

Natuur / Cultuur / Voeding / Gezondheid / Transitie / Inspiratie

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



6



19



10



28

"Spechten weten waar zwakke plekken van houtrot door schimmelaantasting zitten"

"Je lichaam is je kompas. Het weet waarmee het bezig is"

"Als je minder vis en vlees eet, dan kunnen algen een toevoeging zijn"

Een gratis boek ontvangen?
krantvandeAarde.nl/abonneer



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

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 5 | Inspiratie 9 | Ondernemen 10 |
Transitie 14 | Persoonlijke ontwikkeling 16 |
Reizen 18 | Nieuws 22 | Fotowedstrijd 24 |
Boeken 26 | Agenda en Colofon 29

JAARGANG 21, 2026-1, FEBRUARI-MAART
Abonneservice: klantenservice@aboland.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeAarde.nl of de QR-code



Warme vloer, lager energieverbruik: nú extra voordelig dankzij verhoogde subsidies!

Duurzaam besparen en meer comfort met TONZON vloerisolatie



Vloerisolatie van TONZON biedt jou niet alleen meer comfort in huis, maar zorgt er ook voor dat je vloer heerlijk warm aanvoelt, zelfs op de koudste dagen. Daarnaast levert het isoleren van je vloer een flinke energiebesparing op, wat goed is voor zowel het milieu als je portemonnee.

Extra financieel voordeel in 2026!

Dit is hét moment om in vloerisolatie te investeren. Naast de aantrekkelijke ISDE-subsidie van de overheid, hebben veel gemeenten in 2026 hun lokale subsidies voor isolatie flink verhoogd. Hierdoor wordt het isoleren van je vloer nog voordeliger.

Waarom kiezen voor TONZON?

- Direct meer comfort: Geen koude voeten meer dankzij een warmere vloer.
- Lagere energiekosten: Minder warmteverlies betekent minder energieverbruik.
- Duurzaam en effectief: TONZON staat bekend om haar onderscheidende techniek, met minimaal materiaal, die zich al 45 jaar bewijst.
- Nu extra voordelig: Profiteer van de landelijke én lokale subsidies.

*Wacht niet langer en kijk wat de mogelijkheden zijn in jouw gemeente.
TONZON helpt je graag verder om comfortabel én energiezuinig te wonen!*



TONZON

www.tonzon.nl | 053-4332391 | of scan



Jaargang 21 | Februari - Maart 2026

IN DEZE KRANT

Grote coverfoto: Yvette van den Berg

Natuur

5 Nog geïnteresseerd in de wolf?

6 Spechten roffelen voor voedsel en communicatie

Inspiratie

9 Alsof ik in een andere wereld wakker werd

9 Brief aan de Aarde

Ondernemen

10 Pluk op de (menu)kaart

12 De Groene Afslag zet ondernemers aan het denken

Transitie

14 Handel in data van de Aarde

Persoonlijke ontwikkeling

16 Winter in mij

17 Vertrouw je burn-out, het weet wel waar het mee bezig is

Reizen

18 De kracht van krachtplekken

20 Denemarken deel I: Møns Klint Resort

Vaste rubrieken

22 Nieuws op z'n Frans

24 Fotowedstrijd

26 Boeken

29 Agenda

29 Colofon



Supported by:



Federal Ministry
for Economic Affairs
and Energy

on the basis of a decision
by the German Bundestag

Duitsland

Altijd gastvrij

www.germany.travel



SIMPLY

FEEL GOOD

Duurzame belevenissen

in Duitsland

Stay longer

germany.travel/feelgood

Tips voor duurzaam reizen?

Kijk op [germany.travel/feelgood](https://www.germany.travel/feelgood)

Grainau, Canoeist paddles across the Eibsee lake

© DZT/Michael Neumann



Nog geïnteresseerd in de wolf?

Tekst en beeld: Yvette van den Berg

"Hoeveel wolven lopen er nu eigenlijk rond in Nederland?". Die vraag krijg ik regelmatig. Soms hoor ik aantallen van 250+ wolven en dat Nederland de hoogste wolfdichtheid ter wereld heeft. Dat klinkt best heftig, maar klopt dat wel?

Wie het weet, mag het zeggen!

Tijd voor factchecking. Want laten we eerlijk zijn: we moeten niet alles zomaar geloven. Rond de wolf zijn er voor- en tegenstanders, en beide 'kanten' hebben vaak hun eigen waarheid. Maar hoe zit het feitelijk?

Een korte terugblik

- * In 2015 verbleef na ruim 150 jaar afwezigheid weer een wolf enkele dagen in Drenthe en Groningen.
- * In 2018 vestigde zich de eerste wolf permanent in Nederland.
- * Sinds 2019 is er sprake van voortplanting.

De wolvenpopulatie wordt landelijk gemonitord door het Wolvenmeldpunt van BIJ12, op basis van:

- * waarnemingen
- * DNA-onderzoek
- * camerabeelden

Stand van zaken (september 2025)

- * schatting 100-150 wolven in Nederland
- * 13 gevestigde roedels
- * daarnaast een aantal zwervende wolven

Geen 250 dus, maar ook zeker geen 'paar'.

Door de toename van het aantal dieren wordt het steeds moeilijker om te bepalen hoeveel wolven er precies in Nederland leven. Dat er een hoge wolfdichtheid bestaat op de Veluwe is een feit, maar de dichtheid in bepaalde gebieden in het oosten van Duitsland ligt hoger.

Ook goed om te weten dat er regelmatig wolven sneuvelen door verschillende omstandigheden.

Sterftecijfers sinds 2017: totaal 87 dode wolven, waarvan 22 exemplaren sinds oktober 2025

- * 14 door verkeersongevallen
- * 1 aanrijding met een trein
- * 2 door predatie (wolf-wolf)
- * 1 door afschot (wolf Bram)
- * 4 met onbekende doodsoorzaak

Conclusie

De wolf is terug, groeit in aantal, maar nog niet eenvoudig in actuele cijfers uit te drukken. Een goed debat begint bij feiten, niet bij aannames; ongeacht of je voor of tegen bent.

Hoe kijk jij hiernaar?



Spechten roffelen voor voedsel en communicatie

Tekst: Marcel Boer | Foto boven: Annemarie Edam

Spechtvogels Picidae zijn een orde die bestaat uit negen families, waaronder baardvogels, spechten en toekans. Spechten komen wereldwijd met ca. 240 verschillende soorten overal voor behalve in Australië, Nieuw-Zeeland, Madagaskar en de poolgebieden. De meeste leven in gebieden met bossen maar er zijn ook spechten die leven in boomloze gebieden zoals rotsachtige heuvels en woestijnen.

Van nature uitgerust met klimijzers

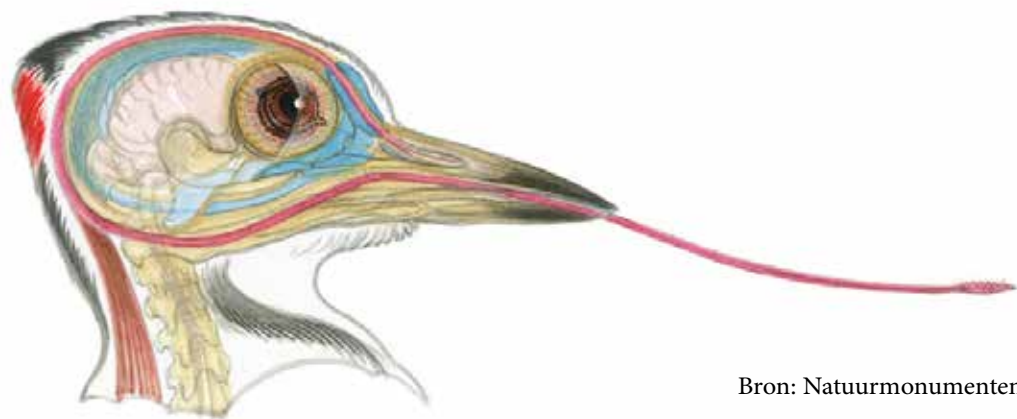
Spechten zijn kleine tot middelgrote boomvogels, die bijzonder zijn uitgerust om klimmend in bomen voedsel te zoeken en in zelf uitgehakke boomholtes te nestelen. Voor het klimmen beschikken ze over sterke korte poten, krachtige voeten en 4 tenen (2 voorwaarts en 2 achterwaarts gericht) met scherpe nagels. Ze hebben stijve staartpenen (behalve de Draaihalzen), die als steun dienen bij het klimmen op verticale stammen.

Voorzieningen tegen hersenbeschadiging

Kenmerkend voor spechten is het gedrag om in hout te hakken om zowel hun voedsel te bereiken als wel voor communicatie. Een specht beukt duizenden keren achtereenvolgens met zijn snavel tegen massief hout met snelheden tot 25 km per uur. Daarvoor beschikken spechten over dikke sterke nekspieren en wordt de onderste snavelhelft iets uitgeschoven om als beitels te dienen. Dat beetelen betekent een aanzienlijke belasting van kop en hersenen. Om schade te beperken bevat

de schedel weinig hersenvocht. De snavel van dik sponsachtig bot en het sterk vergrote tongbeen fungeren als schokdemper. Daarna wordt de kracht verder opgevangen door de sterk verdikte eerste rib en verder geleid naar het eveneens extra dikke staartbeen met de stijve staartpenen die tegen het hout drukken. De middelste staartpenen

vertonen dan ook forse slijtsproen. In de rechte krachtige beitelvormige snavel zit een zeer lange elastische kleverige tong, die opgerold ligt in de dikke schedel. De tong is vastgehecht in het rechterneusgat en splitst daarna in tweeën en gaat onderhuids over de schedel heen naar beide zijden van de nek. Daarna komen de twee delen weer bijeen en komt de tong omhoog onder in de onderkaak en zo in de bek.



Bron: Natuurmonumenten

Rood is een belangrijk kenmerk voor herkenning van soort, geslacht en jong of volwassen. De meeste mannen hebben rood op hun kop. Vrouwen en jongen bij de ene soort wel en bij de andere niet. Sommige soorten hebben ook een rode anaalstreep.



Grote Bonte Specht man met rood achterhoofd, vrouw zonder rood achterhoofd en jong met rode kap. Illustratie: De makkelijkste vogelgids voor beginners

Hakken voor voedsel en communicatie

Spechten, behalve de Zwarte, hebben een opvallende en kenmerkende diepe golvende vlucht. Dat golven is het gevolg van een paar stijgende vleugelslagen, dan de vleugels sluiten tegen het lichaam en daardoor een stukje dalen en vervolgens weer een paar flappende vleugelslagen.

Van beneden naar boven en van boven naar beneden

Ze lopen spiraalsgewijs schokkend tegen boomstammen en takken naar boven. Ook naar beneden, niet ondersteboven, maar rechtstandig. Het voedsel bestaat onder meer uit in hout levende insecten, mieren, hun eieren en larven. Die worden met de lange kleverige tong met hoornig uiteinde met weerhaak uit de in het hout gehakte gangen gehaald. Maar ze eten ook kevers, vliegende insecten, boomzaden en vruchten. Spechten kloppen op het hout om te speuren naar inwendige holtes, waar larven inzitten, maar dat heeft niets te maken met het roffelen.

Roffelen en lachen

Bij de meeste soorten fungeert het mechanisch roffelen met de snavel op hout om territoria af te bakenen en partners te lokken. Het roffelen gebeurt vaak op vaste plekken en bij voorkeur op dode, droge takstompen, die een mooie resonantie geven en het geluid versterken. Sommige spechten maken het helemaal bont door op gaten, palen, alu-masten en regenpijpen te roffelen, wat natuurlijk fantastisch klinkt maar wel lekkage kan veroorzaken. Beide geslachten roffelen, soms afwisselend waardoor er een duet ontstaat. De roffelgeluiden verschillen sterk per spechtsoort van helder tot dof en van langzaam tot snel. Behalve door het roffelen laten spechten zich ook horen door heldere kek- en luide galmende lachgeluiden. Spechten laten zich moeilijk zien. Bij benadering verstoppelen ze zich snel achter de stam.



Grote Bonte Specht man met rood achterhoofd, vrouw zonder rood achterhoofd en jong met rode kap. Illustratie: De makkelijkste vogelgids voor beginners

"Mieren, hun eieren en larven worden met de lange kleverige tong met hoornig uiteinde met weerhaak uit de in het hout gehakte gangen gehaald"

De houthakkers en hollenbouwers van het bos

Beide geslachten hakken ieder jaar nieuwe nestholten maar ook slaapholten in hout. Bij het nesthol wordt de onderkant van het vlieggat mooi glad afgewerkt. Normaal duurt dat een week maar in een kil voorjaar kan dat wel uitlopen tot 4 weken, waarbij hij het meeste hakwerk verricht en zij vooral de spaanders opruimt. De Grote Bonte en de Zwarte hakken in hardhout, de Groene, Middelste en Kleine alleen in zacht of vermolmd hout. Spechten weten waar zwakke plekken van houtrot door schimmelaantasting zitten en waar ze dus relatief gemakkelijk een gat kunnen hakken, hoewel daar voor mensen aan de stam niets van te zien is. Spechten maken vaak meerdere beginnetjes van hollen, die vaak door houtrot worden aangetast.

De nestholten zijn onbekleed. De eieren zijn glad, wit en rond. De jongen hebben een harde ruwe plek op de achterzijde van de hiel en bewegen zich op de hele tarsus door de nestholte. De jongen worden hoofdzakelijk gevoerd met opgebraakt voedsel en verraden vaak de



Grote Bonte Specht man met rood achterhoofd, vrouw zonder rood achterhoofd en jong met rode kap. Illustratie: De makkelijkste vogelgids voor beginners

nestplaats door harde bedelgeluiden. Meestal 1 legsel, bij verlies vervolgletsel. Bij hevige regenval kunnen jongen verdrinken door instromend water. De oude nestholten zijn van groot belang voor andere holbewoners, die zelf geen nesthol kunnen hakken. Zoals draaihalzen, die zelf geen hollen hakken. Alleen de draaihalzen trekken weg naar Afrika. De andere spechten zijn standvogel en zwerven in de winter in of rond het territorium.

Spechten, indicator voor natuurlijk beheer

De meeste soorten in Nederland zijn broed- en standvogel van vooral oudere bossen. In de winter zwerven ze rond in de buurt van het broedgebied, jongen zwerven meestal wat verder. Bij elk bostype hoort een andere spechtsoort. De Grote Bonte Specht komt in Nederland in alle typen bos voor en is ook de meest algemene soort. De minder algemene Kleine Bonte Specht, Groene Specht en Zwarte Specht komen alleen in bepaalde bostypes voor. Nieuwkomer de Middelste Bonte Specht neemt snel als broedvogel toe vanuit het zuidoosten. Hij profiteert van het warmer wordend klimaat en het ouder worden van onze bossen, want hij moet het hebben van krakende oude en dode bomen. De aanwezigheid van spechten is een indicator voor natuurlijk beheer van oudere bossen.

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!



Alsof ik in een andere wereld wakker werd

Tekst: Astrid van Pluuren

Van persoonlijke groei naar transformatie. Er is iets aan het verschuiven. Ik hoor het ook om me heen. Ineens zit je er vol in. Zonder dat je dit gepland of gewild hebt. Herken jij dit ook? Er hangt iets in de lucht. Ik kan het voelen, bijna aanraken. Zo tastbaar en toch zo ongrijpbaar. Gisteren was het er niet, vandaag is het er wel. Het heeft iets veranderd.

Alsof ik naar een andere wereld kijk dan daarvoor.
Alsof ik de mensen die ik al jarenlang ken, niet meer herken.
Alsof wat ik altijd deed, er nu niet meer toe doet.

Ik knipper met mijn ogen, zie ik dat goed?
Ik knijp mezelf, ontwaak ik uit een droom?
Ik kijk in de spiegel, ben ik dat?

Alles lijkt hetzelfde en toch voelt alles anders.
De buitenwereld is niet veranderd, mijn binnenwereld is veranderd.
Ben ik de enige die dit ervaart? Of heb jij dit ook?

Geen geleidelijk proces, geen bewuste keuze.
Ineens is het er. En er is geen weg terug. Alsof elke inademing van deze energie mij een richting op duwt.
Een richting waar ik nooit over had nagedacht.
Een richting waarvan ik het bestaan niet eens kende.
Een richting die ik niet begrijp.

Vol verwarring en onzekerheid over wat komen gaat, laat ik me leiden.
Ik zet stappen zonder te weten waar of wat het me brengt.

Soms ben ik gefrustreerd, waarom heb ik dit?

"De buitenwereld is niet veranderd, mijn binnenwereld is veranderd"

Soms ben ik boos, grr... ik had het toch zo fijn?
Soms ben ik angstig, wat heb ik gedaan?
Maar meestal ben ik vol vertrouwen.
Omdat ik weet dat ik alles aankan.
Omdat ik altijd hulp krijg als ik dat nodig heb.
Omdat ik weet dat het leven me niet in de steek laat.

Met mijn ogen dicht, spring ik in het diepe.
Hé, ik verdrink er niet in.
Ik ga mee op de stroom van mijn levenskracht.

En dan, op een dag, voel ik opnieuw, alles is anders.
Ik adem diep in en laat de energie door me heenstromen. Wat fijn, dit keer geen verwarring, onduidelijkheid of onzekerheid.
Het is helder, de mist is vertrokken.

Ik open mijn ogen. Ik zie mijn pad. Ik weet welke stappen ik moet nemen en waar dit me naartoe brengt. Ik word blij van dit vooruitzicht en begin te stralen.
Ik kijk opnieuw in de spiegel, dit ben ik... voor nu dan.

Brief aan de Aarde

Doe mee en schrijf een brief of gedicht aan de Aarde. Door te schrijven en te delen brengen we een golf van liefde op gang voor onze planeet. Je maakt kans op een jaarabonnement op de **Krant van de Aarde**. Deelnemen doe je via lieveaarde.nl.
Jury: Blanche Beijersbergen en Kees Slagter.

Winnende brief: Erik Mol.

Lieve Aarde,
Allereerst wil ik je mijn excuses aanbieden voor alle pijn en verdriet die wij als mensheid jou aandoen en voor het vele dat we van je vragen. Ik probeer al jaren jou te helpen met de manier waarop ik leef en rekening met je te houden en goed te luisteren. Je brengt ons leven en een toekomst waar we zuinig op moeten zijn. Je bent onze enige plek in het heelal waar leven mogelijk is. Niet alleen voor ons als mens, maar ook voor alle leven op Aarde. Ook andere organismen (zoals dieren en planten) hebben recht op jouw bescherming en een huis en eten.

Mijn vrouw is dit jaar overleden en ook zij genoot enorm van de natuur op Aarde. Samen zijn we al zeer lang betrokken om jou en de natuur te beschermen en jullie meer ruimte te geven.

Bedankt dat je er voor ons bent en dat we van jouw schoonheid mogen genieten. Ik wil afsluiten met een gedicht van Harriet Laurey, dat ik heb voorgedragen bij het afscheid van mijn vrouw.

"Je kunt niet alles hebben,"
zei de merel Flierefluit.
"Je moet gewoon tevreden zijn
en blij. En daarmee uit!"

Want hoor de vogels
in het veld, die fluiten daar
voor niets, die fluiten daar
voor iedereen,
dat is tenminste iets.

En kijk de bloemen op het veld
in roze, blauw en geel,
die bloeien daar voor niemandal,
voor ieder die ze vinden zal,
en is dát soms niet veel?





Plnktn op de (menu)kaart

Tekst en beeld: Ayla Lebbing

Enkele miljarden jaren geleden ontwikkelt een minuscuul organisme de mogelijkheid te fotosynthetiseren. Met het ontstaan van deze alg is er voor het eerst zuurstof op Aarde. In een donkere kelder in het centrum van Amsterdam vat een filmpje in een paar minuten samen hoe het leven op Aarde zoals we dat nu kennen, ontstond. In een flits zijn er water-vallen, kleurrijke vogels, groene valleien waar grote katachtigen rondsluipen. En de mens.

We zijn er pas een fractie van de miljarden jaren dat het leven op Aarde zich ontplooit. Maar in die korte tijd hebben we er een behoorlijke puinhoop van gemaakt. Op het scherm worden bossen vernietigd, een inktvis vlucht voor meedogenloze sleepnetten, bergen plastic hopen zich op.

Kunnen de algen die het begin waren van alles dat leeft, het tij nog keren? Bij plnktn geloven ze van wel. Het filmpje wordt afgespeeld in de kelder van hun kantoor. Tijdens hun open dag

willen ze laten zien waar ze mee bezig zijn. “Ons doel is dat iedereen dagelijks algen eet.”

Voedsel van de toekomst

Thom Siersema (30 jaar) richtte vijf jaar geleden plnktn op om algen op de (menu)kaart te zetten. “Toen ik voor het eerst hoorde over algen, ging een wereld voor me open.” De wetenschap is er duidelijk over: algen zijn voedzaam én duurzaam. Het voedsel van de toekomst wordt het ook wel genoemd. Te weinig mensen zijn daarvan op de hoogte, vindt Thom.

“Die belofte proberen wij waar te maken, met plnktn als brug tussen die geniale wetenschappers en de consument,” vertelt hij. Op den duur willen ze algen verwerken in etenswaren, maar nu biedt plnktn supplementen aan. In bakjes prijken felgekleurde poeders - rood, groen, blauw - allemaal algen met verschillende eigenschappen en voordelen. “Algen zitten bomvol mineralen, vitaminen en eiwitten.” Super gezond, en een duurzaam alternatief. Naar schatting komt de helft van de opgenomen CO2 in de oceaan terecht, het is dus belangrijk



"We zijn er pas een fractie van de miljarden jaren dat het leven op Aarde zich ontplooit. Maar in die korte tijd hebben we er een behoorlijke puinhoop van gemaakt"

die ecosystemen gezond te houden. En daarmee zijn we niet op de goede weg. “De visindustrie zoals die nu werkt, klopt niet. We zijn de balans kwijt,” legt Thom uit.

Het motto is dan ook: skip the fish. “De omega-3-vetzuren in vis komen uit de algen die de vis eet, dan kan je net zo makkelijk de middle man overslaan.” Oftewel: eet niet de vis, maar de alg. “Ik zeg niet dat er helemaal niet meer gevist mag worden. We zijn er voor mensen die duurzamer willen leven, ook als ze niet helemaal plantaardig willen eten. Als je minder vis en vlees eet, dan kunnen algen een toevoeging zijn als je bang bent nutriënten mis te lopen zoals vitamine B12 of omega-3.”

Vooral als het om visolie gaat, dat veel mensen slikken voor de omega-3, valt er veel winst te behalen. Volgens de Keuringsdienst van Waarde zijn er zo’n dertig visjes nodig voor één capsule. Daarom zegt Thom: “neem onze algenolie, in plaats van een visoliepil.”

Circulair

In het kantoor staat een systeem dat groene vloeistof in golven door kronkelende doorzichtige buizen pompt. Het is een kleine versie van de opstelling waarin algen worden gekweekt. De ruimte tussen de golven is er om zuurstof toe te voegen. Dat in combinatie met licht doet de algen razendsnel groeien, wel tien keer sneller dan een landplant.

Krant  Aarde



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



De Groene Afslag zet ondernemers aan het denken

“Wij zijn het veranderhuis van Nederland”

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Esther Quelle / foto pagina 13 boven: Cor-Peter Pasma

Lucas Mol is een bevlogen en inspirerend ondernemer. Hij was reclameman, had een horecabedrijf en is nu de aanjager van De Groene Afslag, een opmerkelijk duurzame enclave te midden van 't Gooi, de pleisterplaats van menig miljonair. Hoogste tijd voor een ontmoeting met deze originele, creatieve zakenman en kunsthistoricus met een knalgroen hart.

Wie op de A1 vanuit Amsterdam afslaat naar Blaricum/Laren ziet links de Groene Afslag liggen, een oase voor wie het goed met de Aarde voorheeft. Een oud kazernesgebouw is getransformeerd tot restaurant, vergaderlocatie en hotel. Alternatief, kunstzinnig en een garantie voor een glimlach. De bedenker en realisator komt eraan: floddersjaaltje en een uitgestoken hand. Lucas Mol is een leuke man, dat zie je meteen. Hij schiep deze bruisende broedplaats voor verandering eigenhandig en met groot succes. In het vegetarische restaurant veegde hij bijvoorbeeld bananenbrood van het menu (komt van te ver) en ook sinaasappelsap (we hebben appels en peren genoeg in onze boomgaard)

Groene vonk

Mol maakt al eerder furore met zijn ondergrondse duurzame woning (Mol, nietwaar?), waar zijn oude Jaguar als boekenkast aan de muur fungeerde (paste niet in zijn milieubewustzijn). Hij ontwierp dit originele perceel samen met zijn geliefde Sanne Oomen (binnenhuisarchitect). Ooit zag hij het programma Tegenlicht met als onderwerp cradle to cradle en de groene vonk sprong over. Het huis (ook wel: de molshoop) verkocht hij om zijn groene droom te realiseren: het transformeren van de aftandse kazerne tot een uniek milieumonument om consumeren om te buigen tot consuminderen.

Artistieke rafelrand

Nu is het een klein dorp met plaats voor 600 woningen waar hij zijn aspiraties kan botvieren. “Juist hier wonen onder die rieten daken de welgestelden die ik kan helpen om hun zakenleven te verduurzamen. Dat doen we op onze eigen onnavolgbare manier. In 't Gooi is alles aangeharkt, maar hier is het een artistieke rafelrand met high-end kunst. We mixen onze missie met een hoop lol en proberen een serieus onderwerp lichtzinnig te maken. Kijk maar eens naar de waterval van kunstenaar en ontwerper Maarten Baas die hier in de hal over beeldschermen stroomt.”



Lucas Mol in gesprek met Albert Poutsma en Frans van der Beek van de Krant van de Aarde

“Het is leuk om te veranderen en letterlijk en figuurlijk andere paden te bewandelen. Als je het handig en goed doet is het ook niet slecht voor je portemonnee. Met die instelling werken we hier.”

De charme en overredingskracht en ook het innovatieve vermogen van Lucas Mol zorgde ervoor dat hij de financiering met een knip van zijn vingers voor elkaar kreeg.

Geen opgeheven vingertje

MoI: “Ik ben een stiekeme kakker en van origine een corpsbal, dus ik ken die wereld. Ik ben op zoek gegaan naar honderd mensen die mij vijfduizend euro wilden lenen en met die vijf ton kon ik aan de slag. Ze kregen tien procent rente. Ik zei wel: het draait niet om cash, maar je krijgt de rente uitgekeerd in de vorm van het huren van vergaderruimte. Nu is het een plek waar allerlei beslissers uit het bedrijfsleven voortdurend over de vloer komen. We hebben geen opgeheven vingertje. Wij veroordelen niet. Het is veel leuker om zonder promotie of marketing een vegan restaurant te hebben waarbij de gasten pas op weg naar huis bedenken: we hebben geen vlees gegeten. Dan doen ze dat misschien daarna ook vaker thuis.”



van een ondernemer die nooit subsidie wilde er niet eenvoudiger op, maar voor Mol is ieder probleem een uitdaging en iedere barricade er een om op originele wijze te slechten.

Mol: “De Groene Afslag is een groeibriljant, want als iemand op ons pad komt met een bijzonder verhaal kunnen we dat de volgende dag implementeren. We zijn het veranderhuis van Nederland. Projectontwikkelaars denken alleen aan het stapelen van stenen, maar wij leggen cement voor de gemeenschap. In een straatje hier pal tegenover wonen negen mensen die bij De Groene Afslag zijn betrokken, zoals een financier, maar ook iemand met een stroke die met een driewieler komt aanrijden en de receptie bestiert. Ik heb op deze manier veel meer vrijheid en laat zien: zo kan het dus ook! Het eten is superlekker, je levert niets in aan comfort met dertig hotelkamers die ooit kantoortjes waren die door kunstenaars zijn aangekleed. En superlekkere bedden met een superlekkere douche.”

Het complex annex dorpje is nog niet voltooid en dat zal het waarschijnlijk ook nooit zijn, want stagnatie past niet in het conceptuele denken van Lucas Mol. Een bezoek aan De Groene Afslag is een aanrader voor iedereen die op een speelse wijze verrast en geïnspireerd wil worden en daarna waarschijnlijk denkt: zal ik in mijn lifestyle ook overschakelen naar meer groen?

Krant  Aarde



Handel in data van de Aarde

Tekst: Henry Mentink

Dit artikel brengt geen standpunt, maar voert een zoekend gesprek. Over hoe we de voortgang van de Aarde meten. En over een verrassende wending die ontstaat wanneer we aan het eind de Aarde zelf het woord geven.

Zoekt en gij zult vinden

Ik voerde zo'n gesprek met Pepijn Duijvestein, die zich vanuit New Economy onder andere bezighoudt met de wereld van handel in data over de Aarde, carbon credits, koolstofvastlegging en de bijbehorende beleidskaders. We verkenden samen waar deze instrumenten krachtig kunnen zijn, en waar ze beginnen te schuren. Geen debat. Geen winnaar. Wel vragen.

Die vragen waren al eerder bij me opgekomen, toen ik sprak met een tuinderij in het buitenland. Een plek waar met aandacht wordt gewerkt aan bodem, biodiversiteit en gemeenschap. Daar telt niet alleen wat boven de grond zichtbaar is. Ook wat onder de oppervlakte leeft, krijgt zorg en tijd.

In hun zoektocht naar een passend financieel fundament kwam ook de handel in carbon credits ter sprake. Ze deden het nog niet. Ik stelde een eenvoudige vraag:

“Stel dat een groot bedrijf jullie carbon credits wil kopen. Hoe kijken jullie daar dan naar?” Het antwoord was helder en eerlijk: “We verkopen aan de hoogsteieder.”

Dat antwoord bleef bij me. Niet als oordeel, maar als begin van een gedachte.

Veel regeneratieve initiatieven willen grond juist vrijmaken van speculatie. Grond uit de markt halen. Niet langer behandelen als bezit, maar als iets dat ons draagt. Tegelijk maken we via carbon credits de data van diezelfde grond verhandelbaar. Een vreemde spanning. Stoppen met grondhandel en speculatie, maar wel handelen in de data van diezelfde grond.

Meten kan helpen om beweging te creëren. Maar wat meetbaar wordt, gaat sturen. Zodra zorg voor de Aarde wordt vertaald naar cijfers en certificaten, krijgt verhandelbaarheid gewicht en verschuift de aandacht van relatie naar resultaat. Carbon credits

"Wat als we het Moeder Aarde zelf zouden vragen?"

kunnen ondersteunen, maar ook afleiden, wanneer ze verandering elders mogelijk maken in plaats van hier. De vraag is daarom niet alleen of we meten, maar waartoe meten ons uitnodigt.

De vraag werd steeds stiller, maar ook scherper. Wat doen we eigenlijk, wanneer we zorg voor de Aarde vertalen naar cijfers?

De waarde van de Aarde

Voor mij ligt de kern niet bij carbon credits zelf en Pepijn zag dat ook. Het probleem is niet het instrument. Het probleem ontstaat wanneer carbon

credits worden ingezet zonder duidelijke afspraken over eigendom en governance.

Zodra grond structureel inkomsten genereert via verhandelbare certificaten, verandert zij van betekenis. Ze wordt financieel gewin. Iets met een prijs. Iets met toekomstwaarde. Iets dat interessant kan worden voor partijen die vooral kijken naar rendement.

Dan ligt speculatie weer op de loer. Misschien niet meteen zichtbaar, maar wel aanwezig. Boerderijen kunnen worden opgekocht, geoptimaliseerd en weer verkocht zodra de waarde stijgt. Zelfs als de ecologische praktijk zorgvuldig is, blijft de vraag wie uiteindelijk de regie voert.

In ons zoekende gesprek raakten we aan die ongemakkelijke gedachte. We willen grond uit de speculatie halen, maar voegen tegelijkertijd nieuwe waarde lagen toe die haar opnieuw aantrekkelijk maken voor de markt. Dan verschuift het probleem, in plaats van dat het verdwijnt.

Misschien vraagt deze tijd om afspraken die verder gaan dan meten en belonen. Afspraken over zorg dragen voor de Aarde.

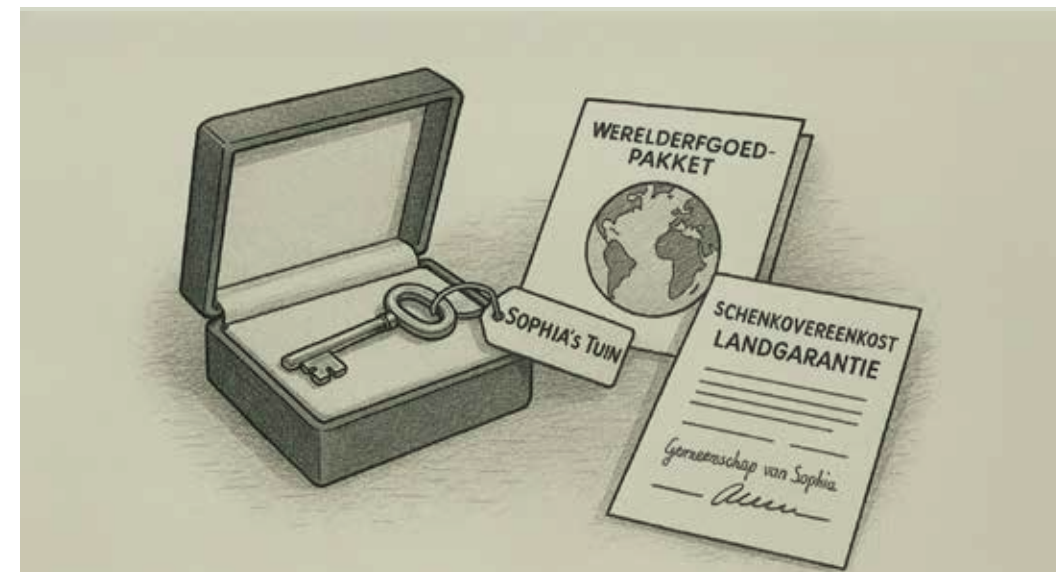
Misschien vraagt deze tijd daarom niet alleen om betere instrumenten, maar om andere afspraken. Afspraken die verder gaan dan meten en belonen. Afspraken over blijven. Over zorg dragen voor de Aarde.

Zullen we het Moeder Aarde vragen?

En toen kwam er in het gesprek een andere vraag op. Wat als we het Moeder Aarde zelf zouden vragen?

Dit is haar antwoord: “Jullie hebben het eigenlijk best knap georganiseerd op mijn huid. Kijk maar naar wonen. Jullie hebben daarvoor de hypotheekgarantie bedacht. De bank krijgt zekerheid; de mens krijgt een dak boven het hoofd. Dat systeem heeft decennia gewerkt. Maar zou ik ook zo'n garantie mogen krijgen? Misschien niet een hypotheekgarantie, maar een landgarantie.” Dat idee opent een andere invalshoek op carbon credits. Want nu gebruiken we carbon credits vaak als inkomstenbron voor boeren en tuinders. Extra geld, zodat zij biologisch of regeneratief kunnen werken. Dat helpt. Maar het raakt niet de kern van het probleem.

Die kern zit dieper. In de enorme schuldenlast op land. In de speculatie die grond steeds duurder



maakt. De volgende generatie boeren begint met een achterstand, omdat zij eerst naar de bank moeten voordat ze überhaupt kunnen starten. Wat als we dáár beginnen?

In plaats van boeren extra geld te laten verdienen om schulden te kunnen dragen, kunnen we het systeem zelf lichter maken. Door land vrij te maken van schulden. Door het met schenkgeld uit de markt te halen. Niet tijdelijk, maar blijvend. Zodat het van generatie op generatie vrij blijft van leningen en speculatie.

Land krijgt zekerheid via een Landgarantie

Landgarantie betekent dan niet dat geld zekerheid krijgt via land, maar dat land zekerheid krijgt via afspraken. Afspraken tussen tuinder, gemeenschap en toekomstige generaties. Afspraken over zorg, gebruik en continuïteit.

Zo krijgen carbon credits een andere betekenis. Ze zijn dan geen handelswaar meer, maar een thermometer.

In zo'n kader krijgen carbon credits een andere betekenis. Ze zijn dan geen handelswaar meer, maar een thermometer. Een manier om te zien hoe het land ervoor staat. Hoe de bodem zich ontwikkelt. Hoe biodiversiteit toeneemt. Hoe zorg zich vertaalt naar gezondheid.

Degene die schenkt, ontvangt geen rendement, maar inzicht. Jaarlijks een rapportage over het stuk land dat dankzij die schenking vrij is gebleven. Niet alleen voor nu, maar voor kinderen en kleinkinderen. Zicht op hoe er gezorgd wordt. Door de

tuinder. Door de gemeenschap. Door de afspraken die samen zijn gemaakt.

En de fiscus helpt mee

En daar komt iets bijzonders bij. De schenker ontvangt een Werelderfgoedpakket met een getekende landgarantie. Met daarin ook een sleutel. Geen sleutel om iets af te sluiten, maar een sleutel als symbool van toegang en verbondenheid. Een tastbaar teken dat dit stuk Aarde is veiliggesteld voor het leven. Voor de lange termijn. Die sleutel opent geen hek, maar een relatie.

Het mooie is dat dit ook fiscaal een onverwachte ruimte opent. Door te schenken via een AN-BI-stichting aan land dat wordt vrijgemaakt, schenk je als het ware een stukje gezonde Aarde aan je kinderen, en weer door aan hun kinderen. Niet in geld, maar in bestaanszekerheid. In zorg. In toekomst. Een ander soort nalatenschap, buiten de gebruikelijke erfbelastinglogica.

In dit perspectief verschuift de vraag rond carbon credits fundamenteel. Niet hoeveel ze opleveren, maar waarvoor ze dienen. Niet als motor van speculatie, maar als spiegel van zorg. Niet als eindpunt, maar als begeleidend signaal. Misschien is dat wel waar de Aarde om vraagt. Niet om nog een markt, maar om andere afspraken. Over hoe we met Moeder Aarde omgaan. En met elkaar.

Dit artikel is geen afgerond voorstel. Het is een uitnodiging tot verder zoeken. Naar landgarantie. Naar nieuwe vormen van zekerheid. Naar manieren om zorg voor de Aarde niet te belonen met winst, maar te borgen met vertrouwen.

Wil je daar meer over weten, of meedenken?

Mail: henry@henrymentink.earth

Krant  Aarde

Winter in mij

Wat de natuur ons voorleeft (en wij steeds weer vergeten)

Tekst en beeld: Jetske Osterthun

De stilte van het ochtenduur

Ik hou van de schemer en de stilte van het ochtenduur. Het dunne laagje sneeuw in de straten en mijn achtertuin maakt alles nog serene. Het lijkt alsof de wereld onder een dekentje ligt te slapen. Met kaarsjes en mijn lievelingsspullen om mij heen zit ik te schrijven. Het kunstlicht laat ik uit. Ik wil het vlammetje in mijn binnenwereld blijven voelen. Dat vuurtje dat langzaam wakker wordt en nog niet gewend is aan zoveel licht van buitenaf.

De roep van roze post-its

Het is alsof het leven makkelijker is in de schemer. Lichter, dichterbij, zonder de afleiding van alle dingen in mijn kamer. De printer, de rommeltjes, de stapels boeken op mijn bureau. De roze post-its die met hun to-do lijstjes pronken. Eén witte schakelaar aan de muur zorgt ervoor dat mijn binnenwereld verandert van een levend schilderij bij kaarslicht naar een soort kermis. Een omgeving vol afleiding, waarin ik overal met willens en moemens word geconfronteerd.

Schaduw op de muur

Mijn lichaam wordt 'alert' en alles wat in de schemer zo voelbaar werd, verdwijnt naar de achtergrond. En als ik de innerlijke krachttraining vergeet die nodig is om verbonden te blijven met de verbeeldingsvolle wereld die in het donker zo voelbaar was, word ik als een schaduw op de muur; een fractie van wie ik nog meer kan zijn. Dan neemt niet het innerlijk licht, maar dat van mijn telefoon goddelijke proporties aan.

Verleiding is overal

Verleiding komt niet alleen van buiten. Juist de maanden na Kerst, wanneer de dagen weer lengen en inspiratie en ideeën hun eigen vuurtje lijken te krijgen, merk ik dat in mij ook van alles mijn aandacht wil opslokken. Dan vraagt het iets van



mij om niet met die kiemkracht mee naar buiten te treden — net als de natuur in dit jaargetijde — nog even ondergronds te blijven. Om in de spanning te blijven tussen willen en wachten. En om de ideeën die de winter voor me heeft nog even bij me te dragen. Te voldragen.

De 365-dagen zomer mythe

De seizoenen leven ons een ritme voor dat we al eeuwen kennen, maar waar we - in een op beeldschermen gerichte tijd - wat van zijn vervreemd. We lijken in een 365 dagen zomer-mythe te leven. Alsof alles maakbaar is en we het jaar rond productief en gelukkig zouden moeten zijn.

Maar de winter - ook in ons - heeft zijn eigen kwaliteit. Met haar donkere dagen en lange

schemermomenten nodigt ze ons uit om, net als de aarde nu, onder een laagje bladeren of sneeuw verborgen te blijven. De winter is bedoeld om op te laden en uit te rusten en het nieuwe te laten rijpen. Zó, dat de zaadjes en groene sprietjes die in de lente weer tevoorschijn komen, sterk genoeg zijn om in de zomer tot volle bloei te komen.

Een tijd van hoeden

Als je dus, net als ik, soms de neiging hebt het licht nog even niet aan te doen, of vroeg naar bed te gaan, volg dan je natuurlijke ritme. En als we Kerst zien als de bevalling van het zonnekind - het lengen der dagen - leven we nu in de kraamtijd: een tijd van hoeden, zachtheid en van (zelf)liefde.

Krant Aarde

Wil je meer lezen over de innerlijke seizoenen en de wereld van het hart? Jetske Osterthun schreef *In de mist, als je durft te zijn waar je van weg wilt ben je thuis*.

Ze is schrijver, psychosyntheticus en stembevrijder en helpt mensen navigeren in de spanning tussen twee werelden. Binnen en buiten, ideaal en werkelijkheid, geest en vorm. Ze spreekt, leidt op en begeleidt inspiratie- en dialoogsessies voor professionals die de wereld een beetje mooier willen maken. www.jetskeosterthun.nl



“Vertrouw je burn-out, het weet wel waar het mee bezig is”

Stress, cijfers en burn-out: van maatschappelijke realiteit naar persoonlijk vertrouwen

Tekst Jentien Keijzer | Beeld: Arno voor de Poorte

De instroom in ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid komt al jaren in grote mate door stress-gerelateerde klachten. Recente Nederlandse cijfers laten zien dat ongeveer één op de vijf werknemers burn-outachtige klachten ervaart – in onderzoek aangeduid als 'psychische vermoeidheid door werk' (CBS/TNO, Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2024; RIVM/VZinfo).

Daarnaast heeft circa 16 % van de werknemers een stressvolle baan, met hoge eisen en weinig regelruimte – precies de combinatie die sterk samenhangt met uitval (CBS, 2025). Psychische klachten zoals stress, overspannenheid en burn-out behoren inmiddels tot de meest genoemde oorzaken van ziekteverzuim, naast griep en verkoudheid (CBS; arbodienstcijfers 2024–2025).

Volgens arbodiensten is ongeveer een kwart van alle verzuimdagen gerelateerd aan stressklachten (ArboNed/HumanTotalCare 2024–2025). Dat zijn geen marges meer. Dat is een collectief signaal.

Stress is dus geen individueel probleem van een paar 'zwakke schakels'. Het is een maatschappelijk fenomeen dat laat zien dat onze manier van leven en werken steeds verder afdrijft van hoe de mens van nature functioneert.

Stress is een gigantisch probleem

Stress is al jaren een hot topic. Bijna dagelijks verschijnen er berichten over werkdruk, personeelstekorten, lange ziekteduren en jonge mensen die al vroeg vastlopen. Steeds duidelijker wordt: we vragen structureel te veel van systemen die daar biologisch en psychologisch niet voor zijn gebouwd. Ons stresssysteem is evolutionair oud. Het is gemaakt voor acute dreiging. Voor rennen, vechten, overleven. Niet voor inboxen, deadlines, schermen, meldingen en permanente bereikbaarheid. Toch behandelen we al die moderne prikkels alsof ze levensbedreigend zijn – omdat ons zenuwstelsel dat verschil simpelweg niet goed kan maken. Burn-out en overspannenheid zijn daarom geen op zichzelf staande ziekten. Ze zijn gezonde reacties van een systeem dat te lang te veel heeft moeten dragen.

Van cijfers naar mensen

Achter al die statistieken zitten mensen. Mensen zoals de vier die ik onlangs op één dag sprak – allemaal met een burn-out. Met toestemming van hen besloot ik weer wat gedachten te delen. Wat me het meest raakte, was niet alleen hun uitputting, maar hoe weinig ze eigenlijk begrepen van wat een burn-out werkelijk is. Ze hadden batterijen getekend, lijstjes gemaakt van wat energie kost en wat energie geeft, maar niemand

had hen uitgelegd wat er werkelijk in hun systeem gebeurt. Geen context. Geen betekenis. Alleen symptoombestrijding. Ik wil absoluut niet de hele reguliere zorg over één kam scheren. Maar ik vind het zorgwekkend hoe vaak ik hoor dat burn-out vooral gezien wordt als iets wat zo snel mogelijk opgelost moet worden. Gefixt. Gerepareerd. Zodat iemand weer 'aan' kan. Maar precies dat 'aan' staan is wat mensen hier heeft gebracht.

We vinden het blijkbaar ontzettend lastig om het toe te laten

Een vrouw vertelde me dat ze, nadat ze zich langzaam beter begon te voelen, een enorme terugval kreeg. Ze kon het niet verdragen dat ze, na alles wat ze had gedaan om beter te worden, weer achteruitging.

Een man zei:

“Wat ik ook verander of aanpas in mijn leven, ik kom geen centimeter dichterbij de oude versie van mezelf.”

Even dacht ik: Zal ik dit zeggen? Ja. En zei tegen hem: *“Die oude versie van jezelf was ziek. Je oude levenshouding was ziekmakend. Dit waar je nu bent, dit is genezing. Daar hoeft je niets voor te doen. Het gebeurt wanneer jij het toestaat en laat gebeuren. Deze burn-out leidt je naar een gezonde versie van jezelf – als jij met al je gedoe niet steeds in de weg gaat staan.”*

Stilte.

“Vertrouw je burn-out maar. Het weet waar het mee bezig is, het leidt je terug naar je natuurlijke balans. Juist die wilskracht en alles wat je daarmee doet om beter te worden, staat je genezing in de weg. Er is nu maar één weg: overgave en vertrouwen.”

Burn-out en slaap: hetzelfde principe

Herstellen van een burn-out lijkt verrassend veel op in slaap vallen. Slapen kun je niet forceren. Hoe harder je het probeert, hoe verder het wegblijft. Het gebeurt pas wanneer je de controle loslaat. Hetzelfde geldt voor herstel. Hoe meer je je burn-out probeert op te lossen, hoe langer je systeem in de actiestand blijft. Terwijl het nu juist vraagt om uit te schakelen, te zakken, te vertragen en te stoppen met presteren. En ik weet hoe vreselijk dat

klinkt als je er middenin zit. De klachten kunnen overweldigend, angstaanjagend en slopend zijn. Ik bagatelliseer niets. Maar acceptatie is geen opgeven. Het is de start en basishouding, een totaal andere richting dan vechten.

Burn-out als begin van genezing

Het zijn vaak de doorzetters, de vechters, de mensen met een pitbullmentaliteit die in burn-out belanden. En ik geloof: burn-out is geen ziekte. Het is een gezonde reactie op een ziekmakende leef-, denk- en werkstijl. Sterker nog: burn-out is vaak het eerste duidelijke teken dat je gezond bent en dat je herstel al begonnen is. Je lichaam trekt aan de noodrem voordat het echt niet meer kan. Wel doorgaan betekent je einde, je kunt daaraan sterven. In Japan bestaat zelfs een woord voor jezelf doodwerken: karoshi – letterlijk 'dood door overwerk'.

Zoals Krishnamurti zei:

Het is geen maatstaf voor gezondheid om goed aangepast te zijn aan een ernstig zieke maatschappij.

Als je een burn-out hebt, er tegenaan zit of bent teruggevallen nadat je de oude draad weer oppakte: stop.

Vertrouw je lichaam

Durf te vertrouwen op het herstellend vermogen van je lichaam. Datzelfde lichaam laat je hart kloppen, wondjes genezen, haar groeien – zonder dat jij daar iets voor hoeft te doen. Burn-out betekent dat datzelfde systeem nu grootschalig aan het herstellen is.

Ga uit de weg. Bemoei je niet met het tempo. Gras groeit ook niet sneller als we eraan trekken. Volg het ritme van je lichaam. Buig voor het leven dat elke seconde door je heen stroomt. Je lichaam is je kompas. Het weet waar het mee bezig is. En het zal vanzelf laten merken wanneer het weer richting actie wil – via kriebelachtige zin, via nieuwsgierigheid, lichtheid of zomaar ineens weer een beetje plezier. Vertrouw dat maar.

Jentien Keijzer- Psychologe

Krant Aarde



De kracht van krachtplekken

Tekst en beeld: Richard en Kelly van der Hoek

Elke editie een column van Richard & Kelly die hun 'normale' leven inruilden voor een minimalistisch bestaan in een camperbus. Je kunt ze volgen op [Globus2.nl](https://www.globus2.nl) of in deze krant.

De wereld zit vol mysterieuze plekken. Neem bijvoorbeeld de piramides van Gizeh, Stonehenge of onze eigen hunebedden in Drenthe. Plaatsen die bekend zijn en door velen worden bezocht. Maar er zijn ook plekken die in de schaduw blijven, stil en onopvallend. Tijdens onze reis door Zweden bezochten we verschillende van deze minder bekende krachtplekken. Plekken waar de energie anders is, niet meetbaar maar wel voelbaar.

Wij zien de Aarde als een levend wezen. Dat klinkt misschien zweverig, maar voor ons voelt dat juist heel aards. De Aarde heeft een lichaam, een ziel en een ritme dat je kunt waarnemen als je ervoor openstaat. Haar energie stroomt langs lijnen en knooppunten, vergelijkbaar met meridianen en chakra's in ons lichaam. De plekken waar deze energie samenkomt noemen we krachtplekken, de banen waarlangs ze zich verplaatst heten leylijnen. Of je dit nu poëzie noemt of wetenschap die we nog niet begrijpen, het verandert in ieder geval de manier waarop je naar de wereld kijkt.

Het lichaam reageert als eerste

Krachtplekken roepen al eeuwenlang vragen op. Op sommige plekken voel je rust en helderheid,

"Het lichaam reageert voordat het hoofd het kan volgen."

op andere juist spanning of onrust. Sommigen zeggen dat op deze plekken de sluier tussen de derde dimensie, waarin wij leven, en hogere dimensies dunner is. Sommige mensen kunnen daar van nature makkelijk bij, wij helaas niet. Maar op deze specifieke plekken merken wij dat die hogere lagen soms ineens voelbaar worden. Het lichaam reageert voordat het hoofd het kan volgen. We ademen anders, onze zintuigen scherpen zich, alsof iets in ons wordt aangeraakt wat wij niet kunnen bevatten.

Toen Richard in een van de stenen cirkels stapte, voelde hij direct dat hij eruit moest. Blijven staan voelde niet goed, alsof hij iets overtrad wat groter was dan hijzelf. Zodra hij een paar stappen buiten de cirkel zette, viel de spanning weg en voelde alles meteen weer ontspannen. Het klinkt misschien een beetje vreemd, maar op dat moment was het overduidelijk. Dat gevoel zette de toon voor de rest van onze reis langs de krachtplekken in Zweden.

Zonnekalender of heilige plek?

Eén van de meest indrukwekkende plekken was Anundshög, de grootste grafheuvel van Zweden. Naast de enorme heuvel zijn een groot aantal stenen opgesteld. Maar waarvoor dienden die stenen eigenlijk? Niemand die het weet. En waarom staan ze in deze specifieke bijzondere vorm: een herinnering aan schepen van de Vikingen, of misschien gewoon een ontwerp dat bedoeld is om te verbinden met de onzichtbare wereld?

We bezochten ook Ales Stenar, het stenen schip dat hoog boven de zee uitkijkt. De ovale formatie van de stenen, die wederom doet denken aan het skelet van een oud Vikingschip, roept



verwondering op. Sommigen zeggen dat het een zonnekalender is, anderen een heilige plek. Wat het werkelijk is, weet niemand. Misschien ligt de kracht juist in dat niet-weten. Of misschien wisten we vroeger wel veel meer, stonden we in contact met andere werelden waar we nu maar nauwelijks toegang tot hebben.

Weg van de gebaande paden

Verderop in het landschap lagen plekken die je bijna zou missen als je niet wist dat ze er waren. Een eeuwenoud labyrint van stenen bij Tibble. Een open plek met oude graven bij Bruadungen. Geen informatiebord, geen duidelijke route. Ze liggen er eenvoudigweg en misschien is dat precies hun bedoeling.

Deze plekken hebben iets met ons gedaan. Dat voelden we daar al en eigenlijk nu nog steeds. We gingen niet weg met grote inzichten of nieuwe zekerheden. Wel maakte het indruk. Tijdens onze volgende reis zullen we opnieuw van de gebaande paden afwijken, op zoek naar dit soort bijzondere krachtplekken.

Krant  Aarde



Een eeuwenoud labyrint van stenen bij Tibble. Een open plek met oude graven bij Bruadungen. Geen informatiebord, geen duidelijke route.





Denemarken deel I: Møns Klint Resort

“Alles draait om beleving en samenzijn in de natuur”

Tekst & beeld: Angelique van Os

Denemarken is al jaren een ideale bestemming voor een autovakantie met het gezin. Wie op zoek is naar een beetje avontuur, omringd door natuur en hoogstaand comfort, kan goed vertoeven bij Møns Klint Resort en Camp Adventure.

“Is het al donker genoeg?” vraagt mijn zoon (10) weer. We turen door het raam, de glooiende heuvels over. “Nog even wachten,” antwoord ik. In de zomer zijn de avonden lang in Denemarken, dus als je je kind belooft om sterren te gaan kijken op het eiland Møns, houd er dan rekening mee dat het laat wordt. Het is half twaalf. We trekken onze schoenen aan en lopen vanuit onze Dark Sky Suite zo het hoge gras in. Aan de rand van de camping is het rustig en in de wijde omtrek is nergens lichtvervuiling. Camp Møns Klint ligt in de natuur van Østmons en behoort tot het Møn Biosphere Reserve. Hier vind je de donkerste nachthemels van Denemarken. Mijn zoon is hyper omdat hij zo laat mag opblijven. Er zijn nog een aantal gasten die een vuurtje stoken en evenals wij omhoogturen naar honderden sterren. “Yo, mam, er komen steeds meer sterren tevoorschijn!,” roept zoonlief opgewonden. Hij kan zijn geluk niet op.

Natuur op UNESCO Werelderfgoedlijst

Twee dagen later verblijven we aan de andere kant van de weg in het bijbehorende Villa Huno Glamping. Hier is een veld gevuld met 11 luxe belltenten die stijlvol zijn ingericht met Deens

interieur. Het is er rustig en we kijken uit op een fraai meertje waar gezwommen kan worden. Binnen een paar honderd meter wandel je vanuit je tent naar het prachtige natuurgebied van Møns Klint, dat sinds zomer 2025 is uitgeroepen tot UNESCO-Werelderfgoed. Overdag is het gebied behoorlijk druk bezocht, maar 's ochtends en 's avonds dwaal je hier alleen met de koeien door bos en velden die uitkomen op ruwe witte krijtrotsen. De hoogste klif bevindt zich op 128 meter boven de Oostzee. De krijtrotsen strekken zich uit over 7 kilometer, waar je prachtige wandelingen kunt maken. Het is een compact gebied, maar wel een van de best bewaarde overblijfselen van de laatste ijstijd (zo'n 12 duizend jaar geleden). Doordat stukjes rots regelmatig afbrokkelen, zijn er veel fossielen op het strand te vinden.

Sterrenwandeling

Tijdens onze 'sterrenwandeling' besluiten we de Aborreberg te beklimmen voor het beste uitzicht. Met een zaklamp in de hand omzeilen we koeienvlaaien en klauteren we licht puffend de steile helling omhoog op 143 meter. Op de top is het pikkedonker en we nestelen ons op

een bankje. Naarmate het donkerder wordt verschijnen er opnieuw meer sterren. Het kan hier behoorlijk spoken met guur weer, maar nu worden we omarmd door rust, stilte en fonkelende lichtjes.

Ambitieuze familiebedrijf

De volgende dag spreek ik af met Inger Marie Scavenius, die samen met haar man, Carl Gustav, sinds tien jaar het Møns Klint Resort runt. Het complex bestaat uit een levendige camping met hutten en campingplaatsen, Villa Huno Glamping, Hotel Huno, vakantiehuisen, Klintholm Manor en een restaurant. Het resort is al sinds 1798 in familiebezit en maakt onderdeel uit van landgoed Klintholm Gods. Het echtpaar is de zevende generatie. Het ambitieuze koppel uit Kopenhagen heeft het concept naar een hoger plan gebracht door veel te investeren in kwaliteit en comfort. Zo zijn de compacte 6-persoons Dark Sky Suites geïntroduceerd in 2025 die elk hun eigen hottub krijgen. Ook de gedeelde badkamerfaciliteiten van Villa Huno Glamping zijn recentelijk verbouwd en doen niet onder voor een viersterrenhotel. Ook het ontbijt is inbegrepen. Verder is er een boerderijwinkel waar talloze streekproducten

te koop zijn. Het op een steenworp gelegen Huno Hotel was ooit een verlaten boerderij en is getransformeerd tot smaakvolle designappartementen. Ook de zwem- en douchevoorzieningen van de camping worden aangepakt. “Het is een drive voor ons team om strakke doelen te hebben. Alles draait daarbij om beleving en samenzijn in de natuur,” vertelt Inger Marie.

Vijf natuurstructuren

Daarnaast bezit het echtpaar en diens familie 111 hectare grond dat behoort tot het beschermde natuurgebied. Met Inger Marie achter het stuur crossen we in een oude jeep over het glooiende landschap dat grenst aan de ruige kustlijn. We stoppen in een wijds veld, grenzend aan de kustlijn. Mijn zoon stelt de gastvrouw allerlei vragen wanneer ze vertelt dat het bedrijf flink investeert in natuurbehoud en in een 6-jarig programma om biodiversiteit te stimuleren. “We willen het open grasland terugbrengen naar de oorspronkelijke vijf structuren die er duizenden jaren geleden al waren toen de biodiversiteit nog hoog was, want de biodiversiteit is enorm afgenomen in Denemarken door de hoge landbouw. Hierbij gaat het om het terugbrengen van stenen, planten en bomen, dieren (paarden, geiten, de oeros), een natuurlijk hydrologiesysteem en omvang creëren.” De stenen vragen om wat meer toelichting. Inger Marie: “Grote, zware stenen vormen een eigen habitat en microklimaat doordat we ze grotendeels in

“Tijdens onze ‘sterrenwandeling’ besluiten we de Aborreberg te beklimmen voor het beste uitzicht”

de grond stoppen. Dit heeft als functie dat ze 's winters warmte afgeven en 's zomers verkoeling bieden aan alles wat in en boven de grond leeft. De afgelopen jaren hebben we al veel stenen verzameld via boeren.” Waar gaan jullie die stenen plaatsen?,” vraagt mijn zoon geïnteresseerd. “Op heuvels in het zuiden waar de zon vol schijnt,” antwoordt Inger Marie.

Uiteraard financiert de familie dit grootschalige project niet volledig zelf en is het projectgebied nog een keer zo groot. Ook wordt de logistiek ondersteund door lokale partners en overheden. De subsidie komt van EU LIFE en twee private

Deense fondsen. Inger Marie: “Het zal zeker 200 jaar duren voordat het gebied in de natuurlijke staat zal terugkeren. Maar de toplaag moet zich de komende jaren zichtbaar gaan transformeren. Daar kijken we enorm naar uit. We willen ook begeleide wandel- en vogelaartours aanbieden.” Misschien komt er wel een kindstour? Of een kinderbingo en sporen zoeken!,” roept zoonlief enthousiast. Wie weet, er zijn genoeg mogelijkheden op dit mooie eiland voor jong en oud.

Lees in de volgende krant over de andere avontuurlijk Deense bestemming: Camp Adventure.

Meer info: moensklintresort.dk/nl/ | 1,5 uur rijden van Kopenhagen.

Dank aan Check-In PR

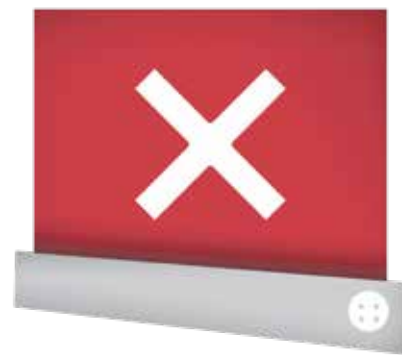
Krant  Aarde



TIP: Het nabijgelegen educatieve Geo Center geeft met multimedia-installaties en geologische vondsten een duidelijk beeld hoe het glaciaal tektonische landschap op Møns Klint is ontstaan en hoe de ijstijd onze planeet heeft gevormd. Beste bezoektijden (tijdens het hoogseizoen): buiten het weekend of voor 11.00 uur / na 16.00 uur. Vanuit het centrum zijn diverse wandelroutes tot aan het strand toe.



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.



WREDE VISSERS

Denk hier eens aan als je weer eens een smakelijk visje op je bord drapeert. Elk jaar gaan er zoveel visnetten in oceanen en zeeën verloren dat hun lengte kan reiken tot de maan... en weer terug! Dat is nog niet alles. Ook drijven er twintig miljoen fuiken op weg naar niets. Daar blijft het niet bij. Wat te denken van veertien miljard (!) vishaken die ieder jaar weer worden gebruikt en vaak op drift raken. Dan is er nog het leed van bijvoorbeeld de potvissen. De lijnen van de dobbers naar de haken snijden in de lijven deze reusachtige dieren. Dat belet de vissen om te duiken en hun prooi (inktvissen) te vangen. Zou het echt niet mogelijk zijn om op een milieu- en diervriendelijker manier zeevisserij te bedrijven?

17% VISGRONDEN

Nog meer droevig nieuws uit de visserijwereld. Ruim tachtig procent van de visgronden ter wereld dreigt compleet te worden leeggevestigd. Natuurbeschermingsorganisatie Oceana concludeert dat op grond van onderzoek dat door de FAO (de voedsel- en landbouworganisatie van de Verenigde Naties) is uitgevoerd. Op slechts zeventien procent van de visgronden wordt zo weinig gevist dat de visstand op peil blijft. De overbevissing is het ernstigst in de Atlantische Oceaan, het westen van de Indische Oceaan en het noordwesten van de Stille Oceaan. De prangende vraag is hoe deze dramatische ontwikkeling kan worden gekeerd. Een van de opties is het stoppen van de subsidies die de overbevissing in de hand werken. Oceana heeft bij de Wereldhandelsorganisatie (WTO) gevraagd om daar iets aan te doen. Maar of dat ook gaat gebeuren?



KOSTBARE RAMPEN

Natuurrampen zorgden sinds 2000 voor 8.662 miljard dollar aan schade. In 2025 waren natuurrampen zoals zware stormen, tropische cyclonen, natuurbranden en overstromingen goed voor 260 miljard dollar aan economische schade, waarvan 127 miljard was verzekerd. De 8.662 miljard dollar komt overeen met ongeveer acht procent van de omvang van de wereldeconomie in 2024. Meest kostbaar zijn tropische cyclonen (2.403 miljard dollar aan economische schade), gevolgd door overstromingen, aardbevingen, zeer zware stormen en droogte. De relatie tussen natuurrampen en klimaatverandering is complex, maar klimaatwetenschappers hebben vastgesteld dat de opwarming van de Aarde onmiskenbaar gepaard gaat met het vaker optreden van extreem weer zoals overvloedige regenval, hevige droogte en tropische cyclonen, waarbij ook de intensiteit trendmatig toeneemt.

KOE ZOEKT KALF

Dit fragment las ik in een ingezonden brief in een krant onder de titel: 'Stop het leed dat Boer zoekt vrouw heet'. Sorry voor de fans van dit agrarische datingprogramma, maar ik wil het u niet onthouden: 'Boer zoekt vrouw' is geen onschuldig liefdesprogramma. Het is al twintig jaar lang een propagandavehikel voor de bio-industrie. Hoe knulliger de boer, hoe minder goed de kijker zich voor kan stellen dat het hele systeem aan elkaar hangt van dierenleed. Tot overmaat van ramp is het tv-programma niet alleen een fokprogramma voor potentiële bedrijfsopvolgers (113 kinderen), maar ook voor middelmatige BBB-politici zonder al te veel liefde voor dieren en natuur



(Femke Wiersma). De slogan van KRO-NCRV is: 'Morgen kan groener. Morgen kan eerlijker. Morgen kan liever'. Wat nog mist: Morgen kan diervriendelijker. En: Morgen stoppen we uiteindelijk met Boer zoekt vrouw'. De schrijver registreerde dat deelnemende boeren nog steeds het half van de koe scheiden. Dat mag, maar een kalf in isolement plaatsen mag niet. Gebeurt wel.

GIF OP DE RUIKER

Bloemen houden niet van mensen, want er zijn op te veel planten door Natuur & Milieu gifstoffen aangetroffen. In totaal werden er 38 verschillende bestrijdingsmiddelen gevonden. Op 13% van de onderzochte 90 planten zijn geen middelen teruggevonden. De twee meest aangetroffen stoffen in de residumeting – flonicamid en fluopyram – zijn PFAS. De toename van het gebruik van deze stoffen vindt Natuur & Milieu zorgelijk. Ze hopen op in het milieu, zijn schadelijk voor de gezondheid en het vervuult het grondwater. Het is de bedoeling dat kwekers minder bestrijdingsmiddelen gaan gebruiken en gaandeweg meer natuurvriendelijke manieren toepassen om middelenvrij te kunnen kweken. Er worden nog steeds verschillende resten van schadelijke en minder schadelijke bestrijdingsmiddelen op planten gevonden. Dit is extreem nadelig voor veel insecten. Er zijn kansen op het gebied van kennisuitwisseling: de ene kweker lukt het met eenzelfde plantensoort namelijk wel om te kweken met alternatieve teeltmethodes, de ander niet. Werk aan de winkel, ofwel: kappen in de kassen!



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

IETS MEER AMAZONE

Eindelijk een (klein) lichtpuntje in de strijd om het behoud van de Amazone, de groene long van de Aarde. Dankzij hardhandig optreden tegen milieucriminaliteit zag Colombia de ontbossing in het eerste kwartaal van 2025 met 33% dalen ten opzichte van dezelfde periode vorig jaar. Het ministerie van Milieu verwijst daarbij ook naar een sterkere coördinatie van de gemeenschap. Volgens minister van Milieu Lena Estrada Añokazi is de ontbossing is gedaald van 40.219 hectare begin 2024 tot 27.000 hectare in 2025. De regering identificeerde achttien actieve ontbossingshotspots, waaronder dertien in de Amazone en andere in regio's als Catatumbo, Arauca en het noorden van de Stille Oceaan. "In de nationale parken van de Amazone is de ontbossing met 54% gedaald, wat een heel goed resultaat is," zei Estrada. De Amazone blijft de meest getroffen regio van Colombia en is goed voor 69% van de ontbossing in het land.

BUURT IN ACTIE

Dichter bij huis: twaalf buurtinitiatieven hebben de 'Kern met Pit Trofee' van hun provincie gewonnen en maken in de finale kans op de 'Gouden Pit'. De steun voor de initiatieven was hartverwarmend: duizenden mensen brachten online hun stem uit en wisten binnen één jaar tijd hun droom voor de buurt waar te maken. Alle projecten die de finish haalden laten zien wat er gebeurt als bewoners zelf het initiatief nemen: ze realiseerden praktische oplossingen voor meer ontmoeting en leefbaarheid in de buurt, van bakhuis tot chillplek, van moestuin tot buurtpluktuin. Daarvoor ontvingen ze een predicaat en een bedrag van duizend euro. Voor Antilopespoor in Maarssen-



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



broek was bijvoorbeeld het doel iets te doen tegen eenzaamheid van alleenwonende mensen. Ze willen ouderen en mensen met een zorgachtergrond, op een gezellige manier vier tot zes keer samen aan tafel krijgen. Hiermee hopen ze onderlinge contacten te leggen waaruit ook hulp aan elkaar gegeven gaat worden. Mooi!

PEUKENBRIGADE

Nog een lofwaardig initiatief dat navolging verdient. In dit geval de strijd tegen de miljoenen peuken die achteloos op straat of in de natuur worden gegooit. Ik zag een jongedame in Hilversum op de Groest in het centrum peuken rapen. Iedere peuk omcirkelde ze met een krijtje. Dat resulteerde in een opmerkelijk straatbeeld waarbij de passanten verbaasd opkeken. Hopelijk drong tot de rokende en milieuvervuilende gemeenschap een vorm van schuld bewustzijn door, al koester ik niet de illusie dat daarmee de peukenterreur in de publieke ruimte wordt opgelost. De meeste rokers doen dat onbewust en hebben geen idee welke ravage zij met hun landelijke peukenberg aanrichten. Maar elke peuk minder is er een. Dat stemt een heel klein beetje hoopvol. Hulde voor deze jongedame, ook al is er voor haar helaas geen trofee.

KOM VAN DIE BANK AF

Kom van die bank af is een initiatief van de Jonge Klimaatbeweging. Op hun site analyseerden ze hoe Nederlandse banken scoren qua dubieuze investeringen. De beste: ASN en Triodos. De slechtste: ING en ABN-AMRO. Dit is hun motief: "Terwijl jij je huur betaalt, je boodschappen doet of spaart voor een mooie reis, investeert jouw bank jouw geld. Helaas gaat dat bij veel grote ban-



ken nog steeds naar vervuiling, fossiele brandstoffen en zelfs wapenhandel. Niet echt de toekomst waar jij in gelooft. Gelukkig kan het anders. Door over te stappen naar een duurzame bank kies je voor een partij die wel investeert in schone energie, eerlijke handel en een gezonde planeet. Overstappen is simpel, kost maar een paar minuten en heeft een enorm effect. Duizenden jongeren gingen je al voor. Jij kunt vandaag het verschil maken. Kies voor een bank die bijdraagt aan jouw toekomst. Samen maken we het verschil. Geld moet rollen, maar dan wel de goede kant op, nietwaar?

DE WINNAAR IS...

President Trump mag dan alle klimaatproblematiek aan zijn laars lappen, op ons continent zijn we wel goed bezig. Zon en wind halen kolen en gas in bij het opwekken van elektriciteit in Europa. Windmolens en zonnepanelen hebben in de Europese Unie vorig jaar voor het eerst meer stroom opgewekt dan kolen, gas en olie. Dat blijkt uit een nieuw rapport van energiedenk tank Ember. Bij elkaar kwam 30,1 procent van de elektriciteit in Europa in 2025 uit zonne- en windenergie, tegenover 29 procent voor fossiele bronnen. De overige energie kwam vooral uit kernenergie en waterkracht, twee energiebronnen die in andere landen stukken groter zijn dan in Nederland. In Nederland heeft zonne-energie juist een relatief groot aandeel. Dit is een gunstige trend die zich de komende jaren zal voortzetten. Dat is een comfortabele gedachte.

Krant  Aarde





Materialen die hart, hoofd en handen verbinden

Al 40 jaar dé vertrouwde partner van vrijescholen

Bij Mercurius geloven we dat kinderen het beste leren via creativiteit, beweging en verbeelding. Daarom ontwikkelen en leveren we hoogwaardige kunst- en lesmaterialen die aansluiten bij de visie van Rudolf Steiner. Onze duurzaam geproduceerde producten ondersteunen zintuiglijk leren en expressie en worden al 40 jaar wereldwijd vertrouwd door vrijescholen.



mercurius
art makes sense®

Ontdek ons assortiment: www.mercurius-international.nl
T. 040 2645800 · info@mercurius-international.com

Seizoener

TIJDSCHRIFT VOOR DE WALDORFWERELD | WINTER 2025



**Sterrenwereld, mens & kosmos | Engelen
Robijn | Astrosophie en je vrije ontwikkeling**

Neem nu een jaar-abo op Seizoener! Het tijdschrift voor mensen die zich graag laten inspireren door de vrijeschool, de antroposofie en waarde hechten aan liefdevolle zorg voor mens en aarde. T/m 28 feb '26: € 34,- i.p.w. € 43,- met code **KA2504-seizoener.nl/abonneren**



Winnaar: Polina Been

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 Klinge.



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 Polina Been

Het is lastig te zien maar deze prachtige foto is gemaakt op de Westerheide, het grootste aaneengesloten heideveld van 't Gooi. De dikke laag sneeuw geeft een extra dimensie aan dit schitterende landschap. In dit dichtbebouwde deel van Noord-Holland is het bijzonder dat er nog zulke waardevolle stukken natuur zijn. Door die bebouwing en het wegenpatroon vraagt het veel moeite om de natuurgebieden met elkaar verbonden te houden. Dat is nodig omdat geïsoleerde natuurgebiedjes op termijn weinig overlevingskansen bieden aan dieren en ook planten. Het Goois Natuurreservaat en andere beheerders hebben zich ingespannen om via ecoducten een groot netwerk van natuur voor elkaar te krijgen. Zo is de Westerheide via de Natuurbrug Laarderhoogt verbonden met de Blaricummer- en Tafelbergheide, zodat uitwisseling van soorten kan plaatsvinden en dieren toch voldoende leefruimte hebben. Het dikke sneeuwdek op deze foto is uitzonderlijk en een almaar zeldzamer verschijnsel in Nederland. Het aantal sneeuwdagen vertoont al meer dan vijftig jaar een dalende tendens. Natuurlijk houdt dat verband met de klimaatverandering als gevolg van het versterkte broeikaseffect dat weer veroorzaakt wordt door een toename van gassen als kooldioxide en methaan die we nog altijd in grote hoeveelheden de lucht in jagen. Toch is het niet helemaal uit te sluiten dat er misschien nog koude winters aankomen. Dat hangt af van hoe de golfstromen in de oceanen gaan veranderen. Maar het is wel duidelijk dat het klimaat in een ongekend tempo aan het veranderen is. Wat de foto niet laat zien zijn allerlei prehistorische verschijnselen waar het gebied rijk aan is en die het bewijs vormen dat hier al duizenden jaren mensen wonen. Voorbeelden daarvan zijn urnenvelden en grafheuvels. Maar met een beetje fantasie zie je in dit besneeuwde landschap de oorspronkelijk bewoners zo weer lopen.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL



De makkelijkste Vogelgids voor beginners

Alweer een nieuwe vogelgids? Ja, want deze vogelgids verlaagt de drempel voor beginnende vogelaars

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Arthur Maes / Dreamstime

'De makkelijkste Vogelgids voor beginners maakt vogels herkennen écht eenvoudig

Veel mensen zien dagelijks vogels in hun tuin, park of tijdens een wandeling, maar vinden het op naam brengen lastig en frustrerend. Traditionele vogelgidsen bevatten vaak 850 soorten, 3.500 afbeeldingen en uitgebreide beschrijvingen. Ook minigidsen als vouwkaart waarop 200 vogels klein en dicht op elkaar en door elkaar heen staan afgebeeld, maken herkennen niet eenvoudig.

Met 'De makkelijkste Vogelgids voor beginners' komt daar nu verandering in. Deze gids is speciaal ontwikkeld voor mensen die vogels willen leren herkennen zonder voorkennis. De gids is uitvoerig getest tijdens excursies. Beginnende vogelaars waren zonder uitzondering enthousiast en koopbereid, zelfs wanneer zij al meerdere vogelgidsen bezaten. Deze gids laat zien dat vogelherkenning helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Unieke en praktische uitvoering

- Alleen 195 veel geziene of gehoorde vogelsoorten
- 330 natuurgetrouwe illustraties
- Indeling naar 4 leefgebieden
- 4 soorten per pagina
- Gelijkende soorten naast of tegenover elkaar afgebeeld
- Belangrijkste kenmerk duidelijk aangegeven
- Handzaam zakformaat: 18 × 12,5 cm
- Ringband, waardoor pagina's vlak blijven liggen en niet bol gaan staan of dichtvallen, zoals bij gebonden exemplaren

De gids behandelt 195 vogels die je écht kunt tegenkomen. Geen zeldzaamheden, maar soorten die je ziet in de tuin, het park, langs het water of tijdens een wandeling.

Voor wie is deze gids?

Voor beginnende vogelaars, wandelaars, tuinliefhebbers, gezinnen met kinderen, scholen en iedereen die nieuwsgierig is naar vogels in de eigen omgeving. Juist mensen die vastliepen bij traditionele vogelgidsen vinden hier een toegankelijk alternatief.



De gids is samengesteld door vogelgids Marcel Boer. De illustraties zijn verzorgd door Arthur Maes.

Aantal pagina's: 100
ISBN: 9789090416052
Verschijnt: maart 2026, Prijs: € 14,95

Verkrijgbaar bij de Poelboerderij, Wormer en de boekhandel. In de maand juli zijn er speciale excursies voor beginners o.l.v. Marcel Boer

'De makkelijkste Vogelgids voor beginners' 195 meest geziene vogels snel en eenvoudig te herkennen.

Idee en tekst: Marcel Boer
Foto's en illustraties: Arthur Maes

Krant  Aarde



De kracht van zien in plaats van kijken

Een ode aan natuurbeleving, aandacht en de kunst van écht waarnemen

Tekst en beeld: Yvette van den Berg

Op 1 maart 2026, precies bij het begin van de lente, verschijnt het nieuwe koffietafelboek NatuurGeluk en de Kracht van Zien i.p.v. Kijken van auteur en natuurfotograaf Yvette van den Berg. Een boek dat niet alleen de schoonheid van de natuur viert, maar ook een uitnodiging vormt om anders te kijken; aandachtiger, langzamer en met meer verwondering.

Het boek telt 250 pagina's, bevat 150 eigen natuurfoto's en neemt de lezer mee op een reis door landschappen, seizoenen, ontmoetingen met dieren en momenten van verstillig. Het is een zorgvuldig vormgegeven uitgave waarin fotografie, mindfulness en natuurbeleving samenkomen.

Een boek dat je leert ZIEN

Waar veel fotoboeken vooral laten zien, wil NatuurGeluk de lezer iets laten ervaren. Van den Berg beschrijft hoe de natuur haar leerde om niet alleen te kijken, maar werkelijk te ZIEN: met aandacht, met openheid en met een nieuwsgierige blik. Het boek bevat korte verhalen, reflecties, oefeningen en kleine 'wist-je-datjes' die de lezer uitnodigen om zelf bewuster waar te nemen. "De natuur is een bron van rust, herstel en inspiratie", zegt Van den Berg. "Wie leert kijken met aandacht, ontdekt dat er veel meer te zien is dan we in eerste instantie denken."

Lancering op een symbolische plek

De boekpresentatie vindt plaats op een locatie midden in het groen. Tijdens de lancering neemt Van den Berg de aanwezigen mee in het creatieve proces achter het boek:

- hoe de foto's zijn ontstaan
- wat de natuur haar leerde over aandacht
- waarom ZIEN zoveel meer is dan kijken



Bezoekers krijgen als eersten de kans om het boek te bekijken, vragen te stellen en samen de start van een nieuw hoofdstuk te vieren; zowel in het boek als in de lente die die dag begint.

Een boek voor iedereen die rust, natuur en bewust leven zoekt

NatuurGeluk en de Kracht van Zien i.p.v. Kijken sluit aan bij actuele thema's als vertragen, mentale gezondheid, natuurverbinding en bewust leven. Het boek is bedoeld voor natuurliefhebbers, fotografen, wandelaars, mindfulnessbeoefenaars en iedereen die verlangt naar meer rust en aandacht in het dagelijks leven.



Nieuw boek verschijnt op 1 maart 2026. Voorinschrijving via naturebliss.nl. Bestel het boek en ontvang een gesigneerd exemplaar en een kleine verrassing.

Krant  Aarde

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.



Pompoenen & paardenbloemen

Maak je eigen ecologische moestuin

Jamie Walton laat zien hoe je zelf eenvoudig een duurzame en ecologische (moes)tuin kunt aanleggen. Met aandacht voor de bodem, een gezond tuinecosysteem, circulair tuinontwerp en nuttige 'onkruiden'. Zaaïen, oogsten, bewaren en delen... inclusief leuke projecten en recepten.

Pompoenen & paardenbloemen | Jamie Walton | KNNV Uitgeverij | € 26,95



Doen!

We leven in een steeds meer virtuele wereld, waarbij we meer met ons hoofd bezig zijn en onze ledematen alleen voor het hoognodige gebruiken. De automatisering heeft veel handelingen overbodig gemaakt. Dat is aan de ene kant een zegen, want daardoor is er veel meer gelegenheid om de tijd te gebruiken voor echt menselijke zaken, zoals cultuur en spiritualiteit. Maar we weten natuurlijk aan de andere kant wel dat de automatisering van het denken, de computer, ook een groot gevaar met zich meebrengt.

Doen! | Mieke Mosmuller | Uitgeverij Occident | € 16,95



Speciocide

In ons dagelijks leven lopen velen van ons eraan voorbij. We lezen vaak dat verschillende dier- en plantsoorten verdwijnen, er wordt over gepraat, maar we zien het niet. We staan er dan ook nauwelijks bij stil, bij het uitsterven van dier- en plantsoorten. Zonder overdrijving is er op dit moment sprake van de zesde grote uitstervingsgolf. We denken dat we een verdwenen dier, plant of insect niet direct missen, maar door het verdwijnen van één soort, ook al lijkt het maar een weinig spectaculair plantje, kan een heel ecosysteem in onbalans raken. In twintig lotgevallen vertelt Robert-Jan Trügg hoe verschillende dier- en plantsoorten door toedoen van de mens (bijna) het loodje legden, en nooit (volledig) zullen terugkomen.

Speciocide | Robert-Jan Trügg | ALT129 Publicaties | € 23,50



Kennismaken met constitutiebeelden

De constitutie van een mens bestaat uit een aantal eigenschappen die fysiek zijn verankerd. We leren ermee te leven en zien ze meestal als tamelijk moeilijk te veranderen. In deze brochure worden eigenschappen beeldend beschreven in drie polaire paren, waartussen elk mens zijn eigen positie kan vinden. Met meer bewustzijn van onze constitutie kunnen we stuurman worden in een richting die we graag zouden willen en zo aan onze ontwikkeling werken.

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



Naar een duurzame landbouw in 2040 | Een nieuw perspectief

Een openbaar geheim: de moderne landbouw is een onhoudbaar systeem. In deze grondig gedocumenteerde uitgave laat de auteur zien hoe de landbouw vastgelopen is en hoe het werkelijk gesteld is met de zogenaamde efficiëntie van de Nederlandse landbouw. Het gebruik van grond, arbeid, kunstmest e.d. omgerekend in eenheden energie is sinds 1950 met 600 procent toegenomen, terwijl de opbrengsten met slechts 12 procent stegen. Een drastische koerswijziging in de landbouw is noodzakelijk en daartoe geeft de auteur (BD-boer) die op dit onderwerp promoveerde aan de Universiteit van Wageningen, een richting aan.

Naar een duurzame landbouw in 2040 | Meino Smit | ABC Boekenservice | € 27,50

Agenda

Februari

20 februari | Filmavond met muziek en talk – 'KIVA-The call of the wisdom keepers' | Woongemeenschap Liberterra, Koedijk | 19:15 - 22:00 | Kijk, luister en geniet van de wijsheid van deze bijzondere avond. Een fascinerende documentaire, prachtige muziek en een inspirerend, hoopvol verhaal. In een tijd van onrust en chaos bieden we ruimte voor verbinding en laten we zien hoe we meer in harmonie kunnen leven met elkaar, Moeder Aarde en onszelf. | geestmerambacht.liberterra.eu/agenda

21 februari | Vogels van de Oostvaardersplassen | Lelystad | Ga mee op pad met de gids van Staatsbosbeheer en spot de vogels van de Oostvaardersplassen. Rusten, foerageren of broeden... in dit uitgestrekte moerasgebied voelen veel vogelsoorten zich thuis. Leer de vogels herkennen door te kijken, maar ook door te luisteren. Daarvoor bieden de vogelkijkhutten de ideale verstopplek. Een excursie voor vogelaars in de dop, maar ook de doorgewinterde vogelaar zal zich prima vermaken. | staatsbosbeheer.nl/uit-in-de-natuur/vogels-van-de-oostvaardersplassen-lelystad

27 februari | Open Mic Amersfoort | De War - Amersfoort | 18:00 - 21:30 | Open Podium bij de WAR, met vooraf een gezellig diner! Een avond waar we samen genieten van muziek, woorden én kleinkunst | eventbrite.nl

27 februari | Winterwandeling Buitenland van Rhoon | De Buytenhof, Rijdsijk 98, Rhoon | 08:00h - 10:00h | Ervaar de prachtige natuur tijdens deze ochtendwinterwandeling in het Buitenland van Rhoon met gebiedsbeheerder Laurens. Vergeet ook niet om je verrekijker mee te nemen, want er zijn veel wintervogels in de wintervoedselveldjes. We sluiten de wandeling af met koffie of thee bij De Buytenhof. | debuytenhof.nl

Maart

7 maart | Binnenbos en binnenwereld | Driebergen-Rijsenburg | 09:30h - 16:00h | Iedere eerste zaterdag van de maand komen we samen op Natuurplaats Binnenbos. We werken in het voedselbos, eten samen, vertragen in stilte en delen wat de natuur voor ons betekent. Een dag van verbinding met de natuur, elkaar en jezelf. | eventbrite.com

14 maart | Cabiner Collective 2026 | Dagrecreatie-terrein De Borkeld, Markelo | 09:30h - 19:00h | Een uniek jaarlijks evenement waarbij je een dag gaat werken in de natuur. Na afloop word je beloond met kampvuur, lekker eten en muziek. planten van bomen, verwijderen van niet-inheemse bomen en struiken en het opschonen van de heide. Het team van Staatsbosbeheer begeleidt hierbij. | eventbrite.nl

27 -29 maart | De Moestuïnbeurs 2026 | Landgoed Middachten (De Steeg) | Moestuïneren is allang geen tijdelijke hype meer. Wat voor veel mensen begon als een lockdown-hobby, is inmiddels een vast onderdeel van het dagelijks leven. Tijdens De Moestuïnbeurs 2026 komen 12.000 bezoekers samen rond eetbaar tuinieren: van twintigers met een balkon tot ervaren moes- en volkstuinders. | demoestuïnbeurs.nl

tot 29 maart | Expositie Getekend, de Natuur - Een levende geschiedenis | Centraal Museum in Utrecht | De thematische, transhistorische tentoonstelling onderzoekt de relatie tussen mens en natuur aan de hand van een omvangrijke en eeuwenoude collectie Utrechtse landschapstekeningen: de Atlas Munnicks van Cleeff. Naast de prentencollectie bevat de tentoonstelling oude, moderne en hedendaagse werken van onder anderen Charley Toorop, Peter Vos en Piet Mondriaan. | centraal-museum.nl/nl/nu-te-zien/tentoonstellingen/getekend-de-natuur

Krant vd Aarde

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, Astrid van Pluuren, Ayla Lebbing, Henry Mentink, Jetske Osterthun,

Jentien Keijzer, Angelique van Os, Gerrit-Jan van Herwaarden, Kelly en Richard van der Hoek,

Blanche Beijersbergen.

Bio Magazine: Rineke Dijinga, Lisette Kreischer, Maartje Borst, Leah Groeneweg, Marcel Boer,

Meike Rijksen, Jelmer Buijs, Bert van Ruitenbeek

Advertenties en samenwerkingen: Albert Poutsma

Vormgeving & Opmaak: Celina Koekenbier

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@jansmahaule.nl (klanten Jansma)

- redactie@krantvandeearde.nl (overigen)

© 2026 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

Wilt u ook in deze rubriek vermeld worden?

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

The background image is a high-quality photograph of a dish served in a hollowed-out coconut shell. The dish consists of a round, golden-brown terrine or patty, likely made of chickpeas, topped with a small amount of browned onions. It is surrounded by fresh ingredients: large, pale green lettuce leaves, a small pile of white bean sprouts, and scattered slivered almonds. The coconut shell is placed on a rustic wooden surface. To the left of the shell is a silver fork and a wooden-handled knife. In the upper left, there is a small bowl of green salad. To the right, a clear glass of water is partially visible. The overall aesthetic is natural and organic, reflecting the magazine's focus on biology and biodynamics.

FEBRUARI - MAART 2026

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

HEERLIJK DUURZAAM:
GROENTETARTAARTJES VAN KIEKJES

From **The Good Witch®**

WINTERSCHOONMAAK

Laat het huis weer stralen met de betoverende geuren van The Good Witch.

Clean Green Magic!

Nieuws

- 4 Zo help jij mee een gezond voedselsysteem weer de normaalste zaak van de wereld te maken
- 6 Vijftig jaar discussies over duurzame gewasbescherming

Recepten & Voeding

- 8 Pure, biodinamische groenten
- 9 Je bent wat je eet
- 10 Rodekool kimchi met paardenbloemwortel
- 12 Hennep Noodles
- 13 Winterse groentesoep
- 14 Column Rineke Dijkstra
- 15 Groentetartaartje

Demeter

- 17 Stap uit de virtuele wereld en 'Ontmoet je Koeroe'
- 18 Demeter Gids - BioGids winkels & markten



13



17



10



4



12

Krakend verse en gifvrije groenten direct van het land.

Nieuws

Zo help jij mee een gezond voedselsysteem weer de normaalste zaak van de wereld te maken

Tekst & Beeld: Meike Rijkse, GroenGezond

Het is inmiddels wel duidelijk dat het huidige voedselsysteem onhoudbaar is. De lucht, de grond en het water zijn vervuild. De biodiversiteit neemt af. En onze gezondheid lijdt er steeds meer onder. Wat we nu 'normaal' vinden bij de productie van ons eten - het uitputten van de bodem, het gebruik van gif, zoveel dieren in ons kleine landje - is juist schadelijk voor onze gezondheid, onze kinderen en onze leefomgeving. En dat is natuurlijk heel gek, als je weet dat dat ook anders kan.

Dat het anders kan, dát bewijzen honderden pioniers in Nederland elke dag opnieuw. Zij werken samen met de natuur voor de productie van ons eten, niet ertegen. Zo maken zij fantastisch lekker en gezond eten, dat ook de natuur weer gezond maakt. Veel van deze pioniers bundelen nu hun krachten in GroenGezond: een snel groeiende beweging van boeren, dokters, winkels, kopers en organisaties. Samen hebben we één doel: gezond eten uit een gezond voedselsysteem weer de normaalste zaak van de wereld maken.

Om dit voor elkaar te krijgen hebben we jou nodig. En je familie, je burens, de school en de sportclub. Help je mee? Deze 6 dingen kan jij doen in 2026 om samen aan een gezond voedselsysteem te bouwen:

1. Maak GroenGezonde keuzes als je boodschappen doet

Koop je eten gifvrij, lokaal, uit het seizoen en eet eens wat vaker plantaardig. Daarmee boek je al gigantische winst voor jou én de natuur. Bezoek ook eens een biologische winkel of zoek naar de biologische en Demeter keurmerken in de supermarkt. Je kunt op de websites van Odin en Mijnbio-winkel zoeken naar een winkel bij jou in de buurt.

2. Sluit je aan bij een lokale zelfoogsttuin

Krakend verse en gifvrije groenten direct van het land. Die je zelf - of samen met je kinderen - kan plukken. Hoe leuk is dat? Bovendien vaak een stuk goedkoper dan in de supermarkt. En als je een beetje geluk hebt, krijg je er ook nog een community van gelijkgestemden bij. Zoek bijvoorbeeld op de website van CSA netwerk waar je zo'n tuin kunt vinden. Of google even wat er bij jou in de buurt zit.

3. Koop direct bij de boer en tuinder

Steun de pioniers direct. Zij durven voorop te lopen en te experimenteren en kunnen daarbij jouw support wel gebruiken. Veel van hen verkopen direct aan de consument! Hulp nodig bij het vinden van jouw lokale parel? Zoek dan eens op de Regeneratiekaart of op de websites van Demeter, We are the Regeneration of Caring Farmers.

4. Begin je eigen mini-moestuin

Weinig leuker dan tussen het huishouden of thuiswerken door de tuin of het balkon op te lopen en verse tomaatjes of frambozen te snoepen. En zo lekker! Je hebt echt maar een klein beetje plek nodig om te beginnen. Het internet staat vol met laagdrempelige tips. Vergeet alleen niet om biologische zaadjes te kopen, bijvoorbeeld van de Bolster.



5. Ga eropuit en laat je inspireren!

Het is in ieder geval mijn goede voornemen voor 2026: vaker naar buiten! Ontdek welke activiteiten je kunt doen bij onze bondgenoten bij jou in de buurt, zoals een workshop of een rondleiding. Kijk bijvoorbeeld eens bij LandvanOns, t' Gagel, Lenteland, Burgerboerderijen en Boer&Buur.

6. Motiveer anderen om ook mee te doen!

Ga het gesprek aan met je familie en vrienden om vaker GroenGezonde keuzes te maken. Neem ze bijvoorbeeld een dagje mee naar je lokale boer of tuin. Of laat ze het verschil proeven! Daarnaast kan je natuurlijk ook je school, je vereniging, de sportclub of je werk motiveren om aan te sluiten bij GroenGezond en beter in te kopen.

Ik durf je te garanderen dat je met bovenstaande acties niet alleen de boeren, tuinders, de natuur en de dieren helpt, maar ook jezelf. Het is namelijk lekkerder, leuker, gezonder en daar wordt je allemaal weer gelukkiger van. Een win-win-win dus!

Meike Rijkse is projectleider bij GroenGezond; een kersverse, snelgroeiende beweging van boeren, dokters, winkels, kopers, goede doelen en organisaties, die eten uit een gezond systeem weer de normaalste zaak van de wereld willen maken. De beweging staat vóór eten dat gemaakt wordt zonder chemische middelen. Eten dat uit het seizoen komt en zo lokaal mogelijk wordt geteeld. Eten met oog voor het welzijn van dieren, voor waardering van de boer en voor meer planten op je bord. Met campagnes, evenementen en initiatieven gaan ze de komende jaren flink van zich laten horen.

Op de hoogte blijven? Volg GroenGezond op Instagram, of LinkedIn. Schrijf je in voor de nieuwsbrief via de website groengezond.nl



Vijftig jaar discussies over duurzame gewasbescherming

Tekst: Jelmer Buijs, onderzoeker pesticiden en landbouwkundige | Beeld: Annika de Jong van Foodlog

Na de opname van een aantal podcasts over gewasbescherming (over het gebruik van landbouwgif dus) hadden we op 4 december jl. een forumdiscussie over dit onderwerp met een aantal mensen die op dit gebied werkzaam zijn. Dat waren vertegenwoordigers van 12 organisaties. In de zaal zaten ongeveer 100 gewoonweg geïnteresseerden en vele beroepsmatig betrokkenen, waaronder drie biologische boeren.

De discussie werd gevoerd aan de hand van drie stellingen die Dick Veerman van Foodlog had uitgedeeld:

1. We moeten het niet over stofjes hebben, maar over een weerbaar systeem waarin je stofjes alleen in het uiterste geval gebruikt.

2. Low Dose Risks zijn het product van chemofobie (d.w.z. ongefundeerde angst voor chemie).

3. Met versnelde biologische toelatingen zijn we er niet.

De aanwezigen konden door het opsteken van een groen blaadje of rood blaadje laten zien of ze het eens waren met deze stellingen. Dat resulteerde in de volgende waarnemingen:

1. De zaal stemde over deze stelling heel verdeeld. Een aantal mensen meenden dat een weerbaar systeem al voldoende zou zijn, waarbij de aandacht voor de individuele bestrijdingsmiddelen niet meer nodig zou zijn. Een aanzienlijk deel van de zaal meende dat ook de individuele stoffen veel aandacht verdienen, vooral als zij tot acute of chronische problemen leiden voor mens en milieu.

2. Het risico van lage doses wordt door sommige mensen gebagatelliseerd, onder andere door de wetenschapsjournalisten (zoals Simon Rozendaal). Die mensen zijn zich er niet van bewust dat er tegenwoordig stoffen op de markt zijn waarvan 0,01 gram per hectare genoeg is om de insectenfauna integraal uit te roeien. Voorbeelden hiervan zijn cypermethrin en deltamethrin; insecticiden die veelvuldig in ons milieu worden aangetroffen. Er waren in de zaal veel mensen die meenden dat 'low dose risks' het gevolg zijn van chemofobie.

3. De meesten waren het niet met deze stelling eens. Onze wereld wordt in sterke mate bepaald door verdienmodellen. Als het makkelijker is om geld te verdienen met chemie of met genetisch gemodificeerde organismen (GMO), zullen bedrijven voor die oplossingen kiezen, ook al kunnen die oplossingen onze wereld onleefbaar maken. De deelnemers namens CroLifeNL en Bayer op deze bijeenkomst benadrukten dat zij volop aan het investeren zijn in zogenaamde groene middelen, waaronder zij ook GMO verstaan.

Al bijna 50 jaar bezoek ik dit soort bijeenkomsten. Ongeveer 35 jaar geleden hadden we vergelijkbare bijeenkomsten na het uitkomen van de nota Meerjarenplan Gewasbescherming door Eric Goewie namens het Ministerie van Landbouw. In dat plan was veel aandacht voor geïntegreerde gewasbescherming, waarvan in de daaropvolgende jaren niets terecht kwam in de open teelten. Dat verliep in gesloten teelten (d.w.z. in kassen) veel beter. Sindsdien is de biologische landbouw flink gegroeid. Echter, in de gangbare landbouw is er voornamelijk sprake van vervanging van het ene chemische middel door het andere.

Door de vele publicaties (onder meer van PAN-Nederland, WECF, M=W en van mijzelf namens Buijs Agro-Services) en door de bestrijdingsmiddelenatlas website (www.bestrijdingsmiddelenatlas.nl) is het wel steeds bekender geworden dat wij nog steeds een groot probleem hebben. Na mij zeven jaar in dit onderwerp verdiept te hebben, durf ik zelfs te stellen dat het probleem alleen maar groter is geworden. De vele middelen die in de loop van decennia zijn gebruikt, duiken nu zelfs op in drinkwaterbronnen.

De boeren zitten vaak klem door de eisen van de klanten, door gebrek aan kennis, door lage prijzen, en door desinformatie van de verkopers van de chemische middelen, dus we zaten en zitten nog steeds gevangen in een vicieuze cirkel.

Er zijn optimisten die denken dat we na de crisis met DDT alles onder controle hebben gekregen. De verwachte uitfasering van alle stoffen met organische fluor bewijst het tegendeel.



Nog steeds keuren EFSA en Ctgb bestrijdingsmiddelen goed die zeer goed oplosbaar zijn in water (bv propamocarb hydrochloride), of die zeer vluchtig zijn (zoals prosulfocarb). Daarom vinden we die stoffen in het oppervlaktewater en in de lucht en vegetatie door heel het land.

Minder bekend is dat de kans om gedurende je leven kanker te krijgen in Nederland sinds 1990 is gestegen van 30% naar 50% in 2025.

Iedereen met kleinkinderen vraagt zich af hoe groot dat percentage is over 25 jaar? Welke rol spelen de vele bestrijdingsmiddelen hierbij die wij dagelijks binnenkrijgen? In de bijeenkomst werd dit feit niet besproken. Wel kwamen enkele biologisch (dynamische) boeren aan het woord die zeiden dat ze zonder chemische middelen prima gewassen kunnen verbouwen. Daarmee gaven ze aan dat de algemeen aanvaarde stelling dat bestrijdingsmiddelen nodig zijn om onze winkels voorzien te houden, niet deugt. Dit laatste impliceert ook dat in onze bijeenkomst een probleem wordt besproken, dat er helemaal niet is, of niet in die omvang die men veronderstelt. Andersom is het logisch dat als ons ecosysteem door vervuiling kraakt in haar voegen, dat er dan pas echt een risico is dat de winkels leeg raken.



Reint Risseeuw en Eliza Risseeuw van De Jento Hoeve. De telers van de witte bonen van Luna e Terra

Pure, biodynamische groenten

De mensen van Luna e Terra vinden het belangrijk dat je weet waar je producten vandaan komen. Dat je voelt dat jouw eten met liefde verbouwd is. De telers hebben liefde voor echt goede voeding, liefde voor de natuur en voor de puurste vorm van landbouw: biodynamisch. Een rijk en gevarieerd bodemleven dient als gezonde basis voor de smaakvolle en voedzame groenten die later als conserven worden verwerkt.



Kennismaken

Wil je de telers van Luna e Terra leren kennen? Op de verpakking van de groenten- en fruitconserven vind je een kleine foto van de teler die jouw groenten heeft laten groeien. Stuk voor stuk zijn dit mensen die intrinsiek gemotiveerd zijn zich in te zetten voor de bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit van hun land. Daarnaast komen de groenten wanneer mogelijk allemaal uit Nederland. Op die manier hoeven ze weinig kilometers af te leggen om jouw bord te bereiken. Natuurlijk kun je ook meer leren over deze telers.

Scan de QR-code hiernaast óf die op de verpakking van de conserven om kennis te maken met de telers van Luna e Terra.



Je bent wat je eet

Afstamming en evolutie

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Dreamstime

Mensen stammen af van planteneters. Sinds 2 miljoen jaar zijn mensen ook vlees gaan eten, wat samenging met een groei van de herseninhoud van 500 tot 1500 cc. Dat leidde 200.000 jaar geleden tot de huidige moderne mens (Homo sapiens). Mensen hebben zich geleidelijk ontwikkeld van planteneters naar alleseters (omnivoren).

Roosteren en koken

Onze verre voorouders waren rondtrekkende jagers en plantenverzamelaars. Vermoed wordt dat hun dieet grotendeels vegetarisch was en bestond uit wortels, knollen, groenten, vruchten, noten en zaden. Dat voedingspakket werd zo nu en dan aangevuld met aas, vlees, vis, insecten en schaaldieren. Vuur werd al 400.000 jaar door mensen gebruikt en zo kon door roosteren en koken de verteerbaarheid en voedingswaarde van rauw voedsel worden verbeterd. De hoeveelheid beschikbaar voedsel was de meeste dagen maar nauwelijks voldoende.

Vaak weinig, soms veel

Als er wel eens veel voedsel beschikbaar was, aten de mensen die toen leefden zo veel mogelijk om vetreserves te kweken voor mindere tijden, vooral voor de winter. Hun lichaamsgewicht was aan het begin van de winter meestal een derde hoger dan aan het eind van de winter. Vooral mensen die genetisch efficiënt voedsel konden verteren en veel vet konden opslaan, overleefden. Algemeen wordt aangenomen dat dit de belangrijkste reden is dat we tegenwoordig zo makkelijk dik worden. Het verteringssysteem van onze voorouders was gedurende miljoenen jaren evolutie perfect afgestemd op een voedingspakket met veel plantaardig voedsel, aangevuld met wat dierlijke kost. Vaak weinig eten en zo nu en dan veel eten.

Je bent wat je doet

De prehistorie

Voor het verzamelen van voldoende voedsel waren prehistorische mensen een groot deel van de dag aan het (hard)lopen. Die

beweging verschafte onze verre voorouders een gezond en atletisch lichaam.

De moderne tijd

Tegenwoordig leiden de meesten van ons een overwegend zittend leven. Als je je lichaam niet voortdurend beweegt en belast, kun je nog zo veel eiwitten en kalk eten, maar dan gaat er geen signaal uit om spieren of skelet te versterken. Te veel en verkeerde voeding en te weinig beweging en belasting leiden op den duur tot een te zwaar, zwak gespierd en uitgezakt lichaam. Je bent dus letterlijk wat je doet!

Prestatiedruk en slaapttekort

Ons moderne leven verschilt op nog veel meer onderdelen van vroeger. Je bent in een stedelijke omgeving vervreemd van een natuurlijk milieu en natuurlijke voedingsmiddelen. De lucht die je inademt is vervuild met stikstof en fijnstof. De prestatiedruk in de maatschappij is groot en veroorzaakt veel stress en slaapttekort. Meer welvaart en individualisme hebben familie- en vriendenbanden losser gemaakt. Bestaanszekerheid is steeds meer afhankelijk geworden van het hebben van voldoende geld. Al deze factoren houden verband met elkaar en zijn van invloed op je functioneren, je voeding, je lichaamsgewicht en je welzijn. Genetische- en omgevingsfactoren, voeding en leefwijze bepalen samen hoe fit je je voelt en hoeveel je weegt.

Bron: het boek 'Eten zonder Zorgen, Volg de TapirTactiek; stap voor stap naar een gezond en gelukkig leven'. Marcel Boer, KNNV, 240 pagina's, hardcover, full colour. ISBN 9789050116299 Verkrijgbaar bij uw boekhandel, bol.com e.a.

Rodekool kimchi met paardenbloemwortel

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg



Kimchi is een traditioneel Koreaans product, door een vrij snelle fermentatie van kool en diverse kruiden en specerijen. De kool wordt langer houdbaar, lekker pittig van smaak en vooral ook goed voor de spijsvertering en algehele gezondheid. Voor het maken van kimchi wordt vaak Chinese kool gebruikt, maar tegenwoordig worden ook andere koolsoorten, pompoen of komkommers tot kimchi verwerkt. Daarna worden smaakmakers als gember, chilipeper en sojasaus toegevoegd.

Over fermenteren:

- * Fermentatie is een natuurlijke manier om voedsel (groenten, fruit, vlees en vis) langer houdbaar te maken. Onder de juiste omstandigheden breken micro-organismen (gisten, bacteriën en schimmels) koolhydraten /suikers in voedsel af en zetten deze om in nieuwe stoffen zoals zuren, alcohol of eiwitten.
- * De smaak, houdbaarheid en samenstelling van het voedsel verandert hierdoor. Gefermenteerd voedsel is rijk aan micro-organismen die goed zijn voor onze darmen. Het verbetert de spijsvertering.
- * Belangrijk is dat je schoon en hygiënisch werkt en er geen zee-presten op jouw handen en de gebruikte materialen zitten.
- * Gebruik bij voorkeur biologische producten, dit komt de fermentatie ten goede.
- * Gebruik jouw reuk om te controleren of het fermenteren goed gaat. Ruikt het niet goed meer? Gooi het dan weg en start opnieuw.

Recept rodekool kimchi met paardenbloemwortel

Ingrediënten

- 1 paardenbloemwortel met het frisse jonge blad (ongeveer 80 gram)
- 500 gram rode kool
- Atlantisch of Keltisch zeezout
- 1 grote ui
- 5 à 6 teentjes knoflook
- 1 cm gemberwortel
- ½ cayennepeper
- 1 theelepel sojasaus
- 2 volle theelepels miso
- 2 eetlepels azijn
- 2 eetlepels honing

Bereiding

- Maak de paardenbloemwortel goed schoon. Het nog jonge frisse blad kun je ook gebruiken. Snijd de paardenbloemwortel en het blad in stukjes. Snijd de rode kool in smalle reepjes.
- Weeg de paardenbloem en rode kool samen af en voeg per 100 gram groente 2 gram zout toe. Kneed het gedurende 10 minuten goed door. De groente laat hierdoor vocht los. Maak dan een pasta van de overige ingrediënten: pel en snipper de ui en knoflook. Schil de gember en snijd het in stukjes, samen met de cayennepeper. Doe dit samen met de sojasaus, miso, azijn en honing in een notenmaler en maal tot een pasta. Meng de pasta door groente en kneed nog eens stevig door.

- Doe het rodekoolmengsel in een steriele weckpot. Maak een pekewater, door 2 gram zout op te lossen in 100 ml water. Voeg zoveel water toe tot het rodekool mengsel helemaal onder staat. Dek de kool af met een steriele steen (of een kleinere jampot die in de weckpot past). Zorg ervoor dat er geen luchtbelletjes in de vloeistof zitten.
- Sluit de pot goed af en zet drie dagen weg bij kamertemperatuur. Open de pot elke dag even, zodat er niet teveel druk op de pot komt door de fermentatie.
- Nu kun je de kimchi eten. Gebruik 1 à 2 eetlepels bij je maaltijd. Het past goed bij een stoofpotje van groente of een Aziatisch gerecht.
- Zet de pot daarna in de koelkast. Hierdoor stopt de fermentatie nagenoeg. De smaken trekken nog wel verder in, de smaken worden intenser.
- Ongeveer 2 weken houdbaar in de koelkast.



Let op, er zijn een aantal belangrijke aandachtspunten bij het wildplukken:

- 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
- Ben je niet gewend om eetbare wilde planten te eten? Begin dan eerst met een klein beetje
- en kijk hoe jouw lichaam hierop reageert
- Je kunt voor alles allergisch zijn, dus ook voor eetbare planten. Wees hier alert op. En wees extra alert als je bekend bent met allergieën
- Bij astma of hooikoorts moet je oppassen bij het eten van bloemen, dat kan dan een reactie
- opleveren
- Maak van je tuin een wilde tuin. Goed voor de natuur en goed voor jou



Over Tim en Leah van In het Wilde

Leah Groeneweg is wildplukster en organiseert samen met Tim Horneman natuurbelevings- en wildplukactiviteiten en kano-tochten. Daarnaast verzorgen zij jaarprogramma's over eetbare wilde planten, verbinding met de natuur, gezonde voeding en koken op het kampvuur. Verwondering, beleving en verbinding spelen hierbij een centrale rol.

Hun missie is om mensen mee te nemen in het verhaal dat wij niet los staan van de natuur, maar dat wij innig verbonden zijn met Moeder Aarde. Samen nemen Tim en Leah jou mee om te ontdekken, verwonderen en de verbinding met de natuur te ervaren.

Meer informatie: www.inhetwilde.nl



Hennep Noodles

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer

CBD, yay! Deze geneeskrachtige stof uit de hennepplant vergaart steeds meer populariteit. Hoog tijd voor een mooi recept met deze groene vriend. In dit gerecht is hennepblad getrokken in een mooie misobouillon. Dat maakt het niet alleen een heel gezond en powerful bord eten, het smaakt ook nog eens fantastisch diep, groen en kruidig.

Ingrediënten voor 2 personen

- 3 el hennepblad of 2 zakjes hennepthee (zonder extra kruiden en aroma's, bijvoorbeeld van Dutch Harvest Hemp Tea)
- 500 ml vers gekookt water
- 2-3 el witte of lichtbruine miso, naar smaak
- 100 g soba noodles
- 150 g tofu, in kleine blokjes
- 100 g shiitake, in plakjes
- 4 el olie
- ¼ tl kerriepoeder
- 1 el sojasaus of shoyu
- 300 g spinazie, gewassen
- 1 teen knoflook, gepeld
- zout en zwarte peper
- ½ avocado, gepeld en in plakjes
- 4 el kimchi
- optioneel: gomashio

Bereiding

Maak een infusie van het hennepblad met het water en laat 10 minuten trekken. Zeef en doe de infusie in een pan. Voeg de miso toe (2 of 3 el naar smaak en naar gelang de sterkte van de miso) en verhit weer tot net onder de kook. Voeg noedels toe en houd de kooktijd van de verpakking aan. Bak ondertussen in 3 el olie de tofu en shiitake tot krokant en goudbruin. Voeg kerriepoeder toe en bak kort mee. Voeg vervolgens 1 el water en 1 el sojasaus toe, draai vuur meteen uit. Doe over op een bord. Maak de pan schoon en zet weer op vuur met 1 el olie. Bak de spinazie tot net geslonken, voeg de knoflook toe, breng op smaak met zout en peper en draai het vuur uit. Doe de noedels in een kom. Arrangeer de tofu, shiitakes, avocado, kimchi en spinazie om de noedels heen en overgiet met de noedel-hennep bouillon. Maak eventueel af met wat gomashio.



Winterse groentesoep

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer



Kippensoep staat in veel keukens symbool voor zorg, herstel en thuis-komen. Tegelijk is zij gebouwd op het lichaam van een dier dat zelden als levend wezen werd gezien, maar vooral als ingrediënt. Deze soep erkent die geschiedenis en kiest een andere weg. De kip blijft leven, de groente neemt het over. Wortel, prei, selderij en paddenstoel bouwen hier langzaam aan diepte en draagkracht. Niet als vervanging, maar als volwaardige basis. Een ode aan wat de aarde in de winter geeft, en aan het idee dat troost ook kan ontstaan zonder offer. Warm, voedend en eenvoudig. Zoals een goede soep bedoeld is.

Ingrediënten voor ca. 6 porties

- 5 koningsoesterzwammen
- 4 el olie, bij voorkeur aromatische wokolie of extra virgin kokosolie (voor veel smaak!)
- 150 g shiitake paddenstoelen, in plakjes
- 1 afgestreken tl kerriepoeder
- 2 selderij stengels, schoongemaakt en in
- smalle reepjes
- 2 middelgrote winterpenen, geschild en in dunne plakjes
- 1 grote prei, schoongemaakt en in dunne reepjes
- 1 teen knoflook, gepeld en fijngehakt
- 2 liter groentebouillon (zelfgemaakt, een snelle miso bouillon of groentebouillon van tablet werken allemaal prima)

Bereidingswijze

'Kam' koningsoesterzwammen uit met een vork zodat je een 'pulled chicken'-achtig product krijgt. Verhit olie in een grote pan. Voeg gekamde paddenstoelen toe en bak op hoog vuur. Als ze beginnen te bruinen na een paar minuten, voeg dan shiitakes erbij en roerbak samen. Voeg zodra alle paddenstoelen goudbruin en knapperig zijn, kerriepoeder toe en bak even mee. Voeg vervolgens alle groenten en bouillon toe. Kook voor ca. 15 minuten of tot de groenten beetgaar zijn. Super makkelijk, super lekker en rijk aan goede voedingsstoffen!



MAN.EAT.PLANT.

Deze recepten komen voort uit **MAN.EAT.PLANT.**, het gezamenlijke werk van Lisette Kreischer en Maartje Borst. In **Drinkbare Aarde**, dat in april verschijnt (Uitgeverij Orlando), verdiept Lisette deze lijn verder en verschuift de aandacht van koken naar voeden: met eerbied voor wat groeit, draagt en leeft. www.maneatplant.com



Gezonde botten: van onschatbare waarde

Tekst en Beeld: Rineke Dijkstra

Silicium is maar één van de vele voedingsstoffen die bijdragen aan sterke botten (én huid, haar en nagels), maar wel een opvallend belangrijke. En waarom (oer)granen daar zo'n unieke rol in spelen, leg ik graag uit. Onze botten geven ons structuur, stevigheid en draagkracht. Ze beschermen onze organen, in het beenmerg worden bloedcellen aangemaakt en ze functioneren als opslagplaats voor mineralen en vocht. Maar botten doen nog iets anders: ze vormen letterlijk onze fysieke vrijheid. Ze dragen ons en maken dat we kunnen gaan en staan waar we willen.

Misschien raken klachten aan botten daarom ook aan iets figuurlijks: hoe verhouden draagkracht en draaglast zich in jouw leven? Sterke botten bouw je niet met één pil of één mineraal. Ze ontstaan uit een samenspel van voeding, hormonen, darmgezondheid, beweging en leefstijl. Goede voeding is essentieel, op elke leeftijd, maar soms niet voldoende.

Onze botten, als onderdeel van ons skelet, zijn van onschatbare waarde. Hun belangrijkste functie is om ons structuur, stevigheid en draagkracht te geven. Maar ze doen veel meer dan dat. Ze beschermen onze vitale organen en in ons beenmerg worden rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes aangemaakt. Daarnaast functioneren botten als reservoir voor ongeveer 25-30% van al het vocht in ons lichaam, waardoor het ook direct als schokdemper werkt, én als opslagplaats en aanvoertracé voor bijvoorbeeld mineralen en sporenelementen voor onze botten.

Botten, je pad naar vrijheid

Botten vormen in veel opzichten jouw fysieke draagkracht. Ze zijn je pad naar vrijheid: ze maken het mogelijk dat we kunnen gaan en staan waar we willen. Wie weet hebben klachten van botten daarom ook te maken met het figuurlijk overspelen van je draagkracht ten opzichte van je draaglast.

Silicium

Een van de belangrijke voedingsstoffen die een rol speelt bij gezonde botten zet ik in deze nieuwsbrief vast in het zonnetje: silicium. Het wordt weleens een 'moedermineraal' genoemd, omdat zonder silicium andere mineralen en sporenelementen minder goed worden opgenomen. Maar het is misschien ook wel het meest 'vergeten mineraal': er is zelfs geen dagelijkse aanbevolen hoeveelheid voor vastgesteld.

Goede voeding is essentieel voor je botten.

Op elke leeftijd. Onze botstofwisseling is een prachtig en geniaal proces. Maar... gezonde voeding en beweging alleen zijn soms niet afdoende: in 2025 ontwikkelde ik in korte tijd botontkalking, doordat draagkracht en draaglast in mijn leven niet meer met elkaar in evenwicht waren. Niet fijn, maar vooral een helder signaal voor mij dat het anders moest.

Het goede nieuws is: steeds meer onderzoeken laten zien dat de botdichtheid óók weer kan toenemen, zelfs wanneer botontkalking al is vastgesteld, mits de juiste voeding, voedingsstoffen, leefstijl en training worden ingezet. Dat is precies de reden dat ik een uitgebreide leermodule heb gemaakt over "Voeding, leefstijl en gezonde botten".

In deze reeks zet ik o.a. silicium in het zonnetje: een vaak vergeten mineraal dat de opname van andere mineralen ondersteunt. Want goed zorgen voor je botten is niet alleen investeren in stevigheid, maar ook in vrijheid, veerkracht en levenskwaliteit.

Wil je hier meer over weten?

Kijk op: www.rinekedijkstra.nl/lezingen/training-voeding-en-botontkalking



Groentetartaartje

Tekst en beeld: Rineke Dijkstra

Wat restjes groente over van een traybake, een stamppot of een groentestoof? Of maak je iets meer groente klaar dan je nodig hebt voor je hoofdgerecht? Dan is het erg leuk om er een tartaartje van te maken. Serveer het op een leuk blad als voorafje, bijgerecht of bij een soepje.

Ingrediënten voor 8 stuks

- 1200 gram witte groenten (pastinaak, schorseneer, bloemkool, venkel, aardappel, zoete witte aardappel, yacon, knolselderij etc)
- 2 tenen knoflook
- Peper en zout naar smaak
- Scheut olijfolie of een eetlepel roomboter/ghee
- 2 a 3 eetlepels grove mosterd
- 1 a 2 afgestreken koffielepels kurkuma (of gemalen koriander, mediterrane of tuinkruiden)
- 1 a 2 afgestreken koffielepels kerrie (of een ander kruid/specerij die past bij je smaakvoorkeur)
- Een flinke handvol witte bonen
- Eventueel een eetlepel psyllium

Bereiding

Was en schil de groenten. Snijd ze in ongeveer gelijke stukken en stoom ze beetgaar. Maak er een 'grove stamppot' van met een stamppotstamper. Maak helemaal op smaak naar eigen wens. Je kunt echt van alles aan kruiden en specerijen bedenken om het naar jouw smaakvoorkeuren te maken. Is het lekker op smaak? Voeg dan een hand vol witte bonen toe. Leg een stuk ingevet bakpapier op een bakplaat. Pak een serveerring (diameter 11-13 cm) en strooi daar circa. 1 eetlepel veldbonengries in. Doe vervolgens 150 gram van de groentestamppot in de serveerring en druk stevig aan met de bolle kant van een lepel. Strooi er dan weer een laagje veldbonengries over. Doe de tartaartjes een kwartier in de oven op 140 graden. Doe de oven uit en strooi er een laagje geraspte kaas of feta over. Laat smelten en garneer de tartaartjes met kiemen, wat gebakken uien, gehakte noten of wat je maar lekker vindt.

TIP: ik maak dit vaak omdat ik veel gestoomde/diverse groenten in één keer klaarmaak. Zo kan ik elke dag binnen 20 minuten aan tafel met elke keer een totaal ander gerecht (terwijl de basisgroenten dezelfde zijn). Of ik maak deze tartaartjes omdat ik wat over heb van een traybake.

TIP: Erg lekker om ze te serveren op een bedje van witlofbladeren, besprenkeld met wat olie en azijn. Of op een bedje van gebakken oesterzwammen en ui. Garneer ze met wat augurkjes, zilveruitjes, kiemen of met een pickle.

TIP: Eet je ze koud? Dan is het ook erg lekker om ze 'à la sandwichspread' op smaak te maken. Doe er wat olijfolie, appelazijn, scheutje diksap of honing, een paar augurkjes en eventueel wat psyllium door en maak er een tartaartje van.

Rineke



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

The Demeter logo, featuring the word 'demeter' in a white, lowercase, sans-serif font on an orange rectangular background.

you will grow

KRISPIJN VAN DEN DRIES
BioRomeo, Ens

A photograph of Krispijn van den Dries, a man with curly brown hair, smiling and holding a large beet with its leaves. He is wearing a dark jacket. The background is a blurred field of green plants.

EET MEER VITALITEIT

Langzaam maar zeker worden we ons ervan bewust dat onze op voortdurende groei gestoelde economie tegelijk de natuurlijke bronnen van ons bestaan onherstelbaar aantast. Er is een heel andere definitie nodig van groei, meer gericht op persoonlijke groei en kwaliteit van leven. In verbinding met de natuur met voedsel dat wordt verbouwd met behoud van bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit. Toekomstbestendig. 'You Will Grow' is het motto van de internationale Demeter campagne. Met een keuze voor Demeter producten ondersteun je je persoonlijke groei en vitaliteit; de groei van een daadwerkelijk duurzame landbouw en van een beweging van boeren en burgers die zorg willen dragen voor onze toekomst.

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

www.stichtingdemeter.nl



Stap uit de virtuele wereld en 'Ontmoet je Koeroe'

Bert van Ruitenbeek, Directeur Stichting Demeter
Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding
www.stichtingdemeter.nl

Onderzoekers ontdekken steeds meer verbanden over hoe het bodembioom – de miljarden bacteriën die de bodemvruchtbaarheid in stand houden – onze gezondheid beïnvloedt. Dat betekent dat als het bodemleven wordt aangetast met chemie, dit uiteindelijk via de gewassen die we consumeren een negatieve invloed heeft op de vitaliteit van ons microbioom – het samenspel van de bacteriën die onze spijsvertering en daarmee onze gezondheid reguleren.

We zijn voor onze gezondheid en onze toekomst als mensheid volledig afhankelijk van de levende wereld, onze natuurlijke hulpbronnen en de ritmes en het klimaat op aarde. Van schoon water, vruchtbare bodems en een diverse planten- en dierenwereld. Ofwel we kunnen alleen overleven als we ons nog op tijd weten te voegen naar de ritmes van de natuur en de draagkracht van de aarde. De rest is een illusie.

De energieslurpende illusie van social media

Eén van de belangrijkste illusies is dat een betekenisvol en gelukkig en gezond leven in de virtuele wereld te vinden is. De verslavende en energie slurpende virtuele wereld van social media en artificial intelligence maakt onze jeugd alsmaar depressiever en consumptiever. Het vermindert daarmee onze en veerkracht en creativiteit om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. De verbindingen met het internet verdringen de zintuiglijke en geestelijke verbindingen met de ons omringende natuur. Gelukkig is er een tegenbeweging aan het ontstaan. Het aantal initiatieven van jonge mensen die zich juist weer verbinden met de natuur en voedselproductie zonder chemie neemt toe. Overal ontspruiten kleinschalige duurzame initiatieven om voedsel te verbouwen, vaak in de vorm van directe afzet via abonnementen. Een onderzoek onder onze biodynamische boeren wees uit dat arbeidsvreugde hun belangrijkste drijfveer is.

Ontmoet je Koeroe

Om jonge mensen te inspireren, zijn we vanuit het Demeter keurmerk twee nieuwe initiatieven gestart. Het project 'Ontmoet je Koeroe', is vooral gemaakt voor ouders met jonge kinderen om op een speelse wijze kennis te maken met een koe op een biodynamische boerderij. Geen virtuele goeroe maar de koe (roe) waar we van de koe kunnen leren door observatie.

Daarnaast starten we dit voorjaar een nieuw project waarbij we kleinschalige initiatieven en zorgboerderijen op een meer stimulerende wijze aan een Demeter certificering kunnen helpen. Met de nog wat ingewikkelde werktitel: Demeter PGS (Participatory Guarantee System). Interesse in 'Ontmoet je Koeroe' of meer weten over Demeter PGS? Mail ons info@stichtingdemeter.nl

Het leven is niet is wat zich domweg voltrekt, maar waar we elke dag zelf mede richting aan kunnen geven. Het is belangrijk om daar de focus op te houden.





BOER

† Leeuweriksveld CV – Emmen
A.B.M.de Winter – Oostvoorne
B. Steenberg – Onnen
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Be-Leaf – ’s-Gravenzande
BelleMarie – Ruinerwold
Biokwekerij Poldervaart BV – Vierpolders
Konijn-Koopman beheer bv – Z.O. Beemster
Biostee VOF – Zuid-Beijerland
Boer Brunia – Raerd
Boer ’n Buffel Keizersrande – Diepenveen
Boerderij Blisveld – Drempt
Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle
Brandsma’s plaats – Bolsward
Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen
CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
De Beersche Hoeve – Oostelbeers
De Boomgaard – Zeeland
De Eemstui – Uithuizermeeden
De Hooge Kamp – Beemte Broekland
De Kraanvogel – Esbeek
De Stadshoeve – Amsterdam
De Sterregaard – Hadel
Een inspirerende vergaderlocatie



VOF De Watertuin – Groeningen

De Zonneboog – Lelystad
Dennenhoeve – Hooghalen
Doornik Natuurakkers – Bemmell
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
F.H.A. Lankhorst VOF – Nijkerk
Firma Zijp-Melse – De Rijp
Hoeve Frisque – Neerijse 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 Nieuwe Erf B.V. – Zeeland
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 Boschzicht – ’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
Biodynamisch Landbouwbedrijf Meulwaeter – Kruiningen
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
Mts Mooij-de Lange – Castricum
Ohio – Drachten
PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
Pluimveebedrijf de Bruijn – Leunen
Schoonderbeek – De Gilnd
Saalland – Lelystad
Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf FJJ de Koning BV – Brielle
Tuinderij Amelishof – Bunnik
Tuinderij Moervliet – Breda
Tuinen van Kraaybeekerhof – Driebergen
v.o.f. De Rodenburghoeve – Uitgeest
Van Andel Bio – Zeewolde
Veld en Beek – Doorwerth
Veldkeur – Rummen
Villa Sterrebos – Frederiksoord
VOF Risseeuw Jentohoeve – Schoondijke
Biologisch dynamisch akkerbouwbedrijf Van der Spek – Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede BV Tuinbouw – Dronten
Weleda Nederland SE – Zoetermeer
Westers Organic – Biddinghuizen
Westers VOF – Zeewolde
Wilhelminahoeve – St Philipsland
Wijngaard Dassemus – Chaam
Zonnehoeve – Zeewolde

BOERENVERWERKER
BioNico BV – Warnsveld
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boer ’n Buffel Keizersrande – Diepenveen
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
BioBoerderij ‘Landleven’ – Onstwedde
De Bolster BV – Epe
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kompenije – Drachtstercompagnie
De Mueyehof – Nieuwerkerk
Noorderhoeve (Raphaëlstichting) – Schoorl
Urtica De Vijfsprong – Vorden Dijkgaathoeve, (Raphaëlstichting) – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lieveelde
Euroko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax – Hornhuizen
Fruiteeltbedrijf De Ring – Oud Sabbinge
Fruitweelde – Ingen
Kaasboerderij Noordlicht – Noordeloos
Maatschap Dames en Heren Vos – Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura – ’s Gravendeel
Mts Twisk – Dronten
Novalishoeve (Raphaëlstichting) – Den Hoorn – Texel
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijvee
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saenenhof – Heeze
Seeking Rotterdam BV – Ophemert

Warmonderhofstede – Dronten
Widar Fonds VZW – Merksplas
Wijngoed De Vallei – Westouter
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef

HANDELAAR
Aaldering 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 Rodenrijs
Bio-Freshi BV – Dongen
Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
Bioorganic Holland BV – Horn
BioRey BV – Eindhoven
Biostee BV – Zuid-Beijerland
Biotropic BV – Bleiswijk
Biovoordeel – Baflo
Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenendaal
CIV Supernie BA – Beesd
Chocolatemarkers – Amsterdam
Crafting Markets BV – Amsterdam
Clearspring Ltd. – Haulerwijk
Clearspring Ltd. – London
Coöperatie “Nautilus Organic” UA – Emmeloord
Cordier NL – Zoetermeer
Crisp BV – Amsterdam
De Schakel Contractteelt BV – Helmond
De Terp Squashpackers – Erichem
Deli Harmony – Hadel
Delta Wines B.V. – Waddinxveen
Do-it BV – Barneveld
Ecomild – Hengelo
Eleadora SRL BV – Kraainem (B)
Eisenga Kaas BV – Oosterwolde
Eosta BV – Waddinxveen
Ets. Mandy-Mapol – Uccle (B)
Fairtrasa Holland BV – ’s-Gravenzande
Flevolof BV – Espel



Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
Gebr. Rademaker BV – De Hoef
Global Organics Europe BV – Nijkerk
GoodFoods B.V. – Roden
H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse (B)
H.A. Schoutentransport – Hoogerheide
Hagranop BV – Nagele
Hampstead Organic B.V. – Roden
Harvest House BV – Maasdijk
Heegsma BV – Lemmer
Hotweb – Biddinghuizen
Holland Pharma – Borculo
Hortica BV – Andijk
ID organics – Zaandam
IPOKI BV – Ridderkerk
Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam
Naturelle BV – Barendrecht
NatuurPlan BV – Holten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV – Dronten
Pulsbio – Abbekerk

RealFlavors – Zaltbommel
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijnimport – Nuenen
RSQ Bio-BV – Schoondijke
SIGuRIDna – Wognum
Sligro Food Group Nederland BV – Veghel
Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
TSH BV – Roeselare (B)
Tradin – Amsterdam
BD-Totaal BV – Dronten
vanRijpsingensource BV – Helmond
WeGrowOrganic – Zeewolde
Xenia Europe BV – Oss

VERWERKER
Aaldering Bio ui – Biddinghuizen
Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV – Tilburg
Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord
Agrifirm NWE BV – Apeldoorn
BD Graan BV – Middenmeer
Beetz BV – Zeewolde
Bio Beta BV – Zeewolde
Bio Brass – Zeewolde
BioRomeo BV – Ens
Cheesepack – Arkel
Craft Dairy VOF – Tweede Exloërmond
De Grote Kamp BV – Uden De Traay – Lelystad
De Woeste Grond – Sellingen
Flevosap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerberghe – Passendale (B)
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonnellid – Zeewolde
Ajm-b.v. – Cuijk
Kaaslust BV – Oosterwolde
Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
Laarakker Bio BV – Well
Maasoever Cold Store BV – Waspik

Machandel BV – Haulerwijk
NaNa Bio BV – Helmond
Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen
Bibos B.V. / Onze BioSlager – Breda
Organic Flavour Company BV – Veenendaal
Polderfresh Verwerking – Espel
Respect4food BV – Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
Thylbert bvba – Oedeleem
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel
Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven
Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV – Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnespelt-Lelystad

BOERDERIJWINKELS
Arnica Kwekerij – Dwingeloo
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Beiderwaen landbouw CV – Hoofdplaat

Boer Brunia – Raerd
Boerderij Blisveld – Drempt
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boerderij Veelust – Hensbroek
Boerenwinkeltje Jansma – Haule
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
De Blauwe Spie – Noordschote – België
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Gennepier Hoeve – Eindhoven
De Heerlijkheid Groot Weede – Hoogland
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Poshoof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfsprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zaderij – Emmeloord
De Zonnehorst – Punthorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehof – Randwijk
Hoeve Frisque – Neerijse
Huldenberg (B)
Fruituinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Horaholm Maatschap Westers – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzicht – ’s Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Rutten
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve – Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Overesch Ecologische Landbouw – Raalte
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijvee
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saenenhof – Heeze
Scorlewald, Raphaëlstichting – Schoorl
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevancan – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
† Leeuweriksveld 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- Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede – Dronten
Westers Organic – Biddinghuizen
Widar Fonds VZW – Merksplas – België
Zonnehoeve – Zeewolde
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse



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

Noord-Nederland
Ekoplaza – Assen
Biovoordeel – Baflo
Natuurwinkel – Drachten
De Ieme Natuurvoeding – Borger
Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
Rounte – Gorredijk
Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
Ekoplaza – Assen
Ekohuis – Eldede
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
Odin – Bloemendaal
Eric’s Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duincamp Geversuin, minimarket – Castricum
Ekoplaza Texel – Den Burg
De Helderse Vallei – Den Helder
Ekoplaza – Haarlem
Odin – Haarlem
Odin – Medemblik
Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem
Kalom Farm BV – Hauwert
Kiebert Reform – Heemstede
Ekoplaza – Heemstede
Ekoplaza – Heerhugowaard

Molen de Otter (Raphaëlstichting) – Oterleek
Ekoplaza – Heiloo
Ekoplaza – Hoofddorp
Ekoplaza – Hoorn
Reformhuis Kuilboer – IJmuiden
Natuurwinkel – Overveen
Biowinkel – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Kardeis Scorlewald – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam
De Aanzet
De Buurtboer BV
BioIcious Linnaeusstraat Delicious Food – Westerstraat
Ekodis Natuurmarkt

Ekoplaza JP Heijestraat
Ekoplaza Haarlemmerdijk
Ekoplaza Waterlooplein
Ekoplaza Elandsgracht
Ekoplaza Scheldestraat
Ekoplaza van Swindenstraat
Ekoplaza Osdorpplein
Ekoplaza Marathonweg
Ekoplaza AJ Ernststraat
Ekoplaza Wateringschans
Ekoplaza Zeilstraat
Foodmarq Bilderdijkstraat
Fruituin van West
Good Food For You Cornelis Schuytstraat
Iambe (Raphaëlstichting) – Amsterdam
Marco’s Groentespecialzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofddorppweg
Marqt Olympiaplein
Odin Bilderdijkstraat
Odin Bos en Lommer
Odin Ceintuurbaan
Odin Ceazar Peter
Odin IJburg
Odin Noord
Odin Zeeburg
Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
Stadsmarkt de Pijp
Streekmolten

Flevoland-Gelderland-Overijssel
Han’s Natuurvoeding – Almelo
De Aadijk – Almelo
Ekoplaza – Almere
Odin – Almere
Ekoplaza – Apeldoorn
Gimsel – Apeldoorn
Ekoplaza Velperplein – Arnhem
Odin – Arnhem
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Odin – Bloemendaal
Eric’s Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duincamp Geversuin, minimarket – Castricum
Ekoplaza Texel – Den Burg
De Helderse Vallei – Den Helder
Ekoplaza – Haarlem
Odin – Haarlem
Odin – Medemblik
Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem
Kalom Farm BV – Hauwert
Kiebert Reform – Heemstede
Ekoplaza – Heemstede
Ekoplaza – Heerhugowaard

Molen de Otter (Raphaëlstichting) – Oterleek
Ekoplaza – Heiloo
Ekoplaza – Hoofddorp
Ekoplaza – Hoorn
Reformhuis Kuilboer – IJmuiden
Natuurwinkel – Overveen
Biowinkel – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Kardeis Scorlewald – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Ekoplaza – Zwolle
Odin – Zwolle

Centraal-Nederland
Ekoplaza – Amersfoort
Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort
De Nieuwe Graanschuur – Amersfoort
Odin – Amersfoort
De Smaak van Echt – Baarn
Hoeve Ravenstein – Baarn
Ekoplaza – Bilthoven
Ekoplaza – Bussum
Odin – Driebergen
Willem en Drees – Cothen
Ekoplaza – De Bilt
Ekomenu B.V. – De Meern
De Korenmaat – Zeist
Sperwershof – ’s Graveland
Natuurvoeding – Doorn
EkoCert natuurwinkel – Hilversum
GoodyFood – Hilversum
AA Eko Store – Hilversum
Biomonie/De Weide – IJsselstein
Good Food For You – Laren
Good For You – Mijdrecht
Ekoplaza – Soest
Odin – Veenendaal
Odin – Woerden De Groene Winkel – Zeist
Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
Ekoplaza De Gaard – Utrecht
Biowinkel Nachttegaalstraat – Utrecht
Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht
Moestuin Maarschalkerveerd BV – Utrecht
Odin Blitstraat – Utrecht
Odin Adelaarstraat – Utrecht

Zuid-Holland
Ekoplaza – Alphen aan den Rijn
Bergsens Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
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 Zonnestraal – Den Haag
Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza – Delft
EkoPlaza – Delft
Odin – Delft
Odin – Doetinchem
Odin – Ede
Ekoplaza – Enschede
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

Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Ekoplaza – Wassenaar
Natuurwinkel – Zoetermeer

Zuid-Nederland
Tervo Gezondheidswinkel – Baarle-Nassau
Ekoplaza – Bergen op Zoom
Natuurwinkel – Best
De Schoffel – Bostel
Ekoplaza – Breda
Odin – Breda
Ekoplaza – Den Bosch
Natuurlijktomaat.nl – Dongen
Natuurlijk kleindongen – Dongen
Ekoplaza Stratumsewijk – 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 – Kruiningen
Ekoplaza – Maastricht
Gedeelde Weelde – Maastricht
De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek
Broeders gezondheidswinkel & Biologische supermarkt – Oosterhout NB
Ekoplaza – Oss
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
Ekoplaza – Roermond
Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
INC ’t Verswarenhuys – Schijndel
Ekoplaza – Tilburg
Ekoplaza – Uden
Madelief – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
Biodrome – Vlissingen
Gaigoods – Voerendaal
L’ Autre Cote – Vught

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

Amsterdam – Noordermarkt
za: 09:00 – 16:00 uur
Amsterdam – van Eesterenlaan
wo: 12:00 – 18:00 uur
Alkmaar – Kerkplein
za: 08:00 – 17:00 uur
Almere – Kempaanhpad
za: 09:30 – 13:00 uur
Amersfoort – Dank Eemplein
vr: 11:00 – 17:00 uur
Amstelveen – Rembrandtweg
di: 09:00 – 16:00 uur
Apeldoorn – parkeerplaats
Asselsestraat/W. Druckerstraat
do: 09:00 – 14:00 uur
Assen – Nieuwe Huizen
za: 09:00 – 17:00 uur
Blokker – Kloosterhout
laatste zondag van de maand:
10:00 – 16:00 uur
Breda – Veemarkt
di: 09:00 – 13:00 uur
Den Bosch – Markt
vr: 09:00 – 13:00 uur
Den Haag – Hofweg
wo: 09:00 – 18:00 uur
Den Haag – Lange Voorhout
wo: 09:00 – 18:00 uur
Deventer – Brink
za: 09:00 – 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 – Wilhelminaplein
za: 10:00 – 16:00 uur
Emmen – Marktpllein
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 – Marktpllein
vr: 09:00 – 16:30 uur
Kruiningen – Hogenakkerweg
za: 08:30 – 11:00 uur
Leeuwarden – Wilhelminaplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Leiden – Aalmarkt
wo: 08:00 – 17:00 uur
Lelystad – Lelycentrum
di: 08:30 – 13:00 uur
Maastricht – De Ruitertj do: 13:00 – 18:00 uur
Nijmegen – Kelfkensbos
za: 09:00 – 14:00 uur
Roermond – Stationsplein
wo: 13:30 – 18:00 uur
Rotterdam – Noordplein
za: 09:00 – 17:00 uur
Sittard – Steenstraat za: 10:00 – 15:00 uur
Tilburg – Koningsplein
za: 10:00 – 16:30 uur
Utrecht – Ab Harrewijnstraat
wo: 12:00 – 17:00 uur
Utrecht – Vredenburgplein
vr: 10:00 – 18:00 uur
Wageningen – Markt
za: 09:00 – 17:00 uur
Woensdrecht – Dorpsstraat
wo: 12:00 – 12:00 uur
Weesp – Vrijdagmarkt Nieuwstraat
vr: 09:00 – 13:00 uur
Zutphen – Groenstraat
do: 09:00 – 13:00 uur
Zwolle – Melkmarkt
vr: 08:00 – 13:00 uur

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

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

