

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



BIJLAGE



LEIDERSCHAP
& TEAMBUILDING

Een man, zijn hond
en een paar schapen

D10



OPLEIDING
Studeren voor
schaapherder

D9



VEGAN
Column Janneke
van der Meulen

14



NATUUR
D6 | 50 jaar Dag van de Aarde



NATUUR
Dag van de Aarde
D4 | 22 april in Nederland



22 BOEKEN

SPORT
Shorttrack-talent
eet biologisch en
vegetarisch
19

ONDERWIJS
Waldorf Grotius
viert vijfde
verjaardag
9

AGENDA
9 t/m 17 mei
Nationale
vogelweek
20

ADVERTENTIE
Ecolonie, dé plek om weer op te
laden na deze moeilijke tijden.
Kom deze zomer naar deze mooie en
inspirerende omgeving in Frankrijk.
Kijk op pagina D12-13



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

INHOUD

Top 5 Vitaal 5 | Nieuws 6-7 | Onderwijs 8 | Millennials 9
Column 11 | Fotowedstrijd 12-13 | Recept 15
Beauty 16-17 | Sport 19 | Agenda 20-21 | Boeken 22
Colofon 23

JAARGANG 15, 2020-2, LENTE
Abonneservice: info@fbw-woorden.nl
Uitgave van de stichting Dag van de Aarde
Losse nrs € 4,- | Volg ons: @KrantvandeAarde
www.krantvandeAarde.nl





WELEDA
Since 1921

Wilt u ook zorg op maat?

Dat kan met de natuurlijke
geneesmiddelen van Weleda.

Weleda kijkt op een holistische manier naar de mens, vanuit de gedachte dat elke mens een uniek individu is. Weleda produceert in Nederland meer dan 800 verschillende geneesmiddelen volgens farmaceutische standaarden om dit voor u in passende gezondheidszorg om te zetten. De antroposofische huisarts benadert u op dezelfde wijze en maakt daarbij gebruik van Weleda's doeltreffende geneesmiddelen.

Ga nu naar www.weleda.nl/apotheek om uw voorschrijfgeneesmiddel te bestellen en voor een arts bij u in de buurt. Voor vragen kunt u bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar contact@weleda.nl.

.....IN DEZE KRANT.....

- 4 Luna & Terra
- 5 Renata's Choice: 5x een vitale lente
- 6 Nieuws op z'n Frans: Meer bomen, please!
- 8 Onderwijs: Waldorf Grotius viert vijfde verjaardag
- 9 Millennials aan het woord
- 11 Recept Udea / Column Demeter
- 12 Fotowedstrijd LandschappenNL

D1-23 Bijlage Dag van de Aarde

- 14 Vegan column Janneke Vermeulen
- 15 Vegan recept: frisse groene curry
- 16 Beauty: kom weer in je kracht!
- 19 Shorttrack talent Pieter Bolsius eet biologisch en vegetarisch
- 20 Agenda april en mei
- 22 Boeken: Voeding en hormonen
- 23 Colofon

Coverfoto: @Jason Isley (Coral Reefs) | BBC



JOS BEZORGT lokale boodschappen van de (Limburgse) bioboer.

PERSOONLIJK THUISBEZORGD. OOK NU. JUIST NU.
VAN WEEKPAKKETTEN TOT COMPLETE
BOODSCHAPPENSERVICE.

WWW.JOSBEZORGT.NL

Verbinding en verandering door Corona



De Aarde lijkt ondertussen te genezen van de mens. Rivieren zijn weer helder en de lucht wordt weer schoon...

Op 22 april is het 50e jubileum van de Dag van de Aarde, de internationale feestdag, ontstaan in de VS, die wij 15 jaar geleden in Nederland introduceerden. Wat is er in de laatste 50 jaar gebeurd? De menselijke bevolking met de bijbehorende aantal gedomesticeerde dieren is geëxplodeerd. Wilde dieren daarentegen sterven veelal in rap tempo uit. Geen plaats meer voor natuur. De economie kwam tot groei. Grote welvaart is ontstaan, maar niet voor iedereen, en de Aarde heeft een te grote prijs betaald...

Het thema van de Dag van de Aarde 2020 voor Nederland is terug naar de natuur. Dat is uiteraard een mooie gelegenheid om te gaan wandelen, varen of fietsen op 22 april en genieten van de Nederlandse natuur. In de speciale Dag van de Aarde bijlage staan enkele foto's van prachtige plekken in Nederland. Alle foto's zijn gemaakt door lezers van de Krant van de Aarde.

Maar laten we de zin terug naar de natuur ook anders interpreteren: 22 april als startsein voor verandering. Een startsein om anders te gaan denken. Anders te gaan leven, anders te gaan werken en anders met de Aarde om te gaan! Moet de mens nog langer centraal staan? Hoeveel "groei" kan de Aarde nog aan? Met hoeveel inwoners is het nog leefbaar in een klein land (of grote stad...) als Nederland? Wij staan niet boven- maar in verbinding met de natuur.

De lezers van de Krant van de Aarde hoeven niet het wiel opnieuw uit te vinden. Wij weten vaak al hoe het werkt en wat nodig is. Samen. Samen wisten we al dat het huidige economische-, handels- en landbouwsysteem van groei, groei, groei, niet meer houdbaar is. Het kan ook heel snel anders zo blijkt nu. Samen ontplooiën we nieuwe, lokale initiatieven. Laten wij het voortouw nemen.

Ik vraag jullie lezers, schrijvers, bloggers, boeren, winkeliers, denkers, doeners, pioniers, om ideeën en initiatieven met ons te blijven delen op ons medium www.krantvandeaaarde.nl, mail ons op redactie@krantvandeaaarde.nl en deel ons platform met bekenden om het gedachtegoed te verspreiden en zo het collectieve bewustzijn. Dan kan de verandering waar wij voor staan snel gaan. De aarde draait, het wiel van verandering draait ook. Laten wij voorlopers zijn van de verandering die nu gaat plaatsvinden. Er gaat iets moois ontstaan.

De Krant van de Aarde wenst iedereen op dit moment in de eerste plaats gezondheid toe, en op 22 april a.s. een Dag van de Aarde in verbinding en voor verandering.

22 april 2020, Dag van de Aarde, een nieuwe start!

Albert Poutsma
voorzitter stichting Dag van de Aarde



De premium sappen van Luna e Terra

Sap uit de winkel smaakt nog lekkerder als je weet dat je echt puur sap drinkt. De hoogwaardige sappen van Luna e Terra worden gemaakt van biodynamisch geteelde groenten en fruit. Die worden zo snel mogelijk na de oogst vers geperst (dus geen concentraat) en direct gebotteld, zónder toevoegingen. Daarmee haal je het allerbeste in huis.

Hoogwaardige biodynamische kwaliteit

De sappen van Luna e Terra bestaan uit versgeperste biodynamische groenten en fruit. Dat betekent dat de telers werken aan een levende bodem, waarvan ook de generaties na hen kunnen oogsten. De boeren volgen het ritme van de natuur en jagen gewassen niet op, maar geven ze juist alle tijd en ruimte om sterk te worden en te groeien. Van hun weelderige boerenlandschappen komt voeding van topkwaliteit, die ook na de oogst zo min mogelijk wordt bewerkt. Bij biodynamische sappen is het niet toegestaan om sappen te zoeten; ze bevatten dus alleen van nature aanwezige suikers. Het resultaat is puur sap met karakter, boordevol smaak en vitaliteit.

Natuurlijke gisting

Een deel van de Luna e Terra groentesappen is melkzuur-gefermenteerd, zoals het versgeperste wortelsap. De wortelen groeien op eigen kracht bij biodynamische telers in Duitsland. Ze staan in de volle grond en zijn van nature sterk. Direct na de oogst worden ze geperst en gebotteld. Het sap komt dus niet uit concentraat en wordt alleen even verhit om de houdbaarheid te verlengen. Van nature aanwezige melkzuurbacteriën zetten de natuurlijke suikers uit het sap om in melkzuur, waardoor het sap een frizure, tintelende smaak krijgt en lichter verteerbaar is.

Zaadvast rassen

De biodynamische telers van Luna e Terra kiezen waar mogelijk voor zaadvaste

rassen. Zo wordt het wortelsap gemaakt van de zaadvaste Rodelika-wortelen. In tegenstelling tot gewassen van hoogtechnologisch hybride zaad dat in de reguliere landbouw wordt gebruikt, kunnen deze wortelen wél vruchtbaar zaad produceren waarmee de boer weer verder kan telen. Dat is boeren dicht bij de natuur, met respect voor alles wat nu en in de toekomst leeft.

Plastic free

De sappen van Luna e Terra worden gebotteld in glazen flessen. Zo werken we samen aan een wereld met minder plastic.

Hoogwaardige biodynamische producten, zoals van Luna e Terra, kosten een beetje meer, maar voor deze meerprijs kunnen de boeren wel iets heel waardevols doen: vitale voeding produceren in harmonie met de aarde. Krant  Aarde



Renáta Horenová
Foto: Alex Schröder

Renáta's choice 5 x een vitale lente

Het wordt langzaam steeds langer licht en korter donker. Ik geniet er zo van. Begroet de lente met lekkere en vitale producten. Dit zijn mijn 5 favorieten.

1. Appelsap met een vleugje gember

Bij het familiebedrijf Beutelsbacher zorgen ze er al drie generaties er voor dat van de mooiste vruchten het lekkerste sap gemaakt wordt. Dit doen ze al meer dan 80 jaar in het plaatsje Weinstadt in Duitsland. Op een zuivere manier en met oog voor de hoogste kwaliteit en smaak. De appels zijn direct na de oogst verwerkt, het sap is niet uit concentraat en het is gemaakt zonder toegevoegde suikers. Dus enkel alleen het lekkere van de appel en suikers uit de natuur. En ook nog eens biologisch- dynamisch! Het zoete van de appels zorgt voor een warme smaak en de gember voor een heerlijke frisse touch. Ik neem het meestal lekker gekoeld of juist opgewarmd als een glaasje slaapmuts. Heb je ooit hun andere sappen geproefd? Of hun krachtige appelciderazijn? De laatste is niet alleen lekker in je saladedressing maar ook als verzachter voor je was of je haar. Bijzonder he? Ga het snel halen bij Odin- winkels www.odin.nl



2. Eten à la Rineke

Je bent geïnteresseerd in voedsel en hebt nog nooit een boek in je handen gehad van Rineke Dijkina? Ga dat snel doen! Rineke is actief in het prachtige Groningse Sellinger. Haar passie is om mensen te informeren over de kracht van eerlijke, onbewerkte voeding. In haar boeken schrijft ze over het effect van voedsel op ons lichaam, verrijkt met heerlijke recepten. Daarnaast heeft ze tal van heerlijke en vitale producten ontwikkeld, vooral met ingrediënten van boeren uit haar omgeving. Ze zijn zo goed gemaakt dat je bijna 'the sense of place' kan proeven. Zoals haar pannenkoek mix. Deze bevat bijna alleen maar ingrediënten uit Westerwolde: naakte haver, boekweit- en quinoameel. De smaak is vol en compleet. Ik maak hem graag met geiten- of havermelk, gevuld met wilde spinazie en gesmolten jonge schapenkaas. Ook verrukkelijk met gemalen walnoten en overgoten met warme fruitpuree. Kijk voor meer lekkers op www.rinekedijkina.nl



3. Eureka! The new original!

Gijs en Jimme, de oprichters van Abbot Kinney's, zijn met hun team hard bezig om de meest heerlijke plantaardige 'zuivel' te creëren. En dat is hen zeker gelukt! Ze geloven in 'Good food tastes better' en hebben een breed assortiment plantaardige yoghurt en ijsjes. Ze laten proeven dat plantaardige zuivel-producten niet alleen duurzamer, diervriendelijker en gezonder zijn, maar vooral ook verrukkelijk. Ze onderzoeken onze huidige relatie met eten vanuit ethisch, duurzaam en gezondheidsoogpunt en richten hun kennis en blik op de toekomst hoe dit te verbeteren. Dat vind ik zo interessant. Mijn favoriet is de Coco Greek Style. Je proeft de simpele perfectie van het leven van de Grieken in elk hapje. Het is gemaakt van de beste kokosmelk en de juiste yoghurtculturen en amandel- proteïne. Hij is vol van smaak en heeft een rijke structuur. Ik eet hem graag in de ochtend met een lepel honing en noten, maar gebruik hem ook met veel genot in mijn soepen en curry's. Eureka! www.abbotkinneys.com



4. Een ware immuunBOOST

Roy Jongens richtte in 2008 Royal Green op om de bestaande wereld van voedingssupplementen, synthetisch geïsoleerde vitaminen en mineralen, te verrijken met pure plantaardige vitaminen en mineralen die daadwerkelijk afkomstig zijn uit planten. Hij is met zijn team er van overtuigd dat de aarde zo rijk is van natuurlijke, plantaardige producten dat dit de meest krachtige weg is om deze wijsheid van de natuur in te zetten. Het vitamine C complex van Royal Green vind ik een ware immuunboost. Dit voedingssupplement is een rijk drieluik van de paddenstoelen shiitake, maitake en reishi en de vitamine C is verkregen uit amla. Amla is een Indiase kruisbes wat veel vitamine C bevat. Naast een sterk immuunsysteem voel ik me energieke en het helpt om het concentratievermogen te verbeteren in uitdagende tijden. Ons Friese internationale topmodel Doutzen Kroes heeft hem ook in haar kastje staan, laat ze in haar vlog 'What I eat in a day' zien. Family farmed and made with love! Zien voor meer kennis en de producten www.royal-green.eu



5. Lust voor hummus

Oprichter Benny Moshel leerde van zijn moeder koken en heeft besloten om via Florentin de heerlijke smaken met veel mensen te delen. Florentin heeft een passie voor voedsaam eten met hoogwaardige smaken. De Middellandse Zee, waar mezze een manier van leven is, is hun eindeloze bron van inspiratie. Ze maken gebruik van de vruchtbare bodem en de culinaire tradities van die regio, van hun ingrediënten, rijke smaken en levendige kleuren. Ze werken nauw samen met biologische leveranciers en steunen duurzame praktijken. En dat proef je in hun spreads, snacks, salades en broden. Je proeft dat er hele goede tahin wordt gebruikt en het % in de hummus maakt dit product tot werkelijk een echte hummus zoals je ze in het Midden-Oosten proeft. Hun Hummus Jalapeño is een verrukkelijke spread op basis van oa kikkererwten, sesampasta- tahini, specerijen en de authentiek smakende Jalapeñoepertje, afkomstig uit Griekenland. Pittig en warm van smaak en lekker op een stukje geroosterde zuurdesembrood met dunschiller gemaakte sliertjes van komkommer of als dip bij een borrel, geserveerd met je favoriete biertje. Proost!

Kijk voor veel lekkers op www.florentin-bio.com





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 fhjvanderbeek@gmail.com.

CHILI DOET SUIKER IN DE BAN

Heb je wel eens een zak met een gewicht van 37 kilo opgetild? Doe maar eens, dan weet je wat de gemiddelde Nederlander jaarlijks aan suiker consumeert. Met alle nadelige gevolgen voor de gezondheid, zoals obesitas, van dien. Dat kan anders, bijvoorbeeld zoals dat in Chili gebeurt. Daar zijn wetten aangenomen die de suikerinname drastisch beperken. Reclame voor ongezond eten is op de televisie verboden, reclame gericht op kinderen eveneens en op de verpakking van voedsel met veel suiker, vet en calorieën kwamen zwarte stickers met een waarschuwing. Plus een suikertaks op frisdrank. Dat hielp. Binnen anderhalf jaar was de consumptie van frisdrank met een kwart afgenomen. Dat spoorde Peru, Uruguay en Israël aan hetzelfde te doen. Brazilië en Mexico zijn ermee bezig. En in Nederland? Daar stijgen de zorgkosten zorgwekkend, maar de overheid doet niets. In 2018 was er een discussie over de invoering van een suikertaks, maar de suikerlobby wist dat behendig te voorkomen. Hoog tijd voor maatregelen. Maar wanneer?

DIT Vliegtuig SCHAAMT ZICH STRAKS NIET MEER

Schiphol tankt ieder jaar vier miljard (!) kerosine in de vliegtuigen op de platforms. De Nederlandse luchtvaartsector zorgde in 2017 voor 13 miljard kilo (!) aan CO² uitstoot. Het is een illusie te denken dat vliegzaamte gaat zorgen voor minder vliegverkeer. In China en India groeit de middenklasse die ook weleens de Eiffeltoren wil beklimmen of het Rijksmuseum wil bezoeken. Deze sector zal moeten vergroenen om een klimaatramp te voorkomen.



Er wordt gewerkt aan synthetische kerosine en Airbus introduceerde dit jaar een prototype van de Maverick, een toestel dat 20% minder brandstof verbruikt. De vleugels gaan over in de romp waardoor een driehoek ontstaat die de weerstand vermindert en minder geluidshinder veroorzaakt. Het duurt alleen nog tien tot twintig jaar voordat de Maverick het lucht-ruim gaat kiezen. De vliegindustrie heeft het voornemen de uitstoot per passagier in 2050 met 75% te verminderen. Een nobel streven maar ons geduld wordt wel op de proef gesteld.

DE VIS ALS PLASTICVERVANGER?

Lucy Hughes studeerde Product Design aan de Universiteit van Sussex. Om haar bul te halen moest ze een nieuw product ontwikkelen. Lucy onderzocht de huid van vissen om daar plastic van te maken. En dat lukte haar. Vissenhuid is flexibel en taai. Ze noemt het Marina Tex. Voor haar prestatie ontving ze 38.000 euro om haar vinding verder te ontwikkelen. Dat is hard nodig, want de hoeveelheid plastic afval bedraagt 242 miljoen ton per jaar, waarvan honderd ton in de oceaan terecht komt.

Jaarlijks wordt 171 miljoen ton aan vis gevangen en als de huiden die nu worden weggegooid opnieuw waarde krijgen als Marina Tex, zijn we een stap verder. Lucy: “De oceaan heeft geen stem. Die moeten wij eraan geven. Met dit bio-plastic doen we dat. Het materiaal decomposeert binnen zes weken en levert daarmee een bijdrage aan de circulaire economie.” Ze won er de Dyson Award mee als waardering voor haar procedé. Plus een pluim van deze krant!



MEER BOMEN, PLEASE!

Het Environment Program van de Verenigde Naties (UNEP) wil 1 biljoen (duizend miljard) bomen planten om de natuur de gelegenheid te geven te herstellen. Dat is bepaald geen klein streven. Daar is uitgebreide hulp voor nodig. Primatoloog Jane Goodall geeft op haar 85-ste nog het goede voorbeeld. Met haar instituut introduceert ze het Roots & Shoots programma dat kinderen in zestig landen aanspoort bomen te planten als weerwoord op de grootschalige ontbossing wereldwijd. Vorig jaar waren dat er 5,5 miljoen. Een schijntje in het kader van het UNEP-ideaal, maar dat motiveert Jane alleen maar meer om haar initiatief uit te breiden. “Iedereen kan het verschil maken,” zegt ze in een interview met CNN. “Ruim zwerfafval op, schrijf brieven aan de overheid en plant zelf bomen. Of denk na over de keuzes die je maakt bij het kopen van voedsel en kleding. Waar komt het vandaan? Alleen met het maken van ethische keuzen kunnen we een bijdrage leveren aan het redden van de planeet.” Hoe? Installeer bijvoorbeeld de app Browsy want daarmee kun je bij een aankoop ook bomen laten planten.

SURF MEE OP DE GROENE GOLF

Op de Energieboot in 2018 ontmoette een aantal jonge enthousiastelingen elkaar en zij besloten om de handen uit de mouwen te steken om het milieu te ondersteunen. Dat resulteerde in het oprichten van De Groene Golf (www.groenegolf.nu) waarmee ze zoveel mogelijk mensen een duurzame belofte willen ontlokken. Zo beloofde Stientje van Veldhoven het Plastic Pact, leverde Jort Kelder twee van zijn auto's in en zegde Hans de Boer een klimaatneutrale Malietoren toe. Vorig jaar startte het team campagnes om de ecologische voetstap te verkleinen, door te experimenteren met vegetarisch voedsel in de keuken, het avontuur van een lange treinreis te ervaren en oude kledingstukken opnieuw te ontdekken. Stuk voor stuk gemakkelijke activiteiten die goed zijn voor een beter klimaat. De Groene Golf daagt iedereen uit om deel te nemen. Lees hun blogs, luister naar hun podcasts en laat je inspireren om je steentje bij te dragen. Ze willen een miljoen mensen bereiken waarvan tienduizend zich aansluiten bij een van de acties die op 1 november vorig jaar zijn begonnen. Goed bezig!

Krant  Aarde

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

KLIMAATONTKENNERS ONTMASKERD

Het klimaatdebat wordt op het scherp van de snede gevoerd. Enerzijds zijn er de wetenschappelijke onderzoeken die aantonen dat we aansturen op een ecologische catastrofe, anderzijds zijn er de rapporten van de ontkenner. Wat blijkt nu? De onderzoeken van de ontkenner worden gefinancierd door de megaveruilers van de fossiele industrie. Die moeten zand in de ogen strooien van eenieder die verontrust is over de toekomst van de aarde. Die onderzoeken zijn leugens, want ze zijn gebaseerd op resultaten van corrupte wetenschappers. In de Nederlandse politiek worden die zogenaamde feiten van omgekochte ‘geleerden’ gebruikt om de ongeruste kiezer te paaien. Wie dus in de Tweede Kamer kakelt dat het allemaal wel meevalt liegt in commissie. Iedereen vindt het immers prettig om te horen dat het met de temperatuurstijging wel meevalt. De andere boodschap is immers te onheilspellend. Daar maken de leugenachtige ontkenner gretig gebruik van. Maar bedriegers horen niet thuis in het parlement. Stem daarom niet op deze volksmenners. Ze duwen u de afgrond in.

WAAROM IS DE ROOS ZO GOEDKOOP?

In Aalsmeer staan rijen kassen leeg en verwilderen. Dat komt omdat Nederlandse bloemenkwekers zijn uitgeweken naar landen als Afrika en Ethiopië. Dat is op zich geen probleem als de economie daar ervan zou profiteren, maar dat is niet het geval. Bloemenkwekers ontduiken de belastingen op grote schaal met offshore constructies. Het onderzoeksplatform Investico dook in de materie en deed verbijsterende ontdekkingen. Zo bleek dat de Nederlandse rozenkweker Oserian een omzet van 2,7 miljoen euro draaide, maar via een constructie in Liechtenstein maar 3910 euro winst behaalde waarvan 1041 euro in de Keniaanse schatkist terecht kwam. Investico toonde aan dat het Afrikaanse continent jaarlijks 92 miljard euro misloopt vanwege belastingontduiking, terwijl het 46 miljard aan ontwikkelingshulp ontvangt. De conclusie ligt voor de hand. Dit gesjoemel heeft wel tot gevolg dat een bosje rode rozen al voor twee euro in de supermarkt kan liggen. Het zal de consument daarom niet veel interesseren, maar de straatarme Keniaan wel. Staat de politiek ook hier machteloos tegen deze misstand en financiële criminaliteit? We blijven het kritisch volgen.

LANDGEBRUIK MOET VERANDEREN

De boerenprotesten hebben bij voor- en tegenstanders het een en ander aan bewustwording losge-

maakt. Het IPCC (wetenschappelijk panel van de VN) doet daar nog een schepje bovenop door te stellen dat ons landgebruik drastisch moet veranderen omdat bodems worden uitgeput en gebieden verworden tot woestijnen. Ons landbouwsysteem moet daarom verduurzamen. Van bulkproductie voor de wereldmarkt naar kringlooplandbouw, dus niet meer produceren dan we kwijt kunnen op eigen land. Met ons gebruik van biomassa en biobrandstoffen waarvan we de oorsprong niet goed kennen. Daarmee zetten we natuurgebieden wereldwijd onder druk, zoals de grootschalige houtkap in de Amazone ten behoeve van veevoer en houtproductie. Natuur & Milieu dringt aan op duidelijke regelgeving die duurzaam gebruik van bijvoorbeeld soja en palmolie garandeert. Landbouw, voedselverwerking en transport zijn verantwoordelijk voor tweederde van de broeikasgas uitstoot wereldwijd. Bodems lijden aan uitputting terwijl voedselverspilling en vleesconsumptie toeneemt. Minder vlees eten en minder voedsel verspillen (gemiddeld 47 kilo per persoon per jaar) helpt ook.

REMKE HEeft LEf

De stikstofkwestie houdt de gemoederen danig bezig en de luchtvaart wordt daarbij als een van de boosdoeners aangemerkt. De commissie Remkes heeft onlangs een advies uitgebracht waarin staat dat de uitstoot eerst aanzienlijk omlaag moet voordat de luchtvaart mag groeien. Dat betekent een streep door de groeiplannen van Schiphol en dat Lelystad Airport een luchtkasteel blijft. Zowel Schiphol als Lelystad Airport ontbreekt het aan een natuurvergunning. Diverse natuurbeschermingsorganisaties dringen er bij het kabinet op aan dat zo'n vergunning moet worden aangevraagd. Johan Remkes kan enig lef niet worden ontzegd. Als VVD-politicus trekt hij



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl

zich niets aan van het partij paradigma maar laat het gezond verstand in de klimaatdiscussie prevaleren. Als interim-burgemeester van Den Haag toonde hij ook al aan dat hij stevig in zijn schoenen staat bij het temperen van het vreugdevuur op het Scheveningse strand. Nu zijn commissie pleit voor het verminderen van vluchten trekt hij opnieuw de stoute schoenen aan en toont zich daarmee een standvastig wegbereider voor een gezond milieu. Dat verdient lof, hoewel zijn advies over het bemesten en beweiden de boeren ontziet en door milieubeschermers als teleurstellend wordt beschouwd.

SHELL OP DE BEKLAAGDENBANK

Milieudefensie start een rechtszaak tegen Shell om ervoor te zorgen dat de uitstoot van broeikasgas drastisch wordt verminderd. Shell stoot twee keer zoveel van dat gas uit als heel Nederland bij elkaar. Zes organisaties en 17.000 mede-eisers hebben zich aangesloten om de rechtszaak mogelijk te maken. Maar Shell heeft diepe zakken en kan zich als miljardenbedrijf de beste pleitbezorgers permitteren. Milieudefensie gaat daarom op zoek naar mensen die hun zaak financieel willen steunen. Iedereen die zijn best doet om het klimaat te redden door voor dubbel glas te kiezen, de auto te laten staan of bio voedsel te kopen voelt zich verneukt door de oliegiant als die zich niets aantrekt van de afbraak van de natuur. “We kunnen het klimaat niet redden als grote bedrijven als Shell niet meewerken aan een oplossing maar gewoon doorgaan met vervuilen,” stelt Milieudefensie. Shell zegt het klimaatakkoord van Parijs te omarmen, maar huichelt en gaat gewoon door met het oppompen van olie en gas. En geeft ook miljarden uit aan het zoeken en winnen van nieuwe olie- en gasbronnen. Ik ben benieuwd of de rechter de druk van deze machtige lobby kan weerstaan.

Krant  Aarde





Waldorf Grotius viert vijfde verjaardag

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: ouders Waldorf Grotius

Vijf jaar geleden werd gestart met 48 leerlingen, nu staat de teller op ruim 250. Van zo'n resultaat konden de oprichters van de Delftse middelbare vrijeschool alleen maar dromen. Ouders, leerlingen en het lerarenteam vierden groots het eerste lustrum van de school.

“Tijdens zo'n feest weet je waarvoor je het hebt gedaan”, reageert een enthousiaste Nelleke Guequierre, een van de oprichters van Waldorf Grotius. Al langer wilde zij, haar echtgenoot Albert Vlug en een aantal ouders van de Delftse Vrije School Widar een middelbare vrijeschool oprichten in Delft. Na flink wat overleg, besloten ze ervoor te gaan. Nelleke legt uit waarom. „Veel vrijeschoolleerlingen uit Delft en omgeving zitten al bij het krikken van de dag in bus, tram of op de fiets naar de middelbare Vrije School in Den Haag. 's Zomers is dat goed te doen, maar 's winters heeft het meer weg van een poolexpeditie.” De gedachte dat haar dochter zo'n dertig kilometer per dag moest fietsen, knaagde aan Nelleke. Ook bezorgde het sociale aspect haar hoofdpijn. “Bij ons is altijd iedereen welkom. 's Middag zit meestal het hele huis vol. Dat verandert als ze ver weg op school zitten. Vrienden neem je minder snel mee naar huis.” Nelleke vond dat jammer en zij niet alleen. De groep Widarouders die voor de oprichting van een middelbare in Delft was, groeide gestaag.

Speld

Helaas kun je niet van de ene op de andere dag een nieuwe middelbare school beginnen, leerde Nelleke. “Overheid en schoolbesturen maken afspraken over het aantal middelbare scholen binnen een regio. Daar krijg je met geen speld een nieuwe middelbare tussen. We moesten iets anders verzinnen.” Allereerst zijn de ouders gaan praten met de Vrije School in Den Haag. Gezien de grote hoeveelheid aanmeldingen, kwam de oprichting van een extra middelbare toen op een uitgelezen moment. Den Haag ondersteunde het Delftse initiatief. Meteen begon Nelleke met de wervingscampagne in Delft en omstreken. “Indertijd kon je ons op heel wat open dagen en informatiemarkten tegenkomen.” Na ruim een jaar leek de tijd rijp de nieuwe school te realiseren, maar waar? Uit ervaring van andere initiatieven, bleek dat je het beste bij een bestaande school kan intrekken. Nelleke: “Voordeel is dat je geen gebouw nodig hebt. Ook zijn de conciërge en mediatheek al aanwezig.” In hun zoektocht stuitte de oudergroep

op het Grotius College. De toenmalige directeur Jan Vesseur kende het vrijeschoolonderwijs. Hij stond ervoor open en als de ouders 24 leerlingen bij elkaar konden krijgen, mochten ze beginnen. In 2014 mislukte dat. “Zó jammer”, bekent Nelleke. “Helaas te laat voor mijn dochter.” Het jaar erop opende Waldorf Grotius de deuren voor maar liefst 48 leerlingen, inclusief Nelleke's zoon Hendrik.

Zomerfeest

“Je voelt dat er een groeiende interesse bestaat aan nieuwe vormen van onderwijs.” Aan het woord is Janoes Vermeijden. Sinds anderhalf jaar schoolcoördinator van Waldorf Grotius. “Ouders en leerlingen zoeken geen kennisfabriek, maar een plek waar aandacht is voor persoonlijke ontwikkeling en 21e-eeuwse vaardigheden zoals samenwerken, creatief denken en problemen oplossen.” Met een betrokken oudergroep en een team van zo'n vijftien bevlogen docenten, werd in vijf jaar tijd een fijne omgeving gecreëerd waar leerlingen floreren. Antroposofie blijft de inspiratiebron. “Maar het team staat in het nu. De leraren werken met het krijtbord én het digibord”, aldus Janoes. Ook de jaarfeesten van de vrijeschool werden opgefrist. 's Zomers wordt Sint Jan gevierd onder de noemer Zomerfeest op scoutingterrein Bieslandse Bos. “Dat Zomerfeest krijgt steeds meer het karakter van een minifestival”, vindt Nelleke. “Vorig jaar waren er onder meer een zingende ijscoman, een Delftse band en een foodtruck. Ook kon je allerlei workshops volgen, waaronder de Braziliaanse vechtsport capoeira.”

Spiegelschrift

Het Zomerfeest wil Floor Warmenhoven (16) voor geen goud missen. Ze zit in 4 havo. “Op Vrije School Widar vond ik dat al het mooiste feest van het jaar. Met z'n allen buiten eten, muziek maken en dansen.” Ook herinnert Floor zich goed hoe het vijf jaar geleden begon. De leerlingen van het Grotius College bekeken die vrijescholers met enige argwaan. “Regelmatig kregen wij de vraag of we de hele dag zaten te knutselen, haha. Volgens mij zijn

we in de loop der jaren naar elkaar toe gegroeid.” Wat echt indruk heeft gemaakt, is de keer dat Floor een boekverslag in een lucifersdoosje moest inleveren. “De leraar dwong ons een kort verslag te schrijven. Ik moest flink schrappen.” Hendrik Vlug (16) zit in de 5e klas en doet als eerste vrijeschoolleerling van heel Nederland volgend jaar eindexamen gymnasium. Op het Waldorf Grotius kreeg hij het eerste jaar Latijn, daar kwam het tweede jaar Grieks bij. Hij mocht kiezen in welke taal hij examen wilde doen. Hendrik koos voor Latijn. Zijn lessen volgt hij samen met gymnasiasten van het Grotius College. “We zijn met een clubje van vijftien.” Aan de achter hem liggende jaren bewaart Vlug mooie herinneringen. “Ik heb het eerste jaar mijn periodeschrift voor het vak geschiedenis in spiegelschrift geschreven. Het ging over Leonardo de Vinci en de leraar kreeg er een spiegeltje bij om het te lezen.” Vlug had zijn arm gebroken en is links gaan schrijven. “Dat is vreselijk onhandig, vandaar dat ik het in spiegelschrift schreef.”

'Kindje'

Na de start in 2015 met 48 leerlingen, staat de teller van het Waldorf Grotius nu op ruim 250 leerlingen. Nelleke's mooiste herinnering is het moment dat de door haar vader van koper gemaakte dodecaëder, een geometrische vorm, werd gevuld met wensen van leerlingen, docenten en ouders. „Dat vergeet ik nooit meer! Met een groep ouders hebben we onze gang geschilderd en voorzien van berkenhouten panelen. Er staat een vitrinekast met het beste werk van de leerlingen. Waldorf Grotius is een plek waar aandacht is voor het kind en de persoonsontwikkeling – worden wie je bent.” Haar 'kindje' houdt ze nog stevig vast. Wekelijks heeft ze overleg met schoolcoördinator Janoes. Samen werken ze aan voorlichtingsmateriaal en de organisatie van de Open dag, meeloopdagen en informatieavond. Nelleke beantwoordt alle mailtjes van aanmelders persoonlijk. „Laatst reageerde iemand enthousiast. Ze had niet anders verwacht van een vrijeschool.”

Krant Aarde



Groener leven voor de wereld van morgen: deze millennials gingen je voor

Tekst: Maxime Paulis

Denk je aan jongeren en duurzaamheid? Dan denk je hoogstwaarschijnlijk aan Greta Thunberg. Well, think again: er zijn nog véél meer jongeren die, ieder op hun eigen manier, een steentje bijdragen aan een duurzamere samenleving. Zo ook Britt Dragstra (22) en Ryan Rijnders (23). Deze millennials zijn dagelijks bezig de wereld beetje bij beetje groener te maken.

Britt zette de eerste stappen naar een duurzame levensstijl, door minder vlees te eten. “Ik vond het niet chill om van dat roze vlees uit de supermarkt te kopen,” vertelt Britt. “Dus toen ben ik gaan kijken naar vegetarische alternatieven.” Ook Ryan begon met het stoppen van vlees eten: “Na het zien van de documentaire What the Health, ben ik daar cold turkey mee gestopt.”

Ieder zijn eigen manier

Tegenwoordig is zijn ze op veel meer vlakken bezig met duurzaamheid. Als voorzitter van Studenten voor Morgen, denkt Britt samen met andere studenten mee over plannen om het Nederlandse onderwijs te verduurzamen. “Enkele projecten zijn de Student Energy Race, waarmee we studenten bewust willen maken over energieverbruik in studentenhuizen, en de Sustainabul: een jaarlijkse duurzaamheidsranking van onderwijsinstellingen,” legt Britt uit. Ook is ze actief bij AGREEn, een organisatie die bedrijven helpt bij het vinden van een duurzame oplossing voor allerlei problemen.

Ryan zoekt het meer op persoonlijk gebied. Hij eet vegetarisch en zoveel mogelijk plantaardig. Bij hem in de keukenla vind je bamboe rietjes en geen plastic zakjes. Herbruikbare boterhamzakjes en kunst-

stof bewaarbakjes worden gebruikt om eten in te bewaren of mee te nemen voor onderweg. “Ik ga regelmatig in mijn eigen omgeving afval opruimen. Van de gemeente heb ik een vuilniszak en knijptang gekregen,” vertelt hij. “En ik kom van alles tegen: van koffers tot schoenen en lege trays met blikjes. Zo houd ik mijn eigen leefomgeving schoon.”

Spread the word

Kleine veranderingen in ons dagelijks leven kunnen al veel veranderen. “Praat eens met anderen over duurzaamheid. Je hoeft het niet steeds te benadrukken, dat schrikt juist af,” legt Ryan uit. “Deel je ervaringen met anderen. Ik ben via websites en social media in contact gekomen met anderen die duurzaam leven.” Juist dat community gevoel, het samen doen, is een belangrijk iets. “Het is leuk om clubs of verenigingen op te zoeken die daar mee bezig zijn,” vult Britt aan. “In je eentje naar zo'n klimaatmars gaan is best heftig, maar als je met een groep gaat geeft dat een empowering gevoel.” Samen maak je het verschil, voor jezelf en voor elkaar. Want duurzaamheid is volgens Ryan ‘zorgen voor onze planeet en indirect voor elkaar’. Daar voegt Britt nog aan toe: “Mijn keuzes mogen geen invloed hebben op de rest van de wereld.”

Krant Aarde



Madeleines met citroen en maanzaad

Recept bij Your Organic Nature meelsoorten

Recept voor 24 madeleines
Bereidingstijd: 25 minuten
+ ca. 20 minuten oventijd

Ingrediënten

- 100 g zachte boter, plus extra om in te vetten
- 125 g fijne kristalsuiker
- 125 g zelfrijzend bakmeel (Your Organic Nature), plus extra om te bestuiven
- 3 middelgrote eieren
- ½ tl vanille-extract
- 1 el maanzaad
- 1 citroen, schoongeboend
- snufje zout

Extra: madeleines-bakvorm voor 12 cakejes, kwastje, elektrische mixer, zeef

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de uitsparingen van de bakvorm goed in met boter en bestuif met wat meel. Klop het overtollige meel uit de vorm. Een siliconenvorm hoeft niet eerst in te vetten en te bestuiven.
2. Klop in een beslagkom de boter met een mixer in 1-2 minuten romig. Voeg de suiker toe en klop er goed door. Klop er één voor één de eieren door; voeg pas een nieuw ei toe als het vorige goed is opgenomen. Zeef het meel boven een kom en voeg het al kloppend in delen aan het beslag toe. Meng er vervolgens het vanille-extract, het maanzaad en een snufje zout door.
3. Rasp boven de kom de schil van de citroen er dun vanaf (alleen het geel). Pers een helft van de citroen uit en meng 1 eetlepel citroensap door het beslag.
4. Schep in elke uitsparing van de bakvorm 1 eetlepel van het beslag; schep er niet teveel in, want de cakejes rijzen behoorlijk. Bak de madeleines 8-10 minuten in de oven, tot ze aan de randen goudbruin zijn. Bak ze niet te lang, want dan worden ze droog. Neem ze uit de oven, laat ze een beetje afkoelen en neem ze uit de vorm. Bak op dezelfde manier nog een portie madeleines.



Waarnemen en de intelligentie van planten en dieren

Met het corona virus sluiten velen van ons weer een zintuig af. Na de oren via oortjes, de ogen, steeds vaker gericht op het telefoonscherm, zijn nu de mond en de neus aan de beurt. Zo verplaatst de mensensoort zich door de openbare ruimte.

Beetje gechargeerd natuurlijk, maar toch lijkt het een symptoom van onze tijd dat we ons zintuigelijk van de buitenwereld afscheiden met nieuwe technologie en hulpmiddelen weliswaar verbonden in het wereldwijde web, maar steeds minder met onze directe omgeving.

Wat een tegenstelling met de dieren- en plantenwereld. En wat voelt die planten- en dierenwereld dynamisch aan als je goed observeert, barstenvol leven en interactie. Ik ben met stomme verbazing in een boekje aan het lezen genaamd 'briljant groen' van Stefano Mancuso over het adaptief vermogen van planten om problemen het hoofd te bieden. Bij het aantal mogelijkheden om te observeren, uit te wisselen en aan te passen dankzij o.a. biochemische analyses van de omgeving lijkt geen einde te komen. Zonder ogen, neus en oren overtreffen de planten ons ruimschoots als het gaat om het kunnen analyseren van omgevingsfactoren als licht, trillingen, zwaartekracht, geur en hierop te anticiperen. 99,5 % van alle biomassa op aarde is plantaardig en als we er als mensen teveel een potje van maken dan is alles wat we hebben gebouwd en gecultiveerd binnen een eeuw volledig overwoerd.

In 2008 kwam dankzij vogeltrekonderzoeker Theunis Piersma een gezenderde rosse grutto in het nieuws die perfect navigerend non-stop van Alaska naar Nieuw Zeeland vloog in 8 dagen. Inmiddels is er een website waarop u het trekgedrag kunt volgen. www.volg.keningfanegreide.nl Wat wil ik hiermee zeggen? Hoe je het ook benoemt, intelligentie, goddelijk of gewoon evolutionair toeval, de natuur kent een ongelooflijk adaptief vermogen waar we met onze technologie vaak denken dat we de wijsheid in pacht hebben, maar het is die kracht van de natuur, waar we als mens onderdeel van vormen.

En daarmee is een levende landbouwcultuur het meest gediend met boeren en wetenschappers die vanuit waarneming en verbinding betrokken zijn bij alle levensprocessen om die kracht van de natuur niet te beheersen, maar te begrijpen en te benutten. Dat is precies wat biodynamische boeren al bijna 100 jaar doen en wat ze nu kringlooplandbouw of regeneratieve landbouw gaan noemen. Maar pas op voor goedkope retoriek. Neem het niet zomaar voor Waar aan. In de winkel herkent u de producten van deze boeren aan het Demeter keurmerk, en proef! Op de boerderij kunt u het ruiken en waarnemen. Geen zure ammoniaklucht, maar de geur van gecomposteerde mest en zicht op gevarieerde weilanden en akkers.

Kies niet via uw telefoon, maar met uw zintuigen!

*Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter
Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor
biodynamische landbouw en voeding*



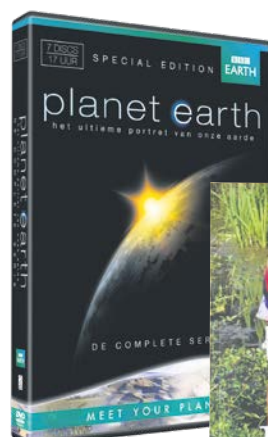
BAK ER IETS LEKKERS VAN!

Meel van spelt, tarwe, boekweit of rijst afkomstig van Europese boeren. De beste basis voor ieder bakrecept. Volkoren meel is ideaal voor bijvoorbeeld voedzaam brood. Bloem is uitermate goed te gebruiken voor onder andere cake en koekjes. En de kant en klare mixen zijn handig voor een eenvoudige start van je bakgerecht. Bovendien hebben alle varianten een plasticvrije, volledig papieren verpakking. Wanneer bak jij er iets lekkers van?





Foto: Petro Hetjes



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 en enkele eervolle vermeldingen. Mail naar: redactie@krantvandeearde.nl onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond door onze partner LandschappenNL met het boek "Lekker Landschap" over foodwalks en eten uit de natuur van LandschappenNL en een DVD van BBC EARTH.



Winnende foto

Nederland is een land van water. Dat klinkt als een onmogelijkheid, maar juist die schijnbare tegenstelling heeft ons land gevormd en overal vinden we daar de bewijzen van. Zoals hier in Edam. Al in 1310 werd melding gemaakt over Edam. Boeren en vissers vestigden zich op de oevers van het veenri-viertje de Ye, dat verderop uitmondde in de Zuiderzee. In de jaren 1828 - 1829 werd de Edammersluis gebouwd ter vervanging van de Sassluis. De sluis dient als schutsluis en zorgt voor de verbinding (Ye) tussen de haven van Edam en de toenmalige Zuiderzee, nu het Markermeer. Bij het complex behoren ook de sluiswachterswoning met schuur en wachthuisje. Het sluisencomplex is erkend als provinciaal monument vanwege de architectuurhistorische, cultuurhistorische en sterke bouwkundige waarde. Voor de aanwijzing als provinciaal monument, zijn van belang geweest de gaafheid waarin het complex verkeert, de zelfwerkzaamheid van dit type schutsluis, een dubbel kerende sluis met stormdeuren en de bijbehorende sluiswachterswoning. Eigenaar van het complex is het Hoogheemraadschap Holland Noorderkwartier.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 12 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.

Hoe gaan we ‘Corona’ voorkomen in de toekomst?

Door: Janneke van der Meulen | Beeld Ellen de Monchy

Mensen halen stukken spiervezel en organen uit dieren, omdat er een hardnekkig verhaal de ronde gaat dat het voor optimale gezondheid natuurlijk, noodzakelijk en daarmee normaal is om dierlijke producten te eten. Fabeltjes.

Thuis op advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) moeten de dierlijke producten door en door verhit worden. Maar om in de toekomst dit soort pandemieën te voorkomen waarschuwt datzelfde WHO dat we onze relatie met dieren grondig moeten herzien.

Thanks to Corona krijgen wetenschappers en virologen die al jaaaar- en waarschuwen dat de groeiende veestapel een broeinest is voor infectieziekten meer en meer aandacht. Ook het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) denkt dat 2/3 van de verwekkers van infectieziekten afkomstig is omdat wij dierlijke producten willen eten.

Ebola, SARS, MERS, de Mexicaanse griep en HIV. Allemaal op de mens overgedragen ziekten als resultaat van het ophokken en eten van dieren. De vraag waar we maar omheen dansen is: Hoe natuurlijk, normaal en noodzakelijk is het om maar dieren te blijven eten? Er zijn ondertussen planty aan alternatieven. Laten we leren van Corona en vanaf nu besluiten (als je dat niet al gedaan hebt) het dier uit de voedselketens te halen.

- De Spaanse griep door het eten van varkens koste rond 1919 zo’n 100 miljoen mensenlevens.
- De Aziatische griep door het eten van kippen en eenden koste rond 1958 meer dan 1 miljoen mensenlevens.
- De Hongkonggriep door het eten van pluimvee koste in 1986 meer dan 1 miljoen mensenlevens.
- De Mexicaanse griep door het eten van varkens koste in 2009 zo’n 400 duizend mensenlevens.
- Volgens de WHO worden er alleen al in Europa 23 miljoen mensen per jaar ziek door met eten besmette bacteriën afkomstig uit rauw vlees, vis, eieren en zuivel. Zo’n 4700 mensen overlijden eraan. In Amerika worden hierdoor zo’n 48 miljoen mensen per jaar ziek.

EET WIN-WIN | HET ALLERGEZONDSTE DIEET VOOR MENS, DIER EN AARDE

Krant 

OVER JANNEKE VAN DER MEULEN
Janneke van der Meulen is regerend wereldkampioen kustroeien, schrijfster van de boeken EET WIN-WIN, wetenschappelijk onderbouwd en SUPERSNELHERSTEL, voeding voor succes en veganist.

Naast schrijven spreekt ze bij meerdere bedrijven over vitaliteit en de win-win methode. Volg Janneke via haar website jannekevandermeulen.nl en [instagram.com/jannekevandermeulen](https://www.instagram.com/jannekevandermeulen)



Frisse groene curry

Tekst en beeld: Lisette Kreischer

Terwijl er af en toe nog een staartje van de winter te beleven valt, begint de lente ook aardig door te breken en daarmee tevens de lichtere recepten met knapperige texturen en frisse smaken. Deze groene curry rijk aan bladgroenten is een perfect gerecht voor tijdens deze seizoensovergang. Nog wel even lekker wat boerenkool, maar opgefrist met het lichtere werk als paksoi, spinazie en doperwtten.

Voor 4 personen

INGREDIENTEN

- 3 tenen knoflook, gepeld
- een stukje gember, ca. 3 cm
- 1 bosje Thaise basilicum (of koriander of normale basilicum + een snufje steranijs poeder)
- 1 tl zout
- 4 el wokolie
- 500 g tofu, in blokjes gesneden
- 1 aubergine, in blokjes gesneden
- 2 sjalotten, geschild en in dunne ringen
- 5 broccolirosjes, in vieren
- 4 stengels boerenkool, in reepjes gesneden (harde delen (stengels) verwijderd)
- 1 stengel citroengras
- 400 ml kokosmelk
- 4 stengels paksoi, in reepjes gesneden
- 2 handenvol doperwtten
- 200 g spinazie
- zout en zwarte of chili peper naar smaak
- optioneel: limoen

BEREIDING

Begin met het maken van een currypasta. Pureer hiervoor de knoflook, gember, basilicum en zout samen in een blender.

Verhit 2 el olie in een wok of koekenpan. Bak de tofu tot de blokjes een beetje bruin beginnen te worden. Haal de blokjes uit de pan. Voeg 2 el olie toe en bak de aubergine blokjes tot ze beginnen te kleuren. Voeg sjalotten toe en bak mee tot ze doorzichtig zijn. Voeg broccoli en boerenkool toe, evenals de currypasta. Split vervolgens de citroengras en voeg samen met de tofublokjes en kokosmelk toe aan de groente en laat enkele minuten sudderen. Voeg dan de paksoi, doperwtten en



spinazie toe en laat kort sudderen totdat de spinazie is geslonken. Proef en breng op smaak met zout en peper (zwarte of chili peper, wat je het lekkerst vindt). Serveer met witte rijst. Als je wat zuur wilt toevoegen, kun je deze curry serveren met een schijfje limoen zodat je het sap over het gerecht kunt spreken. Krant 



Over Maartje en Lisette | MAN.EAT.PLANT

Lisette Kreischer is een van de grondleggers van de vegan-beweging in Nederland. Ze is co-founder van de inmiddels befaamde Dutch Weed Burger en heeft tien succesvolle (kook) boeken op haar naam staan, waaronder Ecofabulous koken in alle seizoenen, het succesvolle en internationaal bekroonde Groente uit zee en haar meest recente The Plant Pharmacy. Haar liefde voor de geneeskrachtige plantenkeuken en voor al dat leeft draagt zij uit middels haar boeken, verhalen en fotografie. www.lisettekreischer.com

Maartje Borst is vegan chef in hart en nieren. Sinds een aantal jaar runt zij in Amsterdam haar zaak Koffie ende Koeck waar allerlei bijzondere plantaardige lekkernijen worden geserveerd. Botanische geuren en smaken verrijken haar creaties en haar bijzondere visie op de wereld en het leven zie je terug in haar overheerlijke recepten. www.koffieendekoeck.nl

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





Futloos, moe? Kom weer in je kracht!

Eindelijk! Langere dagen, meer licht ... het voorjaar dient zich beetje bij beetje aan! De winterperiode is een zwaar seizoen voor ons lichaam waarbij de energie ook loom en zwaar is. Kijk maar naar de natuur, daar is alles naar binnen gekeerd en in rust. Wij mensen houden geen 'winterslaap' en passen ons dagelijkse leven niet aan om een stapje terug te doen. Om weer in je kracht te komen is een 'grote schoonmaak' dé remedie; het ontgift je lichaam van te veel afvalstoffen en daarna voel je je als herboren. Heerlijk fris de lente in!

VOORJAARSCHOONMAAK

Het voorjaar is de periode voor een nieuw begin en een schone start. Het is de perfecte tijd om een voorjaars schoonmaak te houden. Detox, ontgiften en vasten is tegenwoordig alom bekend en men 'detoxt' ook het hele jaar door. Mijn advies is om bij voorkeur in het voor-/najaar te detoxen en je dan te ontdoen van afvalstoffen die je niet meer dienen. Vroeger was de traditie in het Christelijke geloof om in het voorjaar te vasten om het lijf te schonen en de geest te zuiveren. Het was vooral een periode van bezinning en zelfreflectie.

Dermagiq

Voor de natuurlijke verzorging van uw kwetsbare huid

Dermagiq Skin, Hand en Body Wash

Alle producten van Dermagiq zijn op basis honing. Ontwikkeld op de Universiteit van Wageningen en onderzocht in verschillende dermatologie centra die gespecialiseerd zijn in behandeling van huidaandoeningen.

Dermagiq Skin is speciaal geschikt voor volwassenen en kinderen, vanaf babyleeftijd, met eczeem en wondjes o.a. door krabben bij eczeem.

Samen met **Dermagiq Hand** en **Dermagiq Body Wash**, ook op basis van honing, heeft u een complete natuurlijke verzorging voor uw gevoelige huid. Onze Dermagiq producten zijn nu ook verkrijgbaar bij Etos.

Voor informatie, ook over andere producten in de Dermagiq lijn, kijk op:
www.dermagiq.nl - www.emonta.nl/dermagiq



Verzorging met de kracht van de natuur.

www.dermagiq.nl



Beauty tips

by Studio Natuurzuiver

Daan Ooteman is holistisch huidspecialiste én voedingsdeskundige. In haar praktijk Studio Natuurzuiver werkt zij met uitsluitend 100% natuurlijke, biologische, duurzame producten. De behandelingen worden met pure aandacht gegeven en hebben huidverbetering en een ultiem wellness gevoel als resultaat. Graag deelt zij haar favoriete producten met je op de 'natural beauty must-have' gadget pagina.

DETOX: MAATWERK

Als Orthomoleculair Detoxcoach zie ik ontgiften als echt maatwerk en pas ik elke vastenkuur aan per persoon. Niet iedereen kan een week sapkuren aan en niet iedereen heeft dezelfde klachten en mate van toxines in zijn/haar lichaam. Je kunt zelfs door een paar kleine aanpassingen in je voedings- en leefstijl al heel wat reinigingswerk verrichten terwijl je je dagelijkse routine niet verstoort. Ik zal de algemene tips op een rijtje zetten:

DO'S & DON'TS

Het is raadzaam om geen koffie, alcohol, suiker, snoep, koek, kant en klaar producten/maaltijden, zuivel, brood en te veel koolhydraten te nuttigen. Ontgiften kost energie; geef je lichaam de gelegenheid om de afvalstoffen af te voeren. Breng jezelf even in de luwte, neem niet té veel hooi op je vork en pak meer rust en ontspanning voor jezelf. Neem na het opstaan twee grote glazen lauwwarm water met citroen, zo breng je de spijsvertering rustig op gang. Beweeg eerst een half uur (yoga), fietsen, wandelen voordat je gaat eten. Qua ontbijt raad ik aan om niet te ontbijten of te kiezen voor een grapefruit of bosbessen. Dagelijks 30 ml (gefilterd) water per kilogram lichaamsgewicht drinken is nodig om de afvalstoffen te kunnen afvoeren. Daarnaast helpt brandnetelthee het ontgiftingsproces, twee koppen per dag maximaal!

Het is inmiddels algemeen bekend dat groente een must is en wij dagelijks voldoende groente moeten eten voor een gezond lichaam. Groenten bevatten vezels, vitaminen en mineralen en zorgen voor een juist PH-waarde Zorg ook voor voldoende bladgroente; dit bevat chlorofyl dat de ontgiftiging ondersteunt. Bij elke maaltijd groente bijvoorbeeld soep van groente als tussendoortje, helpt je om écht aan 750 gram groente/zurig fruit per dag te komen. Fruit is gezond mits met mate genuttigd omdat fruit veel vruchtensuikers bevat. Dagelijks drie stuks zurig fruit bij voorkeur voor 14.00 uur is mijn advies.

DETOX MIDDELS DE HUID

Onze huid is het grootste orgaan dat wij hebben. Door zweten ontdoen wij ons van te veel warmte in het lichaam maar ook van afvalstoffen! In de Ayurveda helpt men de ontgiftiging met een warme olie massage Abyanga. De sauna is welbekend om haar ontspannende effect en is ook een ultieme ontgifter. Thuis kun je voor het douchen je lichaam droog borstelen om de doorbloeding te stimuleren en afvalstoffen af te voeren. Na het douchen/bad (h)eerlijk een reinigende olie gebruiken en wekelijks een zuiverende pakking nemen.

Als je het bovenstaande zeker vier weken doet en je merkt weinig tot geen verschil dan is het raadzaam naar een complementair coach/therapeut te gaan om een persoonlijk plan te maken. Succes met opruimen! Groene groet,

Daan Ooteman
Holistisch huidspecialiste & voedingsdeskundige
www.studionatuurzuiver.nl



Erica Vitamine C & Chlorella

250 capsules – verkrijgbaar bij Erica Kruiden winkels of www.eric.eu – AVP 16,95

Noten hebben een hoog gehalte aan vitamine E, omega-3 en omega-6 vetzuren. De vitamine E is een sterk anti-oxidant en helpen schadelijke invloeden die vrije radicale veroorzaken tegen te gaan. Ook (koudgeperste) plantaardige olie bevatten vitamine E en beschermt de huid en lichaamcellen tegen veroudering

Weleda Berken Cellulitisolie

100 ml – verkrijgbaar bij drogist en natuurwinkel – AVP 18,49 Berken Cellulitisolie bevat een uitgekende combinatie van actieve plantenextracten die de vetafbraak in de onderste huidlagen stimuleren en de afvoer van afvalstoffen en vocht activeren. De tarwekiemolie en het olie-extract van rozemarijn bevorderen de doorbloeding en ondersteunen het herstellend vermogen van de huid en het bindweefsel. In combinatie met massage, beweging en gezonde voeding zorgt de olie voor een stevige en gladdere huid.



Droogborstel

verkrijgbaar bij www.ecco-verde.nl - AVP 7,59

Deze massageborstel van beuken & harde agave vezels is ideaal voor de intensieve massage van de huid, stimuleert de doorbloeding en helpt het lichaam ontgiften. Massageborstels zijn geschikt voor zowel droge massages als voor sauna en bad.



Black mud Face Mask & Body Wrap

225 ml – verkrijgbaar bij www.thegreenchapter.nl – € 25,95 Diep reinigende, voedende en ontspannende lichaams- en gezichtsmasker met mineraalrijke Dode Zee modder, biologische Macadamia olie, kruidenextracten en etherische oliën. Zuivert, kalmeert en verzorgt de huid op milde en effectieve wijze.



PUUR Rineke Super Bouillon

160 gram – verkrijgbaar bij www.thegreenchapter.nl – € 5,29

Een smakelijke voedzame drinkbouillon. Ook geschikt om groente, vlees, jus, sauzen of spreads mee op smaak te maken. Super Bouillon bevat de helft minder zout, acht tot twintig keer zoveel vezels en minstens dubbel zoveel eiwitten dan vergelijkbare uienbouillons. Bovendien bevat deze bouillon geen toevoegingen in de vorm van suikers of vulstoffen.





De eiwit specialist

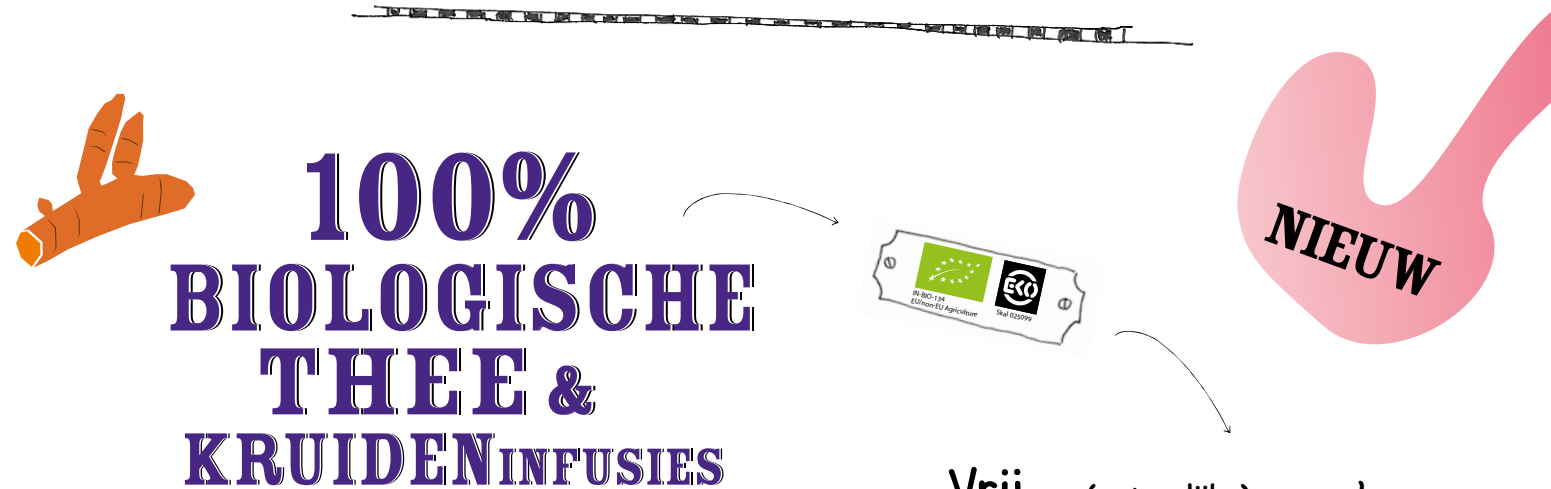


Royal Green Whey Protein isolaat

De naam zegt alles al. Geen samengestelde mix van verschillende kwaliteiten eiwitten, maar alleen 100% pure wei-eiwit isolaat! Royal Green Whey Protein Isolate heeft een maximale biologische beschikbaarheid en levert alle belangrijke aminozuren in de hoogst geconcentreerde vorm. Royal Green Whey Protein Isolate is een bron van eiwitten die bijdragen tot een groei van de spiermassa. Door het lage gehalte aan vet en suikers is het ideaal voor elk eiwitdieet. Wij zijn trots te melden dat Royal Green Whey Protein Isolate vrij is van (synthetische) zoet- en smaakstoffen (zoals aspartaam, sucralose of acesulfaam K).

Royal Green Organic Whey Protein

De zon schijnt, de vogeltjes zingen en onze koeien staan lekker buiten te grazen. Dit wei-eiwit uit duurzame landbouw is dan ook 100% gecertificeerd biologisch en vrij van (synthetische) zoet- en smaakstoffen zoals aspartaam, sucralose of acesulfaam K. Royal Green Organic Whey Protein levert maar liefst 80% wei-eiwit en is ideaal voor elk eiwitdieet. Creëer je eigen natuurlijke smaak door heerlijk vers fruit tijdens het blenden toe te voegen. Geniet ervan!



Vrij van (natuurlijke) aroma's.
100% echt fruit, planten, bloemen & kruiden.
Theezakjes gemaakt van ongebleekt papier,
vrij van nietjes en 100% biologisch afbreekbaar!

Great TASTE Award WINNAAR!



Meer informatie: Frenchtrop Natural Care Products BV. • Tel: 0226-364400 • www.royal-green.eu

Krant  Aarde



Pieter Bolsius: shorttrack-talent eet biologisch én vegetarisch

Door: Mari den Hartog | Foto: Erwin van de Griek

Ik voel de kou van de ijsvloer afkomen wanneer ik langs de Vechtse Banen in Utrecht loop. Naast mij zoeven schaatsers tsjak-tsjak over het ijs. Binnen word ik welkom geheten door het 17-jarige shorttrack-talent Pieter Bolsius. Pieter eet geheel vegetarisch en biologisch, en werkt bij de biologische Odin winkel in Amersfoort. Hij leidt mij langs zweterige kleedkamers waar jongeren vrolijk kletsen en bijkomen van de training, naar een rustige plek in de clubruimte van schaatsteam SkateUnited, Regionaal Training Centrum midden Nederland van de KNSB.

Pieter, wat vind jij eigenlijk zo leuk aan shorttrack schaatsen?

“Het is een man tegen man gevecht en slimheid is erg belangrijk. Op het juiste moment beslissen wanneer je gaat inhalen of wanneer je juist iemand in de weg gaat rijden. Het geeft mij een kick wanneer ik een aantal rondjes keihard iedereen eruit rijd. Of een goede inhaalactie, dat is ook fantastisch. Daarmee kun je echt winst maken. Maar een inhaalactie kan ook verkeerd uitpakken en dan verlies je juist veel tijd. Ook leuk is dat in een team jongens en meisjes zitten. De landelijke competitie is gemixt, dus meisjes en jongens rijden tegen elkaar.”

Wat moet je er allemaal voor doen?

“Binnen mijn categorie rijd ik in de Europese top 20 en mijn ambitie is om in 2026 een medaille te halen op de Olympische Spelen. Daarvoor moet ik vooral heel veel laten. Geen feestjes. Geen drank en drugs. Je moet veel discipline hebben. Sociale contacten heb ik vooral met teamgenoten, niet zo veel daarbuiten.

Heb je naast al dat trainen en je school nog tijd voor andere dingen?

Op de zaterdagen heb ik vrije tijd over en dan werk ik bij Odin, een biologische speciaalzaak in Amersfoort dat vind ik erg leuk om erbij te doen. Het is er supergezellig en ik verbreed er mijn sociale kring. Mijn ouders deden daar altijd al hun biologische boodschappen. Met mijn

“Ik leef biologisch en vegetarisch voor de aarde, maar ook voor mijn gezondheid”

school en trainingsschema is het best lastig een bijbaantje te vinden. Soms ben ik een paar weken aan het trainen of wedstrijden aan het doen in het buitenland. Marinda, de teamleider (bij Odin Amersfoort red.), zegt dan: ‘We regelen wel wat voor je’. En nu werk ik er al zo’n 2,5 jaar.”

Je eet zelf ook biologisch én bovendien vegetarisch. Waarom is dat?

“Als sporter moet je enorm oppassen met doping-regels. In sommige snoepjes zitten stoffen waar je positief op kan testen. Dat wil ik niet. In biologische producten zitten geen dingen die niet nodig zijn, geen overbodige toevoegingen of gifstoffen. Hou eens een etiket van gewone ketchup en bio ketchup naast elkaar. Die van de bio ketchup is veel korter.” “Dierenwelzijn is ook belangrijk voor mij. Ik ben niet helemaal tegen vlees eten, maar we zijn met ons allen teveel vlees gaan eten. Dus ik leef deels op deze manier om de aarde te beschermen, maar ook voor mijn eigen gezondheid.”

Over Pieter Bolsius

Pieter Bolsius is geboren in 2002. Hij woont in Amersfoort en werkt daar op zaterdagen in de Odin winkel. Zijn favoriete producten? “De bananen en de dadels. Die hebben veel voedingswaarde en je kan ze makkelijk tussendoor eten. Ook op wedstrijddagen waarop je normaal heel weinig trek hebt.”

Krant  Aarde

Agenda

Tekst: Yvonne Koop



Film de Schooltuin vanaf 23 april

Van de makers van De Nieuwe Wildernis en De Wilde Stad verschijnt net na de Dag van de Aarde de nieuwe documentairefilm De Schooltuin. Hiervoor is een groep kinderen een jaar lang gevolgd bij het verbouwen van hun eigen groenten en bloemen. Schooltuinen staan volgens filmmaatschappij EMS in Nederland al 100 jaar voor breed natuuronderwijs, dat kinderen kennis van en respect voor de natuur bijbrengt. Actuele thema’s als biodiversiteit, kringloop, bewegen, gezonde voeding, eten en duurzaamheid krijgen daarbij veel aandacht. Een woordvoerder: “Hoe kun je beter beginnen met bewustwording van de waarde van voedsel dan kinderen te leren hun eigen groenten te verbouwen? Als je groente zelf hebt gezaaid en je hebt ervoor gezorgd, dan wil je het ook eten.” De film volgt met de kinderen mee de seizoenen. Verhalen over de grond, het zaaien, groeien, oogsten, bereiden en opeten. Het succes, het enthousiasme en het commentaar van de kinderen maar ook de teleurstelling als iets mislukt of een konijntje er vandoor gaat met hun worteltjes. Niet alleen voor de mens maar ook voor dieren is de schooltuin een aantrekkelijke plek in de stad. Van de bladluizen, bijen, vlinders, kikkers, koolmezen, ringslangen naar de vos die als het hek ’s avonds dicht gaat op pad gaat....

Drieluik over stijgend water t/m 10 mei

Het Scheepvaartmuseum en Kunstlinie Almere Flevoland (KAF) hebben samen drie expo’s opgezet over de gevolgen van de stijgende zeespiegel. Hoogtij(d) in KAF is tegelijk te zien met de tentoonstellingen Strijd om het IJs en Rijzend Water in het Amsterdamse museum. Dankzij deze bijzondere samenwerking geeft een bezoek aan beide plaatsen samen een zeer compleet overzicht in de huidige situatie en toekomst van de klimaatcrisis. De tentoonstelling Hoogtij(d) brengt het stijgende waterpeil over de hele wereld en de gevolgen hiervan in beeld. In de tentoonstelling zijn foto’s en films te zien van journalist en kunstenaar Kadir van Lohuizen, meervoudig winnaar van World Press Photo-prijzen en van de Zilveren Camera. Ook de tentoonstelling Rijzend Water laat werk zien van Van Lohuizen. Hij reisde hiervoor naar Groenland, Miami, New York, Kiribati, Marshall islands, Fiji, Jakarta, Bangladesh, Papua Nieuw Guinea, Panama en het Verenigd Koninkrijk om de impact van de waterstijging te onderzoeken en in beeld te brengen. Ook maakte hij foto’s in Nederland. De tentoonstelling Strijd om het IJs belicht de Nederlandse historische betrokkenheid in het Noordpoolgebied aan de hand van thema’s als de mythische pool, de eerste pogingen om een Noordelijke doorvaart te vinden, de walvisvaart, de overwintering als nationaal epos, wedijver en wetenschap en de opkomst van het toerisme.

Nationale Vogelweek van 9 t/m 17 mei

In de Nationale Vogelweek kan iedereen ervaren hoe rijk Nederland is aan vogels en hoe leuk het is om naar vogels te kijken. Er worden in die week honderden bijzondere gratis vogelexcursies gegeven. De Nationale Vogelweek is bedoeld voor mensen die net beginnen met vogels kijken of de vogelwereld in Nederland willen ontdekken. Sinds de start van de Vogelweek in 2012 genieten jaarlijks duizenden mensen van deze kennismaking met vogels in de lente. Op een Vogelweekexcursie zie je vaak tientallen vogelsoorten. Zoals de vaak verrassende vogelwereld vlak om de hoek. Dan sta je opeens zomaar oog in



oog met een ransuil, specht, ijsvogel, havik, of ontdek je hoe fraai alledaagse soorten als een groenling of putter van dichtbij zijn. Maar ook zeldzame soorten als de wielewaal, grauwe klauwier of nachtzwaluw worden in de Vogelweek gezien. Vogelbescherming Nederland organiseert de Nationale Vogelweek in samenwerking met vogelwerkgroepen en natuurorganisaties. In elke provincie worden tientallen vogelexcursies, wandelingen, workshops en andere vogelactiviteiten georganiseerd. De excursies zijn altijd voor kleine groepen en grotendeels gratis. Dat dit soort excursies populair zijn blijkt uit de aanmeldingen. Elke nieuwe excursie op de site zit in een mum van tijd vol. Tot begin mei worden er dagelijks nieuwe excursies bij geplaatst. Ook zelf een excursie aanbieden is mogelijk. | www.vogelweek.nl



HOLLAND FESTIVAL van 4 t/m 28 juni

Tijdens de 73e editie staat de Amerikaanse choreograaf, regisseur, schrijver en danser Bill T. Jones centraal. Van hem zal onder meer de nieuwe voorstelling Deep Blue Sea te zien zijn, waarin Jones zelf danst en, bijgestaan door honderd grotendeels lokale dansers, reflecteert op de wisselwerking tussen individu en groep. Ook veel andere voorstellingen dit jaar, zoals van wereldster Sami Yusuf, staan in het teken van vraagstukken rondom identiteit en verbinding. Daarnaast worden grootheden, van Pina Bausch tot Miriam Makeba, geëerd met nieuw werk, of door nieuwe interpretaties van oud werk. De openingsvoorstelling dit jaar is The Planet - A Lament. In deze voorstelling, gemaakt door een Indonesisch/Australisch team met onder meer een 15-koppig koor, dans en film laat de Indonesische regisseur Garin Nugroho (Setan Jawa, Holland festival 2017) zien hoe een lokale ramp als een tsunami de hele wereld aangaat. Door met gemeenschappen uit Indonesisch Papoea en Oost-Nusa Tenggara te werken, brengt hij bovendien zelden gehoorde stemmen en verhalen op een wereldpodium. De voorstelling betreurt de unieke impact van de mens op zijn wereldwijde omgeving. Nugroho: ‘Nu is het tijd om het trauma van onze planeet door de gevolgen van de klimaatverandering te erkennen. Misschien is het door het collectieve rouwproces dat we ons nieuwe toekomst kunnen voorstellen.’



Een bos van draad t/m 31 december

Het geborduurde bos, een project van Sara Vrugt, komt tot stand naar aanleiding van persoonlijke verhalen. Gedurende vier jaargetijden beschrijven bezoekers van het pop-up atelier ervaringen met betrekking tot de natuur, die met naald en draad worden opgetekend op een doek van 100 m². Het kunstwerk toont een bos in al haar stadia; jonge scheuten, volwassen bomen, stervende stronken. In het werk is ruimte voor alle soorten bomen, en er is ruimte voor alle soorten mensen om daar aan bij te dragen.



Het borduren gebeurt in vier seizoenen, elk kwartaal strijkt de werkplaats op een nieuwe locatie neer. Aan het eind van een jaar lang verhalen verzamelen en borduren is het af: een gezamenlijk bos van honderd vierkante meter. De semi-transparante stof wordt in spiraalvorm opgehangen zodat een gelaagde ruimte ontstaat. De bomen zullen vier meter boven je uittorenen wanneer je je onderdompelt in dit collectieve woud. De installatie benadert de ervaring van een echt bos én laat ruimte aan de verbeelding. In de zoom van het kunstwerk worden planten- en bloemenzaden verwerkt. Het werk wordt eerst tentoongesteld en uiteindelijk permanent getoond in een museumtuin, om daar te vergroenen met de natuur | www.honderdduizendbomen.nl



2 april

Wandel naar je werk Dag. Oproep om deze dag (een deel van) de afstand van huis naar werk lopend af te leggen. Een uitdaging je op een andere manier te verplaatsen en het maakt je bewust van de voordelen van bewegen tijdens de werkdag. | www.wandelnaar-jewerkdag.nl

3 april

Internationale actiedag Landelijke Klimaatstaking. Opnieuw een oproep aan iedereen om massaal de straat op te gaan voor een leefbare toekomst: voor het oplossen van de klimaatcrisis op een eerlijke, rechtvaardige manier. In het kader van de wereldwijde actiemaand april worden niet alleen jongeren maar ook/juist volwassenen opgeroepen om

(mee) te demonstreren met de beweging van Greta Thunberg. | www.klimaatactie.fridaysforfuture.nl

10 april t/m 5 mei

Tulpenroute in de Noordoostpolder. Deze bewegwijzerde route, van ongeveer 100 km., voert het bezoek langs ruim 1000 hectare bloeiende tulpen en is jaren geleden al door National Geographic uitgeroepen tot een van ’s werelds mooiste autoroutes. Diverse bedrijven openen hun poorten, om het publiek te laten kennismaken met de vele polderproducten.

11 april

Bijen- en Natuurmarkt Utrechtse Heuvelrug in het Nationaal Bomenmuseum Gimborn in Doorn. Het thema is “duurzaamheid en biodiversiteit”. Op de markt zijn onder meer bijenproducten, imker-benodigdheden, honing, planten en natuur(gerelateerde) producten te koop. Ook worden er leuke (kinder-) activiteiten georganiseerd.

18 april

Comité Schone Lucht organiseert vanaf 12 uur de Landelijke Demonstratie: “Hout eens op! STOP (de overheidssubsidie op) Biomassa” in Den Haag. Verbranding van hout! voor biomassa vervuult. Niet alleen door de uitstoot van fijnstof, stikstof en CO2 maar ook door zwavel van de vrachtschepen die gemiddeld meer dan 100 ton brandstof per dag uitstoten om het hout naar Nederland te transporteren. Desiondanks gaat er (te veel) subsidie naar toe. | www.comiteschonelucht.nl

22 april Dag van de Aarde 50 jaar

25-26 april

Eerste editie van VenloFietst: een festijn dat in het teken staat van gezamenlijk, gezellig en gezond leven door het gebruik van de fiets te stimuleren. Gedurende twee dagen zijn er meerdere routes te rijden. Aan de haven is een fietsplein met kraampjes en (interactieve) stands die inspelen op beweging, gezondheid en fietsveiligheid | www.venlofiets.nl

17 mei

Salt workshop houtsnijden. Van bomenkennis tot de fijne kneepjes van het houtsnijden, hersenyoga, kampvuurtje maken en samenzijn op een bijzondere plek. Dat is de magie van het Salt Wood Camp in Brabant, tussen de fruitbomen. Een dag pure wellness waar je de weldadige effecten van het werken met hout ervaart en kennismaakt met de eeuwenoude traditie van het houtsnijden. | www.getsalt.com

t/m 21 juni 2020

Tentoonstelling Koele Wateren in het Stedelijk Museum Zutphen. De (reizende) expositie is een selectie van veertig schilderijen uit de collectie van het Rijksmuseum. Vier eeuwen kunst met water in de hoofdrol als vriend én vijand. Daarnaast wordt in de tentoonstelling een link gelegd met de toekomst. Wat gebeurt er als de zeespiegel 6 meter stijgt en hoe ziet Nederland er over 200 jaar uit? | www.museumzutphen.nl

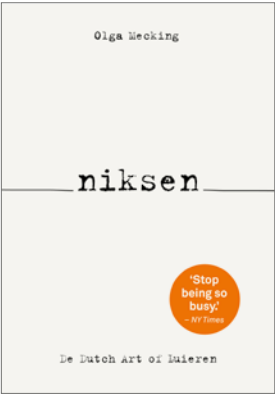
Boeken



Drink meer koffie

Drink meer koffie van de Zweedse arts en hoogleraar Bertil Marklund is een praktische gids vol wijsheid uit Scandinavië, de regio op het gebied van gezond en gelukkig leven. Hierin laat hij zien hoe we langer kunnen leven en ontkracht hij diverse gezondheidsmythes. Zo blijkt het drinken van koffie helemaal niet zo slecht te zijn – het verbetert juist de gezondheid! En een gebrek aan vitamine D eist jaarlijks meer slachtoffers dan huidkanker. Marklund legt uit op welke 10 gebieden we meer moeten focussen om ons leven en geluk te vergroten.

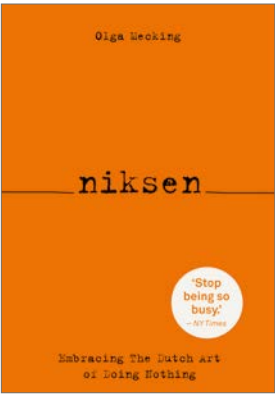
Drink meer koffie | Bertil Marklund | Kosmos Uitgevers | € 11,-



Niksen (NL editie)

In *Niksen* licht journaliste Olga Mecking de internationale hype over Hollands niksen toe. In een wereld die verwacht dat we constant output leveren, is niksen – de kunst van het niets doen – moeilijker dan het klinkt. Olga Mecking laat met humor en inzicht zien hoe we meer kunnen luieren en dat nu even niets ons creatiever en gelukkiger maakt. Het bewijs: Nederlanders behoren tot de gelukkigste mensen ter wereld. Het boek staat boordevol tips en grappige anekdotes en is onderbouwd met meningen van experts. Ontdek de Dutch Art of niksen.

Niksen; The Dutch Art of Luieren | Olga Mecking | Kosmos Uitgevers | € 20,-



Niksen (ENG editie)

Niksen – the Dutch art of doing nothing – is not as easy as it sounds. Journalist Olga Mecking (originally from Poland, now living in the Netherlands for 10 years) shows us how to be lazier while feeling more creative, productive and fulfilled. Just like the Dutch, who are some of the happiest people on earth and live in a country where relaxing is a part of daily life. Niksen is full of tips and expert opinions guaranteed to turn you into quite the idler. Discover how liberating it can be to do niks.

Niksen; Embracing the Dutch Art of Doing Nothing | Olga Mecking | Kosmos Uitgevers | € 20,- | Verschijnt: 24 maart 2020 | Engelstalig



Hoe je thuis de wereld kunt redden een ding tegelijk

In dit boek laat milieuwetenschapper Tara Shine zien wat je allemaal zelf thuis kunt doen om je steentje bij te dragen aan het milieu. Je krijgt 100 voorbeelden van alledaagse dingen die je gemakkelijk kunt veranderen, en die echt een positieve impact op het milieu hebben. Bij elk onderwerp krijg je achtergrondinformatie, met uitleg over waarom deze veranderingen goed zijn. Van het omruilen van flesjes vloeibare zeep, het vervangen van rietjes, huishoudfolie en natte doekjes: alle suggesties zijn haalbaar, duurzaam en in veel gevallen besparen ze ook nog geld. Duurzamer leven is leuk!

Hoe je thuis de wereld kunt redden een ding tegelijk | Tara Shine | Kosmos Uitgevers | € 22,50



Tussen aardappels en aardolie

Tussen aardappels en aardolie is een roman in een mooie, beeldende stijl over het moderne boerenleven. Na haar huwelijk met een hardwerkende polderboer moet Nina, een jonge, bereisde vrouw, voor haar gezin het gevecht aan met familiegeheimen en met een agrarische leefwereld waar families door olie en mechanisering worden opgejaagd. Bij haar worteling in de stugge poldergrond ontstaat er echter onverwachts een creatieve en mysterieuze band met de natuur. Een populaire roman over de liefde voor het land.

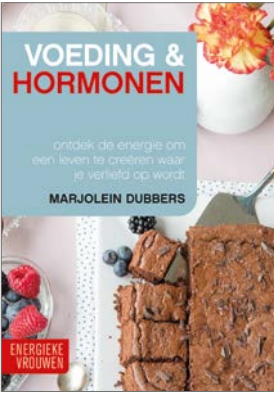
ISBN 978-90-822722-0-8 | Prijs 19,50 | Uitgeverij Eko-Azakh/distr. uitg. Jan van Arkel



Hoe help ik de dieren in mijn tuin

Dit boek biedt meer dan honderd duurzame ideeën om het dierenleven in je tuin te verrijken. Een leuk en informatief boek met veel illustraties en verrassende weetjes. Voor iedereen die natuurvriendelijk wil tuinieren. Een boek dat we allemaal nodig hebben en waar het hele gezin plezier aan zal beleven.

Hoe help ik de dieren in mijn tuin | Helen Bostock & Sophie Collins | KNNV Uitgeverij | € 21,95



Voeding en Hormonen

Voeding en Hormonen van bestsellerauteur Marjolein Dubbers is het 1e deel van haar nieuwe serie boeken over voeding en energie. Voel je je niet fit? Ben je te zwaar, extreem hongerig vlak voor je menstruatie of slaap je slecht? Neem dan je voeding eens onder de loep! Voeding heeft een grote invloed op je hormonen. Door je dagelijkse voeding te veranderen kun je je hormonen weer in balans brengen. Met zowel theorie als een aantal recepten neemt Marjolein Dubbers je aan de hand en legt uit hoe dit werkt en hoe makkelijk en lekker het is.

Voeding en Hormonen | Marjolein Dubbers | Kosmos Uitgevers | € 14,50



Leven met autisme, een bijzondere vorm van bestaan

Steeds meer kinderen blijken op deze wereld te komen met autistische kenmerken. Dat is niet eenvoudig voor hun omgeving, omdat ze in meer of mindere mate niet kunnen voldoen aan de verwachting van 'gewoon' gedrag. Het is ook niet eenvoudig voor hen zelf, omdat ze niet begrepen worden in hun eigen zijn.

Hoe kunnen we hun gedrag beter begrijpen en op welke wijze kunnen we hen ondersteunen op hun bijzondere ontwikkelingsweg? Jos Meereboer gaat in deze brochure in op achtergronden en op mogelijkheden om het samenleven met mensen met autistisch gedrag vruchtbaar te maken.

Leven met autisme | Centrum Sociale Gezondheidszorg
Bestellen op: www.gezichtspunten.nl | € 3,- / Centrum Sociale Gezondheidszorg



LIEVER EEN DVD ONTVANGEN?
Ontvang als abonnee een gratis DVD naar keuze.
Kijk op onze website of mail naar: info@fbw-woerden.nl

COLOFON

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@krantvandeaarde.nl
Frans van der Beek, Lynsey Dubbeld, Maxime Paulis, Lisette Kreischer, Angelique van Os, Renske de Zwart, Eric Schoones, Yvonne Koop, Renáta Horenóva, Daan Ooteman, Sjors Beukeboom, Geraldina Metselaar.

Columnisten: Anne-Marie Rakhorst, Patrick van Zuijlen, Nathalie Barones van Verschuer, Ellen J. Folkersma, Bert van Ruitenbeek, Merle Koomans, Jan Juffermans.

Advertenties en samenwerkingen: Albert Poutsma
Vormgeving & Opmaak: Celina Koekenbier en Putri Reeb
Social Media: Putri Reeb

Hoofredactie & eindredactie bijlagen
Gezond: Yvonne de Thouars
Onderwijs: Yvonne Koop
Reizen: Angelique van Os
Cultuur: Eric Schoones
Demeter: Ellen Winkel

Distributie: Ruim 500 distributiepunten: Natuurvoedingswinkels, woningwinkels, reiswinkels, wereldwinkels, artsen en scholen, Tweede Kamer der Staten-Generaal, goede doelen, groente en fruit tassen en andere webwinkels.

Losse nummers: €4,00
Abonnementen: Vanaf €20,- euro. Je kunt de Krant van de Aarde thuis ontvangen door donateur te worden van de stichting Dag van de Aarde. Tevens ontvang je dan gratis een DVD of boek naar keuze.
FBW Abonneservice: info@fbw-woerden.nl / 0348-431393

Niets uit de uitgave mag, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, opgeslagen worden in een gegevens bestand, noch openbaar gemaakt of verveelvoudigd worden, waaronder begrepen het reproduceren in enig ander medium. De inhoud is wel beschikbaar voor licencing en content syndication. Voor de voorwaarden kunt u contact opnemen met de uitgever.

© 2020 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104 | Stichting Dag van de Aarde
info@krantvandeaarde.nl

Mini advertenties

SCHIERMONNIKOOG Te huur, dichtbij het strand.
Heerlijk vakantiehuisje in de duinen. Zonnig terras op het zuiden.
Drie slaapkamers, voor twee tot vijf personen.
06-24932001

Jos bezorgt vers van de Bio boer
Regionale producten uit Limburg.
Blijf gezond en blijf thuis!
www.josbezorgt.nl

THERAPIE EN COACHING omgeving Haarlem
Ben je regelmatig angstig of boos? Heb je last van een eetstoornis of verlatingsangst? Is er iets in je leven waar je voortdurend tegen aan loopt? Voor mijn opleiding tot PRI-therapeut werk ik tegen een aangenaam kennismakingstarief. De methode biedt een concreet stappenplan om je emoties beter te begrijpen, en praktische en effectieve instrumenten om je blokkades op te heffen. Bel of mail voor een vrijblijvend gesprek. aliceshots@hotmail.com mobiel 0624932001

Slim energie besparen?

Begin nu met TONZON Vloerisolatie

Warmste vloer

Vloerisolatie met TONZON Thermokussens is de beste manier om de warmtestroom naar onderen te blokkeren.

Hoogste energiebesparing

Vloeren met Thermokussens warmen sneller op, worden warmer en houden de warmte langer vast. Hierdoor wordt het stookseizoen een stuk korter.

Minder vocht in huis

TONZON Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de bodem en zorgt zo voor een schone en drogere kruipruimte. Er komt zo minder vocht in huis, waardoor je niet meer zo veel hoeft te ventileren.

Gezonder wonen

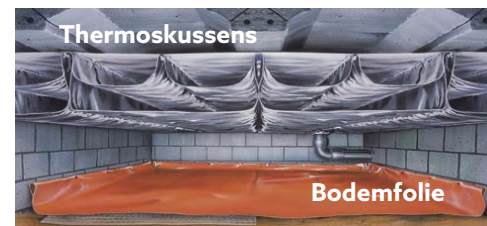
Door de warmere vloer en minder vocht in huis, krijgen schimmels en huisstofmijt veel minder kans.

Klimaat efficiënt

Hoeveel energie nodig is bij de productie, transport en installatie van een materiaal weegt mee in hoe 'klimaat efficiënt' een materiaal daadwerkelijk is. TONZON is het meest klimaat efficiënt en heeft als enige vloerisolatie het keurmerk voor duurzaam bouwen.

CV gaat langer mee

Door het kortere stookseizoen zijn er minder branddagen. Door het sneller verwarmen en langzamer afkoelen neemt ook de dagelijkse stooktijd af. Samen scheelt dat heel wat branduren, dus de CV gaat langer mee.



Stel niet langer uit

TONZON Vloerisolatie geeft direct comfort en de besparing is veel hoger dan men denkt. De Thermokussens zorgen voor een veel korter stookseizoen. Doordat de vloer sneller opwarmt en langzamer afkoelt begint in huis het voorjaar eerder en de herfst later. Met uitstel tot de volgende winter mis je deze besparing en moet de CV-ketel veel meer branduren maken. Als de CV-ketel minder branduren maakt en minder hard hoeft te branden gaat hij langer mee. Het is slim om nu de CV-ketel zoveel mogelijk te sparen zodat vervanging wordt uitgesteld. Alternatieven voor CV worden beter en goedkoper. Je woont direct comfortabel, gezonder en met minder gas.

Voor meer info:

tonzon.nl of bel 053 4332391



Krant vd Aarde

22 april: Dag van de Aarde

Terug naar de

Natuur

Bijlage | Krant van de Aarde | april-mei 2020

NATUUR
50 jaar
Dag van de Aarde

OPLEIDING
Studeren voor
schaapherder

VOLKEREN
Duurzame volkeren en
hun verborgen verleden



Bionext, ketenorganisatie van de biologische landbouw en voeding, is organisator van de campagne Bio lekker voor je.

Deze driejarige campagne wordt gefinancierd met steun vanuit de Europese Unie en heeft als doel om de bekendheid van het biologische keurmerk te vergroten en consumenten ertoe te motiveren vaker voor biologische voeding te kiezen. Het eerste jaar van de driejarige campagne zit er op en er zijn mooie resultaten geboekt.

Een van de onderdelen van deze driejarige campagne zijn de Overstapweken in januari. Consumenten worden, tijdens deze weken, op een laagdrempelige manier uitgedaagd om de start van het nieuwe jaar over te stappen naar producten van biologische kwaliteit. Met onder andere opvallende video's op social media en abriposters, werd ingezoomd op de voordelen van een aantal biologische producten. Op de winkelvloer van een flink aantal deelnemende winkels, waren een heel aantal van deze producten extra aantrekkelijk geprijsd tijdens deze

www.biolekkervoorje.nl



**BIO LEKKER VOOR
JE HUMEUR**

promotieweken, waarmee het voor consumenten nog aantrekkelijker werd om over te stappen.

De Overstapweken hebben goede resultaten geboekt; 1,4 miljoen mensen zijn bereikt via social media en meer dan 350.000 mensen hebben de video's bekeken. Ook voor volgend jaar januari staan de Overstapweken weer op de kalender van de Bio lekker voor je campagne, zodat steeds meer mensen overstappen naar een biologisch boodschappenmandje!

22 april 2020 Dag van de Aarde



- 2 Bionext
- 4 Dag van de Aarde 2020
- 6 50 jaar Dag van de Aarde
- 8 Een schaap wordt nooit oud
- 9 Studeren voor schaapherder

Coverfoto: © Mark Brownlow

- Een man, zijn hond en een paar schapen 10
- Ecologie 12
- Eigentijds Festival 13
- Duitsland: Natuur en cultuur ontdekken 14
- 6x natuur in Europa 18
- Duurzame moederculturen en hun verborgen verleden 21





Molen de Vlinder bij Deil. Foto: Ronald Verwijs

Dag van de Aarde 2020

De paden op, de lanen in...

Dit jaar wordt alweer voor de vijftigste keer de Dag van de Aarde georganiseerd. Vooral in Amerika, waar het Earth Day heet, nodigt dit veel mensen uit tot (kleinschalige) initiatieven als het samen opruimen van straatafval en dergelijke. In Nederland is het vooral een 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. Dat kan met een eenvoudige wandeling of fietstocht, maar dit zijn een paar leuke tips die je (ook) kunt doen die dag, lekker in je uppie of samen met een groep gelijkgestemden. Deze foto's zijn prijswinnaars van de fotowedstrijd van LandschappenNL. Ook een mooie foto van een Nederlands landschap? Stuur deze op naar redactie@krantvandeearde.nl

Tekst: Yvonne Koop

Duinlandschap bij Nes. Foto: Petro Hetjes



Plogging

Een nieuwe trend uit Zweden die (hard-)lopen combineert met afval opruimen. Ook wel trash-walking genaamd. Het woord 'plogging' is een samenvoeging van de woorden 'plocka' (pakken in het Zweeds) en 'joggen'. Het idee: neem een afvalzak mee op je wandeling of hardlooptocht en raap alles op wat niet in de natuur thuis hoort. Om het dan thuis netjes in de afvalbak te gooien.

www.trashwalking.nl

Bosbaden

Deze trend komt uit Japan en heet daar 'shinrin-yoku'. Bedoeling is het bos zo bewust mogelijk met alle zintuigen te beleven. Dat doe je door in slow-motion door het bos te wandelen en je bij elke stap bewust te zijn van wat je allemaal ruikt, ziet en voelt. Wees niet bang om iets verkeerd te doen. Bomen geven sowieso stoffen af die goed zijn voor het immuunsysteem. Bovendien zorgen ze voor een afname van stresshormonen.

www.natuurenbos.be/een-bosbad-zo-doe-je-dat



Posbank Veluwe. Foto: Joris Dijkema

Natuurzwemmen

Ook zwemmen in een meertje of beekje heeft een positief effect op je stemming en kan zelfs helpen tegen depressies. Een deel van de verklaring is dat je in koud natuurwater een extra dosis dopamine aanmaakt, ook wel bekend als het gelukshormoon. Doe dit liever niet alleen: er kunnen risico's aan verbonden zijn. Je kunt je aansluiten bij een bestaande zwemclub of er zelf eentje oprichten.

www.zwemwater.nl

Zonnegroet

Dit is wel de mooiste yoga-oefening om bij zonsopgang op het strand te doen. De Yoga Zonnegroet werkt ontspannend. Je moet je concentreren op de (serie van) bewegingen. Door de zonnegroet een aantal keren te herhalen begin je de dag energiek. Daarbij is het een mooie opwarmingsoefening voor

al je spieren. De organen moeten harder werken tijdens de oefening, waardoor je immuunsysteem positief gestimuleerd wordt. En ook je hart krijgt er een lekkere opkikker van. www.yogaonline.nl

Beach Cleanup

Over strand gesproken: net als in de oceaan wil hier helaas nog weleens wat (plastic) rotzooi rondslingeren. Ook hier kun je alleen of met meerdere mensen aan de slag om een gedeelte op te ruimen: de meeuwen en zeehonden zullen je dankbaar zijn!

Meld je ook alvast aan voor de Boskalis Beach Cleanup Tour, dit jaar van 1 tot en met 15 augustus 2020. Hoe meer mensen meedoen, hoe groter de kans dat de hele Noordzeekust wordt opgeschoond. Vele handen, licht werk.

www.noordzee.nl/doe-mee/beachcleantour/

Klompewaard. Foto: Joyce Berksen



Blote-voetenpad

In iedere provincie vind je er tegenwoordig wel één of meer. Een blotevoetenpad is speciaal aangelegd om op blote voeten door de natuur te lopen. Midden in een natuurgebied, op een landgoed of in een bijzondere tuin loop je een parcours over verschillende soorten ondergrond: van zacht gras en fijn zand tot schelpen, grind en grote keien, van houtsnippers tot houtstronken en dikke takken. Er zijn ook blotevoetenpaden die vooral bedoeld zijn voor een heilzame ontspanningswandeling met natuurlijke voetmassage.

www.dewandeldate.nl/tips/top-10-blotevoetenpaden-nederland-en-belgie

Blote-voetendans

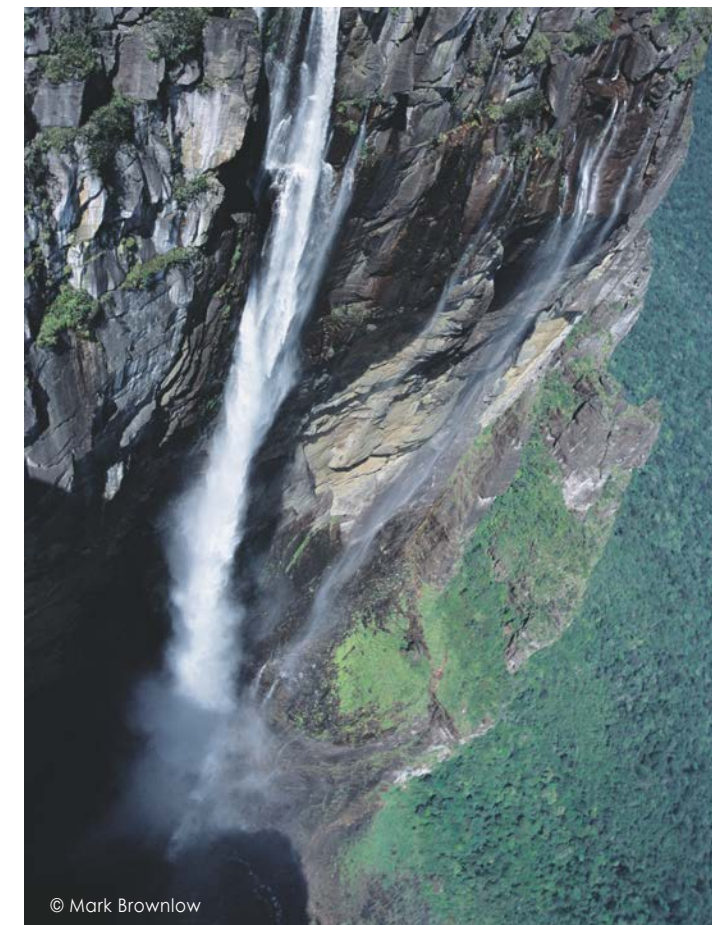
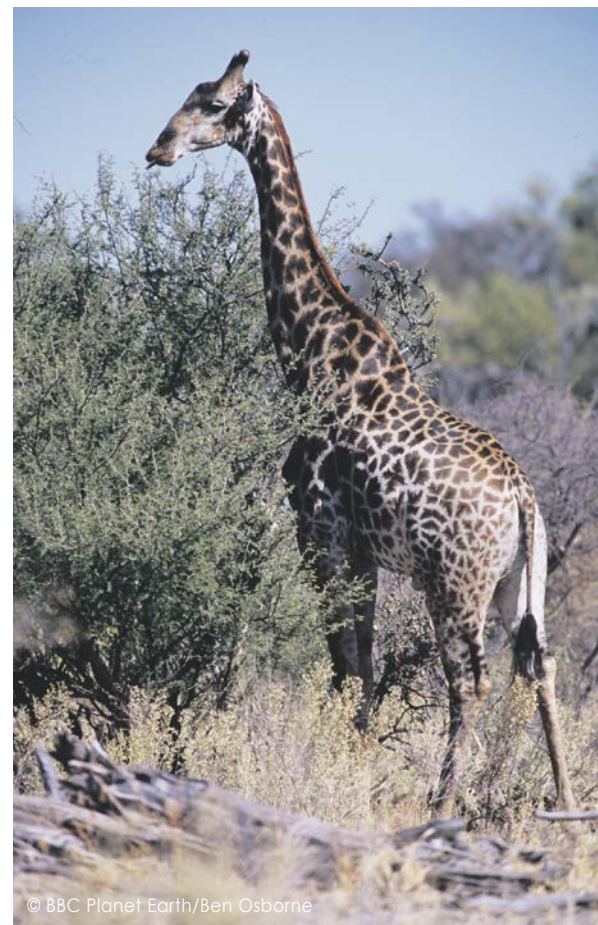
Een mooie variant op de blote-voetenpaden waarbij je alleen of samen met anderen buiten gaat dansen op het ritme van de natuur. Laat je leiden door de wind, de zonnestralen, improviseer en geniet! Zo kom je in een flow waardoor je je nog meer één voelt met de natuur. Muziek is hierbij niet per se nodig, maar sommige dansgroepen gebruiken wel bepaalde ritmes en melodieën om je te helpen om sneller in die flow te komen.

www.blotevoetendans.nu

Natuurknutselen

Om met de Zweden te spreken: er is geen slecht weer, alleen slechte (regen-)kleding. Maar is de weersverwachting voor de Dag van de Aarde echt te slecht? Zorg dan alvast voor genoeg materiaal in huis om leuke natuurknutsels van te maken. een ketting van schelpen, takken om mooie figuren in te snijden, bloemen om te drogen: met een beetje fantasie is er van alles mogelijk. Ook altijd een goed idee voor op vakantie. Met natuurlijke materialen van je bestemming maak je al gauw een persoonlijker en daardoor mooier souvenir dan je ooit ergens zult kunnen kopen.

www.knutselidee.nl/thema/natuur.htm Krant  Aarde



50 Jaar Dag van de Aarde

Join the World's Largest Environmental

22 april 2020

De foto's hierboven komen uit de planet earth serie van BBC EARTH



Meer prachtige beelden bekijken?
Ontvang als abonnee een gratis DVD naar keuze.
info@fbw-woorden.nl

MARCH 17, 2020

WASHINGTON, D.C. — Amid the recent coronavirus (COVID-19) global pandemic, Earth Day Network, the global organizer of Earth Day, will mark the 50th anniversary of Earth Day with the first Digital Earth Day, a global digital mobilization on April 22 to address the most urgent threats to people and the planet.

“At Earth Day Network, the health and safety of volunteers and participants in Earth Day events is our top concern. Amid the recent outbreak, we encourage people to rise up but to do so safely and responsibly — in many cases, that means using our voices to drive action online rather than in person,” said Kathleen Rogers, President of Earth Day Network.

The pandemic will affect regions and countries differently, and some individuals and communities may decide to still hold in-person events. Earth Day Network urges everyone to assess their situation individually, take precautions and follow the recommendations and advice from the World Health Organization

“Whether it be coronavirus or our global climate crisis, we cannot shut down,” said Rogers. “Instead, we must shift our energies and efforts to new ways to mobilize the world to action.”

Earth Day's updated digital-first strategy will leverage the global power of some of the world's most innovative digital media platforms to mobilize millions in a collective call for transformative action for our planet. The coordination will deliver an Earth Day unlike any other in history as the movement marks its 50th anniversary.

The global conversation will be unified and tracked by the shared hashtags #EarthDay2020 and #EARTHRISE. Earth Day Network will provide live coverage of the global digital mobilizations from its social media accounts (@earthdaynetwork). Plans are also underway to develop a major global event, coordinated across digital platforms to mark the 50th anniversary of Earth Day on April 22.

Other digital events will include virtual protests, social media campaigns, online teach-ins and

Organisation: sluit je aan!

more. A full scope of digital actions will be available at earthday.org.

Whether online or in person, the goal of Earth Day remains unchanged: to unite hundreds of millions of people around the world to pressure world leaders to act on environmental degradation and climate change.

“When 20 million Americans participated in the first Earth Day, they believed the warnings of scientists, as did the U.S. Congress,” said Dennis Hayes, Board Chair Emeritus of Earth Day Network and the principal national organizer of the first Earth Day in 1970. “In a decade of bipartisan support for science, Congress passed a set of forward-thinking laws that protected human health, species and the planet.”

“Our current pandemic demonstrates that governments must embrace science early. As we see now, many governments were slow to respond or even indifferent about the science of the coronavirus pandemic,” said Rogers. “But the last few weeks

have also demonstrated that our society, even at the international level, is capable of mass shifts across all sectors to meet a crisis head-on. We must apply the same scale and urgency of our response to climate change.”

“We hope you will stand with us as we fight for a safer, healthier and more just future for all,” added Rogers. “Together, we can build an Earth Day unlike any other — an Earth Day that defines us as a global community, united by our challenges yet unshrinking from the bold, urgent action needed to overcome them.”

Doe met ons mee, sluit je aan, de tijd voor verandering is NU: info@fbw-abonneeservice.nl

www.krantvandeearde.nl
www.dagvandeearde.nl
www.earthday.net

“Whether it be coronavirus or our global climate crisis, we cannot shut down. Instead, we must shift our energies and efforts to new ways to mobilize the world to action.”



Een schaap wordt nooit oud

Tekst: Frans van der Beek | Foto: BigstockPhoto

Zo schattig, die lieve lammetjes in de wei als Pasen nadert. Gelukkig weten ze niet dat ze wel tot twintig jaar kunnen leven, want het lot beschikt anders. Lamsvlees is een delicatessen en als ze het al tot schaap schoppen zullen ze door de slacht die leeftijd nooit halen. De slome herkauwer met die ovale ogen is een landbouwproduct, maar spreekt wel tot onze verbeelding.

De Nederlandse taal kent vele zegswijzen waarin het schaap een rol speelt. Je kunt ze op het droge hebben (dan ben je rijk) of als er een over de dam is volgen er meer (kopieergedrag) en als je tong niet van schapenleer is dan weet je wat lekker is. Is het schaap zwart, dan deugt het niet. Het makke dier is op de kinderboerderij een attractie en als onderwerp van slaapliedjes favoriet, want hij drinkt zijn melk zo zoetjes. Onzin, want schapen zijn herkauwers met 32 tanden en kiezen waarmee ze kruidachtigen en gras snijden met de beweging van een tondeuse. Ze geven wel melk en daarvan wordt weer kaas gemaakt waarvan het Griekse feta, het Italiaanse pecorino en het Franse roquefort de buitenlandse pendanten zijn. Het schaap is als metafoor ook geliefd en dan vooral in combinatie met de herder. Het verloren schaap is er zo een. De herder telt zijn schaapjes (en waarom hij daarbij niet in slaap valt lees je aan het eind van dit artikel) en laat de kudde in de steek om het dier te zoeken. Als hij dat vindt zal hij zich over die ene meer bekommeren dan om de 99 andere die niet waren afgedwaald. Het is de Bijbelse interpretatie van de herder (Jezus) die de zondaars tot zich laat komen.

Minder, minder, minder

Nederland was ooit een schapenland bij uitstek maar moet die eer nu aan Australië laten. Er zijn twintig miljoen inwoners op dat continent, maar er grazen honderdvijftig miljoen schapen. Die leveren wol dat vrijwel in z'n geheel wordt geëxporteerd. In ons land is hun aantal gedecimeerd. In 1990 waren het er nog 1.7 miljoen en volgens de laatste telling in 2014 waren dat er nog maar 960.000. Wie daar meer over wil weten kan terecht

bij het vakblad Schaap. In Nederland zijn er nog maar vijftien zelfstandige schaapherders, want dit beroep is zwaar (minimaal zestig uur per week) en wordt fors onderbetaald.

Het schaap wordt als nuttig dier wel gewaardeerd. In de eerste plaats voor de wol en ook voor het vlees en de melk. De maag wordt in de traditionele keukens gebruikt voor gerechten met namen als haggis en trippes. Vroeger werden van darmen condooms gemaakt en soms worden de darmen nog gebruikt voor snaren van violen en andere strijkinstrumenten.

Heide & weide

Wereldwijd zijn er 960 schapensoorten, maar in ons land kennen we er maar enkele in twee categorieën: het heide- en het weideschaap. De eerste zijn ontstaan op voedselarme gronden waar ze overdag grazen en 's avonds in een potstal worden bijeengedreven om mest te verzamelen die de schrale grond vruchtbaar moet maken. Met de komst van kunstmest is hun functie gemarginaliseerd. Het Drents heideschaap is een van de bekendste. Weideschapen gedijen het beste op grazige weiden en voedselrijke gronden zoals de zware klei langs de rivieren en de kust. Ze worden gesplitst in twee rassen: de Texelaar voor het vlees en het Fries en Zeeuws melkschaap voor...? Ja, melk.

Wat ze allemaal gemeen hebben is dat een mannetje een ram wordt genoemd en een vrouwtje een ooi. Een gecastreerde ram heet een hamel. Die is (nog) rustiger dan de rest en is daarom vaak de leider, te herkennen aan de bel om de nek. Inder-

daad, een belhamel. Vroeger was dat synoniem voor een aanvoerder maar allengs evolueerde de betekenis in die van een kwajongen. Schaap is ook de achternaam van ongeveer negenduizend Nederlanders. Dat is niet erg, want inwoners van Dordrecht, Birdaard en Lier worden schapenkoppen genoemd en dat is wel een scheldwoord.

Gaap & scheit

Het verschil tussen een schaap en een geit zit 'm in het ontbreken van een sik (geit) en de vorm van de hoorn van mannetjesdieren is anders. Die van een volwassen ram draaien naar beneden en de geitenbok draagt ze recht vooruit. Het kruisen van een schaap en een geit is geen goed idee. Een beginnend embryo wordt al snel afgebroken. Toch komt het volgens sommige berichten weleens voor en dan wordt het dier een gaap of een scheit genoemd. En volgens de volkswijsheid: een schaap scheit meer dan een geit, maar als de geit dat had geweten, had hij vast veel meer gescheten...

Tenslotte de beloofde reden waarom schaapjes tellen niet werkt om in slaap te vallen. Jezelf mentaal belasten met telwerk doet je niet inslapen. Dat activeert juist het brein waar informatie wordt verwerkt. Rustgevend geluid als een waterval doet dat wel. Wie daar behoefte aan heeft kan op YouTube het filmpje '250 Schaapjes Tellen' bekijken. Een voor een springen de schaapjes over een balk en wie na een kwartier het laatste schaapje zag springen en nog niet slaapt kan beter ademhalingsoefeningen doen.

Schaap lekker!



Studeren voor schaapherder

Grazen langs de fjorden en duinen

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Ing Voskamp, Yanou Beer Buijs

Als haar moeder een vriend van vroeger tegenkomt die schaapherder is, gaan er radertjes lopen in dat koppie. "Vanaf dat moment wist wat ik later wilde worden", aldus Yanou Beer Buijs.

Over zo'n tien jaar wil ze in een blokhuut in Noorwegen wonen met haar eigen kudde. De in Den Haag geboren en getogen Yanou Beer Buijs (19), een stoere meid met blonde dreadlocks en een pols vol gekleurde bandjes, studeert voor schaapherder. Sinds haar negende stond al vast dat de dochter van twee ondernemende caféhouders dit zou gaan doen. "Vroeger wilde ik er ook nog 35 kinderen bij, maar dat heb ik een beetje bijgesteld. Nu zie ik mezelf met maximaal vier kinderen, een schaapskudde en bordercollië zwerven door de Noorse bergen en langs fjorden." Als ze het over Noorwegen heeft, gaan haar ogen glinsteren. Maar eerst moet ze aan de bak. In september 2019 startte Yanou met de tweejarige opleiding tot schaapherder aan de mbo Helicon in Velp. "Toen ik mijn gymnasiumdiploma in ontvangst nam, moesten leraren slikken. Een opleiding tot schaapherder? De meesten uit mijn klas gingen naar de universiteit, maar ik wil in de natuur zijn en niet hele dagen tussen vier muren zitten."

Bestaan ze écht?

Natuurlijk wist Yanou van kleins af aan wat schaapherders waren. Jaarlijks zong ze uit volle borst mee met kerstliedjes als 'De herdertjes lagen bij nachten...'. Liefdevol werden de beeldjes van de herders rond het kerststalletje geplaatst. Een schaapherder was iets als een maanmannetje, een kabouterdje, een verzonnen personage, nooit had ze erbij stil gestaan dat schaapherders ook écht bestaan. Sterker: je kunt er zelfs één worden! "Toen ik klein was dacht ik dat ze alleen in verhalen bestonden." Nu moet Yanou grinniken om die gedachte. "Totdat mijn moeder een vriend van vroeger tegenkwam. Ik weet nog precies waar het was en wanneer." Yanou was negen jaar. Ze fietste met haar moeder van school naar huis. Onderweg op de brug over de Suezkade, hield haar moeder halt en knoopte een gesprek aan met een boomlange man. "Toen we onze weg vervolgden, vroeg ik mijn moeder wie dat was. Ze antwoordde: 'een vriend van vroeger, hij is

schaapherder geworden'. Ik viel zowat van mijn fiets, om nog een glimp op te vangen van de man die met reusachtige stappen weg beende. Zo ziet een echte schaapherder eruit! Vanaf dat moment wist ik wat ik later wilde worden. Een schaapherder met een kudde schapen en een lieve hond."

Tekortkoming

Voor het zover was, bijna tien jaar later, moest ook Yanou flink wat stappen zetten. Het idee om schaapherder te worden, zette zich vast in haar gedachten. Nadat ze eerder op drie basisscholen strandde, vindt ze op een vierde school haar draai. "Ik kon moeilijk aansluiting vinden bij mijn leeftijdgenootjes en bij de juffen en meesters. Het liefst bracht ik mijn tijd alleen door. Voor mij betekende dit geen probleem, ik was er oké mee. De mensen om mij heen minder." Ze herinnert zich dat haar moeder zich soms zorgen maakte. Juist omdat haar kleine meid stiltejes kon opgaan in het tumult van een klas. "Ik was zo iemand die je vergat, ergens in een hoekje." Op haar vierde basisschool werd Yanou wél gezien. De intern begeleider (IB'er) benaderde haar en wilde weten hoe ze haar weg alleen vond, zonder zich er ongelukkig onder te voelen. "Andere kinderen waren er zeer verdrietig over. Ik heb toen een lijst gemaakt met tips: hoe overleef ik alleen het schoolplein? Zoals neem een boek mee of zoek een fijn plekje op het plein." Yanou gniffelt. "Ineens bleek mijn zogenaamde tekortkoming mijn kracht!" Na de basisschool start ze voortvarend op het gymnasium.

Veel vrienden

"Wat er op mijn middelbare school gebeurde was te bizar voor woorden!", vervolgt Yanou. "Vanaf de eerste klas had ik ineens heel veel vrienden." Ze knikt, terwijl ze haar bos blonde dreadlocks in een staart bindt. Tussen de knappe koppen en heldere geesten, bleek de introverte einzelganger een sociaal wonder. "Op het gymnasium maakte ik kennis met een bijzondere mix van mensen met een hoge intelligentie. Tegelijk waren sommigen, net als ik, op het sociale vlak niet altijd even

handig. Zat ik daar tussen allemaal jongeren die het geen probleem vonden om zich alleen op het schoolplein met een boek terug te trekken. We begrepen elkaar." Nog steeds heeft ze hecht contact met een groep medeleerlingen van toen. Het gymnasium betekende echter hard werken voor Yanou. "Misschien omdat ik op verschillende basisscholen had gezeten en soms de benodigde voorkennis ontbrak. Daarom heb ik de vierde klas overgedaan. Met bijles en werkelijk hard studeren, behaalde ik mijn diploma." Eindelijk was de weg vrij om haar ideaal te verwezenlijken. "Noorwegen komt steeds dichterbij", jubelt Yanou. "Hoewel ik het naar mijn zin heb bij Ing en haar schapen. Ze staat bijvoorbeeld op verschillende evenementen zoals middeleeuwse feesten. Ook geeft ze cursussen aan managers: hoe houd ik mijn kudde bij elkaar? Daarnaast onderzoeken we mogelijkheden om vachten te vilten. Schaapherder zijn is meer dan ik ooit had durven dromen."

Als de lente komt

Samen met nog 21 enthousiaste schaapherders in spe, variërend van 15 tot 65 jaar, zit Yanou één dag per week in de schoolbanken. "Ik moet ongeveer vierhonderd planten- en diersoorten uit mijn hoofd leren. We doen aan mestonderzoek en pas heb ik mijn bosmaaiercursus afgerond. Ik ben een heuse gecertificeerde bosmaaiër!" Daarnaast loopt ze gemiddeld twee dagen in de week stage bij de Haagse schaapherder Ing Voskamp. Als de lente komt, trekken ze met een koppel van vijftig schapen waaronder Drentse heideschapen en een enkele Walliser Schwarznasenschaf, naar het Westduinpark aan de rand van Den Haag. In de winter bivakkeren ze in Maassluis. Yanou: "Geen schaap gaat naar de slacht. Van de tachtig schaapherders in Nederland, zijn er maar drie die op dezelfde manier als Ing werken. Schapen zijn slim en herkennen de mensen die voor ze zorgen. Wist je dat ze bijvoorbeeld geen giftige planten eten en op zoek gaan naar geneeskrachtige kruiden als ze zich brak voelen?"



Een man, zijn hond en een paar schapen

Tekst: Renske de Zwart | Foto's: Ben Deiman

'One man and his dog' is de titel van een befaamde Britse Tv-serie over schapendrijvers en hun Bordercollies, die al sinds 1976 op de BBC is te zien. In glooiende weidelandschappen met hier en daar wat bomen en heggen zie je hoe de zogeheten 'handlers', in waxcoat met pet, een groep schapen door een parcours van witgeschilderde hekken en schaapkoaien leiden. Ogenscheinlijk met gemak, met hulp van een helder fluitje en een aanwijzing als 'go' of 'take your time' krijgen ze de schapen waar ze ze hebben willen. Ik moest aan deze iconische serie denken toen ik op bezoek ging bij Rien Wesseling.

Rien heeft een eigen bedrijf 'Sheepman', met als logo het platte schapenfluitje. Ook hij is 'one man and his dog'. Hij heeft twee bordercollies en een kudde Drentse heideschapen waarmee hij werkt. Allereerst als hobby, begonnen uit liefde voor dit type honden, maar nu zet hij het ook in als training voor persoonlijk leiderschap en teambuilding. We spreken hem aan zijn keukentafel in Buren terwijl Bordercollie Fly lekker ligt te slapen op een kussen. Ze is al met pensioen, maar steekt af en toe haar neus omhoog, of trekt een wenkbrauw op, alsof ze meeluistert. Klaar om op te springen en achter de schapen aan te gaan als de baas het wil.

Hij lacht als ik begin over de serie. Dat hoor ik wel vaker, die serie heeft diepe indruk gemaakt op veel mensen. Ook op mij, maar ik had het geluk dat ik een keer tijdens een wandeling met Fly een van de beste handlers van Nederland, Jan Bos Pieters, ontmoette. Ik zag hem bezig met zijn hond en schapen en dacht: dat wil ik ook. Ik vroeg hem om lessen voor mijn hond en zo stapte ik als het ware zelf de serie in. De eerste les die ik kreeg was dat hij zei: kom maar langs en laat je hond thuis. Want dat is hoe het werkt. De hond weet al lang wat hij moet doen, dat zit ingebakken in dit ras. Het gaat er om hoe je als baas het gedrag van schapen leert lezen, en hoe je de hond de juiste opdrachten geeft. Een goede training begint dus met de vraag wie de baas is achter de hond. Je moet jezelf kennen, en het gedrag van schapen. Pas als je dat een beetje doorhebt kun je met de hond beginnen.

De training gaat om de communicatie tussen jou en de hond. Je bent echt maatjes, je doet het samen. De hond weet van nature wat hij moet doen, maar kent de opdracht niet. Dat vertel je hem door fluitsignalen en woorden. Je leert samen een taal en je leert elkaar begrijpen. Dit is mooi, en volledig gebaseerd op vertrouwen. Je geeft de opdrachten in de geest van de hond. Als je nutteloze opdrachten geeft om goeie sier te maken, of je geeft een onmogelijke opdracht, dan haakt de hond af. Die raakt het vertrouwen kwijt en laat je dan zitten. Het is een enorm sterke maar ook kwetsbare band die je moet beschermen.

Terwijl ik met deze training bezig was begon ik parallellen te zien met mijn werk als coach. Ik herkende dingen in de persoonlijke relaties tussen mensen in teams. Ook daar gaat het over vertrouwen, over leiderschap, over samen opdrachten uitvoeren. Ik was toen al ruim tien jaar actief als zelfstandig coach en werkte voor verschillende grote bedrijven. Maar ik heb toen het schapen drijven als actieve coaching toegevoegd aan mijn werkzaamheden, waarbij ik voor een deel de schapen en de honden inzet voor teambuilding en persoonlijk leiderschapstrainingen. Sheepman bestaat inmiddels al zo'n 12 jaar.

Hoe ziet coachen met schapen eruit?

Laat ik beginnen met zeggen wat het niet is: bij het coachen met schapen kijk je niet naar de reactie van de schapen op de persoon of groep. Coachen met schapen betekent bij Sheepman dat de trainer kijkt naar hoe mensen zich in het werk tot elkaar en tot zichzelf verhouden. Lukt het ze elkaar, en daarmee de schapen, een bepaalde kant op te krijgen? En hoe doen ze dat dan? Veel trainingen gaan over woorden, je doet een test en je praat over de uitkomsten en



maakt afspraken. Maar woorden en papier zijn geduldig. Door het te dóen, door het te ervaren ga je pas dingen echt doorkrijgen en krijg je nieuwe inzichten waar je verder mee aan de slag kunt.

Elke training is op maat. We beginnen altijd met een vraag, die ik vooraf bespreek met de opdrachtgever. Bijvoorbeeld 'hoe kunnen we beter samenwerken'. Daarna laat ik alle teamleden een objectieve bewustzijnstest doen die meet hoe het team en de leden in elkaar steken. Daarna bespreek ik de uitkomsten individueel, en vervolgens gaan we met elkaar om tafel zitten en kijken we naar wat opvalt. Iemand zegt bijvoorbeeld dat hij een goede teamplayer is, maar uit de test en bespreking kan een ander beeld komen. Daarna gaan we de wei in en gaan we het ervaren. Wat gebeurt er als een groep met elkaar aan de slag gaat, in een totaal andere omgeving dan de werkvloer? Dat levert mooie inzichten op. Mijn rol en toegevoegde

waarde is dat ik zie wat er gebeurt en dit ter plekke kan spiegelen. Bijvoorbeeld die teamplayer die helemaal zelfstandig bezig is de schapen uit de wei te halen terwijl de rest staat toe te kijken. Dit soort inzichten zijn direct voelbaar en zichtbaar en leveren zo meer op dan lange vergaderingen en papieren afspraken. Het is mooi om zo met elkaar te leren en stappen te zetten. Als we het gesprek afronden komt bordercollie Dexter binnen die samen met Rien de trainingen geeft. Hij bruist van energie maar wacht braaf bij de deur tot ik buiten sta. Pas na het 'go' van de baas stuift hij achter me aan en wijst me de weg naar het tuinhek.

Meer weten over de trainingen van Sheepman die inzicht geven in gedrag van mensen in groepsverband? Zie www.sheepman.nl. Wil je eens een handler en zijn hond aan het werk zien? Bekijk hier een aflevering op de BBC: [youtube.com/watch?v=PhK-g636LP4](https://www.youtube.com/watch?v=PhK-g636LP4)

ECOLonie

ECOLonie ligt in het hart van west Europa, in de Franse lage Vogezen, slechts 600 km van Utrecht. De terreinen zijn prachtig gelegen in en rondom de vallei van de rivier de Ourche. Ze omvatten onder andere een gevarieerde natuurcamping met zwemplas, een gastenverblijf, gîtes, groente- en kruidentuinen, een geitenboerderij met kaasmakerij, een biowinkel, een kunstatelier en theehuis.



Sinds 1989
een inspirerende
en duurzame ont-
moetingsplaats voor
gelijkgezinden

Thuis voelen in een duurzame omgeving

We spraken met Johan Hoeijmakers bewoner en voorzitter van de woon- werkgemeenschap, ecovillage ECOLonie. Hij roemt de enorme veelzijdigheid van deze plek. "Het credo 'voor elk wat wils' komt hier volledig tot zijn recht. Dat kan zijn omdat je tot rust wilt komen terwijl je kruiden plukt, een boek leest of heerlijk 'verdwaalt' in de loofbossen rondom ECOLonie."

Inspiratie opdoen kan ook door een keuze te maken uit de tientallen workshops en cursussen die er in de zomervakantie worden aangeboden.

Johan: "Als je onze ontwikkelingen ziet - de reserveringen stromen steeds vroeger binnen - realiseer je je pas hoe wij in de loop der jaren er in geslaagd zijn een unieke, inspirerende sfeer te scheppen waardoor bijna iedereen die hier komt zich thuis kan voelen. Deze omstandigheden zorgen er voor dat de gelijkgezinde, bewust levende mens graag naar ons toekomt. Daardoor is de drempel laag om elkaar aan te spreken, nieuwe vrienden te maken en oude te ontmoeten."

Samen of alleen

ECOLonie blijkt zowel voor alleenstaanden, als voor gezinnen, al of niet met kinderen, zeer aantrekkelijk te zijn. De aparte campingsvelden zorgen er voor dat er weder-

Voor meer informatie bezoek de website:
www.ecolonie.eu

zijds geen overlast is. Voor de kinderen is er ook van alles te beleven.

Maar ECOLonie is meer dan een fantastische vakantieplek

Vrijwilligers uit de hele wereld - op ECOLonie worden ze participanten genoemd - vinden dit ecodorp in toenemende mate. Ze helpen mee, voor een korte of langere periode.

Johan: "Het hele jaar door werk ik met veel

plezier met Japanners, Fransen, Nederlanders, Polen, Duitsers etc."

Zaaïen, schoffelen, oogsten, geiten voeren en melken, kaasmaken, toiletten schoonmaken, koken, kruiden plukken, brood bakken, stofzuigen... De enorme veelzijdigheid aan werkzaamheden, die ogenschijnlijk in hun uiterlijke vorm verschillend lijken, worden als het ware in een alchemistisch proces tot een eenheid gesmeed. En daarmee is ECOLonie in de basis ook een scholingsplek voor iedereen die ambachtelijke vaardigheden wil leren en die kennis wil maken met de door hen zo genoemde Eco-ZeN leefwijze.

EcoZeN betekent voor hen werken aan jezelf en de aarde voor een betere wereld.

De liefde voor het veelzijdige duurzame leven straalt van alles af. En dat zul je zeker merken bij een bezoek!

Eigentijds Kinder Festival ^{6^e}

16 t/m 20 augustus 2020
ECOLonie - Vogezen - Frankrijk
www.eigentijdsKinderfestival.nl

Een festival waar kinderen van 5 t/m 12 jaar vier dagen lang onvergetelijke ervaringen opdoen, veel plezier beleven en waar ze ook nog iets leren.
Denk aan koken op vuur, viltten, djembe spelen, kinderyoga, ijs maken, theater, huttenbouwen en vele andere creatieve activiteiten.

Eigentijds Festival

Een week lang tientallen workshops en lezingen over duurzaamheid, persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit.

Alweer voor de vijfde keer zijn de prachtige vakantieterreinen van ECOLonie het toneel voor het Eigentijds Festival. En met succes, zoals blijkt uit de reacties van de deelnemers:

"Wat een prachtige week, wat een eenheid met de natuur"

"Ik heb ontzettend veel mooie energie gevoeld en ben gegroeid in mijn ontwikkeling"



Kom... en vier
samen het leven
4 t/m 11 juli
2020

Voordat het Eigentijds Festival in Frankrijk werd gehouden vond het 20 jaar lang plaats in Vierhouten. Coördinator Henkjan de Blaauw zegt over die keuze: "We zijn blij met de stap die we gemaakt hebben. Waren er in Vierhouten duizenden bezoekers en medewerkers, nu verwelkomen we er tussen de twee- en driehonderd. De sfeer is nu veel intiemer en persoonlijker. En dat niet alleen. Het festival vindt nu ook plaats op een plek waar duurzaamheid hoog in het vaandel staat."

Aliette Miedema, mede coördinatrice van het festival, vertelt enthousiast over de prachtige website van het festival, waar deskundige workshopleiders hun

tientallen workshops en lezingen uitgebreid presenteren. Aliette: "Deelnemers kunnen voor 1 mei hun voorkeur uitspreken voor welke workshops zij willen volgen. Op die manier is dit festival helemaal afgestemd op de behoeftes van de deelnemers."

Henkjan: "Naast de workshops is er in het programma ook aandacht voor dans, muziek, theater en bijvoorbeeld een medicijnwiel legging." Op het festival kun je gebruik maken van diverse mogelijkheden om heerlijk biologisch en goedkoop te eten. Je verblijft in je eigen tent, caravan of camper op de sfeervolle, ruime campingsvelden van ECOLonie.

Het Eigentijds Festival wordt
gehouden van zaterdag 4 t/m zaterdag
11 juli 2020 op ECOLonie, Frankrijk
De deelnameprijs voor een hele week
is zeer betaalbaar: € 225,- p.p.
excl. verblijfskosten.

Voor meer informatie:
www.eigentijdsfestival.nl





Jonge Donau | Foto: Frank Blümmer

Natuur en cultuur ontdekken langs 'de jonge Donau'

De Donau is de op één na langste rivier van Europa. De bron bevindt zich in Zuid-Duitsland en daarom wordt het Duitse deel van deze rivier 'de jonge Donau' genoemd. Naast een divers en kleurrijk landschap biedt deze regio verschillende natuurfenomenen en een rijke culturele geschiedenis.

Tekst: Bea Möllers

Aan de ruim 600 kilometer lange rivieroever van de jonge Donau liggen pittoreske dorpjes en barokke steden. Voor natuurliefhebbers vormt dit gevarieerde rivierlandschap, met talrijke fiets-, wandel- en kanoroutes, een paradijs voor actieve vakantiegangers.

Het Duitse gedeelte van de Donauradweg - de bekendste fietsroute van Europa - loopt van Donaueschingen naar Passau, met een lengte van zo'n 560 kilometer. Je fietst onder andere door nationaal park Obere Donau. Volgens veel fietsers is dit het mooiste gedeelte van de 1185 kilometer lange route die door Duitsland, Oostenrijk, Slowakije en Hongarije loopt.

Een boottocht over de jonge Donau, bijvoorbeeld van Regensburg naar Passau, geeft een goed beeld van de prachtige omgeving. Naast natuurschoon tonen de steden en dorpen aan de rivier een afwisseling van zowel middeleeuwse bouwkunst, barokke gebouwen als moderne architectuur.

Op de ruime rivierpromenades vinden regelmatig markten plaats. Voor wellness en ontspanning kun je in de thermale zwembaden terecht.

Kristalhelder water

Langs de jonge Donau bevinden zich diverse natuurfenomenen. Zo ligt de bron van de rivier in de koninklijke residentiestad Donaueschingen, waar regenwater uit het Zwarte Woud naar de oppervlakte komt. Het kristalheldere water stroomt bijna onopgemerkt uit de aarde in de barokke 'Donauquelle'.

In Blaubeuren beleef je een bijzonder natuurverschijnsel van het water uit de Blautopf, de bron van de rivier Blau. Uit een uitgestrekt onderaards holensysteem borrelt een opvallend blauw water omhoog in het bronbekken. Er stroomt tussen 310.000 en 32.000 liter water per seconde uit de bron, die met 21 meter een van de diepste en grootste bronnen in Duitsland is. Archeologisch hoogtepunt zijn de ongeveer 40.000 jaar

oude kunstvondsten uit de ijstijd in de grotten bij Blaubeuren en Langenau, die door UNESCO tot werelderfgoed zijn verklaard.

Geografische sensatie

Tussen Immendingen en Tuttlingen valt een geografische sensatie te bewonderen: de 'Donauversinkung'. Hier zinkt zo'n 155 dagen per jaar al het water van de bovenloop van de Donau in diverse gaten, waarbij de bedding geheel droogvalt. 's Zomers zijn hier prachtige fossielen te vinden. Ook het uitgebreide grottenstelsel van de 'Donauversinkung' is een interessante bezienswaardigheid.

Italiaanse charme

Voor liefhebbers van cultuur en geschiedenis is een bezoek aan Regensburg in het zuidoosten van Beieren echt een aanrader. In deze UNESCO-werelderfgoedstad aan de jonge Donau is tweeduizend jaar geschiedenis nog steeds springlevend. Daarom wordt Regensburg ook een 'middeleeuws wonder met Italiaanse charme' genoemd.



Jonge Donau | Foto: Fouad Vollmer



'Donauwellen'

Langs de jonge Donau geniet je - naast de prachtige natuur en de rijkdom aan kunst en cultuur - van de Beierse gastvrijheid en regionale specialiteiten. Na Japan en Frankrijk heeft Duitsland de meeste Michelin-sterren ter wereld. Ook in de regio langs de jonge Donau vind je verschillende sterrenrestaurants die streekproducten gebruiken. Een betaalbare regionale delicatessen is 'Donauwellen'. Dit traditionele gebak bestaat uit een cakebodem van cacao en kersen, een laag vanillecrème en chocolade ganache, waar met een vork een golvend patroon in is gemaakt, dat gebaseerd is op de golven van de Donau.



DonauWelle | Foto: Thomas Bichler



Ulm | Foto: LorenzBee

Een andere monumentale bezienswaardigheid is de Steinerne Brücke (de Stenen Brug). Dit middeleeuwse bouwwerk diende als voorbeeld voor talrijke andere bruggen. Deze brug met een lengte van maar liefst 310 meter is de oudste boogbrug van Duitsland en wordt ook wel het 'achtste wereldwonder' genoemd.

Walhalla

Vanuit Regensburg kun je een boottocht maken naar de neoclassicistische tempel Walhalla. Dit is een van de beste voorbeelden van klassieke architectuur in Duitsland. Het Walhalla is gebouwd om plaats te bieden aan marmeren bustes van 130 belangrijke persoonlijkheden uit het Duitse taalgebied. Hiertoe werden ook enkele Nederlanders gerekend, zoals Willem van Oranje, Erasmus, Hugo de Groot en de admiralen Michiel de Ruyter en Maarten Harpertzoon Tromp. De eretempel ligt op een hoog plateau met een prachtig uitzicht over de jonge Donau en de wijde omgeving.

Middeleeuws bouwwerk

In het vissers- en leerlooierskwartier in de stad Ulm (Baden-Württemberg) met pittoreske huizen, pleinen en draaiende watermolens lijkt het alsof de tijd heeft stilgestaan. Op de Campus Galli reis je terug naar de middeleeuwen. Hier werken ambachtslieden en vrijwilligers met materieel uit de 9e eeuw aan een klooster op basis van een wereldberoemd historisch plan. Het bouwwerk ontstaat zonder machines of modern gereedschap; alles wordt met de hand gedaan. Osses trekken boomstammen naar de bouwplaats, houten balken worden met een bijl bewerkt en vanuit de smederij hoor je de geluiden van het aambeeld.

Duurzaam reizen

De historische stad Ulm in Baden-Württemberg en de jonge stad Neu-Ulm in Beieren liggen direct tegenover elkaar en zijn door de jonge Donau met elkaar verbonden. In Ulm, de geboorteplaats van Albert Einstein, staat de hoogste kerktoeren ter wereld. Neu-Ulm heeft prachtige parken en biedt een uniek uitzicht op de Donau. Beide steden maken deel uit van het duurzame mobiliteitsproject Danube.Pearls, waarbij reizigers elf bestemmingen aan de Donau in acht landen op een duurzame manier kunnen bereiken. In plaats van met je eigen auto kun je met de trein, bus, fiets of milieuvriendelijke schepen reizen.



Liebliches Taubertal: paradijs voor fietsers en wandelaars

In het midden van Duitsland, niet ver van Frankfurt, Stuttgart en Nürnberg, ligt het bekroonde 'Liebliche Taubertal'. De geliefde omgeving biedt naast een rijke cultuur, geschiedenis en culinaire genoegens, een grote diversiteit voor een actieve vakantie.

Het 'lieflijke Taubertal' is een erkende fietsregio met een totale lengte van wel 2200 kilometer aan uiteenlopende routes. De fietsroute 'Liebliches Taubertal, de klassieke route', loopt van Rothenburg ob der Tauber naar Wertheim am Main en telt 130 kilometer. Deze tocht is al voor de vierde keer met vijf sterren onderscheiden door de Algemene Duitse FietsClub (ADFC). Dit is de hoogst mogelijke (inter) nationale waardering voor langeafstand fietsroutes. Verder draagt alleen de Main-Radweg (Beieren-Hessen) dit predicaat in Duitsland. De klassieke route loopt dwars door het romantische rivierenlandschap, langs de gastvrije steden en gemeenten, met mogelijkheid om te stoppen bij eeuwenoude burchten, kastelen, kloosters en musea.

Verder is er een sportieve variant, de 'Radacher', bestaande uit twaalf fietsroutes. De tochten lopen door het Frans aandoende wijnlandschap en het 'Odenwald'. De 'Weinradreise' combineert het prachtige glooiende landschap met smakelijke wijnen. Ook is er de Weinstraße Taubertal, dat het culinaire thema vormt in 2020 van de regio. De route van circa 200 kilometer beslaat deels de klassieke route, wat dus goed te combineren is.

Wandenbaar Duitsland

Wandelaars die op zoek zijn naar rust en ver weg willen blijven van de alledaagse drukte, kunnen ook prima terecht in het Liebliches Taubertal. Er zijn vier wandelroutes uitgezet die het predicaat 'Wanden-

baar Duitsland' dragen. Deze tochten hebben een totale lengte van 133 kilometer en komen langs de 'Panoramaweg Taubertal' van Rothenburg ob der Tauber tot Freudenberg am Main.

Een andere highlight is de Pelgrimsroute Odenwald, Main en Taubertal. Deze route verbindt zowel de Pelgrimswegen van Miltenburg tot Rothenburg ob der Tauber en Aschaffenburg-Colmar.

Er zijn 30 wandelroutes in het Taubertal tussen de 8 en 21 kilometer die gasten vanuit hun zelfgekozen accommodaties kunnen verkennen. Denk aan onder andere drie bierwandelroutes, negen meditatieve routes, waarbij innerlijke rust centraal staat, en evenals voor fietsers is de Weinstraße Taubertal voor wijnliefhebbers een interessante route. Deze laatstgenoemde tocht strekt zich met meer dan 200 kilometer door Taubertal tot Rothenburg ob der Tauber.

Ter gelegenheid van het 40-jarig bestaan van de klassieke paraderoute 'Liebliches Taubertal', wordt er in 2020 het '10 x 4' pakket aangeboden. Dit betekent dat er bij tien verschillende acties €4,- of 4% korting geboden wordt.

Meer informatie: liebliches-taubertal.de



6 x natuur in Europa

Tekst: Yvonne Koop

Hoe lang kun je ergens ronddwalen zonder een mens tegen te komen? Het lijkt zeker in het hoogseizoen een onmogelijke opgave. Toch zijn er gelukkig nog genoeg plekken in Europa waar je eindeloos kunt rondzwerven en de natuur grotendeels in ongerepte staat is. Krant van de Aarde zet zes inspirerende tips op een rij. Niet verder vertellen hoor!

1. NEDERLAND: BARGERVEEN



Foto: Angélique van Os

Eens strekte het Bourtangermoeras zich uit van de Hunze tot aan de Eems en was het groter dan de hele provincie Drenthe. Wat er in Drenthe van overbleef, is het Bargerveen, vlakbij Emmen aan de Duitse grens. Het 2000 hectare grote natuurgebied bevat een van de laatste stukken levend hoogveen.

Ongerept omdat: veen voor negentig procent uit water bestaat en ervoor zorgt dat het veenmos

kan groeien tot metersdikke veenpakketten. Met dammen probeert Staatsbosbeheer zoveel mogelijk het water in het Bargerveen vast te houden. Als het veen verdroogt, verdwijnen met het veenmos ook de zeldzame planten en dieren van het hoogveen. In het veengebied vind je verder hoge veenbulten, vlakke stukken, moerassen en meertjes. Het noordelijke deel van het Bargerveen is één grote waterpartij. Een waar vogelparadijs, zoals je in de grote kijkhut kunt zien.

Mis niet: het huisje van Uneken. Dit voormalige veenboerderijtje in het Bargerveen bij Zwartemeer werd nog tot 1967 bewoond. Toen nam Staatsbosbeheer het over. Het vervallen huis biedt nu accommodatie aan vele insecten, vogels en vleermuizen. Houd je niet alleen van natuur maar ook van beeldende kunst? Bezoek dan van 27 juni t/m 13 september de internationale kunstexpeditie Into Nature, dat dit jaar het Bargerveen als decor heeft. Hierdoor zal het deze zomer wel drukker zijn in het gebied dan normaal gesproken.

Leukste activiteit: een huifkartocht om het hoogveen van dichtbij te beleven. Met een prachtig uitzicht over uitgestrekte, natte heidevelden vertelt de boswachter je onderweg van alles over het gebied, zoals de planten en dieren die er voorkomen, slangen, vleesetende plantjes en vele vogelsoorten.

Overnachtingstip: bed & breakfast Zonnedauw, vlakbij Zwartemeer, op de grens met Duitsland. Dit verblijf is genoemd naar het zeldzame vleesetende plantje dat alleen in dit gebied te vinden is.

Bereikbaarheid: vanaf Utrecht of Amsterdam circa anderhalf uur rijden naar Zwartemeer.

Meer info: staatsbosbeheer.nl/natuurgebieden/veenland

2. DENEMARKEN: KRIJTROTSEN VAN MØN

Foto: Bigstock

Het eiland Møn, aan de oostkust van Denemarken, is op zichzelf al on-Deens vanwege het gevarieerde landschap van akkers, bossen, moerassen en stranden. De steile en parelwitte krijtrotsen (Møns Klint genaamd) spannen echter wel de kroon. Ondanks dat je via een 497 treden tellende trap langs de kliffen naar beneden kunt klauteren, is het toch het mooiste om deze 128 meter hoge en ruim 7 kilometer lange 'muur' vanaf de zee te bewonderen. Enkele keren per dag varen hiervoor speciaal boten uit.

Ongerept omdat: de beboste kliffen met smalle paadjes langs de randen je het idee geven dat je de enige bent die van de spectaculaire uitzichten over de turquoise zee geniet. Daarbij zorgt het hoge krijtgehalte in de bodem ervoor dat er vele bijzondere planten en bloemen groeien, zoals unieke orchideesoorten. En de slechtvalk nestelt graag in de rotsen. Vanaf de hoge punten zie je bij een heldere hemel de Melkweg en

een duizelingwekkend aantal sterren.

Mis niet: het Geocenter op de Koningin-nestoel, het hoogste punt van Møns Klint. Hier leer je alles over het ontstaan van de kliffen, zo'n 70 miljoen jaar geleden en het leven van dinosauriërs.

Leukste activiteit: snorkelen. Net zoals op de kiezelstranden zijn ook op de zeebodem nog vele oeroude fossielen te vinden.

Overnachtingstip: Camp Møns Klint, met ruim 400 standplaatsen. Je kunt er ook een eenvoudig appartement of huisje huren, compleet met eigen roeiboot om te vissen op het meer.

Bereikbaarheid: vanaf Kopenhagen circa anderhalf uur rijden. Het eiland is via bruggen verbonden met het vasteland.

Meer info: visitdenmark.nl



3. POLEN: WOUD VAN BIAŁOWIEŻA



Foto: Frank Vassen

Toen de Romeinen tweeduizend jaar geleden Europa veroverden, was een groot deel van het landschap nog bedekt met uitgestrekte bossen. Rond de dertiende eeuw was dit vrijwel allemaal gekapt, dan wel gecultiveerd. Eén van de laatst overgebleven oerbossen is het Woud van Białowieża, op de grens van Polen en

Wit-Rusland. Hier leeft de Europese bizon of wisent, het grootste zoogdier van Europa, nog in het wild. Ook komen er herten, wolven, lynxen en bevers voor.

Ongerept omdat: dit gebied van 876 vierkante kilometer ooit het privé-jachtterrein was van de Poolse

koningen en later van de Russische tsaren. Hierdoor hadden de wouden een speciale bescherming en bleven tot aan het begin van de twintigste eeuw nagenoeg onveranderd. Een groot gedeelte bestaat uit een reservaat waar bezoekers in groepen van maximaal twintig personen alleen met een officiële gids mogen komen.

Mis niet: het authentieke en gelijknamige dorpje Białowieża en het reservaat in Zwierzyniec, waar je wilde bizons kunt zien en andere dieren die in het park voorkomen.

Leukste activiteit: de excursie Tête-à-tête met Wisent; op zoek naar de wisent.

Overnachtingstip: pension Wejmutka. Volgens National Geographic is het welkom “hier net zo warm als het haardvuur, met stevige Poolse maaltijden en flessen van het lokale Żubr (Wisent) bier - de perfecte basis voor een Poolse safari.”

Bereikbaarheid: vanaf Warschau circa drie uur rijden.

Meer info: polen.travel

4. FRANKRIJK: CALANQUE



Foto: Bigstock

De rotsachtige heuvels van het Massif des Calanques, uitlopend in de Middellandse Zee, bevinden zich aan de zuidkust van Frankrijk. Een calanque is een diepe inham in de bergen, eigenlijk een baai of fjord. In dit deel van Zuid-Frankrijk is het zeeniveau een stuk gezakt waardoor de kloven goed zichtbaar zijn. De mooiste calanques vind je tussen Marseille en het plaatsje Cassis, vlakbij de hoogste klif van Europa: Cap Canaille.

Ongerept omdat: er over een kuststrook van 20 kilometer diverse calanques zijn die ieder hun eigen aantrekkingskracht hebben. Tip: ga op verkenning vanaf het

water of via land, dat is een stuk rustiger dan vanaf het drukke strand.

Mis niet: Calanque de Sormiou, een prachtige baai die je via kronkelige wegen als een van de weinige kliffen ook met de auto kunt bereiken. Boven op de klif loopt een wandelpad, waar je met goed weer kunt genieten van schitterend uitzicht. In de zeegrot van Cosquere zijn prehistorische muurschilderingen te zien.

Leukste activiteit: kajakken. Bij Calanque Port-Miou kun je een kajak huren om vanaf hier de andere inham-

men vanaf het water te ontdekken. Ook voor klimmen en abseilen zijn volop mogelijkheden.

Overnachtingstip: familiecamping Domaine de la Sainte Baume. Gelegen in een groene omgeving en vernoemd naar de bergrug die het binnenland scheidt van de kust.

Bereikbaarheid: per auto een dag rijden (10 tot 11 uur) naar Marseille.

Meer info: calanques13.com

5. PORTUGAL: PENEDA-GERÊS



Foto: Bigstock

Het oudste natuurpark van Portugal ligt in het uiterste noorden, 800 meter van de grens met Spanje. Door het 72.000 hectare grote park lopen vier woeste bergketens die vooral bestaan uit graniet.

Die bergen ontstonden tussen de 380 en 275 miljoen jaar geleden, de tijd dat de continenten op aarde naar elkaar toe ‘dreven’ en uiteindelijk zouden worden samengeperst tot één supercontinent: Pangea. Door de enorme druk kwam gloeiende magma omhoog dat stolde aan de oppervlakte. Vervolgens ontstond er door erosie een indrukwekkend landschap.

Ongerept omdat: de dorpjes grotendeels zijn leeggestroomd en de lokale bevolking is vertrokken. Het lijkt alsof de tijd hier heeft stilgestaan. Dat is zichtbaar door onder meer eeuwenoude stenen graanschuren. In de lagere delen van het park zijn er vooral eikenbossen. Op de hoogvlaktes liggen uitgestrekte heidevelden. Er leven onder andere wilde paarden, wolven, otters, herten, wilde zwijnen, arenden, uilen en buizerds.

Mis niet: de vele watervallen, zoals de Cascata de Pincães of de Hamem, waarin je een (koude!) duik kunt nemen. Ook de vele ruïnes van burchten zijn een bezoek meer dan waard.

Leukste activiteit: dompel je onder in een van de warmwaterbronnen in het kuuroord Vila do Gerês.

Overnachtingstip: vakantieboerderij Caso do Adro, midden in het natuurgebied (44 km van Gerês en 40 km van Ponte de Lima).

Bereikbaarheid: vanaf Porto met de trein naar Braga, een reis van ongeveer twee uur. Op 500 meter van het station ligt de ingang van het Nationaal Park. Er rijden bussen tussen de belangrijkste plaatsen.

Meer info: visitportugal.com

6. LUXEMBURG: MULLERTHAL

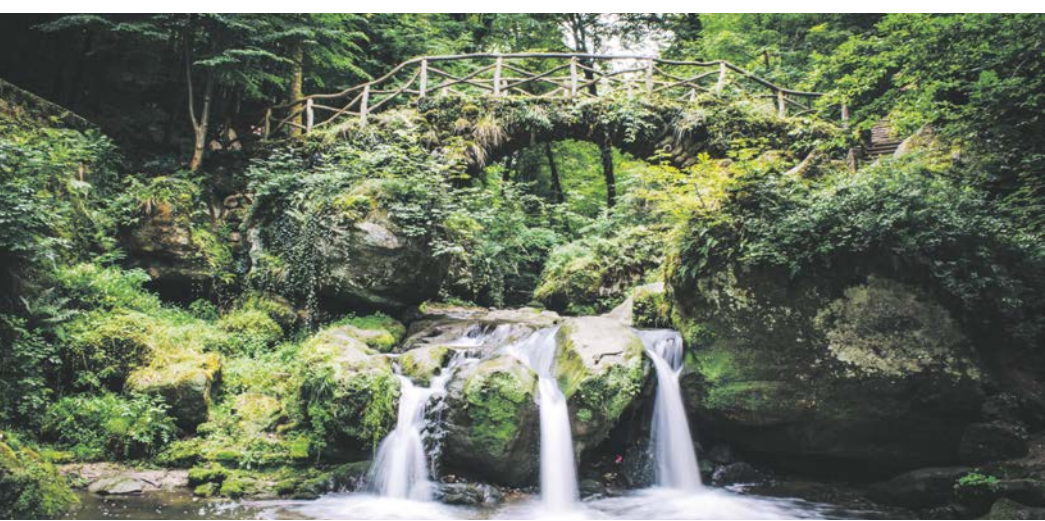


Foto: Bigstock

Dit natuurgebied in het oosten van Luxemburg, tegen de Duitse grens aan, wordt ook wel *Klein Zwitserland* genoemd. Een prachtig wandelgebied met bossen, rotsen, meertjes en watervallen. In dit gebied met zijn indrukwekkende rotsformaties is de 112 km lange Mullerthal trail uitgeroepen tot een van de beste wandeltochten van Europa.

Ongerept omdat: het gebied zo enorm glooiend

en (daardoor) afwisselend is. De voetpaden van het Mullerthal leiden door wilde velden en bossen. Overal lijken watervallen te klateren en soms voert de weg je ineens door grotten en tussen rotsformaties heen. Sommige spleten zijn zo smal dat het er ook overdag al bijna donker lijkt. De vele rotsen nodigen uit tot klimmen, ontdekken en bewonderen. Naast wandelingen voor ervaren hikers biedt het Mullerthal een netwerk aan kortere routes

met ieder hun eigen charme, die ook zeer geschikt zijn voor families met kinderen.

Mis niet: de stad Esternach, centrum van veel wandelroutes. De oude patriciërshuizen, de nauwe straatjes en de oude stadswallen hebben de stad een middeleeuws karakter doen behouden. De jaarlijkse processie trekt duizenden pelgrims aan.

Leukste activiteit: mountainbiken over de trail of indoor klimmen op een 14 meter hoge klimwand in het Youth Hostel van Esternach.

Overnachtingstip: Hotel Eden au Lac, aan het meer van Echternach. Hier is een spacentrum met sauna, stoombad, twee zwembaden en fitnessruimte. Ook kun je er gebruikmaken van tennis- en squashbanen, fietsverhuur en allerlei andere faciliteiten.

Bereikbaarheid: een half uur rijden vanaf Luxemburg stad.

Meer info: mullerthal.lu



Gecertificeerd natuurlijke dag- & nachtcrèmes



Hypo allergeen dag- & nachtcrème voor de (zeer) gevoelige huid
Deze Hypo Allergeen dag- en nachtcrème voedt, hydrateert en beschermt de (over) gevoelige en snel geïrriteerde huid op zachte wijze. Dermatologisch getest. Voor de verzorging van een (zeer) gevoelige huid.



Argan Repair dag- & nachtcrème voor de eerste lijntjes - UVA
Argan Repair dag- en nachtcrème helpt vroegtijdige huidveroudering voorkomen en gaat rimpelvorming tegen. Voor de verzorging van een huid die wel wat extra verzorging kan gebruiken.



Anti-rimpel dag- & nachtcrème voor de rijpe huid
Anti-Rimpel dag- en nachtcrème helpt de huid te verjongen, verstevigen en rimpels te verminderen. Voor de verzorging van huid die extra voeding en verzorging nodig heeft.



Aloë Vera dag- & nachtcrème voor de normale en/of vochtarme huid
Aloë Vera dag- en nachtcrème helpt eerste huidverouderingstekenen te vertragen door witte thee extract en natuurlijke vitamine E. Voor de verzorging van een normale, vochtarme, droge en gevoelige huid.



Vitamine E dag- & nachtcrème voor de (zeer) droge huid
Vitamine E dag- en nachtcrème voedt, beschermt en verzorgt de (zeer) droge huid op natuurlijke wijze. Helpt vroegtijdige huidveroudering voorkomen, gaat rimpelvorming tegen en biedt een optimale verzorging van littekens. Voor een zachte, gladde huid, veerkracht en vitaliteit.



Meer informatie: De Ambachtelijke • Tel: 0226-364400 • www.deambachtelijke.nl

GEGARANDEERD
VRIJ VAN:
PARAFFINE,
SYNTHETISCHE
KLEUR-, GEUR- &
CONSERVEERSTOFFEN.

NATURAL
BEAUTY

WHITE TEA LIFT INTENSE

Biologische witte thee is een krachtige antioxidant en helpt schade aan de huidcellen te voorkomen. Alleen de allerfijnste anti-age ingrediënten beschikbaar op aarde worden gebruikt voor de White Tea Lift Intense producten, zoals Q10, Ceramide, Jojoba olie, Macadamia olie, Sheabutter en nog veel meer.

- Gecertificeerd natuurlijk.
- Biologisch afbreekbaar.
- De meeste producten zijn geregistreerd bij The Vegan Society.
- Vrij van microplastics.



EARTH-LINE
www.originalcosmetics.nl



Duurzame moederculturen en hun verborgen verleden

Tekst: Ine van Staveren is ex-boerin, onafhankelijk onderzoekster en auteur van Tussen aardappels en aardolie (roman 2014) en Het oerparadijs van de jager-verzamelaar: Over de gevolgen van grootschalige landbouw voor man, vrouw en milieu (2019) www.eko-azakh.nl

Onze westerse milieuproblematiek heeft niet alleen geleid tot nieuwe denkmodellen zoals permacultuur, maar ook tot studies van oeroude matriarchale samenlevingen. Een bijzondere manier om ons prehistorische verleden overzichtelijk te maken, is hoe wij ooit samenleefden in deze gelijkwaardige en vreedzame moederculturen. Als een grote (baar)moeder zorgde de natuur voor ons, en door haar droegen wij zorg voor elkaar en onze leefomgeving.

Zo leefden wij in de tijd van de jager-verzamelaars, maar ook in de eerste millennia na de overgang naar landbouw. Dit oermatriarchaat zou volgens onderzoekers al minstens 100 000 jaar oud zijn en eveneens in de dierenwereld voorkomen. Ook in het Oude Testament zijn nog sporen van het vroege matriarchaat te vinden. Volgens de grondlegster van het moderne matriarchaatonderzoek Heide Göttner-Abendroth is 'matriarchaat' een samenleving waarbij de stammoeder en de vrouwen een gerespecteerde en centrale positie vervullen. Foto 1

Kenmerken van moederculturen

De belangrijkste overeenkomst van moderne matriarchale samenlevingen, is de afstamming via de vrouwelijke lijn (= matrilineair) zo verwoordt de historicus Annine van der Meer de studies van Göttner-Abendroth. Hierbij leven drie generaties vrouwen in matrilineair verband samen in een (grootfamilie) huis en beheren ze gezamenlijk hun huis, land en bestaansmiddelen. Daarnaast zijn ze economisch gelijkwaardig en niet individueel gericht op accumulatie van rijkdom.

In deze meest zelfvoorzienende tuin- en landbouw-gemeenschappen zijn het land en de huizen het 'eigendom' van de clanmoeder. Met een levendige circulatie van goederen voorzien ze in elkaars behoeften: de gift economy. Dus geen toename van rijkdom in één familieclan, maar een balans tussen productie en consumptie. Dit delen van goederen via het geven van giften is de economische manifestatie van moederlijke waarden.

Sociaal gezien zijn de vrouwen gelijkwaardig en gericht op wederzijdse hulp. Ze wonen in het clanhuis, het huis van de moeder, en de zusters zijn met elkaar moeder van al hun kinderen. De broers ondersteunen hen als de sociale vaders. Omdat de minnaars of echtgenoten van de zusters ook in het huis van hun moeder wonen, komen deze mannen alleen op bezoek. Dit noemt men het bezoekershuwelijk. Verder wordt in het clanhuis iedere generatie gerespecteerd, want kinderen zijn de wedergeboren voorouders. Politieke besluitvorming ontwikkelt zich op basis van consensus ofwel eensgezindheid in een systeem dat langs die vrouwelijke afstammingslijn is georganiseerd, zoals clanraden, dorpsraden, regionale en interregionale raden. Bij de laatste dienen de mannen als afgevaardigden. Dit gaf westerse onderzoekers de indruk dat mannen de dienst uitmaken, terwijl zij slechts intermediair zijn.

Moederculturen zijn bovendien sacrale culturen waarin het goddelijk vrouwelijke geëerd wordt. Er is veel vrouwelijke kunst met vrouwelijke symbolen omdat vrouwen het voortleven van de clan waarborgen en dit leven met elkaar als een geschenk wordt gevierd. Door hun geloof in wedergeboorte, voorouderverering en sjamanisme is er naast de cyclische tijdsbeleving ook een eenheid tussen de zichtbare en onzichtbare kosmos. Men ervaart de Aarde als eenheid, als een Moeder die allen in leven houdt. Iedere dagelijkse taak heeft daarom een heilige betekenis en ieder huis is heilig, want bij de haard ontmoeten de levenden hun overleden voorouders.

Een evenwichtige samenleving

Een bijzonder voorbeeld vinden we in Ladakh: één van de hoogste en droogste bewoonbare gebieden



op Aarde! Hier in deze noordelijke Indiase staat met droge, dorre dalen tussen de hoge bergpieken van de Himalaya, leven de boeddhistische inwoners van akkerbouw en veeteelt. Foto2 Niettemin ontwikkel- den zij een vreedzame en gelijkwaardige maat- schappij. Maar bevolkingsgroei behoort dan ook niet tot hun cultuur, zo stelt de taalkundige Helena Norberg-Hodge in de film Ancient Futures: Learning from Ladakh.

Haar eerste verblijf in 1975 bij de Ladakhi verander- de haar opvattingen over traditionele samenlevingen en haar eigen westerse cultuur radicaal. Sindsdien zet zij zich in om de Ladakh-cultuur te beschermen, maar ook wereldwijd om lokalisatie naar hun voor- beeld te bevorderen. Dat wil zeggen het beperken van economische activiteiten tot een klein gebied. Daarmee moet volgens Norberg-Hodge de globalise- ring stoppen. Die economische mondialisering heeft namelijk dramatische gevolgen voor gemeenschap- pen zoals die van de Ladakhi.

Als de Indiase regering in 1975 de grenzen van Ladakh openstelt, ontdekt Norberg-Hodge een samenleving waarin geen afval of verontreiniging bestaat, waarin misdaad vrijwel niet voorkomt en waarin de mensen sterk en vitaal zijn.

Hun levenskracht blijkt voort te komen uit het onlosmakelijk verbonden zijn met anderen en hun omgeving: de Ladakhi horen bij deze plek op Aarde door intiem, dagelijks contact en door kennis van hun directe omgeving met haar seizoenen, waarvan acht maanden winter!

Hoewel Norberg in haar boek en film, waarschijnlijk door onbekendheid, niet spreekt van een matriar- chale cultuur, heeft dit volk volgens Heide Gött- ner-Abendroth veel kenmerken van die cultuur. Een gebrek aan zelfbewustzijn over hun uitzonderlijke leefwijze en de oorsprong daarvan is onder matriar- chale gemeenschappen niet ongewoon. Ze hebben vaak geen weet van die andere, patriarchale cultuur.

Zelfvoorzienend

In beeldende details vertelt Norberg-Hodge over haar eerste jaren bij de Ladakhi en hun zelfvoorzie- nende en sobere manier van leven. Over hun kleine velden met tarwe- en gerstrassen, die in een buiten- gewoon doordacht irrigatiesysteem met gletsjerwa- ter bevoloed worden en in het korte groeiseizoen een rijke oogst opleveren. Opbrengsten worden aangevuld met oogst uit de familiemoestuinen en uit de boomgaarden vol fruitbomen op de warmere, lagergelegen velden.

Ze verhaalt hoe families gemeenschappelijk het vee hoeden op de hogergelegen weiden of hoe ze hun eigen huizen bouwen met stenen en bakstenen van leem en stro – iedereen kan een huis bouwen. Hoe ze elkaar helpen met huizenbouw en graanoogsten en hoe jong en oud deel zijn van hun leefgemeen- schap. Daarbij bieden ze elkaar hulp bij geboorte, huwelijk en overlijden, in kleine sociale instituties van vier tot twaalf huishoudens, de paspuun.

De simpele manier waarop er recht wordt gespro- ken, de afwezigheid van stress en boosheid, de ge- waardeerde hulp van instantmediators bij een klein conflict en hun opgewektheid en zang, zoals bij een gezamenlijke oogst, zijn volgens Norberg-Hodge het gevolg van hun kleine sociale groepen. Dit confron- teert iedereen direct met de verantwoordelijkheid voor zijn gedrag.

Traditionele dorpen in Ladakh zijn tevens democra- tisch georganiseerd. Iedere familie bezit haar eigen land (met een gemiddelde grootte van 2-4 ha) en de ongelijkheid in rijkdom is minimaal. Ongeveer vijfen- negentig procent van de bevolking behoort tot de middenklasse en de overige vijf procent bestaat uit een kleine groep aristocraten en een lagere klasse van timmerlieden en smeden. Deze onderverdeling



veroorzaakt geen spanning, want ze ontmoeten elkaar iedere dag in een ontspannen sfeer.

Stabiele populatie

Niet alleen Norberg-Hodge bemerkte bij haar eerste bezoek aan Ladakh de spontane glimlach van de vrouwen, hun plagerijen en openhartige praat naar mannen en hun grote zelfvertrouwen, sterke karakter en waardigheid. Ook vele eerste reizigers naar Ladakh meldden de uitzonderlijk sterke positie en vrijheid van vrouwen. Deze positie alsook hun sociale, economische en politieke gelijkwaardigheid bewijzen hun oorspronkelijke matriarchale cultuur. Polyandrie, een huwelijk met meerdere mannen, vaak twee broers, komt eind jaren zeventig, ondanks een verbod in 1942, nog veel voor en dit blijkt dé sleutelfactor tot het beperken van geboortes en het behouden van een relatief stabiele populatie in Ladakh door de eeuwen heen. Foto3

Die stabiliteit droeg op haar beurt bij aan een balans in het milieu en in de sociale harmonie. Onrust of strijd is uiteraard veel minder aanwezig als het aantal mensen, afhankelijk van een vaste hoeveelheid mid- delen, hetzelfde blijft van generatie tot generatie. Want ongeacht de huwelijksvorm blijft het landbezit bij de Ladakhi intact en bij erfenis onverdeeld. Zo

voorkomen ze het opsplitsen in steeds kleinere percelen. Daarbij is het huishouden hét centrum en omdat er weinig beslissingen te nemen zijn in de buitenwereld – dat zijn zaken die al eeuwenlang op dezelfde manier geregeld worden –, is de rol van mannen veel minder belangrijk dan in onze industri- ele wereld.

Het vrouwenverbond van Ladakh

Echter in tien jaar tijd zag Norberg-Hodge het pastorale gebied rond de hoofdstad Leh door de agressieve westerse handelscultuur veranderen in straten vol verkeer en luchtvervuiling en met zielloze, betonnen woonkazernes in een stoffige woestijn. De eens heldere waterbeken bleken vervuild en het wa- ter ondrinkbaar. Voor het eerst leefden er daklozen. De toenemende economische druk veroorzaakte werkloosheid en competitie en binnen een paar jaar ontstond er frictie tussen verschillende gemeen- schappen.

Al deze zaken hadden nooit bestaan in de vorige vijfhonderd jaar! Die omslag tastte ook de posi- tie van vrouwen aan. Zodat Norberg in 1991 The Women's Alliance of Ladakh oprichtte. Dit netwerk sterkt vrouwen weer in hun beslissingsmacht en helpt hun met de lokale cultuur en landbouw.

Ondanks deze problemen bewijst het volk van Ladakh dat je zelfs in een zeer onherbergzaam en relatief onvruchtbaar landschap vreedzaam kunt samenleven, mits de bevolking stabiel blijft. Een oor- spronkelijke en ecologisch verantwoorde leefwijze die mensen, ook dankzij de studies van matriarchale oerculturen, wereldwijd kan inspireren voor balans en vrede.

Krant 

Dr. Annine van de Meer (2013). 'Moderne Samenlevingen in Balans Basiskennis'. [www.annine-pansophia.nl/mensenland/moderne-sa- menlevingen-in-balans-uitgebreid](http://www.annine-pansophia.nl/mensenland/moderne-samenlevingen-in-balans-uitgebreid) Met verwijzing naar het werk van Dr. Heide Gött- ner-Abendroth.

H. Norberg-Hodge (1991). Ancient Futures: Lessons from Ladakh for a Globalizing World, San Francisco: Sierra Club Books. Wereldwijd zijn er nu 62 matriarchale culturen bekend. <http://www.matriarchat.eu/Aufzaehlung>

Botanique



Nieuw

Verwen jezelf of een ander

Je huid verdient waardering met natuurlijke producten. De producten van Botanique zijn geïnspireerd op het goede dat de natuur te bieden heeft. Ze combineren de voedende, hydraterende en herstellende werking van krachtige planten met moderne wetenschap. Botanique is er van overtuigd dat dit een positieve invloed heeft op de natuurlijke schoonheid van je huid.

Botanique: cosmetica uit plantaardige en natuurlijke grondstoffen

- BDIH gecertificeerde natuurlijke cosmetica
- met natuurlijke plantenextracten en hoogwaardige etherische oliën
- vrij van synthetische geur- en kleurstoffen en conserveringsmiddelen
- vrij van minerale oliën, parabenen, siliconen en PEG
- vrij van microplastics 'zero plastic inside'

Meer informatie & compleet assortiment: ekoplaza.nl/botanique

