

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland

Boodschap van Prinses Irene

Tekst: Irene van Lippe-Biesterfeld, foto Martje van de Heijden

Op zoveel lagen zijn we bezig met het coronavirus. Ik heb behoefte om een en ander met u te delen en ik heb wat opgeschreven.

We zijn bezig met de angst voor de dood, van een ander die je liefhebt, voor je eigen dood, voor het lijden daaromheen... Angst voor de economische rampspoed... Het gevoel van angst is al overheersend. En het is moeilijk om over de angst heen te kijken naar het grotere geheel: hoe moet dat straks, voorbij de crisis, want ook dat is angstig om naar te kijken... Zoals het was kan het niet meer, dat is wel duidelijk...

Hoe moet het verder?

Meer ic-bedden, meer zorg, meer opvang, goed voorbereid zijn... Angst. Hoe gaan we een wereld veranderen die gebaseerd is op angst? Dat kan denk ik alleen als ieder van ons, ieder mens-, zich bewust is van de consequenties van onze keuzes, van ons handelen. Van wat ons handelen teweegbrengt, in onze directe omgeving, zowel als in het grote geheel van leven op Aarde. En daarin zijn we allemaal, is ieder mens, bent u, ben jij, ben ik, zijn we allemaal belangrijk. Onze keuzes zijn belangrijk. En dit moeten we dus echt samen doen. Net zoals we deze crisis samen doorwerken.

Want we weten nu aan den lijve hoezeer we verbonden zijn met elkaar: met elkaar, en de dieren, met de bossen, de planten en de elementen. Het welzijn van de natuur en ons eigen welzijn gaan samen. Als dieren onder druk worden gezet worden ze ziek en wij ook. De Aarde, de natuur kent geen oordeel, maar reageert op onze verregaande en

onnatuurlijke handelingen jegens haar. We hebben de natuur onder een veel te grote druk gezet, met alle gevolgen van dien. Daar kunnen we uit concluderen dat we op een andere manier zouden moeten leven, met respect en dankbaarheid en meer bescheidenheid in de ruimte die wij mensen innemen.

Hoe wilt u, hoe wil jij, dat de wereld eruitziet na de crisis? Op economisch, ecologisch en sociaal en politiek niveau? Waarmee wil je je lichaam voeden? Wat koop je? Wat doe je, wat laat je? Wat zeg je? Wat denk je? Hoe wil je je vakanties doorbrengen in de toekomst? Deze keuzes lijken klein maar ze hebben allemaal gevolgen voor het groter geheel van leven op Aarde.

In een crisis als deze zijn wij Nederlanders saamhorig, creatief, zorgen we voor elkaar. En daar zijn we trots op, en terecht. Laten we dit voortzetten na de crisis. Laten we angst omzetten in liefde. Liefde, respect, dankbaarheid voor de bossen die het leven in evenwicht houden en die zuurstof geven aan al het levende; liefde voor de bloeiende meidoorn, voor ál dat bloeit en vliegt en kruipt en zwemt,... en liefde voor jezelf: hoe voel je, wat wil je, wat klopt er voor je en wat niet meer?

Wat je straks wilt kun je nu beginnen, door nu beslissingen te nemen. Laat liefde je innerlijke drijfveer en je kompas zijn.

Leef bewust.

Krant **vd** Aarde



Duitsland
C14 Kunst Digitaal

TRANSITIE

10

Reinier van den Berg
Zwemmen in een
schone Rijn

GEZONDHEID

L3

Anorexia nervosa
succesvol te
behandelen

BIJLAGE CULTUUR

C8

Kwetsbare
schoonheid in
intieme dierpotretten

Foto: Richard van der Hoek



NATUUR
7 Spitsbergen
land van ijsberen
en onaangetaste natuur



WEER
warm en droog
Komende jaren
steeds heter
Plant een boom!

INHOUD

Nieuws 4-5 | Natuur 6-9 | Transitie 10-13
Column 14 | Duurzaam ondernemen 15-16
Colofon 17 | Fotowedstrijd 18-19
Cultuur bijlage | LEEF! Lifestyle katern

JAARGANG 15, 2020-3, ZOMER
Abonneeservice: info@fbw-woerden.nl
Uitgave van de stichting Dag van de Aarde
Losse nrs € 4,95,- | Volg ons: @KrantvandeAarde
www.krantvandeAarde.nl



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 info@weleda.nl.

Weleda. Puur natuur, net als jij.



Krant **vd** Aarde

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

- 4 Nieuws op z'n Frans
- 6 De Ijsbeer is een kwetsbare krachtpatser
- 7 Spitsbergen
- 10 Zwemmen in een schone Rijn
- 12 Column transitie
- 14 Column duurzaam ondernemen
- 15 Leermeesters in de tijden van Corona
- 17 Colofon
- 18 Fotowedstrijd LandschappenNL

C1-C36 bijlage Cultuur
L1-L19 LEEF! Lifestyle katern

- L2 Aan de slag op de Vrijeschool
- L3 Anorexia nervosa te behandelen
- L6 Zwarte knoflook
- L8 De natuur als inspiratie voor mode
- L10 Recept pastasalade
- L11 Vitatas
- L12 Renata's Choice
- L13 Recept: Asperge Medley met Fab Yolk
- L14 Boeken



Nieuw: Natuurlijke verzorging met Maretak Verzorgende body lotions Voedende massageoliën



**Cosmeticaserie
Mistelform Sensible Prozesse**
*Nieuw: Natuurlijke verzorging met Maretak.
Activeert, harmoniseert en vormt een
bescherm laag.*



Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op www.sonett.eu/mistelform
Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen
Verkrijgbaar in bio-winkels.

**BODY LOTIONS
BODY AND MASSAGE OILS**



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.

PIETER POT PAKT PLASTIC AAN

We kunnen wel blijven jammeren over de plastic plaag maar wie doet er wat aan? Pieter Pot bijvoorbeeld. Dat is een frisse Amsterdamse onderneming die de plastic verpakking uit de supermarkt vervangt door glazen potten. Ze begonnen klein en reden de bestellingen met een bakfiets rond, maar de belangstelling is zo groot dat er een wachtlijst is. De bezorging gebeurt in samenwerking met PostNL dat op deze wijze hun claim als duurzaam bedrijf waarmaakt. Beneden de € 45 kost de bezorging € 4,95, daar boven is het gratis. De prijzen zijn hetzelfde als in de supermarkt, zegt Jouri Schoemaker (29), een van de oprichters van Pieter Pot. Ze haalden de glazen potten aanvankelijk bij IKEA maar ontwikkelen nu een eigen lichtere versie. Ze kunnen vanzelfsprekend niet het complete assortiment uit de supermarkt leveren, maar pasta, koffie, noten, etcetera wel. Als we bedenken dat 40% van de plastic afvalberg afkomstig is van verpakkingen, dan verdient Pieter Pot een pluim.

TROOST

Marjan van Houwelingen uit Aalsmeer wil graag de lezers van deze rubriek troost bieden in deze uitzonderlijke tijd. En waarom ook niet? Hier is haar poëtische ontboezeming: Ik koop een bos seringen en staar er heel veel naar, De dagelijkse dingen zijn anders en zo raar. Dat wat ik deed, doe ik niet meer of doe ik heel bewust, Wat simpel leek, wordt nu speciaal, al geeft dit ook weer rust.



In het manifest staat nu deze tekst: "... dat de gevolgen van klimaatverandering tussen 2030 en 2050 naar verwachting extra 250.000 doden per jaar zullen veroorzaken." Dit officiële getal van de WHO lijkt helaas veel te laag: Het e-book 'Mijn hemel!' verwijst naar de 'Climate Vulnerability Monitor 2012'. Per jaar vielen er toen al 400.000 zogenaamde 'climate deaths' door de mondiale klimaatont-



wrichting. Dat aantal zal nu zeker nog hoger zijn. Hoeveel doden er door de klimaatontwrichting tussen 2030 en 2050 zullen vallen is onmogelijk in te schatten, omdat het zeer afhankelijk zal zijn van het beleid nu en later. Vragen kun je mailen aan jan.juffermans@voetafdruk.eu.

ZUINIGE FIETSLAMP

Iedereen heeft een hekel aan wegwerp fietslampjes, ze gaan kort mee en ze worden gestolen waar je bij staat. Ontwerper Mathijs ter Kuile heeft een missie: de grondstoffenverspilling en het gebruiksongemak van wegwerp fietslampjes tegengaan. Daartoe ontwierp hij een handig fietslampje op zonne-energie: De Litta. Via Kickstarter probeerde hij genoeg geld op te halen (€ 60.000) om dit lampje in productie te brengen. De inzet bleef steken op iets meer dan € 25.000. Jammer want het blijft een veelbelovend initiatief. Wie heeft voldoende diepe zakken om de droom van Mathijs te verwezenlijken? www.litta.nl.

VOEDSEL UIT HET BOS

Voedselbeseigenaren kunnen zelf oogstcijfers uit hun voedselbossen invoeren via de website: <https://voedseluithetbos.nl/opbrengsten>. Samen zullen deze data laten zien of voedselbossen inderdaad zo'n mooie oogst geven als enkele pioniers ervaren. Het gaat hierbij niet alleen om de opbrengst van bijzondere gewassen uit het bos, maar ook om biodiversiteit, bodemkwaliteit en CO2-opslag in de bodem. Het idee kwam van Marieke Karssen van The Plant, die eerder al het project voedseluithetbos.nl realiseerde. "Al jaren zoemt het rond: met voedselbossen kunnen, na een flinke wachttijd van minimaal vijf jaar, enorme oogsten worden behaald. Veel mensen kunnen dit niet geloven. Resultaten van € 10.000 per hectare of meer zijn mogelijk. De voedselbossen die al een tijdje onderweg zijn laten bijzondere dingen zien: onverwacht hoge biodiversiteit, vrij snel al na de start, een enorme stijging van de bodemkwaliteit en, als gevolg daarvan, goede oogsten en lage ziektegevoeligheid. Met dit project hopen we de beweringen te kunnen staven met harde data zodat financiering makkelijker wordt."

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

VERDWIJNT DE HERMELIJN?

De hermelijn is een oer-Hollands, klein roofdier dat stilte uit Nederland verdwijnt. Voor een aantal provincies was dat aanleiding om de hermelijn, en andere kleine marterachtigen, van de vrijstellingslijst te halen. Bij ruimtelijke ontwikkelingen moet er nu expliciet rekening met hen worden gehouden. De hermelijn verruult zijn bruine zomervacht in de herfst voor een kenmerkende witte waarvan de koningsmantel wordt gemaakt. Verder is er weinig bekend over deze diersoorten vanwege hun 'onzichtbaarheid'. Ecologen maken zich al jarenlang zorgen over de kleine marters. Het 'gevoel' zegt dat het niet goed kan gaan met deze soorten. De hermelijn is bijvoorbeeld in grote mate afhankelijk van konijnen als voedsel, maar de aantallen konijnen zijn flink gedaald door virussen. De wezel is een muizeneter. In jaren met een muizenplaag, zoals recent nog in Friesland, profiteert de wezel, maar deze plagen zijn schaars. Voor de wezel zijn huiskatten een extra bedreiging. Het zou voor kleine marters dan ook beter zijn als huiskatten binnen gehouden worden, wat volgens de Europese natuurwetgeving bovendien (indirect) verplicht is.

SCHAAM JE, MICHAEL!

De controversiële filmproducent Michael Moore neemt het in zijn laatste film Planet of the Humans op voor de klimaatontkenners. Hij legt de nadruk op de (volgens hem) hypocrisie van de groene beweging. Zonnepanelen, windmolens, elektrische auto's en biomassa noemt hij bedrog omdat de kosten van de fabricage niet zouden opwegen tegen de milieuwinst. Aantoonbaar niet waar, maar Michael maakt niet om een leugen meer of minder. Dat van die biomassa kan deels kloppen als het kostbaar hout uit de Amazone betreft, maar hout van nieuwe aanplant is minder



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



belastend. De cineast gaat voorbij aan het feit dat we niet langer oneindig kunnen blijven groeien, maar daar heeft hij geen boodschap aan. Wie zich wil ergeren aan die misleiding kan de documentaire gratis op Youtube vinden.

TIJD VOOR SUIKERTAKS

Nu blijkt dat 80% van de Coronapatiënten op de intensive care ernstig overgewicht heeft en kennelijk het meest vatbaar is voor het virus, wordt het tijd de suikertaks in te voeren. Obesitas en diabetes zijn voortwoekerende volksziekten en de inname van suiker is daar debet aan. Een mens in onze welvarende landen consumeert ongeveer 25 suikerklontjes per dag. Dat is veertig kilo per jaar! Het is de hoogste tijd voor preventie maar daar steekt de machtige suikerlobby een stokje voor. Coca Cola en Unilever hebben gigantische budgetten om te lobby te steunen en dat werkt helaas. Politici in Den Haag zouden zich manhaftig moeten opstellen tegen deze lobby en zich niet zo gemakkelijk moeten laten ompraten. Ik ben benieuwd welke politieke partij deze strijd in het komende verkiezingsprogramma durft op te nemen.

PLASTICVERSLAVING

Volgens het WWF leiden we aan een 'plasticverslaving' en is het van groot belang dat we daar vanaf komen. Het is niet alleen van belang voor onszelf, maar ook voor alle zeedieren. Momenteel belanden er per uur bijna tien zwembaden aan plastic in zee en elk jaar komt er acht miljoen ton plastic in de oceanen terecht. Het WWF meldt dat de hoeveelheid in 2030 verdubbeld is als we geen actie ondernemen. Het Wereld Natuur Fonds lanceerde de app Plastic Afvallen die het mogelijk maakt minder wegwerpplastic te gebruiken. De app is gratis te downloaden via de Appstore. De applicatie daagt je uit om dertig



dagen lang minder plastic te gebruiken. Je ontvangt uitdagingen die ervoor zorgen dat je 'afvalt' van je wegwerp plastic gebruik. Ook maakt de app je bewuster en word je begeleid naar het einde van jouw plastic consumptie.

MUZIKALE BIJEN?

Het aantal bijen (en andere bestuivers) neemt in dramatisch tempo af en dat kan zo niet langer. Zonder bijen is er namelijk geen bestuiving en zonder bestuiving zal het biologische ecosysteem instorten. Toch weten veel mensen, en dan vooral de jeugd, niet dat dit gevaar dreigt. Om er ervoor te zorgen dat iedereen zich bewust wordt van het belang van de bij, maakt discjockey Bioni bijenmuziek. Met zelfgemaakte apparatuur maakt hij opnames van allerlei bij-gerelateerde geluiden; het gezoem van werkbijen, van hun koningin en zelfs het geluid van honing als er een elektrische lading doorheen loopt. Vervolgens maakt hij hier korte geluidscips van, die hij samenstelt met een synthesizer. De DJ hoopt dat zijn fans zich gaan verdiepen in bijen en ontdekken hoe het met de bestjes gesteld is en hoe ze kunnen helpen. De identiteit van Bioni blijft verborgen achter een oud imkerskostuum, want volgens hem is de boodschap belangrijker dan de artiest. Te vinden op Youtube, Spotify en Bandcamp. boodschap belangrijker dan de artiest. Te vinden op Youtube, Spotify en Bandcamp.

Krant  Aarde





De ijsbeer is een kwetsbare krachtpatser

Tekst: Frans van der Beek | Foto: Richard van der Hoek

Rustig dwaalt de ijsbeer over de uitgestrekte poolvlakte. Dit grootste roofdier op aarde heeft geen haast want als alleenheerser is er altijd wel wat spek voor zijn bek te vinden. Hij waant zich onbedreigd maar dat is schijn. Het enige gevaar is – hoe kan het ook anders – de mens.

Zijn Latijnse naam *Ursus Maritimus* betekent ‘beer van de zee’, een naam die hem goed past omdat hij het grootste deel van zijn tijd in het water of op het pakij's zwerft. De dramatische foto waarop een eenzame ijsbeer rond drijft op een ijsschots is iconisch. Het illustreert de kwetsbaarheid van deze krachtpatser die door het Wereld Natuurfonds intussen als kwetsbaar is bestempeld. Er wonen nu nog zo’n twintig- tot dertigduizend ijsberen op de Noordpool maar de verwachting is dat dit aantal in de komende decennia aanmerkelijk zal slinken. De witte beer, beter bekend als ijsbeer, is de grootste, zwaarste en sterkste van alle beren. De ijsbeer is een carnivoor. Hij voedt zich vooral met het vet van zeehonden maar eet ook karkassen van gestrande beloege’s, walvissen en walrussen. Wanneer het eten schaars wordt, durft hij ook wel muskusossen, rendieren en kleine knaagdieren aan te vallen. Hij is dol op de ringelrob maar ook de baardrob, zadelrob en klapmuts zijn prooiën. In de zomer trekken enkele ijsberen naar land, waar ze ook plantaardig voedsel als bessen en grassen en menselijk afval eten.

De ijsbeer vindt niet het hele jaar door eten, daarom vult hij zijn vetreserves aan tussen april en juli en kan hij zo’n drie à vier maanden vasten, of zelfs langer. Dat is nu ook meer dan nodig want de ijsbeer is een uitstekende indicator van hoe het staat met de mariene ecosystemen op de Noordpool. De laatste studies tonen aan dat het pakij's op de Noordpool alarmerend snel smelt. Ijsberen, die afhankelijk zijn van het pakij's om zich te voeden, moeten voortaan langer vasten. Hun gezondheid gaat achteruit en hun voortplantingspercentage daalt. Door het verdwijnen van hun rustplaatsen en hun jachtterrein wagen de ijsberen zich meer en meer op het vasteland op zoek naar voedsel, met

het risico dat er een conflict ontstaat tussen mens en dier. Ook de niet-duurzame jacht, de vervuiling en de olie-exploratie zorgen voor de daling van de populatie ijsberen.

Zwemkampioen

Mannetjes worden ongeveer 2½ meter lang en wegen 300 tot 800 kilo. Vrouwjes zijn kleiner dan de mannetjes en worden 1,8 tot 2 meter lang en 150 tot 300 kilogram zwaar. De ijsbeer heeft een lange nek en een grote neus. Onder de vacht is de huid zwart, dat is zichtbaar op de naakte delen zoals de neus en de lippen. De haren van de vacht zijn niet wit maar doorzichtig en hol. De kleur van de vacht is, afhankelijk van de tijd van het jaar, lichtval en de hoeveelheid vuil in de vacht, gelig wit tot vuilgrijs. Hij is waterafstotend en houdt de warmte van de zon vast. De ijsbeer houdt warmte vast dankzij een dikke onderhuidse vetlaag. Met vliezen tussen zijn tenen kan hij beter zwemmen terwijl hij zijn achterpoten gebruikt als roer om te sturen. De witte reus is een bijzonder goede zwemmer die vele kilometers van de kust aangetroffen kan worden en snelheden van drie tot vier kilometer per uur kan behalen. Ze kunnen korte tijd onder water blijven; de langst gemeten tijd staat op drie minuten en tien seconden. Toch jaagt hij ook op land en legt tot twintig kilometer per dag af. Ze trekken mee met de grens van het pakij's dat zomers noordelijker ligt dan ‘s winters.

De kraamkamer

De tanden van een ijsbeer groeien elk jaar een beetje. Zo kan worden bepaald hoe oud een ijsbeer is. Ze worden zelden ouder dan 25 jaar. De oudste wilde beer waarvan de leeftijd bekend was stierf op de leeftijd van 32 jaar. In gevangenschap leven

ijsberen langer. De oudste overleed op z’n 43-ste. De paringstijd is van maart tot juni, met een piek in april. De ijsbeer kent een verlengde draagtijd en het embryo ontwikkelt zich in de herfst. De dracht duurt zeven tot acht maanden. Er zijn meestal twee welpjes, die in een sneeuwhol worden geboren. Dan wegen de welpjes ongeveer 600 gram en zijn ze 25 centimeter lang. De oogjes zitten dicht en de diertjes zijn bedekt met dun haar.

Een drachtig vrouwje brengt de winter door in een sneeuwhol dat zij zelf heeft gegraven. Het hol wordt gegraven in een sneeuwheuvel, op plaatsen waar de sneeuw hard en stevig is. Na een tunnel bevindt zich de kraamkamer waarin het ijsbeervrouwje overwintert. Het hol bevindt zich in het algemeen op het vasteland aan de kust; soms op het pakij's. De jongen verlaten het hol in maart of april, als ze drie maanden oud zijn. Ze wegen dan negen tot elf kilo. Het vrouwje zorgt alleen voor het jong, de mannetjesberen worden gemedan omdat ze de welpen kunnen doden.

Knut

Hoezeer wij worden vertederd door de ijsbeer bleek in 2006 toen in de Berlijnse dierentuin het beertje Knut werd geboren dat door zijn moeder werd verstoten. De wereld leefde mee met dierenverzorger Thomas Dörflin die het diertje liefdevol verzorgde. Knut werd miljoenenbusiness dankzij merchandising en de verdrievoudiging van het aantal toegangskaarten voor de zoo. In 2011 verdronk de publieks-lievelling. Een signaal hoe het zijn soortgenoten zal vergaan? De internationale dag van de ijsbeer wordt jaarlijks gehouden op 27 februari om aandacht te vragen voor het leefgebied van de ijsbeer. Op die dag rouwen we ook nog een beetje om Knut, het symbool van de kwetsbare zeebeer.

Krant  Aarde



Festningen, 78°06'37 N, 13°55'31 E.

Spitsbergen, land van ijsberen en onaangetaste natuur

Tekst en fotografie: Richard van der Hoek

Een week reisde, Richard van der Hoek, samen met een groep fotografen op het zeilschip s/v Noorderlicht langs uitgestrekte gletsjers, grote massa's ijs en zag kleurrijke bergen en groene mossen aan de westkust van Spitsbergen. Hij toont de vele gezichten van dit arctische, adembenemende landschap.

Op een kleine 3.000 km van ons land ligt het arctische Spitsbergen. Of Svalbard, zoals de Noren het gebied ook wel noemen. Dit stuk niemandsland ligt tussen het noordelijkste puntje van Noorwegen (de Noordkaap) en de Noordpool. Mijn reis op het zeilschip s/v Noorderlicht staat onder begeleiding van twee beroepsfotografen. In de winter kun je gebruik maken van de sneeuwscooter, maar in de zomer is een boot het enige logische vervoersmiddel om je te verplaatsen. In de wintermaanden, wanneer de zon niet boven de horizon uitkomt, is het hele land bedekt onder een dikke laag sneeuw en zijn de fjorden bevroren met een dik pak ijs. Er is niets meer te bespeuren dan sporen van ijsberen, poolvossen en rendieren.

In de zomer heerst 24 uur licht en komen verrassend kleurrijke ruige bergen tevoorschijn. Dat rijke kleurenpalet ontstaat door de mineralen die in de grond zitten. Het is nu september, en we kunnen urenlang genieten van het ‘blauwe kwartiertje’ wat prachtig licht

oplevert om te fotograferen. Het arctische landschap is adembenemend mooi. Er zijn talloze gletsjers, de een nog groter en imposanter dan de ander. Elke dag zijn de omstandigheden anders. Afhankelijk van de wind en de gletsjeractiviteit kan een fjord in een paar uur veranderen in een ijsmeer.

Rendieren en vogels

Dat er zo weinig mensen komen in dit gebied heeft nog een ander groot voordeel: de dieren zijn hierdoor niet schuw. Zeehonden komen geregeld op gepaste afstand nieuwsgierig een kijkje nemen. Ook leven hier rendieren, die in tegenstelling tot de Laplandse soort(en),



WIN DIT BOEK
WELK LAND HAD OIT HET MONOPOLIE OP DE WALVISJACHT
OP SPITSBERGEN? MAIL JE ANTWOORD NAAR
REDACTIE@KRANTVANDEAARDE.NL



Afbrokkelende gletsjer.

niet te temmen zijn. Dankzij hun kortere poten verliezen ze minder warmte en hun neus heeft een andere vorm waardoor de lucht extra verwarmd wordt tijdens het inademen. Op deze manier kunnen ze deze extreme lage temperaturen overleven. Het zijn de meest noordelijke herbivoren ter wereld. Ze eten groen mos. Het is ongelooflijk hoe deze dieren aan voldoende voedsel kunnen komen.

Door de extreme omstandigheden weten slechts elf vogelsoorten het hele jaar te overleven op Spitsbergen. Dit zijn de giervalk, de raaf, sneeuwuil, het alpensneeuwhoen, moeras-sneeuwhoen, grote barmsijs, ross'meeuw, ivoormeeuw, dikbek- en zwartezeekoet en kleine alk. In het broedseizoen komen er echter zo'n 130 soorten naar het gebied voor de korte zomerse periode. Veel geziene vogels zijn Jan-van-Genten, zwarte zeekoeten, papegaaiduikers, ivoormeeuwen, alken, grote en kleine jagers, Noordse pijlstormvogels en dikbekzeekoeten.

IJsberen

Ook de bedreigde ijsbeer leeft op Spitsbergen. De grootste carnivoor onder de beren eet voornamelijk zeehonden. De aanwezigheid van de beren neemt toe in de bewoonde wereld door het smelten van de ijskappen. Hiermee

gaat de alertheid omhoog, want het blijven gevaarlijke dieren. Dit betekent dat je alleen voet aan wal kunt zetten onder begeleiding van een gids voorzien van geweer en andere voorzorgsmaatregelen. De gidsen worden opgeleid om elke confrontatie uit de weg te gaan. In het belang van het welzijn van zowel mens als dier. De ijsbeer is de afgelopen jaren het symbool geworden voor de opwarming van de aarde. Wanneer het ijs (volledig) smelt, dan betekent dit het einde van de ijsbeer. Het dier heeft het ijs nodig om zeehonden te kunnen vangen. Wat echter veel mensen niet weten, is dat er nog steeds (il)legaal op ijsberen wordt gejaagd. Een fotograaf die dat ondanks veel tegenwerking wereldkundig probeert te maken is Ole Jørgen Liodden. Onlangs heeft hij hier een boek over gepubliceerd met heel veel statistieken en natuurlijk prachtige foto's.

Opwarming

Het reizen naar dit soort prachtige gebieden voelt echter ook dubbel. Enerzijds zou ik iedereen willen aanraden om Spitsbergen zelf te ervaren. Anderzijds kan toerisme een negatief effect hebben; zo is de impact van de reis naar dit kwetsbare gebied al groot. Ik probeer met mijn foto's zoveel mogelijk mensen bewust te maken

van de kwetsbaarheid van onze natuur. De ongereptheid van Spitsbergen doet vermoeden dat er nooit iets verandert. Niets is echter minder waar. Sinds 1971 is de temperatuur op Spitsbergen in de winter al met 7 graden gestegen. Ter vergelijking: de gemiddelde temperatuur op aarde is slechts met 0,87 graden toegenomen. Volgens de statistieken is de temperatuur nog nooit zo hoog geweest in het Noordpoolgebied. Het tempo waarin de Noordpool opwarmt gaat twee keer zo snel als in de rest van de wereld. De klimaatveranderingen zijn duidelijk zichtbaar en eisen hun tol. Wanneer er meer ijs smelt wordt er meer warmte geabsorbeerd door de 'donkere' zee en gaat de opwarming nog sneller. Veel dieren hebben nu al grote moeite om te overleven in dit gebied. Walrussen zullen straks zonder ijs gedwongen zijn te paren en hun jongen te verzorgen op het land, waardoor ze makkelijker ten prooi vallen van andere dieren. Ook de ijsbeer die voornamelijk leeft van zeehonden, kan deze alleen vangen op het ijs. De perioden van een dichtgevroren zee is steeds korter. Ook de rendieren kunnen in de winter niet bij de mossen komen omdat de ondergrond niet bedekt is met los sneeuw maar met een dikke laag ijs. Dit ijs is ontstaan doordat de overgang van zomer naar winter gepaard gaat



Kijk voor meer foto's van Richard op: facebook.com/RvdH.photograph

met 'kwakkelende' periode van sneeuw, regen, opwarming en weer bevroering.

Reis en verblijf

Doordat er steeds minder behoefte is aan steenkool, wordt het toerisme een steeds belangrijkere inkomstenbron voor Spitsbergen. Je kunt er nu nog genieten van ultieme rust en verlatenheid, maar voor hoelang nog? Het aantal cruiseschepen dat Spitsbergen aandoet stijgt namelijk elk jaar. Wij verbleven eerst een paar dagen in de hoofdstad Longyearby-en. Vanuit deze stad zijn talloze expedities te maken zowel in de zomer als in de winter. Vervolgens hebben we ingescheept op het meer dan honderd jaar oude zeilschip s/v Noorderlicht. Het schip vaart met een Nederlandse bemanning voor Oceanwide Expediti-ons. Er zijn diverse aanbieders voor fotoreizen, waarbij het accent dus ligt dus op fotografie. Het reistempo ligt hierbij veelal lager en je bent met een groep gelijkgestemden bezig met dezelfde passie.

Krant  Aarde



ACHTERGROND

De ongerepte natuur is een van de mooiste dingen aan Spitsbergen. Het land is bijna net zo groot als Nederland en telt slechts drieduizend inwoners. Bijna twee derde van de archipel is beschermd. Dit gebied bestaat uit drie natuurreservaten, zes nationale parken, vijftien vogelreservaten en één geotopisch beschermd gebied. Het land bestaat voor meer dan de helft uit gletsjers. Er zijn nauwelijks wegen. Deze gletsjers zorgen er mede voor dat het land zo onbegaanbaar is. Slechts de paar dorpjes die de eilandengroep telt, zijn aangeraakt door mensenhanden. Toezichhouder namens de Noorse overheid op de eilandengroep is de sysselmann. Hij of zij is gouverneur van Spitsbergen en zetelt in de hoofdstad Longyearbyen. Binnenlandse vluchten tussen het vasteland van Noorwegen en de eilandengroep zijn onderhevig aan de Schengengrenscontroles, want Spitsbergen maakt geen deel uit van het Schengenverdrag.

Al bestaan er verschillende verhalen over de vroegste geschiedenis van Spitsbergen, de meest gangbare is dat het land in de 16e eeuw werd ontdekt door de Nederlander Willem Barentsz. Hij was onderweg naar Nova Zembla op zoek naar de noordelijke route naar Oost-Azië. Hij gaf het land de naam Spitsbergen door de hoge spitse bergen die hij vanaf het schip zag. De geschiedenis is nog steeds goed in beeld vast te leggen. Er zijn diverse overblijfselen van de walvisvangst, er staan nog pelsjagershutten en er zijn veel overblijfselen van oude mijnen. In sommige gebieden, zoals in het stadje Barendsburg, zijn de steenkolen mijnen nog steeds in gebruik door de Russen. In de rotsen zijn de verschillende aardlagen duidelijk zichtbaar. De vervormde lijnen tonen welke immense krachten daar over de eeuwen hebben huisgehouden. En dat alles is prachtig in beeld vast te leggen vanaf de boot of tijdens een landing.



Interview met Reinier van den Berg

Zwemmen in een schone Rijn

Het klimaat is het gesprek van de dag. Iedereen heeft er wel een mening over, maar helaas niet iedereen weet hoe het in elkaar zit. Een goed moment om eens bij een expert op bezoek te gaan, De Krant van de Aarde sprak met Reinier van den Berg.

Tekst: Eric Schoones | Foto: Joost Ooijman (portret) en Rabobank.

Geboren en getogen in Santpoort achter de duinen, werd hij door een oudere broer, een fanatiek weeramateer, altijd druk in de weer met regen- en thermometers in de tuin bij het ouderlijk huis, al heel jong aangestoken met het weervirus. Die broer studeerde vervolgens meteorologie en werd in 1986 één van de oprichters van Meteconsult, het eerste private weerbureau in Europa. Dat was voor Reinier - meer een man van de praktijk - te theoretisch, dus studeerde hij zelf Milieuhygiëne in Wageningen, maar wel met de specialisatie luchtverontreiniging. Daarin zat natuurlijk een flinke dosis meteorologie en zo belandde hij toch in het weer en werd de eerste werknemer bij Meteconsult, waar hij 32 jaar zou werken, als weerkundige en presentator bij RTL4. Nu is hij vooral actief in de klimaatwetenschap en als veelgevraagd spreker over duurzaamheid. 'Als je weet hoe het werkt en waar het misgaat, wil je het ook oplossen.'

Klimaatgekkies

Die oplossing? Het is vragen naar de bekende weg: 'Uitfaseren van fossiele brandstoffen, de bron van CO2 en het stimuleren van duurzame technologie, zon, wind en geothermie.' Ruim

dertig jaar geleden, in 1986 waarschuwden onderzoekers van Shell al dat hun business met olie en gas 'relatief snelle en dramatische veranderingen' van het klimaat op aarde zou veroorzaken, met 'gevolgen voor de leefomgeving van mensen, voor hun toekomstige levensstandaard en voedselvoorraden, met potentieel grote sociale, economische en politieke consequenties van dien.' Daarna begon het bedrijf tegen beter weten in twijfel te zaaien. Ondertussen is er iets fundamenteel gekanteld. De pioniers die aan het begin van de jaren zeventig opkwamen voor de planeet - met de Club van Rome, op de Kleine Aarde en tijdens de eerste Dag van de Aarde, waaruit deze krant is ontstaan - werden lange tijd versleten voor geitenwollensokken.

Dit jaar in januari verscheen de Publieksmonitor Klimaat en Energie 2019, uitgevoerd in opdracht van het Ministerie van Economische Zaken en Klimaat en wat blijkt: zeven op de tien (72%) Nederlanders denken dat er sprake is van klimaatverandering tegen 7% die denkt dat er klimaatverandering een fabeltje is. Eerder liet een grootschalig Europees onderzoek zien dat 93% van de geïnterviewden klimaatverandering

ziet als een serieus probleem. Het zou niet verkeerd zijn om de term klimaatgekkies voortaan maar te gebruiken voor de kleine minderheid die nog steeds denkt dat er niets aan de hand is. Reinier van den Berg lacht: 'Ja, er is veel meer draagvlak gekomen. We zien brede steun, ook in de politiek. De VVD bijvoorbeeld gaat best wel mee in ambitieuze plannen en terecht want klimaat is niet rechts of links, het gaat immers over onze gezondheid en onze toekomst.'

Twijfelaars

Populisten zoals Baudet en Wilders lijken ondertussen het wiel van het twijfelzaaien en ontkennen opnieuw te hebben uitgevonden. Het is opmerkelijk dat ze vluchtelingen buiten de deur willen houden en hun kop in het zand steken voor het klimaat, terwijl tegen 2050 200 miljoen klimaatvluchtelingen worden verwacht. Sinds 2008 slaan jaarlijks gemiddeld 26,4 miljoen mensen op de vlucht door overstromingen, windstormen, aardbevingen of droogtes. Reinier van den Berg knikt: 'Dat is geen alarmisme. Het klinkt als een horrorscenario, maar het zijn reële waarschuwingen.' Hij wil nog wel eens een cynische tweet de wereld insturen. 'Ik erger mij,

zachtjes uitgedrukt, aan de efficiency van de twijfelzaaiers. Ik vraag me af hoe die mensen later terugkijken op hun leven, wetende dat ze hun kinderen en kleinkinderen met grote problemen hebben opgezadeld. Er is nu weer een Stichting Clintel opgericht met privaatvermogen van mensen die geen boodschap hebben aan klimaatverandering. Ze presenteren zich, met een mooi naam en een logo, als objectieve klimaatdeskundigen maar er zit niemand bij met ook maar een greintje klimaatwetenschappelijke kennis. Ze organiseren lezingen voor gemeentes met als enig doel de klimaatambities in Nederland af te remmen. Dat is zeer kwalijk en ik kan me daar heel boos om maken.'

"Mijn missie is om de ander te groen af te zijn!"

Feiten

Toch nog maar even de feiten, er is toch geen ontkennen aan? 'Nee, de feiten liegen niet. We hadden nu de warmste winter ooit gemeten, over het hele noordelijk halfrond. Dat is een krachtig signaal en let op, één record zegt niks, het gaat over de frequentie, schaalgrootte, hele continenten, de manier waarop records verbrijzelen. Moskou is met 3 graden scherper gesteld. Dat is klimatologisch ongehoord, over honderd jaar gemeten is enkele tienden van graden verschil tot nu toe de trend geweest. In december 2017 gebeurde hetzelfde bij ons, gemiddeld 3 graden warmer dan normaal! In Australië zijn de laatste twee zomers de warmste ooit gemeten, het verband met bosbranden is recent aangetoond. Zo kijkend naar de wereld zie je één groot bewijsstuk voor een significante klimaatverandering. De discussie moet niet gaan over of het vier of vijf over twaalf is, en ook niet over of de mens voor 94 of 98 procent verantwoordelijk is, maar over hoe wij de klok terugdraaien naar 5 voor twaalf en wie dat gaat betalen.' Zijn we niet al over een paar tipping-points heen? 'Dat denk ik wel. De gletsjers smelten wereldwijd zo snel en de winters zijn zo zacht, dat het onmogelijk wordt om het smeltverlies van de zomer te compenseren. Een vergelijkbare kettingreactie ontstaat wanneer met minder ijs het water opwarmt, waardoor het resterende ijs nog sneller smelt. Het warme water is ook schadelijk voor de koraalriffen, de basis van de voedselketen waarvan de mens ook afhankelijk is. Verlies aan biodiversiteit is een directe bedreiging voor de mens. Permafrost verandert in moeras waaruit methaan vrijkomt, twintig maal sterker als broeikasgas dan CO2.'

Onkunde

Wat is jouw antwoord op Thierry Baudet die zegt dat CO2 goed voor de plantjes is? 'Het is moeilijk om niet cynisch te worden bij zoveel onkunde. Ook over stikstof trouwens, maar dat staat voor mij los van het veel ernstiger klimaatprobleem. CO2 is op zich niet schadelijk, maar we blazen met de verbranding van fossiele brandstoffen teveel CO2 de lucht in. Dat werkt letterlijk als een broeikas, als een glasplaat om de aarde gespannen, het licht kan erdoorheen maar

de warmte kan er niet meer uit.' Kun je dat opvangen door heel veel bomen te planten? 'Elke boom is winst onder andere voor de biodiversiteit en ik bouw bewust een huis van hout omdat je dan bouwt met opgeslagen CO2, maar al die bomen zijn nooit voldoende om de thermostaat van de aarde terug te draaien.'

Iedereen kent inmiddels wel het getal 1,5. 'Ja, we zouden onder de 1,5 graad opwarming moeten blijven om de schade van klimaatverandering beheersbaar te houden. Sinds de industriële revolutie zijn we op grotere schaal CO2 gaan uitstoten en is de aarde al meer dan een graad opgewarmd. We zijn daar nu al overheen als je kijkt naar de laatste dertig jaar. Neem je het gemiddelde over de laatste tien jaar dan is de uitkomst al 1,2 of 1,3. De laatste vijf jaar zijn ook de warmste vijf ooit gemeten. En 2020 wordt waarschijnlijk nummer 2 in dat rijtje. Dat weten we nu al vrij zeker, grootschalige voorspellingen zijn relatief eenvoudig.'

Exportproduct

Met de Green Deal wil Europa voorop lopen. 'Ik vind dat heel goed. Europa is extreem ambitieus en wil in 2050 helemaal klimaatneutraal zijn. De situatie is zeer ernstig en de tijd van pappen en nathouden is voorbij. Het streven is ook nul vervuiling in lucht, bodem en water in 2050. Ik denk dat we in 2050 er dichtbij gaan komen. Ik ben daar wel optimistisch over. Je moet mensen wel een handelingsperspectief geven, dan krijg je ze mee. En schone energie, technologie, voertuigen, hoe gaaf zou dat zijn, zwemmen in de Rijn als in een schoon zwembad, wie wil dat nou niet? Alle doemdenkers prediken alleen maar dat het zoveel kost, maar het levert in economische termen ook heel veel op, veel nieuwe en schone banen. En denk eens aan minder druk op de zorg. Dat zou veel meer benadrukt moeten worden. Maar je haalt het nooit als je niet even hard inzet op innovatie en technologie. Je kunt het klimaatprobleem wel vergeten als je niet de economie circulair maakt. Alle problemen zijn met elkaar verbonden.'

Nobrainier

Je ziet veel in de technologie? 'Er zit een enorme groei in zon en wind. Over vijf jaar is elke nieuw verkochte auto in Nederland een elektrische. Tesla produceert nu in China kobaltvrije accu's en de accu's van windturbines zijn nu al voor negentig procent recyclebaar. De lithium ion batterij die Tesla nu maakt gaat een miljoen kilometer mee. Deze technologie is zoveel beter dan van benzine en diesel auto's. Je moet zon en wind aanjagen met subsidies want anders krijg je nooit eerlijk speelveld tegenover de met miljarden subsidies gesteunde olie en gasindustrie. Maar subsidies moeten nooit structureel worden. Kernenergie is ook bijna niet winstgevend te krijgen en het afvalprobleem is een heel groot risico, waar geen oplossing voor is. Zonnepanelen voor thuis is een nobrainier, het rendement is hoog en je hebt na de terugverdientijd nog wel twintig jaar gratis stroom. Ik leg de panelen gedeeltelijk op het oosten en gedeeltelijk op het westen dan heb je een meer gelijkmatige opbrengst en je auto thuis laden aan de zon is toch fantastisch!'

Olie

Reinier van den Berg is ook betrokken bij een opmerkelijk initiatief dat nu nog luistert naar de naam Pyroil. 'Met een thermisch fysisch proces maken we weer olie uit plastic. We kunnen alle soorten plastic, behalve pvc en pet, verwerken, terwijl eventuele vervuiling van het plastic niet in het eindproduct komt maar netjes wordt afgevangen. En zo maken we van 1000 kg plastic, 750 kilo olie en de rest is gas, waarmee we de ketel brandend houden. Onze olie is een halffabrikaat, waarmee je weer plastic kunt maken dat voldoet aan de hoogste kwaliteitseisen, in tegenstelling tot de nu gebruikelijke downcycling van ingezameld plastic. We hebben een eerste, nog kleine, installatie in werking en zijn klaar voor opschaling: investeerders kunnen aanhaken.'



In het najaar verschijnt in samenwerking met het WNF, zijn boek over de waarde van bomen. En met de stichting Treesplease koppelt hij met 2800 aangesloten webshops online bestedingen aan het planten van bomen, een supereenvoudige en gratis manier voor consumenten om iets voor het milieu te doen. www.treesplease.io

Tornadojager

Ondanks zijn passie voor het klimaat blijft Reinier van den Berg toch een weerman in hart en nieren. 'Ja zoals gisteren met die schitterende buienwolken!' In zijn biografie lezen we ook het woord 'tornadojager', klinkt spannend... 'Voor een weerman of een weervrouw is een tornado het meest fascinerende verschijnsel, zo'n olifantenslurf uit de wolken. In een busje met gelijkgestemden en de nodige apparatuur, ga je op pad en probeer je te voorspellen waar de tornado zal toeslaan. Meestal moet je dan nog honderd kilometer verderop zijn, maar ik heb er toch ongeveer twaalf gezien. Het is verbijsterend en beangstigend maar ook heel elegant, als een ijsbeer, een heel gracieus dier maar tegelijkertijd een alles verscheurend monster. De dynamiek in de lucht bij een tornado is ook fantastisch om te zien.'

De twee rapporten zijn terug te vinden op: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2020/01/16/publieksmonitor-klimaat-en-energie-2019-motivaction> en https://ec.europa.eu/clima/citizens/support_en Krant  Aarde

Kunstmest, krachtvoer en pesticiden en hun aandeelhouders



Vrijwel onze problemen in de landbouw, die onze natuur en gezondheid aantasten zijn terug te brengen tot drie hoofdoorzaken. We gebruiken teveel kunstmest, teveel krachtvoer en teveel pesticiden, en daar laten de belangen van de industrie met hun invloedrijke lobby achter zitten. Niet het belang van boeren en burgers, maar die van aandeelhouders.

Onderzoeksjournalist Vincent Harmsen van ‘follow the money’ deed een speurtocht naar het werk van toxicoloog Tennekes. Hij publiceerde in 2010 dat neonicotinoiden ingezet tegen vraatinsecten zeer schadelijk zouden zijn voor alle insectenleven en tot instorting zal leiden tot met name populaties van honingbijen. En nu blijkt uit interne memo’s dat onderzoekers van producent Bayer dat al in 1991 wisten. Tennekes werd jarenlang genegeerd door de Wageningen Universiteit. Nu krijgt hij alsnog zijn gelijk terwijl deze middelen nog steeds zijn toegestaan in onze glastuinbouw. In de sierteelt krijgen steeds meer telers Parkinson door gifgebruik.

Ook weten we allang dat het stikstofoverschot uit de landbouw waardoor onze natuur ernstig verschaald, begint bij de import en aanvoer van stikstof in de vorm van kunstmest en krachtvoer. Voor de productie van kunstmest is veel aardgas nodig en zonder grootschalige importen van krachtvoer kun je nooit die ongelofelijke aantallen dieren in Nederland houden zoals nu het geval is. Vogelgriep, MKZ, BSE, en Q koorts heeft de samenleving naast veel persoonlijk en dierenleed miljarden gekost en nu wijzen onderzoeken naar de relatie fijnstof bioindustrie en verminderde weerstand tegen het coronavirus. Kunnen dat soort ziekten en problemen in de biologische landbouw niet ontstaan? Kunstmest en chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen worden niet gebruikt en er mag maar beperkt krachtvoer worden aangevoerd zodat het aantal dieren altijd beperkt blijft. Vooral de enorme schaalgrootte waarop wij de dieren houden is het grootste probleem waardoor kippen bv niet gevaccineerd worden tegen vogelgriep om de exportmarkt te beschermen. Wij ‘voeden’ de wereld niet, wij putten de aarde uit. En dat wordt met de dag duidelijker. Biologische en biodynamische landbouw is niet een mooie Ot en Sien achtige hobby

zoals Louise Fresco, bestuursvoorzitter van de Wageningen Universiteit het graag voorstelt, maar een noodzaak om leiderschap te nemen in de reductie van al deze inputs en de daaraan gekoppelde industrie. De biologische landbouw produceert ondanks een totaal gebrek aan onderzoeksgelden gemiddeld per hectare slechts 20% minder dan de gangbare landbouw. Bovendien doen we dat op een robuuste en toekomstbestendige manier. Dankzij de betere bodemstructuur zijn we beter bestand tegen jaren met droogte of teveel regenval, zoals in langjarige veldproeven is aangetoond. Nu verliezen we door de intensieve landbouw niet alleen onze vogels en insecten, maar ook wereldwijd 30 voetbalvelden aan vruchtbare grond per minuut.

Er is voldoende voedsel in de wereld; ons grootste probleem is oneerlijke verdeling en toegang. Meer plantaardig eten, minder voedsel verspillen en een goed landbouwbeleid zijn veel belangrijker om de voedselzekerheid te waarborgen. Een verantwoordelijke overheid moet daarom de lobbyisten van de input-industrie negeren. Het gaat niet om hun portemonnee, maar om onze toekomst. Biologische en biodynamisch werkende boeren laten allang zien dat gezond en voldoende voedsel kan worden geproduceerd zonder kunstmest, pesticiden en met beperkte hoeveelheden krachtvoer.

Follow the money om het uit te zoeken, maar volg hart en verstand voor de juiste besluitvorming. We kunnen niet langer wachten.

*Bert van Ruitenbeek
Directeur Stichting Demeter*

Krant Aarde

We zijn eraan gewend geraakt!

Als iets maar vaak genoeg herhaald wordt, raken we eraan gewend. En gaan we er zelfs in geloven dat het “altijd” zo is geweest. Kinderen denken dat melk uit een pak komt. Ik groeide op als boerendochter en geloofde mijn oren niet toen een stads nichtje zich afvroeg of al die koeien die zich verzameld hadden voor de melkstal, stieren waren?

Ik heb geen plaatjes nodig om te zien hoe een grutto eruit ziet, een zilverbreeuw, kokmeeuw, kievit, reiger of scholekster. Ik heb herinneringen ook aan pinksterbloemen, paardenbloemen, zuring, fluitenkruid, boterbloemen, dovenetel en natuurlijk de brandnetel. Als je met je blote benen langs de brandnetel schuurde, zo ging het verhaal, was de dovenetel nooit ver weg om het leed te verzachten. Herinneringen, want in de groene woestijnen is geen bloem meer te ontdekken. En de grutto zie ik zelden meer, hoewel ik eerder dit jaar zomaar vanuit het keukenraam van mijn moeder, opeens haastig een koppeltje over het naburige grasland zag struinen.

En ook die bloemen: hier en daar piepen opeens weer graslanden op waar ze wel hun kopjes boven het maaiveld mogen steken. En als ik ze zie, dan ruik ik bijna de lente uit mijn jeugd; hoor de kreten van de kievit, en voel de nattigheid in mijn laars kruipen omdat ik net te ver de slootwal in kroop om kikkerdril in mijn weckpot te scheppen.

We zijn eraan gewend geraakt. In de plaatselijke krant werd een stuk grond aan de rand van ons dorp aangeduid als “maaisveld”. En de journalist had het volkomen bij het rechte eind; jaar-op-jaar werd er niets anders verbouwd dan mais. En dit jaar? Niets; er gaan huizen komen. En potentiële bewoners worden gelokt, hoe ironisch, met een bord waarop te lezen staat: “een slimme en groene woonbeleving”. Hoe dan op een compleet uitgeput en kapot gejaagd stuk grond?

Tegenover deze gewinning plaatst Kraaybeekerhof Academie een verhaal over harmonie: met jezelf, en met de natuur. Dat vraagt om een open houding om te kunnen ontvangen. Nu is het bij de Academie even stil, omdat we net als de rest van Nederland huisarrest hebben. Maar in september hopen we de draad weer op te pakken: omdat we ons niet neerleggen bij dit soort gewinning!

En voor de Maanwijk hoop ik dat over 10 jaar kindertjes weer kikkerdril uit de sloot kunnen scheppen.

*Ellen J. Folkersma
Directeur Kraaybeekerhof Academie*

Manifest voor Eerlijker en Duurzamer na Corona

Onlangs heb ik een belangrijk manifest ondertekend. En dat kunt u ook doen, want er is een petitie gestart voor de Tweede Kamer. Het initiatief voor het manifest en de petitie is genomen om na Corona (Covid-19) onze samenleving gelijk eerlijker en duurzamer te maken; geen overbodige luxe...

170 wetenschappers

Het manifest is ondertekend door 170 in Nederland werkzame wetenschappers en de Werkgroep Voetafdruk Nederland (WVN). Op de site van de WVN – www.voetafdruk.eu – kunt u het hele manifest lezen met alle 171 ondertekenaars. Hier volgen een paar belangrijke passages uit de tekst van het manifest, gevolgd door de 5 concrete voorstellen.

COVID-19 doet de wereld op haar grondvesten schudden. De coronapandemie heeft nu al talloze levens gekost en ontwricht, terwijl hulpverleners keihard werken om ziekten te verzorgen en verdere verspreiding te voorkomen. De strijd om de enorme persoonlijke en maatschappelijke verliezen te beperken verdient onze waardering en steun. Tegelijkertijd is het van belang om deze pandemie in een historische context te plaatsen om in de toekomst een herhaling van fouten uit het verleden te vermijden.

Doortastende maatregelen

Het feit dat COVID-19 inmiddels grote economische consequenties heeft gekregen is mede het gevolg van het dominante economische model van de afgelopen dertig jaar. Dit neoliberale model vereist een steeds maar groeiende circulatie van goederen en mensen, ongeacht de talloze ecologische problemen en de toenemende ongelijkheid die dit veroorzaakt. Gedurende de afgelopen weken zijn de zwaktes van deze groeimachine pijnlijk blootgelegd.

Dit alles vraagt om doortastende maatregelen en het zo snel mogelijk in gang zetten van een post-COVID-19-tijdperk. Hoewel de huidige crisis ook enkele positieve consequenties heeft gehad – zoals de toename van collectieve actie en solidariteit, verminderde vervuiling en broeikasgasemissies – zullen deze veranderingen tijdelijk en marginaal blijken wanneer een bredere politieke en economische omslag niet wordt gerealiseerd. Het is daarom van belang om ons te verdiepen in de vraag hoe de huidige situatie omgezet kan worden in meer duurzame, eerlijke, gezonde, en veerkrachtige vormen van samenleven en ontwikkeling.

De vijf voorstellen:

- 1) Vervanging van het huidige ontwikkelingsmodel gericht op generieke groei van het BNP, door een model dat onderscheid maakt tussen sectoren die mogen groeien en investeringen nodig hebben (de zogenoemde cruciale publieke sectoren, schone energie, onderwijs en zorg) en sectoren die radicaal moeten krimpen, gegeven hun fundamentele gebrek aan duurzaamheid of hun rol in het aanjagen van overmatige consumptie (zoals bijvoorbeeld de olie-, gas-, mijnbouw-, en reclamesectoren).
- 2) Ontwikkeling van een economisch beleid gericht op herverdeling, dat voorziet in een universeel basisinkomen, ingebed in solide sociaal beleid; een forse progressieve belasting op inkomen, winst en vermogen; kortere werkweken en het delen van banen; en erkenning van de intrinsieke waarde van zorgverlening en essentiële publieke diensten zoals onderwijs en gezondheidszorg.
- 3) Overgang naar een circulaire landbouw, gebaseerd op het behoud van biodiversiteit, duurzame, veelal lokale voedselproductie, vermindering van vleesproductie en werkgelegenheid met eerlijke arbeidsvoorwaarden.
- 4) Vermindering van consumptie en reizen, met een radicale afname van luxe en verspilling, richting noodzakelijke, duurzame en betekenisvolle vormen van consumptie en reizen.
- 5) Kwijtschelding van schulden, voornamelijk aan werknemers, zzp-ers en ondernemers in het MKB, maar ook aan ontwikkelingslanden (uit te voeren door zowel de rijkere landen als de internationale organisaties zoals IMF en Wereldbank).



Op www.voetafdruk.eu kunt u de petitie aan de Tweede Kamer, met dezelfde vijf voorstellen, ondertekenen. Zo helpt u mee ons leven na Corona eerlijker en duurzamer te maken.

Jan Juffermans, onder andere actief in het Platform Duurzame en Solidaire Economie en de Werkgroep Voetafdruk Nederland.

Krant Aarde

2 mei 2020

de TRAAY **NIEUW!** Honing uit EUROPA

RAATHONING MIEL AVEC RAYON

De honing zit nog in de raat en is deels verzegeld door de bijenwas. Lekker bij een gevarieerde kaasplank of als topping bij yoghurt met fruit.

www.detraay.com

Aardig

Met zeer agressieve acties hebben afgelopen jaar boeren met kolossale tractoren geprotesteerd tegen met name het stikstofbeleid.



Daarmee kwam virulente, onder het oppervlak sluimerende onvrede naar boven, die voortkomt uit de onverenigbaarheid van de -aanvankelijk door de overheid gestimuleerde en van harte ondersteunde- agrarische ontwikkeling van de Tweede Wereldoorlog en de ecologische en maatschappelijke grenzen waarbinnen die ontwikkeling onvermijdelijk moet plaatsvinden.

Na de Tweede Wereldoorlog, en met name met de Hongerwinter in gedachten, werd van de agrarische sector gevraagd om voedselzekerheid. Doordat voor de wederopbouw van het verwoeste land veel arbeidskrachten nodig waren, moest de agrarische sector die opgave bovendien zien te rooien met veel minder mensen. De oplossing daarvoor werd gezocht in mechanisatie, ruilverkaveling, schaalvergroting, efficiency en de inzet van steeds meer kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen.

Die aanpak was zeer succesvol: de productie groeide spectaculair en de kosten voor levensmiddelen daalden flink. Door de opkomst van supermarkten, die door consolidatie steeds grootschaliger werkten, bijna oligopolisch werden en daardoor een zeer krachtige onderhandelingspositie verwierven ten opzichte van producenten, onder wie boeren, profiteerden die boeren echter nauwelijks van hun indrukwekkende prestaties. In tegendeel. Ze werden door deze ontwikkelingen gedwongen tot schaalvergroting en steeds kapitaalintensiever werken. Ze kwamen steeds meer klem te zetten tussen machtige kredietvertrekkende banken en de supermarktketens die hun amper marge en daardoor inkomen lieten. De prijs die boeren voor hun producten is in veel gevallen afgelopen decennia nauwelijks gestegen, terwijl hun kosten juist sterk gestegen zijn.

Ondertussen begonnen de ecologische nadelen, de schadelijke gezondheidseffecten en zeker ook de erbarmelijke dier(on)welzijnssituatie van deze grootschalige kapitaal- en input-intensieve agrarische ontwikkeling steeds duidelijker te worden. Er kwam daardoor steeds meer wet- en regelgeving die boeren tot nog grotere investeringen dwong en hun speelruimte verder inperkten. Hun onvrede is dus zeer begrijpelijk. Ze voelen zich misbruikt door de overheid (eerst aanmoedigen, nu beperken), klemgezet door banken en supermarkten en in de steek gelaten door consumenten die in grote meerderheid uiteindelijk toch vaak kiezen voor de goedkoopste producten. Dierwelzijn, natuur, gezondheid en de boer betalen die prijs voor ‘voordelig’. De geschetste ontwikkeling is dus inderdaad in elk opzicht een morsdood spoor.

Maar gelukkig is zijn er uitwegen -zoals de ‘Caring Farmers’ die laten zien door die uitwegen zelf met succes te bewandelen (zie: caringfarmers.nl). Ondersteunen van die ontwikkeling, samen met het bieden van een waarachtig en royaal helpende hand aan die andere boeren die nu klem zitten, dat is de weg die we als samenleving moeten inslaan. Zodat werken met de aarde weer echt aardig kan worden.

Maurits Groen, ondernemer en oa trotse mede-oprichter van Kipster (kipster.nl)

Krant  Aarde

Energie besparen zorgt voor lagere woonlasten

Momenteel is er onverwachts meer tijd te besteden. Er is meer tijd voor elkaar, meer tijd voor onderhoud aan de woning en ook meer tijd om energie te besparen. Terwijl bijna de hele economie is platgelegd, gaat de verduurzaming van Nederland vrijwel onopgemerkt door.

Verschillende bedrijven bieden oplossingen aan om ook in deze periode het besparen van energie, door te laten gaan. Bijvoorbeeld, Tonzon zorgt ervoor dat de inspectie van de kruipruimte en het aanbrengen van Tonzon Vloerisolatie, veilig kan worden gedaan. Hierdoor kan men direct actie ondernemen en nu profiteren van de “Beslis-NU” premie. Hiermee wordt een lange wachttijd in de herfst voorkomen.

Voor het plaatsen van Tonzon Vloerisolatie kan men een offerte aanvragen om het vervolgens aan te laten brengen door één van hun vertrouwde installateurs. Dagelijks duiken honderden gespecialiseerde installateurs via het kruipluik bij mensen onder de vloer om hun werk uit te voeren. “We mogen van geluk spreken dat de werkzaamheden zich afspelen in een ruimte waar de mensen niet hoeven te zijn” aldus Ton Willemsen in een interview in Elsevier Weekblad. Uitstel van geplande vloerisolaties is nauwelijks aan de orde. Mensen zijn juist blij dat de werkzaamheden veilig door kunnen gaan. Eindelijk verlost van die koude vloer en vocht uit de kruipruimte.

Daarnaast zorgt Tonzon er ook voor dat alle producten zonder verzendkosten bij jou thuis geleverd worden. Op deze manier krijg je de kans thuis aan de slag te gaan met het verduurzamen van jouw woning. Als doe-het-zelver kan je de producten installeren onder begeleiding van informatie op de website van Tonzon. Maak eerst de kruipruimte droog met de Tonzon Bodemfolie en isoleer daarna de vloer met de Tonzon Thermoskussens om te zorgen voor een beter comfort en een lagere energierekening. Het isoleren van het dak of een enkelsteens muur is ook mogelijk met de Tonzon Thermosheets. Daarnaast kan je verdere warmteverlies voorkomen door Tonzon HR-Radiatorfolie direct achterop de radiator te plaatsen zonder dat deze van de muur hoeft. De radiatorfolie doet op deze manier onzichtbaar zijn werk. Ook kun je reeds geïsoleerde warmwaterleidingen omwikkelen met Tonzon Bandagefolie.

Hiermee reduceer je het warmteverlies tijdens het transport naar de radiatoren. Bij de genoemde werkzaamheden blijf je schoon en heb je geen beschermingsmiddelen nodig. Wacht niet langer en profiteer nu.

Ga voor Tonzon, ga voor comfort en lagere woonlasten.



Wouter Vuijk van de Traay

Leermeeesters in de tijden van Corona

Door: Renáta Horenová

De wereld heeft door Covid-19 op zijn kop gestaan. Bedrijven sloten hun deuren en mensen gingen alleen naar buiten als dat noodzakelijk was. Er zijn veel initiatieven ontstaan om de boel draaiende te houden en om elkaar te helpen. In deze tijden worden we extra met de neus op de feiten gedrukt. De wereldbevolking groeit in hoog tempo, we maken verre reizen en kopen goedkope producten gemaakt door arbeiders met lage lonen. Als we doorgaan met deze consumptie, dan heeft het een schadelijk effect op de natuur en kunnen we van planeet Aarde naar een planeet B verhuizen. En die is er niet. De inmiddels overleden Noorse ecofilosoof Arne Naess pleitte daarom voor waardering van de aarde als levend ecosysteem, onafhankelijk van het belang van de mens.

Dat er verandering moet komen, daar zijn steeds meer mensen het over eens. Een eerlijker, duurzamer, schoner en zowel economisch als ecologisch en maatschappelijk sociaal sterker systeem. Maar hoe doen we dat en wat komt er bij kijken? We gingen in gesprek met biologische ondernemers, pioniers in hart en nieren. Een imker, een soepmaker, een winkelier en een distributeur. Mensen die ondernemer zijn geworden vanuit een overtuiging, een drive om iets te creëren wat eerlijk en transparant is en dat zoden aan de dijk zet. Voor welke keuzes hebben deze vier mensen gestaan en wat is hun blik op deze veranderende tijden?

Wouter Vuijk – Imkerij de Traay – “Ken jouw eigen kwaliteitsstandaard”

Wouter Vuijk is 17 jaar als hij zijn eerste bijenkorf heeft op de Biologisch Tuinderij Land en Bosch ligt in s’-Gravenland. Hij heeft een fascinatie en liefde voor de bijen en wil nooit meer stoppen met imkeren. Wouter vindt honing een fantastisch natuurproduct en is een geboren ondernemer, zoals zijn vader en grootvader. Hij start in 1970 de Traay en zijn onderneming importeert inmiddels uit 40 landen bijzondere honing voor de Nederlandse

markt. Naast geïmporteerde honing heeft de Traay Nederlandse honing van oa. eigen bijen uit de Flevopolder en van imkers uit diverse regio’s. Ook heeft De Traay een mooie lijn met cosmeticaproducten geïnspireerd door de bij: Bee honest cosmetics.

De onbedwingbare hang naar de hoogste kwaliteit

„Aan het begin van de jaren 70 had ik een professionele bio- imkerij en een biologisch-dynamische tuinderij. Kringloop en duurzaamheid stonden bij mij toen al voorop: ik gebruikte geen kunstmest of bestrijdingsmiddelen en heb ‘mijn’ bijen nooit met suiker bijgevoerd. Het was echt pionieren in die tijd, heel hard werken voor weinig inkomsten. Als imker en ondernemer zag ik dat biologische honing niet verkrijgbaar was, zelfs niet in de natuurvoedingswinkels. De honing die wel in de winkels lag, was niet van goede kwaliteit. Ik wilde hier verandering in brengen. Dit werd mij niet in dank afgenomen: mijn collega’s vonden dat ik slechte dingen over de bestaande honing vertelde en dat ik daarmee de markt voor hun verprutste en de honing in een kwaad daglicht zette. Ondanks de weerstand zette ik door en haalde ik biologische honing uit Frankrijk. Met mijn bestelbus reed ik met

die potjes honing langs de natuurvoedingswinkels. Het werd meteen een succes omdat de kwaliteit zo goed was: de Traay kon van start. Om het verschil tussen biologische en niet biologische honing duidelijk te maken heb ik samen met Skal het initiatief genomen om regels op te stellen voor het bio- certificaat voor honing. In Nieuw-Zeeland bestonden wel al regels voor biologische honing. Ook was ik de eerste die Manuka honing importeerde, destijds een volkomen onbekende honingsoort.”

Samen en sociaal

„Bij de Traay zijn we de laatste weken meer op elkaar gaan letten zodat iedereen gezond blijft. We doen al veel, zoals het promoten van biologische honing en samenwerken met een sociale werkplaats in de buurt. We hebben een stevige duurzaamheidsagenda met oa. energieneutraal produceren, gerecycleerde verpakkingen en Fairtrade projecten. We willen nog meer van onze imkers over de wereld horen wat ze weten, wat ze nodig hebben en wat hen nu bezighoudt. Dan kunnen we elkaar helpen. Dat geldt ook voor Nederland, voor onze inkopers, winkeliers, en de consumenten die onze honing eten.”

Over groot denken en risico's nemen

„Op een gegeven moment kreeg de Traay de vraag om ook honing te importeren zonder bio-certificaat. Ik moest hier even over nadenken. Ik heb voor een deel van de import het bio-certificaat laten varen maar wel op kwaliteit geselecteerd. Ik wist dat als kwalitatieve honing in het algemeen bekender zou worden, biologische honing ook meer aandacht zou krijgen. En zo gebeurde het ook. Soms is het ene nodig om het andere groot te maken.”

De natuur en de bijen als leermeesters

„Honing is het puurste natuurproduct dat er is. Ik ben al meer dan 50 jaar imker en ik heb nog nooit antibiotica en bestrijdingsmiddelen gebruikt. Ik wil de natuur zijn werk laten doen. Bijen zijn zo fascinerend. Tijdens een van mijn zakenreizen naar China stond ik samen met een lokale imker op een woeste berg: diep in de binnenlanden, moeilijk toegankelijk. Imker tegenover imker. We spraken elkaars taal niet maar door ‘zijn’ bijen begrepen we elkaar. Ik voelde me klein als mens door de kracht van de natuur.”

Speciaal voor de lezers

„De trein met een steeds groeiende wereldbevolking en goedkope producten gemaakt in fabrieken met slechte arbeidsomstandigheden, dendert maar door. Er is meer bewustzijn nodig en ik hoop dat door deze Coronacrisis het bewustzijn doorzet. Onze kwetsbaarheid maar ook die van dieren, de afhankelijkheid van natuur leidt hopelijk tot nog meer respect voor bijen en de natuur. Als je een tuin of balkon hebt, haal de tegels eruit en maak een klein moestuintje of plant (inheemse!) bloemen en planten, daar hebben de bijen en insecten ook wat aan. Wees scherp op de kwaliteit en de waarde van alles om je heen. Eet lekker en gezond, vooral natuurzuivere producten. Proef eens verschillende honingsoorten en ervaar wat het met je zintuigen doet. Durf te experimenteren en vertrouw op je eigen smaak.”

Michel Jansen – De Kleinstesoepfabriek – “Blijf beschouwen”

Michel Jansen begint 15 jaar geleden met zijn onderneming op bevrijdingsdag, in een ruimte van 40 vierkante meter bij de Groningse boerderij Arkema. Hij geeft zijn bedrijf de destijds treffende naam: de Kleinstesoepfabriek. Inmiddels werkt hij met een heel team in een groot pand en exporteert hij naar tal van andere landen. Soep met smaak én een verhaal, onder dezelfde bedrijfsnaam.

Over roots en keuzes maken

„Mijn moeder kwam als Chinese uit Indonesië naar Nederland om te trouwen met mijn Hollandse vader. Ik leerde koken door naar haar handen te kijken, als ze bezig was in de keuken. In haar cultuur at men functioneel. Het eten moest voor iets dienen : vleermuis at je om te kunnen vliegen, hond om snel te kunnen rennen. Voor een bruiloft werd er huwelijkssoep gemaakt voor het bruidspaar, met ingrediënten die goed waren voor de vruchtbaarheid.

Maar lekker was het niet. Mijn moeder was eigenwijs en wilde haar eigen pad volgen. Trouwen met een Nederlander werd destijds als verraad gezien, en ze ging ook anders koken: voor de smaak. Ik denk dat ze met haar kookkunsten, via mijn buik met mij wilde communiceren. Lekker eten, als uiting van haar liefde.”

De waarde van samen en lokaal

„Als kind kocht ik regelmatig met mijn vrienden een biologische banaan die nota bene 12 gulden per kilo kostte. We deden dat om de boeren te steunen die verandering wilden brengen in de steeds grootschaliger wordende landbouw. We deelden de banaan met z’n drieën en dat voelde zo ontzettend goed! Deze crisis heeft mij uitgedaagd om naar nog meer lokale samenwerking te zoeken, zoals met onze partner Arkema waar de koeien nog horens hebben of met Christel van der Meer van Oerbouillon. De samenwerking met Henk Zuidema, initiatiefnemer van de Friese Waldfarming voor streekproducten is zo een voorbeeld. Ik ben bezig om een lekker product te ontwikkelen van zijn vergeten bonen en peulvruchten, zoals de groene erwit ‘Wonder van Scheemda’. Lokale gewassen met authentieke smaken die goed zijn voor de bodem en de vruchtwisseling.”



Michel in zijn soepfabriek

Wees spaarzaam en vertel meer

“We hebben dankzij een inzamelactie zonnepanelen op het dak staan, en willen minder water en energie gebruiken. Onze bedrijfsleider komt uit Drente en is ouderwets spaarzaam. Zunig zijn, zoals hij vaak zegt, geeft ook lol. Toen ik met mijn bedrijf begon, waren er minder biologische en duurzame ondernemers. Dat zorgde er voor dat je authenticiteit zichtbaarder was. Biologisch en duurzaam voedsel is gelukkig mainstream geworden, maar dat maakt het een uitdaging om duidelijk te maken wat we doen en waarom het zo bijzonder is. Ik heb bijvoorbeeld al lang 9 van de gestelde 19 sustainable goals bereikt maar dit nog niet bekendgemaakt.”

Soep is het mooiste wat er is

„15 jaar geleden kon je nog geen duurzame soep of bouillon kopen. Vleesliefhebbers aten alleen de kippen, niet de hanen. Verspilling, dacht ik als vegetariër. Er zit toch ontzettend veel smaak aan? Ik kocht glazen potten per 12 stuks en vulde ze met mijn krachtige Hühnenbrüde. Ik verkocht het op de markt in Duitsland. Mensen zijn er van gaan houden. Inmiddels maken we vele andere soorten soep voor onze soepliefhebbers, de ‘Soepies’. Mensen zijn in tijden van Corona meer onze soep gaan eten, maar dit geldt ook voor andere

biologische producten. Ik heb al eerder in tijden van crisis gemerkt dat men meer biologisch is gaan eten. Het is betrouwbaar, van de rest weet je het niet.”

Speciaal voor de lezers

„De Kleinstesoepfabriek zie ik als een gift en ik ben er zuinig op. Ik mediteer elke ochtend, om orde te scheppen, om tot rust te komen en te blijven zien wat ik belangrijk vind. In mijn keuzes als ondernemer stel ik mezelf regelmatig de beschouwende vraag ‘Why?’ Blijf beschouwen en aat je ontroeren door wat mensen maken. Sommige mensen maken prachtige muziek, anderen lekkere soep.”

Rob Zentveld – Goodyfoods Hilversum, biologische speciaalzaak – “Koop Levens-middelen”

Rob Zentveld opent in 1978 samen met zijn vrouw Herma de natuurvoedingswinkel Zaailing in Utrecht. Het is pieklein maar staat vol met biologische en biologisch- dynamische producten. In die tijd zeldzaam, dat soort zaken. Zijn winkel heet nu Goodyfood en is in de jaren uitgegroeid tot een biologische speciaalzaak met kwalitatieve voedsel- en cosmeticaproducten van 700 vierkante meter. Zoon Jeroen is sinds kort terug uit Londen en zal langzaam aan het stokje overnemen.

De drang om de wereld schoner te maken

„Ik was als jongen in de jaren 70 maatschappijkritisch. Ik snapte er niets van dat tarwebloem gebleekt werd of dat in Groningen intensieve aardappelteelt ingezet werd dat het grondwater vervuilde. Ik herinner me nog als de dag van gisteren dat ik de kop zag in de Nieuwe Revu “De dag dat het Westland waanzinnig werd”. Het artikel vertelde dat de boeren in de kasteelt over moesten stappen om op steenwol te telen omdat de grond uitgeput was door het gebruik van schadelijke landbouwmiddelen. Ik was geïnteresseerd in tegengeld. Er waren toen geen natuurvoedingswinkels maar je kon wel naar de zogenaamde ‘kabouterwinkels’, zoals de Groene Waterman in Utrecht. De aandacht voor zakelijkheid en hygiëne stond daar op een laag pitje maar er vonden interessante gesprekken plaats en je kwam daar in aanraking met biologisch, biologisch- dynamische en duurzaam geproduceerde producten. De verkrijgbaarheid en de bekendheid van dit soort producten is gelukkig gegroeid in de afgelopen jaren. Toch mogen wij als biologische ondernemers meer vertellen wat we aan het doen zijn en waar we trots op zijn. De ervaringen en denkkracht in deze branche bieden zo veel oplossingen!”



Rob Zentveld van Goodyfoods Hilversum

Wake up call: vitaliteit!

„Het was op dat moment schrikken om mee te maken hoe mensen in deze Corona- tijd zijn gaan hamsteren, dat de beschaving flinterdun is. Maar we zien ook dat mensen zich steeds meer vragen stellen als: Hoe is mijn leefstijl? Ben ik vitaal genoeg? Hoe voed ik mij, in alle opzichten? Want als je er voor zorgt dat je gezonde dingen eet, ben je beter bestand tegen wat voor virus dan ook. Ik wil hier met mijn klanten over in gesprek blijven. Dat maakt het leven zo boeiend.”

Winst-middelen versus lokaal

„Wat de reguliere levensmiddelenindustrie in de natuur en de maatschappij veroorzaakt vraagt om een nieuwe aanpak. Het hoogste doel is zo veel mogelijk produceren tegen zo laag mogelijke kosten. Vragen we ons wel vaak genoeg af wat de echte prijs is van de producten die we kopen? En hoe het staat met milieu en arbeidsrechten? Als je een loodgieter nodig hebt kun je op zoek naar de goedkoopste. Of je kiest iemand uit je eigen dorp of stad voor 10 euro meer, wetende dat het eerlijke handel is en je je omgeving steunt. Hetzelfde geldt voor voedingsmiddelen en andere producten. Koop dus meer Nederlandse producten en producten uit de landen om ons heen. Ik wil dat ook in onze winkel. Eerlijke producten met een verhaal voor de werkelijke prijs. Letterlijk levens-middelen!”

Speciaal voor de lezers

„Wacht niet af tot er een oplossing is om dit virus te verdrijven maar zorg er voor dat je gezond en sterk bent. Eet goed en gevarieerd en slaap goed. Wees je eigen leefstijlcoach. Als de vraag bij me opkomt wat ik in de 42 jaar met mijn winkel heb bereikt, dan weet ik dat ik altijd mijn best heb gedaan om het goede te doen.”

Josbezorgt – Jos Theelen – “Het recht op een schone Aarde”

Jos Theelen is als jongen in Zuid-Limburg het liefst buiten in de natuur. Hij worstelt met een aantal gezondheidsklachten waar op dat moment geen oplossing voor is in zijn omgeving. Later vindt hij veel antwoorden in de biologische- en natuurvoeding en in 2015 start hij samen met zijn vrouw Joy de Vries zijn onderneming waar in 2018 Josbezorgt uit voortkomt. Hun doel is om in Limburg biologische, gezonde en lokale producten bij de consument te brengen.

Biologische en gezonde voeding als oplossing

„De liefde voor de natuur en mijn gezondheidsklachten hebben een grote rol bij mijn zoektocht gespeeld. Ik ben vanuit Zuid-Limburg naar Amsterdam gegaan om SM&O, Sport Management en Ondernemen aan de Faculteit Bewegen, Sport en Voeding te gaan studeren. Tijdens mijn opleiding kwam ik in aanraking met voeding als herstelmiddel na zware lichamelijke inspanning. Ik ben talloze onderzoeken gaan lezen over voedsel, duurzaamheid, biologische landbouw en de effecten ervan op de gezondheid. Ook over de effecten op de natuur van pesticiden, fossiele brandstoffen en de wereldwijde vervuiling door de productie van wegwerpartikelen. Jaren na mijn studie kwam ik terug naar Zuid-Limburg en toen ik opnieuw ziek werd beseft ik

dat puur, vers en bio-lokaal voedsel daar schaars was. Daar wilde ik verandering in brengen.”

Tijd om betere keuzes te maken

„Door het Corona- virus zitten mensen thuis en hebben meer tijd om na te denken. Ik voel nu zelf ook meer tijd en ruimte voor verdieping. We zijn al aangesloten bij het ‘Korte ketenprogramma van de Limburgse Land- en Tuinbouwbond en de Provincie Limburg. Producten bij de consument brengen met maar een schakel er tussen. Netwerkorganisaties als ‘Kiempunt Limburg’ of Land- en Tuinbouw Organisatie Nederland zijn volop actief. Het is tijd voor wezenlijke veranderingen. Als individu wil ik ook de juiste keuzes maken, zowel in mijn onderneming als privé. Ik geloof in het sneeuwbal-effect. Ik wil een goed voorbeeld zijn voor deze en volgende generatie.”

Human right: het recht op een schone Aarde

“Het recht op internet is door de VN bestempeld als fundamenteel mensenrecht. Waarom niet het recht op een schone Aarde, op zuivere lucht? Als dat vastgelegd zou worden, zouden grote vervuilende organisaties andere keuzes moeten maken. Het toekennen van landbouw- of boorrechten aan organisaties zouden door de rechter bepaald moeten worden ipv door een zak met geld. Geef de Braziliaanse Amazone dezelfde rechten als een mens/ zoogdier, zodat het beschermd wordt en behouden blijft voor de volgende generaties. Als dit gebied weer geteisterd wordt door brand, kan het niet opnieuw gebeuren dat hulp van buiten af door de Braziliaanse overheid geweigerd wordt.”

Speciaal voor de lezers

„Als kind heb ik weinig geleerd over de natuur en waar mijn eten vandaan komt. Leer dit aan jouw kinderen want als je kennis hebt, kan je betekenisvoller zijn. Kies voor biologische producten, dan sta je dicht bij de levensbron en is jouw zelfherstellend vermogen actiever. Carl Jung adviseerde om twee keer per jaar naar de bergen of naar de kust te gaan. Maak je eigen kuuroord. Zoek de natuur op in de buurt. Die leert jou wat nodig is om te nemen en om te laten.”

Krant vd Aarde



Jos Theelen met tuinier Ralph

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 zelfsprekend duurzame leefstijl invulling kunnen geven. De Krant van de Aarde is een uitgave van Stichting Dag van de Aarde.

Bestuur

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

Redactie:

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

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

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

Hoofredactie & eindredactie bijlagen

Onderwijs: Yvonne Koop
Reizen: Angelique van Os
Cultuur: Eric Schoones
Demeter: Sigrid Koeleman-Lamers

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: €4,95
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 Aboneeservice: 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 veeleenvoudigd 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@krantvandeearde.nl



Samen op Schiermonnikoog
Vakantiehuisje te huur in de duinen vlakbij het strand.
tegearre.schier@gmail.com



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@krantvandeaaarde.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.

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.

Winnende foto

Het waddengebied is een nationaal icoon en niet voor niets in 2016 verkozen tot 'Mooiste natuurgebied' in Nederland. Het gebied heeft ook op wereldschaal erkenning gekregen via de aanwijzing als Unesco Werelderfgoed. Samen met de Duitse en Deense delen vormen de wadden het grootste aaneengesloten natuurgebied in West-Europa. Dit bijzondere landschap van eilanden, slikken, kwelders, geulen en zandplaten is de kraamkamer voor talloze organismen en behoort tot de belangrijkste vogelgebieden ter wereld. Het is een getijdengebied waar de oerkrachten van erosie en sedimentatie nog vrij hun werk kunnen doen. Land en zee tegelijk. Deze foto van winnaar Petro Hetjes, die genomen is bij Ameland geeft dat mooi weer. Zelf zegt hij er het volgende over, waarbij hij bijzondere aandacht heeft voor de kwelders.

Kwelders bieden in zekere mate bescherming tegen de zee. Kwelders zijn begroeide gebieden die buitendijks liggen (dus aan de kant van de zee). Bij hoogwater staan ze (deels) onder water, maar bij laagwater komen ze droog te liggen. De kwelders breken de kracht van hoge golven nog voordat ze de dijk bereiken. Als de kwelders onder water komen te staan, wordt er zand en slib meegevoerd door het zeewater. De planten die op de kwelders groeien, houden deze zand- en slibdeeltjes vast waardoor het niet terug spoelt. Hierdoor wordt de kwelder stukje bij beetje opgehoogd. Er komen vervolgens nieuwe plantensoorten en zo ontstaat er uiteindelijk 'nieuw land'.

De planten die op de kwelders groeien moeten ertegen kunnen om zo nu en dan overspoeld te worden door een flinke bak zout water. Alleen de planten die zich onder deze omstandigheden kunnen handhaven blijven over. Dit zijn 'zoutverdragende' planten. De meest bekende hiervan is zeekraal. De ene plant kan meer zout verdragen dan de andere. Naast zeekraal (dat zowat in de zee groeit) zie je bijvoorbeeld Engels slijkgras. Verderop, op de waterlijn groeit het kweldergras. Daarna zie je lamsoor, zeealsem, duizendguldenkruid, melde.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Investeer in de toekomst, verlaag de energielasten

TONZON VLOERISOLATIE, ANDERE TECHNIEK, BETER ISOLEREND EFFECT

Vloeren verliezen vrijwel alle warmte aan de onderkant. Andere soorten isolatie (zoals het in de nieuwbouw gebruikte EPS) beperken wel het warmteverlies door geleiding maar stralen de doorgelaten warmte aan de onderkant gewoon uit. Zo lekt 24 uur per dag warmte aan de onderkant weg, waardoor nieuwbouwwoningen met vloerverwarming nog niet echt energiezuinig zijn. Het unieke TONZON Thermoskussen reduceert deze warmtestraling trapsgewijs tot vrijwel nul. De vloer wordt sneller warm en de eindtemperatuur is hoger bij een lagere luchttemperatuur. Meer comfort met minder energieverbruik.

SCHONE DROGERE KRUIPRUIMTE

Het wonen boven een vochtig gat in de grond is niet prettig en zelfs soms ongezond. Door een onderdruk wordt constant vochtige lucht uit de kruipruimte de woning ingezogen. Dit vocht moet door ventilatie weer worden afgevoerd. Dit kost energie en daar willen we juist zo weinig mogelijk van gebruiken. TONZON Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de bodem, remt het vrijkomen van schadelijk radongas en zorgt zo voor een schone, drogere kruipruimte. Misschien wel de meest duurzame maatregel voor veel Nederlandse woningen. In de gebruiksfase biedt het talloze voordelen waaronder energiebesparing. De Bodemfolie is overigens volledig recyclebaar.

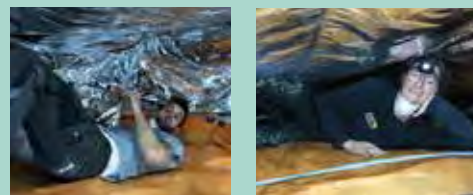
Duurzaam warmer leven

* Voor doe-het-zelvers tijdelijk geen verzendkosten

TONZON heeft meer oplossingen waarmee u uw voordeel kunt doen. Kijk op [TONZON.nl](https://tonzon.nl) en ontdek hoe wij het wonen comfortabeler, gezonder en energiezuiniger kunnen maken.



Honderden installateurs staan voor u klaar en blijven graag voor u aan het werk



Positief nieuws

TONZON is blij dat haar vloerisolatiesysteem veilig kan worden aangebracht. "De mensen doen eerst het luik open en dan de voordeur. Wanneer ze op veilige afstand zijn, gaan wij naar binnen en door het luik naar beneden" aldus Jelte Glas van Bjarni Vloerisolatie uit Utrecht. "Bij de offerteopname geldt ongeveer dezelfde procedure. Het verkoopgesprek vindt nu buiten in de tuin plaats, maar dat is meestal niet eens nodig. De meeste mensen weten al dat ze TONZON Vloerisolatie willen en waarom. Veel mensen zien dit jaar af van een vakantiereis en gebruiken een deel van het geld om TONZON Vloerisolatie aan te laten brengen. Een verstandige besteding van het geld. Je krijgt een warmere vloer, minder vocht in huis en een lagere energierekening."

Profiteer van de "beslis-nu-premie" Inspectie van de kruipruimte en de uitvoering kan veilig worden gedaan.

tonzon.nl/beslis-nu

*
BESLIS NU!
€ 50,00
PREMIE



Krant **vd** Aarde

LEEF!

Lifestyle katern | Krant van de Aarde 2020-3 | zomer

Anorexia succesvol behandelen

Lenneke van Hastenberg slaagt daar in

Onderwijs | Voeding | Gezondheid | Mode | Boeken



DEEL DE GKAZAS LIEFDE!

Vraag nu via deeldeliefde.nl een **gratis 50ML blik** met de heerlijkste olijfolie rechtstreeks uit Kreta voor jezelf aan én laat ook meteen weten wie van je vrienden en/of familie er ook eentje verdient. Regelen wij van Gkazas de rest!



Leren door te doen: aan de slag op de Vrijeschool

Het vrijeschoolonderwijs bruist! Ieder jaar groeit het aantal leerlingen en daarom zijn extra handjes in het werkveld nodig. Volgend schooljaar starten twee nieuwe initiatieven om mensen op te leiden tot werknemer in het vrijeschoolonderwijs.

Tekst: Maxime Paulis

Momenteel is er een Vrijeschool Pabo in Leiden en kunnen reguliere pabostudenten via een minor aan de HAN kennismaken met het vrijeschoolonderwijs. Er is zelfs een biodynamische landbouwopleiding die werkt op antroposofische grondslag.

School voor Onderwijsassistenten Vrijeschool

In Amersfoort wordt in samenwerking met ROC Midden Nederland een mbo-niveau 4 opleiding tot onderwijsassistent voor de Vrijeschool gerealiseerd. "Het betreft een tweejarige BBL-opleiding. Dat betekent dat studenten werken en betaald krijgen via een arbeidsovereenkomst. Daarnaast volgt de student één dag per week onderwijs", vertelt Frank Sengers, een van de initiatiefnemers van de School voor Onderwijsassistenten Vrijeschool. Het vrijeschoolonderwijs heeft onderwijsassistenten nodig, omdat zij de werkdruk verlagen. Ook kunnen zij zich verder ontwikkelen tot leerkracht. "Er zijn behoorlijk wat mensen actief bij de Vrijeschool die meer achtergrond willen in dit onderwijs en een andere functie willen doen", legt Sengers uit. "Een conciërge gaf aan dat hij zich in zijn pedagogische rol wil ontwikkelen. Dat kan op deze opleiding natuurlijk". Ook schoolverlaters met een vmbo-t diploma die vergelijkbaars zijn welkom. Na de studie kan iemand aan de slag op bijvoorbeeld een BSO of vrijeschool. Doorstuderen op de Vrijeschool Pabo of andere hbo-opleiding kan ook. In september wil de school de eerste studenten

verwelkomen. Nu wordt nog druk gezocht naar leer-arbeidsplekken en kandidaten. "Dat is wel spannend, vooral in deze tijden van Corona," geeft Sengers toe. "Als we met een of twee groepen kunnen starten ben ik al heel tevreden."

Samen Opleidend Leren

Ook hbo-opleidingen blijven ontwikkelen. Hogeschool Leiden ontwikkelt in samenwerking met zeven vrijescholen de onderwijsvorm Samen Opleidend Leren (SOL). Zo kunnen studenten van de Vrijeschool Pabo op locaties door het hele land in de praktijk leren. "Een aantal jaar geleden is een werkgroep gaan kijken naar een manier om de kloof tussen theorie en praktijk te verkleinen," vertelt Angelique Prins, projectleider van SOL. "Dankzij een subsidie van het Ministerie van OCW kunnen we komend schooljaar starten." "We willen dat studenten in de praktijk uitleg krijgen en dat direct toepassen," legt Prins uit. "Op deze manier hopen we het lerarentekort terug te dringen, want leerkrachten kunnen taken overdragen aan studenten." Volgens Prins is er een grote uitval te zien in de eerste jaren van de loopbaan. Met SOL zijn de leraren in spé voor langere tijd verbonden aan een vrijeschool en komen ze ervaren het werkveld in. Daarnaast wordt de studie door SOL toegankelijker voor mensen die niet uit de buurt van Leiden komen. "Veel voltijd studenten verhuizen voor deze opleiding naar de stad, maar voor deeltijd studenten ligt dat anders",

vertelt Prins. "Zij hebben al werk of een gezin en kunnen niet iedere week vanuit bijvoorbeeld Groningen naar Leiden reizen." Het is de bedoeling dat ieder jaar nieuwe scholen aansluiten bij het project om zo nog meer spreiding te krijgen over Nederland.

Meer weten?

Voor info over Samen Opleidend Leren: prins.a@hsliden.nl
Voor info over School voor Onderwijsassistenten Vrijeschool: info@school-vak.nl

Krant  Aarde

MEER MANNEN NODIG

Mannen die ooit op de Vrije School zaten en op zoek zijn naar contact in deze sociaal zo schrale tijden kan zich wenden tot Waldorf Dating. Uit hun nieuwsbrief: "In tegenstelling tot andere sites waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten heeft Waldorf Dating meer vrouwelijke dan mannelijke leden. Aangezien vrouwelijke leden voor het merendeel op zoek zijn naar mannelijk gezelschap, wil deze dating service het aantal mannelijke leden vergroten. Ken jij in je omgeving mannen die nieuw gezelschap of aanspraak kunnen gebruiken en die zich thuis zouden voelen op onze website? Nieuwe leden ontvangen een gratis lidmaatschap van een jaar, dus proberen kan geen kwaad. Als iedereen een of meer nieuwe personen naar onze site brengt zit er vast een leuk persoon voor jou tussen de kandidaten die door andere leden zijn binnengebracht. Nieuwe leden ontvangen een gratis lidmaatschap van een jaar, als je zelf een nieuw lid binnenbrengt ontvang je van ons een onbeperkt lidmaatschap." www.waldorfdating.nl . TROOST



Interview met Lenneke van Hastenberg Anorexia nervosa succesvol behandelen

Drs. Lenneke van Hastenberg (1970) studeerde psychologie. Dit hielp haar in haar eigen strijd met anorexia nervosa. Pas toen ze veel later met Past Reality Integration (PRI) in contact kwam, ontdekte ze waar deze ziekte werkelijk over gaat. PRI werkt met het onderliggende trauma en wordt ook ingezet voor mensen die worstelen met eetproblematiek. Dit met veelbelovende resultaten.

Tekst: Sofie Dhondt

Vertel eens iets over je werk...

Ik werk vanuit een eigen praktijk, maar wel in een groep therapeuten, allemaal bezig met PRI, ontwikkeld door de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch, die twintig jaar geleden De Herontdekking van het ware zelf, haar eerste boek schreef over PRI. Ondertussen werken we binnen PRI met een expertiseteam, specifiek gericht op eetstoornissen.

Naast psychologe ben je ook ervaringsdeskundige...

Ja, ik ontwikkelde zelf anorexia rond mijn 17de. In die tijd was men daar nog niet zo bekend mee dus na enkele jaren was ik al uitbehandeld. Maar de eetstoornis beheerste nog steeds mijn doen en laten en dus mijn leven. Toen ik psychologie ging studeren en leerde over gedrag, begon ik te begrijpen waar ik aan leed, al bleef veel onduidelijk. Gelukkig kon ik mezelf wel uit de dwang om niet te eten bevrijden.

Hoe valt het dan precies te begrijpen, anorexia?

Ik heb het zelf eigenlijk pas echt begrepen door mijn werk met PRI. Daarvoor wist ik helemaal niet waarom ik niet wilde eten. Ik vond het ragdun zijn

helemaal niet mooi. Ik voelde me ook schuldig. Dat hoor je veel, schuldgevoel. Het lijkt immers toch alsof je niet wilt eten in plaats van dat je niet kunt eten. Er werd ook gezegd dat het was om aandacht te krijgen terwijl ik eigenlijk net het liefste wou verdwijnen. Dat is het eigenlijk: echt willen verdwijnen, niets mogen voelen of nodig mogen hebben.

Veel schuldgevoel...

Ja. Veel mensen begrijpen het niet dus komt er vaak "eet die boterham nou". Zoveel boosheid, zoveel onbegrip en dat is ergens logisch maar tegen iemand die depressief is, zeg je toch ook niet "de zon schijnt, wees eens vrolijk"? Als de eetstoornis je denken overneemt, zie je geen uitweg meer. PRI maakt inzichtelijk dat je niet kunt eten en verontschuldigt daarmee de mensen die eraan lijden. Zoiets verdient geen straf.

Wordt er gestraft?

Ja. Terwijl de eetstoornis je in je hoofd je al dwangmatig zeer veel regels oplegt, is er een behandelingsbeleid dat je ook nog eens vele regels gaat opleggen. Het is gangbaar in de behandeling om te straffen als je deze regels niet opvolgt. Je mag dan bijvoorbeeld een halve dag

Anorexia en Past Reality Integration

Anorexia nervosa is één van de meest dodelijke psychische ziektes. Jaarlijks sterven hieraan in Nederland 300 tot 500 meisjes. Maar ook jongens worden het slachtoffer, één op de tien patiënten is man. Er is in de reguliere geneeskunde nog geen effectief antwoord beschikbaar voor patiënten met een Body Mass Index (BMI) onder de 16. In tegenstelling tot het reguliere behandeltraject focust Past Reality Integration (PRI) op het onderliggende trauma en geeft concrete handvatten en oplossingen. Er vindt tussentijdse afstemming plaats met de huisarts of kinderarts. Patiënten krijgen tussen de sessies door huiswerk oefeningen mee. De resultaten worden momenteel, onder leiding van Peer van der Helm, lector Residentiele Jeugdzorg van Hogeschool Leiden, wetenschappelijk onderzocht door promovenda Heleen Wesselius. De eerste resultaten zijn veelbelovend. De meisjes en vrouwen in deze onderzoeksgroep hebben gemiddeld een BMI van 15. Zij zijn in de reguliere zorg vaak uitbehandeld. Maar zelfs bij hen met een BMI van 13 lijkt PRI te werken, terwijl er voor deze patiënten geen effectieve reguliere therapie beschikbaar is.

Binnenkort worden de uitkomsten van het promotieonderzoek in een wetenschappelijk artikel gepubliceerd.

niet naar de WC, je wordt gedwongen tot sondevoeding, er is laatst zelfs een meisje gewoon in haar gezicht geslagen. Voor het wegnemen van dwang, wat een eetstoornis immers is, wordt eigenlijk meer dwang gehanteerd. Dat terwijl je snapt dat je moet eten om in leven te blijven maar je kunt het gewoon niet. Onvoorstelbaar voor wie geen anorexia heeft! Er is onmacht, schuldgevoel... Je voelt je alleen en bezwaard. Je hoofd stopt niet meer met aan eten of calorieën te denken. Ja, dat is echt een hel.

Wanneer beschouw je iemand eigenlijk als genezen?
In de klinieken wordt een gezonde Body Mass Index (BMI) gezien als herstel. Wij zien echter dat wanneer mensen dat BMI halen, ze soms zeer somber zijn of zichzelf beschadigen. Voor ons is herstel echt vrij zijn, vrij om te eten, vrij zijn in gewicht, vrij van deze gedachtes, vrij van somberheid of dwang. Gewoon weer met een gezond en positief zelfbeeld in het leven staan. Dat is een veel bredere definitie van herstel.

En dat is haalbaar?
Ja. Met deze traumatherapie pak je het onderliggende probleem aan. Daardoor vallen de symptomen weg, of die dan anorexia, zelfbeschadiging, verslaving of somberheid zijn.

Vanuit PRI draait anorexia dus om onderliggende problemen. Is er dan geen correlatie met het dominante schoonheidsideaal?
Natuurlijk kan dat dit ideaalbeeld wel gedachtes als 'mijn lichaam is niet ok'



wel triggeren. In PRI noemen we dat symboolwerking. Maar bij alle meisjes zat onder die trigger al iets van al bestaande angst, onzekerheid of dwang.

Wat is Past Reality Integration nu in grote lijnen?
In essentie gaat PRI ervan uit dat, wat onze problemen in het nu ook zijn, er altijd een trauma onder ligt. Een trauma waarvan we ons niet bewust zijn. We zien het heden door de bril van ons verleden. We voelen ons als het ware gegijzeld door het huidige probleem terwijl daar eigenlijk iets ouds onder zit. Als je die oude pijn opspoort, vallen de symptomen weg. Dat is de essentie in een notendop.

"Als de eetstoornis je denken overneemt, zie je geen uitweg meer."

Werkt PRI snel?
Hoe jong mensen ook zijn, ze snappen al gauw het idee van oude pijn onder huidige problemen. Ze voelen immers dat die zelfhaat niet is wie ze zijn en dat het niet-eten iets anders afdekt. Dat besef maakt sowieso een wereld van verschil. Vaak zien mensen de eetstoornis als een groot deel van zichzelf, terwijl wij zeggen dat het slechts een afweermechanisme is om de oude pijn niet te hoeven voelen. Zo zijn er verschillende afweermechanismes: de een stopt met eten, anderen worden boos, krijgen migraine of worden depressief. Dat besef werkt heel ontschuldigend. Hoe je een

oud verdriet toedekt, valt niet samen met wie je bent. Daardoor kan je inzien dat het ook niet jouw schuld is. Zo'n denkwijze is heel empowerend, want je wordt je er meteen ook van bewust dat je er iets aan kunt doen. Zo zie je mensen na één of twee sessies al opnieuw voedsel of vocht tot zich nemen, zelfs wanneer ze een laag BMI hebben of elders 'uitbehandeld' zijn.

PRI is met andere woorden bewust leven, weten welke emoties onder jouw afweermechanismes zitten...
Ja. Stel bijvoorbeeld dat ik boos word op mijn kind of op mijn partner, dan realiseer ik mij dat iets mij heeft getriggerd, mij heeft geraakt in oude pijn. Meisjes met anorexia gaan door die realisatie begrijpen dat ze reageren met 'niet eten' en gaan zoeken naar wat hen geraakt heeft.

Hoe oud is oude pijn?
Je kan op elk moment in je leven een trauma meemaken en pijn hebben, maar de echte oude pijn, dat is iets uit de jongere jaren. Die pijn zit in het emotionele brein opgeslagen. Daar word je geraakt zonder bewuste herinneringen. Heel vaak denken mensen dat het dan wel misbruik of geweld moet zijn, maar dat hoeft zeker niet. In mijn geval was dat bijvoorbeeld het doktersadvies dat het goed was voor ouders om baby's te laten huilen, hen niet verwennen en niet op te pakken. Mijn ouders hebben dat zeer consequent nagevolgd, denkend dat dat goed was. Het gaat dus niet om iemand de schuld geven, ouders doen niet bewust foute dingen, je kan een baby gewoon niet in alle gevallen geven wat ze nodig heeft.

En dan kom je daar bij die oude pijn...
De oude pijn zit dus in je lichaam opgeslagen en komt omhoog wanneer er een heel specifiek detail is waargenomen in de huidige situatie. Dat noemen we een symbool. We gaan vervolgens terug naar die situatie, je bent dan even geraakt, je voelt wat verdriet terwijl je steeds contact houdt met de realiteit van nu. Je weet het is 2020 en je weet dat deze pijn ergens thuishoort veel eerder in je leven. Nadat je het gevoeld hebt kan je het gevoel ook weer laten gaan.

Is het omgaan met die oude pijn hetzelfde voor jongeren als voor volwassenen?
Vaak kunnen jongeren dat makkelijker. Volwassenen vinden het spannender en kunnen net minder in contact staan met hun lijf. Afweermechanismen, zijn dan ook sterker geconditioneerd. Je weet niet beter dan te denken 'zo ben ik nou eenmaal'. Maar gelukkig kan PRI ook veel doen voor volwassenen, als die zich openstellen.

Het mechanisme is bij iedereen hetzelfde, geldt dat dan ook voor de therapiemethode?
Ja de manier waarop we werken met afweermechanismen en oude pijn is in grote lijnen hetzelfde, of het nu gaat om depressie, burn-out of anorexia. Bij ondergewicht heb je wel medische begeleiding nodig en werk je het best in een team met een huisarts, een kinderarts of een diëtist. We werken complementair samen en in die zin zit er zeker specialisme op de problematiek.

Dus geen voorwaarden om met deze therapie van start te kunnen gaan...
Nee. Soms zijn de meisjes wilsonbekwaam verklaard of vinden behandelaars hun problematiek te complex. Dat is echt afschuwelijk. Dan kan het bij ons wel nog. Ook met een zwaar ondergewicht snappen deze meisjes de grote empathie en de liefdevolle houding binnen PRI meteen. Heel vaak hebben ze zelf al

Stapje voor stapje

Marja, 17 jaar, meldt zich voor een intake terwijl ze op dat moment met een levensgevaarlijk ondergewicht in het ziekenhuis aan de sondevoeding ligt. Haar somatische toestand is slecht, met een BMI van 13. Ze staat aan de vooravond van een dwangopname. In het ziekenhuis weigert ze namelijk sondevoeding. Er wordt gevreesd voor haar leven. Na jaren van behandeling kan ze niet meer. Ze wil niet meer. Een kennis hoort op radio 1 over PRI en vertelt Marja erover. Het spreekt haar wel aan... is er nog hoop? Na de intake bij Lenneke van Hastenberg beseft Marja dat haar gevoel van zelfhaat niet hoort bij wie ze werkelijk is. Er is een stem in haar die zegt dat ze het leven, en dus eten en drinken, niet verdiend. Dit blijkt dus puur een afweermechanisme te zijn dat oud trauma afdekt. Van waaruit ze dus niet kan eten of drinken, zichzelf dat niet mag gunnen. Na de intake en dit besef ze: ik wil niet dood, ik wil geen dwang opname. Misschien is er dus een oplossing. Na de eerste sessie is de weg vrij om in plaats van de sonde zelf weer nutri's tot zich te nemen. Een dwangopname wordt voorkomen. Marja mag na enige tijd naar huis en van daaruit naast de begeleiding van een kinderarts dus verder haar PRI behandeling volgen. Na sessie twee wil ze naast de nutris graag weer opstarten met normale voeding. Nadat ze ontdekt wat er onder haar angst zit, eet ze haar eerste boterham met pindakaas sinds lange tijd. En zo bouwt ze de nutri's af en haar eetpatroon weer op. Zonder dwang. Zonder verplichte eetlijst. Puur door te snappen en gevoeld te hebben dat er oud trauma onder haar 'niet eten' schuil gaat. Inmiddels, vier, vijf maanden verder, kan ze gelukkig haar VWO 5 hervatten. Ze schildert met veel plezier, maakt muziek en fietst weer. En staat stapje voor stapje weer meer volop in haar leven. Met nu een gezond zelfbeeld en een BMI van ruim 18.

Zoek je hulp? Mail: anorexiazorg@prionline.nl

aangevoeld dat het niet om dat eten ging. Omdat dwang bijvoorbeeld averechts werkt. Zolang er de wil is en de bereidheid om iets te doen kan het echt, ook bij meisjes die uitbehandeld leken.

Als ik het goed begrijp, geef je in relatief weinig sessies mensen een soort tool mee waarmee ze aan de slag kunnen in hun leven...
Exact. Dat maakt het zo fijn. Veel mensen zijn al meerdere keren teruggevallen in hun ziekteverloop. Met PRI hebben ze het vertrouwen dat, als er ooit iets gebeurt wat symbolisch wordt en daardoor het niet-eten of overeten opnieuw activeert, ze een tool hebben om alleen of samen met hun omgeving te gebruiken.

Wat kan een omgeving dan betekenen voor iemand met een eetstoornis?
Het belangrijkste wat een omgeving kan doen, is de persoon met een eetstoornis ontschuldigen. Als je kind kanker heeft en ziek is van de bestraling, word je ook niet boos als het niet kan eten. Er is meer empathie nodig. Hoe moeilijk ook! Je kijkt als naaste soms de dood in de ogen, dus ik snap de wanhoop. Toch moet je blijven ontschuldigen en hoop geven. Er is een uitweg! De wilskracht die je hebt om je in de ziekte tegen jezelf te keren, kan je ook weer aanwenden om eruit te komen. Meisjes met anorexia zijn over het algemeen heel gevoelig, slim en sterk, dus als ze dat weten om te buigen dan is het snel heel ontroerend en vooral hoopgevend wat je ziet.

Even actueel: hebben de corona maatregelen implicaties op jouw patiënten?
Dat zien we wel. Dat meisjes bijvoorbeeld net op het punt stonden om hun wereldje weer groter te maken, uit eten durfden te gaan bijvoorbeeld, en dat ze dan tegengehouden werden door corona maatregelen. Behandelingen vallen uit of zijn online. Sommige mensen vinden online sessies moeilijker om contact te maken. Het mooie is wel dat veel patiënten nu zeggen dat net datgene waar de wereld tegenaan loopt zeer gelijkaardig is als wat ze in hun behandeling ervaren. Daardoor is er soms wel iets van herkenning en erkenning gekomen.

"Met een positief zelfbeeld in het leven staan. Dat is herstel."

Is PRI te gebruiken tegen de angst in coronatijden?
Absoluut. Deze situatie kan een afweer activeren waardoor je nog angstiger of bozer bent dan je wil zijn. We zijn daarom met een hulplijn gestart. Mensen met

angsten, eenzaamheid, somberheid, slachtoffers van geweld of irritaties, mensen met een verslaving... ze kunnen een mail sturen en op die manier laagdrempelig contact zoeken. Je wordt dan opgebeld en kunt een gratis gesprek krijgen om te kijken wat jou kan helpen.

Kan je vanuit PRI een tip geven om anders naar de lock-down te kijken?
Het is bij corona niet anders dan bij andere dingen: als een situatie symbolisch wordt, wanneer ingesleten afweren worden geactiveerd, is er dus iets ouds geraakt. Voel je je tegengehouden? Geremd? Alleen? Die oude pijn maakt dat je deze situatie onnodig belastend ervaart. Het maakt een groot verschil als je die oude lading eraf kan halen, dat komt je immuunsysteem ook weer ten goede. Stress en afweer zijn immers erg belastend voor dat systeem.

Bewust leven creëert een ontvankelijkheid voor elkaar en voor de wereld?
Je komt meer in verbinding met wie je echt bent én met anderen. Compassie voor jezelf zorgt voor compassie voor de ander. Je wordt je bewuster van hoe je leeft, van wat je eet, van wat gezond is, waar jij je goed bij voelt omdat het je lichaam energie en kracht geeft. Vanuit die verbinding kan je beter beslissen wat je wel of niet doet naar de anderen en naar de wereld. Het is een bewustzijnsvergroting. Je wordt je bewuster van alles, of het nu gaat om wat je koopt, wat je doet, alles gaat daarin mee. Alles is verbonden en deze verschuiving zien we niet alleen bij de mensen die we behandelen met PRI maar ook bij hun nabije omgeving ontstaan.

Wil je meer weten?
Er zijn allerlei filmpjes over PRI te vinden YouTube: <https://www.youtube.com/user/pribeheer/featured>. Ingeborg Bosch schreef zes boeken over PRI.



Vrij van Eetproblemen, laatste boek van Ingeborg Bosch
Gottmer Uitgevers Groep, 2019, ISBN 9789401304139



Zwarte knoflook

De werking van gefermenteerde knoflook wordt ondersteund door meer dan 700 wetenschappelijke onderzoeken. Gefermenteerde knoflook, ofwel zwarte knoflook , is geurarm en beduidend actiever en gezonder dan rauwe of verhitte knoflook. De look is breed inzetbaar voor de bescherming en gezondheid van hart en bloedvaten en tegen degeneratieve ziekten en infecties. Zwarte knoflook bestrijdt vrije radicalen, versterkt de afweer van je lichaam, geeft je energie en stimuleert een vlotte spijsvertering en darmwerking.

Tekst: Bart Maes | meer info: www.freedomofhealth.eu

Wat is zwarte knoflook of zwarte look?
Het begint allemaal met knoflook. Latijnse naam: Allium Sativum, simpelweg look. In een geconditioneerde, gesloten ruimte bij een omgevingstemperatuur van 65°C en met een luchtvochtigheid van 85°C, transformeert de knoflook tot een zwarte versie van zichzelf.

Daar heeft hij 65 dagen voor nodig en een droogtijd van 48 uur. De smaak wordt zoet en geurloos. De textuur een beetje kleverig. Zijn kracht en weldaden vermenigvuldigen zich in dit proces van rusten (aging) en fermentatie. Andere namen voor gefermenteerde knoflook zijn zwarte knoflook, aged garlic, aged garlic extract en black garlic.

Hoe verloopt het proces van witte naar zwarte knoflook? Wat gebeurt er met de geur?
Tijdens het transformatieproces van witte

- naar zwarte knoflook vinden er minstens drie omzettingen plaats: de typische knoflookgeur verdwijnt, de knoflook wordt zwart en tot slot ontstaan er meer antioxidanten, zoals flavonoiden en alkaloiden.
- Knoflookgeur verdwijnt: Alliine is het geurcomponent van knoflook. Rauw is knoflook scherp en pittig van smaak. Door verhitting, fijnsnijden en persen wordt het enzym alliinase in knoflook omgezet in het sterk ruikende allicine. In de omvorming naar zwarte knoflook, wordt allicine omgezet in SAC (S-allyl-cysteine), waardoor de geur en tevens de scherpe smaak verdwijnen. Leve SAC !
 - Van wit naar zwart: Door de verhitting gaan suikers en aminozuren (eiwitten) in knoflook met elkaar een verbinding aan. Suikers en aminozuren worden deels

- omgezet in melanoïde, waardoor de zwarte kleur ontstaat. De befaamde Maillard reactie in positieve zin. Door deze reactie krijgt gefermenteerde knoflook zijn zoete, intense smaak met smaaktonen van zoethout, tamarinde en balsamico.
- Vorming van antioxidanten zoals flavonoiden en alkaloiden: Een van de belangrijkste omzettingen is die van allicine naar S-allylcysteine. Hierdoor heeft de zwarte knoflook een bijna dubbel zo grote antioxidatieve werking, kunnen de antioxidanten beter opgenomen worden en is de knoflook lichter verteerbaar. Door het langzame fermentatieproces door de endofyten bacteriën, vindt er een ware transformatie plaats. Zwarte knoflook is een anti-allergeen geworden. Dit is ideaal voor mensen met allergieën, die daarvoor minder gevoelig worden. Gefermenteerde knoflook kan nu ook

ontstekingsremmend werken.

Chefkoks hebben zwarte knoflook ontdekt. Hoe gebruik je deze zwarte, zoete, geurloze knoflook in de keuken?
De mogelijkheden zijn eindeloos. Een lepeltje door de aardappel- of wortelpuree. Bij bloemkool en spruitjes.... Tien manieren om gefermenteerde knoflook gebruiken? Gerechten en recepten met zwarte knoflook

1. In dressings, salsa's en marinades
2. In dips
3. In soepen
4. In een shot
5. Als snack
6. Op bruschetta
7. In pastasaus
8. Gemengd in aardappel- of ander purees
9. Voeg toe aan hummus
10. Verwerk in kefir, kombucha, appelazijn

- De elf voordelen van zwarte knoflook**
1. Betere bescherming van hart- en bloedvaten
 2. Versterkt meer het immuunsysteem omdat het als probiotica fungeert
 3. Meer antiseptisch tegen virussen, bacteriën en schimmels door dubbel zoveel antioxidanten
 4. Bevat meer SAC (S-allylcysteine), een antioxidant oplosbaar in water. Dit gaat oxidatie van zuurstof tegen, vermindert oxidatieve stress en beschermt bij diabetes omdat het helpt voorkomen dat suikers zich gaan binden met eiwitten, glycosylering, resulterend in AGEs, advanced glycation end products. Glycosylering = versuikering = stofwisselingsziekten = spierslapte, stollingsstoornissen, motorische en mentale achterstand of affakeling
 5. Beschermt meer tegen toxische stoffen en is een betere ontgifier
 6. Vermindert meer de kans op neurodegeneratieve schade
 7. De fermentatie zorgt voor actieve enzymen en vermeerderd het aantal vitaminen
 8. Gemakkelijker verteerbaar
 9. Levert meer vitamine K (hartziekten, artritis, kanker)
 10. Vermindert pijn zonder nadelige neveneffecten
 11. Mineralen worden sterker gebonden en zijn hierdoor beter opneembaar

Geniet van de voordelen van gefermenteerde knoflook
Zwarte knoflook geeft een zoete intense, rijkere smaak aan je gerechten zonder de typische knoflookgeur of de scherpe smaak. Het is ideaal voor risotto, soep en pasta en heerlijk in purees en

stamppotten. Zwarte knoflookdressing zijn gezond en heel lekker. De zwarte kleur spreekt ook visueel aan in culinaire gerechten. Er wordt ook gezegd dat het vegetarische gerechten een umami, hartige, smaak geeft.

Hoeveel aged garlic extract of zwarte look is therapeutisch inzetbaar?
Veel studies en wetenschappelijke testen zijn uitgevoerd met 1 à 2 gram gefermenteerde knoflook per dag en over termijnen van zes maanden tot twee jaar.

Kies alleen voor biologische gefermenteerde knoflook. Het heeft weinig zin te kiezen voor een goed product dat ons opzadelt met pesticiden, zoals niet-bio look. Kies voor biologisch.

Een dubbelblind studie met 1,2 gram gefermenteerde knoflook gedurende een jaar gaf als resultaat 65% minder plaque (minder aderverkalking) en een sterke vermindering van koude handen en voeten, door een sterkere bloedsomloop.

Met andere woorden: 1 à 2 gram per dag kan dienen als therapeutische dosis. Meer mag en kan gemakkelijk worden ingenomen in poedervorm, in pastavorm of als teentje.

De hoeveelheid van 1 à 2 gram werd met succes ingezet bij hartkramp, een zwak hart, aderverkalking, hartkloppingen, kortademigheid, etalagebenen, concentratiestoornissen en spataderen.

Tip : Een gouden duo is zwarte knoflook met bamboezout. Wellicht bestaat er geen sterker duo dat alom inzetbaar is voor de algemene gezondheid.

Leveraandoeningen, vervette lever, te weinig galwerking, vergiftigingen met lood, kwik, koper, cadmium of aluminium? Gebruik aged garlic.
Gefermenteerde knoflook (aged garlic) verbetert sterk de werking van de lever, meer dan rauwe of gebakken knoflook. Knoflook helpt één van de belangrijkste enzymatische processen in ons lichaam, glutathion, de sterke antioxidant die afvalstoffen in ons lichaam opruimt. Als gefermenteerde knoflook de lever sterker maakt, helpt deze ook om de zware metalen en andere niet gewenste stoffen volgens de goede leverwerking te elimineren. Door de fermentatie bevat aged garlic de actieve zwavelcomponenten van SAC en SAMC.

Diabetes en gefermenteerde knoflook als goede vrienden
Zwarte knoflook blijkt beduidend

Gevonden voor de lezers van Krant van de Aarde



Once you go black you never go back

Zwarte gefermenteerde knoflook biedt de gezondheidsvoordelen van knoflook in het kwadraat en dit zonder de look-geur.

Voor recept ideeën zie www.amanprana.eu

Amanprana brengt 3 x zwarte look: poeder, teentjes en pasta.

Prijs : € 6,95 – € 9,95

effectiever dan verse knoflook. Versuikering in het bloed door een te hoog suikergehalte in het bloed doet de mens geen goed. Versuikering heeft negatieve gevolgen voor de nieren (gaan slecht presteren), ogen (blind worden), hersenen (dementie en alzheimer), de huid (rimpelvorming) en het hart (hartfalen en vaatziekten). In gefermenteerde knoflook zitten verschillende componenten die het suikerniveau in het bloed helpen nivelleren tot een normale hoeveelheid, beduidend beter dan gewone knoflook.

Kanker en zwarte knoflook Vier manieren waarop gefermenteerde knoflook kanker minder kans geeft:

1. Zwarte knoflook remt de groei van kankercellen af
2. Zwarte knoflook helpt carcinogene cellen sneller uitscheiden
3. Zwarte knoflook beschermt het DNA van onze cellen
4. Zwarte knoflook helpt de vorming van kankercellen voorkomen

Daarenboven is gefermenteerde knoflook ook sterk aangeraden bij chemotherapie en bestraling met de verwachting van minder haaruitval en moeheid en sneller herstel. Kanker en gefermenteerde zwarte look zijn vijanden.

Foto: Gudrun Sjödén



De natuur als inspiratie voor mode

Duurzame mode laat zich graag inspireren door de schoonheid van de natuur. Maak kennis met kleurrijke bloemenprints uit Zweden en knitwear in de sfeer van de natuur in Ecuador.

Tekst: Lynsey Dubbeld

De Groningse ontwerper Tjeerd Veenhoven staat bekend als uitvinder van teenslippers van palmleer. In 2011 sleepte hij een toonaangevende prijs - de Material Award van Stichting Doen - in de wacht voor zijn idee om nieuwe, duurzame producten te ontwikkelen van de oude bladeren van de arecapalm. Dit is een boomsoort die in grote hoeveelheden groeit in onder meer Zuid-India. De sterke en flexibele bladeren van de palm worden nauwelijks gebruikt. Door het blad te mengen met een aantal biologische grondstoffen ontstaat er een leerachtig materiaal.

Veenhoven ontwikkelde met het zogenoemde palmleer een type slippers dat een milieuvriendelijk en goedkoop alternatief zou zijn voor leer, rubber en plastic: voor de productie is aanzienlijk minder water nodig dan in de traditionele leerindustrie en het eindproduct is recyclebaar. Extra bonus:

de ontwerper deelt zijn kennis over het productieproces met ambachtslieden in India, die daardoor leren hoe ze dergelijk materiaal kunnen ontwikkelen voor de lokale en internationale markt. Omdat de slippers tegen lage productiekosten worden gemaakt, is het luchtige schoeisel zelfs betaalbaar voor mensen in ontwikkelingslanden.

Natuurlijk voor de planeet

Het palmleer van Tjeerd Veenhoven is een aansprekend voorbeeld van de manier waarop mode gebruik maakt van natuurlijke materialen en tegelijkertijd negatieve impact op de planeet tegengaat. Er zijn meer duurzame koplopers die op zoek zijn naar een dergelijke combinatie. Zo worden de sandalen van Okabashi in de Verenigde Staten geproduceerd van honderd procent recyclebare materialen. Het merk stimuleert klanten om afgedankte paren weer in te leveren, zodat een gesloten productiesysteem

Foto: Gudrun Sjödén



Foto: The Classic T-shirt Company



Foto: Gudrun Sjödén

de natuur zien. Zo wordt er in de collecties veel gebruik gemaakt van biologische jersey en fairtrade biologisch katoen en steunt Gudrun Sjödén een initiatief om bosgebieden in Zweden te beschermen.

Ook in Nederland zijn er must-haves te vinden die nadrukkelijk oog hebben voor de natuur. Tot de actuele collectie van het slow fashion label Marjolein Elisabeth behoren bijvoorbeeld items met prints van tijgers en bloemen. In de creaties INTI Knitwear, die eerlijk worden gemaakt door ambachtslieden in Ecuador, zijn de kleuren van de landschappen waarop de ontwerpen zijn geïnspireerd duidelijk herkenbaar. De items - verkrijgbaar in wit-, grijs- en beige-tinten - zijn bovendien niet geveerd, maar gesorteerd op de kleur van de vachten van alpaca's uit Peru die de wol leveren. Het mag duidelijk zijn: de schoonheid van de natuur levert volop inspiratie voor duurzame mode. Hoe mooi is dat?

Krant  Aarde

Foto: The Classic T-shirt Company



ontstaat met nauwelijks afval.

De ongerepte schoonheid van de natuur is voor veel modemerken een eindeloze inspiratiebron. Dat geldt in het bijzonder voor labels die duurzaamheid voorop zetten, zoals het van origine Amerikaanse Patagonia. Het outdoorlabel heeft de visie dat we zorgvuldig moeten omgaan met de natuur waarvan buitensportliefhebbers zo genieten. Om die reden steunt het merk goede doelen en initiatieven die zich inzetten voor natuurbehoud. Ook The Classic T-Shirt Company is zo'n pleitbezorger van positieve impact: het merk ontwikkelt eerlijk gemaakte t-shirts van bio-katoen en doneert een deel van de verkoopopbrengsten aan goede doelen, zoals organisaties die zich inzetten voor schoon water, nieuwe bomen en de strijd tegen plastic.

Tijgers en bloemen

Naast eerlijke en verantwoorde materialen, vormen ook prints uit de natuur vaak een inspiratiebron voor duurzame kledingmerken. In de collecties van bijvoorbeeld het Zweedse label Gudrun Sjödén spelen kleurrijke bloemen, frissgroene bladeren en aardtinten een hoofdrol. Ook in andere opzichten laat het merk een liefde voor

Pastasalade

met waterkers-amandelpesto, tomaatjes en venkel

Lunch of hoofd, 4 personen
Bereidingstijd: 25-30 minuten

INGREDIENTEN

- 1 kleine venkelknol
- sap van ½ citroen, plus extra
- 400 g kerstomaatjes
- 350 g spelt spiralenpasta (volkoren of wit)
- extra vergine olijfolie, om te besprenkelen
- zoute amandelen of zwarte olijven, voor de garnering

Voor de waterkerspesto

- 50 g blanke amandelen
- 40 g waterkers
- een flinke hand verse basilicumblaadjes
- 1 kleine teen knoflook
- 3 el fijngeraspte Parmezaanse kaas
- 5-6 el extra vergine olijfolie
- flinke kneep citroensap

Extra: keukenmachine, groenteschaaf (mandoline)

BEREIDING

1. Maak eerst de pesto. Maal in de keukenmachine amandelen, waterkers, basilicum, knoflook, kaas en olijfolie tot een smeeuige pesto. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.
2. Snijd de venkelknol doormidden. Snijd er met een mesje de harde kern uit. Schaaf de venkel met behulp van een groenteschaaf in dunne plakjes. Meng de venkel in een kom met het citroensap en wat zout. Halveer de tomaatjes.
3. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Giet de pasta af en spoel onder koud stromend water.
4. Meng de pasta met pesto, venkel, tomaatjes en enkele takjes waterkers. Breng op smaak met zout en peper. Besprenkel de salade met nog wat olijfolie en citroensap. Garneer met basilicumblaadjes, zoute amandelen of zwarte olijven.





- Zo veel in één tas**
- Zoveel mogelijk uit het seizoen en van eigen bodem
 - Elke week variatie
 - Altijd biologisch of biodynamisch

Wekelijks op vitatas.nl

- Gezonde recepten voor verschillende eetmomenten
- Achtergrondverhalen over de herkomst en teelt
- Praktische tips en filmpjes
- Inzicht in de tasinhoud van deze week
- Vooruitkijken naar de inhoud van de volgende week
- Eenvoudig online bestellen
- Alle afhaalpunten te vinden en te selecteren



Vitatas

Lekker makkelijk: elke week een tas vol met biologische groente en fruit!

Een vitaal leven begint bij een gezond voedingspatroon. Elke dag gevarieerd eten met voldoende groente en fruit is daarin belangrijk. Toch lukt het niet altijd op de aanbevolen hoeveelheid binnen te krijgen. Met Vitatas kun je eenvoudig en leuk gevarieerd en gezond eten. Elke week stellen we tassen samen met verse biologische groente en fruit. Een wekelijks variërende inhoud, uit het seizoen en altijd 250 gram groente en 200 gram fruit per persoon per dag, of je nou voor een 1, 2 of 4 persoons tas kiest, je hebt altijd voldoende in huis om 3 of 5 dagen lekker gezond van te eten. Op vitatas.nl vertellen we meer over de herkomst van de groente en fruit, achtergrondverhalen over de teler en helpen we je op weg met praktische tips en smakelijke recepten boordevol groente en fruit.

Zo helpen wij jou

- Altijd voldoende voor jouw dagelijkse aanbevolen portie groente en fruit
- Smakelijke online recepten voor elk eetmoment boordevol groente en fruit
- Keuze uit vijf tassen, voor iedereen wat passends
- Snel & dichtbij: altijd binnen enkele dagen af te halen bij een van de meer 300 afhaalpunten. Deze zijn te vinden op vitatas.nl.

Zo werkt het

- Bestel de tas eenvoudig op vitatas.nl of bij jouw winkel
- Binnen enkele dagen de tas afhalen en betalen bij jou in de buurt

• Fruittas	2 personen	5 dagen
• Groente en fruittas	1 persoon	3 dagen
• Groente en fruittas	2 personen	3 dagen
• Groentetas	2 personen	3 dagen
• Groentetas	4 personen	3 dagen





Renáta Horenová
Foto: Alex Schröder

Renáta's choice 4 x Lekker Zomers

Iedereen heeft eigen manieren om in deze tijd vrolijk te blijven. Wat bij mij altijd helpt, is lekker eten en drinken.
Echt waar, probeer deze maar!

1. Zure verleidingen

De mensen achter SauerCrowd zijn ervan overtuigd dat gezonde darmen de basis zijn voor een gezond lichaam en zo ook een gezonde geest. Ze volgen hierin de kennis en de gezondheidsgeheimen van de vorige generaties en maken gefermenteerd voedsel vol levensvatbare bacteriën. Dit doen ze van biologische-, biologisch-dynamische-, lokale- en seizoensproducten. Sauer staat voor gefermenteerd, wat goed is voor de de veerkracht in het spijsverterings systeem , de darmen van de mens. En Crowd voor gemeenschap, het samen doen. Niet alleen samenkomen en samen eten maar ook samenwerken. Samen voor de aarde zorgen. Want 'Eén zwaluw maakt geen zomer'.

Zelf maken!

Rooster een tortilla licht en besmeer het met een dun laagje mosterd en een lekkere laag puree van gekookte wortelen. Beleg het met 'Golden Turmeric Kraut' en wat gebakken blokjes gerookte tofu. Oprollen en genieten maar. PS: Hun andere gefermenteerde lekkernijen zijn ook onweerstaanbaar! Kijk voor recepten, info en hen ' Gut-Mind Journal' op www.sauercrowd.nl



2. Farao's goud: zwarte komijnzaadolie

Judith Fallér- Moog, de oprichter van Bio Planète, is in de jaren 80 gestart met het maken van zonnebloemolie van eerste persing. Inmiddels maakt deze onderneming zo'n 70 verschillende oliën! Ze werken met landbouwers die ook op een edele manier bezig zijn met hun producten. Met bijzonder veel aandacht aan de kwaliteit van vruchten, zaden en noten maken ze olie onder de lijnen classic, gourmet en vitaliteit. Naast de bekende oliën maken ze unieke variaties als abrikozenpit, macademia, hennep- of maanzaad.

Eén van mijn favorieten is hun zwarte komijnzaadolie. Al meer dan 2000 jaar wordt zwarte komijn in het Mid-den-Oosten gebruikt als specerij en als natuurlijke remedie. De smaak van deze olie van Bio Planète is warm en tegelijkertijd zacht-pittig en de kleur is als goud.

Zelf maken!

Besmeer toastjes met een laagje aardappelpuree, besprenkel het met zwarte komijnzaadolie en bestrooi met fijngesnipperde andijvie. Of maak een salade van gekookte kikkererwten, stukjes kropsla, versgeplukte koriander en zwarte komijnzaadolie. Vul hiermee jouw pitabroodjes. Zo lekker allemaal!

www.bioplanete.com



3. Pof je zelf gelukkig!

De vele en lekkere producten van het merk 'Your Organic Nature', zoals hun pofmais, laten je biologische hart sneller kloppen. Ze zijn smaakvol, passen in een gezonde leefstijl, goed geprijsd en toch afkomstig uit eerlijke handel waardoor ze snel een vaste plek krijgen in jouw voorraadkastje. De naam zegt het al, 'jouw biologische gewoonte'. De ingrediënten komen van biologische boeren die goed voor hun gewassen en dieren zorgen. De gebruikte verpakkingen en de etiketten zijn biologisch afbreekbaar, wat bijdraagt aan een schoner milieu. Zodat toekomstige generaties, maar ook de huidige planten-, dieren en mensenwereld van een schone natuur kunnen genieten.

Zelf maken!

Heb je ooit zelf popcorn gemaakt? Gebruik poedersuiker, kaneel en wat water bij het poffen voor een zoete en gekarameliseerde touch. Als je voor de zoute versie gaat, vervang eens olie door pittige wokolie en bestrooi ze met zeezout. Het is echt een feest en het leuke is dat je van zo'n klein zakje, zakken vol eigengemaakte lekkernij maakt. Het scheelt plastic voor de natuur, het is een spaarzaam moment in schaarse tijden als deze én de ploffende geluiden tegen de deksel van je pan maken je heel vrolijk. Plop. Plop! www.ekoplaza.nl



4. Specerijen voor een visuele wereldreis

De pioniers van Organic Flavour Company hebben sinds 1979 over de hele wereld samenwerkingen opgezet met bijzondere boeren voor hun thee, kruiden en specerijen. Ze zijn toegewijd, altijd op zoek naar kwaliteit, authenticiteit en eerlijke handel. Eén van mijn grote favorieten is hun specerijenmix 'Java Spices', van de thee- en specerijenlijn 'Natural Temptation'. Een zoet-pittige mix volgens Javaans recept, op smaak gebracht met zeewier ipv zout. De verschillende specerijen komen grotendeels van plaatselijke projecten in Vietnam en van Sekem. Sekem is een indrukwekkende community in de woestijn van Egypte. Het is opgezet door de inmiddels overleden Dr. Ibrahim Abouleish, waar oa levensmiddelen en textiel worden geproduceerd volgens fair trade en biologisch-dynamische principes.

Zelf maken!

Een heerlijk zomers wortelsoepje bijvoorbeeld, met kokosmelk. Fruit gesnipperde uitjes met een snufje zout in olie totdat ze lekker gaan zweten. Strooi wat van de 'Java spices' er bij en bak het even aan. Voeg geschilde en in stukken gesneden zomerwortelen toe en roer ze goed door elkaar. Kook het gaar in een laag water en kokosmelk. Pureer tot het fijn is en serveer het met citroensap en verse dille of lavas. Slurpen maar! Ons Friese internationale topmodel Doutzen Kroes kookt er ook lekker mee, bekijk haar vlog 'What I eat in a day'. www.naturaltemptation.eu

Krant  Aarde

Asperge medley met fab yok

Recept: Lisette Kreischer en Maartje Borst

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- 1 blik a 400 g boterbonen
- 1 snuf saffraan
- 1 bos witte (of groene) asperge (ca. 600 g)
- 1 snuf kala namak
- vers geplette zwarte peper naar smaak
- 1 tl mosterd
- 3 el olijfolie
- 75 g hazelnoten of amandelen
- 1/2 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl sojasaus
- 1 krop sla

- 200 g feto (gefermenteerde feta)

INSTRUCTIES

Doe boterbonen met vocht in de pan. Voeg saffraan toe en laat een paar minuten sudderen.

Schil in de tussentijd asperges (alleen de witte) en kook in grote pan in gezouten water tot beetgaar, groene asperges een beetje korter. Je wilt echt een crunchy bite, dus blijf alert.

Giet de bonen af en vang het vloeistof op. Voeg hier kala namak, zwarte peper, mosterd en 1 el olijfolie aan toe. Meng met een garde tot er een mooie glanzende emulsie ontstaat.

Rooster de noten in een koekenpan. Zet het vuur uit en voeg 1 el olijfolie, paprikapoeder en sojasaus toe. Leg de noten op een snijplank en hak grof.

Maak de bladeren van de sla los, was en dep droog. Scheur in grove stukken.

Maak de borden op: begin met wat sla, voeg asperges toe, dan bonen, besprenkel met wat van die briljante dooiersaus en verkrummel feto en verdeel de noten erover. Besprenkel met nog 1 el olijfolie en je bent klaar om te serveren.

Krant  Aarde



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 verkrijgen 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.



Boeken

Gratis een boek ontvangen?
Ben je al abonnee van de Krant van de Aarde of wil je dat worden? mail ons dan je boek of dvd naar: info@fbw-Woerden.nl of bel 0348-431393
Zolang de voorraad strekt, kijk op www.krantvandeaarde.nl.



Volkstuinverhalen

Over het groene stadsleven. Volkstuinen zijn populairder dan ooit. Hoe komt het dat volkstuinders zo verzot zijn op hun stukje van de wereld? Dit boek is voor iedereen die van bloemen, bijen en bietjes van eigen kweek houdt. Maar ook voor wie benieuwd is naar wat zich nou precies achter die hekken van de tuinparken bevindt en droomt van een tiny house verscholen in het groen.

Volkstuinverhalen | Suzanne de Boer, Marieke de Geus | KNNV Uitgeverij | € 21,95



Wilde bijen parade

Alles wat je over bijen wilde weten. Wat zijn wilde bijen, hoe leven ze, wat hebben ze nodig en hoe kun jij ze helpen. Dit boek geeft je een inkijkje in de wonderlijke wereld van wilde bijen en laat je zien hoe geweldig ze zijn! Met grote kleurrijke platen van 40 verschillende illustratoren. Zaai voor de bijen! Inclusief zakje met bloemzaadjes.

Wilde bijen parade | Laura Surentu, Marieke Middelkoop | KNNV Uitgeverij | € 19,95



Maak je eigen jungle

Hoe krijg je meer dieren in je tuin? Dit boek toont je de mogelijkheden in je eigen tuin met nieuwe inzichten, inspirerende foto's en talloze tips en trucs. Zodat je na het lezen een ware kenner op safari in je eigen natuurgebied kunt zijn. Met beschrijvingen van meer dan 50 wilde tuindieren die behoren tot je geheime tuinbrigade.

Maak je eigen jungle | Katja Staring, Anna Kemp, Kim Veenman | KNNV Uitgeverij | € 24,95



Reizen voor wereldverbeteraars

In 'Reizen voor verbeteraars' laat Daniel Houghton zien dat een vakantie met respect voor aarde, cultuur, en natuur mogelijk is. En als we op een bewuste manier op reis gaan kunnen we de wereld zelfs op een positieve manier veranderen. Voor Houghton, die de voormalige CEO van Lonely Planet is, werden zijn vele vaak zakelijke reizen een levensveranderingen leerschool en hij schreef dit boek om anderen te inspireren

het reizen vanuit een andere invalshoek te bekijken: namelijk als iets positiefs! Vliegshaamte is helemaal niet nodig, dankzij dit boek kun je duurzaam én life-changing op reis. 'Reizen voor wereldverbeteraars' is een pleidooi om bewust te reizen en bevat behalve het verhaal van Houghton ook verhalen van en gesprekken met bevlogen reizigers zoals Laura Dekkers en Richard Branson.

Reizen voor wereldverbeteraars | Daniel Houghton | Kosmos Uitgevers | €20,-

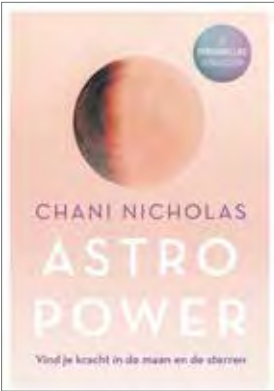


Zenles in een wereld vol lawaai

In 'Zenles in een wereld vol lawaai' vertelt dj Charly Lownoise hoe hij rust vindt in een leven vol harde muziek. Het leven van een top-dj is namelijk zwaar: lange dagen, veel optredens op verschillende locaties, slapen in hotelkamers. Ook het omgaan met roem eist z'n tol. Niet iedere dj is daartegen bestand. Het leven van Charly Lownoise kwam tot rust toen hij in aanraking kwam met zen en meditatie. Dj is hij gebleven, maar met veel aandacht voor de spirituele kant van het leven. In dit boek vertelt hij over zijn pad en geeft hij de lezer

levenslessen mee.

Zenles in een wereld vol lawaai | Charly Lownoise | Kosmos Uitgevers | €20,-



Astro Power

In 'Astro Power' benadert Chani Nicholas astrologie op een moderne en diepgaande manier. Dit is geen astrologieboek waarbij alle Schorpioenen, Kreeften, Vissen en Rammen op een hoop worden gegooid. 'Astro Power' geeft namelijk een op maat gemaakte horoscoop, waarbij de lezer zijn eigen pad ontdekt en zichzelf beter leert kennen. De maan en de sterren maken alles helder.

Astro Power | Chani Nicholas | Kosmos Uitgevers | €22,50



De buitenlandse vrouw

Wat begint als een lang gedroomde, avontuurlijke emigratie naar Turkije eindigt na een half jaar in een nachtmerrie. Hoofdpersoon krijgt te horen dat ze, ondanks een jarenlange gezonde leefwijze, uitgezaaide borstkanker heeft met een levensverwachting van drie maanden. Het lukt haar om de hoop op genezing te behouden. De behandeling slaat tegen alle verwachting in goed aan.

Terug in Nederland krijgt ze te horen dat ze een medisch wonder is, maar is dit zo of heeft ze gewoon de juiste dingen gedaan? In dit bijzondere, persoonlijke verhaal dat leest als een roman deelt ze haar ervaringen. Dit is een boek dat geschreven moest worden en een pleidooi voor een holistische aanpak in het genezingsproces bij kanker.

De buitenlandse vrouw | Nynke Werkhoven | Divine Heart Publishing | €19,10



De andere Maria

Maria Magdalena had een bijzondere liefdesrelatie met Jeshua (Jesus). Al eeuwenlang zijn mensen in hen geïnteresseerd en leeft hun nagedachtenis voort in vele hoofden en harten. Los van de spirituele betekenis die ze hebben, hadden ze zoveel eeuwen terug een normaal leven met hun eigen moeilijkheden, die ze eerst moesten overwinnen om te beginnen aan hun levensmissie. Nu is de tijd gekomen om op een nieuwe manier te kijken naar de boodschappen die ze eeuwenlang

hebben doorgegeven. Een leven vanuit het hart in liefde en licht. Is dit mogelijk of zal het een streven blijven dat slechts even bereikbaar maar niet permanent haalbaar blijkt? Het is aan de mensen op aarde om nu die keuze te maken.

De andere Maria | Nynke Werkhoven | Divine Heart Publishing | €19,10



The Secret

Plato, Galileo en Einstein kenden The Secret, net als de succesvolste uitvinders, denkers en ondernemers in de geschiedenis. Dat juist zij de wereld konden veranderen is geen toeval... Zij begrepen dat, net zoals er atoomkracht schuilt in een korrel zand, or ook in ieder van ons een ontzagwekkend vermogen schuilt - een verborgen kracht waarmee je wensen werkelijkheid kunnen worden. Oude

en moderne meesters onthullen in dit boek hoe zij The Secret hebben ontvangen en toegepast in hun leven. Hoe zij alle tegenslagen konden overwinnen en rijkdom en succes verweren die ze niet voor mogelijk hadden gehouden. Zij willen dit Geheim nu delen met jou.

The Secret | Rhonda Byrne | Kosmos Uitgevers | €20,99



Met radicale compassie naar de wereld kijken

In 'Met radicale compassie naar de wereld kijken' licht Tara Brach de innovatieve RAIN-methode toe. Deze methode leert je in 4 kleine stappen met meer mindfulness en compassie naar elke situatie te kijken. En als je dat eenmaal kunt, sta je vanzelf krachtiger in het leven. In dit boek geeft Tara Brach de inzichten die we nodig hebben om pijnlijke overtuigingen los te laten en emotioneel te helen. Meer compassie heeft als resultaat dat we onszelf meer rust gunnen.

Met radicale compassie naar de wereld kijken | Tara Brach | Kosmos Uitgevers | €22,50



Antroposofische geneesmiddelen

Er bestaan grote overeenkomsten tussen antroposofische geneesmiddelen en homeopathische geneesmiddelen. Beiden maken gebruik van de rijkdom die de natuur aan geneeskrachtige substanties te bieden heeft, in de vorm van mineralen en stoffen van plantaardige en dierlijke herkomst. Daarnaast kennen beiden het potentieën als bereidingswijze van geneesmiddelen. Daarbij worden krachten vrijgemaakt uit de stoffen. In deze brochure neemt Huib de Ruiter

(antroposofisch huisarts) ons mee op een boeiende tocht lang verschillende antroposofische geneesmiddelen en vertelt over de bereiding, het gebruik en de werking ervan.

Antroposofische geneesmiddelen | Centrum Sociale Gezondheidszorg | Bestellen op: www.gezichtspunten.nl | € 3,- | Centrum Sociale Gezondheidszorg



Foto: Guus Dubbelman

**Het virus
bestrijd je
ook met
de Zorgbus.**

Om de verspreiding van corona te stoppen moeten we echt iedereen in Nederland bereiken. Ook de meest kwetsbaren, zoals daklozen en mensen zonder papieren. Dokters van de Wereld rijdt met Zorgbussen en artsen langs diverse locaties. Zoals een hotel in Scheveningen en een Amsterdamse sporthal, waar dakloze 'ongedocumenteerden' tijdelijk kunnen verblijven. De artsen houden er spreekuur, screenen op symptomen en verwijzen mensen door als dat nodig is. Samen komen we er doorheen!

Dokters van de Wereld ontvangt sinds 2009 een bijdrage van € 7,1 miljoen. Dankzij onze deelnemers kunnen wij Dokters van de Wereld en ruim honderd andere organisaties financieel blijven ondersteunen. En dankzij alle deelnemers kon de Postcode Loterij sinds 1989 al ruim € 6,2 miljard aan goede doelen schenken.

Samen voor een betere wereld: postcodeloterij.nl



Krant **vd** Aarde

CULTUUR

Bijlage | Krant van de Aarde | Zomer 2020

HOUVAST

MÄDCHEN

VERWEHT

VERLOREN

FOTOGRAFIE

Pedro Jarque Krebs
kwetsbare schoonheid

KUNST & NATUUR

World Art Delft

MUZIEK

Maria João Pires
Alles is verbonden



Honingspecialist ontwikkelt product tegen overlast van processierups



Het seizoen van de Processierupsen is weer aangebroken
Het is nog vroeg in het voorjaar, maar de eerste processierupsen zijn al weer gesignaleerd. De eikenprocessierups komt vooral voor in eiken van parken en bossen, of gewoon in de tuin. De processierups is actief tussen april en half juli. Daarna verpopt de rups zich en wordt een vlinder. Volwassen vlinders leggen nieuwe eitjes in bomen. Sinds een aantal jaren zorgt de processierups in Nederland in de zomermaanden voor veel overlast.

Brandhaartjes zorgen voor veel overlast
Elke rups heeft tot wel **700.000 haartjes** die als ze vrijkomen als een soort naaldjes in de huid kunnen prikken. De stoffen in die haartjes veroorzaken een op allergie lijkende huiduitslag, zoals rode plekjes en jeuk. De jeuk is erg hinderlijk en kan dagenlang aanhouden. De brandharen worden op de volgende manier verspreid:

- Bij een bedreiging worden de haartjes afgeschoten door de rups.
- De haren komen in de lucht en kunnen worden verspreid door de wind.
- De haren kunnen de huid, ogen en luchtwegen van mens en dier bereiken en binnendringen.
- Stoffen die op de haren zitten, zorgen voor een allergische reactie, zoals rode plekjes en jeuk.

Wat kun je zelf doen
Je kunt een aantal dingen zelf doen om aanraking en overlast van brandharen van de processierups te voorkomen:

- Voorkom ieder contact met rupsen of hun (oude) nest.
- Zorg voor bedekkende kleding als je buiten bent.
- Was kleding nadat je in een gebied bent geweest met eikenbomen.
- Sluit ramen en deuren om te voorkomen dat de haartjes binnen kunnen komen.
- Hang geen was buiten.
- Probeer niet zelf een nest van processierupsen te bestrijden of te verwijderen.

DermagiQ Processiecrème
Toch is het vaak niet helemaal mogelijk om contact met brandhaartjes en de gevolgen daarvan te voorkomen. Maar gelukkig is er nu **DermagiQ Processiecrème**, een product dat speciaal is ontwikkeld ter verzorging en verzachting van de huid na contact met processierupsen. **DermagiQ Processiecrème** is ontwikkeld door Bfactory Health Products B.V. Dit bedrijf specialiseert zich in het ontwikkelen van producten op basis van medicinale honing voor wondbehandeling en huidproblemen. Kennis die is ontwikkeld bij de Universiteit van Wageningen heeft een reeks van producten voorgebracht op basis van medicinale honing. Deze producten hebben hun weg gevonden naar ziekenhuizen (Revamil® wondproducten), dierenartsen (Vetramil® huidproducten) en drogisterijen en speciaalzaken (DermagiQ® huidproducten).

DermagiQ Processiecrème is ontwikkeld op basis van gedegen kennis over de actieve bestanddelen van honing en de helende invloed van honing op de huid. Honing heeft een huidvriendelijke zuurgraad en zit vol met antioxidanten die de natuurlijke afweer van de huid ondersteunen.

Daarnaast bevat **DermagiQ Processiecrème** een aantal plantaardige extracten ter optimale verzorging en verzachting bij contact met processierupsen. Lavendelolie en extract van walnootbladeren kalmeren en ontspannen de huid. Aloë Vera extract en Eucalyptus olie zijn direct verkoelend. Extract van Plantago lanceolata (smalle weegbree) zijn een weldaad voor de rode en geprikkelde huid. De zuiverende eigenschappen van Tea tree olie hebben een goede invloed op de huid.

Met **DermagiQ Processiecrème** is er eindelijk een remedie die de aangedane huid daadwerkelijk ondersteunt bij overlast door processierupsen. De huidvriendelijke crème trekt goed in, heeft een prettige geur en mag meerdere keren per dag worden aangebracht op de geprikkelde huid. **DermagiQ Processiecrème** kan ook uitstekend worden aangewend ter verzorging en verzachting bij insecten- en kwallenbeten.



Gecertificeerd natuurlijke handcrème



Harmonie Calendula Hand & Body Balsem.
Deze hoogwaardige Calendula Hand & Body Balsem is op ambachtelijke wijze vervaardigd met waardevolle en heilzame kruidenextracten, Calendula, Aloë vera, Sheabutter en kostbare biologische plantenoliën. Voor een optimale verzorging en bescherming van ruwe en droge huid en handen. Bij regelmatig gebruik blijft de huid zacht, gaaf en mooi.

Harmonie natuursmética. 100% gecertificeerd natuurzuivere huidverzorging voor elke huid ontstaan vanuit een uitzonderlijke passie voor mens, natuur en duurzaamheid. Harmonie gebruikt uitsluitend FSC gecertificeerd papier en karton uit duurzaam beheerde bossen.



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

De astaxanthine specialist



Royal Green Astaxanthine
Royal Green Astaxanthine is afkomstig van de 100% natuurlijke groene micro alg *Haematococcus pluvialis*. Royal Green Astaxanthine wordt gekweekt in een uiterst schone GMP gecertificeerde omgeving op Hawaii. De alg is absoluut vrij van chemische toevoegingen en wordt na de oogst middels een uniek supercritical extractieproces volgens de hoogste kwaliteitsstandaarden geëxtraheerd. Hierdoor ontstaat een super breed, zuiver en hoog geconcentreerd product.

Royal Green Astaxanthine bevat van nature ook de carotenoiden canthaxanthine, bèta-caroteen en luteïne. De toegevoegde vitamine E draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Royal Green gebruikt absoluut geen chemicaliën, conserveermiddelen, synthetische zoet- of smaakstoffen. Van nature glutenvrij. Ervaar het verschil nu!

Productgegevens

DermagiQ Processie crème wordt geleverd in een tube van 100g en is verkrijgbaar bij (zelfstandige) drogisten, via bbuy.nl of emonta.nl.

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

Voor de fans van
Yotam Ottolenghi



Once you go black,
you never go back



Zwarte knoflook van Amanprana biedt je de
kracht van fermentatie, en de typische voordelen
van knoflook zonder de geur. Verkrijgbaar in
poeder, pasta en gepelde teentjes.



Zwarte gedroogde citroen van Amanprana
geeft authenticiteit aan talrijke gerechten.
Verkrijgbaar in schijfjes en in poeder.



Meer info: www.amanprana.eu
Verkrijgbaar in je natuurwinkel of
thuisgeleverd via www.amanvida.eu

Krant **vd** Aarde

Inhoudsopgave



6



8

Colofon

Hoofd- & eindredactie: Eric Schoones
Medewerkers: Frans van der Beek, Yvonne Koop,
Merel Koopman Hak, Geraldina Metselaar,
Luna van Opstal, Angelique van Os
Vormgeving: Celina Koekenbier
Foto omslag: Josephine Tabbert, Vluchtboeken
Gestern ist nicht Heute, Museum Rijswijk
Sales & Uitgever: Albert Poutsma

De Cultuurbijlage is een uitgave van Krant van de Aarde

Krant **vd** Aarde

Cultuurbijlage | Jaargang 14 | Juni/Juli 2020

C5



12



16

- 6 Alexandre Tharaud
Versailles
- 8 Pedro Jarque Krebs
kwetsbare schoonheid
- 10 Aphranova
muziek met een boodschap
- 12 Maria João Pires
alles is verbonden
- 14 Duitsland voor cultuurliefhebbers
- 16 Papier Biënnale 2020
thuis | home
- 18 World Art Delft
tussen kunst en natuur
- 20 Laura Meddens
schildert zonder zicht
- 22 Hein van Dongen
gedroomde muziek
- 25 Arnhem
groene stad
- 30 Thuis met kinderen
1001 leuke ideeën
- 32 Agenda online

Houvast

In tijden van corona biedt kunst houvast door
mee te wankelen. Kunst is nutteloos. Dat was
altijd mijn mantra. Maar ik had ongelijk, beseft
ik nu een virus onze wereld stillegt. Kunst is wel
degelijk nuttig: kunst voert ons weg van hier
en van onszelf. En kunst dwingt tot omkijken. In
tijden van quarantaine is zoiets onmisbaar.

Ramsey Nasr

Interview Alexandre Tharaud

De Franse esprit

Pianist Alexandre Tharaud is gefascineerd door Versailles, het perfecte decor voor een nieuwe CD met oude Franse meesters. Als zoon van een ballerina en een bariton groeide hij op in het theater en wilde goochelaar worden, maar zijn ouders beslisten anders. Nog altijd is het meest in het oog springend in zijn biografie dat hij thuis geen piano heeft. Hij leent sleutels van appartementen van vrienden... Meestal is er dan een geheime liefde in het spel. Tharaud doet er niet moeilijk over: de piano is zijn minnares, maar zo veeleisend dat hij haar de deur moest wijzen en hij moet toch ergens oefenen.

Tekst: Eric Schoones Fotografie: Yoshie Kuwayama (Versailles), Marco Borggreve (portret).

Waarom opnieuw een CD met muziek van de oude Franse klavecinisten?

De respons op mijn eerste CD met muziek van Rameau en Couperin, achttien jaar geleden, was overweldigend. Ik speel die muziek nog regelmatig op concerten en wilde eigenlijk exact dezelfde stukken nog eens opnemen. Ik ben nooit tevreden over geen enkele CD, maar precies hetzelfde muziek, dat vonden de mensen van mijn label niet zo'n goed idee. (lacht) Het verkoopt slecht en dus koos ik voor ook minder bekende componisten zoals Duphly. Hij stierf in 1789 en kende de pianoforte al wel en zijn muziek lijkt ervoor geschreven. De twee stukken van hem op de CD, La De Belombre en het Rondeau La Pothouin zijn werkelijk magnifiek. Ik hoop hiermee ook andere pianisten op dit spoor te zetten. Waarom spelen we wel Rameau, Couperin en Scarlatti en geen Duphly?

Maar niet al die muziek is geschikt voor de piano.

Nee, sommige stukken van Couperin klinken beter op klavecimbel en die moet je dan ook niet op de piano willen spelen. Rameau is nooit een probleem op de piano, maar D'Anglebert bijvoorbeeld met op bijna elke noot een versiering is minder geschikt voor de piano.

Het is mooi om te zien hoe de Franse componisten uit de negentiende en twintigste eeuw de oude meesters eerden.

Ja, terwijl de muziek wel een heel andere betekenis en waarde kreeg - de monarchie en de koningen maakten plaats voor de opera en het concert - waren die componisten uit zo verschillende tijden toch één grote familie. De esprit bleef onveranderd.

Versailles heeft voor u een bijzondere betekenis?

Omdat ik hoop daar concerten te geven in de zomer, was ik er nog vorige week, op een maandag, dan is het museum gesloten voor publiek. Het is mogelijk nostalgie, maar het is zo indrukwekkend, helemaal alleen in die grote zalen. Het kasteel maakt me bang, er zijn teveel geesten.



Het kasteel maakt me bang, er zijn teveel geesten



Geesten?

Hij schakelt van zijn vertrouwde Frans even over op Engels en met een zwaar accent zegt hij 'there are too many ghosts'. Er is teveel historie, ik heb altijd het gevoel dat ik daar niet thuishoor. Het kasteel is nog altijd van de koningen, ook al is het nu open voor het publiek.

En nu, het Beethovenjaar, we vieren zijn 250ste verjaardag, u doet niet mee. U hebt twee jaar geleden drie sonates opgenomen.

Ja, opzettelijk. Het is te veel dit jaar. Pianisten zijn ongelukkig, hun CD's, ook al zijn ze heel mooi, worden niet opgemerkt, dat vind ik verschrikkelijk. Ik hou niet van dit soort verjaardagen, maar voor minder bekende componisten is het van belang.

Godowsky 150 jaar geleden geboren bijvoorbeeld.

Ja speel die dan, maar met een grote componist wordt het teveel business. Aan het eind van het jaar is iedereen Beethoven beu. Ik wil daar niet aan meedoen.

Op nog een tweede nieuwe CD breekt u een lans voor nieuwe concerten van Hans Abrahamsen, Gérard Pesson en Oscar Strassnoy, allemaal voor u geschreven.

Abrahamsen doet ongelooflijke projecten met de Berliner Philharmoniker en in de grote operahuisen. Het concert heb ik voor het eerst in Keulen gespeeld en inmiddels zijn er al negen belangrijke orkesten, zoals in Parijs, München en Rotterdam met Yannick Nézet-Séguin, die het hebben gespeeld. Ook het Cleveland Orchestra, voor mij het beste orkest van de wereld. Dat werk heeft een leven.

Het is voor de linkerhand dan denk je meteen aan Ravel met zijn concert voor de linkerhand.

Er is zeker een connectie. Abrahamsen heeft door een probleem met zijn rechterhand nooit met twee handen kunnen spelen. Bovendien adoreert hij Ravel. Hij luisterde naar mijn integrale opname van Ravel op CD en hij was gefascineerd door mijn klank. Dat is interessant, een componist die een werk schrijft niet voor een artiest, maar voor de klank van de artiest. Hij is een grote vriend geworden.

Die muziek is heel beeldend.

Geldt dat niet voor alle muziek? Bij het werk van Strassnov krijg ik ook veel beelden. Het is grappig, de drie componisten zijn heel verschillend maar ze hebben onderling veel bewondering voor elkaar, dat doet me veel plezier. Strassnov woont in Berlijn en komt uit Argentinië. Je hoort het vuur en de gekte van Buenos Aires in zijn muziek. Ik hou van hem ook om zijn humor, hij daagt me uit bijzondere dingen te doen.

Dan is hij bij u aan het goede adres want uw projecten zijn best wel avontuurlijk.

Dat weet ik niet. Mijn discografie is heel bewust geconstrueerd. Er is een verband tussen alle componisten die ik heb opgenomen en ik denk dat je een discografie achteraf moet je beschouwen, dan kun je zien of het een grote boog was. Zoals een huis dat misschien met heel verschillende stenen is gebouwd, maar waar alles met elkaar verbonden is.

Wel jammer dat Mauricio Kagel geen concert meer voor u kon schrijven.

Ja, hij was er al mee bezig. Het is vreselijk. Aan de telefoon vertelde hij over een ongelooflijk idee voor een nieuw pianoconcert. Iets waar nog niemand aan had gedacht, Beethoven niet, Chopin, Mozart, niemand. Hij zou het me uitleggen bij onze volgende ontmoeting. Helaas werd hij ziek. De laatste keer aan de telefoon klonk zijn stem helemaal anders, hij was ernstig ziek en we hebben elkaar niet meer gezien. Ik zal nooit weten wat zijn idee precies was. Soms neemt het leven een eigenaardige loop. Abrahamsen vertelde me dat Shostakovich op het conservatorium kwam vertellen maar de studenten vonden hem niet interessant, niemand wilde naar hem luisteren. Nu heeft Abrahamsen spijt als haren op zijn hoofd en beschouwt hij Shostakovich als een van de grootste componisten aller tijden.

Je kunt altijd nog iets leren.

Precies, dat is het enige doel in het leven.

Dat is een mooie gedachten om mee te eindigen. (Lacht.) Inderdaad.

Foto: Pedro Jarque Krebs



Kwetsbare schoonheid in intieme dierportretten

Soms zijn er boeken die, ook al zijn ze wat langer uit, blijven intrigeren en meer aandacht verdienen. Dat geldt zonder meer voor de artistieke beelden van natuurfotograaf Pedro Jarque Krebs. In zijn boek *Fragile* (een uitgave van teNeues) portretteert hij de diversiteit en schoonheid van het dierenrijk op intieme, directe wijze.

Tekst: Angelique van Os | Fotografie: Pedro Jarque Krebs

In zijn boek *Fragile* portretteert hij met ruim honderd foto's de diversiteit van het dierenrijk in al haar vormen, maten, kleuren en uiteraard soorten. Van een met uitsterven bedreigd orang-oetang mannetje dat je doordringend aanstaart, een bijna mediterende lemuur tot een jong lammetje dat zich te ruste legt bij zijn moeder. Krebs' foto's zijn bedoeld om psychologische en emotionele barrières te doorbreken die ons van onze medeschepselen scheiden en elk dier - of het nu een vogel, een reptiel of een grote kat is - vast te leggen in een sfeer van adembenemende intimiteit. Zijn beelden zijn mooi en nederig. Ze geven de dieren hun volledige waardigheid. En dat komt niet alleen doordat ze sterk van dichtbij zijn vastgelegd, de kracht van de portretten zit ook

in het gebruik van de donkere achtergrond. Hiermee isoleert Krebs de dieren van elke context en van elke vorm van afleiding. "Deze vorm vergroot de intimiteit tussen kijker en dier. Ik probeer de essentie van het dier te tonen. Ik zou bijna zeggen, de ziel", legt de fotograaf uit in een interview met CNN.

Diversiteit

In zijn inleiding van het koffietafelboek vertelt Krebs dat eigenlijk nog maar een fractie van alle diersoorten ontdekt zijn. Meer dan 91 procent van het marienleven is bijvoorbeeld nog onbekend. Echter door de uitbreiding (en het egoïsme) van de mens, zullen veel van de nog onontdekte soorten verdwijnen voordat we ze kunnen leren kennen. We realiseren

ons volgens de maker te weinig dat als de dieren en hun ecosystemen verdwijnen, dit grote impact heeft op de mens. In een recent rapport meldt het WWF dat in de afgelopen veertig jaar alleen al 60 procent van de gewervelde diersoorten zijn uitgestorven. De fotograaf gaat hier dieper op in, maar geeft in zijn werk ook aandacht aan niet bedreigde dieren. Hij benadrukt tevens dat jaarlijks 56 miljoen (!) dieren worden geslacht voor consumptie, waarbij de visvangst nog niet eens is meegerekend. Het is geen nieuws dat de situatie urgent is en dat als we zo doorgaan, het catastrofale gevolgen kan hebben. Toch blijft het belangrijk dat we telkens geconfronteerd worden met dezelfde boodschap: wees zuinig op wat we hebben en doe er iets aan voor het te

Foto: Pedro Jarque Krebs



Foto: Pedro Jarque Krebs



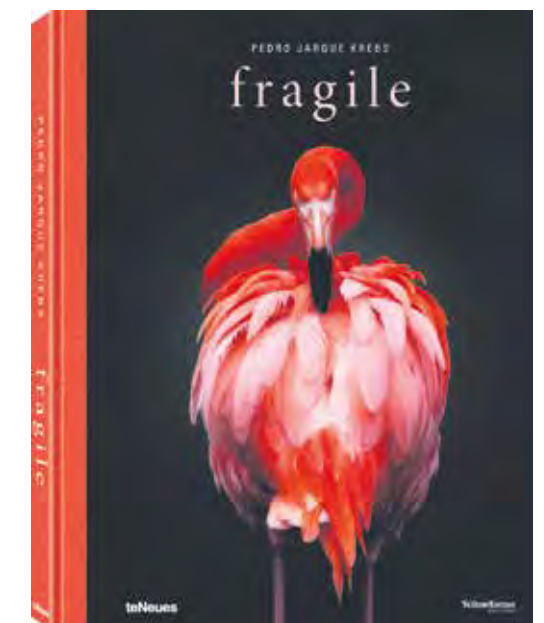
Foto: Pedro Jarque Krebs



laat is. Krebs: "Mijn doel met deze beelden is om ons bewust te maken van de schoonheid en diversiteit van de natuurlijke wereld, maar - nog belangrijker - de vreselijke kwetsbaarheid en bedreiging ervan. Ze herinneren ons eraan dat we niet het centrum van het universum zijn en dat ons belangrijkste doel de bescherming van het ingewikkelde ecosysteem moet zijn, waarvan we slechts een klein onderdeel uitmaken. Wat ons echt onderscheidt is ons morele geweten, waardoor we verantwoordelijk zijn voor het lot van al het leven op deze planeet dat in onze handen ligt. Daar moeten we naar handelen en hoop voor houden."

Krant  Aarde

Pedro Jarque Krebs werd geboren in 1963 in Lima, Peru. Hij studeerde wetenschapsfilosofie aan de Sorbonne in Parijs. Sinds 2014 heeft hij meer dan 100 onderscheidingen ontvangen, waaronder de prestigieuze Wildlife Photographer of the Year Award en twee Sony World Photography Awards (2018 en 2019).



Pedro Jarque Krebs - *Fragile* (teNeues).
ISBN: 9783961712229, 220 blz., 2019.
(Formaat: 32,9 x 25,8 x 2,9 cm, 1898 gram).
is o.a. verkrijgbaar bij persellshop.nl en pureoffthetroad.com,
€ 50,- Meer info: pedrojarque.com



v.l.n.r.: Tony Hoyting, Ancel Klooster, Angelique van Os en Arthur Buitelaar.

Aphranova, muziek met een boodschap

De band Aphranova brengt een mix van jazzy pop, funky fusion en drum'n bass grooves, maar ook hoor je invloeden zoals Noorse folk. Zangeres en tekstschrijver Angelique van Os laat zich als reisjournalist inspireren door de ervaringen die ze in de wereld opdoet. Samen met de andere musici levert dat genre-overschrijdende muziek op. We praten met de frontdame over het debuutalbum *The Crossing*, waarbij de kracht van de natuur, identiteit, relativering en humane verbinding centraal staan.

Tekst: Eric Schoones | Fotografie: Richard Lahuis

Ze heeft veel van de wereld gezien en nummers als *Senses*, *West Coast Road*, *No Man's Land* en *Little River* zijn een eerbetoon aan de schoonheid van de natuur – van de weidse landschappen van Namibië en Noorwegen, het regenwoud van Nieuw-Zeeland, tot aan de Drentsche Aa. Haar eigen achtertuin is net zo goed een inspiratiebron. Terwijl we praten is ze trouwens buiten aan het lopen met de hond. 'Ja, de plaat gaat heel erg over de kracht van de natuur, maar daar hoef je echt niet zo ver voor van huis,' zegt Angelique van Os lachend.

Evenals bandleden Arthur Buitelaar (bas) en Tony Hoyting (toetsen) komt Angelique uit Drenthe. Drummer Ancel Klooster woont in Groningen. De groep is in 2015 opgericht en heeft op diverse landelijke podia en festivals gespeeld. Het leven in het noorden is vergeleken met de drukke randstad qua ruimte aangenamer. Zo woont Tony in

het pittoreske dorpje Taarlo, dat omgeven is door uitgestrekte akkers. Hier schrijft en repeteert de band. Tony arrangeert ook veel voor andere bands en heeft twee kamers vol apparatuur staan.

Arthur en zijn familie, wonend op het platteland in Exloërveen, zijn zelfvoorzienend doordat ze permacultuur beoefenen. 'Arthur heeft zich na zijn conservatoriumstudie hierin verdiept en is inmiddels een expert op dit gebied. Met permacultuur probeer je op een zo natuurlijk en productief mogelijke manier te boeren en duurzaamheid en landgebruik toe te passen. Arthur ontwerpt hierbij een bewuste levensstijl waarbij verbinding met de natuur centraal staat aan de hand van zon, water en wind. Deze elementen worden geïntegreerd met specifieke kennis over bodemstructuur en reliëf, zonder gebruik van fossiele brandstoffen. Zo heeft hij een voedselbos en veel kennis over ecologie en platenkunde', vertelt Angelique. De zan-

geres is niet zelfvoorzienend, maar vindt het erg belangrijk om bewust te leven. 'Ik eet biologisch, ben bijna volledig vegetarisch en ondanks dat ik regelmatig reis voor mijn andere werk, probeer ik daarbij altijd zo min mogelijk mijn voetafdruk achter te laten en iets bij te dragen aan de lokale gemeenschap. Daarnaast moeten mijn verhalen ergens over gaan, evenals mijn muziek. Ik laat me daarbij muzikaal vaak inspireren door de mensen, natuur en dieren die op mijn pad komen. Reizen werkt zeer relativerend; het maakt je nederig en dankbaar voor wat je hebt.'

Door haar werk als freelance reisjournalist is ze dus gaan beseffen hoe nietig we als mensen zijn en dat we de schoonheid van de natuur verwoesten. 'Dat is zeker een thema, zonder dat ik beleerend wil overkomen. Door mijn reizen ben ik de diversiteit van verschillende culturen meer gaan waarderen en ook de enorme power in de

natuur en de vele gezichten daarvan. Dat zie je nu met de coronacrisis ook weer, de natuur walst gewoon over de hele mensheid heen. We hebben de neiging dingen van ver te willen halen, maar het is ook belangrijk om dicht bij jezelf te blijven. Daarom brengen we met de song *Little River* een ode aan onze Drentse roots.' Dat idee zit ook achter dat andere grote thema van de plaat. Nummers zoals *The Crossing*, *Almost There*, *Intuition*, *The Mirror of Life* en *Your Story* gaan over de verbinding tussen mensen. 'Dichtbij jezelf en op afstand. Ook gaat het over identiteit, waar kom je vandaan? Je kansen in het leven worden sterk bepaald door waar je opgroeit. Wat mag je wel of niet; kom je uit een dorpje in Drenthe of uit een metropool in India? Iedereen weet dat, maar je staat er weinig bij stil. Dat heeft ons wel aan het denken gezet.'

Aphra Behn

De song *The Willing Mistress* verwijst naar een sterke, eigenzinnige vrouw: Aphra Behn (1640-1689). 'Zij was een van de eerste vrouwelijke onafhankelijke free-thinking schrijvers, dichters en toneelmakers uit de Britse literatuur die voor haar eigen boterham zorgde. De bandnaam is deels op haar geïnspireerd.' Lachend zegt Angelique: 'Aphra Behn was een vrijgevochten vrouw. Ze koos haar eigen pad en durfde bijvoorbeeld ook te praten over seksualiteit en sensualiteit, in die tijd al helemaal bijzonder, zeker voor een vrouw. Ik vind haar heel inspirerend, bovendien is ze een beetje in de vergetelheid geraakt.'

Ziet ze zo'n rol ook voor zichzelf, wil ze de boel ook opschudden? 'Nou niet opschudden, maar de muziek moet voor ons wel wat diepgang hebben; ergens over gaan. Daarbij voelt Aphra Behn wel vertrouwd. Ze was zeer waarschijnlijk getrouwd met een Nederlandse koopman en haar voornaam klinkt een beetje als "Afrika"; het continent waar

ik een grote passie voor heb.' Het zijn van die verbanden waar Angelique en de band van houden. 'Ja, ik pas graag linkjes en laagjes toe, zowel tekstueel, muzikaal als conceptueel.'

Titelsong *The Crossing* gaat over de migranten, vluchtelingenproblematiek. De band schreef het nummer al in 2016. Het is nog steeds een actueel onderwerp. Het nummer klinkt helemaal niet zo zwaar beladen. 'Precies, dat wilden we ook niet. Het is al een verdrietig onderwerp en tussen de regels door voelt de luisteraar denk ik wel de spanning. Tevens willen we graag dat er ruimte overblijft voor publiek om hun eigen interpretatie te geven aan de muziek.'

Verstillings

Komen er met de reisbagage ook muzikale invloeden mee? 'Ja, in denk dat elke muzikant dat wel heeft. Ik ben nog steeds gek op soul en funk

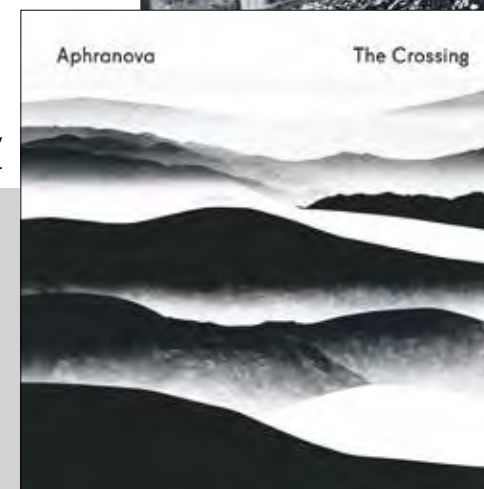
waarmee ik ben opgegroeid, maar naar mate ik ouder word heb ik steeds meer behoefte aan verstillings en mooie warme melodieën zonder dat het zoet wordt. Ik ben bijvoorbeeld groot fan van de Noorse trompettist Mathias Eick en van de sound van het ECM label. Op ons album is uit dezelfde hoek de Noorse tenorsaxofonist en geithornist Karl Seglem in twee songs te horen. Daar zijn we trots op.'

De band is ook blij met de medewerking van het Red Limo String Quartet. 'Ja, Tony heeft in het verleden al met hen gewerkt. Het was echt super dat ze daags voor hun tournee met Eddie Vedder van Pearl Jam met ons een dagje de studio in wilden. De bijdragen van de gasten, ook de blazers en van gitarist Joost van der Beek, hebben het tot een veel groter project gemaakt dan we vooraf hadden gedacht. Het was een uitdaging, waarvan we hopelijk na Covid-19 de bühne mee op kunnen.'

Krant  Aarde



Het nieuwe album, cover ontworpen door Jenna Janke.



Aphranova brengt in de single en videoclip *Little River* een ode aan hun Drentse roots en het fraaie landschap. De tekst is geïnspireerd op twee bestaande gedichten (Drentsche Aa van Elbert Gongrijp en Het Deurzerdiepje van A.C. Callenfels) en vertaald naar het Engels. In de clip is op verschillende Drentse locaties gefilmd en zijn in samenwerking met het Drents Museum een aantal schilderijen te zien uit de expositie *Barbizon van het Noorden – De ontdekking van het Drentse landschap 1850-1950* in het Drents Museum. De tentoonstelling is verlengd tot en met 13 september. www.aphranova.com



Maria João Pires

Alles is verbonden



‘Muziek geeft ons toegang tot wat je niet kunt begrijpen.’

‘Muziek toont ons dat wonderen bestaan. Muziek is een weg om het mysterie van het universum te doorgronden. Muziek is een spiegel van dat mysterie, muziek is een wonder dat ons toegang geeft tot wat je niet kunt begrijpen.’ Aan het woord is Maria João Pires, die eerder dit jaar haar terugkeer naar het concertpodium aankondigde.

Tekst: Eric Schoones , Foto: Felix Broede / Deutsche Gramophon

Maria João Pires is bekend om haar filosofische benadering waarin de muziek en het leven naadloos verbonden zijn. Voor mijn boek ‘Walking up the Mountain Track’ over de link tussen zen en musiceren had ik een lang gesprek met haar, waarin ze raakte aan de kern van wat muziek eigenlijk is.

Het is moeilijk uit te leggen ...

‘Ja! In woorden is het heel moeilijk. Voor mij en andere musici is het veel gemakkelijker om dit in muziek uit te drukken. Door op een bepaalde manier muziek te maken of door vele jaren van meditatie kun je het gevoel hebben dat je met alles verbonden bent en normaal gesproken zijn we ons niet bewust van deze verbinding. Het concert is een voortzetting van het echte leven. Ik geloof in kunst voor elke dag. Het voelt onnatuur-

lijk om het podium op te gaan in een concertzaal. Ik wil niet in het middelpunt van de belangstelling staan.’

Veel zaken in ons dagelijks leven leiden ons af van de diepere betekenis van kunst?

‘O ja, veel te veel. En het is niet eenvoudig om vrij te zijn van die gedachten, omdat we altijd ons voorstellen wat we willen bereiken in de toekomst. Veel wat we niet nodig hebben, zoals succes, gedachten over winnen, beroemd en bewonderd worden, over anderen te slim af zijn, allemaal niet essentieel. Deze ambities worden beschouwd als positieve waarden in onze samenleving, maar in feite zijn ze de grootste vijand in onze ontwikkeling als musici. Beroemd worden wordt als zeer positief ervaren, maar voor kinderen betekent dit dat ze

aan de verwachtingen van hun ouders en hun leraars moeten voldoen. Het kind weet niet dat deze gedachten aan roem en glorie zijn grootste vijand zullen blijken te zijn, een illusie.’

‘Kunst kan mensen hun waardigheid teruggeven.’

‘Ademen is het belangrijkste in muziek, ruimte, rust in de ruimte, open zijn. Het is de muziek die ons laat spelen, niet wij maken de muziek. Muziek neemt ons mee, leert ons. Tijdens de uitvoering probeer ik weg te zijn van mijn gedachten. Geef

geen kritiek, probeer er gewoon te zijn, niet denken, niets willen. Collega's vervangen deed ik graag, want er is dan geen tijd om na te denken. Ik heb echt het gevoel dat ik zo weinig weet.’

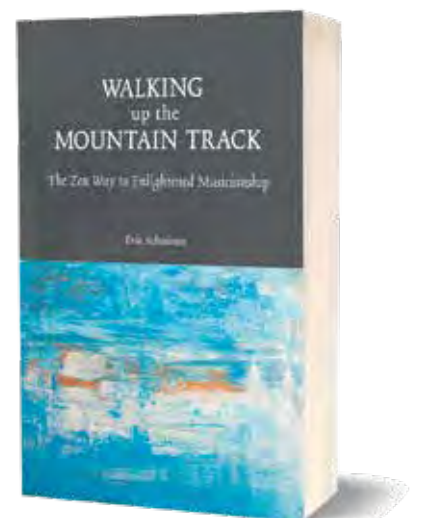
U zei dat musici de wereld kunnen verbeteren.

‘Ja, het hangt ervan af hoe musici samenkomen en hoe ze iets in die zin willen construeren, want muziek en kunst kunnen in het algemeen zeker een transformatie veroorzaken. Muziek op zijn eigen specifieke manier kan ervoor zorgen dat dingen in een goede richting bewegen. We leven in een economische wereld die helemaal verkeerd is, jongeren denken in economische termen over muziek. Business en muziek verbinden is onzinnig. Kunst heeft daar niets mee te maken. Het echte doel in kunst is om er te zijn, mensen te dienen, hen te laten begrijpen hoe ze beter kunnen worden, hoe ze in vrede kunnen leven, dit is de opdracht van kunstenaars.’

Door concerten te geven?

‘Ja, het podium opgaan is een grote verantwoordelijkheid, om twee redenen. Eerst moet je muziek op een respectvolle manier brengen. En ten tweede als één persoon op een podium met 2000 mensen die luisteren, heb je een macht, en mensen die zeggen: “Ik ben de beste!” zijn een gevaar. Niet alleen een gevaar voor muziek, maar ook voor de wereld. Onze missie zou moeten zijn om te proberen dingen te veranderen. Kunst kan mensen hun waardigheid teruggeven. Verander de wereld, begin bij de kinderen op de basisschool, laat ze samen zingen: ze leren elkaar te respecteren, ze leren stil te zijn, op te letten en verschillen te accepteren. Ze zullen zich gelukkig voelen.’

Krant  Aarde



Meer informatie over ‘Walking up the Mountain Track’ op www.zen-musicianship.com



UNESCO-Werelderfgoed Zeche Zollverein © DZT/ foto: Francesco Carovillano

Duitsland voor cultuurliefhebbers

Onze Oosterburen hebben cultuurliefhebbers veel te bieden: maar liefst 500 theaters, ruim 6.700 musea en 46 vermeldingen op de UNESCO-Werelderfgoedlijst. Dit jaar is het 250 jaar geleden dat Ludwig van Beethoven in Bonn werd geboren en omdat dit jubileum niet kon worden gevierd zoals gepland, is het tot en met september 2021 verlengd. Dus er is nog voldoende gelegenheid om de geboortestad van de wereldberoemde Duitse componist te bezoeken. En nu we weer meer perspectief krijgen om te gaan reizen, kun je je online alvast voorbereiden op een unieke culturele ervaring in Duitsland. #DuitslandDichtbij

Beethoven-jubileumexpositie in Bonn

In het kader van het Beethoven-jubileumjaar BTHVN2020 stelde de Bundeskunsthalle in Bonn, in samenwerking met het Beethoven-Haus Bonn, de tentoonstelling Beethoven 'Welt.Bürger.Musik' samen. Deze unieke jubileumexpositie, waarin het leven van Beethoven is verweven met zijn muziek, is nu online te zien. Je kunt dus in alle rust virtueel door de lege museumzalen van de Bundeskunsthalle lopen en inzoomen op de verschillende tentoonstellingsobjecten. Naast de werkwijze van de componist wordt ook de culturele en historische context van zijn leven en werk getoond. digitalekunsthalle.zdf.de/beethoven

Musiceer samen met het Beethoven Orchester Bonn

(Amateur)musici krijgen de kans om samen met het Beethoven Orchester Bonn, onder leiding van de beroemde dirigent Dirk Kaftan, een videoclip te maken. Door twee minuten uit de 'Pastorale' (de Zesde Symfonie) van Beethoven mee te spelen en op te nemen word je onderdeel van een groot virtueel orkest. Het Beethoven Orchester Bonn wil hiermee een gemeenschappelijk symbool creëren voor de hoop op betere tijden. Net zoals Beethoven in het laatste deel van de 'Pastorale' de roep

van de alpenhoorn gebruikte als symbool voor de hoop op beter weer. Via de website van het Beethoven Orchester Bonn is de 'Pastorale' als video, audio en bladmuziek te downloaden:

www.beethoven-orchester.de

UNESCO-Werelderfgoedlijst net over de grens

Net over de grens in Noordrijn-Westfalen vind je maar liefst vijf bezienswaardigheden die op de UNESCO-Werelderfgoedlijst staan: de Dom van Aken, de Dom van Keulen, slot Augustusburg en slot Falkenlust in Brühl, de oude kolenmijn Zeche Zollverein in Essen en de voormalige benedictijnenabdij Corvey. Door middel van een virtuele rondleiding kun je deze prachtige erfgoedlocaties alvast een beetje verkennen en inzoomen op de details.

www.nrw-tourismus.de/welterbe-panoramen

Rondleiding door de Elbphilharmonie in Hamburg

Via Google Arts & Culture kun je de Elbphilharmonie in Hamburg virtueel bezoeken en het indrukwekkende gebouw bezichtigen, dat naast een concertzaal ook uit een dakterras, verschillende appartementen en een gekrulde roltrap met een lengte van ruim 80 meter bestaat. Bezoekers

Elbphilharmonie in Hamburg © Thies Raetzke



krijgen vanaf het terras op 37 meter hoogte een panoramisch uitzicht over de stad en de haven. De foto- en videoreeks toont de bouw van de 110 meter hoge Elbphilharmonie en het tot in de puntjes verfijnde interieur van de concertzaal dat garant staat voor perfecte akoestiek. artsandculture.google.com/partner/elbphilharmonie

Europese schilderkunst in de Gemäldegalerie in Berlijn

De Gemäldegalerie in Berlijn bezit een van 's werelds belangrijkste collecties Europese schilderkunst met meesterwerken van Jan van Eyck, Pieter Bruegel, Albrecht Dürer, Rafaël, Titiaan, Caravaggio, Peter Paul Rubens en Rembrandt. Vooral de Duitse en Italiaanse schilderkunst van de 13e t/m 16e eeuw en de Nederlandse schilderkunst van de 15e t/m 17e eeuw zijn hier te bewonderen. De schilderijencollectie wordt sinds 1998 in het Kultur-

forum tentoongesteld.

artsandculture.google.com/partner/gemaldegalerie-staatlichemuseen-zu-berlin

Lenbachhaus in München

Met Google Arts & Culture kun je ook de collectie van het Lenbachhaus bekijken. Dit museum is gevestigd in het voormalige woonhuis van de 19e-eeuwse portretschilder Franz von Lenbach. De collectie bestaat uit een unieke verzameling kunstwerken van Der Blaue Reiter, de kunststroming in 1911 in München opgericht door Wassily Kandinsky en Franz Marc. Het museum Het museum bezit een grote collectie uit de 19e-eeuwse school in München, naast werk van Joseph Beuys, Gerhard Richter, Isa Genzken, Sigmar Polke en Sol LeWitt.

artsandculture.google.com/partner/lenbachhaus

Krant  Aarde



Gemäldegalerie © Staatliche Museen zu Berlin / David von Becker

Gabriele Münter - Jawlensky und Werefkin, 1909, Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau, München © VG Bild-Kunst, Bonn 201





Werk van Quentley Barbara

Papier Biënnale 2020 in Museum Rijswijk

THUIS | HOME

Van kwetsbare herinneringen aan het ouderlijk huis tot een wereldwijde zoektocht naar een veilig onderkomen. Museum Rijswijk opent de deuren voor de Papier Biënnale 2020 met het veelzeggende thema THUIS | HOME. De drieëntwintig geselecteerde kunstenaars gaan tot uitersten met hun papierkunst – voetafdrukken van kranten, muren van karton, stillezens van behang. „Nooit eerder was ons thuis zo dierbaar”, aldus de curator Diana Wind.

Door Geraldina Metselaar | Beeld Museum Rijswijk cs

Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens... Vele mil-jarden mensen worden geboren op een plaats, waar ze ook hun laatste adem uitblazen. Ze groeien er op, de-len er lief en leed. Maar is thuis nog wel de plek, waar je bent opgegroeid? Of kan een land hier ver vandaan ook je thuis worden? Home is where the hart is... „In onze huidige wereld is het niet meer vanzelfsprekend, dat je blijft waar je bent geboren”, reageert Diana Wind, curator van de Papier Biënnale 2020 in Museum Rijswijk. „Meer dan ooit trekt men, om wat voor reden dan ook, massaal de wereld in. Maar voor iedereen geldt, dat zij een veilig thuis willen.” Toen ruim een jaar geleden de voorbereidingen startten voor de Pa-pier Biënnale 2020, hadden Wind en haar team niet kunnen bevroeden dat een thema als THUIS|HOME zó actueel zou zijn. Het was nog ver voordat er van COVID-19 of een pandemie sprake was, noch van een intelligente lockdown. Sinds een paar maanden worden we dagelijks geconfronteerd met de woorden

#BlijfThuis. „Maar wat zijn de voorwaarden om je thuis te voelen?”, vervolgt Wind. „Kijkend naar het nieuws zie je dat we ons huis met man en macht willen verde-digen. Nog nooit was ons thuis zo dierbaar.”

Vluchtelingen

De tweejaarlijkse kunstmanifestaties ,de Textiel en Papier Biënnales, wisselen elkaar om en om af in Mu-seum Rijswijk. Gaandeweg kregen ze internationale aandacht en status. Liefhebbers weten speciaal voor de Biënnales de weg naar het museum te vinden. Muse-um Rijswijk pakt dan ook groot uit, met misschien wel de beste papier- en textielkunstenaars van de wereld. Het merendeel van de – geëngageerde – kunstenaars dat te zien is op de Papier Biënnale verbond zich met het thema thuis, weet de curator. „Al langer dan van-daag trekken stromen vluchtelingen over de wereld. Als gevolg van een oorlog hebben ze hun huis en haard – moeten – verlaten. Om vervolgens op zoek te

gaan naar een nieuwe plek die ze hun thuis kunnen noemen.” De kunstwerken op de Papier Biënnale zijn onderverdeeld in verschillende thema’s als Lost, Not yet found, Roots en To boldly go. Ze vormen een leidraad door de expositie en nemen de bezoeker bij de hand.

Visuele kracht

In haar zoektocht naar papierkunstenaars bezocht Wind onder andere kunstbeurzen, het Centre Pom-pidou in Parijs, evenals de ateliers van The LUMA Foun-dation net buiten Arles. „De inhoud en visuele kracht zijn van belang, maar vooral de uitvoering is hét crite-rium bij het selecteren van de kunstenaars”, stelt de curator. „Daarvoor zoek ik maar wat graag de gren-zen op. Er valt dan ook veel te zien. Van traditionele werken tot driedimensionale kunst – papieren muren verrijzen, net als voetstappen van krantenpapier en een labyrint. Een aantal kunstenaars maakt ter plekke hun installatie. Soms met een beperkte houdbaarheid. Na

deze Papier Biënnale zal er nauwelijks nog iets van over zijn.” De kunstenaar Pim Palsgraaf (1979) weet daar-entegen met zijn kunstwerken verloren gewaande hui-zen nieuw leven in te blazen. Met een groep kunste-naars reist hij jaarlijks naar voormalig Oost-Duitsland. Daar laat hij zich inspireren door verlaten huizen of fabrieken. Palsgraaf gebruikt behangpapier, karton en hout uit de gebouwen om twee- en driedimensionale ruimtes te maken die de sfeer van het gebouw weer-geven. Wind: „Kunnen we aan het behang aflezen wie er ooit hebben gewoond en geleefd?”

Een huis van papier

Uiteindelijk koos de curator 23 papierkunstenaars die aan de gestelde criteria voldeden. Daarvan selecteerde ze er 14 na een zogenaemde Open Call. De curator ontving hiervoor zo’n 130 aanmeldingen en minstens zoveel diversiteit. „De oudste kunstenaars die mee-doet, is de 86-jarige Duitse Josephine Tabbert (1934). Ze grijpt in haar werk terug op haar persoonlijke geschiedenis. In 1945 was zij 10 jaar, toen ze moest vluchten uit Oost-Pruissen voor de Russen. De ‘Vlucht-boeken’ die op de tentoonstelling zijn te bewonderen, heeft zij later speciaal voor haar familie gemaakt. We laten onder andere ook een kinderdagboekje zien. Daarvoor heeft ze eigenhandig papier gemaakt van planten. De jongste kunstenaar is de 28-jarige uit Cu-raçao afkomstige Quentley Barbara. Hij maakt, zoals hij zelf zegt, autobiografiekunst. Mensfiguren – gewoon van bruine kartonnen dozen en grijs ducttape. Het is geweldig om te zien hoe mooi deze materialen bij elkaar passen. Quentley woont in Rotterdam en werkt in Den Haag. Voor de Biënnale maakt hij nieuw werk”, aldus Diana Wind.

Huis en haard

De in Zwitserland geboren kunstenaar Senol Tatli is van Turkse afkomst. Een deel van zijn jeugd woon-de hij in Istanbul, daarna keerde hij terug naar zijn geboorteland. „Voor hem is het onderwerp HOME eveneens zeer biografisch”, verklaart Wind. „Waar kom je vandaan en waar voel je je thuis zijn vragen die bij hem een nadrukkelijke rol spelen.” De oorlog in Syrië die leidde tot miljoenen vluchtelingen, trekt hij zich persoonlijk aan. In 2018 en 2019 heeft hij zijn betrokkenheid omgezet in een aantal kunstwerken over de oorlog in Syrië. Tegelijkertijd gaat zijn werk over alle landen waar oorlog en onderdrukking plaats-vindt en mensen huis en haard moeten achterlaten. „Geïnspireerd door dit gegeven, maakte hij van dik papier een muur. Vervolgens sneed hij stukjes uit het karton die op de grond eromheen liggen. Ze staan symbool voor de vele vluchtelingen die uitwaaieren over de wereld.” Een heel andere interpretatie van het thema THUIS maakte de Duitse kunstenaar Ulli Böh-melmann (Mainz, 1970). Ze bouwt een labyrint van wit semitransparant papier in Museum Rijswijk. „Je kunt ook echt het labyrint in. Maar het haalt je direct uit dat wat bekend voelt”, stelt de curator. „Zoals iemand die emigreert denkt te weten waar hij heen gaat en bij aankomst wordt verrast door het onbekende of het desoriënterende van de nieuwe omgeving. Als je het labyrint verlaat, ben je ook even gedesoriënteerd en kijk je wellicht met een andere blik naar de omgeving.”

Thuis is dichtbij

Een jaar geleden trad Diana Wind aan bij het relatief kleine museum in het hart van Rijswijk, een gemeente in de luwte van Den Haag. Wind is geen onbekende in de kunstsector. Eerder was ze directeur van het



De Vluchtboeken van Josephine Tabbert



Pim Palsgraaf Ashes 06, Hout, verweerd behangpapier uit verlaten fabriekspanden, karton, 2019

Stedelijk Museum Schiedam. Maar de 62-jarige Wind zag zichzelf niet als directeur-bestuurder van een mu-seum van formaat. „Ik houd van de kleinere musea, net als het Stedelijk in Schiedam. Daar is oog voor de menselijke maat. Mens en kunst kunnen er met elkaar een dialoog aangaan. Ook biedt het ruimte voor ongekende mogelijkheden. Je wordt er zelf ook creatiever van!” Wat dat betreft heeft de curator veel in petto voor haar eerste Papier Biënnale. „Iedereen die de Papier Biënnale 2020 komt bekijken, mag zijn of haar stem uitbrengen. De maker van het kunstwerk dat de meeste publieksstemmen ontvangt, krijgt een solo-expositie in Museum Rijswijk. Let wel, pas na de

Textiel Biënnale van volgend jaar.” De Papier Biënnale duurt een kleine vijf maanden. Wind hoopt dat we ergens richting zomer langzaamaan het dagelijkse le-ven weer kunnen oppakken. Het denkbeeldige thema THUIS|HOME zette haar tijdens het samenstellen van de kunstmanifestatie aan het denken. „Thuis”, conclu-deert de curator, „thuis is niet ergens ver weg, maar eigenlijk heel dichtbij.”

museumrijswijk.nl
Papier Biënnale 2020 HOME|THUIS
27 JUN T/M 15 NOV 2020



Roel Teeuwen - bollen van kastanjehout..

World Art Delft laveert tussen kunst en natuur

In Midden-Delfland tussen de campus van de Technische Universiteit en de meest zuidelijke stadsrand van Delft, verrees twintig jaar geleden Kunstcentrum World Art Delft. Naast ruimtes voor vergaderingen, exposities en cursussen, valt er zoveel meer te beleven. „Bij alles wat we doen, moet er een wisselwerking zijn tussen kunst en landschap.“

Door Geraldina Metselaar | foto's World Art Delft

Ver voor de coronacrisis startte de crowdfunding '100 bomen voor World Art Delft', ter ere van de honderdste expositie in Kunstcentrum World Art Delft. Net voor de lockdown, vanwege de coronacrisis, mochten donateurs hun eigen boom planten. Nu staat de jonge aanwas te wortelen. „Met die honderd bomen hebben we letterlijk iets teruggedaan voor de natuur“, zegt Paula Kouwenhoven, directeur van World Art Delft. „Het past ook zo bij de verbondenheid met de natuur die wij uitdragen. Met dit project bezegelden we bovendien de mijlpaal van de honderdste tentoonstelling in ons Kunstcentrum.“ Kouwenhoven is altijd druk. Ze sprak zelf met de hovenier over de beoogde honderd bomen en welke soorten je het beste kunt aanschaffen. „Uiteraard veelal inheemse soorten, van een els tot een wilg, een hazelaar en een beuk.“ Op Goede Vrijdag werd ook nog bloemenzaad rond het Kunstcentrum gezaaid. „Dat was ons

Paascadeau aan de natuur“, stelt Paula „De brede strook met bloemen ligt in de baan van het Bijenhuis dat in ons beeldenpark staat.“ Ook haar partner Jeroen is altijd druk en zie je zelden pas op de plaats maken. Wie bij World Art Delft op bezoek komt, treft hem regelmatig in zijn jeep vol hout of betonblokken voor nieuwe bouw- en kunstprojecten. Of Jeroen moet halsoverkop naar het buitenland om een en ander te regelen. Zoals indertijd met het grote brok steen voor een kunstwerk in de Hortus Oculus, de belevingstuin voor mensen met een visuele handicap. Ergens in de haven van Piraeus in Griekenland, had het gevaarte de boot gemist. „Jeroen is 'm toen gaan halen“, reageert Paula trots met een glimlach op haar gezicht. Eenmaal in Nederland heeft de kunstenaar Toshitaka Nishizawa de steen bewerkt. Nu is het te bezichtigen bij de entree van de Hortus Oculus.

Dodog Soeseno – Amazed



Wisselwerking

De creatieve geesten van Paula en Jeroen bruisen van de ideeën en initiatieven. Als het financieel lukt, worden de plannen gerealiseerd. Toen de twee in 1999 de deuren openden van World Art Delft, was één ding het allerbelangrijkste. „Bij alles wat we doen, moet er een wisselwerking zijn tussen kunst en landschap.“ Twee decennia later hebben ze er in de loop der jaren de gouden formule voor gevonden met artists in residence. Vorig jaar nog werd een vergelijkbare ruimte als het huidige kunstcentrum geopend, eveneens voor vergaderingen en lezingen. Met veel glas, blank hout en een bolvormig dak. Verder prijkt er een nomadentent, een yurt, op het terrein. Paula: „Daar houden we kleine, intieme, lezingen en bijeenkomsten.“ Ook grenst er een royale biologische moestuin aan het kunstcentrum. Met de groente, kruiden en het fruit worden gezonde maaltijden, uitgebrede buffetten en de lekkerste hors-d'oeuvres bereid. Op het uitgestrekte landgoed met zijn wuivende olmen rondom het kunstcentrum, kunnen wandelaars genieten van de natuur en hedendaagse kunstwerken van nationale en internationale landschapskunstenaars. Veel bedrijven en overheidsinstanties, maar ook de TU Delft, weten de plek in de natuur te vinden. Net als particulieren die iets te vieren of memoreren hebben. Van de tachtigste verjaardag van oma tot een uitvaart. Ook zijn er stellen die elkaar het ja-woord geven bij World Art Delft, inclusief feest, eten en drinken.

Vincent Bijlo

Vorig jaar ging nog een diep gekoesterde wens in vervulling. De financiering voor de beelden- en belevingstuin Hortus Oculus was een feit en de aanleg kon beginnen. De Hortus is de enige speciaal aangelegde beelden- en belevingstuin in Nederland. Een paar maanden later werd de tuin in gebruik genomen door de blinde cabaretier Vincent Bijlo. Bijlo was verheugd over de Hortus Oculus, vooral omdat het voor iedereen een zintuiglijke ervaring en beleving kan zijn. Van exclusief een beeldentuin openstellen voor visueel gehandicapten, is Bijlo wars. „We moeten naar een inclusieve maatschappij. Dit soort initiatieven zijn juist zo leuk als wij er allemaal wat aan hebben“, zei hij. Ondertussen hebben vele leerlingen van Delftse scholen en studenten van de TU Delft de Hortus Oculus bezocht. Kouwenhoven: „Het allermooiste is natuurlijk dat bezoekers de aanwezige beelden en objecten in de tuin mogen aanraken.“ In samenwerking met onder meer de TU Delft, worden ook nog 'luisterbankjes' ontwikkeld. „Ga je op zo'n bankje zitten, dan beschrijft een kind de omgeving voor jou. Ook dit geeft de Hortus Oculus een nieuwe dimensie in het beleven van de natuur voor mensen met een visuele beperking, maar ook weer voor ons allemaal!“

Werklab

Kunstcentrum World Art Delft heeft zich in de loop der jaren gespecialiseerd in internationale hedendaagse beeldende kunst. De afgelopen twintig jaar wist een hechte groep kunstenaars uit binnen- en buitenland het kunstcentrum te vinden. Soms werden hun werken geselecteerd aan de hand van een thema. Dan waren de kunstenaars vrij om hun werk te exposeren, dan was er weer een expositie met een 'special touch'. Zoals tijdens het project Delft Blue New Images. Daarvoor gingen veertien kunstenaars een week aan het werk in het werklab van het kunstcentrum. „Traditionele keramisten, schilders, maar ook een

illustrator en een fotograaf“, vertelt Kouwenhoven. Ieder vanuit zijn of haar eigen vakmanschap ging aan de gang met de Delfts Blauwe verf en originele ontwerpen in witte biscuitklei. Waar Kouwenhoven op hoopte, gebeurde. „Doorgaans werk je alleen als kunstenaar. Het samenwerken in één ruimte gaf iedereen een boost in hun eigen ontwikkeling. Ze leerden van elkaar en gaven elkaar tips.“ Het resultaat was een magische expositie met moderne variaties op het eeuwenoude Delfts Blauw. Hoewel de coronacrisis alles heeft stilgelegd bij World Art Delft, waren Paula en Jeroen toch druk met ander een gigantisch Delfts Blauw project: de Tulpenvaas. „Het torenhoge kunstwerk komt langs de A13 te staan. We hopen dat die vanaf juni is te bewonderen!“

Krant  Aarde

worldartdelft.nl | hortusoculus.nl





Laura Meddens schildert zonder zicht

Zien doe je niet alleen met je ogen

De kunstwerken van Laura Meddens zijn een feest voor het oog. Sprankelende kleuren, verrassende composities en een uitnodiging om je eigen fantasie er op los te laten. Haar doeken hebben een magische uitwerking op de toeschouwer. Laura kan zelf niet zien wat ze maakt. Ze is blind.

Tekst: Frans van der Beek, Foto's: Laura Meddens

Een gesprek met Laura Meddens in haar appartement op IJburg is ook een spirituele belevens. Wie niet kan zien, hoort en voelt wat anderen ontgaat. Het gevoelsleven van de blinde kunstenaar heeft zich door haar handicap ontwikkeld naar liefde en compassie. Dat heeft deels te maken met haar afhankelijkheid van anderen, maar Laura leeft en voelt vanuit haar hart. Voor een kunstenaar is dat een pluspunt. Kunst gaat immers om emotie en expressie. Zo gaat het haar bijvoorbeeld aan haar hart dat de Amazone wordt geplunderd door intensieve bomenkap en brandstichting. Immers, het zijn de longen van de aarde. Op het werk 'Amazon Sorrow' kijkt in het midden een oog je indringend en waakzaam aan als onderdeel van een kleurrijke hoofdtooi van een stamhoofd. Het andere oog is bedekt door het zwart van de dreigende ondergang. Van dit werk is een poster gemaakt die Laura tijdens een manifestatie op de Dam in Amsterdam overhandigde aan een groep inheemse leiders als steunbetuiging voor de gemeenschappen die in het regenwoud leven. Een hart onder de riem van een onderdrukt volk.

Kaars in kleur

Laura had tot haar 27ste licht in haar ogen. Ze kon studeren, autorijden en gaan en staan waar ze wilde. Nadien werd ze slechtziend en sinds 2007 is ze blind. Dat zou menigeen deprimeren maar dat geldt niet voor Laura. Ze vertelt opgewekt over haar techniek en de inspiratie die ze ontvangt en waarvan ze het resultaat op haar doeken toont. Als je niet kunt zien wat je maakt, lijkt het onmogelijk enige structuur aan te brengen. Dat geldt niet voor Laura. "Ik schilder intuïtief. Ik zie beelden die anderen niet zien. Als ik iemand ontmoet kan ik me via mijn oren een vrij accurate indruk van die persoon vormen. Dat vertaalt zich ook in kleur. Er verschijnt dan een kaars met een bepaalde kleur die me laat weten met wie ik te maken heb." Zien doe je dus niet alleen met je ogen, maar ook met hart en ziel. Van daaruit schept ze de beelden die haar informeren. En zelfs meer dan dat. Toen haar vader overleed zag ze hem bij de uitvaart voor de kist staan en herkende ook zijn kleding. Ze ontvangt boodschappen van hem als steun

bij haar beperking, al is beperking eigenlijk een verkeerd woord, want juist door het gebrek aan gezichtsvermogen openen zich nieuwe dimensies aan beleving. "Ik heb een bijna dood ervaring gehad," vertelt ze. "Toen ik daaruit ontwaakte had ik opeens toegang tot de taal van haar hart en de ziel."

Tango

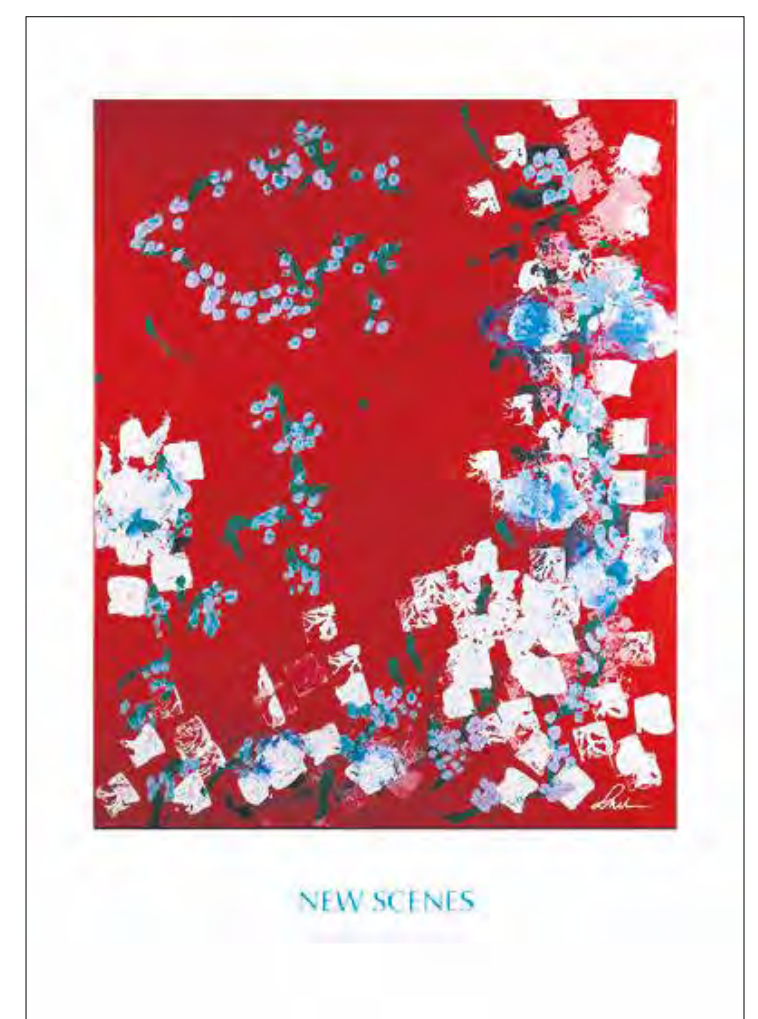
Als kind schilderde ze, zij het in een realistische stijl en ontwierp ze tropenkleding. Ze is geboren in Curaçao, groeide op in Engeland en verhuisde naar Nederland waar ze ging pottenbakken omdat haar zicht al verminderde. Dat moest ze opgeven omdat de Hollandse kou haar handen verkrampde. Van schilderen kwam ook niets meer totdat ze in een winkel weer eens canvas voelde en enkele doeken kocht onder het mom 'je weet maar nooit'. Nu weten we dit het begin was van een compleet nieuwe carrière als kunstenaar. Haar eerste doek noemde ze 'Tango'. Op een zwart vlak lijken witte wolkjes en vegen te bewegen. Haar dochter vroeg: "Wie heeft dat gemaakt?" Haar moeder dus. Dochterlief zag er een paar in

dat de tango danst. Dat bleek de aansporing om de lege doeken te vullen met wat haar vingers, sponsjes en penselen aanbrenge. Ze voelt met haar handen wat ze maakt. Hoe ze haar kleuren kiest? "Ik heb drie rekken met 21 kleuren. Ik kan uit mijn hoofd vinden welke kleur ik zoek. Dan begint het schilderen. Wat het voorstelt verneemt ze van mensen die er naar kijken en de compositie interpreteren. "Ik vind het fijn om te horen wat anderen er in ontdekken. Sommigen zien er een boodschap in, anderen worden er vrolijk van of maken een eigen voorstelling."

Vrijheid

De vuurdoop vond plaats in 2017 toen er in de Amsterdamse Amstelkerk een expositie werd gehouden met 27 werken. Het aantal dat correspondeert met de leeftijd waarop haar gezichtsvermogen drastisch begon af te nemen. Vrienden halen haar graag uit haar isolement en nemen haar mee voor autorijden. Daar geniet ze van omdat autorijden een van haar geliefde activiteiten was om van vrijheid te kunnen genieten. Dat is eigenlijk het enige wat ze betreurt: de gijzeling van haar bewegingsvrijheid. Met haar positieve instelling en innerlijke ervaringen compenseert ze het gemis aan zicht. Een vorm van geestelijke rijkdom. En laten we haar trouwe hond Nugget niet vergeten die haar begeleidt waarheen ze gaat.

Wie wil weten wat Laura Meddens creëert kijkt naar haar levenslustige filmpjes op YouTube of gaat naar haar website www.laurameddens.com.





Speed 78, Nadine van Vliet (organetta), Cor van Ingen (bas) en Don van Dongen (gitaar) credit: Peter Gerritsen

Gedroomde muziek

Hein ('Don') van Dongen is filosoof, denker, spreker en auteur, maar ook frontman van de 'idiefolk' groep Speed 78. Zijn muziek is geregeld geïnspireerd op zijn dromen, want dromen en muziek spreken dezelfde taal.

Tekst: Merel Koopman Hak

Hoe ben jij in dromen geïnteresseerd geraakt?

Op de middelbare school trok de droomwereld me veel meer dan lessen over wat de realiteit werd genoemd. En door mijn interesse in dromen kreeg ik belangstelling voor filosofie en psychologie. Terwijl de leraren hun verhaal deden zat ik te lezen in boeken van Jung. Eerlijkheidshalve zeg ik erbij dat ik ook vaak strips zat te tekenen of irritant zat te trommelen. Ik begon in dezelfde tijd namelijk ook muziek te maken.

Ik neem graag aan dat waken en slapen fysiologisch behoorlijk van elkaar verschillen, dat merk je elke dag en elke nacht opnieuw. Maar de bijbehorende vormen van bewustzijn kennen allerlei vervlechtingen en overgangen. Ik had veel lucide dromen, ik heb daar ooit mijn eerste artikel over gepubliceerd, in het Tijdschrift voor Parapsychologie. Ik vermoed dat mensen ook overdag dromen, net zoals, zeggen ze, de sterren ook overdag aan de hemel staan, maar je ze niet ziet vanwege het overvloedige zonlicht. Dat betekent dat mijn gedachten omgeven worden door een zoom van

dromerigheid. Als ik moe of niet gefocust ben merk ik dat meteen, er gaan beelden en klanken interfereren met wat ik denk of waarneem en ze treden langzaam uit de periferie van mijn aandacht.

Hier zie ik een merkwaardige overeenkomst met muziek. Toen ik begon met muziek maken, een beetje strummen op de mandoline van mijn moeder, hoorde ik daarbij in mijn kop allerlei melodieën en partijen. Gewoon akkoorden die je met twee vingers kon pakken. Maar ik bleef het altijd vreemd vinden dat je zodra er tonen zijn, je er iets 'bij' kan horen wat er niet is. Ik neem aan dat veel meer mensen dit kennen. Als je iets componeert is dat op dit principe gebaseerd. Jazzmuzikanten met name kunnen terwijl ze improviseren complexe akkoordenreeksen horen met hun innerlijk oor. Net als dat ik altijd een beetje droom, voel ik ook af en toe dat er voortdurend muziek is, vaak zo ver weg dat ik het niet kan pakken. Ik heb hier een boekje over Bergson bij me, en daarin zegt hij dat er 'bepaalde ritmes van leven en ademhaling [zijn] die nog dieper in de mens schuilen dan zijn diepste gevoelens, en die vormen de levende wet

van zijn neerslachtigheid en vervoering, van zijn spijt en verwachtingen.' Als we ervoor open stonden zouden we 'diep binnen in ons de onafgebroken muziek van ons innerlijk leven horen zingen, als een soms vrolijke, vaker klaaglijke, maar altijd originele melodie. Dit alles bevindt zich om ons heen en in ons, maar toch wordt niets van dit al duidelijk door ons waargenomen.'

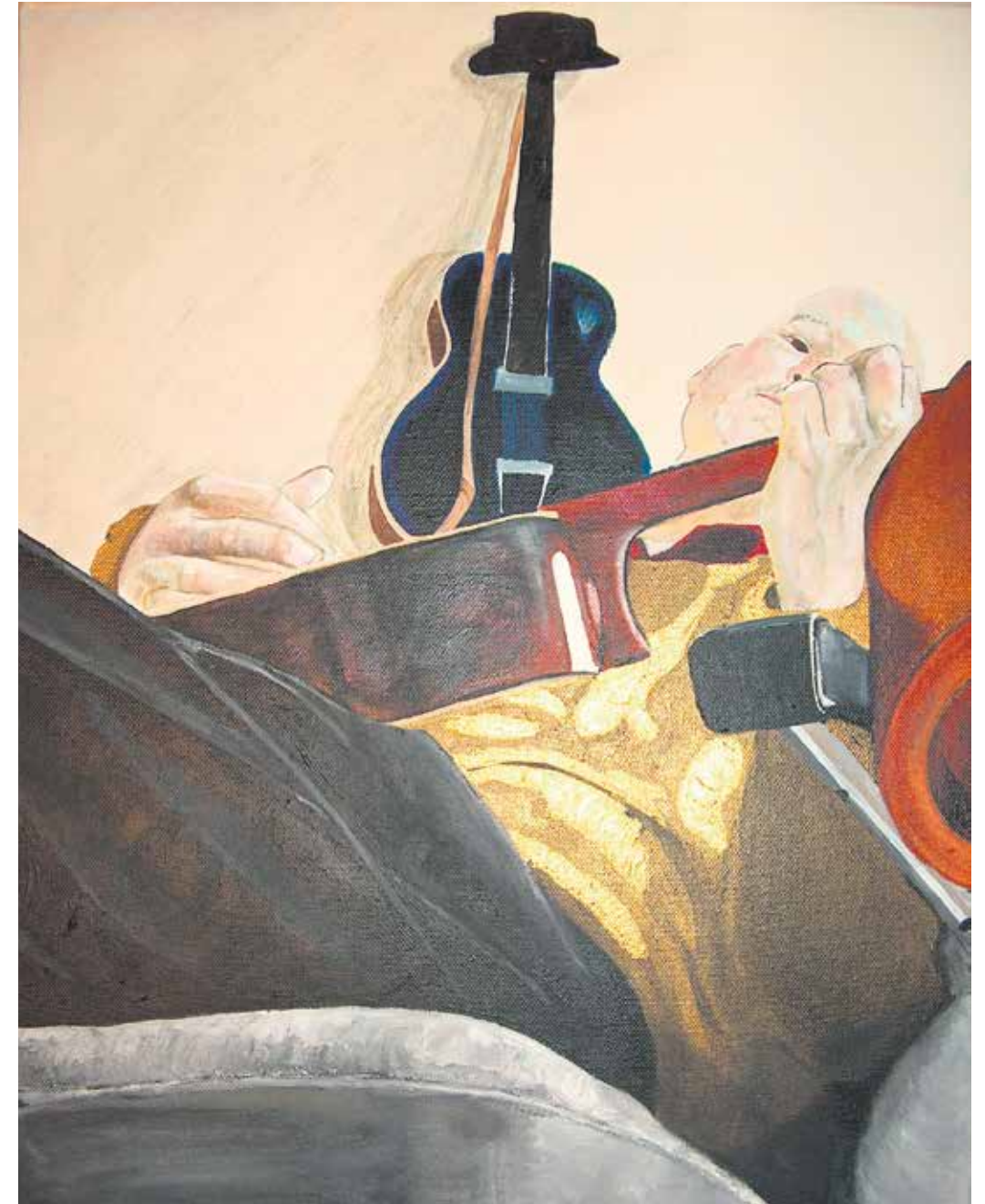
Kan het werken met dromen onze houding tegenover onze planeet ook verbeteren. Omdat we door het werken met dromen onze eigen natuur leren kennen, onze psyche als ecosysteem? Zouden we daardoor zorgzamer kunnen worden voor de Aarde?

Dat vind ik mooi gezegd. Als je niet oppast is je psyche een egosysteem. Maar er leeft veel meer in ons dat gezien en gehoord wil worden. Bovendien denk ik dat we ten onrechte het auteurschap van onze dromen opeisen. Misschien schrijft de Aarde wel in ons mee, en droomt de Aarde in ons door. In een van zijn boeken schrijft de oude filosoof Fechner hoe hij op een morgen een wandeling

maakt. De vogels zingen, de dauw glinstert en er ligt een betoverend schijnsel over de groene velden. Terwijl hij zo voortloopt voelt hij dat de Aarde een engel is; een engel die haar gelaat naar de hemel richt, een engel die hem meeneemt op haar tocht door het universum. Dan bedenkt hij hoe gek die gedachte wordt gevonden, want de Aarde wordt als een dood ding gezien, een enorm globeachtig voorwerp. Maar volgens Fechner was alles bezielde: de planten, de dieren, de Aarde, de hemellichamen en het heelal. Fechner gebruikte een bijzondere analogie: mijn oren horen, mijn ogen zien, zonder dat deze zintuigen iets van elkaars indrukken weten. Pas op een hoger niveau, in mijn bewustzijn komen deze indrukken bij elkaar. Op dezelfde wijze weet ik weer niet wat jij allemaal ervaart, maar op een hoger niveau komen ons beider indrukken bij elkaar. Ook het bewustzijn van mensen, dieren en planten is volgens hem verenigd in één geheel, en dat is de ziel van de Aarde. De Aarde heeft zich gedifferentieerd in een rijkdom van levensvormen, zoals het bewustzijn van de mens zich differentieert in gedachten. Zoals onze gedachten in ons leven, zo leven wij in de Aarde. Om waar te nemen hoeft de Aarde geen aparte organen te hebben: wij zijn die organen. Zij ziet met de miljoenen ogen van de wezens die haar bevolken. Fechners ideeën lijken op de Muntu in de Afrikaanse filosofie: levenden, voorouders, ongeborenen en bomen als vervlochten zielen. De Naskapi geloofden dat het aandacht geven aan hun dromen hun verstandhouding met hun innerlijke maatje, hun ziel, verbeterde. Ook gingen zij er van uit dat leugens en bedrog en gierigheid dit maatje wegjaagden en dat zorgzaamheid, delen, liefdevol leven, zachtaardig zijn voor dieren deze innerlijk kern naderbij bracht. Er lijkt een verband tussen innerlijke groei door middel van aandacht voor de droomwereld, de boodschappen van de ziel, en een prachtige wereld...

Wat ik van dromen geleerd heb is dat scherpomlijnde grenzen van gedachten en gevoelens, van wezens en hun omgeving alleen maar ontstaan door een bepaald soort 'belichting' tijdens het waken. Misschien zijn dromen eigenlijk wel realistischer: alles is diep vervlochten. We worden in onze cultuur tot mensen gemaakt die denken dat ze in een vacuümverpakking leven. Dat ben je een autonoom subject, een dure naam voor een mens in een bubbel. Een droom zal dan wel ergens een intern proces zijn, dat zich onder je schedeldak afspeelt, als een bubbel in een bubbel. Diep in mijn hart geloof ik daar niets van. Ik ben een beetje ouderwets, ik geloof in inspiratie. Het zou ook kunnen zijn dat 'het in ons droomt' en dat ik eigenlijk niet moet zeggen dat 'ik' droom. Dat 'het' houdt zich niet aan de grenzen van mijn identiteit, het droomt ook in jou. Je kan het collectief onbewuste noemen, maar dat is misschien een vrij nietszeggend woord, alsof het iets is waar niemand zich bewust van is. En dat zijn we nu juist wel, als je maar luistert.

Jung heeft ontdekt dat dromen niet alleen van belang zijn voor het individu maar ook deeltjes representeren van een immens web van bestemming dat een



Portret Hein van Dongen door Vivianne Schuijren

'Ik geloof in inspiratie.'

dynamische structuur heeft die voor de gehele mensheid opgaat. Denk je dat het mogelijk is om dromen structureel in te zetten in onze gemeenschappelijke lotsbestemming?

Ik denk dat we dan nog heel veel van de droomtaal moeten leren. Misschien zeg ik het nog te beperkt: dat we ook ons vermogen om te dromen moeten blijven ontwikkelen. Libbrecht noemt dat 'lunaire transcendentie' in plaats van 'solaire transcendentie'. We denken bij de periode van de verlichting aan het heldere zonlicht van de rede. Er is ook een verlichting van de maan, de ontwikkeling van je gevoel.

Denk je dat andere mensen de onafgebroken muziek van ons innerlijk leven ook kunnen horen?

Ik denk dat inderdaad! De basis is niet alleen spi-



Goom Agar is het laatste album van Speed 78 (Excelsior recordings). Enkele boeken van Hein van Dongen: Bergson (Boom, 2014) en Wild Beasts of the Philosophical Desert (Cambridge, 2014).

ritueel, ook je lichaam maakt geluid. De patronen van onze adem, hartslag en tred zijn de basis van alle muziek. Maar als ik het heb over muziek ‘in mijn kop’ is dat voor mij toch beeldspraak. Want het is misschien wel andersom: je hoofd waarin je denkt dat je gewaarwordingen zitten bevindt zich dan in de muziek. Zoals Plotinus ergens zegt: de ziel bevindt zich niet in het lichaam, maar het lichaam bevindt zich in de ziel.

Weet je dat de term troubadour komt van het Occitaanse woord voor vinden of bedenken, trobar? Bedenken en vinden zijn hier dus één en hetzelfde werkwoord.

Dat begrijp ik wel, van ‘closed curtains’ had ik jarenlang alleen het couplet. Je moet je voorstellen dat zoiets inderdaad het gevoel geeft dat het bestaat, dat het al bestond voordat jij het bedacht. Daar word je een beetje een Platonist van. Bij dat nummer had ik allerlei refreintjes verzonnen, maar inderdaad, die klonken in mijn oren als verzonnen, en niet bij het nummer horend. En dus had ik maar een half nummer. Die week zou ik de studio ingaan, en ik baalde dat het nummer niet goed was. Ik liep boodschappen te doen en ik dacht: goed, nu zet ik mijn oren open en heb ik het refrein. Ik hoorde dat toen gelukkig, en om het niet te vergeten neuriede ik het in mijn iPhone. Dat idee heb ik gebruikt. Ik weet uit ervaring dat ik de muziek die ik op zo’n manier tegenkom meestal niet kan opvangen. Dat komt niet omdat het nou zo moeilijk is en zo bijzonder of zo. Zelfs bij de eenvoudige dingen die ik maak is er al een amnetische barrière tussen mijn ingevingen en mijn gewone waakbewustzijn. Noten schrijven is voor mij geen optie, dat ben ik sinds mijn vioolles in de prehistorie helemaal verleerd en dan moet ik me veel te veel concentreren, wat de lichte roes meteen beëindigt. Overigens merk ik dat ik niet alleen muziek ‘opvang’, maar soms ook woorden. Als ik in een schrijfroes zit, zoals gisteren (ik moest een stuk tekst voor een reader maken en zag daar erg tegenop) - in zo’n schrijfroes ‘hoor’ ik zinnen, en wat dan vooral opvalt is dat ze erg ritmisch zijn....

Het is overigens misleidend om zo’n proces als iets verhevens op te vatten. Het is eerder een soort onbewuste focus, alsof er een soort magneetje in je systeem zit dat dingen naar zich toetrokt die het kan gebruiken. Zoals een vogel een nestje kan bouwen met plastic erin en snoeppapiertjes en stokjes van dubbellikkers. Als die onbewuste focus heel sterk wordt gaat het op bezetenheid lijken.

Zie je eigenlijk meer overeenkomsten tussen dromen en muziek?

Freud heeft een aantal principes gevonden waarin de droom ideeën verwerkt, zoals condensatie, verschuiving, verbeelding. Je zou kunnen zeggen dat dit de ‘logica van de droom’ is. Maar naar mijn idee denkt Freud hierover verkeerd om. Er zou een latente droom zijn die door de werking van de droom vervormd wordt tot een manifeste droom. Het is veel aannemelijker dat onze wereld van scherpomlijnde tekens, taal en getallen is ontstaan uit een belevingswereld waarin de tekens en de vertellingen nog een beetje door elkaar lopen. Een wereld waarin iemand die dood is ook nog leeft en iemand die leeft ook dood is, een wereld waarin mannen ook vrouwen zijn en andersom, waarin je angsten ook verlangens met zich meedragen, waarin ik jou ben en jij mij. Maar met zo’n taal kan je niet zo effectief uitleggen hoe je een straaljager moet bedienen. De exacte taal is uit de logica van de droom opgestegen en heeft uiteindelijk geleid tot een wereld waarin we zogenaamd kunnen zeggen wat we bedoelen. En waarin we alles kunnen decoderen in een binair reliëf: nulletjes en eentjes. Maar dromen spreken gewoon nog die vage taal en muziek doet dat ook. Poëzie en beel-



dende kunst doen dat net zo goed, al kan je daarin wel meer feitelijke informatie kwijt. Maar datgene wat er kunst van maakt zijn de belevingen die vanuit de zoom van al die informatie opdoemen. Dus dromen en muziek komen voor mij uit dezelfde bron voort.

En ik vermoed dat het belangrijk blijft om de smalle en scherpe taal van het waken aan te blijven vullen met de diffuse maar wijde droomwereld en de ruimte van de droomloze slaap. Dat wordt in de Upanishads uitgedrukt met de spelling van AUM, de eerste letter staat voor het waken, de tweede voor de droom en de derde voor de slaap, en samen vormen ze de vierde staat, waarvan men zegt dat ze onze ware aard is.

‘Dromen en muziek komen voort uit dezelfde bron’



Tekst: Yvonne Koop

Vanaf de randstad ben je er met een uur tot anderhalf uur rijden. Toch is Arnhem niet de eerste stad waaraan wordt gedacht voor een cultureel uitstapje of langer verblijf. En dat terwijl de Gelderse hoofdstad zoveel te bieden heeft: van dierentuin tot openluchtmuseum en van stadspark Sonsbeek tot de uitgestrekte Hoge Veluwe. Hoog tijd voor een groene kennismaking.



Ook in de straten van de Gelderse hoofdstad Arnhem is het deze dagen stiller dan anders en ook hier zijn de festiviteiten voor Bevrijdingsdag in het water gevallen. Dat terwijl met name rondom de beroemde John-Frostburg die Arnhem-Noord en -Zuid met elkaar verbindt de nodige festiviteiten stonden en zelfs nog staan gepland...

Maar in de vele groene ruimtes in en om de ruim opgezette stad kan nog volop worden gerecreëerd. Het lukt ondanks de gezellige drukte gemakkelijk om anderhalve meter afstand te houden. En de vele (model!)- studenten en andere creatievelingen zorgen ook ten tijde van corona voor de nodige reuring. Niet voor niets wordt Arnhem ook wel het Parijs of het Haagje van het Oosten genoemd.

Al in de 17e eeuw stond Arnhem bekend als Groene stad aan de Rijn en Parkstad. De stad telt 23 grote en kleinere parken, met Park Sonsbeek als pronkstuk: 67 hectare eeuwenoud beukenbos en graspartijen, met vijvers, watervallen, de mooie Steile Tuin en een prachtig uitzicht vanaf de Belvédère. En je bent Arnhem nog niet uit of je staat al op de Veluwe.

Arnhem is echter niet alleen maar rijk aan groen. In de stad zie je op straat een bonte stoet aan modestudenten en in de hippe conceptstores van het Modekwartier vind je een eigentijdse kijk op kunst en mode. Ten westen van Arnhem stromen beekjes vanaf de hoge Veluwe omlaag naar de Rijn en vormen kleine watervallen. In De Liemers geniet je van de heerlijke, verse streekproducten of doe je een drankje op een terras bij een stoere historische steenfabriek. Ook wonen kan hier hip en duurzaam. Bijvoorbeeld in de circulaire woonwijk die gepland is op de plaats van de oude melkfabriek. Of in de ecowijk die in Arnhem-Zuid in aanbouw is.

Wie zich op zijn 'Errums' wil verplaatsen, kiest voor de door elektriciteit aangedreven trolleybus. Voor een prachtig uitzicht moet je zeker de toren van de Eusebiuskerk beklimmen. Tegenwoordig is er een lift naar de top en een restaurant boven in de toren. Vanaf hier is ook die beroemde brug te ver goed te zien, die tijdens de Slag om Arnhem in september 1944 niet door de geallieerden kon worden veroverd. Hierdoor duurde het nog een hongerwinter langer voordat na het zuiden ook de rest van Nederland kon worden bevrijd.

Natuur

Park Sonsbeek

Midden in de stad gelegen toch een perfecte plek voor een wandeling of een picknick. Er zijn regelmatig activiteiten, zoals de Sonsbeekmarkt op de eerste zondag van de maand, met lokale artiesten, ambachtslieden en verkopers. Ook tijdens minder goed wandelweer is Sonsbeek een aanrader. Bezoek bijvoorbeeld eens het Nederlands Watermuseum, of drink een lekker kopje koffie in de imposante Stads-villa, gelegen in het hart van het park.

Posbank

Op de zuidelijke Veluwe ligt het Herikhuizenerveld, in de volksmond de Posbank genoemd: een uitgestrekt gebied met bossen en heidevelden waar je heerlijk kunt wandelen, fietsen en bijkomen van het drukke stadse leven. Er zijn meerdere plekken van waaruit je prachtige wandelingen kunt maken. Zoals bijvoorbeeld de Emmapiramide. Vanaf het hoogste punt van deze uitzichttoren kun je op een heldere dag Duitsland zien liggen. Een ander startpunt is het Paviljoen, centraal gelegen midden op de Posbank. Dit informatiepunt en restaurant is gebouwd met enkel

duurzame en milieuvriendelijke materialen waarbij de architect zich liet inspireren door de periode waarin het gebied is ontstaan: de ijstijden.

www.paviljoendeposbank.nl

De Hoge Veluwe

Dit Nationale Park is gelegen tussen Arnhem, Apeldoorn en Ede. Het park is zo bijzonder vanwege de verschillende natuurlandschappen. Er zijn bijvoorbeeld naaldbossen, maar ook heidevelden, grasvlakten en stuiflandschappen. Die diversiteit zorgt ervoor dat er ook veel soorten dieren te zien zijn. Probeer bijvoorbeeld eens de Big Four te spotten: edelhert, wild zwijn, moeflon en de ree. Een pittige wandeling is overigens leuk te combineren met een bezoek aan Jachthuis Sint Hubertus, ontworpen door de bekende architect Hendrikus Berlage. | www.hogeveluwe.nl

Deelerwoud

Een goed alternatief voor de Hoge Veluwe, omdat het eenzelfde soort flora en fauna heeft, maar een stuk rustiger is. Het Deelerwoud, te bereiken via ecoduct Terlet, bestaat uit drie delen, waarvan twee delen in handen zijn van een particulier. Het derde deel, het zuidoostelijk deel, is vrij toegankelijk voor wandelaars en fietsers. In dit natuurgebied worden natuursafari's georganiseerd. Bezoekers gaan met een chauffeur en gids op zoek naar edelherten en ander wild. De tocht wordt afgesloten met een drankje in de werkschuur van de boswachters. www.natuurmonumenten.nl/natuurgebieden/deelerwoud

TIP: NS wandeling Oosterbeek-Arnhem Centraal Vanaf station Oosterbeek start de NS-wandeling Hemelse Berg naar station Arnhem. Hierin zijn de natuur en de historie rondom Arnhem mooi met elkaar gecombineerd. Zo zie je aan het begin van de



foto Burger's Zoo: www.netherlands-tourism.com



route Villa Hartenstein: nu de plek waar het Airborne Museum te vinden is, maar aan het einde van de Tweede Wereldoorlog de plek waar Operatie Market Garden bedacht en uitgewerkt werd. Verder wandel je langs Heveadorp, waar je je even in een Engels dorp waant, Landgoed Duno, waar meerdere cultuurhistorische stukken te bewonderen zijn, en de Westerbouwing. Dit is een hoge stuwwal met uitzicht over onder meer de Nederrijn en de Betuwe. www.ns.nl

Kunst/Cultuur/Geschiedenis

Watermuseum

Het enige museum in Nederland over zoet water. Het werd in 2004 opgericht door H. van Brink. Als locatie had hij de oude Begijnenmolen in Park Sonsbeek in gedachten. Dit is echter een historisch monument waardoor er van buiten niets aan mocht worden veranderd. Als oplossing is toen ondergronds uitgebreid. Hierin is nu het museum gevestigd. Ook is er een grand café en zelfs een escaperoom. www.watermuseum.nl

Airborne Museum

Gevestigd in de historische Villa Hartenstein - het hoofdkwartier van Operatie Market Garden- leert de bezoeker hier alles over de Slag om Arnhem. Met wisselende tentoonstellingen naast de vaste tentoonstelling en een dependance in het centrum van Arnhem, aan de voet van John-Frostbrug. Dankzij de interactieve elementen is dit zelfs voor de kleinsten een interessante belevenis. | www.airbornemuseum.nl

Nederlandse Openluchtmuseum

Hier wandel je door dorpen uit verschillende periodes uit de geschiedenis. Ook een Amsterdamse straat uit de jaren 30 is nagebouwd en diverse rijtjeshuizen uit de jaren 50 tot 70. Niet alleen is er van alles te zien, maar er is ook genoeg te doen. Zo zijn er demonstraties in de smederij, kun je zelf touw leren maken, het museum verkennen in een historische tram en jezelf laten fotograferen in traditionele kledij. www.openluchtmuseum.nl

Burger's Zoo

Verschiede gebieden geven een goed beeld van hoe de natuur er in diverse werelddelen uitziet en welke dieren daar rondlopen. Daarnaast is het dierenpark op duurzaam gebied goed bezig. Het heeft een gouden certificaat van organisatie Green Key, gebruikt enkel FSC-gecertificeerd hout en haalt vis uit de duurzame visteelt. www.burgerszoo.nl

Kröller-Muller Museum

Gelegen midden op de Hoge Veluwe. Het museum heeft de op-één-na grootste Van Gogh-collectie in bezit en daarnaast zijn werken van bijvoorbeeld Monet, Picasso en Mondriaan te bewonderen. Het museum heeft de hoogste score ooit door een museum behaald voor het duurzaamheidscertificaat BREEAM-NL.

De manier waarop het gebouw is gebouwd en wordt gebruikt, waren belangrijke beoordelingsfactoren. | www.krollermuller.nl

TIP: Elderhof Romeinse Tuin

In de wijk Elderhof is een klein pareltje verstopt: de Romeinse tuin De Steenen Camer. Uit onderzoek bleek dat de oude Romeinse Limes precies over het tuincomplex liepen van de Biologische Tuinbouwvereniging Elderveld. Om hierbij stil te staan werd de Romeinse Tuin opgericht in samenwerking met Archeologie Nederland. In de tuin, die vrij toegankelijk is voor iedereen, worden allerlei natuurproducten verbouwd die hier waarschijnlijk ook al werden verbouwd in de tijd van de Romeinen, zo’n tweeduizend jaar geleden. Af en toe worden markten en festiviteiten georganiseerd waarbij je als bezoeker verschillende ambachten kunt bewonderen en meer kunt leren over deze bijzondere locatie en de geschiedenis erachter. www.btv-elderveld.nl/romeinse-tuin

(Groen) eten

Tuinderij de Mijmering

Aan de rand van de stad worden hier groenten op natuurlijke wijze verbouwd. Wie een groente-abonnement neemt, kan onbeperkt meegenieten van deze ‘groene’ groenten. Elke week wordt voor de abonnees een pakket klaargezet op een van de afhaallocaties met daarin iedere keer verschillende soorten groenten en kruiden. De pakketten worden geleverd in het teeltseizoen, tussen juni en oktober. www.demijmering.nl

Bakkerij Tom van Otterloo

Een bakkerij met een paar vestigingen in Arnhem waarbij het produceren van brood op een zo duurzaam mogelijke wijze gebeurt. Zo gebruiken de bakkers hun eigen desem en andere biologische producten (zoveel mogelijk uit de omgeving) in hun broden. Een voorbeeld van zo’n streekproduct is het Halls Volkorenbrood. Dit is geproduceerd met biologische grondstoffen uit het nabijgelegen dorpje Hall. Het brood kreeg verschillende onderscheidingen, zoals Beste Brood van Nederland. www.bakkerijtomvanotterloo.nl

TIP: De Woeste Hoeve

Aan de rand van het Deelerwoud ligt deze historische herberg. In principe alleen te boeken voor besloten feesten en bijeenkomsten, maar op een aantal zondagen in het jaar is de hoeve ook van binnen te bekijken. Op die dagen worden proeverijen, optredens en lezingen georganiseerd. Ook kan er gereserveerd worden voor een speciaal zaterdagavondprogramma. De gasten krijgen dan een speciaal verrassingsmenu voorgeschoteld. Dit arrangement is eventueel te boeken in combinatie met een overnachting in een nabijgelegen hotel. | www.woestehoeve.nl

(Groen) shoppen

Chris Meijers

Niet zomaar een kledingwinkel. Hier wordt alleen kleding op maat gemaakt en van natuurlijke materialen. Zo gebruikt Chris bijvoorbeeld veel wol en linnen in haar ontwerpen, maar ook weleens ongebruikelijke



lijkere materialen, zoals bamboe en brandnetel. Af en toe zijn er zelfs evenementen waar deze originele kledingwinkel aan meedoet. Denk hierbij aan de jaarlijkse Nacht van de Mode, waarbij de modewinkels in het Modekwartier tot middernacht open zijn, of Binnenste Buiten, wanneer in het voorjaar de oude kledingkasten worden opgeruimd en voor een klein prijsje wordt weggedaan. www.chrismeijerscollectie.nl

De 7 straatjes

Net buiten de drukte van het centrum liggen een aantal kleine straatjes met vooral veel winkels van kleine zelfstandige ondernemers. Er is in de mooie oude panden van alles te zien, te doen en te kopen, van kleine cafeetjes en patisserieën tot en met modewinkels en ateliers van plaatselijke kunstenaars. Leuk meegenomen: dit winkelgebied werd door de organisatie Nederland Schoon als voorbeeld genoemd op gebied van Positieve Communicatie wat betreft de straten schoon houden. Met zelfgemaakte posters werd de eretitel in de wacht gesleept.

TIP: Pieter Pot

Pieter Pot is een vrij nieuwe nieuwe start-up. Het doel van de twee ondernemers hierachter: het verpakkingsvrije leven makkelijker maken. Ze bezorgen boodschappen aan huis in herbruikbare glazen potten in plaats van in de gebruikelijke zakken of dozen en de boodschappen zijn te bestellen via hun website of app. Het bedrijf is nog groeiende, maar op het

moment verkopen ze al meer dan 250 verschillende producten. Nog mooier: de producten zijn niet duurder dan in de reguliere supermarkt. www.pieter-pot.nl

OVERNACHTINGSTIP: Modehotel

Als je graag nog wat langer in Arnhem wilt blijven om meer te zien van deze duurzame en veelzijdige stad is Hotel Modez een aanrader. Hotel Modez is niet alleen een hotel, maar ook een belevenis voor iedereen die houdt van design. Elke kamer is ontworpen en ingericht door een andere ontwerper. Zo is er bijvoorbeeld de Kant Kamer van Petra Vonk, Borduren van Martine van 't Hul, Breien van Caroline Evers en Patchwork van Antoine Peters. Nog geen genoeg van mode en design? Kijk dan eens verder in het Modekwartier, de wijk waarin het hotel ligt. Deze wijk heeft zijn naam te danken aan de meer dan vijftig winkels en zeventig bedrijfsruimten op gebied van mode en design. | www.hotelmodez.nl

Krant  Aarde



Thuis met kinderen 1001 leuke activiteiten

Tijdens de coronacrisis hebben kinderen wekenlang thuis gezeten. Ouders werden plotseling docent en de achtertuin het schoolplein. Om te voorkomen dat ouders in deze tijd niet meer aan hun eigen werk toekwamen zijn veel leuke en originele initiatieven opgezet, om kinderen te vermaken en om ze iets bij te brengen, bijvoorbeeld op cultureel vlak. Ook perfect voor de zomervakantie zijn talloze creatieve en leuke dingen om te doen. Voor luie bankhangdagen, warme zomerdagen en zelfs voor een regenachtige middag.

Tekst: Luna van Opstal, Foto: Bigstock

Kijken

Een beeldscherm als oppas gebruiken werd veel gezien als iets negatiefs: een te makkelijk manier om de kinderen bezig te houden terwijl ze ‘domme’ filmpjes kijken. Er zijn echter genoeg leerzame en interactieve programma’s en initiatieven die het tegendeel bewijzen. Zo is er voor de kleinsten het gloednieuwe Dierenpret met Nicolette (Videoland). Nicolette Kluijver leert kinderen van alles over verschillende dieren door middel van leuke video’s, grappige knutsels en vrolijke liedjes. Ook voor iets oudere kinderen is er genoeg educatieve content. De BBC heeft in samenwerking met bekende experts, zoals natuurhistoricus David Attenborough en voetballer Segio Agüero, online onderwijsprogramma’s gemaakt voor de BBC.

Via de streamingdienst van de BBC zijn de afleveringen van elk twintig minuten te bekijken. Ook de podiumkunsten zitten niet stil. Verschillende theatergezelschappen, operahuizen en musicalverenigingen uploaden wekelijks een voorstelling. Zo is er Donderdag Verwonderdag (Facebook), Operadagen Rotterdam (Facebook) en Thuis Theater Utrecht (www.theaterutrecht.nl). Het Nationale Opera en Ballet gaat nog een stapje verder in deze categorie. Zij uploaden zelfs interactieve dans- en zanglessen voor kinderen op hun website.

Lezen en luisteren

Wat te doen wanneer de kinderen alles hebben gezien wat er te zien valt? Dan is het even tijd om bij te komen met bijvoorbeeld een goed

boek. Vanuit de Nederlandse bibliotheken was al jaarlijks tijdens de zomervakantie Vakantiebieb te downloaden in de app-store. Nu is er de Thuisbieb. De app is gratis te downloaden via de app-store en met een bibliotheekabonnement kunnen kinderen (en volwassenen!) gratis boeken downloaden en lezen op hun telefoon of tablet. Even zat om zelf te lezen? Misschien is de Luisterbieb dan een leuk alternatief. Dit is in principe hetzelfde als de Thuisbieb, maar dan met luisterboeken. Een ander leuk initiatief op dit gebied is de online verhalenserie Huisarrest. Hierin wordt op een speelse en begrijpelijke manier het begrip quarantaine uitgelegd. Een situatie waar veel kinderen zich nu in zullen herkennen natuurlijk. Het verhaal gaat namelijk over tien kinderen die aan hetzelfde plein wo-

nen, maar plots niet meer naar buiten mogen vanwege een virus. De tien afleveringen zijn te vinden op de website: www.deschoolschrijver.nl/huisarrest. Ook vanuit educatief oogpunt is er veel aandacht voor lezen en luisteren. Onderwijszorg Nederland lanceerde een app genaamd Pelle Op Reis om het lezen bij kinderen te blijven stimuleren, ook al zijn de scholen nog aan het opstarten en is de zomervakantie alweer in aantocht. Pelle is verdwenen en door te lezen en opdrachten te maken, reist de speler de wereld rond. Het doel is om Pelle weer terug te vinden. De app is te downloaden in de app-store. Voor iets oudere kinderen is er een leuk initiatief vanuit de krant Kidsweek, genaamd Kidsweek Thuis. In de digitale omgeving van Kidsweek, LessonUp, zijn onder het kopje Kidsweek Thuis verschillende lessen te vinden, speciaal ontwikkeld om thuis te maken. Aan de hand van interactieve opdrachten is de leerling op een leuke manier bezig met begrijpend lezen en met het nieuws van dat moment.

Buitenspelen

Op school krijgen kinderen af en toe de kans even te ontladen door buiten te spelen en te gymmen. Thuis is het een stuk lastiger om ze actief te laten zijn. Gelukkig zijn ook daar goede alternatieven op bedacht toen kinderen thuis kwamen te zitten vanwege het coronavirus. OERRR is een initiatief van Stichting Natuurmonumenten dat al langer bestaat en als doel heeft om kinderen zoveel mogelijk buiten te laten spelen. Speciaal vanwege het coronavirus hebben ze meer leuke activiteiten bedacht die kinderen rondom huis kunnen doen. Ook Staatsbosbeheer heeft iets leuks verzonnen: Bericht van de Boswachter. De wekelijkse nieuwsbrief staat vol met leuke weetjes en opdrachten die kinderen thuis zelf kunnen uitvoeren. Verder is de website van IVN Natuureducatie een aanrader als je op zoek bent naar leuke activiteiten die kinderen zelf buiten kunnen ondernemen. Via de tips op de site leren kinderen bijvoorbeeld hoe ze op safari kunnen in de achtertuin of hoe ze bloemen op een mooie manier kunnen fotograferen. Een initiatief dat al meer in het nieuws is geweest is de Berenjacht. Mensen zetten beren achter hun ramen en tijdens een wandeling kunnen kinderen proberen zoveel mogelijk beren te spotten. Via de website www.berenjacht.app kunnen kinderen zelfs bijhouden welke beren ze al hebben gevonden en hun eigen beer op de kaart zetten! Een andere leuke manier om de kinderen op schattenjacht te sturen is door middel van de app Geocache. Wereldwijd verstoppen mensen kleine cadeautjes en via de app kun je de zogenaamde caches opzoeken. Ook in Nederland zijn er heel veel te vinden.

Binnenspelen

Als het weer buitenspelen en ravotten minder toelaat zijn onderstaande initiatieven perfect. Op Facebook werden tijdens de coronacrisis dagelijks masterclasses gepost van Het Klokhuis waarin een expert zijn vakgebied op een leuke en toegankelijke manier overbrengt op kinderen. Zo kwamen er breakdancers, goochelaars



en kunstenaars voorbij en werden kinderen geactiveerd om zelf met zoiets bezig te gaan. HASBRO heeft het initiatief Bring Home The Fun opgezet: een website waarop leuke tips worden gedeeld om op een net iets andere manier met het bekende speelgoed van HASBRO te spelen. Zo is er bijvoorbeeld een video over hoe je Twister spannender kunt maken door het te combineren met kussens... Andere initiatieven op dit gebied zijn verder nog Jet en Jul, leuke activiteiten voor kinderen tussen de twee en acht jaar, Supertof!, bedoeld om kinderen van vijf tot twaalf jaar van de bank te krijgen, en Tussen Kunst en Quarantaine. Dit laatste is een challenge waarbij het de bedoeling is dat een bekend schilderij wordt nagemaakt met hedendaagse spullen die in en rondom het huis te vinden zijn.

Verder zijn op cultureel gebied een aantal leuke online activiteiten te bedenken. Veel musea bieden online rondleidingen en speurtochten aan voor kinderen, zoals het Rijksmuseum van Oudheden dat een heel programma heeft bedacht voor kinderen met als onderwerp de Oude Egyptenaren. RembrandtThuis is een initiatief van

het Rembrandthuis en leert kinderen het een en ander over verschillende kunstdisciplines, net als het Thuisatelier, een initiatief van de Hermitage. Ook KLEURinCULTUUR TV is op dit gebied een leuk initiatief. Elke dag wordt een andere kunstdiscipline in het zonnetje gezet door middel van een halfuur durende online workshop op hun website: www.kleurincultuurtv.nl.

Kortom: er vallen genoeg leuke activiteiten te bedenken voor kinderen zonder dat je daar als ouder energie in hoeft te stoppen. Bovendien kunnen kinderen er vaak ook nog interessante informatie of vaardigheden uit halen. In ieder geval hoeven ze zich niet te vervelen totdat de scholen weer gaan beginnen in september. Toch te weinig activiteiten om de kinderen tot die tijd bezig te houden?

Er zullen ongetwijfeld nog veel van dit soort initiatieven worden opgezet. Bekijk bijvoorbeeld eens de websites en social media van lokale organisaties en instituten (denk aan musea aan theaters) voor nog meer thuisactiviteiten.



EEN NIEUWE VERPAKKING!

100% PUUR EN NATUURLIJK
ZONDER KUNSTMATIGE TOEVOEGINGEN

IN ONZE ICE CREAM FACTORY MAKEN WIJ AAN DE LOPENDE BAND HET LEKKERSTE IJS. DE BESTE BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN GAAN ZO VANUIT DE NATUUR JOUW IJSJE IN. VOOR IEDEREEN IS ER WEL EEN IJSJE TE VINDEN; HEERLIJK ROOMIJS, FRIS EN FRUITIG WATER- EN VRUCHTENIJS OF VEGAN IJS OP BASIS VAN SOJA OF HAVER. NIET ALLEEN ONS BESTAANDE ASSORTIMENT, MAAR OOK EEN AANTAL SPANNENDE NIEUWE PRODUCTEN ZIJN BINNENKORT VERKRIJGBAAR IN EEN NIEUWE VERPAKKING.

WWW.ICECREAMFACTORY.NL

Agenda

Tekst: Yvonne Koop



Kijk vooruit

Het Wildlife Film Festival Rotterdam (dit jaar hopelijk van 27 oktober t/m 1 november) zet twee keer in de week nieuwe natuurfilms online. Op de playlist via YouTube staan inmiddels vele titels, met aanraders als Budapest Inferno (over het dierenleven in de donkere Molnár János-grot), The Man Who Wanted To Change The World (over de kunstenaar en visionair Peter Westerveld die beweert de oplossing voor klimaatproblemen te hebben gevonden) en Forest Hope (over de Nederlandse olifantenspecialist Antoinette van de Water die zich inzet voor het lot van olifanten in Azië en Afrika).

Vanaf 1 juni zijn veel bioscopen weer beperkt open (maximaal 30 bezoekers per zaal) en gaan er de nodige films in première. Bijvoorbeeld op 11 juni de documentaire Frida – Viva La Vida, het dramatische levensverhaal van de bekende Mexicaanse kunstenares Frida Kahlo, die vooral bekend werd door haar kleurrijke zelfportretten. Op diezelfde datum de Franse film Proxima over Sarah, een toegewijde moeder, maar ook briljante en gedreven astronaut die geselecteerd wordt voor een ruimtemissie. Vanaf 12 augustus draait The Secret Garden, een Amerikaanse productie gebaseerd op het gelijknamige kinderboek van Frances Hodgson Burnett.

Lijkt de bioscoop je toch nog te druk, dan is een drive-in bioscoop wellicht een beter idee. Sommige bioscoopketens bieden zelfs aan te helpen dit soort plannen op eigen terrein te realiseren. Regisseur Martin Koolhoven en filminstituut Eye hadden het wilde plan een drive-in bioscoop te openen op de Dam in Amsterdam. In de Betuwe, bij Bemmelen, komt er een 'Mealdrive Cinema' voor vijftig auto's. De kans bestaat dat film liefhebbers mogelijk al in juni een film kunnen bekijken.



De pest in

Rijksmuseum Boerhaave zat boven op de actualiteit met de tentoonstelling Besmet! Deze zou 15 april worden geopend door koning Willem-Alexander maar vanzelfsprekend ging dit door de coronamaatregelen niet door. Wanneer de opening dan wel zal plaatsvinden, is nog niet bekend. Het museum wil eerst de tijd nemen de expositie aan te passen aan de huidige ontwikkelingen.

Besmet! gaat over de uitbraak van besmettelijke ziekten en hoe die het leven kunnen ontwrichten. Hoe gingen we vroeger om met epidemieën zoals pest en pokken? Welke inzichten bieden historische epidemieën voor de toekomst? En welke oplossingen biedt de wetenschap? Aan de voorbereiding van de tentoonstelling is twee jaar hard gewerkt, niet wetende dat er dit jaar een nieuwe epidemie of zelfs een pandemie zou ontstaan. Museumdirecteur Amito Haarhuis duimt dat we tegen de tijd van de opening het virus de baas zijn. "Tegelijk biedt dit ook de gelegenheid om de tentoonstelling aan te vullen met persoonlijke verhalen en objecten uit deze turbulente tijd, die onze geschiedenis markeert." In de Tilburgse binnenstad werd al begin april de expositie Corona geopend, in de etalages van het huis van kunstenaar Sjon Brands. Hij vroeg twintig kunstenaars aan de slag te gaan met dit thema. Te zien zijn onder meer een aquarel van Martijn de Boer met daarop een uitbundig niezen-de man. En Jeroen de Leijer, bekend van de strip van Eefje Wentelteefje, maakte een vakantieboek met de titel 'Niemand de deur uit'. De tentoonstelling is dag en nacht gratis te bezichtigen in de Stedestraat 15 in Tilburg, om de hoek bij museum de Pont.

Taaie rakkers

In april werden 75 bomen geplaatst op de daktuin van het nog in aanbouw zijnde Depot Boijmans Van Beuningen in Rotterdam; het eerste publiek toegankelijke kunstdepot ter wereld. De meerstammige berken werden met een speciale telekraan 35 meter omhoog getakeld en vervolgens geplant. De gekozen bomen worden maximaal tien meter hoog en zijn goed bestand tegen de weersomstandigheden op het dak.

Wethouder Wijbenga: "Met deze 75 bomen op het depot en verdere vergroening in het gebied voegen we weer een mooie groene plek toe aan de stad. Het laat zien hoe creatief we zijn in het benutten van de ruimte

in de stad. Waar gebouwd wordt, komt ook groen! Dit wordt een plek waar bezoekers, na afronding en in betere tijden, naartoe kunnen gaan en van kunnen genieten." Depot Boijmans Van Beuningen zal ruim 151.000 kunstwerken uit de collectie van Boijmans Van Beuningen huisvesten. Ook particuliere - en bedrijfscollecties krijgen een plek in het gebouw. Het gloednieuwe depot opent naar verwachting in september 2021 de deuren voor het publiek. Tijdens de Open Depot Dagen op 25, 26 en 27 september dit jaar, is het nu nog lege icoon toegankelijk voor Rotterdammers, voordat de grote kunstverhuizing van start gaat.



Alternatieve festivals

Van de vele, vele festivals die deze zomer niet door mochten gaan, dacht misschien het theaterspektakel Oerol op Terschelling nog wel het langste dat er wellicht een goed alternatief kon worden gevonden. Maar het bleek toch te riskant om alleen de artiesten op het Waddeneiland toe te laten om deze met hun performance te kunnen filmen. Van daar dat de organisatie bijzonder blij was met de belangstelling vanuit televisieomroep AVROTROS. Vanaf maandag 15 juni wordt een week lang het programma Opium op Oerol uitgezonden. Presentator Cornald Maas ontmoet elke aflevering een theatermaker of podiumkunstenaar met een Oerol-verbintenis, onder wie rapper Typhoon, cabaretière Paulien Cornelisse en singer-songwriter Jeangu Macrooy. Daarnaast bezingt cabaretier Harrie Jekkers dagelijks het leven vanaf een mooie plek op het eiland, legt fotograaf en natuurliefhebber Ruben Terlouw z'n favoriete vogel vast en gaat programmamaker en schrijver Splinter Chabot op zoek naar Terschellingers met een groot Oerol-hart. Ook het Holland Festival moest de editie van 2020, die zou plaatsvinden van 4 tot 28 juni 2020, afgelasten. Nu wordt gebroed op een digitaal alternatief. Met onder meer streamings, films, radio-opnames, vlogs, blogs en podcasts willen de makers laten zien waarmee zij bezig zijn. Het festival zal online te volgen zijn onder de titel Holland Festival 2.0-2.0. Het verbindende thema: In Pursuit of the We, is in deze tijd van 'social distancing' relevanter dan ooit. Ook de organisatie van de Duurzame Week in Utrecht, oorspronkelijk gepland van 20 t/m 28 juni, zoekt alternatieve, digitale manieren om de week in een andere vorm toch door te kunnen laten gaan. In 2019 bezochten meer dan 19.000 bezoekers de activiteiten van de Duurzame Week. Met een uitgebreid programma vol lezingen, workshops, debatten, quizzes, films, comedy, is dit het grootste duurzaamheidsfestival van Nederland.

Druktemeter

Via Wandelzoekpagina kun je kiezen uit meer dan vijfduizend routes om Nederland al wandelend te ontdekken. De druktemeter geeft (per provincie) tien wandelingen die de afgelopen vijf dagen het meest zijn gedownload. Hiermee hebben wandelaars een indicatie waar ze veel wandelaars kunnen treffen. Ze kunnen dan een andere wandeling of ander wandelgebied kiezen. De druktemeter is gebaseerd op meer dan 1 miljoen downloads per jaar, verspreid over heel Nederland en geeft daarmee een betrouwbare indicatie. In Breda wordt getest met een druktemeter via WhatsApp. Hiermee kunnen inwoners en bezoekers aan de Brabantse stad direct zien of

het druk is in de binnenstad en kan een bezoek eventueel worden uitgesteld. De informatie voor de druktemeter komt van verschillende bronnen. Zo lopen er handhavers, wordt gebruik gemaakt van camerabewaking, sensoren en de drukte in parkeergarages.



Fortenrally coronaproof

Wie er met de auto op uit wil, kan een leuke autorally maken langs bijvoorbeeld diverse forten in Midden-Nederland. Voordeel hiervan is dat je kunt starten op de dag en tijd dat je zelf wil. Met het roadbook navigeer je gemakkelijk langs verschillende forten van de Nieuwe Hollandse Waterlinie. Het navigeren is net als in een echte rally met bolletje-pijltje. Tijdens de route is er voor de achterbank een forten-bingo en zijn er meerdere vragen, puzzels en raadsels op te lossen. Met je deelname steun je een van de forten van de Nieuwe Hollandse Waterlinie, die het in deze tijden ook zwaar hebben. Het familie uitje is samengesteld volgens de richtlijnen van de RIVM. De rally is bedoeld voor een uitje met het eigen gezin in één auto. Alle puzzels zijn te doen vanuit de auto, dus je hoeft niet uit te stappen om een puzzel op te lossen. De route start in Muiderberg, eindigt in Weesp en is ongeveer 60 km lang.



Hear-hear

Zo'n 1,9 miljoen Nederlanders doen het dagelijks of af en toe: een podcast luisteren. Het is een superhandig audiofenomeen dat in populariteit groeit. Podcasts kunnen over van alles gaan: nieuws, sport, film of andere onderwerpen die jou mogelijk kunnen interesseren. Ook op het gebied van natuur is er inmiddels al veel moois te beluisteren. NPO Radio 1 & VPRO Tegenlicht presenteren onlangs Future Shock Special: de Pioniers Podcast. In deze zesdelige serie worden zes Nederlandse pioniers gevolgd: mensen die in tijden van klimaatverandering, de stikstofcrisis, plattelandskrimp en de coronapandemie, hard nodig zijn. Vier van de zes afleveringen zijn opgenomen voor de coronacrisis, twee ten tijde van de crisis. Met de podcast Puur Natuur van Natuurmonumenten hoor en leer je meer over de afwisselende natuur in ons land. In de nieuwste aflevering wordt gesproken met Twan Huys, een gepassioneerde wandelaar. Na het vroegtijdig stoppen van zijn programma RTL Late Night besloot hij zijn liefde voor wandelen te delen en schreef het boek Wandellust. Hierin beschrijft hij de mooiste wandelgebieden van Nederland, waaronder een aantal gebieden van Natuurmonumenten. In een turbulent jaar vindt hij rust tijdens lange tochten, soms met zijn vader en moeder, beiden ver in de tachtig, soms met vrienden en bekenden als Herman Finkers, prinses Irene, Geert Mak en Jane Goodall.

Geniet vanuit huis van kunst en cultuur van over de hele wereld

Musea zijn door Coronavirus dicht maar kunstliefhebbers hoeven zich niet te vervelen. Je kunt gemakkelijk vanuit je luie stoel genieten van de mooiste exposities. Deze musea zijn online te bezoeken:

• **Het Louvre:** Je hoeft geen ticket naar Parijs te boeken om enkele van de beroemde stukken in 's werelds grootste kunstmuseum te bekijken. Het Louvre heeft gratis online rondleidingen door drie beroemde tentoonstellingen, waaronder Egyptische Oudheden. www.louvre.fr

• **Solomon R. Guggenheim Museum:** De werken van Pablo Picasso, Piet Mondriaan, Jeff Koons en Franz Marc zijn slechts enkele van de 625 kunstenaars wiens werk deel uitmaakt van de Guggenheim's Collection Online. www.guggenheim.org/collection-online

• **Smithsonian National Museum of Natural History:** Beweeg in je eigen tempo door de 360 graden kamer-voor-kamer tour van elke tentoonstelling in het museum. naturalhistory2.si.edu/vt3/NMNH

• **Van Gogh Museum:** Je bekijkt van dichtbij en persoonlijk met het beroemdste werk van de impressionistische schilder dankzij Google Arts & Culture. artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum

• **Getty Museum:** Het belangrijkste museum van Los Angeles heeft twee virtuele rondleidingen, waaronder "Eat, Drink, and Be Merry", wat een kijkje is in voedsel in de Middeleeuwen en renaissance. artsandculture.google.com/partner/the-j-paul-getty-museum

• **Het Vaticaanse museum:** de Sixtijnse Kapel, de Sint-Pietersbasiliek en de Raphael's Room zijn slechts enkele van de sites die je ziet tijdens de virtuele rondleiding door het Vaticaan. www.museivaticani.va

• **Thyssen-Bornemisza Museum:** Het must-see kunstmuseum van Madrid heeft de werken van enkele van de meest gevierde kunstenaars van het continent zoals Rembrandt en Dali online beschikbaar. www.museothyssen.org/en/thyssemultimedia

• **Georgia O'Keeffe Museum:** Zes virtuele tentoonstellingen zijn online beschikbaar in dit museum vernoemd naar de "Moeder van het Amerikaanse modernisme." artsandculture.google.com/partner/georgia-o-keeffe-museum

• **National Museum of Anthropology, Mexico City:** Duik in de pre-Spaanse geschiedenis van Mexico met 23 tentoonstellingszalen vol Maya-artefacten. artsandculture.google.com/partner/museo-nacional-de-anthropologia-mexico

• **British Museum, Londen:** De Rosetta Stone en Egyptische mummies zijn slechts twee hoogtepunten die je ziet tijdens een virtuele rondleiding door het museum. britishmuseum.withgoogle.com

• **NASA:** Zowel Virginia's Langley Research Center en Ohio Glenn Research Center bieden gratis online tours. Je kunt ook een aantal augmented reality ervaringen proberen via The Space Center Houston's app. spacecenter.org/app

• **National Women's History Museum:** Heeft een late Internationale Vrouwendag viering met online tentoonstellingen en mondelinge geschiedenissen van het Virginia museum. www.womenshistory.org/womens-history/online-exhibits

• **Metropolitan Museum of Art:** Hoewel het Met Gala dit jaar werd afgelast, u nog steeds een kijkje nemen in het The Costume Institute Conversation Lab, een van de 26 online tentoonstellingen van de instelling. artsandculture.google.com/partner/the-metropolitan-museum-of-art

• **High Museum of Art, Atlanta:** De populaire online tentoonstellingen van dit museum omvatten "Burgerrechtenfotografie" - foto's die momenten van sociaal protest vastleggen, zoals de Freedom Rides en de arrestatie van Rosa Park. artsandculture.google.com/exhibit/photos-from-the-civil-rights-movement/9wlSPkiyuv-Lw?hl=en

• **Detroit Institute of Arts:** Mexicaanse kunst icoon Frida Kahlo is het brandpunt van twee van de vier beschikbare online tentoonstellingen. artsandculture.google.com/partner/detroit-institute-of-arts

• **Rijksmuseum, Amsterdam:** De Gouden Eeuw van de Nederlandse kunst wordt uitgelicht in dit museum met o.a. het werk van Vermeer en Rembrandt. artsandculture.google.com/partner/rijksmuseum

• **MoMA (The Museum of Modern Art):** De uitgebreide collectie van New York is online te bekijken. artsandculture.google.com/partner/moma-the-museum-of-modern-art



[GO] PURE

FLOWER POWER!

PROBEER ONZE NIEUWE
CLASSIC CHIPS
HIBISCUS & SEA SALT
MAAR EENS.

gluten free
vegan

Straight from the land
gopure.org



**Wij zijn overal,
maar zonder jou
nergens**

De vraag naar voedselhulp neemt toe, we ondersteunen de gezondheidszorg en bieden mensen een luisterend oor. Zonder jouw hulp, zijn we nergens. Steun het Rode Kruis in de strijd tegen corona. Zodat we kunnen blijven helpen, zolang dat nodig is.

rodekruis.nl

**Geef op
GIRO 7244**

IBAN: NL19 INGB 0000 0072 44

NATURAL SUN CARE

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



ARGAN SUN CARE

Optimale zonbescherming met non-nano minerale UV-filters. Earth.Line Argan Sun Care is de nieuwe standaard in veilig zonnen zonder synthetische filters. De synthetische filters zijn vervangen door 100% non-nano minerale UV-filters die direct bescherming bieden tegen UVA/UVB stralen. Door gebruik te maken van de nieuwste technologieën en na jarenlange ontwikkeling zijn wij erin geslaagd de witte waas die minerale filters normaal gesproken achterlaten op de huid te minimaliseren.

VEILIG NATUURLIJKE ZONNEN

We hebben speciale 100% natuurlijke zonnebrand producten ontwikkeld met optimale zonbescherming en verzorging van de huid.

- SPF 20** Body & Face Care is geschikt voor alle huidtypen en kinderen. Gecertificeerd biologische Argan olie, Kokosolie, Macadamia olie en Sheabutter hydrateren en voeden de huid optimaal.
- SPF 15** Face Age Control is speciaal ontwikkeld voor het gezicht. Vitamine A, C en E en Q10 voeden de huid intensief en helpen vroegtijdige huidveroudering te voorkomen.
- SPF 10** Natural Lip Care helpt schrale en droge lippen voorkomen. Voedt en beschermt.

AFTERSUN

Aloë Vera Irriderm helpt de huid te herstellen bij roodheid, bobbeltjes en gevoelige plekjes. Geeft direct verlichting en zorgt voor een gezonde, gave huid. Hydrateert, kalmeert en werkt verkoelend. Deze niet vette gel is ideaal te gebruiken als Aftersun, na het scheren en ter verzorging en verzachting bij muggenbeten.



EARTH·LINE

www.originalcosmetics.nl