

# Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



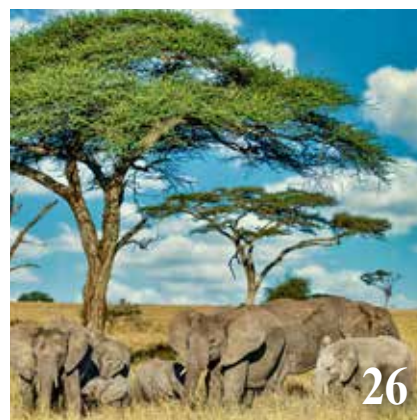
20 jaar Krant van de Aarde



22 april Dag van de Aarde  
Zie voor activiteiten pagina 23



"Geen machine kan het verbonden zijn met anderen vervangen"



"Stijging van één graad vertraagt de start van het groeiseizoen gemiddeld bijna vijf dagen in warme regio's"



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



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

**INHOUD**  
Inhoud 3 | Natuur 4 | Reizen 10 | Onderwijs 15 | Cultuur 18 | Persoonlijke ontwikkeling 20 | Dag van de Aarde 21 | Fotowedstrijd 24 | Nieuws 26 | Boeken 28 | Agenda en Colofon 29

JAARGANG 21, 2026-2, APRIL-MEI  
Abonneservice: [klantenservice@aboland.nl](mailto:klantenservice@aboland.nl)  
Volg ons op @KrantvandeAarde  
**Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95 via [krantvandeAarde.nl](http://krantvandeAarde.nl) of de QR-code**



Supported by:  
Federal Ministry  
for Economic Affairs  
and Energy  
on the basis of a decision  
by the German Bundestag

Duitsland  
Altijd gastvrij



# SIMPLY FEEL GOOD

Duurzame belevenissen  
in Duitsland

Stay longer  
germany.travel/inspiring

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

Marketplace in Nuremberg © GNTB/Jens Wegener

## 20 jaar Krant van de Aarde

Dit jaar wordt op en rond 22 april, alweer voor de 56ste keer, de Dag van de Aarde of Earth Day gevierd. Vooral in de Verenigde Staten, maar ook in Spaanstalige landen is Día de la Tierra of nóg mooier Día de la Madre Tierra (dag van Moeder Aarde) een bekend fenomeen. TV, radio en andere media besteden er volop aandacht aan. Voor het derde Nederlandse Dag van de Aarde festival werd in 2006 door ons de allereerste Krant van de Aarde gedrukt als festivalkrant.

Om de aandacht voor de Aarde niet alleen op de Dag van de Aarde vast te houden zijn wij samen met onze partners de krant al vrij snel zes keer per jaar gaan maken. Maar de Dag van de Aarde blijft natuurlijk wel een mooi extra moment om nog even stil te staan bij de waarde van de Aarde.

Wij nodigen iedereen uit om de dag te vieren met initiatieven zoals het opruimen van zwerfafval, lezingen, wandeltochten in de natuur of anders. Ook is het een mooie dag om uit te dragen dat we zuinig moeten zijn op onze mooie Aarde, bijvoorbeeld door 'groene' kleding te dragen of bloemenzaadjes uit te strooien zodat er straks meer wilde bloemen zijn voor de bijen.

Zelf vier ik de Dag van de Aarde het liefst in de natuur, te voet of op de fiets. Verderop in de krant staan leuke tips voor wat je kunt doen die dag, alleen of samen met gelijkgestemden.

Maak tijdens een wandeling eens een mooie landschapsfoto en stuur deze naar ons op! Dan maak je kans op een gratis jaarabonnement op de Krant van de Aarde plus het prachtige boek 'Bos en Klimaat' van Simon Klingen gedoneerd door onze partner LandschappenNL.



Fijne Dag van de Aarde!

Albert Poutsma

Voorzitter Stichting Dag van de Aarde

- Natuur**
- 4 Jan-van-genten: vogels van de zee
- 7 Het leven van de bosmier
- 8 Milieumisdad krijgt een eigen expertisecentrum
  
- Reizen**
- 10 Onze grootste carrièrestap was stoppen
- 13 Gezinsvakantie Denemarken deel II
- 14 Op adem komen in groen en gezellig Saarland en Pfalz: Zum Wohl!
  
- Onderwijs**
- 15 De leerkracht reist mee
- 16 Vrije Hogeschool
  
- Cultuur**
- 18 Expositie DRIFT. Duin tot Doggersbank
  
- Persoonlijke ontwikkeling**
- 20 De toekomst is technisch, de redding is menselijk
- 21 Interessante terugreis
  
- Dag van de Aarde**
- 21 Brief aan de aarde
- 22 Tijdlijn Dag van de Aarde
- 23 Nieuwsberichten Dag van de Aarde
  
- Vaste rubrieken**
- 24 Fotowedstrijd
- 26 Nieuws op z'n Frans
- 28 Boeken
- 29 Agenda
- 29 Colofon

Grote coverfoto: Annemarie Edam

Word abonnee en ontvang

**Krant **vd** Aarde**

De krant van groen Nederland  
6 x per jaar thuis!





# Jan-van-genten: vogels van de zee

## Gebouwd voor wind, golven en duikvluchten

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Annemarie Edam

Jan-van-genten behoren tot de orde Suliformes en de familie Sulidae. Tot die familie behoren drie geslachten, waaronder het geslacht *Morus* met tien verschillende soorten. Genten worden ook wel rotspelikanen genoemd, zoals de bekende jan-van-gent, *Morus bassanus*.

Ze komen wereldwijd langs rotskusten voor en brengen, behalve in de broedtijd, hun hele leven op zee door. Het zijn grote zeevogels met een torpedovormig lichaam en een dicht verkleed. Hun lange, forse snavel heeft gekartelde randen. Ze hebben zwemvliezen tussen alle vier de tenen, lange puntige vleugels en kunnen uitstekend vliegen en duiken. Opvallend is dat genten geen uitwendige neusgaten hebben. Daardoor stroomt bij stootduiken geen water naar binnen. De versterkte schedel en luchtzakken onder de huid van de kop vangen bij het duiken de klap van het water op.

### Keilend over de golven

De jan-van-gent is een grote witte zeevogel met zwarte punten aan lange, smalle vleugels. Hij heeft een gelige kop, een lange hals, een dolkachtige snavel, zwarte poten met zwemvliezen en een puntige staart. Fraai zijn de lichte ogen met blauwe oogring. Eerstejaars vogels zijn nog geheel grijsbruin gevlekt. Daarna wordt het verkleed elk jaar witter, totdat in het vijfde of zesde jaar het volwassen kleed is bereikt.

Door hun flinke gewicht kunnen jan-van-genten moeilijk landen en nog moeilijker opstijgen. Daarvoor hebben ze wind onder de vleugels nodig, iets wat bij steile rotskusten meestal geen probleem is. Tijdens de voedselvlucht vliegen ze laag boven zee, met snelle, ondiepe vleugelslagen en korte glijpauzes. Bij harde wind vliegen ze 'keilend', gedragen door de opwaartse druk van de golven. Hun jacht is spectaculair: van tientallen meters hoogte duiken ze met een snelheid van ongeveer 100 kilometer per uur als een speer loodrecht de zee in, waarbij de vleugels vlak boven het water worden samengevouwen. De soort wordt ongeveer 90 centimeter lang, heeft een spanwijdte van 180 centimeter en kan maximaal twintig jaar oud worden. Op zee zijn jan-van-genten tamelijk zwijgzaam, maar in broedkolonies klinkt voortdurend een blaffend 'arrah'.

### Jagers op vis

Jan-van-genten vliegen scholen vis achterna met naar voren gerichte ogen. Ze jagen zowel alleen als in groepen, vooral op zandspiering, makreel, haring en pollak van 2,5 tot 30 centimeter.

Van 10 tot 40 meter hoogte duiken ze steil het water in, tot wel 25 meter diep. Onder water volgen ze de vis en slikken die direct in, zodat meeuwen de buit niet kunnen kapen wanneer ze weer boven komen. Ze duiken ook wel zwemmend vanaf het wateroppervlak. De vogels zwerven over het hele continentale plat en komen zelden verder dan 200 kilometer van de kust. Volwassen vogels foerageren jaar in jaar uit op dezelfde plekken die ze als jonge vogels hebben ontdekt. Alleen als een broedsel mislukt, gaan ze op zoek naar een ander foerageergebied. Vooral onvolwassen vogels zwerven tot voor de West-Afrikaanse kust.

### Broeden op rotskusten

Jan-van-genten brengen hun leven op zee door, behalve wanneer ze gaan broeden op steile, ontoegankelijke rotskusten en eilanden in de Noord-Atlantische Oceaan. In Europa broeden ze vooral bij Schotland en IJsland. Daarnaast zijn er kolonies op de Kanaaleilanden voor de Franse kust en in Noorwegen. Groot-Brittannië herbergt driekwart van de Europese broedpopulatie, met de grootste concentratie in West-Schotland,



onder meer op St. Kilda met meer dan 10.000 vogels. Ook zijn er kolonies voor de noordkust van Bretagne en op Helgoland in Duitsland.

Buiten het broedseizoen overwinteren ze op zee en zijn ze talrijk voor de Nederlandse kust, met 3.500 tot 12.000 vogels. In de zomer gaat het om enkele duizenden, maar tijdens de najaarstrek van september tot november trekken tienduizenden vogels langs de Wadden- en Noordzeekust. Heel soms worden na stormen enkele vogels in het binnenland gezien.

### Broeden met de zwemvliezen

Jan-van-genten vormen paren voor het leven en broeden in kleine of zeer grote kolonies, op slechts 60 tot 80 centimeter van elkaar. De grootste kolonie ligt op Bonaventure Island bij Canada met 60.000 paar. Op het IJslandse eiland Eldey nestelen 35.000 paar.

Het verhoogde nest bestaat meestal uit zeewier, planten en veren. Beide vogels bebroeden het ene lichtblauwe ei 44 dagen met gekruiste zwemvliezen over het ei heen. Gaat het ei verloren, dan wordt een nieuw ei gelegd. De jongen krijgen uitgebraakt voedsel uit de slokdarm van beide oudervogels. De gehele bruine jongen wegen ongeveer vier kilo. Na drie maanden verlaten ze het nest en springen, hoewel ze nog niet kunnen vliegen, in zee. Pas na enkele weken op zee kunnen ze op een leeftijd van ongeveer 100 dagen goed vliegen. Als ze na vier tot vijf jaar volwassen zijn, keren ze terug naar hun geboorteplaats om zelf te gaan broeden.

"Beide vogels bebroeden het ene lichtblauwe ei 44 dagen met gekruiste zwemvliezen over het ei heen"




### Kwetsbaar op zee

Jan-van-genten zijn afhankelijk van een gezonde zee en kwetsbaar voor olievervuiling. Ook overbevissing en mogelijk klimaatverandering kunnen de soort parten spelen. Daarnaast vormt plastic afval een groot gevaar: stukken visnet worden aangezien voor nestmateriaal, met soms fatale verstrikking tot gevolg.

### Waar komt de naam vandaan?

De naam jan-van-gent is slechts gedeeltelijk te verklaren. Een 'gent' is een mannelijke watervogel. 'Jan' is waarschijnlijk een verbastering van het Keltische woord 'ian', dat witte haringvogel betekent. Hoewel de vogel overal beschermd is, werden tot 2000 op het Schotse eiland Sula Sgeir volgens traditie jaarlijks nog 2.000 jonge genten voor consumptie geoogst. In 1540 waren dat er nog 20.000.

Krant  Aarde

Bron: Bewerkt naar tekst uit *Vogelfamilies van Nederland* van Marcel Boer, uitgegeven door KNNV Uitgeverij in 2020, ISBN 9789050117500. Verkrijgbaar via de boekhandel en tijdens de wekelijkse vaarexcursies in Natuurmonument Het Wormeren Jisperveld, met de auteur als gids. Inschrijven voor excursies kan bij Vogelbescherming Nederland.

## 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](http://www.tonzon.nl) | 053-4332391 | of scan



## Het leven van de bosmier

Tekst: Yvette van den Berg | Beeld: Pixabay

Wie tijdens een wandeling een grote mierenhoop tegenkomt, loopt door een gezond en levendig bos. Mieren verraden hun aanwezigheid ook met typische 'mieren snelwegen': lange rijen werksters die onafgebroken heen en weer lopen tussen nest en voedselbron.

Hun nest is makkelijk te herkennen. Een grote hoop dennennaalden, takjes en bladeren die soms wel tot meer dan anderhalve meter hoog kan worden. Onder de grond ligt een uitgebreid gangenstelsel met kamers waar eieren, larven en poppen veilig worden verzorgd.

### Lentezon na de winter

Na een lange winter komt het nest begin maart langzaam tot leven. De eerste mieren kruipen naar buiten, nog wat traag van de kou. Op zoek naar zonlicht. De warmte helpt hun lichaam weer op gang na maanden in de donkere nestkamers.

Al snel verzamelen honderden mieren zich boven op het nest, dicht tegen elkaar aan om warmte te delen. Tussen de werksters verschijnen soms ook grotere mieren: de koninginnen. Even genieten ze van het zonlicht, voordat ze weer verdwijnen in het binnenste van het nest. Daar brengen ze de rest van het jaar door met hun belangrijkste taak: het leggen van eieren.

### Een perfect georganiseerde kolonie

Een kolonie bosmieren kan uit honderdduizen-

den tot zelfs miljoenen mieren bestaan. Elke mier heeft daarin een eigen rol. De koningin zorgt voor de voortplanting en kan wel 15 jaar oud worden. Werksters leven meestal tot maximaal twee á drie jaar en doen het grootste deel van het werk: voedsel zoeken, larven verzorgen, het nest bouwen en de kolonie verdedigen.

Het leven van mannelijke dieren is kort, maar hun rol is belangrijk; het bevruchten van jonge koninginnen. Zonder hen kan een kolonie zich niet voortplanten. Mannelijke dieren hebben vleugels en paren in de lucht. Nadat hun taak is voltooid, leven ze nog maar kort.

Mieren communiceren vooral via geurstoffen, zogenaamde feromonen

*"Wanneer een mier voedsel vindt, laat ze een geurspoor achter dat andere mieren volgen"*

*"Zo ontstaan de drukke mierenroutes die je vaak in het bos ziet"*

### Kleine krachtpatsers met grote betekenis

Bosmieren zijn erg belangrijk in het bos-ecosysteem, omdat ze insectenplagen helpen voorkomen. Ondanks hun kleine formaat zijn bosmieren echte krachtpatsers: ze kunnen tot 400 keer hun eigen gewicht dragen. Tegelijk spelen ze een belangrijke rol in het bos. Ze ruimen dode insecten op, verspreiden zaden en helpen plagen onder controle te houden.

Een mierenhoop is dus veel meer dan een hoop naalden in het bos. Het is een levende stad, vol bedrijvigheid en een onmisbaar onderdeel van een gezond ecosysteem.



## Milieumisdaad krijgt een eigen expertisecentrum

Tekst: Ayla Lebbing | Beeld: Daan van Uhm

In december 2025 werd, in een zaal van de Open Universiteit in Heerlen, het Expertisecentrum Milieucriminaliteit gelanceerd. Het is het eerste expertisecentrum op dit gebied in Europa, in navolging van een internationale trend waarin milieumisdaad en groene criminologie meer serieus worden genomen. En met goede reden, vertelde een variëteit aan sprekers tijdens het voorafgaande symposium. Krant van de Aarde was aanwezig, en sprak met hoogleraar milieucriminaliteit en initiatiefnemer van het expertisecentrum Daan van Uhm. “We hebben een Nationale Drug Monitor en een Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen. Het wordt hoog tijd dat er ook een expertisecentrum komt voor milieucriminaliteit.”



Milieumisdaad is de derde meest winstgevende vorm van georganiseerde criminaliteit, goed voor vele miljarden dollars. Denk aan de handel in wilde dieren of ivoor, illegale visserij en het mijnen naar edelmetalen in fragiele ecosystemen. “De Chinese georganiseerde misdaad zit bijvoorbeeld in de tijgerbotten- en de neushoornhoornhandel,” vertelt Van Uhm. Dat lijkt misschien ver weg, maar als het gaat om mijnbouw door de Colombiaanse kartels, komt dat goud ook terecht in Europa, vervolgt hij. “Wie een gouden trouwring draagt, kan onbewust deel uitmaken van die illegale handelsketen.”

En ook bedrijven besparen veel geld door afvalstoffen te dumpen. Groene Criminologie kijkt niet alleen naar wat illegaal is, maar ook naar wat schadelijk is voor de natuur. Vergunde lozing van pfas bijvoorbeeld. Lange tijd was slachtofferschap een rol die alleen voor de mens was weggelegd, maar daar brengt de Groene Criminologie verandering in. Van Uhm: “Het is belangrijk dat we die menscentrale focus verwerpen.”



### Staalslakken en mest

De moderator heeft zich voor de gelegenheid in een panterprintshirt en schoenen gehuld, ‘om in thema te blijven’, grapt ze. De sprekers - academici, een Officier van Justitie en een criminoloog die zich nu inzet voor de bescherming van de Amazone - schetsen samen een beeld van groene misdaad in Nederland. Waar afvalstromen zoals mest en staalslakken worden neergezet als bruikbare materialen om de kosten te drukken. Waar bedrijven gif mogen uitstoten zolang er maar een vergunning voor is. Waar bewijs van misdaden tegen de natuur moeilijk sluitend te krijgen is.

En waar, als dat toch lukt, de straffen tot voor kort (en misschien wel nog steeds) slechts zo’n één procent van het jaarinkomen van een bedrijf waren. Van Uhm: “Dat schrikt bedrijven én de georganiseerde misdaad niet af.” En dat is in deze vorm van criminaliteit hier belangrijk. Uiteindelijk moet groene misdaad worden voorkomen. Een boete brengt een bos of een heldere rivier immers niet terug. “Maar er zijn bijvoorbeeld wel landen waar daders worden verplicht een ecosysteem te herstellen, daar loopt Nederland toch wel in achter.”

Het geroezemoes in de zaal is het eens: wat een ellende. Maar deze verhalen leggen wel uit waarom het zo belangrijk is om alle kennis over groene misdaad met elkaar te delen. En dat is het doel van het expertisecentrum, legt Van Uhm uit. Hij wil specialisaties bij elkaar brengen, van biologen en ecologen tot rechtsgeleerden. Een ecooloog kan bijvoorbeeld een beter beeld geven van wat schadelijk is voor een ecosysteem. “Het is de bedoeling dat die kennis bij de handhavers terecht komt, zodat zij beter kunnen ingrijpen. Ze hebben vaak niet alle relevante kennis voorhanden, moeten zich inlezen, en daarmee gaat kostbare tijd verloren.”



### (Eindelijk) expertisedeling over milieucriminaliteit

In eerste instantie zal het expertisecentrum zich richten op milieumisdaden die een relatie hebben tot Nederland, zoals drugsdumping, pfas, mest en lokale stroperij. “Maar veel problemen zijn grensoverschrijdend. Neem bijvoorbeeld de handel in levende reptielen en vogels, edelmetalen of hardhout, waar Nederland een belangrijke haven en transitland van is. We willen dus uitbouwen naar internationale samenwerking.”

In zijn oratie ter ere zijn aanstelling als hoogleraar van de leerstoel Milieucriminaliteit, laat hij zien dat de problematiek zeker niet nieuw is: “Al in de Oudheid constateerde de Griekse filosoof Plato in zijn dialogen Timaeus en Critias hoe het

landschap rondom Athene, eens vruchtbaar en dichtbebost, veranderde in een dor en uitgeput gebied door ontbossing en erosie.”

Sindsdien loopt het in rap tempo uit de klauwen, zetten de sprekers uiteen. We vervuilen onze schaarse zoetwatervoorraad (ja, ook in Nederland dreigt een watertekort), in sommige gebieden zijn zelfgekweekte groenten en eigen kippeneieren niet meer veilig om te eten. De natuur is niet het enige slachtoffer van de vervuiling, sluit Van Uhm af. “We dragen de gevolgen van milieucriminaliteit allemaal, in alle lagen van de samenleving. Het is een serieuze vorm van misdaad, gelukkig beginnen we eindelijk in te zien hoe ernstig de consequenties zijn.”



# Onze grootste carrièrestap was stoppen

Tekst en beeld: Richard en Kelly van der Hoek

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

Na zes maanden Scandinavië laten we het noorden achter ons. Met Globus2 rijden we nu zuidwaarts, via Italië richting Tunesië. We zijn nu ruim anderhalf jaar onderweg en het voelt alsof elke bestemming een laag toevoegt aan wat we zijn en hoe we de wereld ervaren.

Vlak voordat we twee jaar geleden onze banen opzegden, lagen we 's nachts wel eens wakker. Wie zijn we straks zonder titel op ons visitekaartje? Zonder verantwoordelijkheid, zonder aanzien, zonder taak? Wat blijft er van ons over als we niet langer bijdragen op een manier die zichtbaar en meetbaar is? Je moet toch iets betekenen voor de maatschappij.

Wij hadden een duidelijke positie: Richard als directeur van Weleda Benelux SE en Kelly als beleidsadviseur. Toch voelde het loslaten van deze functies als een sprong in het onbekende.

## Het beeld van water

Tot we opnieuw stuitten op een oud beeld uit de Tao Te Ching. Het beeld van water. Water vecht niet. Het probeert niets te zijn. Het zoekt het laagste punt op, stroomt om obstakels heen en

geeft leven aan alles wat het aanraakt. Onder-tussen verandert het landschappen. Zonder te duwen. Zacht en toch sterker dan steen. We stonden vorige week bij een riviertje in Noord-Italië. Ijskoud water dat zich al eeuwen een weg baant door het landschap. Geen haast. Geen strategie. Alleen voortdurende beweging. De steen verliest uiteindelijk altijd. Wat als betekenis niet zit in duwen, maar in stromen?

## Het leven leeft zichzelf

Toen we onze functies loslieten, voelde het even alsof we ons nut verloren. Alsof zingeving iets is wat je moet produceren. Maar terwijl jij deze woorden leest, gebeuren er miljoenen dingen in je zonder dat jij er iets voor doet. Ons hart klopt. Onze longen ademen. Ons bloed stroomt. Het leven leeft zichzelf, dwars door ons heen.

## De Wil van alles

De Duitse filosoof Arthur Schopenhauer beschreef in De wereld als wil en voorstelling dat alles wordt voortgedreven door één onderliggende kracht. Hij noemde het De Wil. Niet onze persoonlijke ambitie. Niet onze plannen. Maar een oerstroom. De wil om te leven, een levenskracht

die voorafgaat aan denken. De boom groeit. De hond rent. Het kind speelt. De boom boomt. De hond hond. Het kind kind. Wat als wij dit leven nou eens gewoon leven in plaats van het voortdurend te moeten vormgeven?

## Leven en delen met Globus2

Sinds we leven en reizen met Globus2 moet er niets meer en tegelijk valt alles meer op zijn plek. We rijden, we verdwalen, we ontmoeten, we kijken en we delen. In onze columns en video's delen we onze twijfels, onze vreugde, de goede en de minder goede momenten. Niet omdat we een strategie hebben uitgedacht over hoe we de wereld gaan veranderen of wat we willen bereiken, maar omdat het stroomt.

We merken dat mensen geraakt worden. Dat iemand na het lezen van een column besluit eindelijk die reis toch te maken. Dat iemand schrijft dat onze woorden helpen om een moeilijke keuze te maken en dingen anders te bekijken. Misschien is dat op dit moment onze levensmissie. Niet meer en niet minder. Niet groots. Gewoon delen wat door ons heen wil bewegen. Zoals water.



"Voor ons was het loslaten van onze banen geen stap weg van betekenis, maar een stap dichterbij"



## De stilte onder het verlangen

Schopenhauer zag scherp hoe verlangen ons onrustig maakt. Altijd meer willen hebben. Een hoger salaris. Een groter huis. Alsof dit moment niet voldoende is. Wat als er onder die onrust een stille stroom ligt? Een beweging die niet uit ons hoofd komt, maar uit iets wat we eerder voelen dan begrijpen. Misschien is zingeving geen project, maar datgene wat vanzelf ontstaat wanneer we stoppen met duwen.

## Loslaten als stap vooruit

Voor ons was het loslaten van onze banen geen stap weg van betekenis, maar een stap dichterbij. Dichterbij een manier van leven waarin delen, schrijven, reizen en inspireren geen doel op zich zijn, maar een natuurlijke uitdrukking van wie wij nu zijn. Misschien verandert dat ooit weer. Water houdt ook niet vast aan zijn vorm. Voor nu is dit de stroom.

Krant  Aarde



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



# Op adem komen in groen en gezellig Saarland en Pfalz: Zum Wohl!

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Elke Dubois en Jens Wegener.

Nu de wereld op hol dreigt te slaan, stijgt het verlangen naar een plek met voldoende afstand van het gewoel. Bij voorkeur niet te ver, dus ligt Duitsland voor de hand. Naar daar waar de tijd langzamer lijkt te gaan. Keus genoeg, maar als het om rust en reinheid gaat is het Pfälzter bergland een ideale regio. Een paar uur met de auto of trein en je bent er om te genieten van bossen, wijn en culinaire traktaties.

## Kaiserslautern

De uitvalbasis wordt Kaiserslautern, een naam die bij voetbalfans bekend is, maar de stad heeft zoveel meer dan een elftal uit de 2e Bundesliga. Wat opvalt is de ruimte. Die ontstond in WO2 toen de geallieerden het nabijgelegen Ludwigshafen wilden bombarderen, maar zich jammerlijk vergisten en deze stad troffen. Het is een studentenstad en dat betekent levendigheid. Een op de vijf van de 102.000 inwoners is student. Dit jaar bestaat Kaiserslautern 750 jaar en dan bruist het er van de festiviteiten. In en om Kaiserslautern wonen ongeveer 48.000 Amerikaanse soldaten. Die zijn voor de stad een belangrijke economische factor. Ze gebruiken vaak de naam K-Town.

Shoppers genieten van het uitgebreide aanbod aan niche- en speciaalzaken. De straatcafés in de zomer en de prachtige kerstmarkt in de winter zorgen voor sfeer. Winkelcentrum –de 'K in Lautern' – in het stadscentrum met 100 individuele en bijzondere winkels. In het midden het moderne gemeentehuis met 21 etages en een rooftop restaurant met een uitnodigende cocktailbar. Kom je op 23 april dan ben je te gast op de Bierdag waar restaurant Brauhaus de biertap

met het eigen gebrouwen gerstenat rijkelijk laat stromen.

Je kunt er niet om de historie van de legendarische keizer Frederik 1 (bijgenaamd Barbarossa (roodbaard) heen. Tussen 1152 en 1158 liet Barbarossa er zijn kasteel uitbreiden dat zijn naam zou dragen en zou dienen als zijn Kaiserpfalz, 'met niet onbelangrijke pracht en praal'. Hij wees Lautern aan als het centrum van zijn Staufenkönigrijk, wat het begin markeerde van een bloeiperiode voor de gemeenschap. De inwoners van 'Keizerlijk Lautern' zijn er trots op hun stad een Barbarossa-stad te noemen. Dat Lautern duidt op de rivier die onder de stad stroomt.

In 2000 opende de Japanse tuin, een van de mooiste van Europa waar wandelen tot een meditatieve gebeurtenis wordt verheven.

## Agrarisch erfgoed

Onze trip naar Pfalz staat in het teken van biologisch en culinair, dus we bezoeken groentetuinen, boerderijwinkels en markten. Onze ontdekkingsreis begon in de Bliesgau, het 'Toscane' van Saarland, dat de status van UNESCO Biosfeer-

reservaat draagt. Dit glooiende landschap staat bekend om zijn zeldzame orchideeën en traditionele landbouw. We bezochten de Hartungshof, waar we een blik kregen op duurzame landbouw en de regio's sterke verbondenheid met de natuur. Vlakbij troffen we een historische oliemolen aan, een fascinerend stukje agrarisch erfgoed dat herinnert aan vervlogen tijden. Dit was een hoogtepunt: de Wintringer Hof, een biodynamische boerderij, is een perfect voorbeeld van hoe traditie en ecologie samengaan. De filosofie en de producten die hier worden gemaakt, smaken naar meer!

We steken de grens over naar de Pfalz, een regio die direct indruk maakt met zijn rotsachtige silhouetten en dichte bossen. Het Oudste Aaneengesloten Bos: hier wacht ons een uitdaging: een pittige klimtocht van zo'n 400 meter hoog in wat wordt beschouwd als het oudste aaneengesloten bos van Europa. De inspanning werd beloond met adembenemende uitzichten over de heuvels. En de aanblik van de Teufelstisch, een curieuze rotsformatie door de natuur gevormd in lang vervlogen eeuwen.


In de buurt van het rustieke en bezienswaardige Landau is een inspannende klim- of fietstocht naar de uitspanning van de Pfälzter Waldverein een belevenis. Daar ontmoeten we de sympathieke uitbaters Isaac en Sebastian die een organisch menu serveren in riante porties. Het doet denken aan een vorm van alternatief toerisme. Alles is hier puur en een tikkeltje primitief, maar o zo charmant. Alle inkomsten worden direct weer geïnvesteerd in onderhoud en uitbreiding.

In Blieskastel stappen we een educatieve tuin binnen met als thema Global Field. We worden met de neus op de feiten van onze voedselproductie geduwd. Deze tuin is een reproductie op schaalniveau van planten die wereldwijd groeien. Hoeveel landbouwgrond is er nodig voor een pizza margerita? Hoeveel sojabonen vergt het voeren van een veestapel. De vaak onthutsende antwoorden stemmen tot nadenken.

## Wijnroute

Het meest betoverende deel van de reis begon langs de Deutsche Weinstraße (Duitse Wijnroute). Deze route, de oudste en beroemdste van Duitsland, strekt zich uit over zo'n 85 kilometer, van Bockenheim in het noorden tot Schweigen-Rechtenbach aan de grens met de Elzas (Frankrijk), en verbindt meer dan 130 schilderachtige wijndorpen.

Pfalz wordt vaak het 'Toscane' of 'Californië van Duitsland' genoemd. Dankzij de beschutting van het Pfälzterwald geniet de regio van een bijna mediterraan microklimaat. De zon schijnt hier zo gul dat niet alleen de druivenstokken floreren, maar ook planten die men elders in Duitsland niet verwacht, zoals amandel-, vijgen- en zelfs citroenbomen. De vroege amandelbloesem in het voorjaar kondigt het nieuwe wijnjaar al vroeg aan. Dit klimaat zorgt ervoor dat de druiven rijper en voller worden, wat resulteert in wijnen die vaak krachtiger en minder zuur zijn dan hun noordelijke Duitse tegenhangers

Het hart van de Pfälz wijnbouw klopt in de 'Weinfeste' met 200 wijnfestivals per jaar. Dit betekent dat er van het voorjaar tot de herfst bijna wekelijks wel ergens een feest is. Deze feesten zijn de ziel van de lokale cultuur: men drinkt de wijn direct bij de lokale wijnboer (in de Weinstuben of Straußwirtschaften), vaak in grote glazen die hier de Schoppen worden genoemd, en geniet van de typische streekgerechten. De lokale groet, 'Zum Wohl! Die Pfalz', vat de hele levensstijl samen: een toast op het welzijn, geworteld in de aarde en de wijngaarden. Krant  Aarde



## WIJN EN NOG EENS WIJN

Die Pfalz is, na Rheinhessen, het op een na grootste wijnbouwgebied van Duitsland, maar het heeft de onbetwiste kroon voor de koning van de Duitse wijn. De Pfalz is trots het grootste Riesling-gebied ter wereld te zijn. De Rieslings van de Mittelhaardt (het middelste, meest prestigieuze deel van de wijnroute) staan internationaal hoog aangeschreven. Riesling staat onbetwist op de eerste plaats. De lokale Rieslings zijn vaak droog (Trocken), mineraal en bieden een complex bouquet van perzik, citrus en leisteen. Bourgogne-familie: De opmars van de Pinot-familie is opmerkelijk.

De Weissburgunder (Pinot Blanc) en Grauburgunder (Pinot Gris) gedijen uitstekend in het milde klimaat en leveren elegante, volle witte wijnen. Ook aromatische druiven als Gewürztraminer en Scheurebe – met hun kruidige en exotische tonen – zijn zeer geliefd en benadrukken het culinaire potentieel van de streek. Met maar liefst 40% van het wijngaardareaal beplant met blauwe druiven, is Pfalz in volume het grootste Duitse rode wijngedebied.

## Dornfelder

Dit is het grootste succesverhaal van de Pfalz. De Dornfelder produceert dieprode, vaak droge en fruitige wijnen die indruk maken met hun zuidelijke charme en donkere kleur. Het is de Pfälzter rode wijn bij uitstek.

## Spätburgunder (Pinot Noir)

Deze elegante druif levert fruitige, fijne rode wijnen op die profiteren van het warmere klimaat en goed concurreren met internationale stijlen. Zelfs zuidelijke rassen als Merlot, Cabernet Sauvignon en Regent vinden steeds meer hun weg naar de wijngaarden, wat het innovatieve karakter van de Pfälzter wijnboeren onderstreept.





Gezinsvakantie Denemarken deel II

## Vijf tips Camp Adventure: van adrenalinekick tot ontspannen hottub

Tekst & beeld: Angelique van Os

Bij Denemarken denk je niet gelijk aan avontuur omringd door natuur. In de vorige krant schreven we al over het gezinsvriendelijke Møns Klint Resort, nu reizen we door naar Camp Adventure, waar je kunt vliegen door de bomen en genieten van hertjes vanuit je hangmat.

### 1. Vlieg door de bomen

Wie naar Camp Adventure gaat, op Zuid-Zeeland, moet geen hoogtevrees hebben, want je komt hier zeker om te klimmen. Sinds 2013 bestaat het klimpark, met inmiddels 12 routes voor alle niveaus. Het parcours omvat ziplines, touwen, houten trappen en allerlei andere klauterelementen. Een aantal routes zijn behoorlijk hoog en uitdagend. Mijn zoon van tien heeft al vaker geklommen en wil na een eerste klimronde, de langste zipline van Denemarken ervaren (500 meter op 25 meter hoogte). Gespannen wacht ik totdat hij en zijn vader eraan komen. In de verte zie ik eindelijk beweging. "Wooohooo!!", kiert mijn zoon vliegend door de lucht. Met een gecontroleerde klap botst hij tegen de boom. Het blijft toch even slikken wanneer je kind op zo'n hoogte actief is. Maar trots zie ik hem even later zijn duim omhoogsteken dat alles goed is, en gezekerd met clip en touw klautert hij met een grote smile naar beneden.

### 2. Verzamel je veldboek of verse groenten

Tijdens het voorjaar en in de zomer kun je bij Camp Adventure je eigen veldboek plukken en groenten verzamelen. Het bloemenveld, dat aan de rand van het park ligt, is een van de grootste van Europa. De biodiversiteit van het park is hierdoor en dankzij extra bebossing flink toegenomen. Naast kleurrijke bloemen vind je hier ook bijen, vlinders en andere insecten. Ook scharrelen er varkens rond die lekker de ruimte hebben. Vlak bij de receptie is een kleine boerderij met klein vee. In de nieuw

aangelegde groentetuin en -kas zijn zelfgekweekte seizoensgroenten te vinden die je als bezoeker mag nuttigen voor een schappelijk bedrag.

### 3. Beklim de toren

De bekendste attractie van Camp Adventure is de Forest Tower, die sinds 2019 in gebruik is. De 45 meter hoge observatietoren staat midden in het bos en heeft een prachtig uitzicht over de wijde omgeving. Via een 900 meter lange kronkelende vlinder, struini je door het dichte berkenbos. De toren doet -ondanks zijn flinke omvang- bijna uit het niets op, want het gaat door de roestige kleur van het cortenstaal bijna volledig op in het bos. Daarnaast is de vorm bijzonder en kenmerkend, want de toren is gebaseerd op een zogenaamd hyperboloïde model, opgebouwd uit lange verticale stalen buizen die niet gebogen zijn, maar 120 graden gedraaid om de gebogen zandlopervorm te creëren. Het spiralen bouwwerk is ontworpen door EFPECT Architects in opdracht van Camp Adventure founder Jesper Mathiesen. Heel geleidelijk wandel je gemakkelijk omhoog en eenmaal op de top geeft het een bevrijdend gevoel.

**Tip: wanneer je in het park verblijft mag je ook na sluitingstijd de toren op. Dan is het heerlijk rustig.**

### 4. Verblijf in een Cabin Valley of Forest Yurt

Wil je in alle rust genieten van Camp Adventure en de omgeving wat verkennen, dan is het zeker

de moeite waard om twee dagen in een Valley Cabin of Forest Yurt te verblijven. Wij logeerden in een compacte 4-persoons Valley Cabin, hip en duurzaam ingericht met een slaapbank en een tweepersoonsbed en een aparte badkamer. Vanaf het brede overdekte terras hebben we uitzicht over glooiende velden waar hertjes vrij rondlopen die je kunt observeren vanuit je hangmat. Voor meer ruimte -en luxe- kun je terecht bij de prachtige Forest Yurts, die op de begane grond twee aparte slaapkamers hebben en een verdieping hoger een leef- en slaapgedeelte. Alles is hip ingericht met natuurlijke materialen en het grote terras biedt veel ruimte. Ook zijn er zomerlodges die aan het water liggen en drie kampeerplekken voor campers op het terrein.

### 5. Geniet van wellness met uitzicht

Wanneer je overnacht bij Camp Adventure mag je gratis gebruik maken van de wellnessfaciliteiten. Er is één hottub voor gasten van de Cabin Valley huisjes, die je op tijd reserveert. Het plaatje is compleet met een lekker glas wijn. Gasten van de Forest Yurt hebben een geelde sauna. Nieuw is de Forest Wellness, waar je midden in het bos gebruikt maakt van de sauna, een cooling-down bad en er ruimte is voor cardio/fitness en yoga.

**Voor meer info en prijzen:** campadventure.dk

Dank aan Check-in PR

Krant  Aarde



## De leerkracht reist mee!

Tekst: Nelleke Bos | Beeld: Freepik

Elk jaar een andere meester of juf? Niet in de onderbouw van de vrijeschool. Vaak reist de leerkracht meerdere jaren, soms zelfs alle zes jaar, mee met de klas. Waarom doen we dat zo, en wat brengt het teweeg?



Het begint al bij de kleuters. Zij kennen geen overgang van 'groep 1 naar 2' en daarmee in principe ook geen wissel van juffie. Vanaf de vierde verjaardag - of vijfde, wanneer de leerplicht begint - komt een kleuter in de kleutergroep en blijft daar tot die leerrijp is, en door mag naar klas 1. Als het in de volgende jaren allemaal past binnen de formatie, kan de leerkracht vanaf klas 1 tot klas 6 aan toe met de kinderen meegaan. Wat levert dat op? Geeft het vertrouwen? Is het niet saai voor de kinderen, steeds weer diezelfde juf of meester? Kan die de lesstof van elk jaar dan wel goed overbrengen? En, de meest gehoorde twijfel: wat als kind en leerkracht niet door één deur kunnen?

### Ervaring vanuit het kind

Ik vraag het aan mijn eigen zesdeklasser. Wat vindt hij ervan dat zijn meester al meerdere jaren met zijn klas meegaat? 'Fijn natuurlijk,' oordeelt mijn kind. 'Want daardoor weet ik dat we elkaar kunnen vertrouwen, en wanneer meester het méént als hij strenge dingen zegt.' En als je nu een vervelende meester had gehad, voor langere tijd? Dat hangt ervan af, geeft hij aan, want je leert elkaar wel beter kennen na een tijdje, dus dan kan het ook goed komen. Het gedachte-experiment 'hoe zou het zijn om elk jaar een nieuwe juf of meester te hebben?' levert een duidelijk beeld op. 'Heel erg. Dan zou diegene niet weten wie ik ben, en mij niet begrijpen.' En dat maakt alles uit.

### Langdurige aandacht

Femke Bouwer, leerkracht op vrijeschool Vredelhof in Rotterdam, doorliep twee cycli van klas 1 tot en met 6. Femke: 'Juist deze vorm van langdurige aandacht past goed bij het vrijeschoolonderwijs. Zelf vind ik het ook mooi dat je je werkelijk verbindt met de kinderen en met hun ouders. Je maakt zoveel fases van een kind mee. Daardoor kun je

in geval van problemen vaak ook veel beter zien dat niet het kind een probleem is, maar dat er iets problematisch rond het kind is.'

'Als je weet dat je verbinding na een jaar voorbij zal zijn, verbind je je anders. Je weet dat je jaren met elkaar mee wilt en dus ga je op een ander manier een probleem of een fase in. Ook voor ouders gaat dit op: is er iets aan de hand, dan kun je niet zomaar zeggen dat het aan meester of juf ligt omdat 'dit vorig jaar niet bij mijn kind speelde'. De leerkracht kán een factor zijn, maar niet zonder meer.' Met een leerkracht die meegaat naar het volgende jaar, houd je meer ruimte over om de fases van het kind zelf te herkennen. Je ziet diens autonome ontwikkeling makkelijker.

### Bouwen aan de band

Lang met elkaar meegaan is geen uitgemaakte zaak, en dat moet het ook niet zijn, geeft Maartje de Boer, intern begeleider op vrijeschool Kairos in Amsterdam, aan. Haar team weegt elk jaar in de formatie zorgvuldig af wat de beste combinatie is voor de leerkrachten en hun klassen. Maartje: 'De leerkracht weet beter hoe de kinderen tot leren komen, wanneer ze langer met elkaar optrekken. Dat is een groot voordeel. Bij elke wissel van leerkracht gaat er kennis over de klas verloren, hoe goed je ook overdraagt aan je opvolger.' Daarom is het, als het lukt, heel fijn om een leerkracht meerdere jaren bij dezelfde klas te houden. Maar niet koste wat kost, stelt Maartje: 'Het moet wel passen binnen het team.' Ook Femke ziet dat zo: 'Soms is het beter om een bepaalde combinatie te stoppen, het loopt niet altijd goed.' In zo'n geval kun je bij de formatie kiezen voor een andere leerkracht op die klas. Ook kan het zijn dat het voor een specifiek kind beter is om met een andere leerkracht verder te gaan. 'Een kind kan echt dwars zijn en

het je heel moeilijk maken,' weet Femke. 'Het kan je wegduwen, bijvoorbeeld vanuit eigen onveilige hechting. Als leerkracht zou je dat kind soms willen straffen, wegzetten. De kunst is om daar dan doorheen te gaan, te blijven staan, te blijven bouwen aan jullie band. Het kind laten weten dat het veilig is en welkom blijft, ondanks diens gedrag. De boodschap geven: 'het maakt niet uit wat je doet, maar ik blijf bij je.' Dat lukt niet altijd. Het blijft soms een raadsel wat een kind komt brengen of wat het nodig heeft. Daar ligt ook een opdracht tot zelfopvoeding, zoals Steiner al aangeeft.'

### Onaardige kinderen bestaan niet

'Wat als een kind jou niet mag, of andersom?' Dit is een veelgehoorde vraag. Femke: 'Dan zul je dat uit moeten zoeken. Wat is het dan waarmee ik blijkbaar over de grenzen van een kind ga? En nog daarónder: hoezo 'je vindt elkaar niet aardig'? Er bestaan geen onaardige kinderen. Je kunt gedrag ingewikkeld vinden. En daar ga je dan mee aan de slag. Dat is het contract dat je met elkaar aangaat. De basis is: 'je bent goed zoals je bent' en botert het niet, dan moet je uitzoeken wat er aan de hand is. Dat vraagt vertrouwen, ook van de ouders. Maartje bevestigt dit. 'Ook wanneer de relatie ingewikkeld is, gaan we er binnen de vrijeschoolpedagogie vanuit dat dit niet voor niets is. Je hebt je ertoe te verhouden, is de opdracht.' Een mooie middenweg, geeft Maartje aan, is drie jaar meegaan. Zo kan de leerkracht zich meer specialiseren in de specifieke leeftijdsgroep van 7- tot 9-jarigen of 10- tot 12-jarigen, en tegelijk de onderlinge band verdiepen gedurende drie leerjaren. 'De tijd nemen om alle kinderen te leren kennen en met hen mee te groeien is zo waardevol.'

### Draagkracht

Femke merkt op dat er bepaalde voorwaarden zijn om succesvol zoveel jaren met elkaar mee te gaan. Zelfreflectie en ondersteuning van het hele team zijn daarin essentieel. 'Het vraagt wel echt iets van je als leraar. En het werkt niet als je je als leerkracht niet zelf kunt ontwikkelen, of als je didactisch niet genoeg onderlegd bent. Je kan ook in een groef belanden met een kind als je elkaar zo lang kent.' Het doet ertoe dat je dit goed met je team oppakt en er niet alleen in staat.

'Ik vind het prachtig om zo met mijn klas mee te gaan. Ik heb nu twee keer van klas 1 tot en met 6 meegemaakt. Het commitment van me weer zes jaar verbinden neem ik echter heel serieus. Daarom kies ik ervoor om het volgend schooljaar juist anders in te richten, even wat lucht erin.'

Dit artikel verscheen eerder in 'Seizoener' - Lente 2026

Krant  Aarde

# De wereld verandert en wij bewegen mee

Tekst: Joy Slaats en Dineke Oldenhof - Vrije Hogeschool | Beeld: Sander Heezen



De wereld om ons heen verandert razendsnel. Wat gisteren vanzelfsprekend was, kantelt vandaag al. We leven steeds digitaal en meer versnipperd, terwijl conflicten in de wereld toenemen. Deze tijd vraagt om nieuwe vormen van leren, samenwerken en in verbinding blijven.

Juist in deze onzekere tijd groeit de behoefte aan plekken waar mensen elkaar werkelijk kunnen ontmoeten: plekken voor uitwisseling én bezinning, waar je gelijkgestemden vindt en ook tot jezelf kunt komen.

De Vrije Hogeschool is al 55 jaar een vrijplaats voor ontmoeting, expressie en samenlevingskunst. Tegelijk vraagt deze tijd dat wij ons opnieuw uitvinden, terwijl we trouw blijven aan de oorsprong van de impuls van Bernard Lievegoed.

## Een cultuurhuis passend bij deze tijd

De Vrije Hogeschool wil uitgroeien tot een cultuurhuis waar ruimte is voor levenskunst, samenlevingskunst en samenwerkingskunst. Veel mensen kennen ons van het propedeutisch jaar, maar onze impuls reikt al vanaf het begin verder.

In de afgelopen jaren hebben we ons aanbod verbreed voor mensen in alle levensfasen, van 17 tot 70+. De Vrije Hogeschool is er voor iedereen die nieuwsgierig en eeuwig leergierig wil blijven.

Wij geloven dat ontwikkeling begint met het durven stellen van persoonlijke vragen: Wie ben ik? Hoe geef ik mijn talent vorm in deze tijd? En wat kan ik bijdragen aan de wereld?

We nodigen mensen uit om met een open blik naar de toekomst te kijken, te blijven leren, te blijven vragen en te blijven groeien. Wie durft te dromen, te spelen en met overgave te creëren, wordt een bron van vernieuwing voor zichzelf én voor de wereld.

## Versterking van de kringen om ons heen

In de afgelopen 55 jaar zijn ruim 9000 deelnemers en studenten uitgevlogen met een rugzak vol levenskunst. Wie de verhalen van alumni leest op schoolbank.nl, in jaarboeken of in het verhalend archief, ziet steeds hetzelfde terug: voor velen was de Vrije Hogeschool een keerpunt, met een diepgang en aandacht voor mens en omgeving die elders zelden wordt gevonden.

Ook de Vrije Hogeschool zelf staat op een kruispunt. In de afgelopen jaren zijn programma's ontwikkeld die zich vooral richten op het biografische en de levenskunst. In de komende periode willen we meer aandacht geven aan samenlevingskunst en samenwerkingskunst.

De ervaring, expertise en betrokkenheid van alumni, oud-deelnemers en oud-medewerkers zijn daarbij van grote waarde voor het versterken van de toekomst van de Vrije Hogeschool. Daarom onderzoeken we hoe zij structureel betrokken kunnen worden als meedenkers, adviseurs en ambassadeurs.

De wens om een wederkerige relatie met alumni en oud-medewerkers te organiseren bestaat al langer. Juist nu is het moment om deze wens concreet vorm te geven en de krachten te bundelen.

## Een nieuwe werkelijkheid vraagt nieuwe vormen

Als organisatie bevindt de Vrije Hogeschool zich in een nieuwe werkelijkheid. Het leven wordt duurder, deelnemers wachten langer met inschrijven en het ontwikkelen van nieuwe programma's vraagt veel aandacht, tijd en middelen. Dat betekent dat er soms andere keuzes gemaakt moeten worden dan men zou willen.

Tegelijk blijft de overtuiging dat de Vrije Hogeschool juist nu een belangrijke positie kan innemen als plek waar samenlevingskunst centraal staat. De school wil toegankelijk blijven voor iedereen en waar nodig financiële ondersteuning kunnen bieden. Dat vraagt om nieuwe vormen van organiseren en samenwerken. Daarom worden organisatievormen onderzocht die passen bij de idealen én bij de economische realiteit van nu. Vormen waarin betrokkenheid wederkerig kan zijn: inhoudelijk, sociaal en waar mogelijk ook financieel. Zo kunnen meer mensen vanuit hun expertise meedenken en adviseren over de toekomst van de Vrije Hogeschool. Een coöperatieve structuur lijkt hierin een mogelijke richting.

## Dankbaarheid en verbondenheid

Er is veel dankbaarheid voor de sterke banden die bestaan met alumni, oud-deelnemers en de kringen rondom de Vrije Hogeschool. Het is bekrachtigend om te merken hoeveel mensen de school een warm hart toedragen.

De vele verhalen laten zien hoe de impuls van de Vrije Hogeschool verder reikt dan de muren van de school. Deze verbondenheid steunt het werk van de Vrije Hogeschool en helpt bij het verder bouwen aan een plek die betekenisvol is voor velen.

## Jubileum: 55 jaar Vrije Hogeschool

Op zondag 31 mei 2026 viert de Vrije Hogeschool haar 55-jarig jubileum. Een bijzondere dag waarop ontmoeting, herkenning en verbinding centraal staan. Er wordt uitgekeken naar een dag waarop mensen elkaar zien, herinneringen delen en genieten van muziek, kunst en lekker eten, helemaal op z'n Vrije Hogeschools.

Dit jubileum is meer dan alleen terugkijken. Er is ook nieuwsgierigheid naar de verhalen van alumni. Wat heeft de tijd aan de Vrije Hogeschool hen gebracht? Hoe heeft dat jaar invloed gehad op hun loopbaan, hun keuzes of hun privéleven? En hoe is wat hier werd opgedaan later ingezet in de wereld om hen heen?

Met die ervaringen wil de Vrije Hogeschool samen vooruitkijken. Met oud-deelnemers, medewerkers, vrienden en andere betrokkenen wordt verder gebouwd aan de toekomst van de school. Tijdens de jubileumdag ontstaat op creatieve wijze ruimte om samen te dromen, te delen en nieuwe inspiratie op te doen.

## Help mee oud-deelnemers te bereiken

Helaas zijn niet meer van alle oud-deelnemers de contactgegevens bekend. Sommige gegevens zijn verloren gegaan, onder andere door de brand in de villa op de Reehorst. Daardoor zijn er nog veel oud-deelnemers die nu niet bereikt kunnen worden.

Iedereen die zich verbonden voelt met de Vrije Hogeschool wordt daarom gevraagd deze uitnodiging te delen met oud-deelnemers, jaargenoten en VH-vrienden, zodat zoveel mogelijk mensen van het jubileum op de hoogte zijn.

Want hoe meer mensen we bereiken, hoe mooier dit jubileum wordt. Het belooft een dag te worden vol plezier, ontmoeting en nieuwe ideeën. Meer informatie over het jubileum is te vinden op: [vrijehogeschool.nl/jubileum](http://vrijehogeschool.nl/jubileum)



## 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.



Ontdek ons assortiment: [www.mercurius-international.nl](http://www.mercurius-international.nl)  
T. 040 2645800 · [info@mercurius-international.com](mailto:info@mercurius-international.com)

## Seizoener

TIJDSCHRIFT VOOR DE WALDORFWERELD | LENTE 2026



Neem nu een jaar-abo op Seizoener! Nu voor 35,- (normaal 43,-)

Het tijdschrift voor mensen die zich graag laten inspireren door de vrijeschool, de antroposofie en waarde hechten aan liefdevolle zorg voor mens en aarde. Ga naar [seizoener.nl/abonneren](http://seizoener.nl/abonneren) - bestel met code KA2601, geldig tot 30-06-25





## Expositie DRIFT. Duin tot Doggersbank

### Zorg voor de zee

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Museum Panorama Mesdag / Piet Gispén

Hoe zit het met onze zorg voor de Noordzee en het Hollandse duinlandschap? We zijn er allesbehalve zuinig op. De zee wordt vervuild, uitgeput en uitgebuit. Met de expositie DRIFT. Duin tot Doggersbank laat Museum Panorama Mesdag ons hernieuwd kennismaken met de duinen, de Noordzee en het verborgen leven van de Doggersbank – de kraamkamer van de Noordzee. Iets om zuinig op te zijn.

Al in 1881 vroeg het kunstenaarsrechtspaar Hendrik Willem Mesdag en Sientje Mesdag-van Houten dringend aandacht voor het behoud van het kwetsbare kustlandschap. Ze schreven een protestbrief aan de gemeente Den Haag, waarin ze hun zorgen uitspraken. De kunstenaars voelden en zagen het gevaar van de naderende stad. Hun geliefde Seinpostduin waar Hendrik Willem het iconische Panorama van Scheveningen schilderde, dreigde te verdwijnen door bebouwing. “Eigenlijk staan we voor eenzelfde kantelpunt,” verklaart Minke Schat, directeur van het Haagse Museum Panorama Mesdag. “Nu, 145 jaar later, in een tijd van zeespiegelstijging en biodiversiteitsverlies, is de roep om zee- en kustbescherming minstens zo urgent als toen.”

#### Noodzaak

Voor de expositie DRIFT. Duin tot Doggersbank brengen tweeëntwintig kunstenaars verleden, heden en toekomst samen rond de vraag: hoe ziet onze relatie eruit met het duinlandschap en de Noordzee? “Ze laten ons opnieuw kijken naar de duinen,” vervolgt Schat, “de Noordzee en het verborgen leven van de Doggersbank. Die ook wel de kraamkamer van de Noordzee wordt genoemd.” Net als Hendrik Willem en Sientje Mesdag-van Houten dat in hun tijd deden met hun protestbrief, doordringen de kunstenaars ons van de noodzaak. Samen met de Ambassade van de Noordzee trekt Museum Panorama Mesdag op om de zorg voor de zee zichtbaar en voelbaar te maken. Een gezonde Noordzee, heeft ook effect op onze gezondheid – op alles wat er

groeit, bloeit en leeft. Van vissen in de zee tot veldmuizen in de duinen.

#### Natuuractivisten avant la lettre

Hiermee sluit het museum aan bij de traditie van het kunstenaarsrechtspaar, die met hun werk bijdroegen aan een veranderende waardering voor het duinlandschap. “Ze hebben zich ingezet als ‘natuuractivisten avant la lettre’ voor natuurbehoud,” meent Schat. “DRIFT begint met de protestbrief van Hendrik Willem Mesdag aan de gemeente Den Haag tegen het afgraven van Seinpostduin, destijds het hoogste duin in Scheveningen. De historische context wordt zo doorgetrokken en verbonden met actuele vraagstukken. In de expositie maken we kennis met de Noordzee zoals u haar wellicht



nog nooit heeft bekeken. Ook onder water! De werken variëren van installaties, sculpturen en interactieve kunst die je laten luisteren, voelen, ervaren én ruiken.”

Parfummaker en geurontwerper Frank Bloem ontwikkelde bijvoorbeeld ‘Zeelucht Decompositie’. Een geurbeschrijving van een wandeling naar de Noordzee. Van een dennengeur tot het strand, teer, paardenpoep en de geur van een wandeling aan zee op je huid. Maker Suzette Bousema onderzoekt samen met wetenschappers de conditie van de Aarde. Geïnspireerd door archeologie ziet zij plastic uit zee als toekomstige overblijfselen van onze huidige maatschappij. Hiervoor gebruikt ze de cyanotypie-techniek, ruim 180 jaar geleden ontwikkeld en bekend uit de architectuur als ‘blauwdruk’. Annemieke Fierinck en Esther Hessing gingen op ontdekkingsreis door het Hollandse duinlandschap. Met beelden van documentair fotograaf Hessing en gedetailleerde tekeningen van Fierinck leggen ze in hun zogenoemde Refugium vast, hoe kwetsbaar en bijzonder dat landschap is.

#### Ambassade van de Noordzee

“Hendrik Willem Mesdag uitte zijn liefde voor de zee met de woorden: ‘De zee is mijn.’ In onze tijd stellen wij de vraag: ‘Van wie is de zee eigenlijk?’ zegt Thijs Middeldorp van de Ambassade van de Noordzee. Een in 2018 opgericht collectief van kunstenaars, wetenschappers en ontwerpers, gevestigd in Den Haag. De Ambassade van de Noordzee fungeert als een onafhankelijke denktank en actiegroep die de Noordzee en haar bewoners – van fytoplankton tot vissen – een stem geeft. Het collectief vertegenwoordigt de zee, behartigt de ecologische belangen en werkt naar een juridische persoonlijkheid voor de zee. Het

doel is een duurzame relatie met de zee in 2030. “Zijn de Noordzee en de Doggersbank niet in de eerste plaats van zichzelf, los van menselijke belangen? Deze vragen leveren nieuwe verhalen, prikkelende beelden en verrassende perspectieven die bij elkaar komen in DRIFT,” aldus Middeldorp.

**“Ik heb een zwangere zeegodin met paardenhaar gemaakt”**



Landschapsarchitect Thijs de Zeeuw gaat tijdens de expositie met bezoekers en schoolleerlingen aan het werk met de invulling van de gedroomde Doggersbank. Ook wel de broedplaats van de Noordzee genoemd. Haaien komen er hun eitjes leggen, net als haring en schol. Daarmee vormt het een rijk voedselgebied voor vogels en bijvoorbeeld bruinvissen. Alleen ligt de Doggersbank onder vuur door bedrijvigheid van zeevaart, windmolenparken en sleepnettenvisserij die de bodem omwoelen en het ecosysteem aantasten. De Doggersbank is bijna driehonderd kilometer lang en bevindt zich in het Britse, Deense, Duitse en Nederlandse deel in de Noordzee. Sinds 2016 is het Nederlandse deel van de Doggersbank aangewezen als Natura 2000-gebied. Er mag echter nog altijd overal, ook in het Natura 2000-gebied, worden gevist. Bij De Zeeuw kunnen bezoekers onder meer een mobiele maken, die wordt geprojecteerd op de Doggersbank.

#### Vervuild havenslib

“Ik heb een zwangere zeegodin met paardenhaar gemaakt,” onthult kunstenaar Folkert de Jong. Hij vertolkt de stem van de zee en duinen met mythische natuurgoden. Ze zijn gemaakt van klei en afgewerkt met glazuur uit Rotterdamse bagger, ofwel vervuild havenslib van Urban Glaze. “Toen ik mijn zeegodin creëerde, vroeg ik mij wel af wie haar dan zwanger heeft gemaakt?” Als onderdeel van de tentoonstelling, op enkele minuten loopafstand van Panorama Mesdag, is bij kunstinstelling Stroom Den Haag werk van Anne Jesuina te zien. ‘In de ogen van het water’ is eveneens een mythologische confrontatie: een wezen zonder naam, geboren uit de kruisbestuiving van Zeeuwse, West-Afrikaanse en Braziliaanse watergeesten, stijgt op uit de Noordzee. Het beweegt door een landschap dat ooit één was, waar kust en duin geen grenzen waren maar verbindende plekken van mensen, verhalen en herinnering.

Tijdens de expositie DRIFT zijn er in het museum verdiepende lezingen en expertgesprekken. Ook zijn er creatieve workshops en kunt u deelnemen aan een Beach Clean Up. Onder begeleiding van zanger en ambassadeur Tim Knol, een museumgids en een bioloog zijn er cultuurwandelingen door Meijendel. Kijk op [panorama-mesdag.nl](http://panorama-mesdag.nl) voor meer informatie.

Krant 



Genoten van dit artikel?  
Steun ons! Doneer € 3,95 via  
[www.krantvandeAarde.nl](http://www.krantvandeAarde.nl)  
Stichting Dag van de Aarde  
IBAN: NL21ABNA0617736146

# De toekomst is technisch, de redding is menselijk

Tekst en beeld: Myrna van Kemenade

De techniek wordt steeds geavanceerder en de evolutie steeds technischer. Als je even uitzoomt en naar de afgelopen honderd jaar kijkt, voelt het bijna alsof de mensheid in een soort technologische achtbaan is gestapt en niemand precies weet waar het volgende station ligt.



In nog geen eeuw tijd veranderde onze wereld van een industrieel tijdperk naar een digitaal informatietijdperk. In de jaren veertig verscheen de straalmotor en ineens werd de wereld kleiner. Reizen over continenten werd normaal. Daarna richtten we onze blik omhoog: in 1969 zette de mens voet op de maan. Alsof de aarde niet meer genoeg was.

## Stille revolutie

Ondertussen ontstond er een andere revolutie, stiller maar misschien wel impactvoller: de computer (1947) en later de microchip in de jaren zeventig. De basis van alle technologie die we vandaag vanzelfsprekend vinden. Computers verhuisden van enorme ruimtes naar bureaus... en uiteindelijk naar onze broekzak. En toen kwam iets dat bijna onopvallend begon maar alles veranderde: het World Wide Web. In 1989 bedacht Tim Berners-Lee een systeem om informatie wereldwijd te verbinden. Het internet zoals we het kennen.

Klein detail: ik ontdekte zelf pas vrij laat dat die mysterieuze drie letters vóór elke website, www, daar dus vandaan komen. Sommige dingen

zijn zo vanzelfsprekend dat je pas later beseft hoe revolutionair ze eigenlijk waren. In 2007 kwam daar de smartphone bij. Een apparaat dat computer, telefoon, camera en internet samenbracht in één klein object dat we overal mee naartoe nemen.

## "Soms noem ik hem gekscherend: de satan in zakformaat"

Want eerlijk is eerlijk: mijn relatie met mijn telefoon is een haat-liefdesverhouding. Hij geeft me vrijheid — ik kan overal werken, creëren, communiceren. Maar tegelijkertijd verlang ik soms terug naar een tijd zonder dat kleine scherm. Een tijd waarin verbinding niet via wifi liep, maar via ogen die elkaar aankeken.

En nu staan we aan de volgende sprong: kunstmatige intelligentie Machines die leren. Systemen die schrijven, creëren, analyseren en zelfs gesprekken voeren.

Technologie die productiviteit kan verhogen en taken kan automatiseren op een schaal die we nog nooit hebben gezien.

En zoals bij elke grote innovatie verschijnt er meteen iets anders: angst.

Wat als AI onze banen overneemt?  
Wat als mensen het gebruiken als machtsmiddel?  
Wat als we de controle verliezen?

Het zijn begrijpelijke vragen. Elke grote verandering in de geschiedenis riep dit soort zorgen op. Maar ergens denk ik dat we één belangrijk punt vergeten. Als technologie sneller wordt, wordt menselijkheid waardevoller.

De dingen die ons mens maken; betekenis, ontwikkeling en verbinding, verdwijnen namelijk niet. Sterker nog: ze worden belangrijker. Wij mensen hebben drie fundamentele drijfveren om te leven: een doel hebben, blijven groeien en verbonden zijn met anderen.

Die laatste... die kan geen machine vervangen.

Dus misschien gebeurt er wel iets heel anders dan we nu denken. Misschien zorgt technologie er juist voor dat we opnieuw gaan zoeken naar echte ontmoeting. Naar diepere gesprekken. Naar ervaringen die niet digitaal maar menselijk zijn. Misschien helpt AI ons zelfs om die verbinding persoonlijker te maken. Om tijd vrij te maken voor wat er echt toe doet.

En misschien is dat wel de paradox van deze tijd. Hoe technischer de wereld wordt... hoe menselijker we zullen moeten worden. Dus laten we AI niet gebruiken om afstand te creëren. Laten we het gebruiken om dichterbij elkaar te komen.

Want uiteindelijk is technologie nooit de toekomst geweest.

Wij zijn dat.

Krant  Aarde

# Een interessante terugreis

Tekst: Hilde Bolt | Beeld: Freepik

Een aantal weken geleden stond ik op het vliegveld in Lissabon te wachten in de ruimte bij de gate. Toen ik rondkeek overviel me een gevoel van totale vervreemding. Het deed me denken aan een plaatje van een cartoonist dat ik jaren geleden zag. Honderden mensen die staarden naar hun telefoon, als levende doden. Geen een persoon uitgezonderd, ook kinderen niet. Allemaal met een vlakke uitdrukking op hun gezicht, af en toe een lachje, af en toe een geluidje. Een diep gevoel van verdriet be kroop me. Hoe kan het dat niemand ziet hoe absurd dit is?



Waar is het leven? Waar zijn de fijne gesprekjes met onbekenden die je nooit meer ziet? Er wordt omgeroepen dat het boarden gaat beginnen. En de mensen staan op, kijkend naar hun telefoon. Een kind jengelt boos omdat hij niet meer op de telefoon mag. Er botsen twee mensen verstoord tegen elkaar aan, omdat ze op hun telefoon kijken.

## Het drukke stadsleven loslaten

Een kleine Franse vrouw met hele stralende blauwe ogen kijkt me aan en zegt: "Gek hè... dit beeld." We raken in gesprek en het blijkt dat ze al een aantal jaren, 'of the grid', in Portugal woont. Ze gaat even naar familie in Parijs, waar ze oorspronkelijk vandaan komt. Het was een hele weg om het drukke stadsleven los te laten, maar iedere keer wanneer ze thuiskomt in Portugal, het land ziet, de dieren, de ruimte, heeft ze het gevoel dat ze kan ademen en ontsnapt is aan 'the rat-race'. "Ik ben me zoveel bewuster geworden van de seizoenen, van het weer, van de omgeving en dat niets vanzelfsprekend is. Ik ben het leven zoveel meer gaan waarderen, het belang van vriendschap, de schoonheid van de natuur en hoe alles met elkaar samenhangt."

Haar verhaal raakt me, ook mijn diepe behoefte om niet mee te hoeven doen in de gekte die we normaal zijn gaan vinden. 'De mythe van normaal', zoals Gabor Maté dit noemt. Een plek in de natuur, weg van mensen, een oase in de woestijn, een grote droom.

## Een mooi gesprek

Wanneer we uren later aankomen in Nederland en een taxi zoeken, stapt er een vrolijke en energieke man op ons af. "Goedenavond, mijn naam is Najib en ik vind het fijn om mooie gesprekken te hebben met mensen." Zodra de bagage ingeladen is begint Najib te vertellen over zijn leven. Hij is als kind gevlucht vanuit Afghanistan met zijn ouders en heeft veel meegemaakt. Hij denkt veel na over hoe de wereld anders kan, omdat mensen elkaar zoveel pijn doen.

"Het grootste probleem is dat veel mensen emotioneel niet volwassen zijn en gelijk willen hebben, maar problemen kunnen pas echt worden opgelost wanneer de eerste stap Respect is. Alles begint met respect en dit is een bereidheid om de ander tegemoet te komen door ook open te staan voor (het verhaal van) de ander. Om de cirkel te doorbreken gaat het niet om gelijk hebben, maar om gehoord worden en elkaar horen. Dan pas kan er echt iets veranderen. Dit vraagt moed en bereidheid aan beide kanten. En als jullie ooit een taxi nodig hebben, bel Najib!" En dat gaan we zeker doen.

Het was een wonderlijk moment dat ik me realiseerde dat we als mens, allemaal een verschil kunnen maken en wakker kunnen worden. Ik kan me storen, ergeren, opwinden en nog veel meer aan het beeld van al die mensen (en kinderen!) met die telefoons, maar ik voel ook dat dit niet mijn leven hoeft te zijn. In mijn leven ontmoet ik een lieve Franse vrouw waar ik een heel mooi gesprek mee had, en ontvang ik levenslessen van Najib in de taxi. Zo kan ik ook iemand aanspreken of een mooie vraag stellen, iedere dag weer. En wanneer we dit allemaal af en toe zouden doen, kunnen er echt wonderlijke dingen gebeuren. Dan wordt het leven geleefd in plaats van verspild.

Krant  Aarde

# 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](http://lieveaarde.nl). Jury: Blanche Beijersbergen en Kees Slagter.

Brief van de winnaar: Monique Booijink

## Lieve Aarde,

Ik weet het nog zo goed hoe het voelde om als kind met blote voeten te spelen in het warme zand, de welkome regendruppels na een verhitte dag, de voelbare stilte voor de storm en het geluid van de nachtegaal in het bos voor het slapengaan.

Mijn ouders zeiden dat jouw land slechts te leen hadden en ze hebben er als rentmeesters goed voor gezorgd. Een wijsheid die ik als kind nog niet op waarde kon schatten. Wat ik toen niet wist, is dat het leven met de natuur, dat ik als vanzelfsprekend heb ervaren, door het 'moderne' leven vaak overspoeld wordt.

Overvloed maakt plaats voor concurrentie en conflict. In de claim die op je wordt gelegd om (schijn)zekerheid te creëren wordt vergeten dat de zekerheid om in de echte behoeften te voorzien er altijd al was. Ik geloof als een rots in jouw kracht en als ik het leven even niet begrijp, kan ik altijd terug naar de basis die jij biedt. Ik hoop dat mensen door jouw oorspronkelijke vrijheid te zien en zich daarmee te verbinden ook zelf weer meer vrijheid kunnen ervaren.

Krant  Aarde



# 22 april: Dag van de Aarde

In een woelige wereld vol onzekerheid over de toekomst verlangen mensen naar positieve impulsen. De Dag van de Aarde is zo'n impuls: een periode waarin men de waarde van de aarde beseft, de schoonheid van de natuur ervaart en geniet van een nieuwe lente en het goede dat het leven te bieden heeft. In landen waar Dag van de Aarde al langer is ingeburgerd zijn er tal van lokale activiteiten, zoals markten, wandeltochten, muziekfestivals en opruimacties, naast grotere evenementen, zoals in 1990 een 500 km lange menselijke keten in Frankrijk. De agenda is breed en omvat naast natuur en milieu ook ontwikkelingssamenwerking, sociale verhoudingen, consumptie, overbevolking en economie. Het streven is bewustwording en het op gang brengen van wereldwijde duurzame ontwikkeling.



## 2002 Nederland

De Stichting Dag van de Aarde introduceerde in 2002 de nationale dag voor bezinning en plezier, de Dag van de Aarde op en rond 22 april met activiteiten in Nederland. Een periode van bewustwording, dankbaarheid en vooral het genieten van de schoonheid en alles wat de Aarde voortbrengt. Het accent ligt daarbij op positivisme. In 2002 werd in de Industriële en Groote Club in Amsterdam de tentoonstelling 1001 Reasons to Love The Earth georganiseerd.

## 2008 International Year of Planet Earth

De Algemene Vergadering van de Verenigde Naties verklaarde 2008 tot het Internationale Jaar van Planeet Aarde, om het bewustzijn te vergroten van het belang van aardwetenschappen voor de bevordering van duurzame ontwikkeling. UNESCO werd aangewezen als leidend agentschap. De activiteiten duurden van 2006 tot 2009. De Stichting Dag van de Aarde reisde samen met de Universiteit Utrecht naar Parijs voor de opening van de festiviteiten.

## 2016 samenwerking met BBC EARTH



In 2016 begon de Krant van de Aarde met de serie BBC EARTH Planet Earth waarin unieke beelden van de schoonheid van de Aarde aan de lezers werden getoond. De Krant van de Aarde is inmiddels uitgegroeid tot een medium met een onafhankelijke redactie en een oplage van 30.000 en werkt samen met vele organisaties.

## 1970 Verenigde Staten

De Dag van de Aarde is sinds 1970 vooral in de Verenigde Staten en sommige Spaanstalige landen een populair fenomeen. Vrijwel alle tv-stations daar besteden er aandacht aan. Ieder jaar wordt de periode vanaf 22 april tot eind april mei uitgeroepen tot Week van de Aarde en tot eind mei tot Maand van de Aarde met als hoogtepunt de Dag van de Aarde op 22 april. De activiteiten worden wereldwijd gecoördineerd door de Earth Day Association.

## 2006 Krant van de Aarde

In 2006 kwam de Krant van de Aarde voor het eerst uit als festivalkrant voor de Dag van de Aarde in Nederland. De stichting wilde daarna met deze uitgave de schoonheid van de Aarde ook de rest van het jaar aan het Nederlandse publiek tonen. In dat jaar kwam ook de voorzitter van Earth Day Association, Dennis Hayes, uit de VS over naar Nederland om in Rhenen het startschot te geven voor de Dag van de Aarde-activiteiten in Nederland.



## 2009 VN resolutie Moeder Aarde



In 2009 werd 22 april op initiatief van de Boliviaanse president Evo Morales door de Verenigde Naties uitgeroepen tot Internationale Dag van Moeder Aarde (Pachamama). De resolutie spreekt van 'de Aarde en haar ecosystemen ons thuis' en 'harmonie met de natuur en de Aarde' als opgave voor de mensheid.

## 2022 Krui-tocht Henry Mentink

In 2022 startte op de Dag van de Aarde de krui-tocht voor de Aarde. Henry liep vanuit Varik met een kruiwagen vol met aarde via Brussel naar het hoofdkantoor van de UNESCO in Parijs om de hele Aarde op de Werelderfgoedlijst te laten zetten.

## Vier de Aarde: gratis natuurfestival op Buitenplaats De Hoorneboeg

Tekst: Buitenplaats De Hoorneboeg | Beeld: Jetske Amijs

Vier dagen voor de wereldwijde Earth Day opent Buitenplaats De Hoorneboeg op zaterdag 18 april haar deuren voor de derde editie van Earthday Festival. Tussen 10:00 en 17:00 uur vieren ruim duizend bezoekers samen de Aarde op de 13 hectare buitenplaats in Hilversum. De toegang tot de markt, moestuin en livemuziek is gratis.



Bezoekers kunnen struinen over een duurzame markt op het pleintje bij restaurant 'Bij de Tuinman', waar zo'n 25 ondernemers hun producten en verhalen delen. Vanaf de markt loop je zo de groene moestuin in, waar je onder de voorjaarszon kunt genieten van livemuziek, een hapje en een drankje. Voor wie meer wil leren, zijn er creatieve workshops en wandelingen over natuur en duurzaamheid. Tickets hiervoor zijn vooraf online te koop vanaf € 7,50.

De dag draait volledig om het thema natuur: er wordt gevierd wat de Aarde ons geeft, en stilgestaan bij hoe we goed voor haar kunnen zorgen. Voor jong en oud is er van alles te beleven op de eeuwenoude buitenplaats, die sinds 2018 nieuw leven in wordt geblazen als plek waar mensen in verbinding komen met zichzelf, met anderen en met de natuur.

**Wat:** Earthday Festival 2026  
**Wanneer:** Zaterdag 18 april 2026, 10:00 – 17:00 uur  
**Waar:** Buitenplaats De Hoorneboeg in Hilversum  
**Website:** earthday-festival.nl

### OVER DE HOORNEBOEG

Buitenplaats De Hoorneboeg is een 13 hectare buitenplaats en culturele stichting in Hilversum. Sinds 2018 is het een plek waar mensen in verbinding komen met zichzelf, met anderen en met de natuur. De Hoorneboeg organiseert het hele jaar door festivals, concerten, lezingen en workshops rondom de thema's natuur, mentaal welzijn, nieuw leiderschap en diversiteit.

## Dag van de Aarde activiteiten

### 18 april | Earth Day Schermerwandeling in het Rhodesgoed

Valt het bosleven stil bij het invallen van de nacht? Zeker niet! Tal van zoogdieren worden net wakker en gaan op stap. Met een natuurgids ga je op stap in het Rhodesgoed, op zoek naar alles wat leeft als de dag verruild wordt door de nacht. Kom je mee schemeren? TIP: schoeisel en kledij aangepast aan de weersomstandigheden. [westvlaamsehart.be/agenda/earth-day-schermerwandeling](http://westvlaamsehart.be/agenda/earth-day-schermerwandeling)



### 22 april | Gratis wandeling op woensdagochtend in Lage Vuursche

De bekende natuurfotografe Yvette van den Berg (zie foto): Ik nodig je uit voor een mooie ochtendwandeling waarin we samen de kunst beoefenen van zien in plaats van kijken. Twee uur lang vertragen we, openen we onze zintuigen en laten we ons raken door de kleine wonderen die de natuur ons elke dag schenkt. Aanmelden via [naturebliss.nl/Agenda](http://naturebliss.nl/Agenda)

### 25 april | Dag van de Aarde in Gent

Op deze typisch Gentse Dag van de Aarde is iedereen welkom. Je kunt gratis deelnemen aan een hele reeks activiteiten in het Coyendanspark en de oude Sint-Baafsabdij. Uitvalsbasis is de Herberg Macharius. [oxfambelgie.be/activiteiten/dag-van-de-aarde-gent](http://oxfambelgie.be/activiteiten/dag-van-de-aarde-gent)

### 18-26 april | Feest van de Aarde in Eigenbilzen

Het Feest van de Aarde 2026 gaat van start op zaterdag 18 april en eindigt op zondag 26 april 2026. De meeste activiteiten starten dit jaar nabij of vinden plaats in de open kerk van Eigenbilzen. [samenvoordeaarde.be/feest-van-de-aarde](http://samenvoordeaarde.be/feest-van-de-aarde)

Voor meer activiteiten zie [www.dagvandeearde.nl](http://www.dagvandeearde.nl)



## Tussen hemel en Aarde

Tijdens het feest ter ere van de eerste uitgave van de Krant van de Aarde in 2006 werd in het Ouwehands Dierenpark een luchtballon opgelaten door Ton Kurvers, één van 's werelds meest ervaren ballonvaarders!

## Dag van de Aarde Een Eerbetoon

Tekst: Bianca Hulleman

We maken op 22 april een wandeling over de Veluwe Kootwijker zandvlakte, om de Aarde bewust te eren leggen we op deze dag met elkaar een natuurmandala in 't zand. We maken tijd om met elkaar te vertragen, te bezinnen, uit te wisselen en bewust stil te staan. Als je meedoet, neem dan iets te drinken mee voor jezelf, een zakje van papier waarmee je tijdens de wandeling moois kunt verzamelen wat je in het bos zoal vindt en kunt verwerken in de natuurmandala.

We raken in de ban van de cirkel en eren onze Aarde.

Ga voor alle verdere informatie en tickets naar: [hetiser.nl](http://hetiser.nl)



**GAIA COLLECTIEF ECOLONIE**

Inspirerende ontmoetingsplaats voor Aardbewoners




In de vallei van de rivier de Ourche in de prachtige lage Vogezen, ligt sinds 1989, op maar 600 km van Utrecht, Ecolonie. De ideale plek dicht bij huis, maar toch in het buitenland, voor wie duurzaamheid ook in de vakantie, hoog in het vaandel heeft staan.

**Verblijfsmogelijkheden** – De prachtig gelegen natuurcamping heeft diverse terreinen voor gezinnen en alleengaanden, geschikt voor tenten, caravans en campers. Je kunt ook logeren op een één- of meerpersoonskamer, in een huurtent of gîte. Ecolonie kent een uitgebreid activiteiten-programma. Hieronder zie je daar twee voorbeelden van. Voor uitgebreide informatie raadpleeg je onze website

[www.ecolonie.eu](http://www.ecolonie.eu)

**Meewerken** – we vinden dat het tijd wordt om op een andere manier je vakantie te vieren. We nodigen je uit om deze prachtige plek mee vorm te geven door een paar uurtjes mee te werken in de biologische groente- of kruidentuinen of op andere wijze.



**12<sup>e</sup> Eigentijds Kinderfestival**  
Voor kinderen van 5 tot 15 jaar  
16 – 20 augustus 2026

Op de terreinen van Ecolonie  
Bestel jouw ticket op  
[eigentijdsKinderfestival.nl](http://eigentijdsKinderfestival.nl)



**EcoZeNweek**  
voor Oosterse Levenskunst  
11 tot 18 juli 2026 op ECOLONIE, Frankrijk

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

Wat het Westen van het Oosten kan leren

Werken aan jezelf en de aarde voor een betere toekomst



[www.ecolonie.eu/ecozenweek](http://www.ecolonie.eu/ecozenweek)



## 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@krantvandeAarde.nl](mailto:redactie@krantvandeAarde.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 Kligen.



## Samen voor ons Landschap

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

## Winnende foto van Antoine Koekenbier uit Enkhuizen

### Marker Wadden

Een bijzonder stukje natuur, zo kun je de Marker Wadden zeker noemen. Het is, zoals de winnende fotograaf terecht stelt een archipel van eilanden, die kunstmatig aangelegd zijn. Twaalf zijn het er inmiddels. Toch is onmiskenbaar sprake van spontane natuurontwikkeling, waarbij talloze planten en dieren nieuwe kansen geboden worden in het Markermeer. Dit binnenwater kende tot voor kort nauwelijks natuurlijke oevers en omdat het geheel afgesloten was had zich er veel slib opgehoopt, zodat het water erg troebel was. Dat laatste verstikte het bodemleven. Met de aanleg van de Marker Wadden door Natuurmonumenten, Rijkswaterstaat en Boskalis is een rijker ecosysteem ontwikkeld. De eilanden hebben talloze rietoevers die belangrijke paaiplaatsen vormen voor vissen, zoals worden in de Marker Wadden gesignaleerd. De eilanden vangen veel slib, zodat het water helderder is geworden. En dat is gunstig voor de ontwikkeling van schelpdieren en waterplanten. In de gecreëerde ondiepten groeien veel bijzondere planten, zoals moerasandijvie dat met zijn prachtige gele bloemen goed te zien is op de foto's. De Marker Wadden liggen op de route van trekvogels, die er uit kunnen rusten en voedsel vinden in de slikken. Zo worden er veel sneeuwgorzen, grutto's en zwarte sterns waargenomen. De rietvelden zijn aantrekkelijke zone's voor baardmannetjes, rietgorzen en karekieten. Vogelaars spreken inmiddels over een waar vogelparadijs. Soms moet de aantrekkingskracht wat worden getemperd, zoals op de foto met de lijnen is te zien, die zijn aangelegd om overmatige vraat van waterplanten door ganzen tegen te gaan. Puriteinen zullen stellen dat het geheel wellicht wat gekunsteld is, maar met de Marker Wadden is Nederland verrijkt met een uniek stukje nieuwe natuur.



Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL



Frans van der Beek volgt de ontwikkelingen op het gebied van duurzaamheid op de voet. Hij ergert zich aan de wijze waarop we van de Aarde lenen en weigeren om terug te betalen. En is blij met initiatieven die het welzijn van de planeet bevorderen. Frans geeft een rode kaart aan iedereen die het milieu en de natuur vernietigt en prijst met een groene kaart alle inspanningen die het leefklimaat bevorderen of herstellen. Suggesties zijn welkom op [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl).

### GROEIVERTRAGING

In warme regio's vertraagt een temperatuurstijging van één graad de start van het groeiseizoen gemiddeld bijna vijf dagen. Dat blijkt uit onderzoek van ITC-onderzoeker Siqi Shi aan de Universiteit Twente. Shi verdedigde haar proefschrift in maart aan de Universiteit Twente. "Dit is niet alleen een Afrikaans verhaal," zegt Shi. "Overal waar planten al dicht bij hun warmtegrens groeien, vertraagt verdere opwarming het groeiseizoen." Analyses van tientallen jaren satellietdata wereldwijd laten zien dat extra warmte planten juist remt zodra de optimale groeitemperatuur wordt overschreden. Tien millimeter extra regen haalt minder dan twee dagen in. Voor boeren kan dit betekenen dat irrigatie of bemesting te vroeg of te laat gebeurt, waardoor oogsten mislopen. Ook nemen ecosystemen later koolstof op uit de atmosfeer dan veel modellen nu voorspellen. Het patroon geldt wereldwijd, van subtropen tot delen van Azië en Zuid-Amerika, volgens een waardevolle bijdrage van een veelbelovend student.

### VERPESTE LUCHT

Op de onbewoonde natuureilanden Marker Wadden zijn in de lucht 37 bestrijdingsmiddelen aangetroffen. Dat is opvallend, want het vasteland is ruim zeven kilometer van het meetpunt verwijderd. De meeste van de stoffen zijn vermoedelijk afkomstig uit de landbouw. De stoffen zijn door verdamping en verstuiwing kilometers door de lucht vervoerd, denkt burgercollectief Meten=Weten. De groep doet samen met wetenschappers zelf onderzoek naar de verspreiding van bestrijdingsmiddelen. Driekwart van



oogst worden monsters genomen bij de biologische teler uit het Brabantse Langeweg. Als dan resten van bestrijdingsmiddelen worden gevonden, moet Hoogendijk de oogst uitstellen. Vooral op de bladgewassen is het geregeld raak. Hoogendijk treft vaak hetzelfde middel aan: prosulfocarb. Dat is net als pendimethalin een middel dat snel 'op drift' raakt of verdampt. Daardoor kunnen de middelen kilometers door de lucht afleggen.

### PFAS IN ZEEHOND

Zeehonden en bruinvissen in de Waddenzee hebben PFAS in hun lijf. Dat onderzocht een nationaal team wetenschappers zowel in de Waddenzee als in de Westerschelde. PFOS – een bepaald soort PFAS – bleek veruit het sterkst op te hopen in de voedselketen. Dat betekent: ieder dier dat weer een ander dier eet, krijgt die portie erbij. Dit effect zagen de onderzoekers veel duidelijker in de Westerschelde dan in de Waddenzee. Waarschijnlijk omdat de PFAS-concentraties in de onderzochte dieren van het wad veel lager waren en er geen duidelijke PFAS-bronnen langs de Waddenzee zijn. Is PFOS door die ophoping dan een gezondheidsgevaar voor zeeleven? "Ophoping is niet hetzelfde als toxiciteit. Daarvoor moet de kritische toxische grens van een stof overschreden worden," zegt onderzoeker Van den Heuvel-Greve. "Maar hoe meer een stofje zich ophoopt, hoe eerder het zo'n kritische grens bereikt." De gezondheidseffecten zijn nog niet duidelijk, maar bekend is dat deze stoffen zich ophopen in ons lichaam. Dat wordt in verband gebracht met kanker, verminderde vruchtbaarheid, verhoogd cholesterol en ontwikkelingschade bij kinderen. 9 op de 10 Nederlanders willen maatregelen tegen PFAS, meldde Ipsos I&O in 2024.



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

### KIST VAN PALLETS

De trouwe lezer van deze rubriek weet dat ik dol ben op originele duurzame innovaties. Dit is er zo een: een doodskist van pallethout. Vijf milieclubs waaronder Collectief Circulair staken de koppen bij elkaar om antwoord te geven op de vraag: wat doen we met het massale overschot aan pallets. Ieder jaar worden er miljoenen pallets vervaardigd waarop goederen worden vervoerd. Dat kost naar schatting 130.000 bomen. Ieder jaar! Wat verzin je om die verspilling van hout tegen te gaan. Annemarie de Ruyter kwam met een oplossing voor hergebruik: maak er doodskisten van. Samen met Annabel Thomas van Collectief Circulair gaan ze dit idee nu verder ontwikkelen. Ze hebben er ook al een passende titel voor de palletkist bij een uitvaart bedacht: Terug naar af. Benieuwd hoe dit verder wordt uitgerold.

### ELASTIEK SCHAADT VOGELS

Nog zo'n leuk idee. Saskia Sampmin-Versneij uit Hilversum ergerde zich aan de immense hoeveelheid haarelustiekjes die op straat en in de natuur terecht komen. Je verliest ze snel en het lijkt onschuldig maar dat is het niet. Vogels zien de elastiekjes aan voor wormen. De elastiekjes worden zelfs als voedsel bij jongkies in het nest gebruikt. Vogels worden ziek of sterven. In een braakbal van een dode ooievaar werd een halve kilo van deze elastiekjes aangetroffen. Saskia weet raad: raap ze op, verzamel ze, stop ze in een sok en doe ze in de wasmachine. Klaar voor hergebruik. Natuurlijk kreeg ze ook kritiek omdat dit procedé niet hygiënisch zou zijn. Onzin, want na een wasbeurt zijn ze gewoon schoon. Klaar!



### RED WATERSTOF ONS?

In Australië zijn biljoenen tonnen ondergrondse waterstof ontdekt, die de aarde duizend jaar van energie kunnen voorzien. Onder leiding van Geoffrey Ellis, een geochemicus bij de US Geological Survey, schat dat ongeveer 6,2 biljoen ton (5,6 biljoen metrische ton) geologische waterstof opgesloten zit in rotsen en ondergrondse reservoirs. Als er toegang toe wordt verkregen, zou zelfs een fractie van deze enorme hulpbron de afhankelijkheid van fossiele brandstoffen voor bijna twee eeuwen drastisch kunnen verminderen. Geologische waterstof is al bekend op plaatsen als Albanië en Mali, maar onderzoekers denken dat de reserves wijdverspreid zouden kunnen zijn. Veel waterstof ligt te diep of te ver uit de kust om economisch rendabel te zijn, maar het potentieel blijft enorm. Volgens de studie in Science Advances zou slechts 2% van deze ondergrondse waterstof genoeg energie kunnen leveren om de wereldwijde netto-nul doelen voor 200 jaar te halen als schonere alternatief voor traditionele fossiele brandstoffen. Deskundigen waarschuwen dat het op grote schaal benutten van deze hulpbron ongekende wereldwijde initiatieven vereist: een ambitieuze maar potentieel transformerende stap naar een duurzame energietoekomst.

### EERLIJK TEXTIEL

LOADS Collection is het eerste textiellabel ter wereld dat het Demeter-keurmerk draagt. Tot nu toe werd dit onafhankelijke kwaliteitslabel alleen aan biodynamische voeding toegekend. Nu dus ook op textiel in samenwerking met de Demeter International Biodynamic Federation. Kunstenaar Claudy Jongstra is samen met haar



Foto: bright.nl

Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

[redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl)



zoon Jesk Jongstra twee jaar geleden begonnen met LOADS Collection om het niet-toxisch plantaardig kleuren van textiel breder toegankelijk te maken. Synthetische verfstof veroorzaakt 20% van de watervervuiling. Het merk biedt ook alternatieven voor de restwol in Europa, waarvan 90% momenteel verbrand wordt. Toepassingen zijn onder andere banken, gordijnen en kussens, akoestische panelen en kleding. Alle gebruikte materialen komen uit een 100% traceerbare keten. Vezel en verf komen van natuurlijke bronnen. Ook het gebruik van zeldzame verfpanten draagt bij aan de biodiversiteit. Zo wordt een regeneratief en gesloten systeem gecreëerd. Het zou fijn zijn als deze productiemethode leidt tot meer initiatieven.

### KAAS ZONDER KOE

Echte kaas waar geen koe aan te pas hoeft te komen. Dat scheelt een heleboel landgebruik, dierenleed en uitstoot van broeikasgassen, want kaas belast het milieu meer dan kipfilet en eieren: per jaar stoot de Nederlandse kaasproductie zo'n acht miljoen ton CO<sub>2</sub>-equivalent uit. Jaap Korteweg en Niko Koffeman investeerden in een bedrijf dat plantaardige kaas moet gaan maken met precisiefermentatie. Fermentatie wordt al eeuwenlang gebruikt om wijn, zuurkool en zuurdesembrood te maken. Micro-organismen als bacteriën, schimmels en gisten zetten suikers, eiwitten en vetten om in andere stoffen. In theorie zou het mogelijk moeten zijn om op die manier caseïne te produceren. Dat is het melkeiwit dat kaas zo lekker maakt en de textuur bepaalt. Als je plantaardige vetten en zouten toevoegt aan de caseïne, krijg je plantaardige kaas die niet van echt te onderscheiden is. Jaap en Nico geven zichzelf zeven jaar om de klus te klaren. Succes heren!



# Boeken



## 5D MAGIC, De Complete Ascensie Handleiding voor de 5e Dimensie

De Maya's voorspelden al een einde van een tijdperk in 2012. Een Nieuwe Tijd breekt aan waarin we vanaf 2032 in de 5e dimensie leven. Doordat de sluiers van amnesie verdwijnen, herinneren we wie we zijn en nemen we de spirituele wereld waar. Onze 12 chakra's openen zich weer. We worden uitgedaagd vanuit hart en ziel te leven en zorg te dragen voor de aarde. Dit boek beschrijft de bouwstenen, bondgenoten en helende technieken van 5D.

5D MAGIC, De Complete Ascensie Handleiding voor de 5e Dimensie  
Ingeborg van der Pol | Uitgeverij Praktijk voor Bewustzijnsontwikkeling  
€ 27,75



## Gaia Game

**Wat is jouw rol in het grote geheel?**

Voel je dat de wereld verandert, maar ken je jouw rol niet? Gaia Game laat zien dat je leven deel is van een kosmisch avontuur. Je bent hier om te groeien, te scheppen en de Grote Vrijheid te bereiken. Hans Andeweg verbindt opnieuw oude wijsheid met moderne wetenschap, dit keer rond de geschiedenis en toekomst van de mens. Het boek toont hoe technologie, AI, spiritualiteit en intuïtie samenkomen in een tijd van wankele balans. Speel je mee?

Gaia Game | Hans Andeweg | Bullseye Publishing | € 38,35



## Waar Welbevinden woont

De kunstwerken van Henk Jans vormen een allegorisch beeldverhaal waarin hij al tekenend en vertellend zoekt naar zingeving. Hoofdpersonage Wezen is op reis naar bestemming, harmonie en betekenis. Onderweg ontmoet hij mythische figuren zoals een wijze uil, een griffioen en een sombere boom, die hem ieder op hun manier beïnvloeden. Na het Wellustige Woud vindt hij bij de elfen een hoopvolle aanwijzing.

Waar Welbevinden woont | Henk Jans | Uitgeverij Oorsprong | € 25,00



## De ijsvogel

Journalisten Jean-Pierre Geelen en Saskia van Loenen zijn fervente vogelaars en al vele jaren in de ban van de ijsvogel. Ze spraken met onderzoekers en ijsvogelfanaten en duiken in hun boek De ijsvogel in de geheimen achter deze weergalozes visser, die ondanks zijn naam zo slecht tegen ijs kan. Nog altijd speuren zij bij water, of dat nou in de natuur is of in de stad, naar een mogelijke ijsvogel – wat ondanks zijn opvallende kleuren nog helemaal niet zo eenvoudig is. De ijsvogel verschijnt in de Vogelserie van Atlas Contact.

De ijsvogel | Jean-Pierre Geelen en Saskia van Loenen | Uitgeverij Atlas Contact | € 26,99



## Het groot kruidenhandboek

Hét naslagwerk over kruiden: 120 soorten worden per seizoen uitgebreid beschreven.

Kruidenkundige Mieke Wesdorp-Willebrands behandelt de geschiedenis van kruidenkennis en geeft praktische tips voor een eigen kruidentuin, en voor oogsten, drogen en bewaren. Ook komen bereidingen zoals thee, elixers, tincturen en siropen aan bod. Met foto's en illustraties van Bob Wesdorp worden werkzame stoffen

toegelicht, gevolgd door ruim 30 recepten voor cosmetica. Het boek bevat seizoens- en soortbeschrijvingen.

Het groot kruidenhandboek | Mieke Wesdorp-Willebrands | Uitgeverij Lannoo | € 39,99



## Plant een zaadje

**Samen moestuinieren en natuur beleven**

Een boek over moestuinieren met kinderen, maar vooral ook een gids voor wie wil opvoeden mét de natuur. Boordevol praktische tips, creatieve projecten en inspirerende verhalen. Leuk om samen te zaaien, oogsten, proeven en verwonderd te raken - binnen en buiten, het hele jaar door.

Plant een zaadje | Lidion Zierikzee | KNNV Uitgeverij | € 32,95

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



## Speelnatuur in tuin en stad

Een inspirerend handboek voor het ontwerpen en realiseren van groene buitenruimtes. Met bouwstenen voor het realiseren van speelnatuur, favoriete buitenspeelervaringen, experts aan het woord, ontwerpideeën en praktische tips rondom het aanleggen van groene buiten(speel)ruimtes.

Speelnatuur in tuin en stad | Denise Enthoven | KNNV Uitgeverij | Introductieprijs: € 24,25 i.p.v. € 26,95 t/m 30 april 2026.

## Agenda

April

**In heel april tot en met 10 mei | Keukenhof | Lisse**

De Keukenhof in Lisse is open, met de tweede helft van april als absolute piekbloei. | [keukenhof.nl/nl](http://keukenhof.nl/nl)

**4 en 5 april | DGTL Festival | NDSM Werf Amsterdam**

DGTL is meer dan alleen een festival – het is een wereldwijd concept dat kunst, muziek en innovatie viert. Bekend om zijn indrukwekkende stages, betoverende visuals en toewijding aan duurzaamheid, biedt DGTL een unieke ervaring.

[ndsm.nl/agenda/dglt-festival](http://ndsm.nl/agenda/dglt-festival)

**18 april | Bloemencorso van de Bollenstreek**

De beroemde corso met prachtig versierde praalwagens trekt 18 april door de streek. Dit is niet zomaar een optocht; dit is een viering van de lente die je minstens één keer in je leven echt moet voelen. | [bloemencorso-bollenstreek.nl](http://bloemencorso-bollenstreek.nl)

Mei

**9 mei | Groene Inspiratiemarkt | Alphen aan den Rijn**

Dit jaar staat de markt in het teken van (bio)diversiteit. Jessica den Outer en Auke-Florian Hiemstra zijn gastspreker. Naast het programma voor volwassenen en jongeren is er ook een uitgebreid kinderprogramma.

[rijnenvenen.op-shop.nl/26286/groene-inspiratiemarkt-2026/09-05-2026](http://rijnenvenen.op-shop.nl/26286/groene-inspiratiemarkt-2026/09-05-2026)

**21 mei | Fiets naar je Werk Dag | Heel Nederland**

Een jaarlijks terugkerende vitaliteitsdag, waarbij werknemers worden aangemoedigd de fiets te pakken. Dit draagt bij aan een beter milieu en gezondheid.

[fietsnaarjewerkdag.fiscfree.nl/aanmelden](http://fietsnaarjewerkdag.fiscfree.nl/aanmelden)

**29 & 30 mei | Dauwpop | Hellendoorn**

Een populair popfestival met o.a. Skunk Anansie, Bente en Son Mieux. | [dauwpop.nl](http://dauwpop.nl)

**30 mei | Duurzaamheidsfestival | Domkerk in Utrecht**

Thema 'je geeft me vlinders'. Een festival met inspiratie en uitwisseling op het gebied van hoe we duurzaam kunnen leven en duurzaamheid in ons leven en dat van onze omgeving kunnen bevorderen.

[diaconieutrecht.nl/activiteit/duurzaamheidsfestival-je-geeft-me-vlinders](http://diaconieutrecht.nl/activiteit/duurzaamheidsfestival-je-geeft-me-vlinders)

## 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, Ayla Lebbing, Angelique van Os, Gerrit-Jan van Herwaarden, Kelly en

Richard van der Hoek, Blanche Beijersbergen, Nelleke Bos (Seizoener), Geraldina Metselaar, Myrna van Kemenade, Hilde Bolt. Foto cover: Annemarie Edam.

**Bio Magazine:** Rineke Dijkstra, Lisette Kreischer, Maartje Borst, Leah Groeneweg, Marcel Boer, Job van der Plicht, Bert van Ruitenbeek.

**Advertenties en samenwerkingen:** Albert Poutsma

**Vormgeving & Opmaak:** Celina Koekenbier

**Web- en eindredactie:** Kees Slagter & Eva Wolsleger

**Distributie:** Ruim 500 distributiepunten: Natuurvoedingwinkels, 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](http://www.krantvandeearde.nl).

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

Copyright: Krant van de Aarde, 2026. 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](mailto:verkoop@udea.nl) (klanten Udea)

- [service@odin.nl](mailto:service@odin.nl) (klanten Odin)

- [info@jansmahaule.nl](mailto:info@jansmahaule.nl) (klanten Jansma)

- [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl) (overigen)

© 2026 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

Stichting Dag van de Aarde | [info@krantvandeearde.nl](mailto:info@krantvandeearde.nl) | [krantvandeearde.nl](http://krantvandeearde.nl)



Genoten van deze krant? Steun ons!  
Doneer € 3,95 via [www.krantvandeearde.nl](http://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](mailto:kees.slagter@krantvandeearde.nl)

APRIL - MEI 2026

# BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

BEGIN HET  
VOORJAAR GOED  
MET EEN STEVIGE  
PRUIMEN 'PROTEÏNE'  
CAKE OF EEN WARME  
AUBERGINE STOOF

watMooi 

mooie mode is  
duurzame mode  
watmooi.nl

**Dat voelt goed**

Deze blouse en  
pantalon van  
Tranquillo zijn eerlijk  
gemaakt van 100%  
Europees linnen.

APRIL - MEI 2026

# BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

## Nieuws

- 4 Gif van de buren
- 5 De sloopmelkscanner van Wakker Dier

## Recepten & Voeding

- 6 Brandnetel in het zonnetje
- 9 Dagelijkse voeding volgens de TapirTactiek
- 11 Pruimen proteïne 'cake'
- 13 Aubergine stoof

## Onderwijs

- 14 Kiezen voor de landbouw

## Demeter

- 17 Yes Minister!
- 18 Demeter Gids - BioGids winkels & markten



## Sonett – zo goed.

Wasmiddel Color Mint & Lemon voor alles wat kleurig is. Wast veganistisch zonder enzymen met zuiver plantaardige tensiden.



- Met zeep op basis van biologische plantaardige olie, zonder enzymen, zonder gentechiek
- Ontziet kleurig wasgoed en wast het grondig
- Voor outdoor- en sportkleding
- 100 % biologisch afbreekbaar

Sonett – Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven.

Sonett – zo goed. | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



Verkrijgbaar in biowinkels.

# Nieuws

## GIF VAN DE BUREN

BRON: Job van der Plicht, Binnenlandverslaggever NU.NL

**Biologische boeren gebruiken geen chemische bestrijdingsmiddelen. Toch vinden ze geregeld pesticiden op hun gewassen. Ze kunnen het nauwelijks tegenhouden. Een boer uit Noord-Holland heeft onlangs zelfs een akker moeten verkopen omdat er telkens bestrijdingsmiddelen van andere boeren op belandden. Zo kon het niet langer, vond Jorinde Schrijver uit het Noord-Hollandse Sint Maarten. Regelmatig vond ze bestrijdingsmiddelen terug op haar producten. En dat terwijl ze een biologisch-dynamisch bedrijf heeft, wat nog een stapje verder is dan biologisch.**

Ze besloot de akker, die inmiddels omgeven was door bloembollenteelt, te verkopen. Nadat ze dat besluit had genomen, werd het chemische bestrijdingsmiddel pendimethalin op de boerenkool gevonden. Het verkopen van de akker bleek de juiste keuze te zijn geweest. De boerenkool heeft ze niet meer geoogst. In het zuiden van het land vindt ook Ronald Hoogendijk eigenlijk ieder jaar wel pesticiden op zijn gewassen. Vlak voor de oogst worden monsters genomen bij de biologische teler uit het Brabantse Langeweg. Als dan resten van bestrijdingsmiddelen worden gevonden, moet Hoogendijk de oogst uitstellen. Vooral op de bladgewassen is het geregeld raak.

Hoogendijk treft vaak hetzelfde middel aan: prosulfocarb. Dat is net als pendimethalin een middel dat snel "op drift" raakt of verdampt. Daardoor kunnen de middelen kilometers door de lucht afleggen.

### Lagere prijs voor producten met pesticiden

Hoe vaak biologische boeren ongewild bestrijdingsmiddelen op hun producten krijgen, is niet precies duidelijk. Skal is de organisatie die in Nederland toezicht houdt op biologische producten. Uit de zeshonderd metingen die Skal sinds 2020 heeft gedaan, bleek dat in iets meer dan 10 procent van de gevallen pesticiden op gewassen waren terechtgekomen. Ook Biohuis, de belangenbehartiger van biologische boeren en telers, heeft geen totaalplaatje. Bestuurslid Digni van den Dries heeft het in 35 jaar als teler vier keer meegemaakt. Als een biologisch gewas met resten van bestrijdingsmiddelen wordt geoogst, verliest het vaak de status biologisch. Daardoor krijgt de boer er veel minder geld voor.

### 'Het heeft me een ton gekost'

De boer kan ook wachten met het oogsten van het gewas, in de hoop dat het bestrijdingsmiddel daarna niet meer wordt gevonden. "Maar het risico is dan dat je er alsnog een veel lagere prijs dan eerst voor krijgt", vertelt Hoogendijk. Dat komt doordat het gewas tijdens dat wachten natuurlijk gewoon doorgroeit.

Bij bladgroenten als spinazie en peterselie willen afnemers graag zoveel mogelijk blad en zo weinig mogelijk steel. Door te wachten met oogsten, is die zogeheten blad-steelverhouding niet meer optimaal. Soms krijgt een teler dan maar 25 procent van de niet-biologische prijs, legt Hoogendijk uit. Terwijl het

gewas is geteeld om er een biologische prijs, die nog hoger ligt, voor te krijgen.

Van den Dries vertelt dat hij ooit met een Duitse afnemer had afgesproken dat hij zijn biologische aardappelen zou kopen. Een dag voordat hij zou beginnen met oogsten, wilde de afnemer voor de zekerheid de aardappelen nog testen op chemische bestrijdingsmiddelen. "Die werden gevonden, terwijl ik de middelen natuurlijk niet had gebruikt. Dat heeft me uiteindelijk een ton gekost."

### Bestrijdingsmiddelen op auto's, ramen en deurklink

Collega's iets verwijten doet Hoogendijk eigenlijk niet. "We staan met al onze burens op goede voet. Als mijn buurman met windkracht 6 gaat spuiten, valt hem iets te verwijten. Maar dat gebeurt niet."

Hoogendijk vindt dat eerder de producent van het bestrijdingsmiddel wat te verwijten valt. "Een gangbare teler kan dit middel op het beste moment met de beste technieken hebben gebruikt. Dan doet hij gewoon wat mag binnen de wet. Maar dat middel deugt niet."

De biologische boer zou dan ook graag zien dat middelen zo worden gemaakt dat ze minder snel op drift raken. "Van alle bestrijdingsmiddelen vind ik er maar een paar terug. En dat ik ze op mijn akkers vind, betekent dat ze overal zitten. Op je auto, je ramen, je deurklink. Maar zolang de fabrikant geen verplichting krijgt opgelegd, verandert er niks."

### 'Niet de schuldige, wel de lasten dragen'

Biohuis pleit al langer voor een schadefonds voor telers die het overkomt. "Een biologische teler is niet de schuldige, maar draagt wel de lasten. Dat is natuurlijk uiterst onrechtvaardig", vindt bestuurder Van den Dries.

Het geld in dat schadefonds zou volgens hem moeten komen van de chemische industrie die pesticiden maakt, of van de gangbare landbouwsector. "Maar in commissies die daarover zouden kunnen besluiten, ben je een eenling ten opzichte van de veel grotere gangbare sector", verklaart hij het nog ontbreken van het schadefonds.

Zolang dat fonds er niet is, moeten biologische boeren de geleden schade dus zelf betalen. Voor Schrijver was het extra pijnlijk dat de akker die ze heeft verkocht enorm in trek was, vanwege de goede bodemkwaliteit.

"We kregen er nog net geen meerprijs voor", zegt ze. "We vinden het heel erg dat die akker teruggaat naar de gangbare teelt. Wij moeten er een uitgeleefde akker voor terugkopen. Het duurt grofweg tien jaar voor de bodem weer van goede kwaliteit is."

"Het wordt voor bioboeren steeds lastiger om dit kunstje te flikken", constateert Schrijver. "De omgevingsvervuiling groeit en de personeelskosten gaan heel erg omhoog." Daarom doet het verkopen van de akker, waar "bloed, zweet en tranen" in zitten, ook zo'n pijn. "Het is stuitend om erachter te komen dat je bijna niet meer in staat bent het op deze manier te doen."

# Opinie en Debat

## DE SLOOPMELKSCANNER VAN WAKKER DIER

Tekst: Eva Wolsleger

**Wakker Dier is in maart 2026 een nieuwe campagne gestart tegen 'sloopmelk', zuivel van koeien die zijn doorgefokt op een extreem hoge melkproductie. De actie introduceert de Sloopmelkscanner app, waarmee consumenten producten in de supermarkt kunnen scannen om te zien of ze "sloopmelk" bevatten.**

Maar het is belangrijk om goed te begrijpen wat de Sloopmelkscanner wél is, en wat niet. 'Sloopmelk' is een term die Wakker Dier zelf hanteert. De app beoordeelt producten op basis van de aanwezigheid van erkende keurmerken voor dierenwelzijn: het Beter Leven keurmerk van de Dierenbescherming, Biologisch, EKO of Demeter. De scanner is dus een campagne tool die de consument helpt navigeren in het bestaande keurmerkenstelsel, het is geen nieuw keurmerk op zich.

Dat onderscheid is relevant, want het werpt meteen de vraag op: hoe effectief zijn die officiële keurmerken en welke standaard van dierenwelzijn vertegenwoordigt een product zonder keurmerk? Op veel zuivelproducten staan namelijk wel andere, soms misleidende marketing claims als 'weidemelk' of 'puur & eerlijk', die de suggestie van dierenwelzijn wekken zonder dat daar een onafhankelijke toets aan ten grondslag ligt. Daarentegen draagt op dit moment minder dan tien procent van de zuivel in de supermarkt een van de erkende keurmerken.

### Melk zonder keurmerk is sloopmelk

Maar waarom is dat onderscheid überhaupt nodig? Wat is het probleem met 'gangbare' melk? In 1950 gaf een Nederlandse melkkoe gemiddeld zo'n 4.000 liter melk per jaar. Door jarenlange genetische selectie is dat opgelopen tot gemiddeld 9.000 liter, met uitschieters tot 14.000 liter. Vaak doet de koe dit onder slechte omstandigheden: betonnen vloeren, krappe ligplekken en weinig leefruimte. Dit heeft ernstige gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van de koeien: ongeveer één op de vier dieren loopt kreupel, meer dan de helft heeft jaarlijks ontstekingen aan de klauwen en dertig procent lijdt aan uierontstekingen. Een koe kan van nature wel twintig jaar oud worden, maar in de melkveehouderij gaat ze gemiddeld al op haar zesde naar het slachthuis. Dit is het leven dat schuilgaat achter een pak melk zonder keurmerk.

Het samenbrengen van deze keurmerken maakt het voor de consument overzichtelijk welk product nou werkelijk aan een onafhankelijke standaard voor dierenwelzijn voldoet. En dat is een goed begin. Want bewust boodschappen doen vraagt niet alleen om het herkennen van keurmerken, maar ook weten welke standaard deze keurmerken vertegenwoordigen. De sloopmelkscanner maakt het het gelijk duidelijk, die is sloopmelk en dit niet. Zo kan iedereen met weinig moeite een bewuste keuze maken.

# Brandnetel in het zonnetje

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg



Wil je de lente en zomer optimaal beleven? Doe dan mee met het feest dat de planten, bloemen en dieren elk jaar weer vieren. Geniet van de overvloed van deze maanden. Nodig insecten, vogels en andere dieren uit in jouw tuin door er inheemse wilde planten te laten groeien en bloeien. Maak verschillende biotoopjes, een houtwal en nest- en schuilgelegenheid. Zorg voor opvang van water en het feestterrein is compleet. Heb je maar een kleine tuin of een balkon? Ook dan kun je jouw eigen feestterrein maken door voor zo veel mogelijk biodiversiteit op de vierkante meter te zorgen. Elke meter telt!



## Rode linzensoep met brandnetel

### Ingrediënten

- bos jonge brandneteltopjes (de bovenste 6 tot 8 blaadjes van jonge planten)
- scheut olijfolie
- 2 uien
- 1 teen knoflook
- ½ stronk broccoli
- 2 stengels bleekselderij
- 50 gram rode linzen
- 1 liter bouillon
- 2 theelepels kerrie
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel paprikapoeder
- scheut kokosmelk
- peper en zout naar smaak

### Bereiding

- Snijd de brandnetel in stukjes en zet het apart. Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de broccoli in roosjes en de bleekselderij in stukjes. Was de linzen.
- Verhit de olie in een grote pan. Fruit de ui hierin. Voeg de knoflook, broccoli, bleekselderij, linzen, specerijen en bouillon toe. Breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes koken tot de linzen en groenten gaar zijn. Voeg dan de brandnetel en een scheut kokosmelk en laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen. Breng verder op smaak.

# Brandnetelolie

### 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 overall 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.



## Brandnetelolie

### Ingrediënten

- handvol jonge brandneteltopjes
- 1 kopje olijfolie
- sap van 1 halve citroen
- peper en zout

### Bereiding

- Snijd de brandnetel in kleine stukjes. Doe alle ingrediënten in een maatbeker en meng het geheel met de staafmixer, tot de brandnetel goed fijn gemalen is.
- Lekker om brood of stokbrood in te dippen.



## 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](http://www.inhetwilde.nl)



since 1989

Bij TerraSana geloven we dat je krijgt wat je geeft. Daarom kiezen we voor biologische en plantaardige voeding, gemaakt in harmonie met de natuur. Niet alleen voor die lekkere smaak en onze gezondheid, maar ook voor de kleine voetafdruk die je achterlaat. Zo heeft onze aarde een mooie toekomst, en kunnen wij samen alle belangrijke momenten blijven vieren.



Scan de code en bekijk de wereld van TerraSana.

Choose positive!

Instagram Facebook Pinterest terrasana.nl



## Dagelijkse voeding volgens de TapirTactiek

Tekst en beeld: Marcel Boer

**De dagelijkse voeding volgens de TapirTactiek omvat het samenstellen en bereiden van complete maaltijden zoals ontbijt, lunch en avondeten, alsook van tussendoortjes. Uitgangspunten zijn dat alle voedingsmiddelen die worden aanbevolen, gangbare producten zijn en overal gemakkelijk en voor redelijke prijzen verkrijgbaar zijn in super, detailhandel of op de markt. En dat het bereiden van de maaltijden voor iedereen makkelijk te doen is, ook voor degenen zonder veel kookervaring.**

### Tips

Alle adviezen zijn zo geformuleerd dat je minder snelle en meer langzame koolhydraten consumeert. Deze laatste zorgen voor een optimale verzadigingsgraad, die lang aanhoudt. Daardoor ga je op den duur vanzelf minder eten wat uiteindelijk bijdraagt aan een gezond lichaamsgewicht. Overal worden tips gegeven, hoe je met je keuze de verzadigingsgraad gunstig kunt beïnvloeden zodat je niet gaat hongeren. Want dan gaat je lichaam op de spaarstand en extra vet opslaan en ben je nog verder van huis.

Heb je veel overgewicht, verminder dan heel geleidelijk je dagelijkse hoeveelheid voedsel. In principe kun je zo veel eten tot je voor driekwart verzadigd bent. Goede en lekkere voeding is voor een fijn leven heel belangrijk. Het samenstellen van eenvoudige lekkere maaltijden is helemaal niet moeilijk en hoeft ook niet veel geld en tijd te kosten. Maak van koken een leuke hobby en geniet vooral van eten samen met anderen! Goede voeding maakt stressbestendig.

Een compleet en gezond voedingspakket is gevarieerd en bereid je zo veel mogelijk zelf uit niet of licht bewerkte enkelvoudige, verse, en diepgevroren voedingsmiddelen. Dat is ook veel goedkoper dan zogenaamde gemakvoeding die bestaat uit voorverpakte, bewerkte, samengestelde fabrieksmatige voedingsmiddelen en kant-en-klaarproducten.

### De TapirTactiek:

- Eet gevarieerd en van alles beperkte hoeveelheden om zeker te zijn dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt en je zo weinig mogelijk risico loopt met schadelijke stoffen.
- Drink kraanwater zo veel je wilt en nuttig maximaal twee alcoholische consumpties per dag.
- Als je alles goed kauwt, haalt een gezond lichaam en verteringsapparaat met een goede darmflora daar alles uit wat je nodig hebt.
- Neem meer tijd om te eten en maak van elke maaltijd een feest. Geniet van je voedsel samen met anderen.

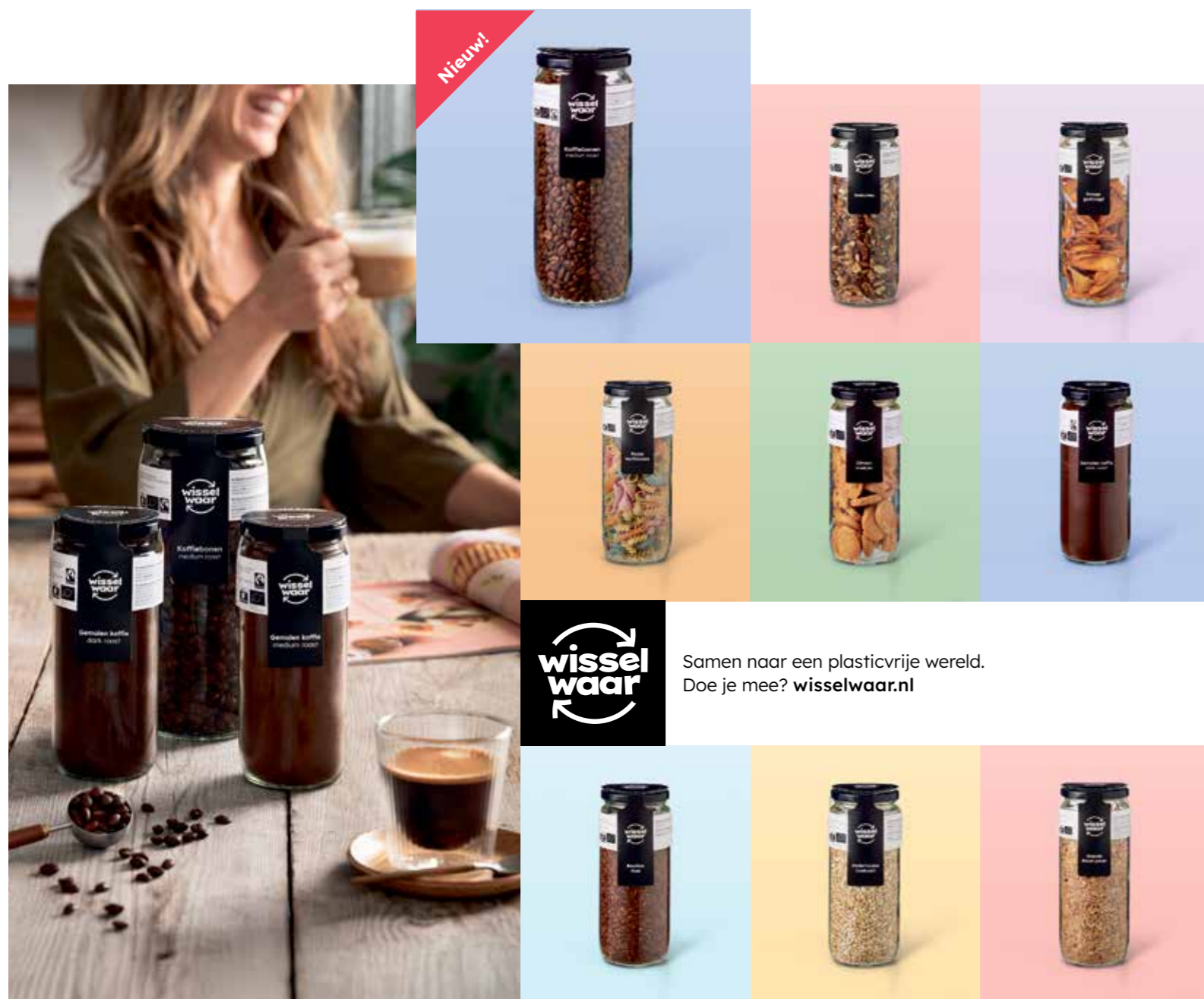
Met de TapirTactiek gaat het ook jou lukken. Een duurzaam en gezond lichaamsgewicht. Als je maar een eetgewoonte tegelijk verandert en daar genoeg tijd voor neemt. Voorbeeld: gebruik je suiker in koffie of thee? Verminder die hoeveelheid suiker dan in een maand tijd heel geleidelijk tot nul. Ben je na een maand gewend aan geen suiker, pak dan pas de volgende gewoonte aan door bijvoorbeeld een glas fris of fruitdrank geleidelijk te vervangen door een glas water.

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.

# Eerlijke, biologische koffie van Wisselwaar!

De nieuwe koffie van Wisselwaar wordt verbouwd door de vrouwen van Café Femenino. Deze organisatie wordt gerund door vrouwen in koffiegebieden en de opbrengst gaat direct naar de meisjes en vrouwen in hun gemeenschap. Dit leidt tot meer gelijkheid tussen mannen en vrouwen én tot (h)eerlijke koffie!

Alle statiegeld potten van Wisselwaar krijgen vanaf nu een FSC gecertificeerde papieren jas aan, in plaats van een etiket. Dit is beter te scheiden en te recycleren!



# Pruimen proteïne 'cake'

Tekst en Beeld: Rineke Dijkstra

Pruimen zijn rijk aan borium, een vaak vergeten sporenelement, maar juist voor postmenopauzale vrouwen essentieel. De rijkste bron: gedroogde pruimen. Ook appel- en druivenpitten, pastinaak, dadels, noten, kokos, kurkuma, komijn en gedroogde peterselie leveren borium. Uit onderzoek blijkt dat gedroogde pruimen bij postmenopauzale vrouwen niet alleen botverlies kunnen voorkomen, maar zelfs omkeren. Dagelijks een paar pruimen eten, het liefst al vóór de menopauze, kan dus waardevol zijn.

Gedroogde pruimen bevatten bovendien chlorogeenzuur, een natuurlijke rustgever die aan de overgang gerelateerde onrust kan verminderen stoffen die gunstig zijn voor de darmwerking (je darmen/spijvertering ondersteunen in tijden van chronische stress is van groot belang!). Ook bevatten gedroogde pruimen polyfenolen die ontstekingsstoffen remmen, wat belangrijk is omdat dalende oestrogenspiegels ontstekingen en botafbraak versterken. Fyto-oestrogene zijn natuurlijke regulatoren van de hormoonbalans.

In een klein onderzoek werd bij 50-100 gram (vers of gedroogd) pruimen per dag een positief effect gezien op zowel ontstekingswaarden als botdichtheid. En hoewel ik het leuk vind om een 'vergeten sporenelement' even in de schijnwerpers te zetten: besef dat voedingsmiddelen alleen een wezenlijke bijdrage kunnen leveren in de context van een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl.

## Ingrediënten

- 250 gram gedroogde pruimen zonder pit
- 100 gram fijne havermout of havermuesli
- 60-80 gram hennepproteïne, zonnebloempitten proteïne\*
- 20-25 gram psylliumvezels (of gebroken lijnzaad, chiazaad of kokosmeel of kokosrasp)
- sap en rasp van een halve biologische sinaasappel (of een paar druppels etherische olie\*\*)
- eventueel 15-20 gram cacaopoeder of wat cacaonibs bij gebruik van cacao: een snufje kokosbloesemsuiker, oersuiker of wat honing
- Eventueel wat kardemom, kaneel of Chinees vijfkruidenpoeder
- Eventueel nog wat water of sinaasappelsap extra

\*Minder eiwitrijk maar wel heel lekker: maal gemengde noten tot meel of gebruik amandelmeel

\*\*Kies altijd voor biologische etherische citrusolie. En laat de sinaasappelpulp weg als die niet biologisch is. Omdat ik niet altijd biologisch citrusfruit in mijn omgeving kan kopen, werk ik ook vaak met een paar druppels citroen- of sinaasappelolie. Kies ook dan altijd voor biologische & Foodgrade oliën, zoals bijvoorbeeld van het merk 'van Toen'. Wees er spaarzaam mee. Het zijn krachtige aromatische oliën.



## Bereiding

Laat de pruimen ruim een kwartier weken in heet water (of kook ze kort). Giet het weekwater af en pureer de pruimen. Doe de rest van de ingrediënten erbij (eventueel kun je muesli nog iets fijner blenderen). Proef even en voeg naar hartenlust nog iets van de ingrediënten toe. Is het lekker op smaak? Doe het dan in een met bakpapier bekleed cakevormpje. Druk stevig aan met de bolle kant van een lepel. Zet in de koelkast om op te laten stijven. Na een paar uur pas aansnijden.

Je kunt het mengsel ook verdelen over mini-bakvormpjes. Dan ziet het er opeens ook nog eens heel feestelijk uit. Of je draait er gewoon mooie balletjes van, ook mooi!

Kijk voor meer informatie op de website [Rinekedijkstra.nl](http://Rinekedijkstra.nl)



Rineke



**BIOBIM**  
SINCE 1982

## NIEUW! BIOBIM EKOBABY GEIT

Goede voeding voor je kleintje is ontzettend belangrijk. Bij Biobim maken we al sinds 1982 lekkere, biologische babyvoeding. Ons assortiment breiden we nu uit met biologische geitenmelk voeding. Verkrijgbaar in 3 varianten, voor verschillende leeftijden. Dankzij de kleinere vetbolletjes is geitenmelk van nature lichter verteerbaar dan koemelk, ideaal voor kindjes met een gevoelig buikje.



**BEWUST OPGROEIEN DOE JE MET BIOBIM!**

Kijk voor meer informatie op [www.biobim.com](http://www.biobim.com)

\*Borstvoeding is de beste voeding voor je kindje.

# Aubergine stoof

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer



Dit gerecht lanceert een kanon van onweerstaanbare smaken. De zachte smaak van zoete aardappel combineert fantastisch met de fluwelige aubergine en smaakvolle kruiden. Dit alles samen maakt een perfect maal om weinig voor te doen, op de bank van te genieten en toch je veggies binnen te krijgen. Weekend voer dus. Serveer met couscous en kikkererwten, een smeuge aardappelpuree of gebakken oesterzwammen.

### Ingrediënten Voor 6 personen

- 3 aubergines, in repen ter grootte van een duim gesneden
- 2 middelgrote tot grote zoete aardappels, in blokjes van ca. 2,5 cm
- 4 flinke tomaten, in parten gesneden
- 2 grote rode uien, in parten gesneden
- 2 el ras el hanout (Midden-Oosters kruidenmengsel)
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 el nigellazaad
- 1 bosje peterselie, gehakt
- el olijfolie
- el lichte sojasaus
- 1 el agave-, ahorn- of rijststroop
- flink wat zout en versgemalen zwarte peper (naar smaak)

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 graden. Bekleed een grote bakplaat of ovenschaal met bakpapier. Plaats hier alle groenten op of in. Meng ras el hanout, knoflookpoeder, nigellazaad, helft van de peterselie, olijfolie, sojasaus en siroop door de groenten. Bestrooi royaal met peper en zout en mix nogmaals goed door. Plaats de schaal in de oven voor ca. 30-40 min, tot de groenten diep geroosterd zijn.



### 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](http://www.maneatplant.com)

# Kiezen voor de landbouw

Tekst: Kitty Peetoom | Beeld: Hans Peter van Veldhoven / Aeres Warmonderhof

**Wat beweegt jongeren om te kiezen voor de biologische of biologisch-dynamische landbouw? Norah en Aaron geven een kijkje in hun beleving van het wonen, werken en leren op Warmonderhof in Dronten; de mbo-opleiding die jongeren en volwassenen klaarstoomt om hun rol te nemen in een volhoudbare, toekomstbestendige vorm van landbouw.**



**“Samen wonen, samen werken en samen van elkaar leren”**

**Aaron Weber doet de opleiding tot Vakbekwaam medewerker biologisch-dynamische landbouw (Niveau 3).**

“Buiten bezig zijn, dat is hoe ik het liefste en beste leer. Ik denk erover om na niveau 3 door te stromen in de opleiding tot bedrijfsleider, zodat ik goed voorbereid mijn eigen veehouderij kan gaan starten.

Het mooiste aan Warmonderhof vind ik de mensen. Doordeweeks ben je met zo'n honderd man dag en nacht bij elkaar. Je kunt altijd bij iemand terecht en je kent elkaar heel goed. Ik sluit graag aan bij de vuurplaats 's avonds. Met mijn medestudenten kan ik over van alles praten; van de nieuwste bedrijven die we hebben bezocht tijdens excursies tot de lammetjes die zijn geboren. Warmonderhof, dat is voor mij het geheel: de kenmerkende bouwstijl, de studenten, de boerderij met de medewerkers, de school met de leraren, de dieren: we leven hier eigenlijk samen zoals het vroeger ook was: samen wonen en werken en samen van elkaar leren.”



**“Een heel seizoen echt werken op een akkerbouwbedrijf”**

**Norah Goense doet de opleiding tot Bedrijfsleider biologisch-dynamisch bedrijf (niveau 4)**

“Ik ben opgegroeid op een gangbaar akkerbouwbedrijf waar mij vader de boer is. Op mijn ouderlijk bedrijf telen we bieten, aardappelen, uien en granen; de standaardgewassen. Op mijn vijftiende wist ik al: ik wil ook de landbouw in. Toen ik me ging oriënteren op mijn toekomstige studie, las ik op het internet over biodynamische landbouw. Dat kende ik niet en zo kwam ik erachter dat dingen ook anders kunnen in de landbouw. Ik raakte geïnteresseerd en wilde mijn blik verbreden. Warmonderhof is de school waar ik het beste kan leren over biologische en biodynamische landbouw. Hier doe ik ook relevante contacten op voor mijn toekomst in de landbouw en leer ik veel bedrijven alvast kennen door de vele excursies die in het lesprogramma zijn opgenomen. Ik vind het hier op Warmonderhof vooral fijn omdat ik er echt kan werken: een heel seizoen op een serieus akkerbouwbedrijf. Je ziet daardoor jaarrond het effect van je werkzaamheden. En boer Florian legt heel veel uit. Hij heeft veel kennis. Ik kan met hem goed sparren.”

**Breng nu een virtueel bezoek aan Warmonderhof!**

Scan de QR-code en doe de Warmonderhof Experience.



Warmonderhof is een opleidingscollectief van Stichting Warmonderhof en Aeres MBO Dronten Warmonderhof. In april en juni kun je een open dag bezoeken.

demeter

you will grow

KRISPIJN VAN DEN DRIES  
BioRomeo, Ens

EET MEER  
VITALITEIT

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

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

[www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)



## Yes Minister!

Tekst: Bert van Ruitenbeek | Cartoon: Maarten Melis  
Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding  
[www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)

Net voordat de nieuwe kabinetsleden bekend werden gemaakt, werd op social media voor de grap een bericht gepost via de Robin Food Coalition dat ik de nieuwe Minister van Landbouw zou worden. Dit werd niet direct door iedereen als nepnieuws doorzien en er kwamen direct felicitaties bij me binnen en verzoeken om afspraken.



Maar grap of niet, het zet je aan het denken. Wat zou je doen als je zo'n uitdagende functie zou mogen vervullen. Ik zet hier mijn top vijf op een rijtje. Wie weet dat onze nieuwe bewindspersonen op het Ministerie van Landbouw er hun voordeel mee doen.

**1) Het doel:** maak landbouw en voeding weer gezond, diervriendelijk, natuurinclusief, circulair en veerkrachtig. Luister daarvoor vooral naar de koplopers in plaats van de achterblijvers. Het peloton gaat harder fietsen als er een kopgroep vooruit gaat. Hou de gevestigde orde die onderdeel is geworden van de huidige problemen en de lobbyisten die de landbouw afhankelijk willen maken van chemische inputs op gepaste afstand.

**2) Hoe?** Door te belasten wat je niet meer wil en deze inkomsten terug te sluisen naar boeren om duurzaam te kunnen produceren. Dat betekent een restrictief beleid en het belasten van het gebruik van kunstmest omdat het zorgt voor heel veel stikstof en broeikasgassen; van krachtvoer omdat de grootschalige import van krachtvoer zorgt voor een onhoudbaar grote veestapel met grote risico's van op de mens overdraagbare dierziekten; vanwege alle dierenleed; de hoge stikstofuitstoot die onze natuur aantast en de ontbossing en monoculturen in o.a. Zuid Amerika voor de teelt van ons diervoeder. En tenslotte zou ik pesticiden willen belasten en uitfaseren. Met bestrijdingsmiddelen verbreek je de circle of life. Ondergronds en bovengronds leven verdwijnt, ons drinkwater wordt verontreinigd en er worden steeds meer mensen ziek door opeenstapeling van chemische stoffen in ons lichaam.

**3) Waarom?** Omdat onze huidige landbouw dus onze bestaansbronnen ondermijnt (schoon water, vruchtbare bodems en biodiversiteit), omdat het onze volksgezondheid onbetaalbaar maakt en omdat biologische en biodynamische boeren al decennia bewijzen – ook op grote schaal – dat landbouw zonder chemie prima kan. Investeren in het bodemleven is essentieel

voor onze voedselzekerheid omdat gezonde bodems meer koolstof kunnen opslaan en beter presteren bij weersextremen. En zonder al die importen van kunstmest, chemie en krachtvoer worden we als land ook minder afhankelijk en kwetsbaar in geopolitiek onzekere tijden.

**4) Voeding:** Geef eerlijke voorlichting over gezonde voeding vanaf de basisscholen. Stimuleer biologische en plantaardige voeding op scholen, in de zorg, in kantines. Schrijf op de etiketten wat er in ons voedsel zit. Ook als dat met genetische modificatie tot stand is gekomen. En ook hier: belast wat ongezond en vervuilend is en sluis dat terug naar wat nodig is voor de gezondheid van mens en planeet. Een suiker en vleestax gaat daarbij helpen.

**5) Onderzoek.** Zet volledig in op de landbouw van de toekomst. Ook de biologische landbouw heeft technologie nodig, maar dan voor bijvoorbeeld verdere robotisering bij onkruidbestrijding en ontwikkeling van vitale en robuuste rassen. Voorkom daarbij een rem op innovatie middels patenten op natuurlijke eigenschappen van planten via gentech. Hierdoor krijgen agrochemische multinationals als Bayer en Syngenta nog meer macht over onze boeren en ons voedselsysteem, wordt zaadgoed en daarmee voedsel duurder en drukken ze kleinere innovatie veredelingsbedrijven uit de markt.

Dit lijstje is niet volledig, er zijn meer belangrijke thema's zoals toegang tot grond, een omslag in het agrarisch onderwijs en ontwikkeling van een duurzame korte keten. Het staat ook mooi op een rijtje in het groenboerenplan. Het belangrijkste is om nu te komen tot een integrale visie waarin we zoveel mogelijk boeren mee krijgen van een landbouw als hoofdpijndossier naar een landbouw die zorgt voor een kleurrijk, levendig landschap en voor gezonde, betaalbare voeding.

Nu overtreft jaarlijkse maatschappelijke schade van de intensieve landbouw met ruim vijf miljard, volgens rapport Deloitte, de inkomsten voor onze economie. Urgenda heeft uitgerekend dat als we al onze boeren 1000 euro per hectare geven, als ze echt duurzaam gaan produceren, dit onze schatkist 1,8 miljard per jaar kost. En daar krijgen we als samenleving heel veel voor terug in plaats van met miljarden boeren uitkopen.

Ik ben blij dat ik de zware taak van Minister niet op mijn schouders heb gekregen. Maar vanuit de kopgroep van biodynamische boeren en alle groenboeren van Nederland wens ik de Minister en Staatssecretaris van LVVN heel veel moed en wijsheid om ons van alle hoofdpijndossiers rondom landbouw te bevrijden. Gewoon omdat het wél kan!

## BOER

1 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 Teelt 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 Eemstuijn – Uithuizermeeden  
 De Hooge Kamp – Beemte Broekland  
 De Kraanvogel – Esbeek  
 De Stadshoeve – Amstertdam  
 De Sterregaard – Hedel  
 Een inspirerende vergaderlocatie



## VOF De Watertuin – Groeningen

De Zonneboog – Lelystad  
 Dennenhoeve – Hooghelen  
 Doornik Natuurakkers – Bemmel  
 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  
 Metamorhosis – 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

Voor de complete adresgegevens van onze boeren en verwerkers: [www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)

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

## HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen  
 AgroFair Benelux BV – Barendrecht  
 Bakkerij Verbeek BV – Brummen  
 BD-Totaal BV – Houten  
 Bidfood BV – Ede  
 Bio Freshi Produce – Breda  
**Bio Freshi 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  
 BioRay BV – Eindhoven  
 Biostee BV – Zuid-Beijerland  
 Biotropic BV – Bleiswijk  
 Biovoordeel – Baflo  
 Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenendaal  
 CIV Superunie BA – Beesd  
 Chocolatemakers – Amsterdam  
 Crafting Markets BV – Amsterdam  
 Clearspring Ltd. – Haulerwijk  
 Clearspring Ltd. – London  
 Coöperatie "Nautilus Organic" UA – Emmeloord  
 Cordier NL – Zoetermeer  
 Crisp BV – Amsterdam  
 De Schakel Contractteelt BV – Helmond  
 De Terp Squashpackers – Erichem  
 Deli Harmony – Hedel  
 Delta Wines B.V. – Waddinxveen  
 Do-it BV – Barneveld  
 Ecomild – Hengelo  
 Eleadora SRL BV – Kraainem (B)  
 Eisenga Kaas BV – Oosterwolde  
 Eosta BV – Waddinxveen  
 Ets. Mandy-Mapol – Uccle (B)  
 Fairtrasa Holland BV – 's-Gravenzande  
 Flevof 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  
 Hagrano BV – Nagele  
 Hampstead Organic B.V. – Roden  
 Harvest House BV – Maasdijk  
 Heegsma BV – Lemmer  
 Hofweb – Biddinghuizen  
 Holland Pharma – Borculo  
 Hortica BV – Andijk  
 ID organics – Zaandam  
 IPOKI BV – Ridderkerk  
 Just Organic Service & Trading BV – Hoorn  
 Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam  
 Naturelle BV – Barendrecht  
 NatuurPlan BV – Houten  
 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 – Nuuenen  
 RSQ Bio-BV – Schoondijke  
 SIGuRIDna – Wognum  
 Sligro Food Group Nederland BV – Veghel  
 Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen  
**Top Fresh Handel BV – Kraggenburg**  
 TSH BV – Roeselare (B)  
 Tradin – Amsterdam  
 Twisk Organic Trade BV – Dronten  
 vanRijnsingensource BV – Helmond  
 WeGrowOrganic – Zeewolde  
 Xenia Europe BV – Oss

## VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen  
 Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV – Tilburg  
**Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord**  
 Agrifirm NWE BV – Apeldoorn  
 BD Graan BV – Middenmeer  
 Beetz BV – Zeewolde  
 Bio Beta BV – Zeewolde  
 Bio Brass – Zeewolde  
 BioRomeo BV – Ens  
 Cheese-pack – Arkel  
 Craft Dairy VOF – Tweede Exloërmond  
**De Grote Kamp BV – Uden**  
**De Traay – Lelystad**  
 De Woeste Grond – Sellingen  
 Flevosap BV – Biddinghuizen  
 Frittuinvanwest – Amsterdam  
 Gerbranda State – Pietersbierum  
 Green Organics BV – Dronten  
 Hermus Made BV – Made  
 Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold  
 Het Zonnelied – Zeewolde  
 Ajm-b.v. – Cuijk  
 Kaaslust BV – Oosterwolde  
**Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen**  
 Laarakker Bio BV – Well  
 Maasoever Cold Store BV – Waspik  
 Machandel BV – Haulerwijk  
**NaNa Bio BV – Helmond**  
 Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen

Boerderij Ruimzicht – Halle  
 Boerderij Veelust – Hensbroek  
**Boerwinkel'tje 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  
 Eindeliege – Ritthem  
 Ekoboerderij de Linge-hof – Randwijk  
 Hoeve Frisque – Neerijse  
 Huldenberg (B)  
 Fritz Vanlerbergh – Passendale (B)  
 Gourmet BV – Grootebroek  
 Green Organics BV – Dronten  
 Hermus Made BV – Made  
 Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold  
 Horaholm Maatschap Westers – Hornhuizen  
 Biodynamische Kaasboerderij  
 Kaaslust BV – Oosterwolde  
 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 – Gasselternijveen  
 Ridammerhoeve – Amstelveen  
 Saanen-hof – Heeze  
 Scorlewald, Raphaelstichting – Schoorl  
 Seeking Rotterdam BV – Ophemert  
 Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen  
 Thylbert bvba – Oedelem  
 TVA Organics B.V. – Zeewolde  
 Udea BV – Veghel  
 Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven  
 Van der Weijden Bio – Biddinghuizen  
 Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen  
 Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen  
 Weerribben Zuivel BV – Nederland  
 Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik  
 Zonnepelt-Lelystad

Bibos B.V. / Onze BioSlager – Breda  
 Organic Flavour Company BV – Veenendaal  
 Polderfresh Verwerking – Espel  
 Respect4food BV – Made  
 Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen  
**Sprankenhof – Udenhout**  
 Stichting Thedinghsweert – Tiel  
 t 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 Naoberhoeve – Echten  
 Zuiver – Buurse

**BOERDERIJWINKELS**  
 Arnica Kwekerij – Dwingeloo  
 BakkerBio – Munnekezijl  
**BD tuinderij De Stek – Lelystad**  
 Beiderwaen landbouw CV – Hoofdplaat  
 Boer Brunia – Raerd  
 Boerderij Blisveld – Drempt

## WINKELS

**In Nederland en België**  
**Ekoplaza – ekoplaza.nl**  
**Odin: 38 winkels en een bezorgdienst odin.nl**  
**Noord-Nederland**  
 Ekoplaza – Assen  
 Biovoordeel – Baflo  
 Natuurwinkel – Drachten  
 De Ieme Natuurvoeding – Borger  
 Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord  
 Rounte – Gorredijk  
 Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen  
 Ekoplaza – Emmen  
 Ekohuis – Eldre  
 Go Pure – Zuidlaren  
 Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen  
 De Wiershoek – 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  
**Biolicious 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 Ermsstraat  
 Ekoplaza Weteringschans  
 Ekoplaza Zeilstraat  
 Foodmarq Bilderdijkstraat  
 Fruituin van West  
 Good Food For You Cornelis Schuytstraat  
**lambe (Raphaëlstichting) – Amstertdam**  
 Marco's Groentespecialzaak  
 Marqt Beethovenstraat  
 Foodmarqt Haarlemmerstraat  
 Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade  
 Marqt Hoofddorppweg  
 Marqt Olympiaplein  
 Odin Bilderdijkstraat  
 Odin Bos en Lommer  
 Odin Ceintuurbaan  
 Odin Czaar Peter  
 Odin IJburg  
 Odin Noord  
 Odin Zeeburg  
 Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat  
 Soup en Zo 3 Van Baerlestraat  
 Stadsmarkt de Pijp  
 Streekmolens

## Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han's Natuurvoeding – Almelo  
 De Aadijk – Almelo  
 Ekoplaza – Almere  
 Odin – Almere  
 Ekoplaza – Apeldoorn  
 Gimsel – Apeldoorn  
 Ekoplaza Velperplein – Arnhem  
 Odin – Arnhem  
 Mimint – Arnhem  
 Ekoplaza – Barneveld  
 Landgoedwinkel Heerlijkheid  
 Marienwaardt – Beesd  
 De Kardeis – Bennekom  
**BijBio Naturijn – Culemborg**  
 Landgoed Rhederoord – De Steeg  
 Restaurant Koerthuis Rhederoord – De Steeg  
 De Gieterij – Deventer  
 Ekoplaza – Deventer  
 Biowinkel – Didam  
 EkoPlaza – Dieren  
 Odin – Doetinchem  
 Odin – Ede  
 Ekoplaza – Enschede  
 ZEN Natuurwinkel – Epe  
 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 – Wageninien  
 De Zonnegaard – Voorst  
 Korenblik boerderijwinkel – Warnsveld  
 Ekoplaza – Winterswijk  
**Super Natuur – Zutphen**  
 De Koehoorn – Zutphen

Odin – Zutphen  
 Ekoplaza – Zwolle  
 Odin – Zwolle

## Centraal-Nederland

Ekoplaza – Amersfoort  
 Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort  
 Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort  
 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  
 Ekomeu 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 Amsterdamsstraatweg – Utrecht  
 Ekoplaza De Gaard – Utrecht  
 Biowinkel Nachtegaalstraat – Utrecht  
 Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht  
 Moestuin Maarschalkerveerd BV – Utrecht  
 Odin Biltstraat – 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  
 Odin – Delft  
 Odin – Dordrecht  
**Biowinkel – Gouda**  
 Ekoplaza – Leiden  
 Ekoplaza – Leidschendam  
 De Helianth Natuurvoedingswinkel – Leiden  
 Edelweis – Noordwijkerhout  
 Himalaja – Oud-Beijerland  
 Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht  
 Ekoplaza – Rijswijk  
 Eko-logisch – Roelofarendsveen  
 Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam  
 Ekoplaza Luthofstraat – Rotterdam  
 Ekoplaza Bergse Dorpsstraat – Rotterdam  
**Gimsel – Rotterdam**  
 Spirit VOF – Rotterdam  
 Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim

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 Stratummedijk – Eindhoven  
 Asselsestraat/W. Druckerstraat  
 do: 09:00 – 14:00 uur  
 Assen – Nieuwe Huizen  
 do: 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  
 do: 09:00 – 17:00 uur  
 Doetinchem – Raadhuisstraat  
 di: 09:00 – 13:00 uur  
 Drachten – Raadhuisplein  
 do: 09:00 – 16:00 uur  
 Ede – Marktstraat  
 di: 09:00 – 13:00 uur  
 Eindhoven – Wilhelmijnplein  
 do: 10:00 – 16:00 uur  
 Emmen – Marktplein  
 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 – Marktplein  
 vr: 09:00 – 16:30 uur  
 Kruijningen – Hogenakkerweg  
 za: 08:30 – 11:00 uur  
 Leeuwarden – Wilhelmijnplein  
 vr: 09:00 – 17:00 uur  
 Leiden – Aalmarkt  
 wo: 08:00 – 17:00 uur  
 Lelystad – Lelycentrum  
 di: 08:30 – 13:00 uur  
**Maastricht – De Ruitertij**  
**do: 13:00 – 18:00 uur**  
 Nijmegen – Kelfkensbos  
 za: 09:00 – 14:00 uur  
 Roermond – Stationsplein  
 wo: 13:30 – 18:00 uur  
 Rotterdam – Noordplein  
 do: 09:00 – 17:00 uur  
**Sittard – Steenstraat**  
**za: 10:00 – 15:00 uur**  
 Tilburg – Koningsplein  
 za: 10:00 – 16:30 uur  
 Utrecht – Ab Harrewijnstraat  
 wo: 12:00 – 17:00 uur  
 Utrecht – Vredenburgplein  
 vr: 10:00 – 18:00 uur  
 Wageningen – Markt  
 za: 09:00 – 17:00 uur  
 Woensdrecht – Dorpsstraat  
 08:00 – 12:00 uur  
 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

## België

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

## MARKTEN

Heb je één appel gratis geproefd?  
 Dan ben je verkocht.  
 Dank je wel.  
 Amsterdam – Albert Cuypp  
 wo: 09:00 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Buikslotermeerplein  
 za: 09:30 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Haarlemmerplein  
 wo: 09:00 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Minervaplein  
 vr: 09:00 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Nieuwmarkt  
 za: 09:00 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Noordermarkt