

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



Op bezoek in Baden-Württemberg



"De ziel weer
een plek geven in het
psychologische denken"



"We pleiten er bij
burgemeester Halsema voor om de
Amstel de status van rechtspersoon te geven"



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



WEER
Harde storm komende
jaren steeds vaker en
harder.
Plant een boom!

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 5-11 | Cultuur 12
Groene transitie 13 | Reizen 15-17
Persoonlijke Ontwikkeling 18 | Vrouw 20
Groen ondernemen 22 | Fotowedstrijd 24
Nieuws 26 | Boeken 28 | Agenda en Colofon 29

JAARGANG 20, 2025-5, HERFST
Abonneeservice: klantnservice@aboland.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeearde.nl of de QR-code



Geniet van een warmer én comfortabeler huis

De dagen worden kouder en je merkt het direct in huis: een koudere vloer en hogere stookkosten. Met TONZON vloerisolatie pak je dit slim én duurzaam aan. Je vloer voelt warmer aan, de lucht wordt droger en je energierekening gaat omlaag. Zo bespaar je geld en woon je comfortabeler, het hele jaar door!



Dubbele aanpak van TONZON

- Thermoskussens: luchtzakken van TONZON-folie onder de vloer. Ze voorkomen warmteverlies naar de kruipruimte en houden de warmte langer bij de vloer. Zo wordt je vloer sneller warm en blijft hij langer aangenaam.
- Bodemfolie: een stevig zeil op de bodem van de kruipruimte. Dit stopt de verdamping van vocht, zorgt voor drogere lucht in huis en verlengt de levensduur van leidingen en materialen.

Samen leveren ze een warmere vloer, minder vocht én een gezonder binnenklimaat!

Maximale isolatie met met weinig materiaal

Met minimale grondstoffen bereik je een maximaal isolerend effect. Dat is niet alleen goed voor je wooncomfort, maar ook voor het milieu. TONZON is daarom al meer dan 45 jaar een bewezen duurzame keuze.

Zorgeloos geïnstalleerd door specialisten

Je hoeft de deur niet uit. Onze monteurs werken vanuit de kruipruimte, snel en netjes. Het verschil is snel merkbaar en installatie is zonder overlast.

Ervaar zelf het verschil

Met TONZON geniet je van een warmere vloer, lagere energiekosten door minder energieverlies en een prettiger binnenklimaat. Een slimme stap waar je nu, maar ook in de toekomst van profiteert, voor jezelf én voor de aarde.



Ingrid uit Zwolle
Tevreden klant

"Keurig, professioneel en vakkundig mijn vloer laten isoleren. Alles naar wens laten uitvoeren, zou TONZON zeker aanraden bij mijn kennissen en vrienden!"

Meer informatie over hoe de dubbele aanpak van TONZON werkt?



www.tonzon.nl

Scan nu en ontdek meer!

Subsidies maken het nóg aantrekkelijker om jouw vloer te isoleren!

Via de landelijke ISDE-regeling krijg je subsidie op vloerisolatie. Veel gemeenten geven daarbovenop nog een extra bijdrage. Zo wordt je investering in comfort, gezondheid en duurzaamheid financieel nog interessanter!



Vrouw

20 In het hart van onze matriarchale oorsprong

Groen ondernemen

22 TONZON gaat nieuwe horizon tegemoet

24 Fotowedstrijd LandschappenNL

26 Nieuws op z'n Frans

28 Boeken

29 Colofon

Jaargang 20 | herfst 2025

IN DEZE KRANT

Grote coverfoto: Sybylle Kroon

Natuur

- 5 Vakantiekiejes van een natuurfotograaf
- 6 Kraaien onze intelligentste en nuttigste vogels
- 8 "De Amstel moet eigen rechten krijgen"
- 11 Brief aan de Aarde

Cultuur

12 Sint-Maarten & het delen van de mantel

Groene transitie

13 1000 Gaia Collectieven bloeien

Reizen

- 14 Volk van de Aarde
- 16 De zwarte Donau en het Boomgaardparadijs

Persoonlijke ontwikkeling

18 'Het leven is een sportschool voor de ziel'



25^e editie

natuurwerkdag

31 oktober & 1 november 2025

www.natuurwerkdag.nl

#LekkerBuitenBezig

Meld je aan en doe mee!

Samen voor natuur, met kleine en grote handen



watMooi

blazer
€59,99

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl



Vakantiekiekjes van een natuurfotograaf

Tekst en beeld: Yvette van den Berg

Graag deel ik een paar mooie herinneringen van onze natuurreis naar Zweden. Een land dat al jaren op onze bucketlist stond en nu was het eindelijk zover! Eigenlijk begrijp ik niet dat mijn eerste bezoek aan Zweden zo lang heeft geduurd. En terwijl Zuid-Europa (en zelfs Nederland) gebukt gaat onder extreme hitte, genieten wij van aangename temperaturen en een verrassend mooi land. De perfecte reis om bij te komen van de pittige tijd die achter ons ligt met mijn gebroken enkel en het onverwachte overlijden van mijn moeder op 11 juli jl. Een emotionele rollercoaster was het zeker. Dus nu tijd voor afleiding en troost in en met de natuur en het NatureBliss-gevoel: Geen bereik. Geen agenda. Geen ruis. Alleen rust, ruimte, stilte, ontelbare meren en eindeloze bossen.

Terug naar de essentie

Deze vakantie in de Zweedse natuur brengt ons terug naar de essentie: ademen, vertragen en echt aanwezig zijn. Dat 'vertragen' is deze vakantie ook noodzaak. De revalidatie van mijn voet is nog steeds gaande dus het gaat niet om de lengte van wandelingen, maar vooral om dankbaarheid (dat het weer kán) en verwondering. Overigens helpt deze reis wel enorm in het verleggen van grenzen; de hikes worden steeds iets langer en stapje voor stapje gaat het herstel van mijn enkel beter!

Een ontmoeting met de wildernis in Zweden

Te voet volgen we onze gids diep de Zweedse bossen in, op weg naar een wildobservatiepost. Als we bij de hut aankomen ervaar je het direct: Geen bereik, geen prikkels, alleen stilte en natuur. De instructies zijn duidelijk: stil zijn, in de hut blijven, en vooral... geduld hebben. En morgenochtend worden jullie weer opgehaald. De eerste uren houden vooral eekhoorns en bosvogels ons gezelschap: spechten, vinken, boomklevers, meesjes.

En dan... even na 20.00 uur... gebeurt het. Vanuit het bos verschijnt een grote bruine beer. Majestueus, indrukwekkend, en zó dichtbij. Hij blijft een kleine 10 minuten voordat hij weer tussen de bomen verdwijnt. Vol spanning blijven we kijken naar het bos dat steeds donkerder wordt. Rond 21.30 uur is de zon achter de horizon verdwenen. Gelukkig keert de beer rond 22.00 uur terug en blijft ruim een half uur in de buurt. Te donker voor scherpe foto's, maar het beeld staat voor altijd op ons netvlies. Om 03.30 uur gaat de wekker alweer. Nog één kans op een magisch moment. En zo turen we opnieuw in het halfdonker, op zoek naar beweging tussen de bomen. Geen garantie, maar wie weet wat er nog langs komt...

De koning van het bos: de eland

Het leven in de Zweedse wildernis is ruig en indrukwekkend. Tijdens een avondsafari, wanneer de schemering het bos in zijn greep krijgt, begint onze zoektocht naar een van de meest iconische bewoners van Scandinavië: de eland. Net als reewild leeft de eland solitair

en is schuw en voorzichtig. Geduld is dus essentieel. Pas als het echt donker is, zien we in een open veld ogen oplichten in het licht van de schijnwerper... Daar staan ze. Een moeder met haar kalf – een prachtig tafereel. Even verderop: twee mannetjes met geweien. Wauw. Een magisch moment dat we niet snel zullen vergeten. Wist je dat een eland een schofthoogte van bijna 2 meter kan bereiken? En dat het gewei tot wel 1.80 meter breed kan zijn? Niet voor niets wordt hij de koning van het bos genoemd!

Puur NatuurGeluk - waar maak je dat nog mee?

Zelf bosbessen plukken voor het ontbijt, heerlijk kristalhelder drinkwater direct uit het meer en ongekende ongereptheid van de natuur! Hier in het land van bossen en meren valt ons op dat veel mensen leven en eten van het land. Ze plukken bessen, paddenstoelen en kruiden, en gebruiken deze als ingrediënten in hun maaltijden. Het is belangrijk om te weten dat het plukken van bessen en andere natuurproducten in Zweden onder het allemansrecht valt. Dit betekent dat iedereen het mag doen, zolang er geen schade of overlast wordt veroorzaakt. De enorme diversiteit aan wildlife is duidelijk zichtbaar aan de vele sporen (keutels en drollen) die we onderweg tegen komen; wolf, lynx, vos, reewild en natuurlijk de eland!

Wanneer keek jij voor het laatst écht naar de sterren?

Ver weg van steden, industrie en snelwegen, ergens waar stilte nog echt stil is — daar verandert de nacht in magie. In de uitgestrekte wildernis aan het water, zonder enige lichtvervuiling, ontvouwt zich een hemel vol sterren. De Melkweg baant zich als een fonkelende rivier door het duister — helder, puur, onwerkelijk mooi.

Zulke momenten van verwondering doen iets met je. Een nacht onder deze sterrenhemel is geen 'uitzicht', maar een beleving. Ik noem het NatureBliss in z'n puurste vorm!

"Vanuit het bos
verschijnt een grote
bruine beer"



Kraaien onze intelligentste en nuttigste vogels

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Annemarie Edam | Foto boven: raaf, foto's volgende pagina: links: ekster, rechts: kauwtjes

De familie Kraaien (Corvidae), of kraaiachtigen, een vogelfamilie in de orde van de zangvogels, horen tot de intelligentste diersoorten op aarde. Ze zijn veel inventiever dan andere vogels. Ze hebben een groot brein; de verhouding tussen brein- en lichaamsomvang komt overeen met die van slimme primaten. Een kraai heeft persoonlijkheid en kijkt je aan met een analyserende blik. Eerst denken en dan doen, daarmee onderscheiden kraaien zich. Dat uit zich in het intensief samenwerken bij het voedsel zoeken, het gebruik van allerlei hulpmiddelen en hun ingenieuze speelgedrag. Dat geldt vooral voor raven, roeken en zwarte kraaien.

Kraaien zijn overal

Kraaiachtigen komen overal ter wereld voor, behalve in Nieuw-Zeeland en op enkele Polynesi-sche eilanden. De familie van kraaiachtigen telt 128 soorten en bestaat uit twee onderfamilies, namelijk de doorgaans donkergekleurde kraaien (Corvinae) en de vaak veel bontere gaaien (Garulinae). In Nederland zijn kauw, zwarte kraai, roek, raaf, ekster en gaai broedvogel, standvogel, doortrekker en overwintenaar. Bonte kraai en notenkraker zijn sommige jaren wintergasten. In Nederland komen kraaiachtigen naast elkaar voor. Door verminderd voedselaanbod op het platteland en toenemende predatie door haviken verhuizen de laatste decennia steeds meer kauwen, eksters, gaaien en zelfs zwarte kraaien van landelijk naar stedelijk gebied. Daardoor lijkt het of hun aantallen toenemen, wat slechts deels het geval is.

Kraaien hebben zelfbewustzijn

Kraaien zijn zelfbewust en herkennen zichzelf in een spiegel. Een merel b.v. is dat niet en ziet zijn

spiegelbeeld aan voor een rivaal. Raven wijzen met hun snavel om soortgenoten, vooral van het andere geslacht, ergens attent op te maken. Het maken van dergelijke gebaren, was tot nu toe alleen bekend bij mensen en primaten en bewijst de hoge mate van intelligentie bij raven. Kraaiachtigen hebben een fabelachtig geheugen. Tijdens de groei naar volwassenheid maken kraaien vrienden en vijanden, die ze zelfs nadat ze deze jaren niet meer hebben gezien, weer herkennen. Een gaai kan duizenden plekjes onthouden, waar hij eikels heeft verstopt. De kauw is de domme neef in de familie, maar nog altijd een stuk slimmer dan andere vogels. Kraaiachtigen hebben zich goed aan de cultuur van de mens aangepast en zich ondanks langdurige en meedogenloze vervolging goed weten te handhaven.

Kraaien zijn nuttige vogels

Ten onrechte hebben kraaien een slecht imago. Het is feitelijk onjuist dat ze zang- en weidevogelpopulaties in hun voortbestaan bedreij-

gen met het roven van eieren en jongen. De belangrijkste oorzaak van het uitsterven van vogelpopulaties is biotoopvernietiging door de mens; predatie door kraaien bedraagt slechts enkele procenten. Integendeel, kraaien zijn zeer nuttige vogels. Roeken zijn geweldige natuurlijke insectenbestrijders en kauwen en kraaien zijn opruimers van veel menselijk afval zoals patat, maar ook van hondenpoep. Sinds in de nieuwe Flora- en Faunawet paal en perk is gesteld aan het onbeperkt afschieten en vangen van kraaien gaat het met de meeste soorten weer beter. In de jaren veertig voorspelde Jac.P. Thijsse nog het verdwijnen van de ekster door ongebreidelde jacht. Kraaiachtigen zijn uitgesproken generalisten als het gaat om voedselkeuze en leefgebied. Ze zijn alleseters, eten zowel dierlijk als plantaardig en passen zich snel aan verschillende soorten leefgebieden.

Kraaien zijn monogaam

Met uitzondering van ekster en gaai zijn ze fantastische vliegers en echte luchtacrobaten.



Kauwen spelen onnavolgbaar met de wind, met opwaartse luchtstromen, luchtzakken en wervelingen en dat allemaal puur voor de lol. Het verenkleed is voor beide geslachten gelijk. Mannetjes zijn iets forser dan vrouwtjes. De grotere soorten zijn pas in het 3e of 4e jaar geslachtsrijp. Onvolwassen en niet gepaarde vogels zwerfen vaak in groepjes rond. De meeste kraaiachtigen zijn monogaam en vormen paartjes voor het leven. Paartjes zijn direct te onderscheiden: ze foerageren samen, zitten naast elkaar, kussen elkaar en spiegelen elkaars gedrag. Kauwen en roeken zijn sociale vogels en zoeken gezamenlijk voedsel, in tegenstelling tot de meer territoriale eksters en gaaien. Kraaiachtigen nestelen in bomen, struiken, op rotswanden of in hollen. De nesten worden hoofdzakelijk gemaakt van takken en aarde als metselspecie en met zacht materiaal bekleed. Gewoonlijk 1 legsel. De ca. 4-5 eieren zijn meestal blauw of groen met olijfgroene of blauwachtige tekens. De jongen zijn donzig of kaal. Het voedsel wordt door de adulten in de krop meegebracht en opgebraakt.

Kraaien zijn zangvogels en niet alleen maar zwart

Kraaiachtigen horen tot de zangvogels en de raaf is niet alleen de grootste kraaiachtige maar ook de grootste zangvogel. Kraaiengeluid is misschien niet altijd even mooi, maar wel sfeervol en karakteristiek in een open landschap. Luidkeels pratende kauwen brengen betonnen steden tot leven en ratelende eksters veranderen stadtuinjes tot wilde natuur. Een gaai kan zelfs heel mooi, zacht en teder zingen. Het verenkleed van kraaiachtigen mag op afstand saai zwart lijken, maar dat is bedrog. Het zwart is meestal

diepzwart en prachtig staalblauw glanzend. De ekster glimt het meest met contrasterend wit en prachtige lange staart. Kortom kraaien zijn prachtige, nuttige, intelligente, meest interessante maar ook de meest miskende vogels. Taalkundig zijn de namen treffend, mooi, kort en krachtig: kraai, gaai, kauw, raaf, ekster!

De Kauw is onze kleinste en meest voorkomende kraai.

De kauw is de kleinste zwarte kraai met grijze nek en oorstreek en lichtgrijze ogen. Zwarte snavel en poten. Hij kan lopen en hippen. Meestal in troepverband met o.a. spreeuwen. Vlucht duifachtig en snel. Tegen de avond met sterke wind maken ze vaak plezier in groepverband met acrobatische zweefvluchten, loopings en luchtstuimelingen. Het geluid is een metaalachtig kja en tjak. In de broedtijd allerlei variabele geluiden.

Ze foerageren meestal in groepen op velden en weiden naar wormen, insecten, aas en zaden. Maar ook op straten en pleinen naar huishoudelijk afval en hondenpoep. De kauw is een echte voedselgeneralist en daardoor succesvol. Ze voeren hun jongen hoofdzakelijk insecten en eten buiten het broedseizoen vooral plantaardig voedsel.

Ze komen overal in Nederland voor, behalve op de Veluwe, Flevo en Zuid-Limburg. Met ca. 200.000 broedparen, is het een talrijke broed- en standvogel. Driekwart bevindt zich tijdens de broedperiode in de bebouwde kom maar foerageert vooral in aangrenzende landerijen. In de winterperiode verblijven deze stadsvogels vooral in het landelijke gebied. In najaar



en winter in grote groepen op gezamenlijke slaapplekken. Vogels uit het noorden trekken in groot aantal door van oktober-november en februari-mei. Bulgarije herbergt de helft van de Europese populatie.

Kauwen kennen ingewikkelde sociale structuren, pikorde-verhoudingen, intriges en onderlinge blikken van verstandhouding tussen 'verliefde' stelletjes. Kauwen zijn holenbroeders, die het liefst in elkaars nabijheid leven, zonder een echte kolonie te vormen. Ze nestelen in losse kolonies in holle bomen, schoorstenen, onder zonnepanelen in en op gebouwen, in nestkasten en konijnenholen. Jonge kauwen hebben geen aangeboren angst voor vijanden in tegenstelling tot eksters. Bij stadsvogels komt veel partieel albinisme voor, vaak een gevolg van zeer eenzijdig voedsel. Sempel; van veel wittebrood krijg je witte veren! In Nederland is de kauw vogelvrij verklaard vanwege vermeende schade aan de landbouw. De betekenis van de wetenschappelijke naam *Moedula*, letterlijk centenpikker, had in de tijd van Plato een heel wat positievere associatie; namelijk met geluk en voorspellende gaven.

Uit: *Vogelfamilies van Nederland van Marcel Boer, KNNV 2020. ISBN 9789050117500.*

Verkrijgbaar bij uw boekhandel of tijdens de wekelijkse vaarexcursies in Natuurmonument 'Het Wormer en Jisperveld' met de auteur als gids. Inschrijven voor excursies bij Vogelbescherming Nederland.



Jessica den Outer: ‘De Amstel moet eigen rechten krijgen’

Tekst en beeld: Kemal Rijken/AT5

Het concept ‘rechten voor de natuur’ timmert in Nederland aan de weg. Jurist en pleitbezorger Jessica den Outer (28) wedijvert voor het geven van rechten aan natuurgebieden of andere delen van de natuur, zoals bossen en rivieren. De Amstel zou eigen rechten moeten krijgen, zei ze deze zomer in het AT5-programma ‘Gesprek aan de Amstel’.

Den Outer groeide op in Lelystad en studeerde milieurecht. “Mijn ouders vonden het fijn om natuur en groen aan mij aan te bieden,” vertelt ze in het programma. Met haar opa ging ze door de tuin om beestjes en groen te ontdekken, en zo kreeg ze de liefde voor de natuur met de paplepel ingegoten. “Ook in Amsterdam kan ik ontzettend genieten van de groene parken die we hebben. Ik heb zelf in mijn straat een hele rij met mooie bomen waar ik echt verbinding mee voel.”

Internationale beweging

Nederland kent zeker groene gebieden. Technisch gezien is het cultuur, omdat alle natuur in ons land ooit door mensen is bewerkt, maar toch is het zeker de moeite waard om daarvoor te vechten. De Waddenzee, de Veluwe maar ook rivieren als de Maas en de Amstel horen daarbij. Den Outer heeft zich gespecialiseerd in rechten voor de natuur, een internationale beweging die zich inzet voor structurele vertegenwoordiging van de natuur in recht, beleid en bestuur. Ook is ze directeur van de Stichting Rechten van de Natuur.

“We erkennen dat mensen maar ook bedrijven rechtspersonen kunnen zijn, waarom erkennen we dat dan niet voor levende entiteiten zoals rivieren en bossen? Onze normen en waarden

vormen de basis voor ons rechtssysteem. Als samenleving bepalen we wat we waardevol vinden om te beschermen. Die bescherming moet zich niet alleen tot mensen beperken, maar ook gelden voor andere levensvormen, vinden wij. Omdat we allemaal deel uitmaken van hetzelfde ecosysteem.”

Als er eenmaal rechten zijn, moet je die ook kunnen verdedigen, legt Den Outer uit. “Neem het voogdijschap voor kinderen. Dat systeem kunnen we ook toepassen voor de natuur.” Kinderen zijn minderjarig en kunnen zichzelf niet goed verdedigen. Een voogd zal altijd de rechten van het kind vooropstellen. Waarom kunnen we niet ook een voogdijschap instellen voor levende natuur zoals rivieren of bossen, vraagt Den Outer zich af. Op die manier kan de natuur ‘voor zichzelf opkomen’.

Rechten voor de rivier

Gebeurt dit ergens in de wereld al? Den Outer: “In Nieuw-Zeeland hebben ze een rivier met de naam Whanganui al rechten gegeven. De Maori hadden 150 jaar lang een conflict met de overheid. Een deel van dat conflict ging over de rivier. Door allerlei praktijken van de Britse kolonisten konden ze bij en in de rivier niet langer hun traditionele rechten uitoefenen. En het

eigendom van het water in de rivier kon volgens de overheid niet zomaar worden overgedragen op hen.”

De Maori – de oorspronkelijke bewoners van Nieuw-Zeeland – zagen zich geconfronteerd met zware industrie en groot waterverbruik. “Er kwamen allerlei schepen op varen, de rivier werd ingedamd en raakte vervuild door allerlei lozingen. Ook de spirituele relatie met de rivier kon niet langer door de Maori worden uitgeoefend.” In de beleving van de Maori kan een rivier geen bezit zijn van de mens en daarom werd besloten de rivier zelf rechten te geven.

Maar een rivier kan toch niet praten? Nee, erkent Den Outer. “In Nieuw-Zeeland is de voogdijstructuur opgesteld waarbij mensen van de overheid en de Maori samen aan tafel zitten over de Whanganui. Als er iets met de rivier gebeurt of moet gebeuren, zorgen zij ervoor dat het belang en de gezondheid van de rivier meegenomen worden in beslissingen die haar raken.” Er is ook een raad van toezicht die erop let dat de voogden daadwerkelijk namens de rivier spreken en dat bijvoorbeeld bedrijven met grote belangen geen inspraak in het voogdijschap krijgen.



"In het hele land lopen initiatieven voor rechten van natuurgebieden"

Betere bescherming

Door de juridische structuur ‘wordt de natuur van zichzelf’ en kan het ‘voor zich opstaan’, stelt Den Outer vast. “Voogden kunnen onafhankelijk van de politiek opstaan voor de natuur en daarmee overstijgt het de politieke waan van de dag.” Er zijn toch al beschermde natuurgebieden? “Nou, kijk eens naar de praktijk. Alleen al in Nederland zie je dat waterkwaliteit daalt en er een enorm insectenverlies is. Rechten voor de Natuur is niet een vervanging van, maar een extra kader zodat er betere bescherming komt.”

Rechten voor de Natuur is de snelst groeiende juridische beweging in de wereld. In Europa is in Spanje al een lagune met rechten te vinden. Als het aan Den Outer ligt, volgt Nederland binnenkort dit voorbeeld. Te denken valt aan de Waddenzee, waar al een wetsvoorstel voor in de Tweede Kamer ligt dat op de Spaanse situatie gebaseerd is. Ook is er een petitie opgesteld voor de Maas. Het project ‘Maas in de wet’ loopt nog. Door het hele land lopen momenteel dergelijke initiatieven, zoals rechten voor het natuurgebied Amelisweerd.

De Amstel

Omdat Amsterdam 750 jaar bestaat, pleit Den Outer ervoor om de Amstel eigen rechten te

geven. “De burgemeester van Parijs heeft eerder dit jaar aangekondigd dat ze een wetsvoorstel maakt waarin de Seine een rechtspersoon gaat worden. Die rivier behoort tot de geschiedenis en het DNA van de stad.” Datzelfde is eigenlijk ook het geval als je naar de Amsterdamse Amstel kijkt, aldus Den Outer. “We hebben daarom een brief aan burgemeester Halsema overhandigd waarin we ervoor pleiten de Amstel ook zo’n status te laten krijgen.”

Samen met de gemeente wil Den Outer kijken naar de mogelijkheden voor rechten voor de Amstel. Het water van de rivier is al een stuk schoner geworden, maar de ecologische waterkwaliteit is nog niet optimaal. Waterplanten kunnen bijvoorbeeld niet groeien waar ze zouden moeten, aldus onderzoekers. “Des te meer moeten we dus buiten gebaande paden kijken naar oplossingen voor de toekomst,” zegt Den Outer, die politiek Den Haag verwijt geen langetermijnbeleid en visie te hebben.

“Met rechten voor de Amstel leggen we iets voor de lange termijn vast; een afspraak over het recht van de rivier om gezond te zijn. Er komen dan normen en waarden waar je altijd op terug kan vallen en die je een passende invulling kan geven.” Den Outers stichting praat

met gemeenten, provincies en waterschappen, maar ook met politieke partijen. Het gesprek met de gemeente Amsterdam komt op gang: op 1 juli deed ze de brief in de brievenbus van het stadhuis. “We moeten het nu anders gaan aanpakken voor de natuur, de samenleving vraagt om een nieuwe aanpak. Want wie denken wij eigenlijk niet dat we zijn om te stellen dat wij de enige wezens zijn met een bestaansrecht?”

Den Outer beschouwt het pleiten voor ‘rechten voor de natuur’ als haar levensmissie. “Ik voel het in iedere cel in mijn lichaam en wil me hier nog lang voor inzetten.”

Krant vd Aarde

De krant van groen Nederland



Word abonnee en ontvang

Krant vd Aarde

De krant van groen Nederland

6 x per jaar thuis!



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: lieveaarde.nl.
Jury: Blanche Beijersbergen en Kees Slagter.
Foto: Dreamstime

Brief van de winnares, Nina Keun

Lieve Aarde,

Ik ben je dankbaar voor al het moois dat er is. Overal waar ik kijk is jouw enorme grootsheid waar te nemen met al mijn zintuigen. Ik zie je prachtige planten- en dierenwereld onder de lucht met al zijn blauwe en grijze kleurvariaties... Ik hoor de geluiden van de dieren...

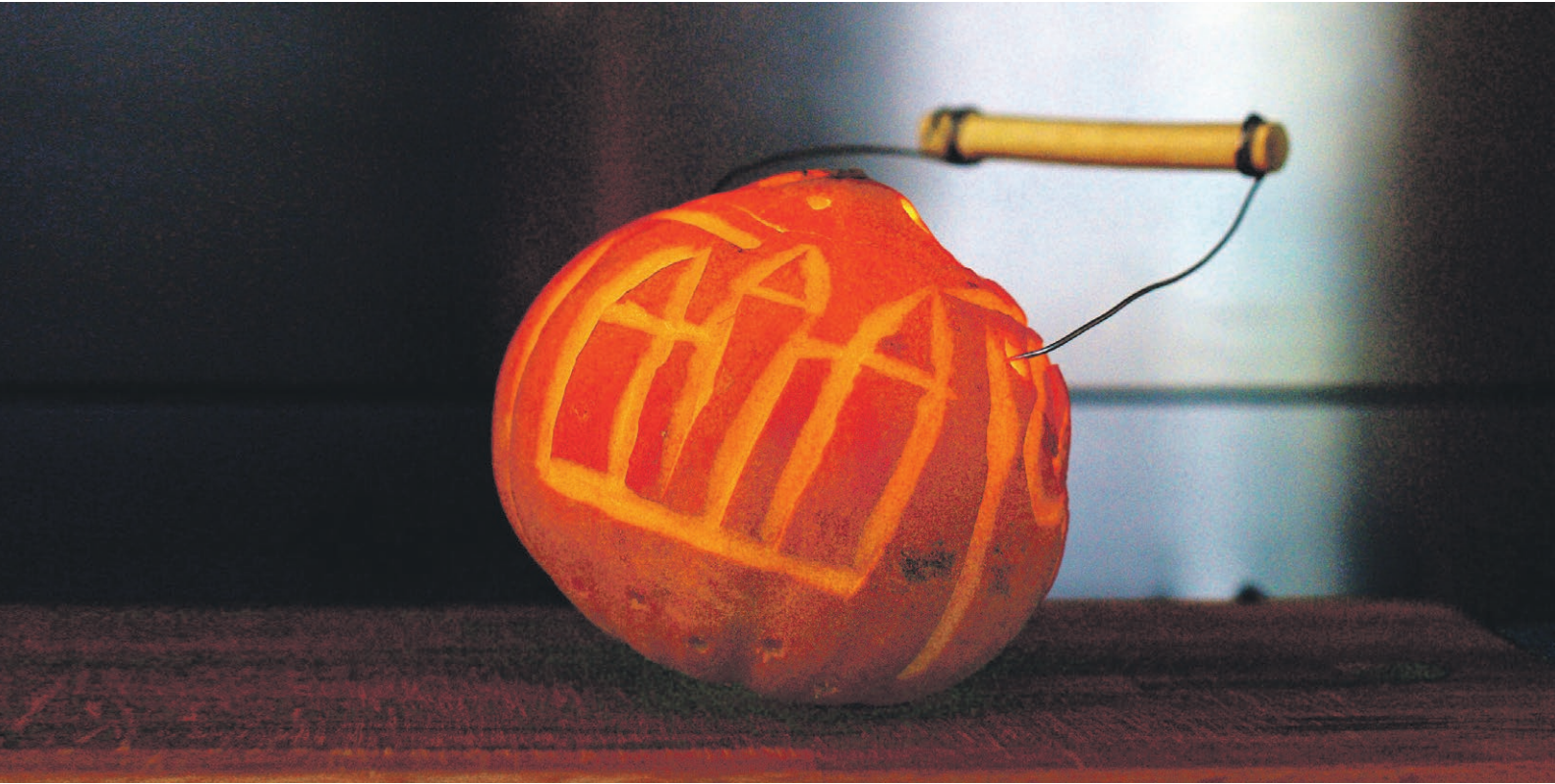
Ik proef de verschillende smaken van groenten en fruit... Ik ruik de geuren afkomstig van de planten- en dierenwereld... Ik voel de warmte en kou, de zon en de wind en ook dat plekken heel verschillend aanvoelen...

Maar ik zie, ruik en voel je helemaal dichtbij als ik zittend of liggend op jou mijn handen beweeg in jou. Het licht- en tegelijk ook het donkergekleurde zand, met die zo herkenbare maar niet te beschrijven geur... Jij, die zo zacht en warm voelt in mijn hand.

En als ik stop met bewegen en me de tijd gun om te verstillen, dan voel ik soms hoe zwaar het voor je moet zijn om De Aarde te zijn... Wij mensen maken het je wel heel lastig om door te gaan met er te zijn en al het moois te blijven geven. Wat geweldig dat jouw liefde voor de planten en dieren ervoor zorgt dat je het niet opgeeft en blijft geven.

Dank daarvoor. Want het is zo fijn om te genieten van al het moois om me heen. Het is bijna niet te doen om mijn dankbaarheid in woorden te beschrijven... Vandaar dat mijn brief zo lang op zich heeft laten wachten. Ik zal op de verzendknop drukken en daardoor meedoen met het in beweging zetten van die o zo nodige golf van liefde voor jou! En daarna zal ik naar buiten lopen om jou een echte knuffel te geven.

Jouw Nina



Sint-Maarten & het delen van de mantel

Tekst: Karin Boodt - bewerkt door Seizoener | Fotografie: Deborah Das

Op 11 november is het weer Sint-Maarten. Overal in Nederland trekken kinderen zingend met hun lantarens langs de deuren, in ruil voor iets lekkers. Op vrijescholen wordt Sint-Maarten vanouds intens gevierd als eerste 'lichtfeest' van het jaar. De legende van de heilige Maarten wordt verteld: hij is een Romeinse soldaat, die zijn wollen legermantel door-midden snijdt en aan een arme bedelaar geeft, voor de stadspoorten van Amiens. De mannen van zijn cohort rijden hem voorbij – maar Maarten ziet een medemens in nood en handelt vanuit zijn hart. Een prachtig beeld van vrijgevigheid én de juiste maat daarvan, want ook de gever moet warm blijven.

Bedrijvigheid
In de aanloop naar Sint-Maarten heerst er een drukke bedrijvigheid op de vrijeschool. Er hangen intekenlijsten voor het maken van pannen pompoensoep en warme chocomelk. Er worden lege jampotten verzameld en beplakt met gekleurd vloeipapier. Er worden lange Sint-Maartenliederen geoeftend. Pompoenen en knollen worden uitgehold en kunstig versierd met uit de schil gegutste maantjes, sterren en andere figuren – die straks prachtig zullen doorschijnen.

Zang en spanning
En dan is het Sint-Maarten. Vaak is het nog een heel gekakker om op tijd op de afgesproken plek te zijn – maar wat een beloning als je dan al die oplichtende snoetjes, trots met hun zelfgemaakte lantaren ziet vertrekken! Zingend maken ze in het schemerdonker een rondgang met hun zelf uitgeholde knol, biet, raap, wortel of pompoen, waarin ze een flakkerend kaarsje brandend moeten zien te houden. De novemberwind blaast stevig en soms waait je lichtje uit. 'Elf november is de dag, dat mijn lichtje stralen mag!' zingen de kinderen. Het heeft iets heel spannends om door de schemering te lopen en bij onbekenden aan te bellen. Of om over donkere kronkelpaadjes door

het park te lopen, waar zesdeklassers een Sint-Maartenspel opvoeren in een cirkel van lichtjes.

Een grote ketel Glühwein verwarmt de wachtende ouders bij het hek – en soms verschijnt er zelfs een echte Sint-Maarten te paard vanonder de bomen. Elke school doet het weer anders – maar altijd krijgen de kinderen onderweg een noot en een vrucht, als herinnering aan Sint-Maartens goedheid. Een moeder wier zoontje later was ingestroomd, was erg onder de indruk na hun eerste lampionoptocht. 'Als je het voor elkaar krijgt om mijn zoon zo intens te laten stralen en zo blij te laten zijn met één walnoot en één mandarijn, dan doe je iets heel bijzonders!'

Inspirator
Wie was Sint-Maarten, de mantelheilige die ons na eeuwen nog steeds inspireert? Martinus leefde in het vierde-eeuwse Gallië (nu Frankrijk), in de overgangstijd van heidendom naar christendom. Hij diende al jong in het Romeinse leger, in de voetsporen van zijn vader. Aan zijn verhaal zien we de eerste aanzetten tot persoonsontwikkeling, het los kunnen en durven staan van de groep. Martinus handelt vanuit zijn eigen gemoed, onafhankelijk van zijn cohort. Hij schenkt de

helft van zijn kostbare soldatenmantel, die volgens de Romeinse wet voor de helft aan de keizer toebehoorde, aan een medemens in nood. Volgens de legende verscheen die nacht dezelfde bedelaar aan hem in een droom als Christus, met de boodschap: 'Wat je voor de geringste van mijn broeders hebt gedaan, dat heb je voor mij gedaan.'

Vanaf dat moment zette Martinus zich in voor de verspreiding van het christelijke geloof in Europa, en werd later bisschop van Tours. Zijn schenkingsdaad inspireerde talloze kunstenaars. Voor de middeleeuwer was Sint-Maarten een belangrijk moreel voorbeeld en schutspatroon voor vele ambachtslieden. En al die Sint Maartenlichtjes hebben ons nog steeds iets moois te zeggen, over delen zonder bijbedoelingen, en elkaar als mens blijven zien. Zo straalt ons hartenlicht van binnenuit, de innerlijke lantaarn – voor als het in de buitenwereld koud en donker wordt.

Dit artikel verscheen eerder in Seizoener, herfst 2019. Seizoener.nl (zie ook onze abo-advertentie elders in deze krant).



1000 Gaia Collectieven bloeien op het Europese platteland Kairos Symposium op zaterdag 1 november in Schipluiden

Tekst en beeld: Ecolonie | Foto boven: *Forge Neuve, een van de terreinen van Ecolonie dat zeer geschikt zou zijn om het Kairos Centrum te vestigen. Het ligt in de vallei van de rivier de Ourche tussen 2 grote meren. Het terrein wordt ook wel de Groene Kathedraal genoemd.*

We spreken Kirsten Barink en Henkjan de Blaauw, bewoners van Gaia Collectief Ecolonie in Frankrijk over het aanstaande Kairos Symposium. Dit Collectief is sinds 1989 alom bekend in Nederland, vandaar dat we heel nieuwsgierig zijn naar hun plannen.

Wat is de bedoeling van dit Kairos symposium?
Kirsten: We willen hiermee aandacht vragen voor onze plannen op de lange termijn. Dit is het startschot, zeg maar. En die plannen houden de oprichting in van een Kennis- en Informatiecentrum met de naam Kairos, om mensen die een woon-werkgemeenschap willen beginnen volgens het concept van een Gaia Collectief, te helpen met hun plannen. Ecolonie heeft een schat aan ervaring en kennis in huis en wil die graag ter beschikking stellen aan een nieuwe generatie pioniers.

Henkjan: Al jaren lopen we met dit plan rond maar we denken dat het nu het juiste moment is om ermee naar buiten te komen. Voor de naam Kairos hebben we gekozen omdat de betekenis daarvan een soort tegengif is tegen de huidige

tijdgeest. De filosoof Joke Hermsen gaf er de volgende betekenissen aan in haar boek Kairos: 'het juiste ogenblik', 'de tijd die ertoe doet', 'de tijd die voor een doorbraak weet te zorgen.'

Wat houdt het Gaia Collectief concept in?
Kirsten: Dit concept kent een aantal kenmerken die in de loop van de laatste 25 jaar op Ecolonie in de praktijk ontwikkeld zijn. Steeds is daarbij ook gekeken naar inzichten van denkers, filosofen die het huidige tijdsgewricht proberen te doorgronden en met adviezen komen, hoe in de praktijk te handelen om een leefbare wereld te realiseren. Denk aan de Duitse filosoof Peter Sloterdijk of de Franse filosoof Bruno Latour. Zo aan de zijlijn noemen we de praktijk van Ecolonie daardoor ook wel toegepaste wetenschapsfilosofie. Als cultureel antropoloog kan ik me daar heel goed in vinden. Belangrijkste

kenmerk is misschien wel de veelzijdige ambachtelijke projectorganisatie, gebaseerd op ecologische uitgangspunten. Ecolonie heeft al 20 jaar de Franse Skal-licentie. Ieder jaar bezoeken wel 3000 gasten gemiddeld 6 dagen deze bijzondere plek. Ecolonie is tot ontwikkeling gekomen dankzij de hulp van vrijwilligers en stagiaires.

Waarom willen jullie dit concept verspreiden over het platteland van Europa?
Henkjan: Dat heeft verschillende redenen die niet los van elkaar gezien kunnen worden. Omdat het concept van Ecolonie heeft bewezen levensvatbaar te zijn en zonder subsidie zich op een organische wijze heeft ontwikkeld, trekt het veel geïnteresseerden die ook zoiets willen opzetten. En verbind je die belangstelling met het feit dat grote delen van het platteland van Europa al decennialang te maken hebben met een leegloop en een sociaal-economische verwoestijning, dan kom je bij dit idee uit, om dit netwerk van Gaia Collectieven te gaan ontwikkelen als perspectief voor toekomstige generaties. Tijdens de economische crisisjaren rondom 2008 bleek al dat veel jongeren in Zuid-Europa naar het platteland trokken. De stad had hun toen niets meer te bieden.

Kirsten: Het is dan ook niet voor niets dat de beroemde Nederlandse architect Rem Koolhaas, de architect voor wie de stadsontwikkeling centraal stond, een paar jaar geleden in het tv-programma Buitenhof een krachtig pleidooi hield om de aandacht van de stad naar het platteland te verplaatsen. Samen met Koolhaas wijzen overigens velen al jaren op het belang van plattelandsonwikkeling.

Wat zijn de kenmerken van een Gaia Collectief? Ik begrijp dat jullie je geen ecodorp noemen.
Henkjan: Dat laatste klopt. We hebben ons wel een tijdje zo genoemd toen we nog worstelden met onze identiteit. Gaandeweg beseften we dat ons concept er op hoofdlijnen anders uitziet. We zijn een woon-werkgemeenschap met veel ambachtelijke projecten, waarmee we ons eigen geld verdienen. Niemand van de gemiddeld 25 bewoners werkt buiten de deur. Eenieder krijgt een basisinkomen (vooral in natura: kost en inwoning en zakgeld). Dat vind je niet terug in het ecodorp-concept. De bewoners daarvan hebben ieder nog een baan buiten de deur en zo zijn er meer verschillen. Wat we gemeen hebben is onze zorg voor de leefomgeving.

Kirsten: Op het symposium gaan we uitgebreid in op al deze onderwerpen. De lezinggevers zijn deskundig. Een van de sprekers is prof. Klaas van Egmond.

Informatie over het symposium vind je op: www.ecolonie.eu/symposium



Volk van de Aarde

Tekst en beeld: Richard en Kelly van der Hoek

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

Rijdend door het hoge noorden lijkt het alsof de aarde zelf ademt. Uitgestrekte toendra's, bergen en glinsterende meren en fjorden ontvouwen zich voor ons, terwijl Sámi-vlaggen in de wind wapperen. Hier woont een volk dat al eeuwenlang in harmonie met de aarde leeft: de Sámi, Europa's laatste inheemse cultuur.

Een geschiedenis van onderdrukking

Toch is die geschiedenis nooit ver weg. Eeuwenlang werden de Sámi onderdrukt. Hun taal werd verboden, hun geloof weggezet als heidens, hun schedels gemeten om racistische theorieën te 'bewijzen'. Veel van hun sjamanentrommels, ooit poorten naar een spirituele wereld, werden vernietigd. Het is een donkere bladzijde in de Noord-Europese geschiedenis. Maar zoals vaak met onderdrukte culturen, blijft wat wezenlijk is, ondergronds gloeien.

Bezoek aan het Sámi-parlement

Wij bezochten het Sámi-parlement in Kárášjohka, in het noorden van Noorwegen. Een modern gebouw, maar doordrenkt van symboliek en geschiedenis. Het voelde als een plek die niet alleen politiek vertegenwoordigt, maar ook genezing. Het was alsof het gebouw zelf zei: 'Wij zijn er nog. En we laten ons zien'.

De ziel van de joik en symbolen van de elementen

Wat wij heel indrukwekkend vinden is de joik, de traditionele zang. Vaak zonder woorden, maar met een kracht die rechtstreeks de ziel raakt. Een joik kan een mens, een dier of een landschap bezingen in klanken die terugkeren, net als de seizoenen zelf. Toen we ernaar luisterden,

voelden we kippenvel, alsof de aarde zelf meezong.

Symboliek en verbondenheid

Wie goed kijkt, ziet dat de Sámi hun verbondenheid met de natuur ook zichtbaar dragen. Hun vlag weerspiegelt niet alleen trots en identiteit, maar ook de elementen die het leven dragen: rood voor vuur, blauw voor water, groen voor natuur, geel voor zonlicht. De cirkel symboliseert zon en maan, een herinnering aan de eeuwige cycli van het bestaan. De vlag is een oproep: vergeet niet waar we vandaan komen. De aarde staat niet los van ons; zij leeft door ons heen.

Het harde leven met rendieren

De Sámi leven nog altijd met hun rendieren, maar het bestaan is allerminst romantisch. Het hoeden is zwaar en vaak gevaarlijk. In het voorjaar, wanneer de sneeuw smelt en de kuddes bijeen moeten worden gedreven, gebeuren er geregeld ongelukken. Toch ervaren wij een diepe verbondenheid: mens en dier, landschap en seizoen zijn onafscheidelijk. Het is een manier van leven die ons herinnert aan iets dat wij allang uit het oog zijn verloren, dat de aarde geen bezit is, maar een partner.

Heilige plekken en offers

Een ander aspect dat ons bijbleef, waren de verhalen over de heilige plekken in het landschap. Voor de Sámi zijn rotsen en bergen niet zomaar stenen. Ze zijn bezielde en dragen een eeuwenoude wijsheid. Ze waren er al lang voor ons, en ze zullen er nog zijn wanneer wij al lang verdwenen zijn. Bij sommige bergen zie je nog steeds offers liggen: kristallen, briefjes, kleine voorwerpen. Tekens van dankbaarheid, gebed of verzoening.

Harmonie met de aarde en een spiegel voor onszelf

Wat ons fascineerde, is hoe we een duidelijke overeenkomst zien tussen de Sámi en de biologisch-dynamische landbouw. Ook daar wordt gewerkt met de seizoenen, de maanstanden en de kringloop van mens, dier en bodem. Het erkent dat de aarde een levend wezen is. Misschien is dat precies wat we nu nodig hebben, herontdekken wat we ooit al wisten. De Sámi worden soms nog steeds als 'primitief' bestempeld. Maar wie goed kijkt, ziet iets anders. Waar onze cultuur gericht is op groei en verbruik, leven zij in balans met de natuur. Wat is er werkelijk primitief? Een cultuur die leeft in harmonie met de aarde, of een cultuur die haar uitput? Misschien is de Sámi-cultuur een spiegel waarin wij onszelf mogen herkennen.



De zwarte Donau en het boomgaardparadijs van BaWu

Tekst en beeld: Sybille Kroon

Baden-Württemberg, kortweg BaWu, deelstaat in het zuidwesten van Duitsland, is vooral bekend van het Zwarte Woud. Veel minder bekend is de Schwäbische Alb. Onder de groene deken die de heuvels bedekt, liggen grotten en ondergrondse rivieren, waaronder de 'zwarte' Donau. Boven de grond waan je je in een boomgaardparadijs.

Zoals filosoof Cruijff ooit al eens zei: 'elk nadeel heeft z'n voordeel'. Zo kun je de relatieve onbekendheid van de Schwäbische Alb ook een zegen noemen. Het landschap is ongerept, de stadjes authentiek en het is er minder toeristisch dan bij buurman Zwarte Woud. Nadat we met de trein zijn aangekomen in Rottweil (jazeker, de plek waar de gelijknamige honden hun oorsprong vinden), nemen we de tijd om in dit oudste stadje van BaWu aan rivier de Neckar rond te kijken. Tussen de kleurrijke, geornamenteerde gevels en eeuwenoude kerktorens door zien we ook een futuristische nieuwkomer: het is de 250 meter hoge testtoren. Hier worden liften getest. Tja, moet ook gebeuren. We wagen het erop en pakken de – goedgekeurde – lift naar boven. Vanaf het observatieplatform hebben we een panoramisch uitzicht over het landschap. We zien de heuvels van de Schwäbische Alb, het Zwarte Woud en zelfs de Alpen in de verte. Ook ons volgende doel is in zicht: het stadje Immendingen, iets ten zuiden van Rottweil.

Kalksteen onder groene deken

Immendingen ligt aan de Donau en deze rivier, met ruim 2.800 kilometer de op een na langste van Europa, doet hier iets bijzonders: hij duikt namelijk onder en gaat zijn eigen weg. De

Donauversickerung noemen de Duitsers dit natuurverschijnsel. Het heeft alles te maken met de steensoort die onder de groene deken van de Schwäbische Alb ligt: kalksteen. Een zachte(re) steensoort die gemakkelijk scheurt en erodeert. Water kan daar gemakkelijk doorheen sijpelen en als dat duizenden laat staan miljoenen jaren gebeurt, dan ontstaan er steeds grotere gaten en zelfs grotten. De Donau loopt door dit kalksteenlandschap en komt diverse gaten tegen waar het water, net als in een badkuip zonder stop, in wegloupt.

Donau verdwijnt in sinkholes

Tijdens onze wandeling langs de Donau zien we meerdere draaikolkjes: teken dat daaronder zo'n *sinkhole* zit. En die worden steeds groter, waardoor er steeds meer water ondergronds wegstroomt, via ondergrondse watervalletjes naar een ondergrondse rivier, die ook wel de Zwarte Donau wordt genoemd. Gedurende de zomermaanden valt de rivier in dit gebied zelfs helemaal droog. Dat doet 'ie sinds 1874. Dat jaar waren de ondergrondse gaten blijkbaar zo groot geworden dat er meer water wegsijpelde dan er door de rivierbedding stroomde. Naar verwachting zal de Donau hier steeds droger worden, gevolg van steeds verdere erosie van

het grottenstelsel en klimaatverandering: er valt minder regen en dus komt er minder water in de rivier.

Tegengestelde stromingen

De ondergrondse Donau komt veertien kilometer verderop weer boven de grond, bij het stadje Aach. Dat water vloeit via het Bodenmeer naar de Rijn en belandt uiteindelijk dus in 'onze' Noordzee. En dat is bijzonder, want de 'bovengrondse' Donau stroomt de andere kant op, naar het oosten, en mondt uit in de Zwarte Zee. Geniet van dit bijzondere natuurfenomeen zolang het kan, wandel door de droge rivierbedding met kiezels of over het wandelpad naast de rivier, want de prognose is dat over een jaar of 20.000 de Donauversickerung instort, er een nieuw landschap ontstaat en een deel van de Donau een zijrivier van de Rijn wordt.

Sprookjeskastelen en oude kloosters

We reizen verder door het Schwäbische Alb, ons doel: het boomgaardparadijs bij het stadje Mössingen. Voordat we daar aankomen, pakken we nog een paar bijzondere locaties mee. We slaan af bij Sigmaringen en nemen een kijkje bij het sprookjeskasteel van de adellijke Hohenzollern. Een joekel van een kasteel en

net als kasteel nummer 2 van deze familie, bij Hechingen, niet te missen, pontificaal op een berg. Een stukje verderop, bij Messkirch, stoppen we bij iets totaal anders: bij Campus Galli, voor een reis terug in de tijd. Het is een bijzonder bouwproject waar een gespecialiseerd team samen met vrijwilligers bouwt aan een negende-eeuws klooster zoals dat toen in Sankt Gallen in Zwitserland stond. Dat ontwerp is bewaard gebleven en diende als blauwdruk voor andere kloosters in Europa. Bij Campus Galli bouwen ze dit klooster en bijgebouwen na, met de materialen en gereedschappen van toen. Dus alles wordt met de hand gemaakt, met natuurlijke materialen. Duurzaamheid was in die tijd geen issue maar harde werkelijkheid. Ze zijn al sinds 2013 bezig maar het gaat nog jaren duren voordat het project klaar is. Je hebt dus nog alle tijd om eens bij dit bijzondere bouwproject te kijken.

Alles lekker door elkaar

Als we na allerlei omzwervingen door de Schwäbische Alb in Mössingen aankomen, staat ons een wandeling door misschien wel de grootste boomgaard van Europa te wachten. Hier, in het *Streuobstparadies* – Boomgaardparadijs – staan 1,5 miljoen fruitbomen op 26.000 hectare Zwabische heuvels. Zo'n 40.000 fruitbomen vallen onder Mössingen. Niet netjes op een rijtje en soort bij soort, zoals we dat in Nederland kennen. Nee: appels, peren, pruimen, bessen... alles staat hier lekker willekeurig en door elkaar, omringd

door weilanden met wilde, soms beschermde bloem- en plantensoorten.

Natura 2000-gebied

Heeft alles te maken met een stukje geschiedenis, leren we in het Infozentrum Streuobstparadies naast café Pausa in Mössingen. Vroeger hielden de boeren op deze Wiezen (weilanden) koeien en schapen. Rond 1800 heerste er hongersnood in dit gebied. Om meer diversiteit in voedsel te creëren, werd het gebied opgedeeld en werden de boeren gedwongen twee fruitbomen op hun stukje grond te planten. In de loop der jaren kwamen er steeds meer fruitbomen bij. De eerste goede oogsten werden gevierd met een groots oogstfeest dat tot op de dag van de vandaag bestaat. De boomgaard, tegenwoordig een Natura 2000-gebied, is een paradijs voor mens en dier. Het is een schatkamer van oude fruitrassen, zeldzame bloemen en planten maar bovenal een uniek stukje Duitsland waar je eindeloos en in alle rust kunt wandelen over de heuvels van de Schwäbische Alb.

Rottweil

In Rottweil wordt in 2026 een 600 meter lange hangbrug over rivier de Neckar geopend. De hangbrug verbindt het centrum van de stad met de Testturm. Twee jaar later, in 2028, staat er in de stad een grootschalig tuinbouw-evenement op het programma: de Landesgartenschau.

Stuttgart

Stuttgart is de hoofdstad van de Duitse deelstaat Baden-Württemberg en ligt ook in Schwäbische Alb. Het is de stad van Porsche en Mercedes. En paarden, daarnaar verwijst de naam ook: Stutt, stoet, stoeterij. In de 10e eeuw startte hertog Von Zwaben een paardenfokkerij. Vanuit die stoeterij ontstond de stad. Echte paarden zie je trouwens niet meer in de stad. Wel in logo's en afbeeldingen. Kijk maar eens naar het logo van Porsche. En ook de putdeksels zijn voorzien van het Stuttgart-paard. De stad zelf is niet zo groen, maar de directe omgeving des te meer: wijngaarden vullen de heuvels die rondom de vallei van Stuttgart liggen.

Langer blijven in Duitsland

Het Duits Verkeersbureau wil graag dat toeristen uit Nederland (en andere landen) wat langer in Duitsland blijven, met het oog op duurzaamheid. Hoe langer je ergens blijft, hoe minder reisbewegingen, hoe lager je CO2-footprint, is de gedachte. De slogan Stay Longer roept op langer te blijven. De deelstaat Baden-Württemberg is daarvoor een ideale bestemming.

www.germany.travel
www.visit-bw.com



‘Het leven is een sportschool voor de ziel’

Tekst: Arno voor de Poorte | Beeld: Arno voor de Poorte / Dreamstime

Amerongen – Aan de komende edities van *De Krant van de Aarde* gaat psychologe voor bewustzijnsontwikkeling, Jentien Keijzer, een redactionele bijdrage leveren in de vorm van inspirerende en prikkelende columns. De Amerongse psychologe staat aan de basis van wat zij omschrijft als 'De Nieuwe Psychologie'. Wat dat is en waar zij voor staat, lees je in het interview hieronder.

De Nieuwe Psychologie sluit aan op het nieuwe bewustzijn dat we als mens ontwikkeld hebben. “Er worden nieuwe mensen geboren,” zegt Jentien hierover, “en daar hoort een nieuwe psychologie bij. Eén die breder is dan de huidige psychologie. Mijn missie is de ziel inclusief te maken. En dat de ziel weer een plek krijgt in het psychologische denken.”

Bewustwording en zelfinzicht

Als zelfstandig psychologe helpt Jentien mensen om bewustwording en inzicht te krijgen in zichzelf zodat ze vanuit hun eigen wijsheid en intelligentie hun leven vorm kunnen geven. “In mijn begeleiding combineer ik nieuwe, wetenschappelijke inzichten vanuit psychologie, bio- en neuropsychologie met leringen uit oude, esoterische wijsheidstradities.”

Ontdekkingstocht

Zelf heeft Jentien een ontdekkingstocht achter de rug op het vlak van zelfontwikkeling. Op die tocht heeft ze ontdekt dat je bereid moet zijn om ook de pijnlijkere kanten van het leven te omarmen. En niet slechts wat leuk is. “De oude psychologie gaat over gedrag, cognitie en

emoties. Tijdens mijn opleiding op de universiteit wilde ik daar voorbij; ik vond dat te beperkt. Het gaat met name over ego, karakter, persoonlijkheid en wat we zintuiglijk kunnen waarnemen. Ik voeg daar een dimensie aan toe of eromheen. Dat is de dimensie van de ziel. Deze dimensie noem ik de 'transpersoonlijke laag', de dimensie van de ziel. Om op deze wijze boven (trans) het ego (persoonlijke) uit te stijgen.”

Paradigmaverschuiving

Jentiens wake up call vond plaats nadat ze in haar jeugd een tijdje onder behandeling was geweest voor depressies en angsten bij een psychiater. “Deze man noemde mijn depressie een ‘neurologisch deficiënt’. Later ontmoette ik iemand die tegen mij zei: ‘Je bent niet depressief, je hebt zieleheimwee.’ Dat was een verschuiving in mijn paradigma.” Ze dacht daarna heel snel: ‘Oké, hoe kom ik erachter waar ik dan heimwee naar heb en hoe ik daarmee in contact kom?’ Tot ze ontdekte dat ze heimwee had naar dat wat ze al in zich had. “Ik heb hierna besloten om dit levend te gaan maken en uit te dragen. Het heeft mij geholpen om op een ruimere manier tegen mijn eigen misère aan te kijken. Dat heeft voor

een werkelijke bevrijding gezorgd. En dat geef ik graag door. Ik heb dit geleerd door zelf koppie-onder te gaan en beter boven te komen. Nu ben ik heel goed in staat om mensen bij te staan om hen zelf die processen te laten doorlopen, omdat ik er zelf ooit doorheen ging.”

De Nieuwe Psychologen

In een tijdsbestek van een paar jaar heeft de Amerongse psychologe voor bewustzijnsontwikkeling een leergang Nieuwe Psychologie van één jaar naar een leergang van drie jaar uitgebreid. Haar leerlingen staan op en noemen zichzelf ‘Nieuwe Psychologen’. “Zij willen deze visie ook uitdragen,” licht Jentien toe. “Het is voor mensen die therapie ‘nodig’ hebben. En het is geschikt voor het onderwijs, ‘t bedrijfsleven - vooral voor leiderschap – de gezondheidszorg en de wetenschap.” Jentien zegt dat er veel mensen naast haar staan. In haar beleving is het een boom met allerlei takken. “Ik ben de voeding van die boom. Het vraagt om een nieuwe manier van – organisch – leiding geven. Hierbij haken steeds meer mensen aan.” De beweging is groeiend en iedereen is intensief bij elkaar betrokken. Hierbij fungeert Jentien als inhoudsbewaarder.

“Daarnaast ben ik therapeut en docent.”

Antwoord op de mensheid in crisis

De fakkeldraagster van de Nieuwe Psychologie noemt deze stroming het antwoord op de mensheid in crisis. De ziel is volgens haar het beste tegengif en het antwoord op het lijden vanuit ons ego. “In plaats van ons af te vragen waarom ons iets overkomt, zouden we het leven beter kunnen vragen wat het ons kan leren. We ‘moeten’ leren om dubbel te kijken: iets is hartstikke pijnlijk, en tegelijkertijd groei ik er van. Wat dat betreft is het leven een sportschool voor onze ziel.” In de visie van Jentien staan we aan de vooravond van een collectieve shift in ons denken. “We gaan naar een hartsgedragen bewustzijn, of noem dit het Christusbewustzijn. Dit is een hoger, kosmisch georiënteerd bewustzijn, dat ontstaat als het hoger Ik, het hoger Zelf ten volle in de mens op aarde gerealiseerd wordt.”

Depressiever dan ooit

Voor Jentien komen alle religies op hetzelfde neer. Zelf verpakt ze haar kennis en inzichten in een modern vocabulaire. Ze noemt de focus op ons ego (human doing) moreel ‘niet fout’, maar signaleert wel dat we collectief depressiever zijn dan ooit. We moeten ons realiseren dat we human beings zijn, de vraag stellen: wie wil ik zijn? Hoe verlang ik te leven en waar kan ik dienstbaar zijn aan het welzijn van de mensheid en aarde? Dan kan onze bezieling weer stromen. “Onze aarde heeft niet nog meer mensen nodig die succes en bezit nastreven. We zijn hier om het evolutionaire plan tot wasdom te laten komen,” legt ze uit. “We zijn gewoon onderdeel van de natuur. Dit gaat over harmonie, cycli, opstanding en homeostase. Het mens-zijn - human being - is het terugvinden van onze essentie in plaats van alsmear wat doen. We zijn dat zo’n beetje vergeten.” De mensheid onderscheidt zich van andere soorten volgens de Amerongse psychologe door verfijnde manieren van empathie, hulpvaardigheid en samenwerking. “Wat dat betreft zouden we de kwaliteiten van onze spiegelhormonen opnieuw moeten leren inzetten. Dat mag van mij op alle vlakken terugkeren. Ook dat brengt de bezieling terug.”

Het mens-zijn beter inzichtelijk

Met de Nieuwe Psychologie wordt het maatschappelijke vraagstuk van het mens-zijn inzichtelijker. De zijnskwaliteiten van de mens komen hierdoor beter tot ontwikkeling. “De niveaus waarop we die tot nu toe benaderden waren fysiek, emotioneel en mentaal,” doceert Jentien. “Die spelen zich alle drie af in het bereik van het ego. Dat zegt nog niets over wie we zijn, enkel wat we doen. De vragen: wie ben ik? en waarom ben ik hier? Die doen ertoe. Die moet je jezelf blijven stellen om niet in geestelijke armoede te vervallen.” Jentien signaleert dat we in een fase zitten van een collectieve spirituele



revolutie. “Datgene waar we ik tegen zeggen wordt ruimer. Het ego is wat we hebben en niet wat we zijn. In de kern zijn we bewustzijn met menselijke ervaringen.”

Opkomst van leraren

De Amerongse psychologe juicht de opkomst van leraren die op aarde onderricht in het mens-zijn komen geven toe. “De vraag hierbij is: hoe herken je dit? We weten of herinneren ons gewoon die dingen. Vandaar dat we ook een toename zien in helderweten, helderzien en heldervoelen. We verschuiven van vijfzintuiglijke naar multizintuiglijke mensen. De reguliere wetenschap loopt achter deze revolutie aan. Ik hoop dat het gaat lukken om de ziel binnen afzienbare tijd meetbaar te maken. En hier wil ik me met hart en ziel voor inzetten.”

Veranderingen

Ook op het fysieke vlak zullen deze veranderingen zich steeds meer gaan openbaren gelooft Jentien. Ze vergelijkt het met een oceaan. “Dat is het niveau van de ziel. Die heeft allerlei stromingen en golfjes. Je kunt die stromingen er niet uittrekken. Dit geldt ook voor de ziel. De golfjes zijn het ego. Dat denkt dat het los van de oceaan opereert. Als je je daarmee identificeert ben je lost. Als je dus iets wilt weten over je golfje, dan moet je je verdiepen in de oceaan.” Uiteindelijk is het allemaal water. Het maakt

de oceaan in wezen niets uit. “Een golfje kan te pletter slaan en wordt weer water. De oceaan hoeft niet te kiezen. Die is al water.” Een ego dat op zoek is naar zichzelf, is een golfje dat op zoek is naar het water. Het gaat erom dat we realiseren en herkennen: je bent wat je zoekt.

Unieke bezieling

Jentien gelooft dat iedereen een unieke bezieling heeft. En dat de psychologie erop gericht hoort te zijn om die naar boven te halen, levend te maken en handen en voeten te geven in de manier waarop we mensen begeleiden. “De bezieling van mensen is inmiddels meetbaar in elektromagnetische velden, onze frequentie neemt toe en verhoogt. Los daarvan is dit ook meetbaar op biochemisch niveau: als we bezield zijn geeft het een cascade aan allerlei positieve hormonale en biochemische reacties. Leven vanuit je ziel is geen zoektocht naar ‘is dit goed of fout’, maar van hoe werkt het ‘t beste voor mij? Dient het me, maakt het me ‘groter’, meer levend, meer vrij? Als het antwoord ja is, dan weet je je richting in het leven. Met een frisse benadering en moderne methoden zie ik dat dit werkt. Zo dragen we bij aan een gelukkiger mensheid.”



In het hart van onze matriarchale oorsprong

Tekst: Ine van Staveren | Foto boven: Mohnanbau im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land/Hohe Meissner, Heinz K.S., 2013, Wikimedia Commons/Creative-Commons-licentie

Uit de uitgebreide onderbouwing van Heide Göttner-Abendroth blijkt, dat de oeroude Godin-Heros mythen, door de patriarchale onderdrukking van de matriarchale cultuur, niet meer verteld konden worden en zodoende transformeerden tot zogenaamde sprookjes.

De gehele Kosmos met Moeder Aarde als levensgenererende kracht eren, zo was onze oorspronkelijke cultuur vanaf de oertijd tot het patriarchale tijdperk. Dat is de kern van het decennialange onderzoek door de eminent geleerde Heide Göttner-Abendroth van onze matriarchale cultuurgeschiedenis en van hedendaagse matriarchale samenlevingen. Vanuit haar Academie HAGIA (sinds 1986) bekrachtigt deze doctor in de filosofie haar kennis met talrijke publicaties, lezingen, conferenties en cursussen. Niet alleen is zij internationaal de bekendste matriarchaatonderzoeker, maar door haar gedegen en gestructureerde manier van werken ook dé grondlegster van het moderne matriarchaatonderzoek.

De Godin en haar Heros

In haar veelgeprezen eerste basisboek *Die Göttin und ihr Heros: Die matriarchalen Religionen in Mythen, Märchen, Dichtung* (1980/2011) biedt ze een structureel overzicht in de matriarchale geschiedenis van de millennia-oude Grote Godinnen en hun Heros uit de bekende Indiase, Perzische, West-Aziatische, Egyptische, Griekse, Keltische en Germaanse culturen. Daarmee bewijst zij de fundamentele invloed van het oorspronkelijke matriarchale wereldbeeld op onze Europese cultuur, die ook in onze literatuur zoals mythen, sprookjes en heldendichten is terug te vinden. De vele overeenkomsten tussen die verschillende culturen in de matriarchale oergeschiedenis heeft ze overzichtelijk samengevat in structuurschema's met daaropvolgend hun transformaties naar de patriarchale cultuur.

Deze alomvattende benadering bekritiseert ook de christelijk-patriarchale cultuur, welke al duizenden jaren bezig is onze vrouwelijke

culturele geschiedenis te ontkennen, te vernietigen of in bezit te nemen. Door dit historische geweld zijn vooral vrouwen beroofd van hun oorspronkelijke culturele band met de Aarde en de Kosmos, en daarop is onze huidige kapitalistisch-patriarchale cultuur gebaseerd.

De dansende Godin

In haar vervolgboek *Die tanzende Göttin: Prinzipien einer matriarchalen Ästhetik* (1982/2001) stelt Göttner-Abendroth, dat het voor sociale verandering onvoldoende is, om het verhaal van de matriarchale godinnen opnieuw te vertellen. Het met alle zintuigen ervaren van het matriarchale wereldbeeld in de dynamische cyclus van de seizoenen, is essentieel voor vrouwen en mannen om het innerlijke evenwicht te herwinnen én een nieuw matriarchaal pad te vinden in onze tijd.

Dit (her)beleven is vooral kunstzinnige bewustwording. Wat volgens de kapitalistisch-patriarchale culturele norm tot 'kunst' is

verklaard, blijkt niet alleen kunst, wetenschap, religie, economie en politiek van elkaar te hebben geïsoleerd, maar heeft de kunstzinnige creatie afgesneden van de levenskunst en van de verbinding met de samenleving. Deze fragmentatie maakt van die culturele norm een 'mooie verschijning', die vooral de heersende elite dient en hun macht in stand houdt.

Opnieuw hebben de negen muzen, als godinnen uit de matriarchale cultuurgeschiedenis, diverse hedendaagse kunstenaars geïnspireerd in woord en beeld, in theater en dans, in nieuwe rituele vormen en in matriarchale landschapskunst. Hun voorbeelden benaderen de oorspronkelijke, matriarchale esthetiek, want niet de individuele prestatie is hun doel, maar de hernieuwde verbinding van de menselijke gemeenschap met de natuurwetten van de Aarde en de Kosmos, en dat is de basis van ons bestaan.

Matriarchale Mysteriesfeesten

In *Die tanzende Göttin* beschrijft Göttner-

Abendroth tevens haar ontwikkeling sinds 1983 van de Matriarchale Mysteriesfeeste®. Jarenlang werkte ze met wisselende vrouwengroepen in een artistiek proces om hen het matriarchale wereldbeeld te laten ervaren. Nu veertig jaar later is haar nieuwe boek *Symbolik von Erde und Kosmos, Matriarchale Mysteriesfeeste, Tarotkarten, Astrologie* een openbaring. Dat tijdsbestek bleek nodig om die Mysteriesfeesten te laten uitgroeien tot een klassieke vorm die beschreven kon worden.

In het eerste deel geeft ze een gedetailleerd overzicht van de viering van de Matriarchale Mysteriesfeesten in de seizoenscyclus en van hun vormgeving in de HAGIA Academie. Het ontwerp daarvan berust op de matriarchale cultuurgeschiedenis. Jaarlijks zijn er acht feesten die de seizoenen in Europa op evenwichtige wijze en volgens kosmische wetten volgen. Beginnend met Het Lichtfeest in februari, laten deze feesten de deelnemers niet alleen het matriarchale spirituele wereldbeeld ervaren, maar doen hen ook de magie voelen die elk seizoen met zijn veranderingen in de natuur met zich meebrengt, want 'De Aarde is de moeder van alle magie'. Tevens is er bij ieder feest aandacht voor oeroude matriarchale volksgebruiken en voor de matriarchale symboliek uit bijvoorbeeld de godinnenmythes van Griekenland, Kreta, Egypte, Soemerïë/Babylon, Kleinazië en Palestina en Noordwest- en Midden-Europa.

Vormen en rituelen

Ook legt de auteur de methodiek uit van haar Mysteriesfeestrituelen. Zoals het vormen en opheffen van de magische cirkel, waarin de vrouwenkring zich tijdens het festival beweegt, of het buiten beleven van de natuur om de energie op te doen van de seizoenen. Daarbij komen de kleuren van ieder festival overeen met de veranderende kleuren van de Drievoudige Godin, met haar primaire verschijning in wit, rood of zwart. Al deze vormen en rituelen werken samen voor de spirituele ruimte van ieder feest. Met de kleurrijke, sfeervolle foto's en poëtische teksten, die de essentie van ieder seizoen raken, is dit tevens een bijzonder handboek voor groepen om hun eigen matriarchale seizoenseesten te vieren, en om de matriarchale geschiedenis te verbeelden.

Omdat deze acht jaarfeesten de loop van de zon volgen en dus zonnefeesten zijn, draagt het hoofdstuk over alle maanrituelen door het jaar heen, op een bijzondere manier bij aan balans en diepgang. De maankalender was tenslotte een ontdekking door vrouwen in de prehistorie, en de maancyclus stond sindsdien altijd centraal in de matriarchale cultuur.

Matriarchale levensfasen

In het tweede deel beschrijft Göttner-Abendroth hoe de matriarchale levensfasen gevierd kunnen

worden. Haar spirituele suggesties eren die verschillende levensfasen en geven ze betekenis. Ze volgen over het algemeen de kenmerken van de Drievoudige Godin, die de levensfase van de jeugd vertegenwoordigt in de Witte Godin, de fase van de volwassen vrouw in de Rode Godin en die van de wijze, oude vrouw in de Zwarte Godin.

Tarot: Beeldbijbel van de Godinnen

In het derde deel van het boek gaat Göttner-Abendroth dieper in op de matriarchale symboliek van de tarotkaarten. Door haar jarenlange studie ontdekte zij de matriarchale wijsheid in die tarotkaarten, als de Beeldbijbel van de Godinnen, welke ondanks eeuwen van onderdrukking nog steeds bewaard is gebleven. Met deze briljante ontdekking bewijst de auteur wederom de grote invloed van de eeuwenoude matriarchale manier van denken in onze Europese cultuurhistorie. Door een verkeerde interpretatie, zo legt zij uit, zijn deze kaarten veranderd en is hun oorspronkelijke betekenis verloren gegaan. De Tarotkaarten blijken namelijk gerelateerd aan de acht jaarfeesten met hun matriarchale betekenis en energie, en voor elk feest duidt zij de kaart van de Grote Godinnenfiguren en een kaart van de Heros, als de mens en het pad, dat hij in elk seizoen of levensfase gaat en de opdracht die de mens heeft. Ze benadrukt dat deze kaarten niet bedoeld zijn voor triviale toekomstvoorspellingen.

Matriarchale sterrenbeelden

Hetzelfde voorbehoud geldt voor het vierde deel, waarin zij de matriarchale symboliek in de astrologie analyseert, met als basis haar jarenlange studie van de astronomie en astrologie. Haar verklaringen zijn wederom verbazingwekkend, omdat, volgens de oudste overlevering, uit de namen en kenmerken van de sterrenbeelden, ook blijkt dat deze van de Grote Godinnen afkomstig zijn. Tijdens het patriarchale tijdperk zijn de namen van de sterrenbeelden namelijk veranderd om hun oorsprong in de matriarchale cultuur te verhullen. Dat begon in het patriarchale Egypte en zette zich voort in het christelijke Europa.

Hetzelfde geldt voor de astrologische toeschrijvingen van Godennamen voor de eigenschappen van de zon, maan en planeten, zoals bijvoorbeeld 'Mars', 'Venus' of 'Jupiter'. Oorspronkelijk droegen ze de namen van een Titanenpaar, dat wil zeggen van een Titanide en een Titaan, die gezien moeten worden als oergoden uit de matriarchale cultuur. Hun dualiteit komt overeen met de matriarchale denkwijze, waarbij vrouwelijke en mannelijke kenmerken altijd in evenwicht zijn. Onder invloed van de patriarchale, hiërarchische cultuur zijn sommige planeetnamen als puur mannelijk gekenmerkt zoals dominant, oorlogszuchtig of almachtig en andere planeten kregen, met

vrouwelijke kenmerken zoals verleidelijk, huiselijk of onderdanig, feitelijk een degradatie.

Ons matriarchale hart

Deze herontdekking van ons waardevolle, matriarchale erfgoed in al zijn facetten, voert ons naar een veelzijdige beleving van de matriarchale spiritualiteit. Tevens draagt deze leerweg bij aan bewustwording van de gewelddadige, patriarchale geschiedenis, wat noodzakelijk is voor heling en een nieuw evenwicht tussen vrouwen en mannen. In ieder geval verbinden we ons, door deze matriarchale seizoenscyclus, opnieuw met de magisch-matriarchale dynamiek en wijsheid van aardse en kosmische natuurwetten. In die zin is *Symbolik von Erde und Kosmos* een solide wegwijzer naar onze matriarchale herkomst.

Aug 2025 © Ine van Staveren www.eko-azakh.nl | Akademie Hagia-Intensieve online-studiecursus Matriarchale kennis in het Engels 2026-2027 www.hagia.de | H. Göttner-Abendroth: *Symbolik von Erde und Kosmos – Matriarchale Mysteriesfeeste, Tarotkarten, Astrologie*. Christel Götttert Verlag, Rüsselsheim 2023.



Heide Göttner-Abendroth (rechts).



Herfstaltaar



Godinkaart van het maaisterfeest

Omslag boek

Foto's: hagia.de, goetnner-abendroth.de & christel götttert verlag



TONZON gaat met Binne nieuwe horizon tegemoet

Tekst: Frans van der Beek

TONZON is een bedrijf dat het oprecht goed met de mensheid voorheeft. Oprichter Ton Willemsen vond 45 jaar geleden een degelijk en eenvoudig procedé uit om woningen effectief en duurzaam te isoleren. Zo verbond hij een zakelijk project aan welzijn. Hij vocht als een leeuw om bij de overheid de ogen te openen voor dit humanitaire streven om de vloer te erkennen als een kritisch element voor het realiseren van gezonde woningen, maar stuitte regelmatig op weerstand. Nu breekt er een volgend hoofdstuk aan in de ontwikkeling van TONZON met een kersverse algemeen directeur: Binne Visser. Tijd voor een kennismaking.

Binne Visser (55) is een oprjogte Fries die op zijn achttiende voor zijn studie naar Twente kwam en van daaruit aan de slag ging. Zijn CV liegt er niet om, want je kunt hem beter vragen wat hij niet heeft gedaan in zijn opmerkelijke carrière. Met zijn kenmerkende bevlogenheid zet hij de schouders onder het levenswerk van Ton Willemsen, die een stapje opzij heeft gedaan. Binne begon ooit bij Stork, reisde jarenlang door meer dan twintig landen voor een Amerikaanse beursgenoteerde onderneming, reorganiseerde bedrijven en hielp noodlijdende bedrijven weer op de been. Om te voorkomen dat hij als globetrotter zijn dagen op kantoor moest slijten richtte hij daarna een consultancy op om veranderingsprocessen en transformaties bij bedrijven te begeleiden.

Complexe industrie

Uiteindelijk landde hij als CHRO in de vleesverwerkende industrie, te weten de Vion Food Group, een internationale producent van vlees, vleesproducten en plantaardige alternatieven, met productielocaties in Nederland, Duitsland en België.

Binne Visser: “Een complexe industrie want we lagen letterlijk elke week onder vuur. Het was vanaf dag 1 de intentie om de organisatie door te transformeren naar een transparante en duurzame ketenorganisatie, maar er waren en zijn nog steeds ontzettend veel politieke, economische en activistische uitdagingen. Wij maakten van alles mee en dat was nogal ingrijpend, maar de focus is altijd gebleven op het bouwen van duurzame ketens in de sector om de mensen van

gezonde proteïnes te voorzien. In samenwerking met boeren, voerbedrijven en supermarkten hebben we mooie ketens gebouwd, waardoor de consument transparantie krijgt over waar en hoe het dier heeft geleefd, over de voeding en omstandigheden gedurende de cyclus.

Ik durf met de hand op mijn hart te zeggen dat er binnen Vion hoogstaande kwaliteitseisen gelden en strikt goed gecontroleerd wordt, ook door externe deskundigen. Het was wel vervelend dat de media, als er ergens op de wereld een grens overschreden werd in het kader van omgang met dieren, het nieuws groot in de krant stond met als toevoeging: de grootste vleesproducent in Nederland is Vion. Volkomen onterecht. Er gebeurt zoveel positiefs in de agrarische sector en vleesindustrie, dankzij ontzettend veel

fijne mensen en zeer deskundige collega's, wat mensen helaas niet weten of te horen krijgen. En natuurlijk worden er fouten gemaakt, maar het gaat erom wat je ervan leert en hoe je er samen mee omgaat.

In 2019 kregen we te maken met twee jaren lang de corona-epidemie, aansluitend in 2022 de oorlog in Oekraïne die de graanprijs opjoeg, daarnaast de stikstofdiscussie en de overheidsmaatregelen tot halvering van het boerenbestand. Dit dwong ons onder andere tot verdere reorganisaties en het afslanken van de onderneming. Toen dat voor het grootste deel achter de rug was, besloten zowel de CEO als ik om een stap terug te doen en een nieuw team de ruimte te geven voor de volgende fase.”

Visser kreeg nieuwe aanbiedingen van interessante bedrijven, maar het voelde niet goed na dertig jaar omzwervingen. Hij was klaar met de corporate poppenkast, zoals hij het noemt en miste het ondernemerschap. Wat dan wel? Twee maanden afstand nemen in Portugal met een koffertje en een golfset en een simpel onderkomen in een vissersplaatsje waar hij zich al snel senang voelde bij de plaatselijke bevolking. En... een compleet lege agenda.

"Tonzon verder structureren en professionaliseren is een kolfje naar mijn hand"

Enorme potentie

Tijdens deze periode wees een relatie hem op de vacature die Ton Willemsen van TONZON had opengelaten. De bevlogenheid van Willemsen sloeg over op Visser, maar dan wel met uitzicht op een volgende fase van versnelling. De ingenieuze, duurzame, gezonde en energiebesparende aspecten van de Thermoskussen-vloerisolatie spraken hem aan. TONZON verder structureren en professionaliseren en laten groeien is een kolfje naar zijn hand. Wel nadrukkelijk in de geest van Willemsen, die als innovator, visionair en lobbyist werkzaam blijft. Zo wordt er iedere dag nog continu gewerkt aan verdere innovaties en productverbetering. Dit beperkt zich niet tot de vloer, maar focust ook op isolatie bovengronds. Bijvoorbeeld op de groeiende vraag naar zon- en warmtewerende lamellen en rolgordijnen of super zinvolle producten als radiatorfolie en isolerende bandage of ketelfolie.

Binne: “Ik weet dat we met onze vloerisolatie een fantastisch onderscheidend product bieden met een enorme potentie. Je kunt ons pakket voor een heel huis onder je arm meenemen. Je kunt op een bakfiets de vochtige en slecht geïsoleerde woningen in heel Amsterdam bedienen en hierdoor schimmel en huismijt voorkomen en comfort verhogen. Het is zo eenvoudig dat het bijna onvoorstelbaar is dat het met name in de zakelijke markt niet nog vaker wordt toegepast. De grotere bouwbedrijven werken nog vaak met traditionele leveranciers waarbij ze voorbijgaan aan onze prestaties op het gebied van CO2-uitstoot en circulariteit omdat het voor de gestelde eisen niet vereist is, waarbij ze helaas ook voorbijgaan aan de tekortkoming voor de lange termijn en niet in de laatste plaats voor de individuele bewoners.”

"We willen onze isolatiemethode ook voor wanden en daken gaan gebruiken"

Wanden en daken

“Ik ben bij TONZON gekomen om schone, droge en dus gezondere woningen met meer comfort en lagere energiekosten te realiseren. Het is o.a. mijn taak om onze klanten en opdrachtgevers ervan te overtuigen dat iedereen met gezond verstand TONZON onder de vloer wil. Ons product bestaat voor circa 99,8 procent uit stilstaande lucht dat wordt uiteindelijk teruggeven aan de natuur. Onze folie betreft ongeveer 0,02 procent van het product, dus er zijn geen fabrieken nodig die volumeproducten als glaswol en pur maken. Geen vrachtwagens om het te vervoeren. Hoe duurzaam wil je het hebben? Wij passen aanvullende bodemfolie toe die water- en dampkerend is waardoor de kruipruimte binnen afzienbare tijd droog is. We zijn nu ook bezig met onderzoek hoe we onze isolatiemethode voor wanden en daken kunnen gebruiken.”

"Ik wil schone, droge en dus gezondere woningen realiseren"

“TONZON 2.0’. Dat is de taak waar Binne Visser zich de komende jaren in gaat vastbijten. De strategie behelst driemaal de R van respectievelijk: Reputatie, Relatie en Reactie, want we staan voor de kwaliteit en wat we doen moet goed zijn en goed geïmplementeerd worden bij de klant. De handen van deze relaxte, maar enthousiaste manager jeuken om samen met het TONZON-team en de aangesloten verwerkers de missie van Willemsen voort te zetten met de dynamiek die hem zo eigen is.

Tijdschrift voor de Waldorfwereld

Seizoener

Neem nu een jaar-abo op Seizoener! Nu voor 35,- (normaal 43,-)
Het tijdschrift voor mensen die zich graag laten inspireren door de vrijeschool, de antroposofie en waarde hechten aan liefdevolle zorg voor mens en aarde. Ga naar seizoener.nl/abonneren - bestel met code **KA2503**, geldig tot 14-12-'25





Maak december magisch met onze adventskalender!

Met deze prachtige adventskalender, getekend door Kapitein Kalk, is elke dag een feestelijke verrassing. Achter alle 25 luikjes schuilen sfeervolle kunstwerkjes die je meenemen langs de vier lichten van advent naar het Kerstfeest. Op de achterzijde vind je bovendien een mooie adventspreuk. Een hartverwarmende beleving van de adventstijd!

mercurius

art makes sense®

De adventskalender is verkrijgbaar via www.mercurius-international.nl
Voor particulieren: www.waldorfshop.eu



Winnaar: Jeroen Lagerwerf

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 'Bos en Klimaat' van Simon Klingens.



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 Jeroen Lagerwerf

‘Laatst las ik een artikel waarin stond dat wandelen in de bossen goed voor de hersenen schijnt te zijn. De rust en dynamiek van het bos zorgen ervoor dat je tot rust komt, hetgeen als herstel voor je hersenen en ook je hart- en vaatsysteem werkt. Zelf had ik dit allang gemerkt. In het bos kom je pas echt tot rust. Ga vooral 's morgens vroeg en alleen naar het bos. Kijk en luister goed naar de vogels. Er is niets mooier dan de natuur wakker horen worden, zonder dat iemand je daarbij stoort. Juist in het zachte ochtendlicht is het bos op zijn mooist. Deze foto maakte ik op een oktoberochtend bij de oude boswachterswoning op de Grebbeberg. Dit is een klein, maar bijzonder mooi bos met veel geschiedenis. Er is veel variatie in bomen- en plantensoorten. Daarnaast is er langs de steile hellingen ook een prachtig uitzicht over de Blauwe Kamer, de Nederrijn en de Betuwe. Een gebied met vele watervogels. Bij zonsopkomst is dit gebied op zijn mooist.’

De Grebbeberg is één van die schitterende plekken in Nederland boven de rivieren waar het reliëf goed zichtbaar is. Die mooie hoogteverschillen hebben we te danken aan de enorme massa's landijs die Nederland bedekten tijdens de voorlaatste ijstijd, het Saalien. De grote uitgestrekte gletsjers vormden een enorm gewicht waardoor ze in staat waren grote hoeveelheden grind, zand en andere sedimenten te verplaatsen. Zo persten en duwden ze deze op tot flinke stuwwallen. Bij de Grebbeberg wordt het hoogteverschil nog eens versterkt doordat de Rijn de stuwwal daar heeft ondergraven en er een duidelijke steile is ontstaan. Om die reden heeft de provincie Utrecht het gebied dan ook aangewezen als aardkundig monument. In het warmere klimaat na de ijstijden vormden zich bossen in het gebied waarbij eiken een belangrijke soort waren. De foto toont daar een mooi voorbeeld van. Eeuwenlang vond je op de Grebbeberg nog eikenplantages. Begin deze eeuw zijn de bossen van de Grebbeberg verbonden met de natuurgebieden in de uiterwaarden, zoals de Blauwe Kamer. Door die verbinding is een groot en gevarieerd ecosysteem ontstaan waar tal van soorten kunnen gedijen.

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.

GEFLEST MET WATER

Naar schatting wordt in Nederland per jaar ongeveer een miljard liter water in plastic flessen verkocht. Onnodig, want ons gezuiverde kraanwater is prima en bevat voldoende mineralen. Plastic flessen veroorzaken aanzienlijke schade aan het milieu met een 3000 keer groter effect op de omgeving dan water uit de kraan. De productie van een plastic fles verbruikt drie tot zes liter water extra. En ze bevatten grote hoeveelheden microplastics als gevolg van het recycleproces van polyethyleen flessen. Ook erg: ze zijn vaak nep. Bar-le-Duc is bijvoorbeeld afkomstig uit de grondlagen waar ook Utrechts kraanwater vandaan komt. Zowel Perrier als Vittel verkopen gewoon duur verpakt kraanwater. Gebotteld water mag namelijk al bronwater worden genoemd als de bron op het etiket wordt vermeld en dat kan dus gewoon de kraan zijn. Een verbod op water in flessen is een uitstekende optie, want het is onnodig, zwaar vervuilend en een uitstekend alternatief is overal goedkoop beschikbaar.

VOEDSEL IN DE KLIKO

Nog meer schrikbarende cijfers. Er wordt jaarlijks een miljoen kilo voedsel weggegooid, evenals 4,5 miljard maaltijden per jaar, ongeveer 86 miljoen maaltijden per week. Een maaltijd weegt dan ongeveer 500 gram. Een vijfde van al het voedsel in Nederland wordt nooit gegeten. Op de site van het Voedingscentrum is te vinden hoelang verschillende voedingsmiddelen goed blijven en zijn er tips om voedsel langer te bewaren. Ook wordt erop gewezen dat een houdbaarheidsdatum vaak slechts een richtlijn is. Jaarlijks wordt ongeveer 60 miljoen kilo voedsel weggegooid omdat de houdbaarheidsdatum is overschreden. Als dat een 'tenminste houdbaar tot'-datum is, hoeft dat niet altijd te betekenen dat een product een maand later een voedselvergiftiging zal veroorzaken. Kijk, ruik en proef is het motto - ook van de Coalitie Houdbaarheid. Dankzij deze samenwerking tussen onder andere supermarkten en de levensmiddelenindustrie staat nu op ruim 3500 producten een handje met de tekst 'kijk-ruik-proef' op de verpakking. De voedingsindustrie verspilt ongeveer een derde van al het voedsel. Bij het oogsten gaat het evenmin vlekkeloos; daar wordt geprobeerd minder te morsen. Wat er over de rand valt is vaak nog te gebruiken als veevoer. Hoe zonde!

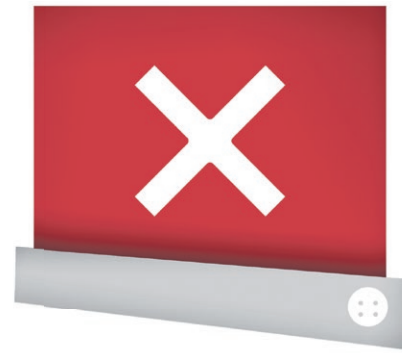


VAARWEL VLINDERS!

In ruim dertig jaar zijn vlinderpopulaties met 56 procent afgenomen. De vijftien meest voorkomende dagvlinders zijn in tien jaar met ruim 35 procent afgenomen. De dagvlinders vervullen juist door hun hoge aantallen een belangrijke rol in de natuur. Bijvoorbeeld als bestuivers van bloemen en als voedselbron voor andere diersoorten. 'Het donker pimpernelblauwtje is helemaal niet meer gezien. De soort lijkt uit Nederland te zijn verdwenen.' De Vlinderstichting noemt meerdere redenen voor de achteruitgang bij vlinders. 'De belangrijkste oorzaak is het verlies en de versnippering van geschikte leefgebieden, zoals heide, open duinen en kruidenrijke graslanden.' Ook worden leefgebieden steeds minder geschikt, onder meer door stikstofneerslag, waardoor open plekken en nectarplanten verdwijnen. Klimaatverandering komt daar bovenop, met droogte en soms juist extreme regenval als gevolg. Verder laat wetenschappelijk onderzoek zien dat chemische bestrijdingsmiddelen kwalijk zijn voor vlinders. Lees verder over de terreur van de chemiegiganten.

DUBBELE BEDREIGING!!

Niet alleen de vlinders worden bedreigd, ook de beschermers! Een medewerker van de Vlinderstichting zette in augustus een rapport over het effect van pesticiden op vlinders in Natura 2000 gebieden online. Daaruit bleek dat daar maar liefst 51 pesticiden werden aangetroffen. Uiteraard slecht nieuws voor de chemiegiganten. Vervolgens bedreigde iemand uit die industrie de medewerker van de Vlinderstichting met de dood als dat rapport niet van de website zou worden verwijderd. De stichting besloot toe te geven aan deze terreur om



eventueel onheil te voorkomen. Het is een grof schandaal dat door terreur de waarheid over de verwoestende effecten van de chemische producten niet aan het licht kan komen. Daarom de volgende uitnodiging: wie de hand kan leggen op het rapport van Vlinderstichting wordt verzocht dit aan mij te sturen. Dan publiceer ik het wel, want ik heb lak aan anonieme doodsb bedreigingen, vooropgesteld dat de opsteller van het rapport wordt gevrijwaard van geweld.

WAT MET DE WESP?

Sla een wesp dood in Nederland en waarschijnlijk zegt niemand er iets van. In Duitsland is dat anders. Daar riskeer je een boete van minimaal 5000 euro. Als je ze met rust laat, laten ze jou ook met rust. Het doodslaan van een wesp is ook niet nodig. In ons land bel je de gemeente of commerciële ongediertebestrijders voor het verwijderen van een wespennest. Dat ligt in Duitsland ingewikkelder. Dat land telt zo'n 10.000 wespsoorten waarvan sommige met uitsterven worden bedreigd. Ze vallen onder de wettelijke soortenbescherming en daarom mag je ze niet kassiewijlen meppen. De boete bedraagt bij de oosterburen dus minimaal 5000 euro en kan bij bepaalde wespsoorten oplopen tot wel 65.000 euro. Hoewel specifieke voorbeelden in Duitse media achterwege blijven, waarschuwen experts volop voor mogelijke overtredingen. Het lijkt overdreven, maar het is goed om ons te realiseren dat insecten een bijzondere functie hebben in de biosfeer. Dat geldt ook voor de zzzz zzzz wesp!



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

GAAT DAT ZIEN!

Dit najaar reist Nicole Beutlers voorstelling 'Now we are Earth / An orchestra' door het land. Een dansopera vol zang, beweging en kleur, waarin Nicole samen met lokale koren een liefdesverklaring brengt aan onze planeet. Het is een voorstelling die laat voelen wat ons verbindt, juist in onrustige tijden. Muziek en dans, koor en publiek vinden elkaar in deze eco-futuristische samenzang voor meer samenhang. Met een team van acht dansers en zangers en een lokaal koor van 45 is dit stuk van 100 minuten een belevenis van stemmen en bewegende saamhorigheid, een droom van een mogelijke toekomst. Het stuk viert de verbondenheid en is een zoektocht naar balans tussen de vijf rijken: dier, mens, plant, schimmel en technologie. Geïnspireerd op de eindeloze en onontwarbare verbintenissen van schimmeldraden in een zwamvlok bouwen alle performers samen aan een meerstemmig, resonerend web vol kleuren en klanken, als een zich eeuwig herhalend en vertakkend patroon. Nog te zien t/m 30 november.

EIGEN BOS EERST

Trees for All-ambassadeur Jennifer Hoffman gaat haar eigen bos planten en roept zoveel mogelijk mensen op om mee te doen. Iedereen kan online meeplanten in het Bos van Jennifer. Het doel: 10.000 bomen. "Zo zorgen we hier én daar voor een stabiel klimaat, meer natuur en een leefbare wereld." Jennifer werd ambassadeur omdat ze zich zorgen maakt om klimaatverandering en het verlies van natuur wereldwijd. "Zonder natuur hebben we geen toekomst. Door bomen te planten zorgen we



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



niet alleen voor meer bos, maar ook voor een leefbare wereld voor onszelf en de volgende generaties, zoals mijn zoontje." De helft van de 10.000 bomen groeit straks in het Brabantse natuurgebied Het Groene Woud, waar Trees for All bijdraagt aan de uitbreiding van zeldzame leembossen. De andere helft krijgt een plek in het Nguru-gebergte in Tanzania, waar ontbossing de biodiversiteit ernstig bedreigt. De organisatie plantte in 25 jaar al meer dan dertien miljoen bomen wereldwijd. Als het aan Jennifer ligt, komen er dankzij haar initiatief nog minstens 10.000 bomen bij.

KOE ALS KUNST

Bezoekers van het Oosterpark in Amsterdam keken in september hun ogen uit. Ineens stond er een groep grazende koeien in het park, omlijst door een levensgrote gouden lijst als tribune. Het was Pasture with Cows, een kunstinstallatie van het Antwerpse collectief Captain Boomer. Midden in de drukke stad ontstond een verstild tafereel dat bezoekers uitnodigde te kijken naar de koeien die rustig graasden. Acteurs speelden korte scènes uit het boerenleven na. Het project speelde met de grenzen tussen kunst en werkelijkheid, en bracht een vleugje platteland naar hartje hoofdstad. "Door echte koeien in de stad te zetten, verbinden we mensen op een poëtische manier met natuur en landbouw", volgens artistiek directeur Bart van Peel. "De dieren bepalen het ritme - en dat maakt het elke keer weer verrassend." Niet iedereen was het eens met het gezeul van de koeien die drie dagen van stal naar park moesten worden vervoerd. Aan de koeien werd niets gevraagd.



VOORWAARTS (KLIMAAT)MARS

De opwarming van de Aarde door de uitstoot van broeikasgassen leidt tot een toename van extremen zoals hitte, overstromingen en droogte. Het zee-ijs op de Noordpool smelt steeds verder en het ijsoppervlak bereikte in oktober 2020 zelfs een laagterecord. Ook de dikte van het ijs is de afgelopen dertig jaar afgenomen. De Noordpool is inmiddels dan ook ruim vier graden opgewarmd. Ook de permafrost (grond die nooit helemaal ontdooit) smelt op steeds meer plaatsen en gletsjers worden in rap tempo korter. Daarom werkt De Jonge Klimaatbeweging hard aan de actie De Klimaatklokken én bereiden ze de Klimaatmars van 26 oktober (drie dagen voor de verkiezingen!) voor. Ik mag alvast de slogan verklappen: 'Kies toekomst, kies klimaat!' Vrijwilligers draaien volop overuren richting de verkiezingen, maar de energie spat er nog steeds vanaf. De organisatie: "Lieve vrijwilligers: jullie zijn geweldig! Dankzij jullie strijden we met 1000% energie voor een betere toekomst." Klimaatklokken.nl

ZOVEEL ZEEWIER!

Zeewier tussen windmolens: 'Noordzee heeft potentie voor 10 miljoen ton per jaar'. Met de eerste geslaagde oogst van zeewier op de Noordzee bij windmolenpark Hollandse Kust Zuid, heeft brancheorganisatie North Sea Farmers laten zien dat er veel kansen liggen voor de commerciële exploitatie van zeewier. De netten zijn in november 2024 onder water geplaatst, nadat ze op land waren voorzien van gelijmd zeewierzaad. Na die operatie moesten de netten binnen acht uur op de zeelocatie worden gehangen. Zeewier groeit relatief snel en idealiter vindt de oogst na zeven maanden plaats, in mei. Omdat het lastig was om een goed uitgerust oogstschip te huren én dit te combineren met geschikte weersomstandigheden, heeft de oogst van het demonstratieproject twee maanden vertraging opgelopen. Oogsten houdt in dat een plat schip de netten met een kraan uit het water haalt, waarna het zeewier wordt losgesneden en verzameld in emmers. De toepassingen van zeewier zijn legio, dus oogsten maar!

Boeken

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.



Een wereld vol denkers

In *Een wereld vol denkers* neemt Sebastiaan Mathôt ons mee op een fascinerende ontdekkingsreis langs een diversiteit van levende en niet-levende dingen, kijkend door de bril van de cognitieve neurowetenschap, die zich bezighoudt met basale denkprocessen. Van vleermuis tot sidderaal, en van boterbloem tot zelfrijdende auto: wat betekent het om niet als mensen te denken en te voelen? *Een wereld vol denkers* leert ons dat de wereld oneindig veel rijker is dan wij denken. Lange tijd hebben wij mensen gedacht dat wij als denkende en voelende wezens uitstegen boven de rest

van de natuur. Inmiddels is duidelijk dat we lang niet zo uniek zijn als we dachten: ook bijen communiceren, ook dolfinen rouwen.

Een wereld vol denkers | Sebastiaan Mathôt | Uitgeverij Balans | €23,99

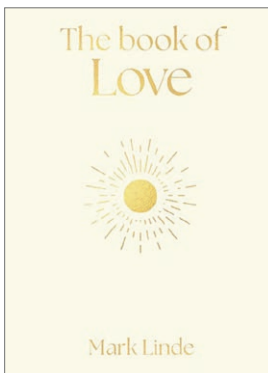


Graankracht

Mensen dreigen te vergeten hoe belangrijk het graan is, voor henzelf en voor de aarde. Sommigen zien de granen als oorzaak van hun rommelende en verkrampde darmen. Dit boek biedt een nieuwe manier kijken naar de kwaliteit van granen, brood en andere graanvoeding. En helpt je om uit te zoeken welk graan bij jou past. Inclusief bereidingstips die de verteerbaarheid van het graan kunnen verbeteren. En er is meer. Dit boek verbindt

graanvoeding aan bewustzijnsontwikkeling, en betreft daar de planeten bij. Je ontdekt de kracht van bio(dynamisch) en gifvrij geteeld graan. Een kracht die uitstijgt boven de losse voedingsstoffen, vitaminen en mineralen. Een kracht met de potentie om je in je kracht te zetten.

Graankracht | Petra Essink | € 30,-



The book of Love

Een reis van het hoofd naar het hart, van angst naar liefde.

Wat als juist je moeilijkste momenten je dichterbij jezelf brengen? Na een intense burn-out ontvangt Mark Linde tijdens een sjamanistische ceremonie een heldere opdracht: schrijf hét boek van Liefde - samen met Jeshua en Maria Magdalena. Wat volgt is een ongefilterde innerlijke pelgrimstocht. Mark deelt openhartig

hoe hij oude wonden heelt, diepgewortelde patronen doorziet en zich herinnert wie hij daadwerkelijk is. In ontroerende gesprekken met Jeshua en Maria Magdalena komen herkenbare thema's aan bod zoals verlies, intieme relaties, bewust ouderschap, werk en het vinden van jouw plek in de wereld.

The book of Love | Mark Linde | Uitgeverij Oorsprong | €29,-



Wildzoekers in de stad

De natuur is veel dichterbij dan je denkt! Buiten begint bij je voordeur. Met dit boek in de hand kun je op ontdekkingsreis in je omgeving, want ook in de stad is volop natuur te ontdekken. Welke vogels kom je tegen? Welke dieren leven er in de gracht? Wat voor moois groeit er in de berm? Zoek in de lente paardenbloemen, maak pannenkoeken van zelfgeplukte kruiden en bestudeer kikkerdril. In de zomer kun je spelen met de zon, op safari gaan tussen de stoeptegels en de verschillen ontdekken tussen de duiven in de stad.

Wildzoekers in de stad | Maartje Kouwen & Suzanne Diederik | Uitgeverij Lemniscaat | € 14,99



Ontwerp je eigen ecologische siertuin

Wil je een tuin aanleggen als wijkplaats voor honderden soorten insecten, vlinders en aangepaste wilde planten die hen elk jaar opnieuw voedsel en een onderkomen verschaffen? Klinkt goed. Maar hoe begin je eraan? Herman Dierickx neemt je bij de hand om een ecologische tuin te ontwerpen, aan te leggen en te beheren. De nadruk ligt op doorlevende wilde plantensoorten. Meer dan ooit krijgt 'water' de nodige aandacht omdat het een steeds crucialer element wordt in deze tijden van klimaatverandering. Ook de opbouw van een gezonde bodem – het zogenaamde bodemgeheugen – waar planten en mycorrhizae zo harmonieus mogelijk met elkaar samenleven, en het belang van bladluizen, mieren, mollen, wilde bijen, wespen en nog veel ander fraais passeren de revue.

Ontwerp je eigen ecologische siertuin | Herman Dierickx | Uitgeverij Sterck & De Vreese | € 39,90



Antroposofische inzichten en praktische tips voor de opvoeding van peuters en kleuters

Vanuit haar rijke ervaring als moeder van vijf kinderen, arts en kinderarts, beschrijft de auteur een reeks van heel herkenbare situaties uit het opgroeien van kinderen (bijvoorbeeld in verband met eten, slapen, zindelijkheid, omgaan met grenzen) en geeft daarbij aan hoe je daar als (mede)opvoeder mee om kunt gaan. Een brochure die in de praktijk heel behulpzaam is.

De brochure is te bestellen via www.gezichtspunten.nl en kost € 4,- excl. verzendkosten.

Wilt u ook in deze rubriek vermeld worden?

Neem dan contact op via kees.slagter@krantvandeearde.nl

Agenda

Oktober

9 t/m 13 oktober | Week van de Duurzaamheid | Een initiatief van ROC van Twente, Saxion en de Universiteit Twente met educatieve evenementen | sustainabilityweek.nl

10 t/m 12 oktober | Zin in Morgen Festival | Drie dagen duurzaamheid in Den Bosch met de nadruk op viereen. Een programma vol inspiratie en verrassingen! Duurzame initiatieven en ondernemers uit Den Bosch in de schijnwerpers. Kom je ook? | zininmorgenfestival.nl

13 oktober bij de NTR op NPO 2: Alles wat boven komt, een Teledoc Campus van regisseur Marte Bosma en producent Rauwkost Film
Jeroen en Jaklien, beiden in een rolstoel, bereiden zich voor op de Handbike-Battle – een zware beklimming in de Oostenrijkse bergen. Tussen de fysieke inspanning en de stille uren van herstel ontvouwt zich een reis die de grens tussen binnen- en buitenwereld langzaam doet vervagen

18 t/m 26 oktober | Dutch Design Week | Kijk voor het programma op ddw.nl/programme

Pulchri Studio | Den Haag

t/m 21 oktober 2025 | Voorhoutgalerie | Domenico Graziano - De Punt
t/m 21 oktober 2025 | Tuingalerie | Cecilie Fang - Substrate Reader
pulchri.nl/nl/tentoonstellingen/

Dit jaar is extra bijzonder: we vieren de 25e editie van de Nationale Natuurwerkdagen! Een kwart eeuw lang hebben duizenden mensen zich samen ingezet voor het behoud en herstel van onze prachtige natuur. En ook jij kunt dit jaar meedoen | natuurwerkdag.nl

November

31 oktober t/m 2 november | Winter Fair Hardenberg

Of je nu wilt struinen langs de leukste deelnemers op het gebied van food, fashion en woondecoratie, of liever neerstrijkt op het sfeervolle horecaplein voor een borrel met wat lekkers: het kan allemaal | winterfairhardenberg.nl

6 t/m 9 november | De Smaak van Deventer

Heerlijk eten op diverse locaties | desmaakvandeventer.nl

6 t/m 9 november | Le Guess Who? | Een meerdaags internationaal muziekfestival in Utrecht | leguesswho.com/lgw

10 t/m 16 november | Nationale Klimaatweek | Een week om iedereen te informeren en inspireren | duurzaamheid.nl/events/nationale-klimaatweek

18 november | Landelijk Festival Duurzame Inzetbaarheid

Meld je gelijk aan! We ontvangen je graag bij B.Amsterdam voor een inspirerende dag rond het thema “Doen, Delen, Doorgeven” | duurzaamaanhetwerk.nl

Maandag 25 november bij de EO op NPO 2: Even lucht, een Teledoc Campus van regisseur Sophia de Hoog en producent Zeppers Film + TV. Wat als we midden op een drukke (werk)dag abrupt stoppen met wat we aan het doen zijn? Deze mozaiekvertelling observeert wat een moment van stilstand doet met de drukke Nederlander.

5 t/m 28 november | Duurzame Bedrijven dagen | Duurzame bedrijven openen hun deuren in heel Nederland voor andere ondernemers. Eerlijke ervaringsverhalen en handige tips over het verduurzamen van je pand
duurzamebedrijvenroute.nl/duurzame-bedrijven-dagen

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, Kees Slagter, Albert Poutsma, Eva Wolsleger

Aan dit nummer werkten mee:

Yvette van den Berg, Marcel Boer, Kemal Rijken, de Seizoener, Ecolonie, Sybille Kroon, Arno voor de Poorte, Ine van Staveren, Gerrit-Jan van Herwaarden, Kelly en Richard van der Hoek, Blanche Beijersbergen.

Bio Magazine: Sander Grootendorst, Rineke Dijkina, Lisette Kreischer, Maartje Borst, Leah Groeneweg, David Luijendijk, Annemarie Kruize, Jan Graafland, 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, september 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



HERFST 2025

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

DEMETER WEKEN IN OKTOBER

MAAK KENNIS MET HET DEMETER KEURMERK
EN STAP OVER OP DE ALLERBESTE PRODUCTEN!

demeter

Word vriend van de Odin-boerderij



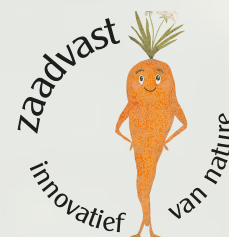
Meer informatie
en/of vriend
worden?

Meer diversiteit in groenterassen en onafhankelijkheid van grote agrotechbedrijven. Daar werkt onze biodynamische boerderij De Beersche Hoeve aan. Door zaadvaste veredeling ontwikkelen we nieuwe groenterassen zonder patenten, die boeren zelf verder kunnen veredelen.

Deze veredelingsprojecten zijn kostbaar.
Steun jij onze boerderij ook voor €2 per maand?



biologische foodcoop **Odin**



Sonett – zo goed
Handzeep citrus –
basische verzorging
voor handen, gezicht
en het hele lichaam



- Basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam
 - Uit plantaardige oliën voor 100 % uit gecontroleerde biologische landbouw
 - 100 % biologisch afbreekbaar
- Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven.

Sonett – zo goed. | www.sonett.eu

 **sonett**
ECOLOGISCH CONSEQUENT
Verkrijgbaar in bio-winkels.

HERFST 2025

BIOMAGAZINE OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

Demeter weken in Oktober

Begin oktober worden de Demeter weken georganiseerd in de biologische speciaalzaken. Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biologisch-dynamische landbouw.

Maak kennis en stap nu over op premium producten van de biowinkel. Deze voldoen aan de strengste kwaliteits- en milieu eisen.

Let voortaan op dit keurmerk: 

Nieuws

- 5** Zutphen eerste biostad van Nederland
EKOTOWN

Recepten & Voeding

- 7** Renáta's Choice:
Tips voor de herfst
- 8** Column Rineke Dijkina
- 11** Mijn favoriete 'drukke dagen diner'
- 12** Wilde planten in het najaar
- 13** Cauli Bombed Mac

Demeter

- 14** Staan voor je idealen
- 16** 'Mijn tuinier-zijn voelt steeds meer als daad van verzet'
- 17** Proef de kracht van biodynamisch
- 18** Demeter Gids - BioGids
winkels & markten

EERST DENK JE 'HUH'? DAN DENK JE 'MMM'!



Nieuws

ZUTPHEN EERSTE BIOSTAD VAN NEDERLAND

Zutphen is al Torenstad, IJsselstad, Hanzestad, stad van de antroposofie, stad van het erfgoed en zo zijn er nog wel een paar predikaten. En nu dan ook officieel: Biostad. De eerste van Nederland. Het is een initiatief van biologische winkels van Odin tot Driekant in samenwerking met een aantal biologische boeren in Zutphen en omgeving, zegt wethouder Sjoerd Wannet in een toelichting. "Wij hebben het idee omarmd, we zijn er heel blij mee. Het past goed bij Zutphen."

Het idee omvat drie onderdelen: "De eerste is dat we overal oogsttuinen gaan realiseren. Er komt een gigantische tuin in samenwerking met Het Dagelijks Bestaan, en dan onder de vlag van Biostad Zutphen. En overal waar we vergroening toepassen, gaan we niet alleen mooie planten, maar ook vruchtdragende planten neerzetten. Zodat heel Zutphen een pluktuin wordt. In de praktijk gebeurt dat al op sommige plekken, maar we gaan dat sterk uitbreiden."

De tweede maatregel is "de meest effectieve", zegt Wannet: "We zijn als gemeente ook grootgrondbezitter met aardig wat landbouwgrond. Dat is vaak historisch gegroeid, onder meer doordat de weeshuizen ermee ophielden, waar wij hun gronden toegeschoven kregen. Daarnaast is er grond aangekocht met het oog op ruimtelijke ontwikkelingen. Die eigen grond willen we gaan inzetten voor meer biologische landbouw. We verpachten de grond bij voorkeur aan biologische boeren in plaats van dat we de vrije markt op gaan."

Ten derde: "Dan is er nog een maatregel die te maken heeft met de inkoop van voedsel. Zo hebben we het voornemen met organisaties als Gelre Ziekenhuizen en GGNet af te spreken dat ze zich in hun kantines meer richten op biologische producten." Ook andere gemeenten in Nederland gaan momenteel deze kant op, er zullen dus meer Biosteden volgen. Zutphen is de eerste in de rij. Om de inwoners meer inzicht te geven in wat dat allemaal inhoudt, maakt Zutphen het fenomeen Biostad in de nationale Week van het Eten (in oktober) met diverse publieksacties tot hoofdthema. "Dan moet je denken aan een rondleiding door de grote oogsttuin, een lunchviering, een biologische markt. Allemaal onder het nieuwe logo van de Biostad."

"Je ziet dat er in Zutphen op dit gebied trouwens al heel wat gebeurt. Bewoners die ons vragen om meer groen in hun buurt geven vaak aan dat ze graag ook vruchtdragende planten willen." Een recent voorbeeld is de tot voor kort zwaar versteende en zomers loeihete Hamersplaats tussen Spitaalstraat en Polsbroek. De vergroening daar leidde ook nog eens tot meer onderlinge contacten, had dus ook een sociale functie. Wannet noemt ook nog de gemeenschappelijke groentetuin in De Hoven en de diverse grote en kleinere moestuincomplexen in de gemeente. "Als Biostad tillen we dat allemaal naar een hoger plan."

BRON: ACHTERHOEKNIEUWS

EKOTOWN

Vorige maand waren we op het biologisch foodfestival EKO Town. Op landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd organiseerde UDEA een biologisch festival met food stands, inspirerende sprekers, yoga, live muziek en meer.. Met ruim 3000 bezoekers was het zeker een geslaagd festival waarbij verbinding, inspiratie en biologische impact centraal stonden.



Vanaf 10.00 uur stroomde het terrein vol met foodies, bio-liefhebbers en nieuwsgierige levensgenieters. Meer dan 120 foodstands presenteerden het beste van biologisch Nederland: van vers bereide smoothies tot ambachtelijke snacks, allemaal met een eerlijk verhaal. De zon liet zich royaal zien, en op een paar verfrissende buien na was het perfect festivalweer.

Inspirerende kookdemo's

Op Demoplaza trok visleverancier Jan van As een volle kring met zijn demonstratie van diverse vissoorten. Zijn verhaal over duurzame vangst en transparantie in de keten viel bij het publiek in de smaak. Ook liet Vette & Verhaart zien hoe verrassend veelzijdig mosselen kunnen zijn, ver voorbij het klassieke pannetje. Marieke Laméris van Lekker Lupine liet zien hoe lokaal geteelde lupinebonen een lekkere rol kunnen spelen als plantaardige eiwitbron op ons bord. Laura de Grave inspireerde met haar seizoensgerechten en praktische tips om lokaal te koken. Vegan chef Alexander Gershberg bracht een oosterse twist met zijn plantaardige kookstijl, waarbij hij de producten van TerraSana verwerkte tot een kleurrijke en verrassende maaltijd die de kracht van puur plantaardig eten liet zien.

Sprekers die raken en verbinden

Op het terras van de kleinste Anne&Max van Nederland genoten bezoekers van koffie, mango matcha iced-latte en zoetigheden, waarna directeur Wobbe van Zoelen op Sprekersplaza zijn ondernemersverhaal deelde over impact maken met zijn koffieformule. Ook Steven IJzerman en varkensboer Kees Scheepens spraken over dierenwelzijn en de rol van Ekoplaza als diervriendelijkste supermarkt. Robbert Meulenveld en Jeroen Dagevos van de Plastic Soup Foundation spraken over de onzichtbare vervuiling door nano- en microplastics, en deelden hun missie om daar meer bewustwording over te creëren bij consumenten. En wie dacht alles te weten over biodynamisch boeren, werd uitgedaagd door Bert van Ruitenbeek en Tineke van den Berg tijdens de interactieve Demeter-quiz, ter ere van honderd jaar biodynamisch telen.

BRON: UDEA

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.

Renáta's Choice Tips voor de herfst

Tekst: Renáta Horenová | Portret: Alex Schröder



Crazy Crispy Chili

Waarom zo lekker?

Een onweerstaanbare smaakbom, deze **Crispy chili oil** van Amaizin. Een ware op-peper voor al je favoriete gerechten én de allereerste biologische variant op de markt! Of het nou je ontbijt, je lunch, je avondeten is of je hapjes voor een feestelijk samenzijn, het tovert alles waar je het overheen druppelt – of doorheen mengt, naar een bijzondere avontuurlijke hoge smaakdimensie. De dressings van je salades of je chocolade ijs zijn er ook niet vies van: met deze olie kan je echt eindeloos en verrukkelijk variëren. Het heeft een unieke mix van vurige, hitte specerijen en kruiden zoals chili, kaneel, gember, knoflook, stearijs en laurier. Een snufje zout en een subtiele zoetheid van rietsuiker maken het tot een complete smaakervaring. Er zitten ook krokante stukjes sesam, ui en boekweit in voor een extra bite. Goed roeren en van onderaan het potje wat meepakken is daarom een must. Voor je gyoza's, dumplings, pasta of pizza maar ook een paar druppeltjes boven je boterham met een gekookt eitje en avocado's, hmmm. Een verslaving waar je maar het beste aan kunt wennen. www.amaizin.com

Wie maakt het?

De mensen bij DO IT Organic, de makers achter de merken La Bio Idea en dus ook Amaizin, hebben biologisch eten tot de norm verheven. Want eten is meer dan alleen voeding. Het is een manier om te verbinden, te genieten en te vieren. Samen creëren we onvergetelijke eetmomenten, vol avontuur en vreugde. Amaizin nodigt iedereen uit om deel te nemen aan dit avontuur: Join our world of flavour!

Laat de herfst maar komen!

Waarom zo bijzonder?

Als de herfstdagen op de stoep staan, krijg ik vanzelf weer trek in mijn favoriete tijmsiroop, de **BIO Tijmsiroop** van **Weleda**. Ja, het is bedoeld om te gebruiken als hoestdrank, maar door de bijzondere smaak pak ik hem ook voor mijn keel als heerlijke siroop in mijn kopje thee of als finishing touch voor mijn havermout in de ochtend. Het is een zuiver plantaardige siroop met echte tijm en anijs en kan heel goed gebruikt worden als hoestdrank bij een kriebelende keel. Tijm en anijs staan bekend om hun ontspannende en verwarmende eigenschappen voor de spieren van de luchtwegen, waardoor deze hoestsiroop verzachtend werkt bij klachten als keelpijn en hoesten. Ook nog eens vegan: zonder dierlijke ingrediënten. Chapeau! Kijk op www.weleda.nl

Wie maakt het?

Weleda liet me lang geleden met haar bijzondere producten de wereld van echte zelfzorg zien. Een wereld waarin je niet allen voor jezelf zorgt, maar ook voor de natuur waar je deel van uitmaakt. Weleda is dit jaar uitgeroepen tot het meest duurzame beautymerk van ons kikkerland. Dit bedrijf geeft sinds de oprichting in 1921 meer terug aan de natuur dan het neemt. Met 50 eigen teeltprojecten wereldwijd dragen ze bij aan biodiversiteit, samen met hun samenwerkingspartners. Ook dichtbij zijn ze lekker bezig: zo bundelen ze hun krachten met die van Natuurmonumenten, de Marker Wadden, Plastic Soup Foundation en met Plantentuin Meise. De mensen van Weleda ondersteunen de aarde, hun 100% natuurlijke zelfzorgproducten het herstellend vermogen van je lichaam. Zo is de cirkel rond.



La Dolce Vita

Waarom zo lekker?

Zoek je een plantaardig maar toch smeuïg drankje? Pak dan dit **haver-tje**: vol en uitbundig voor je smaakpapillen maar bescheiden voor je portemonnee. Naast water en wat zout bevat het maar liefst 14% haver. En: geen toegevoegde suikers! Het smaakt toch een beetje zoetig naast romig en vol door de hoge kwaliteit haver. Het wordt gemaakt in Italië, waar ze decennialange culinaire kennis hebben, ook als het gaat over plantaardige dranken. Zo maakt NOOMI ook andere plantaardige dranken van amandel, rijst, rijst-kokos en van soja. De ingrediënten die ze hiervoor gebruiken, komen grotendeels uit Europa en zijn uiteraard biologisch. Niet alleen goed voor je gezondheid en je vreugde dus, maar ook voor de aarde. Deze haverdrank is heerlijk in de ochtend voor je havermout met fruit, als basis voor je pannenkoeken of voor een lekkere chocoladepudding op rossige herfstavonden. Wil je iemand heerlijk wakker maken? Verwarm een kopje met deze haverdrank, voeg wat kurkumapoeder en een lepeltje honing toe. Wil je toch voor de cappuccino gaan? Pak dan de barista haver! Voor beide opties geldt: La dolce vita. www.ekoplaza.nl

Wie maakt het?

De mensen achter **NOOMI** vinden dat plantaardige zuivelvervangers altijd biologisch moeten zijn, smaakvol én betaalbaar, zonder concessies te doen. Al hun heerlijke producten maken ze in Italië en de ingrediënten zoals haver, soja, amandelen en rijst halen ze uit Europa. Van lekker dichtbij dus. Nom nom!



Oma's walnoten

Waarom zo lekker?

Deze vierge walnootolie haalt mooie herinneringen uit mijn kindertijd naar boven. Mijn oma had een walnotenboom in haar tuin: ik klom er eindeloos in met mijn zussen, neven en nichten. Als het zo ver was, raapten we de noten van de grond, emmers vol. De walnoten voor de olie van Bio Planète komen van oude bomen uit Frankrijk en Moldavië, van zeer oude en lokale rassen met een intens aroma. Ze worden zonder mechanische apparaten geoogst, gedroogd en daarna koudgeperst en zitten vol omega 3 en vitamine E. De romige, zachte smaak komt het best tot zijn recht in koude salades, dressings, vis of wortelgroenten. Ook perfect om de net uit de oven gehaalde groente pizza mee te besprenkelen. Als je deze olie maar niet verhit! Je huid wordt er ook gelukkig van: licht insmeren, dekantje erover, kopje thee erbij. Kijk voor vele lekkere recepten op www.bioplanete.com

Wie maakt het?

Het in 1984 geboren Frans- Duits familiebedrijf **Bio Planète** was de eerste puur biologische oliepersoonderneming van Europa. Het begon met het persen van Franse zonnebloempitten tot olie. Inmiddels, meer dan 40 jaar later, brengen zij z'n 70 soorten oliën op onze keukentafels: koudgeperste, biologische én een aantal biologisch-dynamische! Kwaliteit boven kwantiteit. Dit geldt voor hun producten, maar ook voor de samenwerkingen die ze aangaan. Gelijkaardigheid, Fair prijzen en vertrouwen staan hoog in hun vaandel. Hun motto? # Food changes the world!





Foto: Marcus Pasveer

Wat oude granen ons vertellen over tijd, aandacht en leven

Tekst en Beeld: Rineke Dijknga

Soms valt alles mooi samen: de oogst van onze oergranen en het lezen van een boek dat die oogst nóg betekenisvoller maakt. In Graankracht van Petra Essink vond ik herkenning, verdieping en vooral ontzag voor wat granen ons te bieden hebben. Graag deel ik mijn indruk van dit bijzondere boek – en waarom tijd en aandacht de kostbaarste ingrediënten zijn van elke (graan)maaltijd.

Ik schreef dit in de week dat wij onze eigen 'graanpracht' oogstten: zes verschillende oergranen. Dat maakte me blij, maar ook een beetje weemoedig. De geur en de tijd van de oogst is voor mij een van de fijnste die er is. Toch voelde het bijna zonde om zulke krachtpatsters weg te halen. Ze hadden flinke droogte, hitte en rukwinden doorstaan, maar wat hebben ze prachtige, zongerijpte korrels afgeleverd. Klaar om als krachtpatser op ons etensbord te worden verwelkomd en de in hun korrel opgeslagen kracht aan ons door te geven.

Deze week las ik 'Graankracht' van Petra Essink. Een boek dat mijn ontzag voor dit eerlijke, robuuste voedsel, dat voor 50% van de mensheid basisvoedsel is, nog verder vergrootte. De kracht en toepassing van granen worden van zoveel kanten belicht dat het bijna niet anders kan dat het de boer, teler, kok, zorgverlener of consument (zowel de graanminnende als de graanmijdende consument) raakt. Het boek ademt diep respect voor de natuur en natuurwetten en zet aan tot een andere manier van kijken naar voedsel.

Na het lezen van het boek vroeg ik mezelf af, met al die onderwerpen en granen op zoveel manieren belicht, waar draait het nu in de kern om? Ik denk om tijd en aandacht.

De tijd en aandacht van boeren en telers

De verhalen van boeren en telers in het boek zijn indrukwekkend: hun passie, zorgen en dromen voor elk graan voel je gewoon. Eigenlijk is het onvoorstelbaar dat we (zelfs met de inflatie) voor zo weinig geld een brood kunnen kopen; wat een noeste arbeid komt eraan te pas. Ook de veredelaars, die jarenlang werken aan robuuste, zaadvaste granen, verdienen diep respect. Dankzij hun tijd en aandacht kunnen wij nu de mooiste granen en maiskolven selecteren om te gebruiken als zaaizaad voor volgend jaar.

De tijd en aandacht van Petra

Petra bundelt in Graankracht niet zomaar informatie, maar doorleefde kennis, levens- en werkervaring, aangevuld met inzichten uit antroposofie, ayurveda, homeopathie, natuurvoedingsleer, chroma's, voedselbereiding en meer. Ze laat zien dat voedsel 'ver uitstijgt boven voedingsstoffen' alleen.

Tijd en aandacht voor levenskrachten

Een graankorrel is meer dan een optelsom van vezels, mineralen en vitaminen. De kracht die het aan ons kan doorgeven is het resultaat van een heel plantenleven. Zijn herinneringen, indrukken, bodem- en groeiomstandigheden bepalen welke kracht of juist zwakte hij doorgeeft. Welke 'plantherinnering' draag jij mee als je graan eet dat is geteeld in verarmde grond en werd bespoten met gif? Zo kunnen onze voedselkeuzes ons in onze kracht zetten of die juist kracht verzwakken.

Tijd en aandacht voor variatie en ritme

Variatie is essentieel. Elk graan draagt een eigen kracht en spreekt een ander aspect van onze verteringscapaciteit aan. En dat is belangrijk: onze spijsvertering moet wel 'getraind' blijven. Eten



Foto: Petra Essink

verteren is immers een heuse krachtmeting voor onze spijsvertering. Mooi vond ik de herontdekking in dit boek van een oud gebruik: het mengen van zomer- en wintergraan. Ze hebben een totaal ander groeiritme en dus verschillende levenskrachten, die elkaar aanvullen.

Tijd en aandacht in de keuken

Oude granen vragen een ander tempo. Ze groeien trager, wortelen dieper en vragen zorgvuldige teelt. Ook in de keuken hebben ze ons geduld nodig: langdurig weken, koken/garen, nawellen of fermenteren. In een tijd van snel en goedkoop lijken zulke stappen omslachtig, maar juist dat levert veel op. Oude granen als emmer, eenkoorn, spelt, gerst of haver zijn rijk aan vezels, mineralen én karakter. Ze voeden ons niet alleen fysiek, maar ook in diepere zin. Op de laatste pagina legt Petra zelfs een verbinding tussen graan, Rudolf Steiner en onze zielsontwikkeling. Daarmee tilt ze dit basisvoedsel uit boven het alledaagse.

Tijd en aandacht voor ons erfgoed

Eeuwenlang bepaalden granen hoe we aten, feestten, rouwden en samenleefden. Brood, pap en bier waren meer dan producten: ze waren de dragers van verhalen, tradities en symboliek. Door authentieke granen en bereidingen te herwaarderen, proeven we weer wat generaties vóór ons proefden en brengen we de verbinding tussen verleden en heden van ons voedselerfgoed weer tot leven.

Tijd en aandacht voor het landschap

Ook het landschap profiteert. Oude granen zijn vaak robuust, hebben lang stro, wortelen diep en verdragen armere bodems. Ze passen goed in gemengde, biodiverse, regeneratieve landbouwsystemen en dragen bij aan biodiversiteit in plaats van die uit te putten. Hun herwaardering is tegelijk een herwaardering van landbouw die mét de natuur werkt in plaats van ertegenin.



Wat levert het op?

Tijd en aandacht voor granen levert misschien niet de snelheid en efficiëntie waar we aan gewend zijn. Maar wel aandacht en tijd voor gezondheid, vitaliteit en smaak, verbondenheid, erfgoed en een levendig en prachtig landschap. Oude granen herinneren ons eraan dat voedsel geen anonieme brandstof is, maar cultuur, aarde, leven, levenskracht en relaties.

En hoe mooi dat er binnenkort een vervolg verschijnt: Graankeuken van Peter van Berckel. Een logisch broertje van Graankracht, en net zo inspirerend. Dit boek zal vooral over de praktische toepassingen in de keuken gaan: graan verwerken op de traditionele manier, zoals we het eeuwen hebben gedaan, en waarbij de graankracht tot uiting komt op je bord.

Gun je leven graankracht!

Ik zou een vurig pleidooi willen houden om de regie over ons etensbord terug te halen: met eten dat werkelijk voedt, kracht geeft en verteerbaar is. Eten = leven. Het verbindt ons direct met de natuur, met elkaar en met onszelf. En over onszelf wil ik nog graag iets aanhalen dat Petra op het eind van haar boek noemt: we leven in onzekere, onrustige en voor menigeen stressvolle tijden. Juist dan hebben we voedsel nodig dat ons laat aarden, ons laat wortelen, ons rechtop laat staan en ons bewustzijn versterkt, om ons te focussen op het licht in plaats van het donker, etc. Allemaal eigenschappen die oergranen ook bezitten en logischerwijs aan ons overdragen. Gun jij ze weer een plekje in jouw voedingspatroon?



Het boek bestellen?
www.barstensvolleven.nl



HEERLIJKE KROKANTE ONTBIJTGRANEN VAN MJAM

MJAM komt met krokante ontbijtgranen in 5 heerlijke varianten! Gemaakt van mais, rijst, tarwe en gerst, ontwikkeld met chocolade of honing en geheel palmolievrij. Ze komen in verschillende vormen, bijvoorbeeld de bekende ringetjes of schelpjes. Heerlijk in (plantaardige) melk of yoghurt, als losse snack of bij een dessert. **MJAMMIE!**

Mijn favoriete 'drukke dagen diner': Supersnelle curry van Nederlandse 'rijst'

Tekst: Rineke Dijknga | Beeld: Saskia Palma



Oergranen, verbouwd door Nederlandse bio- en regeneratieve boeren, zouden prima als rijstvervanger kunnen dienen, vind ik. Ze zijn super voedzaam, leggen geen lange voedselkilometers af, bevatten unieke vezels (zoals bèta-glucanen) voor je darmgezondheid en hebben veel minder impact op onze bloedsuikerspiegel dan rijst. En niet te vergeten: ze zorgen voor de broodnodige variant, op zowel het land als op ons bord. En dragen ook nog eens bij aan prachtige landschappen.

Ingrediënten voor 3-4 personen

75-100 gram ongekookte graankorrels per persoon
2-3 flinke uien
2 tenen knoflook
1 eetlepel extra virgin olijf- of kokosolie
1 blikje kokosmelk 400 ml
1 biologisch bouillonblokje (anders op smaak brengen met tamari, shoyu of Keltisch zeezout en peper)
1 à 2 eetlepels van je favoriete currimix naar eigen smaak
1 grote broccoli (in kleine roosjes snijden) of 1 spitskool in fijne reepjes gesneden (of van allebei wat)

Voor wat extra kleur kun je 1 fijngesneden rode paprika in het gerecht verwerken.

Bereiding

1. Check of je gekookte graankorrels op voorraad hebt. * Zo niet, kook dan quinoa.
1. Pel en snipper uien en knoflook, fruit in kokos- of olijfolie
2. Voeg kokosmelk en curry-ingredienten toe
3. Laat op zacht vuurtje sudderen

4. Voeg hardere groenten, zoals broccoli, als eerste toe en laat 10 minuten sudderen
5. Voeg in de laatste 5 minuten de spitskool en paprika toe.
6. Doe je gekookte graankorrels in een stoommandje, doe een bodempje water in de pan en laat ze op een zacht vuurtje warm worden
6. Serveer met gekookte naakte haver, naakte gerst, speltkorrels en een gepocheerd eitje (of andere eiwitbron).
7. De finishing touch: wat kiemen, platte peterselie, een handje noten/zaden/pitten.

*Bereiding van hele graankorrels:

Begin een dag van tevoren met het weken van de korrels. Gooi het weekwater weg na ongeveer 12 uur weken, voeg schoon water toe, breng aan de kook en laat 45 minuten koken. Giet het overtollige water af. Voor een hoofdgerecht reken je op 75-100 gram ongekookte korrels per persoon. Voor het smeuigste resultaat: laat de korrels na het koken nog een paar uur wellen in een wollen kleed/hooikist. Als je bijvoorbeeld een kilo tegelijk kookt, heb je na het koken zo'n 3 kilo. Vries dit in porties in, zodat je op drukke dagen altijd binnen een kwartier aan tafel kunt zitten met een dergelijke curry.

Gezondheidstips

Als je altijd wat gekookte (naakte) haver-, (naakte)gerst- of kamutkorrels op voorraad hebt, kun je op drukke dagen binnen 15 minuten heerlijk en gezond genieten. En heb je die niet, kook dan wat Nederlandse quinoa. Juist in drukke tijden is het zo belangrijk om volwaardig te eten met volop antioxidanten, gezonde vetten en eiwitten. En heb je het niet druk, dan is het gewoon een heerlijke, voedzame, gezonde maaltijd.



Wilke planten in het najaar

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg

Nu de dagen langzaam korter worden en nachten langer, trekken overblijvende en meerjarige planten hun energie terug in hun wortels. Hier hebben ze het afgelopen seizoen hun voedingsstoffen hebben opgeslagen om de winter te kunnen overleven. Voor ons mensen is de herfst daarom de tijd om wortels te oogsten. En voor de wildplukkers onder ons betekent dit dat de wortels van de paardenbloem, grote klis, teunisbloem, wilde peen en nog veel meer wilde wortels op het menu komen te staan.

Van tweejarige planten zijn alleen de wortels in het eerste jaar oogstbaar. Het tweede jaar gaan ze bloeien en worden de wortels houtig. Zorg er daarom voor dat je de plant goed herkent, ook als hij niet bloeit. Goed herkenbaar is in ieder geval de paardenbloem, die groeit vast en zeker wel in jouw tuin of langs het pad. Wanneer je een schone plukplek kent kun je een paar wortels opgraven en er een lekker herfstgerecht mee maken. Rauw zijn de paardenbloemwortels te bitter, maar als je ze roerbakt zijn ze een echte delicatessen. Roerbak ze 5 à 10 minuten en maak er een herfststamppot van of roerbak ze met herfstgroenten.

Spruitjesschotel met wilde wortels

Ingrediënten	1 cayennepeper
1 bos paardenbloemwortel,	1 cm gemberwortel
teunisbloemwortel of kliswortel	1 theelepel jeneverbesen
200 gram gerst	1 theelepel tijm
500 gram spruitjes	1 theelepel rozemarijn
olijfolie	scheut tamari
1 ui	peper
1 teen knoflook	

Bereiding
Kook de gerst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Boen de wilde wortels schoon en snijd ze in plakjes. Maak de spruitjes schoon. Pel en snipper de ui en knoflook en snijd deze in stukjes. Snijd de cayennepeper en gember in stukjes. Doe een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui hierin. Voeg de wilde wortels, spruitjes, knoflook, gember, cayennepeper, jeneverbesen en kruiden toe en doe een deksel op de pan. Laat 10 minuten zachtjes garen tot de spruitjes zacht zijn.

Voeg de gekookte gerst toe en breng op smaak met een scheut tamari en peper.



- 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.

In het Wilde
Leah Groeneweg en Tim Horneman van In het Wilde organiseren wildplukwandelingen, natuurbelevingsactiviteiten, kanotochten en cursussen rondom eetbare wilde planten in Drenthe, Groningen en Friesland. Zij nodigen je uit om samen 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. Verwondering, beleving en verbinding spelen hierbij een centrale rol. Door al je zintuigen aan te zetten kun je ontdekken en ervaren hoe alles in de natuur verbonden is. Meer informatie over de activiteiten, cursussen en struintochten: www.inhetwilde.nl

Cauli Bombed Mac

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer

Mac & cheese, een heerlijke klassieker. Deze versie is gemaakt met een rijke, kazige saus op basis van walnoten en bloemkool. Shiitake spekjes houden zich schuil tussen twee romige lagen pasta, welke een smaakoffensief zullen starten zodra je een hap neemt. Week de walnoten een nachtje van tevoren in brooddrank (gefermenteerde friszu-re drank, verkrijgbaar bij de biowinkel), of een mengsel van water en appelazijn voor het beste resultaat. Een heerlijke schotel voor de herfstmaanden. Geniet ervan!.

Ingrediënten voor 6 personen

200 g walnoten	200 g shiitakes, in plakjes gesneden
125 ml brooddrank, rejuvelac of 2 el appelazijn aangelengd met water tot 125 ml water	2 el bakolie (bijvoorbeeld rijstolie)
1 bloemkool (800-1000 g)	1/2 tl gerookt paprikapoeder
6 tenen knoflook	4 el olijfolie
1 bosje verse salie zeezout en versgemalen peper	60 g paneermeel/broodkruimels
500 g pasta	10 el gistvlokken
	4 tl (gele) miso
	2 tl tapioca zetmeel

Bereiding

Week 100 g walnoten in 125 ml brooddrank overnacht of voor minimaal 2 uur. Verwarm de oven voor op 225 graden C.

Maak de bloemkool schoon en snijd in 8 parten. Breng in een grote pan een flinke hoeveelheid water aan de kook. Plet een teen knoflook en voeg toe aan het kookwater. Voeg ook een takje salie toe en zout het water flink. Sommige Italianen zeggen dat pasta kookwater zo zout als de Middellandse Zee moet zijn. De smaak die je zo aan de pasta geeft, krijg je er later nooit meer in. Voeg pasta en bloemkool aan het kokende water toe. Kook zo lang als op de verpakking van de pasta staat aangegeven, of tot de pasta gaar is.

Verhit ondertussen de bakolie op hoog vuur in een koekenpan en bak hierin de shiitake goudbruin met een geplette teen knoflook erbij. Voeg vervolgens het gerookt paprika toe en breng op smaak met zout en peper. Draai het vuur uit, vis de knoflook eruit en houd de plakjes apart.

Maak ondertussen ook de kruimige topping door 100 g walnoten samen met 2 tenen knoflook en 10 blaadjes salie te vermalen in een blender of keukenmachine. Doe over in een kom en meng met paneermeel en 2 el olijfolie.

Vang 250 ml pastawater op alvorens de pasta en bloemkool af te gieten. Vis er dan 2 parten bloemkool uit en houd apart. Stamp de pasta en overige bloemkool in wat kleinere stukken met een pureestamper of vork. Doe opgevangen pastawater, geweekte walnoten met vocht, 2 parten achtergehouden bloemkool, 2 tenen knoflook, gistvlokken, miso, olijfolie en tapiocazetmeel in een blender. Blend alles tot een romige saus. Meng de saus door de fijngestampte pasta en bloemkool. Doe de helft van het pastamengsel in een ovenschaal en leg de plakjes shiitake 'bacon' hierop. Verdeel hier vervolgens de rest van de pasta over. Strooi de kruimige topping bovenop en bak in 25 minuten goudbruin.



MAN.EAT.PLANT.
Dit recept komt uit de stoere database van maneatplant.com. Een platform dat een voortvloei is uit het kookboek MAN. EAT.PLANT.. Speciaal voor dit vernieuwende werk slepen Lisette Kreischer en Maartje Borst hun messen en stookten zij het vuur hoog op om gezamenlijk eens en voor altijd aan de wereld te laten zien hoe je planten verdomd lekker kunt bereiden, voor alle gelegenheden, voor alle lekkerbekken. www.maneatplant.com

Staan voor je idealen

Bij angst

en twijfel

moet je het

juist doen

demeter

KIES BEWUST, KIES DEMETER!

De biodynamische landbouw zorgt voor *echte* oplossingen voor een duurzame, diervriendelijke en gezondmakende landbouw. Zonder kunstmest en chemie en met veel ruimte voor de natuur. Al 100 jaar. Met het aankopen van producten met het Demeter keurmerk steun je boeren zoals David van Eko-Logisch en van zaadbedrijven als De Bolster die gentech resoluut afwijzen en waar Annemarie gepassioneerd over vertelt.

Met producten met het Demeter keurmerk krijg je de garantie dat deze afkomstig zijn van boerderijen die verder gaan dan biologisch om met de kracht van de natuur te werken voor de hoogste kwaliteit voedsel. Voor jou gezondheid, voor onze aarde en de toekomst van onze kinderen. Kies bewust, kies Demeter!

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

Deze Demeter boerderijen zijn dagelijks te bezoeken:
 Ridammerhoeve (www.geitenboerderij.nl),
 Novalishoeve (www.novalishoeve.nl),
 Fruittuin van West (www.fruittuinvanwest.nl),
 Loverendale BV (www.loverendaleterlinde.nl),
 De Gennep Hoeve (www.gennephoeve.nl)
 Voor alle Demeter gecertificeerde boerderijen kijk op www.stichtingdemeter.nl

Door welke idealen word jij gedreven? Wanneer koos je hiervoor? Hoe ga je het gesprek aan met mensen die er anders over denken? Deze vragen stelden we aan Demeter tuinders David Luijendijk, Jan Graafland en zaadteeltspecialist Annemarie Kruise.

LEVEN IN HET NU

DAVID LUIJENDIJK (49),
 tuinder op Kwekerij Eko-Logisch in Roelofarendsveen:

Heb ik idealen? Misschien is mijn ideaal een walkabout, zoals de Aboriginals traditioneel al dromend door het landschap lopen. Leven in het nu. Geen gedachtes, wensen en verlangens. Deze komen pas voor het slapen, denkend over morgen, wat gaan we doen, wie zijn er, wat moet af. Ik grijp zo min mogelijk in, of vaak helemaal niet. Ik probeer zoveel mogelijk de natuur na te bootsen, dus geen diepe grondbewerking, lokale mest, liefst eigen zaden, zelf opkweek daarvan. Vaste rijpaden, en vanaf volgend jaar elk zevende jaar een rustgewas. Maar dan het spanningsveld met de nepwereld; je moet de rekeningen betalen. Dus kies ik betrouwbare zakenpartners, lange relaties, liever minder dan meer, de juiste soorten/rassen op het juiste moment. Timing en ervaring gaan hand in hand.

Ik herinner me een moment toen ik 4 jaar was. Vader was sla aan het snijden, het was pre-winter. Ik was met een vriendje op de tuin. Dan ga je dingen doen. Ik ging zakjes sla oprapen. Later schoffelen in opa's moestuin. Dit

// 'Uiteindelijk is het één grote oefening in loslaten.

gaf zoveel rust, voldoening, mijn hoofd was leeg. Dat stopt nooit meer. Niet weten wat je anders zou moeten doen, dan met je handen te werken. En te ervaren. Toen de mogelijkheid zich voordeed het ouderlijk bedrijf over te nemen, werd me duidelijk dat monocultuur voor mij niet de weg was/is. Ben toen in het tijdperk zonder mobiele telefoon naar Japan vertrokken. Om weg van alle bekends mezelf te ontdekken. Weer terug zocht ik waar ik me prettig bij voelde. Tai Chi, te veel geld en geen zorgen hebben, veel boeken over 'religie' lezen (Australië op blote voeten, de bijbel, I-Ching, Wicca, De Celestijnse belofte, The Art of War, De weg van Tao, en later Machiavelli, 1493, de Koran, Bhagavad Gita, Congo). Het creëerde ruimte om te falen en open te staan voor wat er op je pad komt. Het te proberen – en niet zeker weten of het okay is, lukt, dan wel bij je past – is beter dan spijt hebben van het niet te hebben geprobeerd.

ANNEMARIE KRUIZE (43),
 Sales Manager bij biologisch zaadbedrijf De Bolster

Tijdens mijn studie aan de Hogere Agrarische School (HAS) liep ik stage bij een succesvol biologisch bedrijf in Zwitserland. Ik verbleef bij de eigenaren thuis en op een dag opende ik hun koelkast. Die zat helemaal vol met biologische producten, gewoon gekocht bij de plaatselijke supermarkt. Dat moment raakte me. Ik dacht: het kan dus gewoon! Voedsel telen zonder bestrijdingsmiddelen – en toch goede opbrengsten hebben. Het was voor mij een enorme eyeopener.

In diezelfde periode kreeg mijn opa de diagnose Parkinson. In het begin wisten we niet waardoor het kwam. Later werd mij dat steeds duidelijker. Mijn opa was aardappelkeurmeester. Als klein meisje ging ik vaak met hem mee het veld in. Soms moesten we letterlijk wegrepen om niet geraakt te worden door de wolken bestrijdingsmiddel die spuitvliegtuigen over de akkers verspreidden. Toen vond ik het nog spannend – het leek gewoon water. Pas veel later begreep ik wat er werkelijk werd gespoten, en hoe groot de impact op zijn gezondheid waarschijnlijk is geweest.

Zwitserland, mijn opa en mijn gezin vormen samen mijn drijfveer om in de biologische sector te werken. Het één liet me zien dat het mogelijk is, het ander waarom het heel hard nodig is om ons landbouwsysteem te veranderen, juist ook voor de toekomstige generaties. Bij De Bolster werken we aan een gezamenlijke droom: toekomstbestendige landbouw, met 100% biologische zaden. Gezond voor de makers, gezond voor de eters, en gezond voor de planeet. Dat ik daar elke dag aan mag bijdragen – samen met een groep bevlogen collega's – is voor mij pure voldoening. Natuurlijk gaat de transitie voor mijn gevoel nog veel te langzaam. Soms zakt de moed me in de schoenen. Zoals toen glyfosaat weer voor tien jaar werd goedgekeurd. Geen twee, geen vijf, maar tien jaar – onvoorstelbaar. En dan heb ik het nog niet eens over de ontwikkelingen rondom nieuwe gentechnieken (NGT). Vanuit De Bolster zet ik mij krachtig in voor behoud van keuzevrijheid van ons voedsel, wat betekent gentechnvrij. Maar als ik oplet, zie ik ook hoeveel er wél verandert. Laatst stond ik in een winkel toen een oudere man vroeg: "Wat kan ik doen tegen onkruid op de oprit?"

Staan voor je idealen **DEMETER**

Hoe ik het vol hou? 'Borst vooruit en poepd open, laat de wereld naar de donder lopen' (zou mijn vader zeggen). 'Wat u niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet' (de andere Vader). Je kunt niet de hele wereld veranderen, enkel voor jezelf wat mooier maken. Een soort van leefregels voor mij persoonlijk. Dit geeft veel rust, en op mijn eigen bedrijf (eiland) heb ik nergens last van. Behalve als de buurman gif staat te spuiten met windkracht 5. Ik stap daar op af, en vraag vriendelijk of hij wil stoppen. Want het mag niet boven windkracht 3. Bij angst en twijfel, moet je het juist doen. Uiteindelijk is het één grote oefening in loslaten.

De eerste vraag van mij bij een etentje is: 'Is het biologisch?' Ik weet vaak de sfeer te verpesten. Over het klimaat, biodiversiteitsverlies, ongezond voedsel. Daar kan ik heel luchtig over doen, met een serieuze ondertoon. Vaak met een absurd voorbeeld, waar men eerst om moet lachen, maar wat eigenlijk diep treurig is, dan blijft het voor mij in balans.

Tekst: David Luijendijk

HET KAN DUS GEWOON



Ik wil geen Roundup, hoor!" En de verkoper raadde hem een gasbrander aan. Of toen we hier in de Achterhoek bij het 'buurt maken' waren: nieuwe 'noabers' kregen een biologische appelboom cadeau. Toen ik zei: "Wat leuk dat de boom biologisch is!", reageerde iemand: "Ja, daar staan de nieuwe noabers voor." En inderdaad, bij aankomst zagen we een prachtige biologische moestuin. De hele buurt was onder de indruk.

Dat moment herinnerde me weer aan iets belangrijks: laten zien dat het kan, doet zoveel meer dan erover praten. In het doen en het laten zien, zit geen polarisatie – alleen maar enthousiasme en positieve energie. En zo beseef ik telkens opnieuw: de verandering is al gaande. Dichterbij, groter en sterker dan je soms denkt.

Tekst: Annemarie Kruise

// Laten zien dat het kan, doet zoveel meer dan erover praten. In het doen en het laten zien, zit geen polarisatie

'Mijn tuinier-zijn voelt steeds meer als daad van verzet'



Vliegtuigstrepen verwaaien hoog aan de blauwe hemel. Een stormachtige wind trekt aan de strohoed op mijn hoofd. De wieken van de windturbines die vlak bij de tuin staan, draaien met machtige klappen. Tot diep in mijn borst dreunt het. De kabels hangen zingend in de hoogspanningsmasten. Een ronkende politiehelikopter hangt boven mijn hoofd. Verkeer raast vlak langs mij heen. Ik ben een tuinman in het verkeerde decor. Alles in mij verzet zich tegen deze omgeving. En toch schoffel ik door.

Ik heb een tuin te runnen, een taak uit te voeren. Huisartsen rekenen erop dat ik de medicinale planten blijf kweken voor de geneesmiddelen die zij hun patiënten voorschrijven. Dus doe ik dat. Ondertussen zing ik mee met de stroomkabels, zwaai ik omhoog naar de piloot. En tegen de windmolens blijf ik, net als Don Quichot, onvermoeibaar vechten.

Om de tuin en onszelf enigszins te beschermen tegen alle herrie, fijnstof en zwerfvuil van buiten, hebben we de tuin afgegrensd met houtwallen en hagen. Zolang de merel honderduit zingt, de honingbijen lustig zwermen en het laboratorium de oogstplanten goedkeurt voor verwerking, tuinieren we onverstoorbaar verder.

Om mijn zorgen en angsten over de tuin te bezweren, wapen ik mij met gewoontes en rituelen, zoals het dagelijkse wandelingetje van aandacht door de tuin, het constant en nauwgezet verzorgen van de composthoop, het jaarlijkse aarde roeren gedurende de magische periode van de heilige nachten. Daarnaast probeer ik het gewone, dagelijkse werk met meer dan

gemiddelde aandacht en nauwgezetheid te doen. En wat handmatig kan, doe ik handmatig: heggen knippen, grond bewerken, schoffelen, zeisen. De liedjes die ik er in gedachten bij zing, zijn mijn mantra's.

Onze samenleving is een alles verpletterende machine waar geen mens in zijn eentje tegen opgewassen is. Gelukkig heb ik mijn tuin. Ik zonder mij hier af en werk mij elke dag in het zweet om deze plek in stand te houden. Ik geef mijn beste krachten aan de tuin. Met zijn bomen, kruiden, vogels en insecten geeft hij mij veel terug. Omdat mijn tuin steeds meer contrasteert met de alomteverrassende en verstalende omgeving, begint mijn tuinier-zijn steeds meer te voelen als een daad van verzet. Op de buitenwereld heb ik geen invloed. Op mijn tuin wel. Daar hebben mijn inspanningen zichtbaar effect. Daar laat ik zien hoe we naar mijn mening met de natuur zouden moeten omgaan. Mijn tuin is mijn persoonlijke, kleine klimaatactie.

Tekst: Jan Graafland, Weleda-tuinder

*Deze tekst is een fragment uit zijn boek
Aarde roeren*



Deze teksten zijn overgenomen uit Dynamisch Perspectief 2025-3, het ledenblad van de Biodynamische Vereniging. Kijk voor meer info op [bdvereniging.nl](https://www.bdvereniging.nl)

demeter



Staan voor je idealen **DEMETER**

PROEF DE KRACHT VAN BIODYNAMISCH

Onze boeren werken al meer dan 100 jaar in harmonie met bodem, plant, dier, mens en aarde. Biologisch is de basis, maar het Demeter keurmerk gaat verder. Met extra zorg voor het leven in en om de boerderij leveren ze topkwaliteit. Goed voor jou, voor de aarde én voor een toekomst met steeds meer biodynamische boerderijen! In de winkel herken je hun mooie producten aan het Demeter-logo.



Dieren mogen dier zijn

Koeien en geiten houden hun hoorns. Er lopen hanen bij hennen en bij steeds meer bedrijven kalfjes bij de koe.



De meest efficiënte landbouwworm

Biodynamische landbouw levert met veel minder energie en meststoffen een veel vruchtbaardere bodem op. Klimaatvriendelijk én regeneratief dus.



Meer ruimte voor natuur

Minstens 10% van het erf is ingericht voor biodiversiteit. Geen groene 'woestijnen', maar levende akkers en weilanden met kruiden, fluitende vogels en zoemende insecten.



Geen geknutsel met leven

Fokken van koeien zonder hoorns, embryo's verplaatsen of gentech? Niet bij Demeter.



Puurder dan puur

Nog minder bewerkt dan biologische producten. Dus geen homogenisatie van melk, wél een heerlijke, ouderwetse roomkraag.



Een levende, robuuste bodem

Met minder bemesting dan in de biologische landbouw en meer variatie in gewassen, blijft de bodem levendig en beter bestand tegen de effecten van klimaatverandering.

www.stichtingdemeter.nl

demeter

DEMETER 16

BIO MAGAZINE HERFST 2025

DEMETER 17



BOER

t Leeuweriksveld CV - Emmen
A.B.M. de Winter - Oostvoorne
B. Steenberghe - 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
 Biosteele Teelt VOF - Zuid-Beijerland
 Boer Brunia - Raerd
 Boer 'n Buffel Keizersrande -
 Diepenveen
 Boerderij Blisveld - Drempt
 Boomgaard Ter Linde - Oostkapelle
 Brandsma's plaets - Bolsward
 Bordindeplaats - Nes gem. Heerenveen
 CVBA De Kolloebom - Sint Lievens-
 Esse (B)
 De Beersche Hoeve - Oostelbeers
 De Boomgaard - Zeeland
 De Eemstun - Uithuizermeeden
 De Hooge Kamp - Beemte Broekland
 De Kraanvoort - Esbeek
 De Stadshoeve - Amsterdam
De Sterregaard - Hedel
Een inspirerende
vergeladerlocatie



**VOF De Watertuin –
Groeningen**

De Zonneboog - Lelystad
Dennenhoeve - Hooghalen
Doornik Natuurakkers - Bemmeloord
Druivenwkerij Nieuw Tuinzigt -
Den Hoorn
F.H.A. Lankhorst VOF - Nijkerk
Firma Zijp-Melse - De Rijp
Hoeve Frisque -
Neerijse Huldenberg (B)
Fruitful - Biddinghuizen
Gaos - Swifterbant
Giessen Bio - Tollebeek
H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-
Besselink - Dronten
H.J. Smith - Groningen
Het Oude Klooster - Werkhoven
Het Willink - Ane
Hoeve Catherine Elisabeth - Noordeloos
J.A.M. Rombouts - Dronten
J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam
-Bosman - Hattem
JW Rutte - Zaandam
Metamorphosis - Ens
Rundveebedrijf Van Kessel /
Bio-Boerderij Limo Zicht - Sint
Oedenrode
**Land en Boszicht -
s'-Graveland**
Loverendale BV - Oostkapelle
Maatschap De Westerade - Dronten
Maatschap Rijk-Hartkamp -
Biddinghuizen
Maatschap van Nieuwenhuyzen -
Biddinghuizen
Maatschap van Zanten - Garmerwolde
Maatschap Quist - Borssele
Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. -

Stompwijk

Metamorphosis - Ens
Tuinbouw dynamisch
Landbouwbedrijf
Meluwaeater - 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
 Plumveebedrijf 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
 Veldkuur - Rummen
 Villa Sterrebois - Frederiksoord
 VOF Risseuw Jentohoeve -
 Schoondijk
Biologisch dynamisch
akkerbouwbedrijf van de
Spek - Lage Zwaluwe
 Warmonderhofstede BV Tuinbouw -
 Dronten
 Weleda Nederland SE - Zoetermeer
 Westers Organic - Biddinghuizen
 Westers VOF - Zeewolde
 Wilhelminalhoeve - St Philipsland
 Wijngaard Dasselms - Chaam
 Zoonhoeve - Zeewolde

BOERENVERWERKER

BioNico BV - Warnsveld
Boerderij Ruimzicht - Halle
Boer 'n Buffel Keizersrande -
Dienpeenven
Bronlaak, De Seizoenen BV - Oploo
BioBoerderij 'Landleven' - Onstwedde
De Bolster BV - Epe
De Buitenplaats - Eenigenburg
De Dennenkamp - Rekken
De Hondspol VOF - Driebergen
De Kompenje - Drachtstercompagnie
De Mueyhof - Nieuwerkerk
Noodrheerve
(Raphaëlstichting) -
Schoorl
Urtica De Vijfsprong - Vorde
Dijkgraafhoeve,
(Raphaëlstichting) -
Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink - Lieveelde
Eureko Fruit BV - Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax - Hornhuizen
Fruittelbedrijf De Ring - Oud
Sabbinge
Fruittelweide - Ingen
Kaaiboerderij Noorderlicht -
Noordeeloos
Maatschap Dames en Heren Vos -
Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura -
's Gravendijk
Mts Twialsh - Dronten
Noodrheerve
(Raphaëlstichting) -
Den Hooft - Texel
Noorderbos VOF - Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof -
Gasselternijveen
Ridammerhoeve - Amstelveen

Saenenhof - Heeze
Seaking Rotterdam BV - Ophemert
Warmonderhofstede - Dronten
Widar Fonds VZW - Merksplas
Wijngoed De Vallei - Westouter
Zorgboerderij De Klompenhoeve -
Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naaberhoeve - Echten
Zuuer - Buurse

HANDELAAR

Alderding Trade BV – Biddinghuizen
 AgroFair Benelux BV – Barendrecht
 Bakkerij Verbeek BV – Brummen
BD-Totaal BV – Houten
 Bidfood BV – Ede
 Bio Freshi Produce – Breda
Jansma Haule BV – Haule
 Bio World BV – Poeldijk
 BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijjs
 Bio-Freshi BV – Dongen
 Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
 Bioorganic Holland BV – Horn
 BioRey BV – Eindhoven
 Biostee BV – Zuid-Beijerland
 Biotropic BV – Bleiswijk
 Biovoordeel – Baflo
 Bolle en Bolle BV (Oxafood) –
 Veenendaal
 CIV Superunie BA – Beesd
 Chocolatemarkers – Amsterdam
 Crafting Markets BV – Amsterdam
 Clearspring Ltd. – Haulerwijk
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

OTC Organics BV - Dronten
PulsBio - Abbekerk
RealFlavors - Zaltbommel
Reudink BV - Lochem
Rossano Wijnimport - Nuenen
RSQ Bio-BV - Schoondijke
SiGuRlDna - 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
vanRijsingsensource BV - Helmond
WeGrowOrganic - Zeewolde
Xenia Europe BV - Oss

VERWERKER

Alderling Bio ui - Biddinghuizen
 Aardappelproothandel Jansen-Dongeren
 BV - Tilburg
AgriCo (afdBioselect) - Emmeloord
 Agrifirm NWE BV - Apeldoorn
 BD Graan BV - Middenmeer
 Beetz BV - Zeewolde
 Bio Beta BV - Zeewolde
 Bio Brass - Zeewolde
 BioRomeo BV - Ens
 Cheeseapack - Arkel
 Craft Dairy VOF - Tweede Exloërmond
 De Grote Kamp BV - Volkel
De Traay - Lelystad
 De Woeste Grond - Sellingeren
 Flevoasp BV - Biddinghuizen
 Fritz Vanlerberghe - Passendale (B)
 Gourmet BV - Grootebroek
 Green Organics BV - Dronten
 Hermus Made BV - Made
 Het Blauwe Huis BV verwerking - Ruinerwold
 Het Zonnenveld - Zeewolde
 Ajm-b.v. - Cuijk
 Kaaslust BV - Oosterwolde
 Kaasmakerij Henri Willig BV - Heerenveen
 Laasaker Bio BV - Well
 Maaslever Cold Store BV - Waspik

Boerderij Bilsvelde - Drempt
Boerderij Ruimzicht - Halle
Boerderij Veelust - Hensborg
**Boerenwinkeltje Jansma -
Haule**
Bronlaabe, De Seizoenen BV - Oploo
De Blaauwe Spie - Noordschote - België
De Buitenplaats - Eenigenburg
De Dennenkamp - Rekken
De Gennepse Hoeve - Eindhoven
De Heerlijkheid Groot Weede -
Hoogland
De Hondspol VOF - Driebergen
De Kollebeho - Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel - Tilburg
De Kromme Lepel - Bergen op Zoom
De Lepelaar - Sint Maarten
De Noorderhoeve, Raphaël stichting

De Oosterwaarde C.V. - Diepenveen
De Pooshoof - Maastricht
De Regte Heijden - Riel
De Stadsboerderij - Almere
De Verte VOF - Sexbierum
Urtica De Vijfspiong - Vorden
De Vrolijke Noot - Waperveen
De Wassende Maan C.V. - Deinze - België
De Zaderij - Emmeloord
De Zonnehorst - Punthorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht - Den
Hoorn
Eindellenge - Ritthem
Ekoboerderij de Lingeohof - Randwijk
Hoeve Frisque - Neerijse
Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest - Amsterdam
Gerbranda State - Pietersbierum
Harmannahoewe - Harlingen
Het Blauwe huis BV - Ruinerwold
Het Derde Erf - Soest
Horaholm Maatschap Westers -
Hornhuizen

Noordlicht - Noordeloos
 Kwekerij Eko Logisch -
 Roelofsarendsveen
**Land en Boschzigt -
 's Graveland**
 Loverendale BV - Oostkapelle
 Maatschap Klaas Bokma -
 Smallebrugge
 Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma

Mts Deijmns 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
Saanenhof - Heeze
Scorlewald, Raphaëlstichting - Schoon-
Seaking Rotterdam BV - Ophemert
Sonnevancan - Beemster
Sprankenhof - Udenhout
Stichting Thedingshoert - Tiel
t'Leuwerveld CV - Emmen
Timpelsteed - Engwierum
Tuinderij Amelishof - Bunnik
Tuinderij Moervliet - Breda
Tuin de Es - Haaren (NB)
Veld en Beek - Doorwerth
Villa Sterrebos - Frederiksoord
**Zorgboerderij de Zwaluw-
laan Zwaluwe**

Warmonderhorstede - Dronten
Westers Organic - Biddinghuizen
Widar Fonds VZW - Merksplas - België
Zonnehoeve - Zeewolde
Zorgboerderij De Klompenhoeve -
Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naaberhoeve - Echten
Zuiver - Buren



BIO winkels
& markten

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 Ebbingstraat -
 Groningen
 Ekoplaza - Emmen
 Ekohuis - Eelde
 Go Pure - Zuidlaren
 Ekoplaza Zuiderdiep - Groningen
 De Wiershoeck - Groningen
 Ekoplaza - Haren
 Ekoplaza - Heerenveen
 Odin - Joure
 Odin - Winsum
 De Ingen - Groningen
 De Nieuwe Weg - Groningen
 Ekoplaza - Leeuwarden
 Odin - Leeuwarden
 Ekoplaza - Lemmer
 Ekoplaza - Meppel
 Molen de Lelie - Ommen
 Lotus Bioshop - Sneek
 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
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Eric's Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Landgoed Ridderoord – Landgoed
Marienwaardt – Beesd
De Kardoen – Bennekom
BijBo Natuurijn – Culemborg
Landgoed Rhederoord – De Steeg
Restaurant Koetshuis Rhederoord –
De Steeg

Kennemer Duincamp Geversuin,
 minimarket - Castricum
 Ekoplaza Texel - Den Burg
 De Helderse Vallei - Den Helder
 Ekoplaza - Haarlem
 Odin - Haarlem
 Odin - Medemblik
 Horeca Service Kennemerland VOF -
 Haarlem
 Kalom Farm BV - Hauwert
 Kiebert Reform - Heemstede
 Ekoplaza - Heemstede
 Ekoplaza - Heerhugowaard
Molen de Otter
(Raphaëlstichting) -
Oterleek
 Ekoplaza - Heiloo
 Ekoplaza - Hoofddorp
 Ekoplaza - Hoorn
 Reformhuis Kuilboer - IJmuiden
Natuurwink - Overveen
 Biowinkel - Schagen
 Ekoplaza - Schoorl
 Ekoplaza Hermitage - Zaanдам

Amsterdam
De Aanzet
De Buurtboer BV
Biolicious Linnaeusstraat
Delicious Food - Westerstraat
Ekodis Natuurmarkt
Eko Plaza JP Heijestraat
Eko Plaza Haarlemmerdijk

Ekoplaza Waterlooplein
 Ekoplaza Elandsgracht
 Ekoplaza Scheldestraat
 Ekoplaza van Swindenstraat
 Ekoplaza Osdorpplein
 Ekoplaza Marathonweg
 Ekoplaza AJ Ernststraat
 Ekoplaza Weteringschans
 Ekoplaza Zeldstraat
 Foodmarkt Beildijkstraat
 Fruittuin van West
 Good Food For You Cornelis Schuytstraat
lambe (Raphaëlstichting) - Amsterdam
 Marco's Groentespeciaalzaak
 Marqt Beethovenstraat
 Foodmarqt Haarlemmerstraat
 Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade
 Marqt Hoofdorpweg
 Marqt Olympiaplein
 Odin Beildijkstraat
 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

Hans' Natuurvoeding - Almelo
De Aadijk - Almelo
Ekoplaza - Almere
Odin - Almere
Biowinkel Van Leeuwen - Den Haag
Ekoplaza Weimarstraat - Den Haag
Ekoplaza Stationsweg - Den Haag
Ekoplaza Theresiastraat - Den Haag
Ekoplaza Kerkplein - Den Haag
Marqt Theresiastraat - Den Haag
Madal Bal - Den Haag
Odin - Den Haag Aert van der Goesstraat
Odin - Den Haag Bankastraat
Odin - Den Haag Fahrenheitstraat
Odin - Voorschoten
The Shore - Den Haag
Reformhuis Zonnepoort - Den Haag
De Zonnestraat - Den Haag
Ekoplaza - Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza - Delft
Odin - Delft
Odin - Dordrecht
Biowinkel - Gouda

ZEN Natuurwinkel - Epe
Natuurwinkel Ermelo - Ermelo
Martin's Health Shop - Geldrop
Odin - Heerde
Ekoplaza - Hengelo OV
De Ekolander Natuurvoeding - Lelystad
Zenith Natuurvoeding - Lelystad
Natuurwinkel Chili en Spruit - Malden
Ekoplaza Groenestraat - Nijmegen
Ekoplaza Ziekerstraat - Nijmegen
Van Nature - Nijmegen
Odin - Nijmegen
Odin - Oosterbeek
De Twee Linden - Reek
Thedinghsweert/Zorg in bedrijf - Tiel
Simply Delicious - Velp
Odin - Velp
Odin - Wageningen
De Zonnegaard - Voorst
Ekoplaza - Winterswijk
Super Natuur - Zutphen

De Koehoorn - Zutphen
Odin - Zutphen
Ekoplaza - Zwolle
Odin - Zwolle

natuurwinkel - Zoetermeer
Tervò-Nederland
 Tervò Gezondheidswinkel -
 Baarle-Nassau
 Ekoplaza - Bergen op Zoom
 Natuurwinkel - Best
 De Schoffoel - Bostel
 Ekoplaza - Breda
 Odin - Breda
 Ekoplaza - Den Bosch
 Natuurlijktomaat.nl - Dongen
**Natuurlijk kleindon-
 Dongen**
 Ekoplaza Stratusmedijk - Eindhoven
 Ekoplaza Kruisstraat - Eindhoven
 Odin - Eindhoven
 Ad van der Westen BV - Gilze
 Biodrome - Goes
 Aries Landwinkel - Heeze
 Ekoplaza - Helmond
 Hof van Heusden - Heusden
 Bioduin - Koudekerke
 De Grote Verleiding - Krui-
 ningen
 Ekoplaza - Maastricht
 Gededeelde Weelde - Maastricht
 De Tuin van Broeder Ludov-
 icus
 Middelburg
 Simply Delicious - Ooster-
 hove
**Breeders Gezondhe-
 id & Biologische sup-
 ermarkten**
Oosterhove NB
 Ekoplaza - Oss
 Tervò Gezondheidswinkel -
 Oost- en West-Beemster
 Ekoplaza - Roermond
 Zuiver Aarts Reform/Speci-
 al
 Rosmalen
 INC 't Verswarenhuys - Schiedamschen-
 dijk
 Ekoplaza - Tilburg
 Ekoplaza - Uden
 Madefiël - Valkenburg
 Ekoplaza - Veldhoven
 Biowinkel - Venray
 Biodrome - Vlissingen
 L'Autre Cote - Vught

België
 Het Natuurhuis - Antwerpen
 De Dobbeltboeven - Schilde
 Het Natuurhuis Zuid NV - A-
 lsem
 EkoPlaza - Berchem
 Ekoplaza - Gent
 EkoPlaza - Leuven
 Gezondheidswinkel het Zor-
 gen
 Maasmeechelen
 Het Natuurhuis - Merkssem
 Bioplaza - Overpelt
 DeNatuurkeuken.be - Scho-
 nbeek
 Ekoplaza - St. Amvdsberg
 De Juiste Weg Gmbs - Beve-
 re
 Ekoplaza - Waregem
 Signature NV - Onze-Lieve-V-
 r
 Yadoki Organics - Mortsel

MARKTEN
 Heb je één biologische app-
 proefgroep?
 Dan ben je verkocht.
 Dank je wel.
 Amsterdam - Albert Cuy-
 p
 van: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam - Buiksloterme-
 za
 van: 09:30 - 17:00 uur
 Amsterdam - Haarlemmer-
 p
 van: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam - Minervaplein
 vr: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam - Nieuwmarkt
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam - Noordermark-
 t
 za: 09:00 - 16:00 uur
 Amsterdam - van Eesteren-
 wijk
 van: 12:00 - 19:00 uur

kmaar - 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
 za: 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
 za: 09:00 - 18:00 uur
 Den Haag - Lange Voorhout
 wo: 09:00 - 18:00 uur
 Deventer - Brink
 za: 09:00 - 17:00 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 - Wilhelminalplein
 za: 10:00 - 16:00 uur
 Emmen - Marktlein
 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 - Marktlein
 vr: 09:00 - 16:30 uur
 Kruijnen - Hogenakkerweg
 za: 08:30 - 11:00 uur
 Leeuwarden - Wilhelminalplein
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Leiden - Aalmarkt
 wo: 08:00 - 17:00 uur
 Lelystad - Lelycentrum
 di: 08:30 - 13:00 uur
**Maastricht - De Ruiters
 do: 13:00 - 18:00 uur**
 Nijmegen - Kelfkensbos
 za: 09:00 - 14:00 uur
 Roermond - Stationsplein
 wo: 13:30 - 18:00 uur
 Rotterdam - Noordplein
 za: 09:00 - 17:00 uur
**Sittard - Steenstraat
 za: 10:00 - 15:00 uur**
 Tilburg - Koningsplein
 za: 10:00 - 16:30 uur
 Utrecht - Ab Harrewijnstraat
 wo: 12:00 - 17:00 uur
 Utrecht - Vredensburgplein
 vr: 10:00 - 18:00 uur
 Wageningen - Markt
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Woensdrecht - Dorpsstraat
 08:00 - 12:00 uur
 Weesp - Vrijdagmarkt Nieuwstr
 vr: 09:00 - 13:00 uur
 Zutphen - Groenstraat
 do: 09:00 - 13:00 uur
 Zwolle - Melkmarkt
 vr: 08:00 - 13:00 uur

Voor de complete adresgegevens van onze boeren en verwerkers: **www.stichtingdemeter.nl**