BIOMAGAZINE ZOMER 2023

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

ZOMERSE OVERVLOED

50 JAAR DE KLEINE AARDE

Zomerse overvloed

Opscharrelen en verwerken

Rineke Dijkinga | mooietenuitdelokaleketen.nl | rinekedijkinga.nl | Beeld: normafotografia.nl

"Fantastisch als we ons eten voor een deel opscharrelen bij kleinschalige lokale boeren en telers"

**Vandana Shiva; wie de wereld nu echt voedt*

Hamsteren: het hele jaar lekker en divers eten

Wat geeft de Aarde ons toch een enorme hoeveelheid voedsel, zeker in het afgelopen regenachtige voorjaar. Dat belooft veel voor de zomer. Ik kijk uit naar de overvloed aan krachtpatsers: de kleurrijke antioxidanten in fruit, bloemen, groente en (on) kruiden. Zie mijn recepten verderop. Op Heerlijk Westerwolds Land zijn we 'als hamsters' de voorraden aan het verwerken voor de herfst en winter, zodat we het jaar rond kunnen genieten van lokaal voedsel. De droogovens staan bijna 24 uur per dag aan met (on)kruiden voor pesto, thee en kruidenzout. De weckketels draaien overuren. En wat hebben we al een hoeveelheid tafelzuur gemaakt van de koolrabi.

De leukste dagen van het jaar zijn voor mij als we onze kennis en ervaringen tijdens onze trainingen weer overdragen op consumenten, koks, therapeuten, instellingen, bedrijven en studenten. Behalve dat 'hamsteren' een fantastische manier is om het hele jaar rond lekker, divers en kleurrijk te eten, is het ook een ideale manier om gezond eten betaalbaar te maken. Sla daarom in de zomermaanden je slag om de koude maanden van het jaar door te komen. En of je nu een tuin hebt of niet, iedereen kan in de zomer op scharrel gaan om te hamsteren. Scharrel langs markten, pluktuinen en boerderijwinkels en op schone, braakliggende stukken grond en koop de seizoensaanbiedingen bij natuurwinkels. Daarna ga je lekker met je verzameling de keuken in.

Lokale producenten

Wie weet krijg je zo de smaak weer te pakken en wie weet krijg je zelfs je vakantiegevoel een beetje terug op vakantie vinden we dit immers vaak zo leuk!. Misschien helpt het ook om boodschappen doen en voedselconservering anders te 'labelen'. Met een andere mindset zie je op scharrel gaan naar de zomerse kleurrijke, onbewerkte, duurzame en gezonde krachtpatsers niet meer als 'zonde van de tijd'. Je bent met je eten en dus met je leven bezig. Voedsel is immers primair bedoeld om ons te laten overleven.

Wat zou het bovendien fantastisch zijn als we ons eten voor een deel weer opscharrelen bij kleinschalige lokale boeren en telers: op markten, pluktuinen en in boerderijwinkels. Bij boeren die het beste voor hebben met Moeder Aarde. Door bij hen te kopen ondersteun je deze boeren. Juist kleine regeneratieve boeren voeden overal op aarde een groot deel (circa 70%*) van de mensheid. Alleen horen we dat bijna nooit. Diezelfde regeneratieve boeren zorgen voor een prachtig landschap, gezonde bodems, biodiversiteit. Eigenlijk voor het ideale landschap dat we zo graag zien als we op vakantie gaan. Of zoals Michiel Korthals het in zijn boek *Eetbare Natuur* zo treffend zegt: 'Met mes en vork bepalen we ons landschap. Onze keuzes in de supermarkt bepalen hoe ons landschap eruitziet'.

Rineke

3 Redactioneel
6 Nieuws/Opinie
8 Renáta's Choice

Recepten

9 Rijke Tofu-Boekweit Noedelsoep
10 Kleurrrijke Zomerquiche
12 Zomerse Carpaccio met bieten en koolrabi
14 Vrolijke Mangosalade
16 Hondsdraf
17 Linzen Tagliatelle met geroosterde groenten

Gezondheid

18 Zonnebrand
21 Column

Demeter

23 Een 'aardse' response op de manipulatie van het zaad en het woord
24 Recept Mango Yoghurt Taart
26 DemeterGids en BioGids

BIOMAGAZINE
OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

NIEUWS

RECEPTEN

GEZONDHEID

DEMETER

NIEUWS

50 JAAR DE KLEINE AARDE

Pionieren en inspireren voor een duurzame wereld

Van 29 april tot en met 9 juli organiseert Museum Boxtel (MUBO) in samenwerking met de Stichting De Kleine Aarde een expositie over historie en toekomst van duurzaamheidscentrum De Kleine Aarde. De expositie toont de doelstellingen en geschiedenis van De Kleine Aarde vanaf de start van het tijdschrift in 1972 en de vestiging in Boxtel in 1973 tot aan de doorstart in 2022. En natuurlijk wordt aandacht besteed aan de toekomstige plannen van Plaats De Kleine Aarde. Kortom een boeiende en inspirerende expositie over 'De parel van Boxtel'.

In 1973 werd op de Van Cooth Hoeve aan het Klaverblad in Boxtel, met circa 3 hectare landbouwgrond, het project De Kleine Aarde (DKA) gestart. Het initiatief kwam van wetenschapsjournalist Sietz Leeflang. De doelstelling werd zoveel mogelijk mensen te inspireren voor een milieuvriendelijke leefstijl om de Aarde leefbaar te houden. Als duurzaamheidscentrum is De Kleine Aarde is al 50 jaar een begrip in Boxtel met landelijke en internationale bekendheid en aandacht. Centraal in de expositie staat de zogenaamde Canon van De Kleine Aarde, een tijdlijn met 42 mijlpalen in 50 jaar DKA. Inhoudelijke verdieping vindt plaats aan de hand van zeven thema's over voeding, landbouw, bouwen, energie, mondiale voetafdruk, hergebruik en educatie. Wil je weten hoe duurzaam jouw leefstijl is? Doe dan de digitale voetafdruktest en vergelijk het resultaat met die van andere Nederlanders en mensen in de wereld. Heb je specifieke vragen, dan kun je terecht bij de zoekmachine met de gedigitaliseerde DKA-tijdschriften. Een aantal historische filmpjes laat zien hoe het er aan toeging op De Kleine Aarde.

Dan zijn er ook twee rondleidingen door de expositie geprogrammeerd, op 11 juni om 15.00 uur door Jan Juffermans, 33 jaar medewerker van DKA en op 25 juni om 15.00 uur door Patricia van Rooij, medewerker van de Stichting DKA. Kosten voor de rondleiding bedragen € 5,00 per persoon (met museumkaart € 2,00) en aanmelden kan op info@muboboxtel.nl of telefonisch bij Willem van Vossen op 06-16041898.

Tijdens de looptijd van de expositie staan drie lezingen op het programma. De eerste op zondag 7 mei om 11.15 uur door DKA-medewerker van het eerste uur Jan Juffermans over "De Mondiale Voetafdruk'. De tweede lezing vindt plaats op zondag 4 juni om 11.15 uur door Geert van der Veer, oprichter van Plaats DKA, over het Voedselsysteem voor Morgen'. De derde lezing is op zondag 2 juli om 11.15 uur door historicus, filosoof en journalist Ralf Bodelier met de titel 'Lang Leve De Mens'.

De expositie loopt van 29 april tot en met 9 juli 2023. Iedere bezoeker krijgt de Canon van De Kleine Aarde in een handzaam formaat gratis mee naar huis. Entree voor de expositie is € 4,00 (gratis met museumkaart). Voor kinderen vanaf 12 jaar € 2,00. Kinderen tot 12 jaar hebben gratis toegang. MUBO is open op zaterdag en zondag van 13-17 uur.

Bron: MUBO - Boxtel

OPINIE

Maand van het Kalf

Ok, het Caring Farmers organiseert samen met boeren, winkels en maatschappelijke organisaties in de hele maand juni de 'Maand van het Kalf'. De hele maand staat in het teken van boerderijen waar (een deel van) de kalfjes voor langere tijd bij hun moeder mogen blijven.

Hoewel dat de normaalste zaak van de wereld lijkt, is dat hoogst uitzonderlijk. Slechts bij zo'n 20 melkveehouders van de dertienduizend is dat het geval. De 'Maand van het Kalf' moet hier verbetering in brengen. In het hele land zijn er open dagen voor consumenten, kennissessies voor boeren en diverse acties van dierenwelzijnsorganisaties en de winkelketens Odin en Ekoplaza die #kalfbijkoe zuivel in het zonnetje zetten.
Bron: Caring farmers

Skal Jaarverslag 2022

Skal waarborgt betrouwbare biologische producten Ondanks de uitdagingen die op de biologische sector afkomen vanuit o.a. de stikstofproblematiek én de impact die het uitbreken van de oorlog in Oekraïne meebracht, blijft de biologische sector groeien. Dat blijkt uit de jaarcijfers die Skal presenteert: de biologische sector groeit in 2022 met 1,7%, van 5.684 naar 5.781 bedrijven.De groei in 2022 kwam voornamelijk door de aanmelding van enkele grote winkelketens met meerdere verkooplocaties in de categorie Verkoop aan Consumenten (VaC). In 2022 kwamen in deze categorie 248 bedrijven onder controle te staan, met in totaal 2.061 verkooplocaties.
Bron: SKAL

Intensieve landbouw oorzaak achteruitgang Europese vogels

De intensieve landbouw heeft onomstotelijk geleid tot de afname van broedvogels in Europa. Dit blijkt uit nieuw onderzoek op basis van vogeltellingen die 37 jaar omspannen. Het betreft gegevens van 170 soorten, verzameld op meer dan 20.000 plekken in 28 landen. Landbouwintensivering heeft onmiskenbaar een grotere negatieve invloed op algemene broedvogels dan veranderingen in bosbedekking, verstedelijking en klimaatopwarming.
Bron: Savon.nl

Bionext lanceert website over het keurmerk

Biologisch-keurmerk.nl, hét kennisplatform waar consumenten uitgebreide en betrouwbare informatie kunnen vinden over het biologische keurmerk en biologische voeding is gelanceerd! Bionext heeft vragen als 'Wat houdt het keurmerk in', 'Hoe is de controle op het keurmerk geregeld' en 'Hoe zit het met dierenwelzijn en biologisch' uitgebreid aan bod laten komen. Daarnaast wordt er ingegaan op de vele feiten en fabels die er bestaan. Ook is het mogelijk voor de consument om contact te zoeken met Bionext voor het geval er vragen zijn.
Bron: Bionext

BTW op groenten en fruit

Ok, het gaat dus niet lukken om consensus te vinden wat groenten/fruit is en wat niet. Waarschijnlijk is de echte reden: het kost te veel geld voor de staat en levert te weinig op qua gezondheidsverbetering waar dit idee initieel voor bedacht was. Waarschijnlijk ook veel producenten die de afgelopen maandende een lobby hebben ingezet om aan te tonen dat hun product ook heel voedzaam is en boordevol groente en fruit zit en dus ook in de btw vrije-categorie willen zitten... en die hebben dan nu 'gewonnen'. En hup: weg voorstel!

Misschien dan maar beginnen met 0% btw op biologisch want dit zou een stuk eenvoudiger moeten zijn, immers:
- biologisch is wettelijk vastgelegd
- bedrijven die biologisch produceren worden jaarlijks gecontroleerd en staan geregistreerd
- op elk biologisch product zit een logo van het Europese biologische keurmerk. Er is dus geen speld tussen te krijgen of een product hier wel of niet aan voldoet.

Naast dat biologisch gezonder is voor het klimaat, de bodem, het grondwater en de biodiversiteit, er worden immers geen gewas- en bestrijdingsmiddelen (kunstmest/gif) gebruikt, helpt de btw-afschaffing ook om de ambitie te bereiken van 15% biologische consumptie in 2030 waar we nu slechts op 4% zitten en daarmee onderaan bungelen in Europa.

Dus hiermee pak je in een keer 2 thema's tegelijkertijd: gezonder en beter eten betaalbaarder maken voor de consument en dat helpt dan ook de klimaatdoelen te bereiken! Waar wachten we nog op?

Boudewijn van der Kroft (TerraSana)

Renáta's Choice
Viva la VITALITEIT

Superbar in barre én in alle tijden

Wie maakt het?

Biologisch, vegan én glutenvrij? Thijs Schuurman deed het al toen we alleen maar een vermoeden hadden wat het allemaal was/kon zijn. Zijn onderneming **Bonvita** maakt al lange tijd heerlijke chocolade- en bakkerijproducten. Hun focus ligt op lekker, en ja dat zijn ze echt, maar ook op het gebruik van biologische ingrediënten. De gebruikte cacao komt uit de Dominicaanse Republiek, van fair trade-boeren. Bij hun assortiment kun je je vingers aflikken: van heerlijke chocolade tablets tot candy bars, rijstwafels maar ook de allerlekkerste kokosrepen, overgoten met chocolade. Mooi leven!

Waarom zo bijzonder?

De door donkere chocolade omhulde Superbar zit vol met dadels, amandelen en rozijnen. Wat nog meer? Gojibessen, spirulina en chiazaad geven een extra touch aan de smaak, maar ook aan de vitaliteit van deze reep. Probeer ook eens de Date & Nuts of de Fig & Nuts. Mijn ouders leerden mij om nooit met een lege tas op pad te gaan. Ik heb ze daarom altijd bij me, maar ik snijd ze ook voor mijn gasten in mooie blokjes voor bij de koffie. De combinatie van sjiek en voedzaam is dan verpletterend. Zie meer info en lekkere recepten op **www.bonvita.com**

Tekst: Renáta Horenová
Portret: Alex Schröder.

Darmenhoed**Ster**

Wie maakt het?

Mathilde Riga uit ons buurland België, regio Brussel, weet raad met fermenteren. De van oorsprong bio-ingenieur is opgegroeid in een familie waar biologisch en puur eten meer dan drie generaties dagelijkse kost zijn. Als Mathilde van haar moeder voor het eerst waterkefir krijgt, raakt ze meteen gepassioneerd. Maanden later, in 2020 ontwikkelt ze **KULT** waterkefir: een echte belevenis voor je darmen én voor je smaakpapillen. Lokaal en natuurlijk produceren, ambacht, smaak en gezondheid zijn haar sleutelwoorden. Ze gebruikt geen zoetstoffen en geen conserveringsmiddelen. Haar waterkefir is niet alleen maar een fruitige limonade: het is gemaakt van gefermenteerd vers fruit en van verse kruiden. De transformatie, de fermentatie, is een zeer oud principe dat een licht mousserend brouwsel produceert met een hele reeks darm-minnende zuren.

Waarom zo bijzonder?

Het wordt moeilijk kiezen tussen **Gember & Citroen, Passiefruit & Hop** of **Yuzu & Mandarijn**. Het hoeft ook niet. De enige vraag die je jezelf hoeft te stellen: 'waar heb ik trek in?' Ze bruisen allemaal van smaak en zijn erg gezond. Het is ook een bijzondere vervanger van zoete en industriële dranken. Koel serveren, in champagneglazen gieten: feestje! **www.kultkefir.com**

De dames van **Pieter**

Wie maakt het?

Pieter **Vliek** flikt het gewoon. Hij begint in Wierden in 1985 met 1 geit en heeft inmiddels 300 blije dames in zijn stal, in Ambt Delden in de provincie Overijssel. We kunnen meegenieten van zijn geprofessionaliseerde hobby: door zijn liefhebberij kan je nu eenvoudig heerlijke biologische geitenmelk en -yoghurt eten van Nederlandse bodem. De geiten zijn Nederlandse witte geiten, een kruising van de Nederlandse landgeit en de Saanengeit, ontstaan in circa 1900. De dames worden twee keer per dag gemolken en bezoeken af en toe de bokken, de lammetjes kunnen zich maandenlang uitleven in de lammerenstal. Beide lopen in de zomer lekker buiten in de wei. De boerderij dient als stal maar ook als woonhuis en kantoor en is voorzien van 180 zonnepanelen die gezamenlijk 40.000 kWh stroom per jaar produceren.

Waarom zo bijzonder?

Zowel de volle **geitenmelk** als de **yoghurt van Vliek** zijn vol van smaak, hebben een hoog vitamine A gehalte en bevatten veel mineralen. Ze zijn goed voor je darmflora en maken jouw gerechten lekker licht. De melk gebruik ik om pannenkoeken te maken of een heerlijke abrikozen- of frambozensmoothie, de yoghurt voor sladressings, romige groentesoepen of fruitijsjes. Lees meer over de dames van Pieter op **www.geitenboerderijvliek.nl**

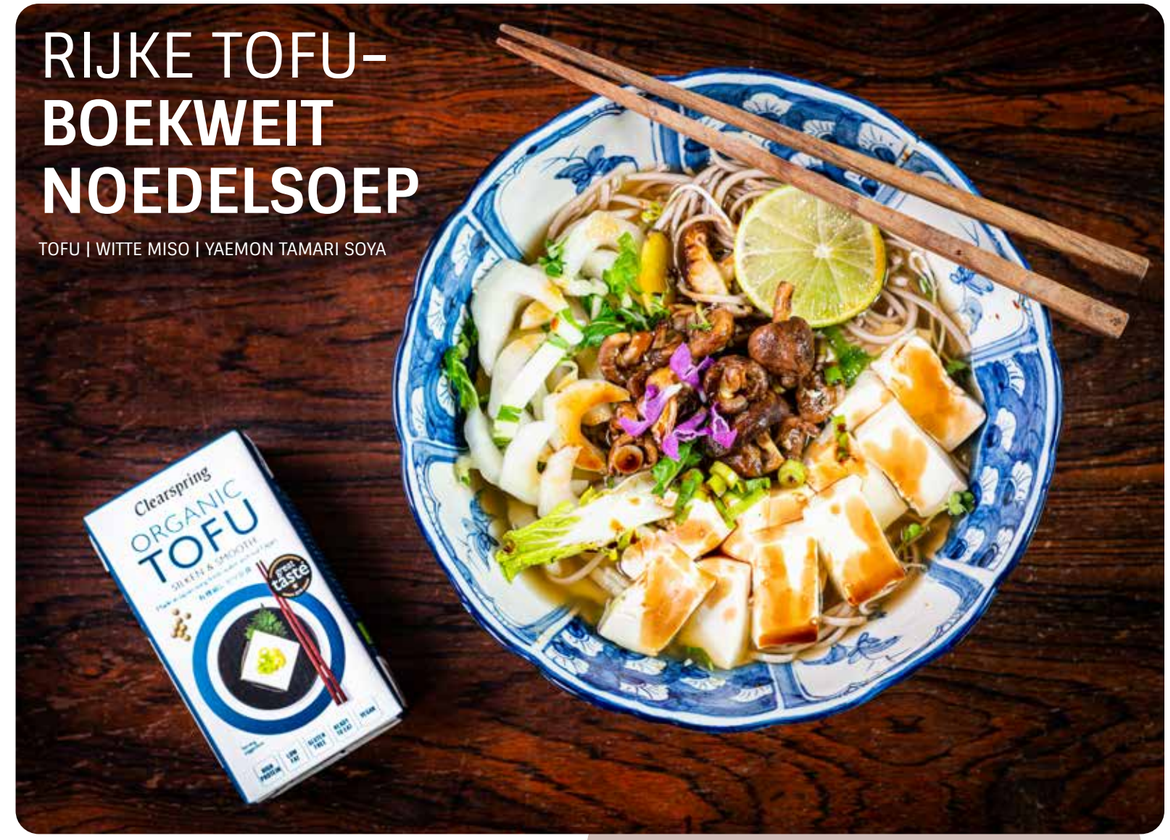
Zonovergoten **godendranken**

Wie maakt het?

De kunst van smaken is bij Diederick Evers, oprichter van **SAPINCA**, met de paplepel ingegoten: hij is de zoon van een bekende chef-kok die eigenaresse is van een kookschool in de Amsterdamse Westergasfabriek. De ondernemende Evers steekt de bergen van Zuid-Amerika over en komt in aanraking met oeroude culturen en hun culinaire schatten, zoals bijzondere wortel- en vruchtensoorten. Na thuiskomst duikt hij de keuken in om te experimenteren: twee bijzondere elixers zijn geboren. Alles wat Evers doet, doet hij met bezieling en aandacht: het gehele productieproces en alle ingrediënten zijn bio- en vegan gecertificeerd. Met elke slok steun je het Children's Nutrition and Clean Water Program van Misión Huascarán, de organisatie die het leven verbetert van kinderen die in extreme armoede leven op het platteland van Peru.

Waarom zo bijzonder?

Beide godendranken van SAPINCA, de goudkleurige **'Organic Root Elixir'** en de paarskleurige **'Organic Fruit Elixir'** met de gloed en de kleur van de avondzon, zijn vol en krachtig maar toch verfijnd van smaak. De eerste heeft de gember, kurkuma, yacon, ashwaganda en lucuma en mijn favoriet de pink pitaya, camu camu, papaya en maca. Beide zijn multi-toepasbaar: als pure shot, met heet water voor thee, in combinatie met bruiswater of voor een creatie van unieke mocktails en cocktails? Allemaal goddelijk! **www.sapinca.com**



RIJKE TOFU-**BOEKWEIT NOEDELSOEP**

TOFU | WITTE MISO | YAEMON TAMARI SOYA

Hoofdgerecht voor 2 personen I maaltijdsoep

Ingrediënten

- 1 liter water
- 1 eetl. Yaemon tamari sojasaus van Clearsping + extra voor het besprenkelen
- 3 eetl. sweet white miso van Clearspring
- 1 cm verse gember, geschild en in plakjes
- 3 limoenbladen
- 200 g Clearspring Japanse Soba Boekweitnoedels Bio
- handvol shiitake, in stukjes*
- 4 stronken paksoi, in plakken
- 1 pak zijden tofu van Clearspring, voorzichtig in blokjes gesneden
- 1 limoen

Bereiding

1. Verwarm langzaam het water en voeg de witte miso, tamari sojasaus, plakjes gember en de limoenbladen toe. Laat dit op een laag vuurtje een haf uur sudderen.
2. Kook in de tussentijd de boekweitnoedels volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze in koud water om ze af te koelen.
3. Bak de shiitake en leg ze apart in een bakje. Bak hierna het witte gedeelte van de paksoi 2-3 minuten. Zorg ervoor dat het lekker knapperig blijft. Voordat het klaar is, voeg ook de groene, zachtere delen van de paksoi toe en bak dit heel even mee.
4. Zeef de bouillon en giet het in twee diepe kommen. Vul beide kommen mooi met de ingrediënten: de noedels, paksoi, en de shiitake. Drapeer met de blokjes zijden tofu. Doe dit voorzichtig, bijvoorbeeld met een plat mesje: deze tofu is kwetsbaar. Besprenkel het met de tamari sojasaus en limoensap naar smaak

* voor een extra umami smaak kun je de verse shiitake vervangen door een handjevol Japanese Organic shiitake Mushrooms dried van Clearspring

De zijden tofu van ***Clearspring*** is romig en superzacht. Het is samen met een traditioneel Japans bedrijf ontwikkeld, drie jaar lang, tot er de perfecte tofu op tafel lag. Het bevat zuiver water, topkwaliteit biologische sojabonen en het mineraal nigari, ook bekend als magnesiumchloride.

Deze onderneming heeft veel geweldig lekkere en kwalitatief hoogwaardige producten. De oprichter van dit familiebedrijf, Christopher Dawson, is er zojuist vandoor gegaan met een prestigieuze prijs in Londen, de 'Outstanding Achievement Award' tijdens de Natural & Organic Innovation Awards. Eigenlijk zijn al hun producten prijs- en ontdekkingswaardig!

www.clearspring.co.uk

Fotografie: Alex Schröder | Recept en productie: Renáta Horenová

KLEURRIJKE ZOMERQUICHE

rinekedijkinga.nl

Hoofdgerecht, 2 personen | *Tekst: Rineke Dijkinga | Beeld: normafotografia.nl*

Dit heb je nodig voor 2 quichebodems

- **450 gram volkorenmeel (mijn favoriet is gelijke delen haver-, boekweit-, gerst-, rogge- en Emmerkornmeel*)**
- **11-12 gram zeezout**
- **8-9 gram (zuurdesem)gist gedroogd**
- **270 ml warm water**
- **45 ml olijfolie**

*ook als kant en klare 5-granen-meelmix te koop via Mole't Lam. Even geen zin of tijd om zelf de quichebodems te maken? Een mooi alternatief is dan speltbladerdeeg van Moin.

Zo maak je het

Meng voor het deeg alle droge ingrediënten goed door elkaar. Voeg dan het water en de olie toe en kneed het deeg goed door. Doe in een kom met een doek erover en zet die minimaal 12 uur weg op kamertemperatuur. Kneed het deeg opnieuw. Bestrooi je keukenblad met meel en maak van het deeg met een deegroller twee mooie ronde, egale lappen.

Doe in twee quichevormen bakpapier en leg in elke vorm een ronde lap deeg. Zorg dat de zijkanten met deeg bekleed zijn. Bak de quiche 'blind' - zonder de vulling, maar met keramische of rauwe bonen erin - een half uur op 140 graden. (Dat hoeft uiteraard niet als je bladerdeeg gebruikt) Vries er eentje in als kant-en-klare bodem of maak ze allebei af en vries er daarvan eentje in zodat je altijd een heerlijke voedzame maaltijd op voorraad hebt.

Dit heb je nodig voor de vulling van 1 quiche

- **200 gram ui**
- **2-3 tenen knoflook**
- **300 gram peulvruchten (doperwten, veldbonen, tuinbonen, blauwschokkers of sperziebonen)**
- **250 gram hardere groenten (wortel, kool, asperge of rode biet)**
- **25-35 gram verse (on)kruiden**
- **4 takjes zeer fijngesneden rozemarijn**
- **Keltisch zeezout en peper naar smaak**
- **250 gram spinazie (of deels brandneteltoppen/snijbiet)**
- **evt. 35 gram in stukjes gesneden zongedroogde tomaten**
- **5-6 geklutste eieren**

Zo maak je het

Fruit de ui en knoflook aan in een koekenpan. Voeg vervolgens de peulvruchten en de in stukjes gesneden seizoensgroenten toe. Laat een paar minuten sudderen en voeg dan de verse spinazie en fijngesneden tuin-/(on)kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout. Is het lekker op smaak doe het dan in je voorgebakken quiche. Druk goed aan met de bolle kant van een lepel. Voeg de geklutste eieren toe en bak de quiche in 35-40 minuten in een voorverwarmde oven op 140 graden. Prik er na ruim een half uur met een cocktailprikker in. Komt deze er schoon weer uit, dan is je quiche klaar. Zet de oven uit en verdeel de kaas (zie suggesties garnering), als je die gebruikt, over je quiche. Laat nog 10 minuten in de oven staan om de kaas te laten smelten. Snijd de taart aan als deze lauwwarm is. Lekker met een groene salade met bijvoorbeeld waterkers, radijs en wat rood zomerfruit als vijgen, frambozen, aardbeien.

Suggesties voor garnering: wat wortelreepjes, Gorgonzola, edelgistvlokken, noten, zaden, (Oost-Indische kers) bloemen.

Leuk om te weten?

Planten maken polyfenolen (ook wel secundaire plantstoffen genoemd) aan om zichzelf te beschermen tegen zon, vraat, ziekte, schimmels en vroegtijdige rotting. In ons lichaam vervullen ze vervolgens (onder andere) de rol van antioxidant. Het beschermt de cellen in ons lichaam en brein tegen vrije radicalen. Deze beschermers zitten vooral in onbespoten en onbewerkt voedsel; dat zich op eigen kracht moest beschermen, in een vitale bodem kon groeien en niet te vergeten een normale groei en afrijping kende. Vooral in de laatste stadia van het afrijpen worden ze namelijk aangemaakt. Dus sla je slag in de zomer met verse Nederlands fruit- en groentesoorten die hier hebben kunnen afrijpen in de volle grond.

ZOMERSE CARPACCIO MET BIETEN EN KOOLRABI

Voor 2 personen | *Tekst: Rineke Dijkinga | Beeld: normafotografia.nl*

Dit heb je nodig

- **1 koolrabi, gepickeld of anders in heel dunne plakjes/reepjes gesneden**
- **1 rode biet**
- **1 chioggia**
- **paar radijsjes**
- **handje gehakte hazelnoten of amandelsnippers**
- **Rood zomerfruit als bramen, frambozen, (wijn)bessen of aardbeien**

Voor de dressing*

- **scheutje kombucha, appelazijn of appelcider**
- **1 eetlepel honingmosterd**
- **1 teen gesnipperde knoflook**
- **flinke scheut rauwmelkse kefir hangop****
- **olijfolie, koolzaadolie of hazelnootolie naar smaak**
- **zout en peper naar smaak**

Suggesties voor garnering:
Paardenbloemblaadjes en roze/rode eetbare bloemblaadjes als pinksterbloem, rode klaver, malve, kaasjeskruid, etc.***

*Ook lekker met een eigengemaakte mosterd-mayonaisesaus
** mijn favoriet is die van de Raw Milk Company
*** Let op dat je enkel bloemblaadjes gebruikt van onbespoten & eetbare bloemen

Zo maak je het

Snijd de koolrabi, chioggia en rode biet in flinterdunne plakjes. Blancheer ze heel even in kokend water en laat ze uitlekken. Dep ze droog. Leg ze dakpansgewijs, kleur bij kleur, op een groot bord. Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen en sprenkel die over de carpaccio. Serveer met de garnering naar keuze. Maar maak ook eens de pickle-variant hieronder.

Pickle variant

Ook een erg lekkere bereiding in plaats van blancheren is in de pickle-pers: Snijd of schaaf de geschilde groenten op de mandoline in zeer dunne plakjes. Weeg het af en meng in een ruime kom – voorzichtig knedend met de hand – 2% van het groentegewicht aan zeezout erdoor. Doe alles in een pickle-pers, zet de deksel erop en laat minimaal 12 uur onder druk op kamertemperatuur picklen. Laat de pickle in een vergiet uitlekken. En volg dan weer de vorige bereiding vanaf 'Leg ze dakpansgewijs...'.

Een pickle-pers kun je kopen in natuurwinkels of bij 'pickle-expert' Peter van Berckel, die bovendien een prachtig boek over pickelen schreef, als je meer recept-inspiratie wil: *Tsukémono.*

Leuk om te weten?

1. De zomerse kleurrijke groenten, fruit, kruiden en bloemen zijn rijk aan polyfenolen: stoffen die we vaak aanduiden als 'antioxidant' en ontelbare taken hebben als het gaat om de bewaking van onze gezondheid (zie recept 'Kleurrijke zomer quiche')

2. Een pickle zou je als de 'fastfood'-variant van fermentatie kunnen beschouwen. Het duurt immers maar een aantal uren. Een échte fermentatie duurt veel langer. Toch heeft het veel voordelen omdat bepaalde antinutriënten tijdens het pickelen grotendeels worden afgebroken, voedingsstoffen al enigszins worden 'voorverteerd' zodat je spijsvertering het gemakkelijker heeft (zeker belangrijk bij een trage of verzwakte spijsvertering) en er ontstaan melkzuurbacteriën. Een prachtige manier om je darmgezondheid te ondersteunen.

Een gezonde darm vormt dé bodem onder je gezondheid. Of je het nu hebt over een goede slaap, een prettige stemming, stressreductie, een gezond cholesterol, stabiele hormonen of bruisen van energie. Op een goede, goedkope en lekkere manier voor je darmflora zorgen, is daarmee met stip op één de beste investering in je gezondheid. Je pakt dan je gezondheid immers in de kern aan. Van oude geneesheren leerden we dit: 'De darm is de wortel van de plant mens; hoe gezonder de wortel, des te gezonder de mens'.

Goede redenen dus om eens een pickle te maken. Kleine moeite, groot plezier. Bovendien een lust voor het oog, toch?

rinekedijkinga.nl

VROLIJKE **MANGOSALADE**

MET SESAMDRESSING

FAMILY.EAT.PLANT.

In navolging op het succes van het stoere vegan kookboek MAN.EAT.PLANT. maakten chef Maartje Borst en fotograaf Lisette Kreischer in 2021 het familiekookboek FAMILY.EAT.PLANT.. Met dit boek ontdek je de allerlekkerste en leukste vegan recepten voor de hele familie en allerlei soorten familie. Van classic family diners, gerechten uit de oven, ontbijt, lunch en snacks tot salades, groenteschotels en zoetigheden.

maneatplant.com/family-eat-plant

Uit het vegan familiekookboek FAMILY.EAT.PLANT.

Voor ca. 4 personen

Deze rijke mangosalade vrolijkt je meteen op door alle interessante smaken en texturen. Houd je van pittig? Dan is dit recept voor jou! Het rode pepertje en de pittige gemberwortel zorgen voor een heerlijke punch!

Ingrediënten

- 200 g sugarsnaps, afgehaald
- snuf zout
- 1 mango, geschild en in blokjes
- 1 avocado, geschild en in reepjes
- ¼ paarse spitskool, in reepjes
- ½ komkommer, in blokjes
- 2 bosuitjes, in schuine ringen
- 1 krop lollo rosso (of ander soort kropsla), goed gewassen en blaadjes in stukken
- 100 g cashewnoten
- 1 rood pepertje, in dunne reepjes
- 2 el olijfolie
- 2 tl geroosterde sesamolie
- sap en geraspte schil van 1 biologische limoen
- 1 el sojasaus of shoyu
- 1 el keukenstroop
- 2 tl mosterd
- 1 cm verse gemberwortel, geraspt

Bereiding

Breng een pan water aan de kook. Kook hierin de sugarsnaps ca. 30 seconden met een flinke snuf zout. Giet de sugarsnaps af, en spoel ze meteen na met koud water, zodat ze niet verder garen. Laat ze goed uitlekken. Doe de sugarsnaps, mango, avocado, spitskool, komkommer, bosuitjes, lollo rosso, cashewnoten en de rode peper in een ruime slakom, en meng alles voorzichtig door elkaar met je handen.

Waarom niet met een lepel? De mango kan nogal kleverig zijn. Dan maak je de ingrediënten sneller stuk. Geen gereedschap zo goed als je handen. Gewoon even wassen daarna ;).

Maak een dressing door de olijfolie, sesamolie, het sap en de geraspte schil van de limoen, de sojasaus, keukenstroop, mosterd en gember door elkaar te kloppen tot een mooie emulsie. Meng de dressing door de salade.

De salade is rijk genoeg om als hoofdgerecht te eten, lekker met wat brood of rijst ernaast. Of kook een portie rijstnoedels en meng de noedels door de sla, dan heb je een echte maaltijdsalade.

Hondsdraf:

Onopvallend plantje, maar wacht tot hij bloeit!

Hondsdraf is een kruipend plantje dat in vrijwel elke tuin te vinden is. Meestal onopgemerkt tussen het gras, onder de heg of achter de grotere planten verstopt. Maar wacht tot hij bloeit. Dan richt hij zich op en verschijnen de prachtig paarsblauwe bloemetjes. De oplettende tuinier kan dan niet meer om het plantje heen. En het leuke nieuws is: hondsdraf is eetbaar. Als je de blaadjes tussen je vingers fijnwrijft komt er een intense kruidige geur vrij. De smaak is heerlijk kruidig en de jonge bloeiende toppen geven een bijzondere smaak aan soepen, salades en pesto's. En combineert ook nog eens goed met zeewier en chocolade. Ook kun je er een lekkere thee of limonade van maken. De kruidige smaak verrast menig tafelgenoot. Let wel, gebruik het als kruid, niet als groente. Dus met mate.

Gierstsushi met hondsdraf

Ingrediënten:

- Norivellen
- Gierst
- 1 winterpeen
- 1 paprika
- 2 rijpe avocado's
- Bosje hondsdraf (de bloeiende toppen: stengels, blaadjes en bloemen)
- Scheut rijstazijn
- Tamari
- Paprikapoeder
- Cayennepeper

Bereidingswijze

1. Kook de gierst met een scheut rijstazijn in het water, volgens de aanwijzing op de verpakking. Laat het afkoelen. Prak 1 avocado door de gierst, zodat het goed aan elkaar plakt.
2. Snijd de winterpeen, paprika en de andere avocado in kleine stukjes. Snijd de hondsdraf grof.
3. Vul een klein schaaltje met tamari en breng dit op smaak met paprikapoeder en cayennepeper. Zet dit apart, het is de dressing voor de sushi.
4. Zet voor je begint met het vullen en rollen van de norivellen alle ingrediënten klaar.
5. Vul een kommetje met water, om de norivellen mee nat te maken. Leg een norivel op een bord. Doe hier drie eetlepels gierst op en spreid deze goed uit. Laat 1 cm van de randen van het vel vrij.
6. Leg de stukjes paprika, wortel, avocado en hondsdraf op de gierst en rol het vel strak op. Maak de rand van het vel vochtig met wat water en plak de rol overlangs dicht. Snijd de rol in 2cm dikke stukken en serveer met de dressing.

Aandachtspunten bij het wildplukken:

Ook in jouw tuin kunnen giftige planten staan. Pluk op een schone plek, ver van industrie, autoverkeer, bestrijdingsmiddelen en de populaire honden uitlaatplek van de buurt. Pluk alleen veel voorkomende eetbare planten. Zeldzame en beschermde planten laat je staan. Maak van je tuin een wilde tuin of laat een stukje verwilderen. De bijen, vlinders en andere dieren zullen je dankbaar zijn. Zo werkt het twee kanten op. Jij kunt je maaltijd aanvullen met eetbare wilde planten uit jouw tuin en de bijen en vlinders hebben ook meer te snoepen.

Recept door Leah Groeneweg, voor meer informatie over opleidingen, activiteiten en cursussen kijk op www.inhetwildeweg.nl

LINZEN TAGLIATELLE MET GEROOSTERDE GROENTEN

Hoofdgerecht, 2 personen

- 1 middelgrote aubergine
- 1 rode paprika
- 400 g kerstomaatjes
- 2 tenen knoflook
- een snuf gedroogde oregano
- olijfolie
- 200 g rode linzen tagliatelle (Your Organic Nature)
- een klein handje zwarte olijven zonder pit
- 50-75 g (vegan) feta
- enkele blaadjes verse basilicum

1. Verwarm de oven voor op 210°C (hete lucht). Snijd de aubergine in plakken van 1 cm dik. Snijd de paprika in reepjes van 1 cm. Halveer de tomaatjes. Hak de knoflook fijn.
2. Leg de aubergine en paprika op een bakplaat. Sprenkel er wat olijfolie over en hussel de groenten erdoor. Bestrooi met wat zout. Rooster de groenten in de oven in ca. 20 minuten gaar.
3. Verhit intussen ca. 2 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak de tomaatjes samen met de knoflook en oregano ca. 5 minuten op matig vuur. Bestrooi met zout en peper en houd ze even apart in de pan.
4. Kook vlak voor het einde van de oventijd de rode linzen tagliatelle in een ruime pan met kokend water en wat zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. Giet de pasta af.
5. Verwarm de pan met tomaatjes kort en meng er de pasta door. Hussel er de geroosterde groenten en olijven door. Sprenkel er nog wat olijfolie over. Breng op smaak met zout en peper.
6. Schep de pasta in diepe borden. Verkruimel de feta erover. Garneer met basilicum.

Zonnebrand

Tekst: Esther Keddeman – Petit&Jolie
Beeld: Bigstock/Pixabay

De zomer is nog niet begonnen of de discussies over zonnebrand zijn al weer in volle gang. Waar moet je op letten? Er is zoveel keus.

Laten we bij het begin beginnen, want waar willen we de huid tegen beschermen. Zonnestralen bestaan uit drie soorten straling:

1. Infrarode straling – zorgt voor de warmte van de zon
2. Zichtbaar licht – het licht dat we kunnen zien en waardoor we kunnen zien
3. Ultraviolette straling - de veroorzaker van huidveroudering

UV Straling

Ultraviolette straling kan een veroorzaker zijn van huidveroudering. Deze straling is weer onder te verdelen in drie soorten op basis van golflengte, namelijk:

1. UV-C; deze heeft de kortste golflengte en wordt tegengehouden door de ozonlaag
2. UV-B; deze heeft een middellange golflengte en bereikt de aarde en dus ook je huid
3. UV-A: deze heeft de langste golflengte en bereikt de aarde en dus ook jouw huid

UV-A en UV-B worden dan ook veel genoemd als veroorzakers van huidkanker en veroudering van de huid.

UV-B dringt door tot het bovenste laagje van de huid, de epidermis. Hier kan de straling vrije radicalen veroorzaken. Vrije radicalen in de huid kun je zien als een extra bindingsplaats voor deeltjes in de huid. Cellen kunnen beschadigd raken omdat 'andere' deeltjes naar de vrije radicalen worden getrokken. Dit is schadelijk voor het DNA in de cellen en daarmee een mogelijke veroorzaker van huidkanker.

UV-A gaat door zijn langere golflengte nog veel dieper de huid in en bereikt zelfs de dermis (tweede laagje van de huid). Het gevolg is dat de vezels in de dermis beschadigd raken. Daardoor verliest de huid haar elasticiteit.

Deze veranderingen in de huid kunnen al van jongs af aan plaatsvinden. De grootste beschadigingen ontstaan als de huid verbrandt. Om dit te voorkomen, gebruik je dus een zonnebrandcrème. Het is dus van belang dat een zonnebrandcrème beschermt tegen zowel UV-A als UV-B.

Deze bescherming ontstaat door een zonnefilter in de crème te gebruiken. Hierin zijn twee types zonnefilters te onderscheiden:

- **Een synthetisch/chemisch zonnefilter** trekt in de huid en maakt de straling daar onschadelijk. De meest voorkomende synthetische filters zijn octocrylene, oxybenzon en mexoryl. Deze zonnefilters worden het meeste gebruikt en zullen in natuurcosmetica niet voorkomen.

- **Een mineraal zonnefilter** legt een soort laagje op je huid en weerkaatst de zonnestralen. De meest bekende minerale zonnefilters zijn zinkoxide en titaniumdioxide. Bekend fenomeen van de minerale filters is dat ze een 'witte' waas achter laten. Om dit te verminderen gebruiken enkele leveranciers de nanotechnologie om de minerale filter zo klein mogelijk te maken en dus de 'witte' waas te verminderen. Nanotechnologie (altijd aangegeven op de verpakking) is echter wat omstreden omdat de kans bestaat dat de deeltjes nu zo klein zijn dat ze opgenomen kunnen worden door de huid. En dat willen we juist niet.

SPF	% UV absorbed
2	50
4	75
8	87.5
15	93.3
30	96.7
50	98

De mate van zonnebescherming wordt bepaald door

SPF - Sun Protection Factor

SPF geeft het UV-absorberende vermogen aan. De praktische vertaling hiervan is dat de factor aangeeft hoeveel minuten je ermee in de zon kunt zitten. Bijvoorbeeld: als je normaal gesproken na 10 minuten verbrandt, dan zul je met een SPF 4 na 40 minuten verbranden. In de tabel is te zien dat het verschil tussen SPF 30 en SPF 50 klein is.

Aan te raden natuurlijke zonnebranden zijn:

Suntribe SPF 30

Suntribe is een Zweeds merk en opgericht door drie natuurliefhebbers en watersporters. De zonnefilter is een non-nano zinkoxide en tast niet het koraal aan. De crème laat een witte waas achter maar beschermt goed, zeker voor mensen die veel in het water zitten werkt deze zonnebrand goed.

Erica Zonnebrand gezichtscrèmes & bodycrème SPF30

Erica Kruiderijen is een Nederlands cosmeticamerk dat al 50 jaar bestaat. Sinds kort hebben ze deze zonnebrand-gezichtcrèmes in 2 varianten, 1 sensitive (vrij van parfum) en 1 met een subtiel parfum. Daarnaast ook een zonnebrand-bodycrème SPF 30. De zonnefilter is een non-nano zinkoxide. Negatieve effecten zoals

koraalverbleking of hormonale effecten van organische filters of toxische effecten van titaniumdioxide worden vermeden.

Madara SUN30

Madara is een Lets merk. Ze hebben een uitgebreid assortiment. De zonnefilter is non-nano zinkoxide. De zonnebrand is makkelijk in gebruik, smeert goed uit, laat een lichte witte waas achter.

Nog enkele aspecten om op te letten betreffende zonnebrand:

Hoe vaak moet je smeren?

De algemene regel geldt dat je 2mg/cm2 dient te smeren. Vergis je niet: dit is enorm veel. Als maatstaf betekent dit een theelepel crème voor het gezicht. Gebruik je minder, dan betekent het dat de SPF voor jou lager is dan op de verpakking staat. Houd hier dus rekening mee met het smeren maar ook met de frequentie van smeren. Het advies is om iedere 2 uur in te smeren.

Waterproof zonnebrand

De zonnebrandcrèmes die 'waterproof' zijn, blijven beter op de huid als ze in contact komen met water. Producten mogen al waterproof genoemd worden als er nog 50% van de beschermingsfactor op de huid zit na 2 keer een badje van 20 minuten. Oftewel na het zwemmen ben je niet meer zo goed beschermd als ervoor. In de praktijk blijkt dat geen enkele crème echt waterproof is. Oftewel na het zwemmen altijd weer insmeren.

Koraalriffen

Afgelopen jaren is gebleken dat zonnebrand een groot effect heeft op koraalriffen die daardoor kunnen afsterven. De stoffen Oxybenzone en nano zinkoxide blijken een grote invloed op het koraal te hebben.

KENNIS
EN ENERGIE

Stel je telefoon heeft nog maar 10% batterij? Terwijl je hem nog voor allerlei belangrijke dingen wil gebruiken.

De meeste mensen doen dan 2 dingen:
1. Alle onnodige apps afsluiten
2. Opladen

Stel je hebt zelf nog maar 10% batterij? Terwijl je nog allemaal 'belangrijke' dingen wil doen.

De meeste mensen doen dan 2 dingen:
1. Koffie, red-bull en troep eten
2. Doorbeuken. Pushen. Vechten. Forceren.

Resultaat: nóg minder energie. Terwijl als je wat wil in je leven, dan heb je 1 ding nodig: **ENERGIE.**

En dan heb ik het nu nog niet eens over de energie om te kunnen roeien of rennen. Ik heb het over levensenergie.
Vitaliteit. Vertrouwen. Ontspanning. **LEVENSKRACHT.**

De kracht om te zeggen: ik heb het lef, de durf en het vertrouwen om het te doen.
Ik kan het. Ik neem het risico. En ik schaam mij niet als het 'niet lukt'!

Ja, levenskracht is wat het verschil maakt.
Niet kennis, niet talent, niet geld, niet intelligentie, niet diploma's.

Kennis, talent, diploma's, goede ideeën, plannen en voornemens zijn waardeloos zonder de energie om er iets mee te doen. Sterker nog, het is hét recept voor frustratie. Trouwens, aan kennis is er in deze wereld genoeg. De juiste KENNIS is superbelangrijk voor succes. Maar die kennis alleen is nooit genoeg. Alleen mensen die de juiste kennis kunnen koppelen aan keihard werken onderscheiden zichzelf.

Maar nu komt het probleem. Je lichaam vullen met eten waar het anatomisch niet voor is ontworpen geeft je lichaam onwijs veel stress en blijkt de allergrootste energieverspiller. Oftewel, als je niet eet in overeenstemming met je lijf zal je lastig je kennis/ideeën/affirmaties omzetten in succes.

Dus:

Stap 1: Verzamel kennis over het dieet waar jij als diersoort voor bent ontworpen. Lees bijvoorbeeld het boek De Eiwitleugen via jannekevandermeulen.nl/product/de-eiwit-leugen/.
Stap 2: Eet het juiste win-win dieet. Dat is lekker, simpel, makkelijk en snel.
Stap 3: Zet je kennis om in succes.

Vrolijke groet en veel liefs,
Janneke van der Meulen

DE WIN-WIN METHODE | VOOR WINNAARS | ZONDER VERLIEZERS

Nieuw!

wissel waar

De lekkerste biologische basisproducten,
zoals noten, pitten en zuidvruchten.
Handig verpakt in herbruikbare
statiegeldpotten.

Verkrijgbaar bij Ekoplaza.

demeter

you will grow

KRISPIJN VAN DEN DRIES
BioRomeo, Ens

EET MEER VITALITEIT

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

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

www.stichtingdemeter.nl

EEN 'AARDSE' RESPONSE OP DE MANIPULATIE VAN HET ZAAD EN HET WOORD

Soms bekruipt me het gevoel dat we met z'n allen langzaam maar zeker opgezogen worden in een zwart gat waarin alle energie verdwijnt. Het is een reactie op alle luchtfietserij en het vluchtgedrag dat ons omringt. Een korte opsomming: er is inmiddels geen verhouding meer tussen de waarde van de reële economie en de hoeveelheid geld in omloop. Daarom vallen er steeds vaker banken om, die vooral handelen in gebakken lucht. Steeds meer jongeren vluchten in verslavende virtuele werelden via games of drugs. De allerrijksten – doorgaans rijk geworden met het aanjagen van de productie en verkoop van deels nutteloze en ecologisch onhoudbare consumptiegoederen – vermaken zich op kinderlijke wijze met ruimtereizen die hen doen geloven in een vlucht naar en leven op Mars. En dan zijn er natuurlijk ook nog eens steeds meer mensen op de vlucht als gevolg van sociale ellende en klimaatverandering, die weer veroorzaakt wordt door diezelfde doorgeslagen markteconomie. Bent u er nog?

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

Sleutelen aan genen

Ondertussen neemt het escapistisch gedrag en de spraakverwarring Babylonische vormen aan. Een goed voorbeeld is de lobby voor deregulering van nieuwe technieken om op DNA niveau planteigenschappen te kunnen manipuleren met o.a. CRISPR Cas. Het wordt aan de man gebracht met grote beloftes over voedselzekerheid en het verminderen van het gebruik van landbouwgif. Alsof we de basis voor ons voedselsysteem, namelijk gezonde ecosystemen en toegang tot grond en kapitaal voor de lokale bevolking, kunnen herstellen door aan enkele genen te sleutelen. Dat blijft altijd symptoombestrijding.

Verdraaiing van feiten

We hoeven maar even uit te zoomen om te weten dat deze techniek gebruikt gaat worden voor een nieuw verdienmodel voor de agro-industrie op basis van patenten op natuurlijke eigenschappen. Patenten die met veel juridisch machtsvertoon zullen worden verdedigd. Het zal daarmee eerder ondermijnend werken voor onze voedselzekerheid. Kleinschalige boeren komen er niet aan te pas in deze per definitie kapitaalintensieve teelten, en worden zo van hun land verdreven. Het zal monoculturen verder stimuleren en leidt – zoals inmiddels tientallen jaren ervaring met ggo-gewassen in Argentinië bewijst (kijk de aflevering van Zembla bnnvara.nl/zembla/artikelen/sleutelen-aan-zaad) – juist tot een toename van het gebruik van landbouwgif. Ofwel een totale verdraaiing van woorden en feiten. Niet alleen manipulatie van het zaad, maar ook van het woord.

De politiek heeft geen idee

Maar omdat CRISPR Cas best lekker klinkt en past bij het ecomodernistisch narratief dat we ons met deze technologie uit de crisis kunnen rommelen, is het een fijn soort droomvlucht zoals we die in de Efteling kunnen maken om even te ontsnappen aan alle onheilstijdingen over droogtes, overstromingen en hitterecords. En aangezien vrijwel niemand het aandurft om als ouderwets en anti-technologisch te worden versleten, gaan ook onze politici in de fantastische marketing voor deze droomvlucht mee. De politiek heeft zelf nog geen idee over een alternatief voor ons huidige failliete systeem, en roepen daarom bij tal van misstanden en crises in de zorg en de landbouw hier en daar 'sorry' en huilen mee met de slachtoffers. Maar helaas zonder het systeem zelf als basis van de problemen aan de orde te stellen, of nog beter door leiderschap te tonen om te werken aan een nieuw en volhoudbaar narratief.

Hoop en ontwikkeling

Wat kunnen we tegenover de lobby van de ecomodernisten zetten, die zelfs bioscoopfilms gefinancierd krijgen? Qua lobbykracht is zelfs de vergelijking van David en Goliath nog niet afdoende om de verhoudingen te beschrijven. Toch doet met name de lobby van de biodynamische landbouw in Brussel er alles aan om met handtekeningenacties en brieven de Europese Unie tot bezinning te brengen en te zorgen dat ook de 'nieuwe ggo's' gewoon onder de bestaande definitie en regelgeving van ggo's vallen. Met alle waarborgen waaraan voldaan moet worden inclusief etikettering op het voedsel. Ook de biologische sector in Nederland ontwaakt onder aanvoering van de Odin-winkels, die een voorlichtingscampagne en handtekeningenactie gaan opzetten en ondertussen op de Demeter gecertificeerde coöperatieve Odin boerderij de Beersche Hoeve hard doorwerken aan het ontwikkelen van robuuste rassen op basis van biologische veredeling. Voor zaadgoed zonder patenten waar alleen kwekersrecht op mag gelden en die dus voor iedereen toegankelijk blijven.

Opnieuw aarden

Tegenover luchtfietserij en ontaarding – geen toeval dat de ecomodernisten ook altijd pleiten voor verticale landbouw en substraatteelt (dus niet in de volle grond) – hoort het weer aarden. We zijn immers 'aardlingen' en volledig afhankelijk van wat de bodems ons kunnen bieden. En mensen die trouw blijven aan de zorg voor de Aarde, kijken een stuk vrolijker uit hun ogen dan diegenen die de gifspuit hanteren. De landbouw kan zorgen voor oases van hoop en verbinding. De biodynamische landbouw heeft dat bij uitstek en inmiddels al bijna 100 jaar in haar DNA verankerd. Zonder genetische manipulatie welteverstaan, maar door het leven naar haar aard te koesteren en te verzorgen.

MANGO YOGHURT TAART

Bereidingstijd: 30 minuten
Totale bereiding: 3 uur en 30 minuten

Ingrediënten
Voor de bodem
- 200 gram speltbiscuits
- 100 gram Laitois roomboter

Voor de vulling
- 250 ml slagroom
- 50 gram suiker
- 5 gram agar agar
- 500 gram Laitois mango yoghurt
- Rasp van een halve limoen

Voor de topping
- 1 mango, geschild, ontpit en gepureerd
- 50 ml water
- 2 gram agar agar

Ook nodig: springvorm van 22 cm

Bereiding

1. Maal de biscuits fijn tot een kruimel. Smelt de roomboter, meng met de biscuitkruim en verdeel over de met bakpapier beklede springvorm. Druk de bodem goed aan en zet opzij in de koelkast.

2. Kop de slagroom met de suiker op tot de slagroom lobbig is. Week intussen de gelatine voor de vulling en de topping in koud water tot dit zacht is, ongeveer 10 minuten.

3. Knijp de gelatine voor de vulling uit en verwarm met een paar eetlepels yoghurt totdat de gelatine is opgelost. Haal van het vuur en meng met de rest van de yoghurt. Spatel de slagroom en citroenrasp door de yoghurt en verdeel dit over de biscuitbodem.

4. Knijp de gelatine voor de topping uit en verwarm samen met de mangopuree tot de gelatine is opgelost. Verdeel theelepels van dit mengsel over de taart en swirl met een mes hier doorheen voor een marmer-effect.

Variatietip: vervang de Laitois mango-yoghurt eens door de variant stracciatella-, frambozen- of blauwe bessenyoghurt.

Laat mimimaal 3 uur opstijven in de koelkast.

demeter GIDS

BOER

't Leeuweriksveld CV – Emmen
A.B.M.de Winter - Oostvoorne
B. Steenbergen - Onnen
BakkerBio - Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Be-Leaf – 's-Gravenzande
BelleMarie – Ruinerwold
Biokwekerij Poldervaart BV - Vierpolders
Biologisch Fruitbedrijf Konijn – Z.O. Beemster
Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland
Boer Brunia - Raerd
Boerderij Blisveld – Drempt
Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle
Brandsma's plaets – Bolsward
Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen
CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Beersche Hoeve – Oostelbeers
De Boomgaard - Zeeland
De Eemstuin - Uithuizermeeden
De Hooge Kamp - Beemte Broekland
De Hooge Weyer - Baexem
De Kraanvogel - Esbeek
De Nieuwe Hof - Sint-Truiden
De Stadshoeve – Amsterdam
De Watertuin – Groeningen
De Zonneboog – Lelystad
Dennenhoeve – Hooghalen

Doornik Natuurakkers - Bemmel
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzight – Den Hoorn
F.H.A. Lankhorst VOF – Nijkerk
Firma Zijp-Melse - De Rijp
Frisque Michel – Neerijse Huldenberg
Fruitful - Biddinghuizen
Gaos – Swifterbant
Groenland Biologische Groentekwekerij Andel BV - Andel
H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-Besselink - Drosten
Het Oude Klooster – Werkhoven
Het Willink – Ane Hoeve Catherine
Elisabeth – Noordeloos
J.A. Eijkelenburg – Gemert
J.A.M. Rombouts - Dronten
J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam -Bosman – Hattem
JW Rutte - Zaandam
Keij en van den Dries – Ens
Kwekerij A8 – Doorn
Biokwekerij Limozicht – Sint Oedenrode
L.A.M.C van Kessel - Sint Oedenrode
L.J. Ruissen BV - Varik
Land en Boschzigt - 's-Graveland
LONK-LOT - Nagele
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap A.J.G. en S.W. Westra - Dronten
Maatschap Rijk-Hartkamp – Biddinghuizen
Maatschap van Nieuwenhuyzen – Biddinghuizen
Maatschap van Zanten – Garmerwolde
Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. - Stompwijk
Meulwaeter – Kruiningen
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
Mts Mooij-de Lange – Castricum
Obio – Drachten
Overkempe, De Seizoenen - Olst
PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
Pluimveebedrijf de Bruijn - Leunen
Schoonderbeek - De Glind
Saalland - Lelystad
Stichting Sint Donatus - Den Burg
Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf FJJ de Koning BV - Brielle
Tuinderij Amelis'hof – Bunnik
Tuinderij Moervliet – Breda
Tuinen van Kraaybeekerhof - Driebergen
v.o.f. De Rodenburghoeve – Uitgeest
Van Andel Bio – Zeewolde
Van Paassen - van Balkom vof – Oude Leede
Veld en Beek – Doorwerth
Veldkeur - Rummen
Villa Sterrebos – Frederiksoord
VOF Risseeuw Jentohoeve - Schoondijke
Vof van der Spek - Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede BV Tuinbouw - Dronten
Weleda Nederland SE – Zoetermeer
Westers Organic – Biddinghuizen
Westers VOF – Zeewolde
Wilhelminahoeve - St Philipsland
Wijngaard Dassemus – Chaam
Zonnehoeve – Zeewolde
Zonneliefde - Bant

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld
Boerderij Ruimzicht – Halle
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
De Bolster BV - Epe
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp - Rekken
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kompenije – Drachtstercompagnie
De Muyehof - Nieuwerkerk
De Noorderhoeve - Schoorl
De Vijfsprong - Vorden
De Zaderij Coöperatie U.A. - Bant
Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lievelde
Eureko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg Waddenmax – Hornhuizen
Fruitteeltbedrijf De Ring - Oud Sabbinge
Fruitweelde – Ingen
Hansketien - Mantinge Kaasboerderij Noorderlicht - Noordeloos
Keizersrande – Diepenveen
Maatschap Dames en Heren Vos - Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura – 's Gravendeel
Mts Twisk – Dronten
Novalishoeve - Den Hoorn
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof - Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof - Heeze
Seaking Rotterdam BV – Ophemert
Warmonderhofstede – Dronten
Widar Fonds VZW – Merksplas
Wijngoed De Vallei – Westouter
Zonnegoed - Ens
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naoberhoeve – Echten
Zuuver – Buurse

HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen
AgroFair Benelux BV – Barendrecht
Bakkerij Verbeek BV - Brummen
BD-Totaal BV – Houten
Bidfood BV – Ede
Bio Freshi Produce - Breda
Bio World BV – Poeldijk
BIO-Center ZANN - Berkel en Rodenrijs
Bio-Freshi BV - Dongen
Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
Bioorganic Holland BV – Horn
BioRey BV – Eindhoven
Biostee BV – Zuid-Beijerland
Biotropic BV – Bleiswijk
Biovoordeel - Baflo
Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenendaal
CIV Superunie BA – Beesd
Clearspring Ltd. – Haulerwijk
Coöperatie "Nautilus Organic" UA – Emmeloord
Cordier NL - Zoetermeer
De Schakel Contractteelt BV – Helmond
De Terp Squashpackers - Erichem
Deli Harmony – Hedel
Delta Wines Nederland B.V. – Waddinxveen
Do-it BV - Barneveld
Eisenga Kaas BV – Oosterwolde
Eosta BV - Waddinxveen
Ets. Mandy-Mapol - Uccle
Fairtrasa Holland BV - 's-Gravenzande
Fairtrasa Sustainable Food BV. – Garyp
Flevolof BV – Espel
Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
Gebr. Rademaker BV - De Hoef
Global Organics Europe BV – Nijkerk
GoodFoods B.V. – Roden
Greenfood50 BV – Wageningen
H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse
H.A. Schoutentransport – Hoogerheide

Demeter & Biologisch
Fruit en Groente:
Purees - Sappen
IQF diepvries
nana bio
Contact of volg ons!
ronald@nanabio.eu

Hagranop BV - Nagele
Heegsma BV – Lemmer
Hofweb – Biddinghuizen
Holland Pharma – Borculo
Hortica BV – Andijk
ID organics – Zaandam
IPOKI BV – Ridderkerk
Ithaca Organic – Tiel
Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
Lema VOF - Prinsenbeek
Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam
Naturelle BV – Barendrecht
NatuurPlan BV – Holten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV - Dronten
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijnimport – Nuenen
RSQ Bio-BV – Schoondijke
SIGuRIDna - Wognum
Sligro Food Group Nederland BV - Veghel
Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
TSH BV - Roeselare
Tradin - Amsterdam
Twisk Organic Trade BV – Dronten
vanRijsingensource BV – Helmond
WeGrowOrganic - Zeewolde
Xenia Europe BV - Oss

VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen
Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV - Tilburg
Agrico (afd Bioselect) - Emmeloord
Agrifirm NWE BV - Apeldoorn
BD Graan BV – Middenmeer
Beetz BV – Zeewolde
Bio Beta BV – Zeewolde
BioRomeo BV - Ens
De Grote Kamp BV - Volkel
De Traay - Lelystad
De Woeste Grond – Sellingen
Flevosap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerberghe – Passendale
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonnelied – Zeewolde
Joannusmolen BV – Cuijk
Kaaslust BV – Oosterwolde
Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
Laarakker Bio BV – Well
Maasoever Cold Store BV – Waspik
Machandel BV - Haulerwijk
Molens Vermeulen – Oosterzele
NaNa Bio BV - Helmond
Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen
Onze BioSlager - Breda
Organic Flavour Company BV – Veenendaal
Polderfresh Verwerking – Espel
Respect4food BV - Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
Schulp vruchtensappen – Breukelen
Thylbert bvba - Oedelem
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel
Vandersterre Holland B.V. - Bodegraven
Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV - Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnespelt-Lelystad

BOERDERIJWINKELS

Arnica Kwekerij - Dwingeloo
BakkerBio - Munnekezijl
BD tuinderij De Stek - Lelystad
Beiderwaen landbouw CV - Hoofdplaat
Boer Brunia – Raerd
Boerderij Blisveld – Drempt
Boerderij Ruimzicht - Halle
Boerderij Veelust – Hensbroek
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
Coöperatie Hoeve Biesland B.A. - Delfgauw
De Blauwe Spie - Noordschote – België
De Buitenplaats - Eenigenburg
De Dennenkamp - Rekken
De Genneper Hoeve – Eindhoven
De Heerlijkheid Groot Weede - Hoogland
De Hondspol VOF - Driebergen
De Kollebloem - Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel - Tilburg
De Kromme Lepel - Bergen op Zoom
De Lepelaar - Sint Maarten
De Muyehof - Nieuwerkerk
De Noorderhoeve, Raphael stichting - Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Poshoof - Maastricht
De Regte Heijden - Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF - Sexbierum
De Vijfsprong - Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. - Deinze - België
De Zonnehorst - Punthorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzight - Den Hoorn
Eindelienge – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehof - Randwijk
Frisque Michel - Neerijse Huldenberg
Fruittuinvanwest - Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Hansketien - Mantinge
Harmannahoeve - Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf - Soest
Hildegardshof – Sauwerd
Horaholm Maatschap Westers - Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij Noorderlicht - Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzigt - 's -Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap J. Santing en L.J. Meyling - Ruinerwold
Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma - Rutten
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve - Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Overesch Ecologische Landbouw - Raalte
Overkempe, De Seizoenen - Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof - Heeze
Scorlewald, Raphaelstichting – Schoorl
Seaking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevanck - Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
't Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteed – Engwierum
Tuinderij Amelis'hof – Bunnik
Tuinderij Moervliet - Breda
Veld en Beek - Doorwerth
Villa Sterrebos – Frederiksoord
Vof van der Spek - Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede – Dronten
Westers Organic - Biddinghuizen
Widar Fonds VZW - Merksplas – België
Zonnehoeve - Zeewolde
Zonneliefde - Bant
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naoberhoeve - Echten
Zuuver - Buurse

BIO winkels & markten

WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza - ekoplaza.nl
Odin: 34 winkels en een bezorgdienst odin.nl

Noord-Nederland

Ekoplaza – Assen
Biovoordeel – Baflo
Natuurwinkel – Drachten
Biowinkel – Dwingeloo
Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
Rounte - Gorredijk
Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
De Wiershoeck – Groningen
Ekoplaza - Haren
Ekoplaza – Heerenveen
Natuurwinkel – Joure
Ekoplaza - Leeuwarden
Bio bij Jansen – Leeuwarden
Ekoplaza – Lemmer
Ekoplaza - Meppel
Molen de Lelie – Ommen
Reformhuis de Vries – Sneek
Natuurvoedingswinkel 't Doppertje - Stadskanaal
Reformhuis – Tuitjenhorn
Ekoplaza - Winschoten

Noord-Holland ex. Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
Odin – Alkmaar
Ekoplaza - Amstelveen
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Verspaleis – Amstelveen
Odin - Bergen
Eric's Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duincamp Geversuin, minimarket – Castricum
Ekoplaza Texel - Den Burg
De Helderse Vallei - Den Helder
Ekoplaza - Haarlem
Odin - Haarlem
Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem
Kalom Farm BV – Hauwert
Ekoplaza - Heemstede
Marqt Binnenweg - Heemstede
Ekoplaza – Heerhugowaard
Ekoplaza – Heiloo
Ekoplaza – Hoofddorp
Ekoplaza - Hoorn
Reformhuis Kuilboer – Ijmuiden
Natuurwinkel- Overveen
Klavertje Drie - Purmerend
Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid- Schagen
Ekoplaza - Schoorl
Ekoplaza Hermitage - Zaandam

Amsterdam

De Aanzet
De Buurtboer BV
Biolicious Oostpoort
Delicious Food
Ekodis Natuurmarkt
Ekoplaza JP Heijestraat
Ekoplaza Haarlemmerdijk
Ekoplaza Waterlooplein
Ekoplaza Elandsgracht
Ekoplaza Scheldestraat
Ekoplaza van Swindenstraat
Ekoplaza Osdorpplein
Ekoplaza Marathonweg
Ekoplaza AJ Ernststraat
Ekoplaza Weteringschans
Ekoplaza Zeilstraat
Foodmarqt Bilderdijkstraat
Fruittuin van West
Marco's Groentespeciaalzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofddorpweg
Marqt Linnaeusstraat
Marqt Olympiaplein
Odin Bos en Lommer
Odin Ceintuurbaan
Odin Czaar Peter
Odin Westerpark
Odin Zeeburg
Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
Stadsmarkt de Pijp
Streekmolen

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han's Natuurvoeding – Almelo
Ekoplaza - Almere
Odin – Almere
Ekoplaza – Apeldoorn
Gimsel - Apeldoorn
Ekoplaza Velperplein – Arnhem
Ekoplaza Kronenburg – Arnhem
Odin - Arnhem
Mimint – Arnhem
Ekoplaza - Barneveld
Landgoedwinkel Heerlijkheid Marienwaardt - Beesd
De Kardoen – Bennekom
BijBio Naturijn – Culemborg
Landgoed Rhederoord - De Steeg
Restaurant Koetshuis Rhederoord - De Steeg
Ekoplaza – Deventer
Biowinkel – Didam
EkoPlaza - Dieren
't Volle Pond – Doetinchem
Odin - Ede
Ekoplaza - Enschede
ZEN Natuurwinkel – Epe
Natuurwinkel Ermelo – Ermelo
Martin's Health Shop – Geldrop
Ekoplaza - Harderwijk
Puur Holland VOF – Heerde
Ekoplaza - Hengelo OV
De Ekolander Natuurvoeding - Lelystad
Zenith Natuurvoeding – Lelystad
Natuurwinkel Chili en Spruit – Malden
Ekoplaza Groenestraat – Nijmegen
Ekoplaza Ziekerstraat - Nijmegen
Van Nature – Nijmegen
Odin - Nijmegen
Odin - Oosterbeek
De Twee Linden – Reek
Thedinghsweert/Zorg in bedrijf – Tiel
Simply Delicious - Velp
Odin - Velp
Odin - Wageninen
De Zonnegaard – Voorst
Ekoplaza – Winterswijk
Super Natuur – Zutphen
De Koehoorn – Zutphen
Odin – Zutphen
Ekoplaza - Zwolle
Odin - Zwolle

Centraal-Nederland

Ekoplaza - Amersfoort
Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
Natuurwinkel Emiclaer - Amersfoort
De Smaak van Echt - Baarn
Hoeve Ravenstein – Baarn
Ekoplaza – Bilthoven
Ekoplaza - Bussum
Odin - Driebergen
Willem en Drees – Cothen
Ekoplaza - De Bilt
Ekomenu B.V. - De Meern
De Korenmaat - Zeist
Natuurvoeding - Doorn
EkoCert natuurwinkel – Hilversum
Goody Foods - Hilversum
AA Eko Store – Hilversum
Biomonkie/De Weide – IJsselstein
Organic Food For You – Laren
Good For You – Mijdrecht
Ekoplaza - Soest
Ekoplaza - Veenendaal
Odin – Woerden
De Groene Winkel - Zeist
Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
Ekoplaza De Gaard – Utrecht
Ekoplaza Twijnstraat – Utrecht
Ekovers - Utrecht
Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht
Moestuin Maarschalkerweerd BV - Utrecht
Odin Biltstraat - Utrecht
Odin Rio de Bio Adelaarstraat - Utrecht

Zuid-Holland

FAI De Biowinkel BV h/o Natuurwinkel – Alphen a/d Rijn
Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
Ekoplaza - Capelle Aan Den Ijssel
Ekoplaza - Delft
Odin - Delft
Odin – Dordrecht
Foodcomponist BV – Dirksland
Biowinkel - Gouda
Ekoplaza - Leiden
Brandnetel - Leiden
Zamzam Holding B.V./Centrum – Leiden
Ekoplaza – Leidschendam
Edelweis – Noordwijkerhout
Himalaja – Oud- Beijerland
Landwinkel de Fruit Heerlijkheid - Papendrecht
Ekoplaza – Rijswijk
Doornhof - Rockanje
Eko-logisch – Roelofarendsveen
Ekoplaza Nieuwe Binnenweg - Rotterdam
Ekoplaza Lusthofstraat – Rotterdam
Juffrouw van Zanten Kralingen BV - Rotterdam
Gimsel - Rotterdam
Spirit VOF – Rotterdam
Gezondheidswinkel Vita Cura - Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Danny's Groentehoek - Sleeuwijk
Eko Shop – Sommelsdijk
Ekoplaza – Wassenaar
Natuurwinkel - Zoetermeer
Ekoplaza Weimarstraat - Den Haag
Ekoplaza Grote Marktstraat - Den Haag
Ekoplaza Theresiastraat - Den Haag
Ekoplaza Kerkplein - Den Haag
Marqt Theresiastraat - Den Haag
Odin - Den Haag
The Shore - Den Haag
Zonnepoort - Den Haag
De Zonnestraal - Den Haag

Zuid-Nederland

Tervo Gezondheidswinkel - Baarle-Nassau
Ekoplaza - Bergen op Zoom
Natuurwinkel - Best
De Schoffel - Boxtel
Ekoplaza – Breda
Odin – Breda
Ekoplaza - Den Bosch
Natuurlijktomaat.nl - Dongen
Van Herpt Delicatessen/Reform BV - Drunen
Ekoplaza Stratumsedijk – Eindhoven
Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
Odin - Eindhoven
Ad van der Westen BV – Gilze
Biodrome - Goes
Aries Landwinkel – Heeze
Ekoplaza - Helmond
Hof van Heusden – Heusden
Vesting Biobewust - Hoensbroek
Bioduin - Koudekerke
De Grote Verleiding - Kruiningen
Ekoplaza - Maastricht
't Hof Welgelegen – Middelburg
De Tuin van Broeder Ludovicus - Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek
Broeders gezondheidswinkel - Oosterhout NB
Ekoplaza – Oss
Ekoplaza - Roermond
Natuurwinkel "Puur & Vitaal" - Roosendaal
Zuiver Aarts Reform/Speciaalzaak – Rosmalen
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
INC 't Verswarenhuys – Schijndel
Van Nature – Son
Ekoplaza – Tilburg
Innatura – Terneuzen
Ekoplaza – Uden
Madelief – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
L' Autre Cote - Vught

België

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

MARKTEN

Heb je biologisch geproefd?
Dan ben je verkocht.

Amsterdam – Albert Cuyp
wo: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam - Buikslotermeerplein
za: 09:30 – 17:00 uur
Amsterdam - Haarlemmerplein
wo: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam - Nieuwmarkt
za: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam - Noordermarkt
za: 09:00 – 16:00 uur
Amsterdam – van Eesterenlaan
wo: 12:00 – 19:00 uur
Alkmaar - Kerkplein
za: 08:00 – 17:00 uur
Almere - Kemphaanpad
za: 09:30 – 13:00 uur
Amersfoort – Dank Eemplein
vr: 11:00 – 17:00 uur
Amstelveen - Rembrandtweg
di: 09:00 – 16:00 uur
Assen – Nieuwe Huizen
za: 09:00 – 17:00 uur
Breda - Veemarkt
di: 09:00 – 13:00 uur
Brielle - Markt
do: 10:00 – 16:00 uur
Den Bosch - Markt
vr: 09:00 – 13:00 uur
Den Haag - Hofplaats
wo: 09:00 – 18:00 uur
Deventer - Brink
za: 09:00 – 16:30 uur
Doetinchem – Raadhuisstraat
di: 09:00 – 13:00 uur
Dordrecht - Statenplein
vr: 09:00 – 16:00 uur
Ede - Marktstraat
za: 09:00 – 13:00 uur
Eindhoven - Wilhelminaplein
za: 10:00 – 16:00 uur
Emmen - Marktplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Enschede – van Heekplein
za: 09:00 – 16:00 uur
Groningen - Vismarkt
vr: 09:00 – 17:00 uur
za: 08:00 – 17:00 uur
Haarlem - Botermarkt
vr: 09:00 – 17:00 uur
Hoofddorp - Marktplein
vr: 09:00 – 16:30 uur
Leeuwarden - Waagplein
za: 10:00 – 17:00 uur
Leiden - Aalmarkt
wo: 08:00 – 17:00 uur
Lelystad - Lelycentrum
di: 08:30 – 13:00 uur
Maastricht - De Ruiterij
do: 13:00 - 18:00 uur
Nijmegen - Kelfkensbos
za: 09:00 – 14:00 uur
Roermond - Stationsplein
wo: 13:30 – 18:00 uur
Rotterdam - Eendrachtsplein
di: 09:00 – 17:00 uur
Sittard - Steenstraat
za: 10:00 – 15:00 uur
Tilburg - Koningsplein
za: 10:00 – 16:30 uur
Utrecht – Ab Harrewijnstraat
wo: 12:00 – 17:00 uur
Utrecht - Vredenburgplein
vr: 10:00 – 18:00 uur
Wageningen - Markt
za: 09:00 – 17:00 uur
Woensdrecht - Dorpsstraat
08:00 – 12:00 uur
Zoetermeer - Dorpsstraat
do: 09:00 – 17:00 uur
Zutphen – Lange Hofstraat
do: 09:00 – 13:00 uur
Zwolle - Melkmarkt
vr: 08:00 – 13:00 uur

Kraaybeekerhof
academie | zaalhuur
Voeding voor lichaam, ziel & geest
www.kraaybeekerhof.nl

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

Ga voor alle verkooppunten en info over de open dag in juni naar kalfjesbijdekoe.nl of scan de QR-code!

Caring Farmers