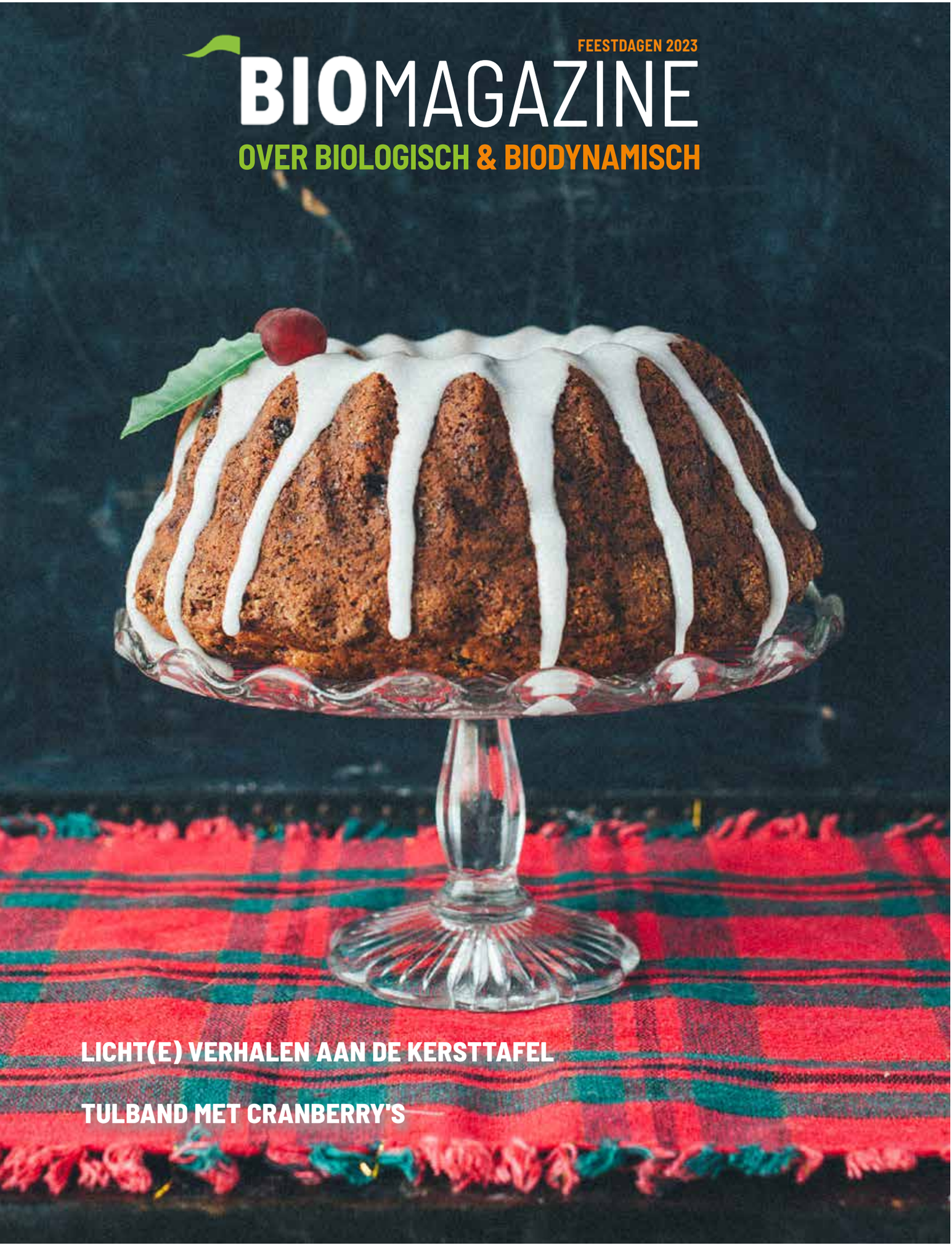
FEESTDAGEN 2023

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



LICHT(E) VERHALEN AAN DE KERSTTAFEL

TULBAND MET CRANBERRY'S

INHOUD

Nieuws
4 De kruistocht van de Robin Food Coalition slaat aan
5 GMO-vrij voedsel
6 Renáta's Choice
7 Gemaakt met plezier
8 Paardenbloem in winterrust

Kerstrecepten
9 Lichte verhalen aan de kersttafel
10 Paddenstoelen terrine
12 Gevulde paprika met quinoa
13 Seitan-Stoofpie
14 Chocolade walnoten taart
15 Tulband met cranberry's
16 Rabarber rode vruchten taart

Gezondheid
19 De kracht van calendula
20 Kou voor herstel: hot topic!
21 Verslag WK Coastal roeien

Demeter
23 Een gifvrije, regeneratieve landbouw bestaat al 100 jaar
24 Welke rol speel jij straks in de landbouw?
25 De allerlekkerste zuivel
26 Demetergids/Biogids

BIOMAGAZINE
OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

De kruistocht van de Robin Food Coalition slaat aan!

Hoe fris is jouw pis?

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Eosta

Eerst het slechte nieuws: iedereen heeft glyfosaat in het bloed met het risico op Parkinson en kanker. Nu het goede nieuws: met biologisch voedsel kun je dat gif weer kwijtraken. Om dat besef te laten landen bij de consument bedacht Volkert Engelsman met enkele maten de Nationale Piskijker, een campagne die dankzij prominente pisfluencers effect heeft.

Volkert Engelsman is een duurzaam ondernemer en vooraanstaand milieuactivist die dankzij zijn onvermoeibare inzet in 2017 de eerste plaats van de Duurzame Top 100 van dagblad Trouw bereikte. Met de Robin Food Coalition strijdt hij voor gezond eten (dus zonder rotzooi) waarbij biologisch de norm wordt. Ook hij was verbijsterd door de beslissing van de Europese Commissie om glyfosaat nog tien jaar toe te staan terwijl de relatie van dit landbouwgif met fatale ziektes wetenschappelijk is aangetoond. Hoe kan dat?

Langer onderzoek maakt verschil

"Het is te kort door de bocht om alleen de sterke lobby van de agrochemie daarvan te beschuldigen," nuanceert hij. "Die is wel beter georganiseerd dan de biologische landbouwbeweging. Maar het is complexer. De Commissie verwijst bijvoorbeeld naar de EFSA (Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid) die beweerde dat glyfosaat veilig is. Helaas baseert de EFSA die conclusie op kortetermijnonderzoek. Franse onderzoekers hebben het verband tussen glyfosaat en kanker bewezen.

De EFSA testte duizend ratten die met glyfosaat bewerkt voedsel kregen. Na een korte periode bleek dat slecht een klein percentage kanker had, dus veilig. De onderzoekers deden de test ook, maar dan gedurende een langere periode. Toen bleek dat negentig procent van de ratten tumoren ontwikkelden. Daaruit blijkt dat langetermijnstudies noodzakelijk zijn om verstoring in de hormoonhuishouding aan te tonen. Dan blijkt dat glyfosaat nog erger is dan we denken. Vijftien procent van de Europese landbouw bewijst al dertig jaar dat gewasbescherming zonder enige pesticiden biologisch mogelijk is."

Waarom gaat die groei van biologische landbouw dan toch nog zo stroef?

Engelsman: "Ten eerste: een ongelijk speelveld. Biologische landbouw is extensiever, dus minder opbrengst per hectare, dus iets duurder. Zij voorkomt echter maatschappelijke schade, zoals bodem- biodiversiteits- en vruchtbaarheidsverlies, vies water en klimaatopwarming. Gangbare landbouw heeft een ogenschijnlijk concurrentievoordeel, want vijftien tot twintig procent goedkoper. Dat is schijn, want de belastingbetaler draait op voor de maatschappelijke schade en kosten qua gezondheid en ecologie. De bio-consument wordt dus twee keer gepakt: die betaalt meer voor voedsel en mag vervolgens als belastingbetaler veertig miljard ophoesten om een stikstofprobleempje in Nederland op te lossen. Een probleem dat hijzelf met zijn inkoopgedrag niet heeft veroorzaakt, omdat hij bio koopt. Dan hebben we het nog niet eens over de miljarden aan gezondheidsschade waar hij ook niet verantwoordelijk voor is.

Volgens de FAO van de VN veroorzaakt de gangbare landbouw tweeëneenhalf keer zoveel maatschappelijke schade als wat er in landbouwproducten wordt omgezet. Voor iedere euro die er in de voeding en landbouw omgaat ontstaan er tweeëneenhalve euro aan maatschappelijke kosten. Die worden afgewenteld op de belastingbetaler en op onze kinderen. Terwijl bio maar twintig procent duurder is. Voorkomen is dus veel goedkoper dan de schade herstellen. Dan is het wrang te bedenken dat de overheid de gangbare landbouw, dus de vervuiler, subsidieert. Die ene euro subsidie kost ruim twee keer zoveel om de gevolgen ervan weer op te ruimen. Het is zelfs aan een VVD'er uit te leggen dat dit efficiënter kan. In de gangbare landbouw worden miljarden aan onderzoeks- en ontwikkelingsgeld besteed. En in de biologische landbouw in tien jaar het verwaarloosbare bedrag van twee miljoen. Ook dat is een ongelijk speelveld."

Dat is een horrorscenario om moedeloos van te worden

Engelsman: "Er is een kentering op komst. De Landbouwuniversiteit in Wageningen beweerde altijd dat je met bio de wereldbevolking niet zou kunnen voeden, want het levert tot vijftien procent minder opbrengst per hectare op. Er is nu een nieuw besef. Wie of wat wil je voeden? De mensen of de dieren? Geen onbelangrijke vraag als je bedenkt dat tachtig procent van de landbouw wordt gebruikt voor veevoer. Dus is het goed om eerst eens naar de transitie van dierlijk naar plantaardig voedsel te kij- De druk op de intensieve veehouderij neemt toe. Niet alleen vanwege het dierenleed of de stikstof- en ammoniakuitstoot, ook door de vernietiging van ecosystemen en regenwouden door de productie van soja en mais. En ook door de wetgeving die bedrijven verplicht te rapporteren over hun duurzaamheidseffecten en die te verbeteren. De helft van de veertig procent aan landbouw gerelateerde emissie wordt veroorzaakt door kunstmest. De andere helft door methaan, zeg maar de scheten en de boeren van koeien. Geef ze geen bonen maar gras. Laat ze deel uitmaken van een landbouw zonder krachtvoer uit Verweggistan. Stoot minder lachgas en methaan uit, dan hoef je ze ook niet met antibiotica op de been te houden. Een duidelijk pleidooi voor kringlooplandbouw. De stemmen in het orkest van critici laten steeds duidelijker van zich horen."

Er is dus hoop?

Engelsman: "Jazeker. In Wageningen doven yesterday thinkers als Louise Fresco en Aalt Dijkhuizen langzaam uit. Die beweerden dat je intensieve landbouw nodig hebt om de wereld te voeden. In het transitie-orkest dat nu hun plek inneemt heb je de protesteerders, zoals Extinction Rebellion, banken die deze wanpraktijken niet langer willen financieren, consumenten die er klaar mee zijn, veranderende wet- en regelgeving, verplichte impact-transparantie en rapportage, ecosystemen die steeds meer pal onder onze neus imploderen, rechtszaken die tegen Campina en de Rabobank worden gevoerd en steeds meer wetenschappelijke overtuiging dat het anders moet en kan."

En nu dus ook de Nationale Piskijker!

Engelsman: "We kunnen het wel hebben over de bloemetjes en de bijtjes die het moeilijk hebben, maar dan roept iedereen oh en ah en gaat over tot de orde van de dag. Totdat je hebt over jezelf. Hoeveel glyfosaat heb jij in je systeem? Dat is alarmerend. Uit studies bleek dat je de hoeveelheid glyfosaat met een paar weken biologisch eten drastisch naar beneden kunt halen. We hadden het ook netjes urineonderzoek kunnen noemen, maar dat werkt niet. Als je het de Nationale Piskijker noemt met de vraag: hoe fris is jouw pis? dan krijg je reacties als: zei jij nou net pis? Daarmee schudden we mensen wakker en raken we een open zenuw.

We stelden 500 tests beschikbaar maar intussen zijn er al meer dan 7500 aanvragen. Met pisfluencers als Carice van Houten, Paul Polman en Harm Edens bereiken we een groot publiek. Met die testen kunnen we ook regionaal meten waar het 't ergst is. Er doen vijftig bedrijven aan mee en een dertigtal ngo's van het WNF tot de Vogelbescherming. Transitie naar het nieuwe normaal gaat nooit van de meerderheid uit, maar van een trendsettende minderheid. En die komt nu in actie."

Meer weten of zelf een test aanvragen?
Ga naar **www.robinfoodcoalition.com**

GMO-vrij voedsel (vervolg)

GMO staat voor **Genetically Modified Organism**, in Nederland ook wel GGO genoemd (genetisch gemanipuleerd organisme). Met genetische modificatie worden de eigenschappen van planten, bacteriën of gisten veranderd. Genen met positieve eigenschappen van het ene organisme worden toegevoegd aan een ander organisme.

Op 3 oktober nam de Tweede Kamer ruim 45.000 handtekeningen in ontvangst die voortkomen uit de petitie 'houd ons voedsel gentechvrij'. In juli startte de Biowinkelvereniging een petitie om te voorkomen dat met de komst van de nieuwe Europese wet voor de regulering van 'Nieuwe Genomische Technieken' (NGT's), die toepassing onzichtbaar wordt. Daarmee worden producten die met nieuwe technieken tot stand komen, zoals CrisprCas, gedereguleerd.

Verplichte etikettering

Om dat te voorkomen wil de biologische sector verplichte etikettering tot in het schap en dat het Europees Octrooibureau patenten op natuurlijke eigenschappen onmogelijk maakt. Daarnaast moeten er heldere afspraken komen die biologische boeren beschermen tegen de risico's van kruisbesmetting met NGT gewassen.

Kom in actie tegen de lobby

De GMO-lobby in Brussel is echter sterk. Het lijkt er op dat alle garanties voor het verzekeren van GMO-vrije keuzes uit het wetsvoorstel zijn geschrapt... Voor iedereen, de burgers, boeren, maar ook voor de biologische sector, staat er heel veel op het spel. Mail daarom de EU-parlementsleden! We roepen iedereen op om in actie te komen voor het te laat is en de voorgestelde wetgeving op deregulering GMO's alsnog wordt doorgedrukt. Mail de parlementsleden met één van de vooropgestelde berichten en roep mensen om je heen op dit ook te doen. Op mijnetenmijnkeuze.nl vind je een voorbeeldbrief én alle e-mailadressen.
BRON: Bionext

Tekst: Renáta Horenová | Portret: Alex Schröder

Renáta's Choice
Lekker voor de feestdagen

Keep it **KUIB**

Waarom zo lekker?

'Áls je het doet, doe het dan goed!' zei mijn vader vaak tegen me als kind. Zo kies ik voor **KUIB!** Als je een pakket van KUIB thuisbezorgd krijgt, weet je zeker dat er naast biologisch ook dierenwelzijn, topkwaliteit, geweldige smaak en biodiversiteit meegeleverd wordt. Je kunt gaan voor een flexibel lidmaatschap, maar je kunt ook eenmalig jouw eigen box samenstellen of een grote- of kleine KUIB bestellen. Deze boxen worden gevuld van speklapjes tot kippenworstjes en met lekkernijen als HAMMMburgers. Cadeautip nodig? KUIB!

Wie maakt het?

Oprichter Bart van de Ven vreest geen idealen en besluit met twee vrienden KUIB op te zetten. Ze willen voor een gevarieerd aanbod zorgen aan topkwaliteit vlees, met aandacht voor dierenwelzijn en de natuur. Zo werken ze samen met KemperKip en St. Hendrick uit Nederland en bijzondere varkens- en rundveehouders uit Denemarken. Ze doneren 1% van hun omzet aan Eden Reforestation Projects, een organisatie die wereldwijd samen met dorpelingen in arme gebieden zorgt voor het herstellen van bossen en voor het planten van (inheemse) bomen. Kijk voor meer informatie op **www.kuib.nl**

KOM aanschuiven!

Waarom zo lekker?

Deze ***zoete aardappelsoep met lokaal geteelde bonen en kombu zeewier*** kan je verdund als soep eten, maar ook gebruiken als basis voor een heerlijke kom curry. Klaar binnen 15 minuten: voeg courgette en vegetarische kipstukjes toe en serveer het met basmatirijst. Hoe je dit doet? Bekijk het op **www.kleinstesoepfabriek.nl** -> klik: soepen -> klik: zoete aardappelsoep. **Gratis** proberen? Bestel via de website 1 pot zoete aardappelsoep (t.w.v €5,49) met **actiecode:** Krant van de Aarde 2023. Alleen voor de eerste 25 lezers, dus wees er snel bij!

Wie maakt het?

Volgens Michel Jansen, de oprichter van de ***Kleinstesoepfabriek***, is soep het mooiste wat er is. Let wel: soep gemaakt met tijd en aandacht. De liefde voor soep kreeg hij mee van zijn Chinese moeder, afkomstig uit Indonesië. Samen met zijn team maakt Michel inmiddels 18 jaar biologische soepen, bouillons en maaltijden in het Groningse Leek. Naast kwaliteit en smaak is duurzaamheid een van de hoofdingrediënten van deze onderneming. Zo werken ze samen met lokale producenten, hebben 658 zonnepanelen, produceren energiebesparend en gebruiken de 17 sustainable goals van de Verenigde Naties als leidraad. Stoer toch?

Ready-steady-**wok!**

Waarom zo lekker?

Als je een fles **Teriyaki woksaus** van **TerraSana** te pakken hebt, maak je in een handomdraai het verrukkelijkste lunch- of avondmaal. Deze woksaus staat voor eenvoud in gebruik, maar heeft een pure mix van ingrediënten die ervoor zorgen dat je in één oogsluiting in de wereld van complexe, authentieke Japanse smaken belandt. De tamai brengt de ultieme umami, de lekkere zoete smaak komt van de kokosbloesemsuiker, de shochu zorgt voor een spannende smaakbeleving en de gember voor een heerlijke pit. Je favoriete tofu of groenten wokken, grote scheut van deze teriyaki erbij: mij kan je er voor wakker maken!

Wie maakt het?

TerraSana betekent letterlijk gezonde aarde. De liefde voor pure smaken en voor de natuur zit in het DNA van deze onderneming. De focus ligt op biologisch, puur en plantaardig eten: echte voeding zonder onnodige toevoegingen. Ze koesteren hun boeren, partners over de hele wereld en hun goede doelen. Met hun huisgemaakte notenpasta, authentieke Japanse en Aziatische producten en vegan snacks zorgen ze dat je altijd goed eten op je bord hebt. Hun motto? 'Positive eating!' **www.terrasana.nl**

Sprenkel-pronkolie

Waarom zo bijzonder?

Pindaolie virgin van **Bio Planète** is vanzelfsprekend biologisch maar óók fairtrade en bovendien verrukkelijk: er worden alleen pinda's gebruikt van geselecteerde boeren in China. Dankzij het fairtrade- project kunnen lokale kleine boeren moderne apparatuur, toegang tot eventuele uitbreiding van hun landbouwkennis én eerlijke prijzen krijgen voor hun met zorg geteelde pinda's. Deze pindaolie past perfect bij Aziatische gerechten maar is ook bijzonder lekker als basis voor een saladedressing, om jouw favoriete stamppot er mee te besprenkelen of voor het bakken van koekjes. Druppeltje hier, scheutje daar: klaar!

Wie maakt het?

Judith Faller-Moog en haar team van Bio Planète zorgen al decennialang voor talloze bijzondere oliën: biologisch én biologisch-dynamisch! 'Keine Masse, aber Klasse' zoals ze het bij deze Duitse onderneming zeggen: 'kwaliteit boven kwantiteit'. Dit geldt voor hun producten maar ook voor de samenwerkingen die ze aangaan. Met hun oliën kan je harten stelen: als cadeau of in een gerecht bij een etentje: samen of in je eentje. Kijk voor het heerlijke recept 'Muffins met zelfgemaakte pindacrème' op **www.bioplanete.com**

GEMAAKT MET **PLEZIER**

Tekst: Renáta Horenová | Beeld: Sapinca | **www.sapinca.com**

Diederick

Diederick Evers, voorheen salesdirector van verschillende uitgeverijen, maakt graag het onmogelijke mogelijk. Wat hem de meeste energie geeft, is de weg ernaartoe. "Nieuwe mensen ontmoeten, nieuwe dingen ontdekken in het leven, daar draait mijn motor op. En op liefde voor kwaliteit en voor smaken. Als iemand zegt: het lukt jou niet? Dan ga ik juist de uitdaging aan." Het product hiervan? Magische elixers met een unieke krachtige smaaksensatie: non-alcoholische concentraten van wortels, vruchten en kruiden grotendeels afkomstig uit Zuid-Amerika. Dit alles zit in SAPINCA. "Sinds ik met SAPINCA bezig ben, heb ik geen dag het gevoel gehad dat ik aan het werk ben. Elke dag is een feestje."

De moeder van Evers is chef en eigenaresse van een kookschool op het terrein van de Amsterdamse Westergasfabriek. Haar klanten vroegen veelvuldig naar een non-alcoholisch drankje, midden in de coronatijd. Diederick zag hierin de uitdaging en dook samen met zijn moeder de keuken in om te experimenteren. Na een lang maar mooi creatieproces, wikken en wegen, meng- en proefsessies, was de SAPINCA - Organic Root Elixer geboren.

SAPINCA

Is een woordspeling op Sap en Inca, maar ook afgeleid van de titel waar de goddelijke keizer van het Incarijk mee werd aangeduid, de 'Sapa Inca'. Hij werd door het volk vereerd als de bovennatuurlijke zoon van de zon. SAPINCA is dan ook echt een goddelijk drankje. "De zin boven het logo 'created by mother nature' - op het etiket van de flessen van SAPINCA - staat daar ter ere van mijn moeder."

"Tijdens mijn reizen door Zuid-Amerika ontdekte ik oeroude culturen en smaken die geheel nieuw voor mij waren. Het gevoel van ontdekken en avontuur wilde ik later in een fles proberen te krijgen. Dit werelddeel biedt zoveel mooie krachtige ingredienten, zoals bijzondere wortel- en vruchtensoorten. Om deze te combineren met elkaar hebben we unieke smaakcomposities weten te creëren. De SAPINCA – Organic Root Elixer is geboren: een elixer gemaakt van 10 krachtige wortelsoorten." Later is Evers de SAPINCA – Organic Fruit Elixer gaan maken, voor de liefhebbers van krachtige fruitsoorten zoals pink pitaya, papaja, cacao en açai. "Beide elixers bevatten als basis gember en citroensap en zijn gezoet met blauwe agave, dus bevatten geen toegevoegde geraffineerde suikers."

Het goede

Diederick wist het: als hij ooit ondernemer zou worden, zoals andere familieleden van hem, moest het een goed product zijn wat hij op de markt zou zetten en een percentage van de omzet wilde hij delen met de lokale bevolking waar hij de ingrediënten vandaan haalde. En zo geschiedde. "Peru is een rijk culinair landbouwland met bijzondere mensen, maar ook schaarste als het gaat over welzijn. Zelf heb ik twee jonge dochters. Toen ik met SAPINCA startte, ben ik meteen op zoek gegaan naar een goed doel wat te maken had met het welzijn van kinderen. Dat is voor mij Misión Huascaran geworden. Kinderen in Peru moeten vaak drie tot vier uur naar school lopen, drinken vervolgens vervuild drinkwater met parasieten en bacteriën, waardoor hun groei en hersenen niet goed ontwikkelen. We plaatsen op de scholen waterfilters en geven de kinderen aluminium flessen die ze kunnen vullen met schoon drinkwater. We steunen nu 10 scholen en 750 kinderen. Geweldig vind ik dat. Het doel is om uiteindelijk 10.000 kinderen van schoon drinkwater te voorzien."

Multi-use, multi-moments & multi-roots

"Voor mij is SAPINCA magisch, krachtig, veelzijdig, maar vooral erg lekker. Ik zeg altijd: ga zelf op ontdekkingsreis, ga de zoektocht aan met de elixers, durf te experimenteren. Drink het als pure shot in de morgen, mix het met heet water voor thee of in combinatie met bruiswater voor de creatie van unieke mocktails. Ontdek vooral jouw eigen favoriet, op de momenten die jij kiest en de smaakcombinatie die jij het lekkerst vindt. Houd de schappen in de gaten: begin 2024 komen we met twee RTD (Ready 2 Drink) blikjes, namelijk SAPINCA – Sparkling Root & Fruit, premixed met koolzuur, vol met energie en vitamines. Uiteraard ook organic, vegan en 100% natuurlijk zoals je van ons gewend bent."

Recept SAPINCA - Chai Latte

Een krachtige en prachtige lichtgele latte gemaakt van 10 krachtige roots en amandelmelk

Nodig:

- 30 ml ***SAPINCA Root Elixir***
- 100 ml heet water
- 100 ml warme amandelmelk
- kurkumapoeder on top

Pak een groot hittebestendig glas en schenk de SAPINCA erin. Voeg vervolgens het hete water en hierna de warme amandelmelk toe. Bestrooi het als finishing touch met een beetje kurkumapoeder. Drink het lekker warm!

Recept SAPINCA – Glüh9

Een alcoholvrije glühwein met pit gemaakt, van 9 krachtige roots en fruits

Nodig:

- 30 ml ***SAPINCA Fruit Elixer***
- 200 ml heet water
- schijfje sinaasappel
- 1 steranijs, 3 kruidnagels, 1 kaneelstokje

Pak een groot hittebestendig glas en schenk de SAPINCA erin. Voeg vervolgens het hete water, een sinaasappelschijfje en de steranijs, kruidnagels en het kaneelstokje toe. Gezondheid!

PAARDENBLOEM IN WINTERRUST

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg

Het is winter en de natuur is in rust. De eenjarige planten hebben hun leven geleefd, gebloeid en zaden gevormd en zo voor de voortgang van het leven gezorgd. De meerjarige planten hebben gedurende de zonovergoten zomer- en herfstmaanden energie opgedaan en dit in hun wortels opgeslagen. Ondergronds wachten zij het winterseizoen af om volgend voorjaar weer vol nieuwe levenskracht tevoorschijn te komen.

Zo ook de paardenbloem. We hebben het al eerder over haar gehad. Paardenbloem is een meerjarige plant, die je kun je jaarrond eten. De frisse jonge blaadjes vind je, mits het niet hard vriest, het hele jaar door. De mooie gele bloemen oogst je in het voorjaar en in de herfst en winter zijn de wortels vol voedingsstoffen.

Nu, in de winter, is het dus paardenbloemworteltijd!
Graaf een paar flinke paardenbloemwortels op, boen ze schoon en snijd ze in plakjes. Roerbak ze in een beetje olie en gebruik het als 'topping' over een pompoen- of linzensoep, voeg ze toe aan zuurkoolstamppot of strooi ze over jouw winterse salade. Of fermenteer de wortels en gebruik het als bijgerecht. Lekker en ook nog eens super gezond! Paardenbloemwortel bevat van nature veel zetmeel, reinigende bitterstoffen en diverse vitamines en mineralen. Waaronder vitamine A en C, kalium en magnesium.

Rodekool kimchi met paardenbloemwortel

Ingrediënten

- 2 flinke paardenbloemwortels
- 500 gram rode kool
- zout (1½ gram per 100 gram groente)
- 1 grote ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 cm gemberwortel
- ½ cayennepeper
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 à 2 eetlepels miso
- 2 eetlepels azijn
- 1 à 2 eetlepels honing
- water

Bereiding

Maak de paardenbloemwortels goed schoon. Het nog jonge frisse blad kun je ook gebruiken. Snijd de paardenbloemwortels en het blad in stukjes. Snijd de rode kool in smalle reepjes.

Weeg de paardenbloem en rode kool af en voeg per 100 gram groente 1½ gram zout toe. Kneed het gedurende 10 minuten goed door. De groente laat hierdoor vocht los.

Maak dan een pasta van de overige ingrediënten: pel en snipper de ui en knoflook. Schil de gember en snijd deze in stukjes, samen met de cayennepeper. Doe dit samen met de sojasaus, miso, azijn en honing in een notenmaler en maal tot een pasta.

Meng de pasta door groenten en kneed nog eens stevig door.
Doe het in een steriele weckpot. Voeg zoveel gezouten water toe tot de groenten helemaal onder staan. Sluit de pot niet helemaal af, er moet nog lucht bij kunnen. Laat de pot 3 à 4 dagen staan op kamertemperatuur. Sluit de pot daarna af, gebruik ook de rubberen ring en zet de pot in de koelkast. Hierdoor stopt de fermentatie. De smaken trekken nog wel verder in, de smaken worden intenser.

Zeker 2 weken houdbaar in de koelkast.

LICHT(E) VERHALEN AAN DE **KERSTTAFEL**

Tekst: Rineke Dijkinga | Beeld: Bigstock

Ik houd van kerstliedjes, kerstsprookjes en vooral kerstverhalen. Zoals bijvoorbeeld het verhaal van de oude Kelten en Germanen, van voor de jaartelling. Zij vierden met kerst de wedergeboorte van het licht, omdat ze de donkerste dag weer hadden overwonnen. Ze vierden dat de natuur ontwaakte en tot leven kwam om opnieuw te gaan bloeien en voedsel te schenken. Veel van onze kerstrituelen met kerstbomen, kerstballen en kerstlichtjes hebben ook te maken met het donker verdrijven en het licht verwelkomen. Het is tevens een tijd van bezinning, waarbij we eerder de tijd nemen om in te zien welke belastende gedachten/gedragingen we met die komst van het licht willen achterlaten in het donker.

Hoop, leven en licht zijn dus belangrijke ingrediënten van deze oude rituelen. Maar ook dankbaar zijn voor de natuur, voor het voedsel. Vooral het voedsel dat van zichzelf leven en licht bevat. Dit herinnert me aan een interview dat ik hield met de oudste natuurarts van Nederland. Ik citeer: "Onder invloed van de zon, een gezonde bodem, schoon water en een gezonde lucht wordt levend voedsel getransformeerd tot 'krachtvoedsel' dat ons energie en veerkracht geeft. Enkel het 'grote laboratorium van Moeder Natuur' kan via natuurlijke processen het voedsel voortbrengen dat ons deze 'lichtenergie' geeft. Deze energie moet elke cel - zie dit als een soort batterij - in ons lijf en brein opslaan en opladen. Vitaal voedsel laadt onze batterij op, het vitaliseert onze cellen en zorgt voor een optimale celstofwisseling." (zie QR-code onderaan voor het verhaal over voedsel dat 'Leven aan je jaren toevoegt in plaats van jaren aan je leven'.)

Als je met de december-feestmaaltijden ook het licht, het leven, de verbinding en dankbaarheid wil vieren, kun je gelukkig nog steeds kiezen voor 'rijk' voedsel. Vertel je er dan ook een mooi verhaal bij aan tafel? Als je namelijk mooie krachtige gerechten serveert, hoort daar logischerwijs een mooi verhaal bij. Gewoon, als ode aan de aarde, de zon, de boer/teler en de kok die er zoveel energie in stopten. Zullen we met elkaar afspreken dat we altijd een levendig verhaal vertellen over het gerecht dat we op tafel zetten? Zo krijgt eten weer een gezicht met een toegevoegde waarde. Heb je interesse in het verhaal dat ik aan tafel vertel over mijn paddenstoelenterrine? Kijk dan verderop in dit magazine.

Ik hoop van harte dat we van 2024 een jaar maken vol licht en met extra aandacht voor alles wat leeft. Met volop levend voedsel. Waarbij ik de wens uitspreek dat we elkaar daar mooie verhalen over vertellen. Op het leven!

Hele fijne feestdagen met mooie lichtpuntjes gewenst,

Rineke

www.rinekedijkinga.nl
www.mooietenuitdelokaleketen.nl

Feestelijk eten met een mooi verhaal

Tekst: Rineke Dijkinga | Beeld: ingedijkingafotografie.nl / Leah Groeneweg / Rineke Dijkinga / Bigstock

Het verhaal achter een gerecht vertellen vind ik een soort eerbetoon aan de ingrediënten. Ook bij dit recept vertel ik graag een verhaaltje: wij hebben in het Groningse Sellingen Shiitakes op het land, maar regelmatig komt er rond kerst een explosie van mooie exemplaren uit de stammetjes. Tegen alle natuurlogica in, zo midden in de winter. Ik maak de terrine trouwens ook regelmatig met oesterzwammen uit mijn emmertje met koffiedik erin. Pure magie als ze ineens uit hun emmertje naar buiten komen! De 'zongedroogde' tomaatjes in mijn terrine zijn oertomaatjes. Ze hebben flink wat extreme weersomstandigheden overleefd dit jaar. Wat een power dat ze toch afrijpten en ik ze kon drogen.

Het meel in de terrine is van Zonnespelt. Aan tafel vertel ik graag het verhaal over dit bedrijf en de grote passie van de eigenaar voor oude granen. Zo mooi dat er mensen zijn die oude granen nieuw leven inblazen. Deze producten hebben een grote meerwaarde voor de gezondheid van mens, bodem en natuur. Als wij ons geld aan eten meer bij dit soort bedrijven uitgeven, brengt het win-win voor zowel de verantwoorde ondernemer als onszelf! En dan vertel ik altijd nog even iets zeewier. Ik vind het geweldig dat we zeewier (en ook zeezout) hebben van Hollandse komaf, uit de Oosterschelde. En wat een umami geeft de zeesla aan dit gerecht, dat tevens een goede bron is van jodium. Er is veel 'mooi', eerlijk, rijk en voedzaam eten in ieders omgeving. Laten we elkaar inspireren om dit veel meer te gaan eten. En dit eten ook weer een gezicht te geven door er een mooi verhaal over te vertellen.

Gezondheidstips

Er is veel te vertellen over dit gerecht! Deze terrine bevat namelijk een ware boost aan 'communicatie stoffen'. Het bevat veel essentiële suikers die onze cellen nodig hebben om effectief met elkaar samen te werken en onderling optimaal te communiceren. Zeker in de donkere dagen van het jaar zijn deze stoffen belangrijk. Ons immuunsysteem gebruikt deze essentiële suikers volop om met elke cel in ons lichaam te communiceren over binnengedrongen mogelijke ziekteverwekkers. Hierdoor kan er snel gehandeld worden. Deze essentiële suikers worden vooral in de laatste stadia van het afrijpen aangemaakt onder invloed van (zon)licht. Zo is voedsel dat een natuurlijke groei en afrijping heeft gehad, zonder kunstmest en gewasbeschermingsmiddelen, het meest rijk aan deze belangrijke en vitale stoffen. Zie mijn blog 'Licht(e) verhalen aan de kersttafel'.

Kerstdiner - Voorgerecht

Ingrediënten voor 1 terrine

- **2 flinke uien, heel fijngesneden**
- **2 tenen uitgeperste knoflook**
- **250 gram fijngesneden Shiitakes, oesterzwammen en andere paddenstoelen**
- **4 a 5 eetlepels olijfolie**
- **2 volle eetlepels gedroogde kruiden (Italiaans, Provençaals of tuinkruiden)**
- **3 à 4 gram fijne zeesla (of een ander fijn zeewier)**
- **75 gram fijngehakte noten of gehakte geroosterde kikkererwten**
- **200 gram zeer fijn geraspte winterwortel (of zoete aardappel)**
- **5 à 6 zongedroogde tomaten**
- **100 gram geraspte oude schapen- of geitenkaas of Parmezaan**
- **50-60 gram meel van oude granen (haver, gerst, Emmerkorn, boekweit, rogge)**
- **150 gram boekweitgrutten of havermout**
- **Peper en zout en eventuele verse groene kruiden naar smaak**
- **3-4 geklutste eieren**

Aan de slag

Schil en snipper de uien en pers de knoflook. Wrijf/borstel de paddenstoelen schoon en snijd in plakjes. Snijd ook de zongedroogde tomaten in kleine plakjes en rasp de wortel. Des te fijner, des te steviger de structuur van je terrine. Bij de paddenstoelen is het lekker als je af en toe een wat grover stukje proeft. Hak de noten of kikkererwten en rasp de kaas.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit de uien, knoflook en paddenstoelen kort. Doe dit mengsel vervolgens in een kom en meng dit met alle andere ingrediënten, met uitzondering van de eieren. Proef even en voeg naar eigen smaak nog iets van kruiden toe. Als het lekker op smaak is, voeg je de geklutste eieren toe.

Doe het mengsel daarna in een broodblik (eerst met bakpapier bedekken). Druk stevig aan met de bolle kant van een lepel en zet het 45-50 minuten in een voorverwarmde oven op 150 graden. Deze terrine krijgt zijn stevigheid met het afkoelen. Pas dan kun je er plakjes van snijden. Dit gerecht is erg lekker bij een salade, gestoomde groenten, soep of als stevige borrelhap/tussendoortje. Door de combinatie van plantaardige en dierlijke eiwitten is het voedzaam/machtig. Je kunt er met 6-8 mensen van eten. Persoonlijk vind ik deze terrine het lekkerst qua smaak en bite als het koud gegeten wordt.

Eet smakelijk!

Rineke

GEVULDE PAPRIKA MET QUINOA

Kerstdiner – Hoofdgerecht

Ingrediënten voor 6 personen (voorgerecht) of 3 personen (hoofdgerecht)

- 3 grote rode biologische paprika's *
- 125 gram volkoren quinoa (of amarant, gierst, couscous)
- Evt. 50 gram rode linzen (of flinke hand doperwten/bonen)
- ca. 5 zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
- ca. 75 gram pitloze olijven in kleine ringen
- 100 gram zeer fijngesneden harde groenten (wortel, pastinaak, schorseneer etc.)
- 1 teen knoflook
- 1 klein fijngesnipperd rood uitje**
- 2 flinke eetlepels groene of rode pesto
- 2 flinke eetlepels Mediterrane/Italiaanse kruidenmix
- Peper en zout naar smaak
- flinke scheut olijfolie (of nog lekkerder pompoenpitolie)

Suggesties voor de garnering:
Pistachenoten, pompoenpitten, basilicum, cashewnoten, kiemen, microgroenten of wat Parmezaanse kaas.

*Ook erg lekker en leuk om voor bolcourgettes te kiezen (of voor mini-pompoenen).

**Als je niet van de pittige smaak van rode ui houdt, kun je deze uiteraard eerst fruiten.

Bereiding

Kook de quinoa volgens de verpakking gaar. De zeer fijngesneden groente en de linzen overgiet je met kokend water. Laat ze afgedekt ongeveer 20 minuten staan en daarna uitlekken. Zet de oven aan op 150 graden. Snijd de paprika's doormidden, verwijder de zaden en zaadlijsten en zet ze in de oven*. Meng de gekookte quinoa, linzen en de rest van de ingrediënten in een kom. Proef het mengsel en voeg naar hartenlust nog iets toe. Verdeel het mengsel over de 6 paprika's als deze beetgaar zijn. Druk goed aan. Zet nogmaals 10 minuten in de oven.

TIP: Heb je nog wat van de vulling over? Serveer deze als salade met bijvoorbeeld wat rucola erdoor bij dit gerecht. Serveer er ook een heerlijke traybake bij als je de paprika's als hoofdgerecht opdient.

*Grillen vind ik nog lekkerder. Als je ze grilt verwijder je na het grillen de velletjes. Daarna vul je de paprika's.

Variatie

Het leuke aan dit gerecht vind ik dat je elke 'wereldkeuken' met dit gerecht op je bord kunt toveren. Met bijna dezelfde hoofdingrediënten maak je van dit Mediterrane gerecht een Turkse, Marokkaanse of Indische variant. Waar je maar zin in hebt. Mijn favoriete variatie is deze: met Kerrie madras currymix (van het Blauwe Huis-kruiden) sesamolie en sesamzaad. En dan op smaak gebracht met Tamari, een scheutje ketjap, tahin en peper. Ook de eventuele traybake die je erbij serveert kun je dan bijpassend op smaak brengen.

Wat zou het mooi zijn als we de ingrediënten uit 'wereldkeuken-gerechten' zoveel mogelijk van Nederlandse komaf laten zijn. Laten we bij alle, uit het buitenland afkomstige hoofdingrediënten, kijken of we die deels door Nederlandse ingrediënten kunnen vervangen. Dan krijgt ons eten weer een 'gezicht' en gaan we in no-time het aantal voedselkilometers van ons eten verminderen. Quinoa wordt bijvoorbeeld ook in Nederland geteeld. En bij een bedrijf als Waldfarming kun je heel wat peulvruchten van Nederlandse origine kopen. Zelfs pompoenpitten zijn inmiddels leverbaar van eigen bodem (zie bijvoorbeeld bij Zonnespelt) het zou een mooie beloning voor de duurzame Nederlandse boeren en telers zijn als we onze voedseleuro's, waar mogelijk, bij hen besteden.

Geniet ervan
Rineke

Tekst: Rineke Dijkinga | Beeld: Saskia Palma

SEITAN-STOOFPIE

Kerstdiner – Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 75 g plantaardige boter, om in te bakken + extra om mee in te vetten
- 350 g seitan in grove stukken gesneden of gescheurd, vocht opgevangen
- 250 g kastanjechampignons, schoongeborsteld en in kwarten
- 2 winterpenen, geschild en in schuine stukken
- 1 grote rode ui, gepeld en verticaal in partjes
- 1 prei, gewassen en in schuine ringen
- ¼ knolselderij, geschild en in blokjes
- 3 el bloem
- 150 ml wijn (droge witte of rode, net wat je nog open hebt staan)
- 200 ml groentebouillon of seitanbouillon
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 3 laurierblaadjes
- 1 kaneelstokje
- 7 plakjes bladerdeeg, ontdooid

Verder nodig
ovenschaal, ca. 18 x 26 cm

Bereidingswijze

Verhit de boter in een grote braadpan en bak de seitanstukjes aan. Voeg de kastanjechampignons toe en bak ze even mee op hoog vuur, tot ze mooi bruingebakken zijn. Voeg de wortel, rode ui, prei en knolselderij toe en bak alles mee. Strooi de bloem over de groenten en bak ook deze even mee. Blus af met de wijn en voeg vervolgens het opgevangen seitanvocht, de knoflook, laurierblaadjes en het kaneelstokje toe. Schep alles goed om zodat er een mooie gebonden stoof kan ontstaan. Leg het deksel op de pan en laat ca. 20 minuten zachtjes stoven. Verwijder daarna het kaneelstokje en de laurier.

Verwarm intussen de oven voor tot 200 °C (heteluchtfunctie met onder- en bovenwarmte). Schep de stoofpot in een ruime ovenschaal. Vet de randen eerst een beetje in met wat plantaardige bakboter. Maak een lap van zes bladerdeegplakjes en leg dit als een dakje over de stoofpot. Maak een gaatje in het midden zodat eventuele lucht kan ontsnappen. Gebruik het overgebleven plakje bladerdeeg om versiering uit de snijden, bijvoorbeeld blaadjes, bloemetjes of sterren. Plak ze op het bladerdeeg. Zet de pie in de oven en bak in ca. 25 tot 30 minuten goudbruin en gaar.
Tip: Lekker met aardappelpuree

Het recept voor deze seitan-stoofpie komt uit *Elke dag feest* van Maartje Borst. Voor dit feestelijke vegan kookboek liet ze zich inspireren door seizoensproducten. In haar nieuwe kookboek *Very Merry Vegan December* vind je heerlijke recepten voor Kerst, Sinterklaas en Oud en Nieuw

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer

Kerstdiner – Toetje

CHOCOLADE **WALNOTENTAART**

Tekst: Eric van Veluwen/Antropia

2-4 personen

Van de markt

- 250 g pure chocolade
- ½ el boter om in te vetten
- 4 middelgrote eieren
- 125 g kristalsuiker
- 200 g walnoten
- 100 g suiker
- 2 eidooiers
- 125 ml verse slagroom (bekertje)
- 1 el Twentse likeur

Hoe te maken

Breng een pan water aan de kook. Breek 100 g chocolade in stukjes en doe in een tweede pan die erin past. Zet deze in de pan met het hete water en laat de chocolade smelten. Laat de chocolade iets afkoelen.

Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de wanden in met boter. Verwarm 100 g suiker en laat deze caramelliseren, voeg de walnoten toe en roer ze even om; laat afkoelen en hak ze dan in stukjes

Splits de 4 eieren. Klop met een mixer de eidooiers, 50 g suiker tot een licht en schuimig mengsel. Klop de eiwitten stijf. Voeg 60 g suiker toe en klop nog ca. 1 minuut door. Roer de gesmolten chocolade door het eierdooiermengsel. Voeg de walnoten toe en spatel het eiwitschuim in gedeelten erdoor en meng goed. Schep het chocoladeschuim in de springvorm en bak de taart in 30 à 35 min. gaar. Haal de taart uit de oven en laat op een rooster laten afkoelen.

Smelt de rest van chocolade in een kom au bain-marie en roer glad. Neem de chocolade van het vuur en roer de eierdooiers er één voor één door. Zet de kom terug op de pan en verwarm de chocoladesaus al kloppend tot de saus dikker wordt. Laat de saus afkoelen. Klop de slagroom met de rest van suiker stijf. Schep de slagroom en de cognac door de afgekoelde chocoladesaus.

Neem de taart uit de vorm en leg op een schaal. Bestrijk de boven- en de zijkanten dik met de helft van de chocoladeroom. Zet de taart en de rest van de room ca. 5 min. in koelkast. Bestrijk opnieuw met de chocoladeroom. Garneer naar keuze met dunne chocolaatjes, chocoladekrullen of gesuikerde bloemblaadjes.

VACATURE BEDIENINGSMEDEWERKER

Ben jij opzoek naar een leuke baan met veel uitdaging op een prachtige locatie?

Klik dan hier voor meer informatie over de vacature!

Bij interesse neem direct contact op met 0343-531818 of stuur een mail naar banqueting@antropia.nl

Hopelijk zien we jou snel!

Kerstdiner – Toetje

Dit is zo'n lekkere kerstachtige traktatie, echt een aanrader om eens te maken! Het idee voor dit recept komt van een vriendin van mijn moeder. Van oorsprong is het een glutenvrij recept (zie Tip), maar je kunt het ook prima met tarwebloem maken, zoals hier. Zorg dat je de cranberry's goed inspecteert; er zitten soms papperige bessen tussen die al een beetje aan het gisten zijn, die wil je niet tegenkomen in je tulband.

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer

Ingrediënten

- 350 g tarwebloem
- 150 g suiker
- 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- 1 zakje bakpoeder van 16 g
- 1/2 tl zout
- geraspte schil + sap van 1 biologische citroen
- 100 ml olie
- 250 ml kokosmelk (een vloeibare, liefst wat minder vette variant)
- 4 el uitgelekte boerenjongens + 4 el van het boerenjongensvocht
- 170 g goed uitgezochte en gewassen verse cranberry's
- 1 bakje van 100 g sukade, of gekonfijte citroen- of sinaasappelsnippers (verkrijgbaar bij de notenwinkel)
- 100 g poedersuiker

Extra benodigdheden

Tulbandvorm

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet een tulbandvorm in met wat plantaardige boter of olie en bestuif hem met bloem.

Meng in een kom de bloem, suiker, vanillesuiker, het bakpoeder, zout en de geraspte citroenschil. Meng in een grote maatbeker de olie met de kokosmelk en het boerenjongensvocht. Spatel het natte door het droge mengsel tot net gemengd; bewerk niet langer dan nodig is. Spatel de boerenjongens, cranberry's en fruitsnippers door het beslag, doe over in de tulbandvorm en zet ca. 45 minuten in de oven. Test of een satéprikker die je in het midden van de tulband steekt er schoon uit komt. Zo niet, dan verleng je de baktijd met 10 minuten. Haal de tulband uit de oven als hij gaar is en laat hem in 10 minuten een beetje afkoelen. Stort hem vervolgens op een bord. Meng de poedersuiker met wat druppels citroensap (doe er niet te veel sap in één keer bij!) tot een dik glazuur. Giet dit over de nog lauwwarme tulband en laat voor het aansnijden verder afkoelen en opdrogen.

Tip: gebruik voor een glutenvrije versie in plaats van 350 g tarwebloem, 150 g maismeel (geen polenta), 200 g rijstmeel en 1/2 theelepel xanthaangom. Maismeel geeft de tulband een lekkere, romige smaak maar een wat korreligere structuur. Voeg dan wel 50 ml extra kokosmelk toe.

RABARBER RODE VRUCHTEN TAART

Als ontbijt of toetje voor 12-14 personen

Kerstdiner - Toetje

Ingrediënten bodem

- **125 gram abrikozen, vijgen of dadels**
- **75 gram kokosolie (of roomboter/Ghee)**
- **200 gram granola of muesli**
- **75 gram fijn geraspte wortel**
- **Eventueel rasp van een biologische citroen/sinaasappel of wat vanillepoeder**
- **Eventueel 2 eetlepels kokosrasp of circa 30 gram lijnzaad of Chiazaad**

Ingrediënten topping

- **360 gram rabarber compote (conserven, tenzij je het natuurlijk zelf in de diepvries hebt)**
- **300 gram diepvries rood fruit (blauwe bessen, frambozen, bessenmix)**
- **12-14 gram Agar-agar poeder* (anders bio-gelatine)**
- **Evt. rasp van 1 bio sinaasappel**
- **snufje vanillepoeder en/of kardemom**
- **50 gram natuurhoning**
- **500 ml rauwmelkse hangop (merk Rauw Power)****
- **Garneer met wat verse bessen, granaatappelpitjes, een toefje lemoncurd/ kokosslagroom of wat je maar lekker vindt. En voor de zoetekauwen eventueel nog wat honing.**

*Je kan eindeloos 'spelen' met de hoeveelheden rabarber en fruit. Het enige waar je dan op moet letten is dat je ook de hoeveelheid agar-agar opnieuw berekent. Niets vervelender dan een taart die niet goed is opgestijfd. ** of gepasteuriseerde bio kwark of kokosyoghurt.

Bereiding van de bodem

Doe de abrikozen (of andere zuidvruchten) in een kom en overgiet met kokend water tot ze onder staan. Laat ca. 10 minuten afgedekt staan. Doe de granola/muesli in een foodprocessor, maal het iets fijner en doe het in een kom. Was en rasp de wortelen en maal ook deze heel fijn. Giet het weekwater van de zuidvruchten af en maal ze fijn. Doe daarna de kokosolie erbij zodat deze smelt in het warme mengsel. Doe de wortelen bij de muesli, voeg eventueel de citrus-, kokosrasp en lijn-/chiazaad toe en meng het geheel goed. Doe vervolgens het mengel in een taartbodem (met een uitneembare bodem of afneembare buitenrand). Verdeel het mengsel egaal, druk heel stevig aan en zet het minimaal een half uur in de koelkast.

Variant voor de bodem: ik maak de bodem ook regelmatig van 200 gram gerstkoekjes, 50 gram havermout, een paar lepels kokosrasp, een klein beetje extra oerzoet en 80 gram gesmolten kokosolie. Koekjes verkruimelen, de rest van de ingrediënten toevoegen en heel goed aandrukken in een taartvorm. In de koelkast laten opstijven.

Bereiding van de topping

Doe de rabarber en het rode fruit in een pan en breng langzaam aan de kook. Meng de agar-agar met een scheut water en roer het goed door. Voeg het dan, beetje bij beetje al roerend, toe aan het kokende mengsel. Blijf nog even roeren om te voorkomen dat er klontering ontstaat. Laat 2 minuten koken. Af laten koelen tot lauwwarm (roer nog wel een paar keer) en dan de de rauwmelkse hangop en honing* erdoor spatelen. Giet het mengsel over je taartbodem. Laat minimaal 4-6 uur opstijven in de koelkast voor je de taart aansnijdt.

*Het zou makkelijker zijn als je de hangop en honing al zou toevoegen tijdens het kookproces. Maar... dat zou heel jammer zijn: je maakt dan de enzymen, die zowel de rauwmelkse hangop als de honing bevatten, onwerkzaam. Enzymen hebben we hard nodig om ons voedsel in minuscule deeltjes te splitsen zodat het verteerbaar én opneembaar wordt voor ons lichaam. Omdat het gros van ons voedsel al (meerdere keren) verhit is voor we het opeten, worden enzymen in rauw voedsel steeds belangrijker. Bovendien zou je, door de hangop mee te laten koken, ook de vele goedaardige micro-organismen in de zuivel tenietdoen. En dat zou zo spijtig zijn: zeker met de feestdagen waarin de darmbacteriën van menigeen toch een beetje verhongeren omdat ons feestvoedsel hen nu eenmaal niet zoveel te bieden heeft.

Tekst: Rineke Dijkinga | Beeld: Normafotografia.nl

DE KRACHT VAN CALENDULA

Tekst: Esther Keddeman | Beeld: Bigstock

In het huidige seizoen ervaren veel mensen last van een droge en schrale huid, soms zelfs met diepe kloven en huidirritaties. Daarom raden veel natuurcosmetica-merken producten met calendula aan, en daar is een goede reden voor. Calendula staat namelijk bekend om zijn ontstekingsremmende en verzorgende eigenschappen, maar dat is niet het enige wat calendula te bieden heeft. Laten we daarom dieper ingaan op de kracht van calendula.

In het huidige seizoen ervaren veel mensen last van een droge en schrale huid, soms zelfs met diepe kloven en huidirritaties. Daarom raden veel natuurcosmetica-merken producten met calendula aan, en daar is een goede reden voor. Calendula staat namelijk bekend om zijn ontstekingsremmende en verzorgende eigenschappen, maar dat is niet het enige wat calendula te bieden heeft. Laten we daarom dieper ingaan op de kracht van calendula.

Waar komt calendula vandaan?

Calendula wordt gewonnen uit de goudsbloem, een eenjarige plant met prachtige gele en oranje bloemen, die uitstekend gedijt in Nederlandse tuinen. Maar naast zijn sierwaarde heeft deze plant ook geneeskrachtige eigenschappen, die al sinds de middeleeuwen bekend zijn. Het is een waar genoegen om in het voorjaar goudsbloemen te planten, de hele zomer van hun bloemen te genieten en ze in het najaar te oogsten.

Wat maakt calendula zo krachtig?

Calendula kan op verschillende manieren worden toegepast en heeft uiteenlopende voordelen, waaronder:

1. Huidverzorging: Calendula wordt vaak gebruikt in huidverzorgingsproducten vanwege zijn kalmerende en verzachtende eigenschappen. Het kan helpen bij de behandeling van huidirritaties, zoals uitslag, brandwonden, acne en zelfs eczeem;
2. Wondgenezing: Calendula bevordert de wondgenezing en versnelt het herstelproces van kleine snijwonden, schaafwonden en insectenbeten, waarbij het ook de vorming van littekens vermindert;
3. Ontstekingsremmend: Calendula bezit ontstekingsremmende eigenschappen en kan worden gebruikt om ontstekingen te verminderen, met name bij een ontstoken huid of geïrriteerde slijmvliezen;
4. Krampstillend: Calendula kan helpen bij het verlichten van spierkrampen en darmkrampen wanneer het in de vorm van een thee wordt geconsumeerd;
5. Antimicrobieel: Calendula heeft antimicrobiële eigenschappen en kan helpen bij het bestrijden van bepaalde bacteriën en schimmels.

Waarom heeft calendula ontstekingsremmende eigenschappen?

Calendula (goudsbloem) staat bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen, die deels te danken zijn aan verschillende bioactieve stoffen, zoals:

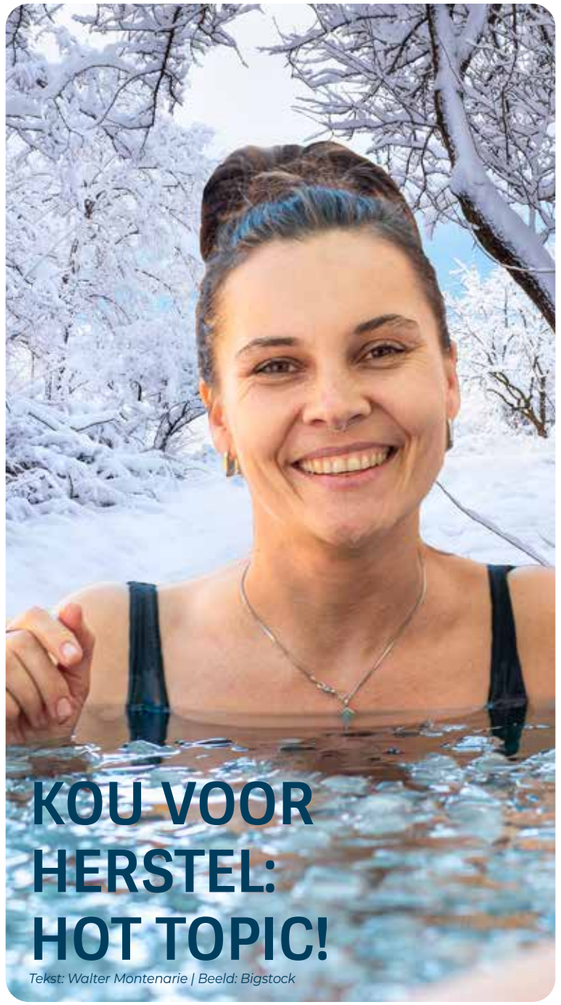
1. Flavonoïden: Calendula bevat diverse flavonoïden, waaronder quercetine en isorhamnetine, die bekende ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen hebben;
2. Carotenoïden: het is rijk aan carotenoiden, zoals luteïne en bètacaroteen, die eveneens antioxidante eigenschappen bezitten en ontstekingen in het lichaam kunnen verminderen;
3. Triterpenoïden: Calendula bevat triterpenoïden, zoals faradiol-esters en calendulosiden, die ontstekingsremmende eigenschappen hebben en helpen bij het verminderen van ontstekingen in de huid en slijmvliezen;
4. Oleanolzuur: Oleanolzuur, een triterpenoïde aanwezig in calendula, draagt ook bij aan de ontstekingsremmende werking en bevordert de genezing van de huid.

Dit is een indrukwekkende lijst van stoffen die goed zijn voor de huid en soms afzonderlijk worden vermeld bij cosmetische producten. Daarom is het belangrijk om te begrijpen wat ze precies doen. Uiteraard zijn er ook tal van apps beschikbaar die kunnen helpen bij het vertalen van de ingrediëntenlijsten van cosmetische producten.

Hoewel calendula vaak wordt aanbevolen voor ontstekingen en een gevoelige huid, is het belangrijk aan te geven dat sommige mensen allergisch kunnen zijn voor calendula.

Kun je calendula zelf kweken en verwerken in producten?

Dat is zeker mogelijk en zelfs superleuk om te doen. De goudsbloem is een prachtige en gemakkelijke plant om te kweken, zeker ook in de Nederlandse tuin. Het maken van calendula-thee is eenvoudig te realiseren van de bloemblaadjes. Je kunt ook een crème maken van calendula, maar let dan goed op de houdbaarheid. In de plant zit namelijk water waardoor deze niet zo lang houdbaar blijft. Pluk in ieder geval de bloemen op het moment dat ze volledig zijn geopend voor de beste kwaliteit.



KOU VOOR HERSTEL: HOT TOPIC!

Tekst: Walter Montenarie | Beeld: Bigstock

Je ziet met enige regelmaat topsporters in een ijsbad stappen of in speciale cryocabines plaatsnemen omdat het goed zou zijn voor hun herstel. Zouden wij dit ook moeten doen?

Door mensen als Wim Hof wordt gepropageerd dat de kou opzoeken allerlei voordelen heeft en je zelfs niet meer ziek zou worden. En dus ook in de (top-)sport lijkt het steeds geaccepteerder om een vorm van blootstelling aan kou te gebruiken. Wij zijn in de wetenschappelijke literatuur gedoken om te zien of het echt zo'n grote positieve invloed heeft.

Herstel na inspanning

Er zijn verschillende methodes die je kunt bekijken. Je hebt de koudwater- en ijsbaden maar ook zogenaamde whole body cryotherapy waarbij je een paar minuten plaatsneemt in een door stikstof gekoelde cabine (-110 tot -190 graden Celcius). Waar we specifiek naar gekeken hebben is het effect van deze toepassingen op herstel na inspanning.

Cold water immersion

De koude dompelbaden worden vaak onder deze noemer gegroepeerd. Een aantal recente overzichtsstudie zegt hierover het volgende (1,2):

Er zijn studies die een positief effect laten zien op herstelvermogen. Sommige studies geven een remmend effect op systemische ontstekingsmechanismen, andere niet. Er is twijfel of dit ook wel wenselijk is, want de krachttoename na training lijkt daardoor ook geremd te worden. Er is een verschil per type activiteit. Voor lange duuractiviteiten en explosieve krachtsinspanningen lijkt het goed te werken, voor sprinten zowel rennend als fietsend dan weer niet. Er is geen éénduidig antwoord op wat het beste protocol is met betrekking tot timing van de toepassing, de duur en de rustperiode voor de volgende inspanning.

Whole body cryotherapy

Een onderzoek van de meest recente literatuur over deze specifieke vorm van koude toepassen keek naar de resultaten van 16 studies (3). Hieruit komt het volgende naar voren:

Ook hier ziet men een positief effect op herstelvermogen, maar niet in alle studies. De kou reduceert wel duidelijk de spierpijn met zo'n 31%. Markers voor ontstekingsprocessen zoals de cytokinerespons vallen lager uit in sommige studies. Goed om hierbij te bedenken is dat veel van de individuele studies met weinig deelnemers gedaan zijn. Van de 16 bekeken studies in het geval van cryotherapie had de grootste 26 deelnemers. Dit zorgt voor een beperkte bewijskracht.

Er zijn dus voorzichtige indicaties dat je aan kou blootstellen iets kan doen voor je herstelvermogen, maar éénduidig is het niet. Er zijn bijvoorbeeld ook studies die laten zien dat een cooling down van 10 minuten even goed werkt (2).

Kun je nu denken: baat het niet, dan schaadt het niet? Niet helemaal. Deze interventies zijn niet voor iedereen zonder risico. Mensen met hart- of vaatziekten, bloeddrukproblemen, of een verminderde weerstand moeten voorzichtig zijn met koude-blootstelling. We kunnen op dit moment dus niet zeggen dat kou gebruiken voor je herstel een must is. Wil je goed herstellen na een inspanning, dan zijn rust, slaap en goede voeding nog steeds het belangrijkst.

Walter Montenarie ondersteunt mensen met gezondheidsuitdagingen zoals burnout, overgewicht, energie, slaap, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Sinds 2019 legt Walter zich na een eerdere gezondheidscrisis toe op leefstijlgeneeskunde. Zijn passie is om anderen te helpen bij gedragsverandering en een gezondere leefstijl met als doel meer energie en vitaal oud worden.

www.healthcoachprogram.nl

Bronnen:

1. Stephens et al. (2016) Cold Water Immersion for Athletic Recovery: On Size Does Not Fit All

2. Allan & Mawhinney (2017) Is the ice bath finally melting? Cold water immersion is no greater than active recovery upon local and systemic inflammatory cellular stress in humans.

3. Rose et al. (2017) Whole-body Cryotherapy as a Recovery Technique after Exercise: A Review of the Literature

VERSLAG WK **COASTAL ROEIEN**

veganist Janneke van der Meulen

Tekst: Janneke van der Meulen | Beeld: Archief wordrowing.com

Beach sprint?

Yes, roeien heeft een nieuwe discipline. Door het mulle zand ren je naar je boot. Daar spring je in je boot. Door de branding roei je zo goed en zo kwaad dat lukt weg. 250 meter slalommend langs de boeien naar de grote ton. Om daar met een U-turn, surfend met de golven terug naar de kust te roeien. Daar spring je uit je boot en ren je voor je leven naar de finish knop. Ben je daar later dan je directe tegenstander, dan mag je naar huis... win je, dan ben je weer een ronde verder.

In 2028 is het een olympische sport. Een maand na het EK is het WK in het Italiaanse Barlette.

Na de snelste tijd in de time-trial begint het toernooi verrassend goed en pak ik de eerste plek in de achtste finales. Die win ik vrij makkelijk.

De kwartfinale gaat ook volgens plan. De halve finale, omg, als ik er weer aan denk, moet ik op het lopen winnen. Ik weet niet of ik eerder in mijn leven zo voor 'mijn leven' heb gerend! Met resultaat. Dus eind goed al goed?

Dan de finale

Ik sta weer tegen de Fransoos waar ik op het EK nog nipt van verloor... Het is een nek-aan-nek race maar op de terugweg blijf ik goed surfen en houd ik goed koers waar zij helemaal mee wordt genomen door de golven.

Ik win met 10 seconden voorsprong!

Het grappigste: met mijn tijd was ik bij de mannen 2e geworden ;-)

Met goud op zak verlaten we het sprinttoernooi en gaan we naar het langeafstandstoernooi. Ik zit op boeg in een vier en op boeg in de twee. In de 4 voelen we ons oppermachtig en dat blijkt ook. We winnen met afstand. Goud.

In de twee is het een totaal ander verhaal. Karien Robbers en ik zijn de regerend wereldkampioenen tot dan, maar de gezusters Lobnig uit Oostenrijk hebben zich ingeschreven. En dat zijn absolute wereldtoppers. Op basis van puur vermogen kunnen we onmogelijk van ze winnen. Maar coastal roeien vraagt meer. Veel meer.

Na 6 kilometer stuivertje wisselen en meerderen botsingen draaien we als eerste om de laatste ton richting het strand. Ik spring uit de boot, durf niet te kijken en ren voor mijn leven naar de finish! Het onmogelijke bleek toch mogelijk!

Karien en ik pakken na de meest spectaculaire roeifinale in de geschiedenis opnieuw goud!

Leuke bijkomstigheid, dat veganistische win-win dieet, blijkt dus niet alleen zeer geschikt voor langeafstandsporten maar betaalt zich ook goed uit voor het de korte afstand en het snelle herstel wat nodig is in het sprinttoernooi. Eigenlijk wisten we dat natuurlijk al want ook 9-voudig olympisch kampioen Carl Lewis dankt zijn sprinttitels op 'latere' leeftijd na eigen zeggen aan zijn Vegan-dieet.

Veganistische win-win dieet?

Yes, ik schreef er een vrolijk boek over! Met de iets minde vrolijke titel: **De Eiwitleugen.** Je bestelt het boek makkelijk en snel via: **www.jannekevandermeulen.nl/boeken**

Vrolijke groet,
Janneke

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

HET KAN GEWOON: EEN GIFVRIJE, REGENERATIEVE LANDBOUW BESTAAT AL 100 JAAR

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

We staan als samenleving op een tweesprong. Blijven we hangen in zogenaamd 'realisme' of worden we 'realistisch' in de ware zin van het woord en gaan we handelen vanuit de best beschikbare kennis om het leven op aarde te beschermen. Vanuit liefde voor het leven.

Het eerstgenoemde zogenaamde realisme is een vaak misbruikt begrip, dat als maatstaf de haalbaarheid binnen het bestaande systeem hanteert. Maatregelen en ideeën om te komen tot verduurzaming en bescherming van onze gezondheid, worden vanuit deze gedachte stelselmatig afgeschoten. Er is namelijk altijd een groep te vinden is in de samenleving die hier op korte termijn nadeel van ondervindt. Vliegtax, suikertax, kilometerheffing, aanpak stikstofproblematiek, verbod op chemische middelen, noem het maar op.

Geen durf bij de politiek

Bij de in eerste instantie financieel gedupeerden gaat de media gretig verhaal halen, de politiek durft het vervolgens uit electorale overwegingen niet aan en zwakt maatregelen af, of komt tot de zoveelste commissie of een nieuw convenant met partijen die vooral willen vertragen en stopt de plannen uiteindelijk helemaal in de ijskast. Met als gevolg dat we de doodlopende weg vervolgen en de almaar toenemende kosten voor het niet handelen afwentelen op de hele samenleving en volgende generaties. De zorgkosten worden onhoudbaar, de natuur bezwijkt en daarmee het fundament voor onze gezondheid en voedselzekerheid; de beschikbaarheid van schoon water, vruchtbare bodems en frisse lucht. Een 'pathway to hell' noemt de hoogste VN baas Guterres het ronduit. Dat er bij het wél handelen ook nieuwe voordelen en kansen ontstaan, blijft helaas buiten beeld. We durven de stap naar een nieuwe volhoudbare en leefbare toekomst namelijk niet te zetten. Zo duiken we - geleid door populistische politici - uit angst om het beest in de bek te kijken, zelfs terug in een verlangen naar 'vroeger', naar een onrealistisch en niet meer bestaand verleden.

Nobody said it was easy

Realistisch worden we pas als we handelen naar de inzichten van wat nodig is om de klimaatcrisis en het verlies aan biodiversiteit een halt toe te roepen op een sociaal rechtvaardige manier. En dat kan. 'Nobody said it was easy ' is een strofe uit een songtekst van Coldplay. Maar het is wel onvermijdelijk.

In 1924, binnenkort 100 jaar geleden, maakten een groep boeren en grootgrondbezitters zich al ernstig zorgen over de grootschalige introductie van chemie in de landbouw. Wat ging dat betekenen voor de bodemvruchtbaarheid? Voor de kwaliteit van het voedsel dat voortkomt uit deze bodems en daarmee voor onze gezondheid? Oprechte zorg vanuit waarneming en intuïtie, dat als je het leven in de bodem en op planten gaat beïnvloeden en bestrijden en opjagen met chemie (kunstmest en landbouwgif worden geproduceerd met behulp van veel fossiele brandstoffen), je de natuurlijke veerkracht van het totale levensweb ondermijnt. Het wetenschappelijk gelijk van deze vooruitziende boeren is inmiddels onweerlegbaar vastgesteld. Insecten sterven, water en lucht raken verontreinigd, de biodiversiteit in bodems en natuur hollen achteruit en ziekten als kanker en Parkinson rukken op.

Uit deze realistische grondhouding is de biodynamische landbouw voortgekomen en in de wereld gebracht. Vanaf het begin een gifvrije, grondgebonden, diervriendelijke, duurzame, natuurinclusieve en regeneratieve landbouw. Termen die helaas steeds vaker worden misbruikt. Onze boeren zeggen niet dat ze de enige waarheid in pacht hebben, maar ze laten elke dag zien dat je zonder chemie hoogwaardig voedsel kunt telen. Deze route verdient daarom veel meer onderzoek en ondersteuning zodat steeds meer boeren deze stap kunnen zetten en zich verder kunnen ontwikkelen. Je kunt bodems zo verzorgen dat de bodemvruchtbaarheid in tact blijft of zelfs wordt verbeterd. HET KAN DUS!. En je kunt de producten van de biodynamische boeren herkennen en kopen in de winkel. Met het Demeter keurmerk.

Lobby van agro-industie is nog steeds leidend

Ondertussen laat de politiek zich nog altijd leiden door de lobby van de agro-industrie om door te gaan met een chemische oorlogsvoering tegen het leven. Met 'welvaartsziekten' als gevolg, die dan door de farmaceutische industrie gretig worden bestreden met pillen en poeders. De pharma-aandeelhouders zijn al steenrijk geworden middels patenten op stoffen die vaak van oorsprong uit de wilde natuur voortkomen, gratis gebruik makend van eeuwenoude kennis van inheemse volken. Nu is de agro-industrie hetzelfde aan het proberen met patenten op eigenschappen van planten die ze middels genetische modificatie in zaadgoed inbrengen om zo het totale voedselsysteem in handen te krijgen. Niet ingezet om de 'cycle of life' te dienen, maar primair als verdienmodel voor aandeelhouders en veelal leidend tot een 'cycle of destruction'.

Wakker worden

Lef en politiek leiderschap om te kiezen voor bescherming van het leven is keihard nodig en om de kosten daar te leggen waar ze thuishoren. Daarvoor is het nodig dat steeds meer burgers zich uitspreken tegen het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen in de landbouw en tegen een steeds verdergaande dominantie van agro-multinationals in zaadgoed en chemie. Meer weten of ook in actie komen? Wordt wakker en kijk op **www.mijnetenmijnkeuze.nl**

OPEN DAG
27 januari
Meld je nu aan!

WELKE ROL SPEEL JIJ STRAKS IN DE LANDBOUW?

Warmonderhof leidt op voor de brede sector van de biologische en biologisch-dynamische landbouw

Is jouw toekomst groen? Spreken planten of koeien, business, mechanisatie en duurzaamheid jou aan? Denk jij ook dat de toekomst van de landbouw ligt in de biologische of biologisch-dynamische aanpak? Dan heeft Aeres MBO Dronten Warmonderhof dé mbo-opleiding voor jou.
We zijn een kleine school met heel veel praktijk en persoonlijke aandacht. Op Warmonderhof word jij de vakexpert die kan meebouwen aan de landbouw van de toekomst.

Boerderij, school en campus
Direct naast de school ligt de praktijkboerderij: een gemengd bedrijf van 85 hectare, met tuinbouw, akkerbouw en veehouderij. Doe je een BOL-opleiding, dan werk je daar elke middag op het land. Het is één van de grootste en oudste biologisch-dynamische landbouwbedrijven van het land. Daardoor is er veel praktische kennis over de biologische en biologisch-dynamische manier van werken. We zijn een kleine school, waar iedereen elkaar kent. Op het erf vind je de campus, waar je kunt wonen als je een BOL-opleiding volgt. Ook staat hier de Hofzaal, waar onze BBL-studenten, volwassenen die er één dag per week zijn, hun pauzes houden en samen eten.

Landbouw is ook business, zorg en natuur
De agrarische sector in Nederland is innovatief en is volop in beweging. Het is een prachtige sector om in werkzaam te zijn. Dat kan op vele manieren: als agrarisch ondernemer of bedrijfsleider, adviseur, in de voedselverwerking, zadenteelt, zorglandbouw en het agrarisch natuurbeheer. Kies je voor onze school, dan kies je ook nog eens voor biologisch en biologisch-dynamisch; duurzaam en toekomstbestendig. Je vindt onze studenten overal ter wereld in de meest uiteenlopende beroepen.

Warmonderhof: samenwerking van twee organisaties
Aeres MBO Dronten Warmonderhof verzorgt de theorielessen, de lessen techniek en praktijkleren en de externe stages. Stichting Warmonderhof is eigenaar van landbouwbedrijf, winkel en campus, en verzorgt de praktijkopleiding van de BOL-studenten op de middagen. Dit samenwerkingsverband noemen we vaak kortweg 'Warmonderhof'. www.warmonderhof.nl

// Okke Rave, tweedejaars student:
"Hier word je opgeleid tot iemand die bijna alles kan. De diversiteit aan lessen, werkzaamheden én mensen is heel bijzonder hier. Ik zit graag op een trekker. In de vakanties hier op Warmonderhof heb ik er al op gereden. Mijn passie voor machines krijgt hier een plek. Ik houd van techniek, maar je leert ook over ondernemen, hoe de bedrijfsgang is, en je leert alles over biologische en biodynamische landbouw. In mijn huisje zijn een paar studenten best antroposofisch ingesteld. Ikzelf en nog een medestudent helemaal niet. Maar er ontstaan dan toch grappige gesprekken aan tafel waarbij iedereen geaccepteerd wordt. Er heerst een openheid naar alles, en iedereen heeft een plekje."

// Jonas Heidendal, vierdejaars akkerbouw:
"Vanuit het raam van mijn studentenhuis hier op Warmonderhof kan ik zo zien wat er op het land gebeurt. Als er wat is, dan ga ik er op mijn fiets heen. Want ik wil ervan leren en ik vind het leuk om erbij te zijn. Dat is het unieke van het wonen, werken en leren op één plek. Dat kan niet op een andere landbouwopleiding. Ik heb wat wilde plannen voor na mijn diplomering. Een klasgenoot stelde voor om samen op een Zwitserse alp een halfjaartje koeien te gaan melken. Een ander idee is om te gaan werken op een gemengd bedrijf verder weg, Canada of Duitsland bijvoorbeeld; eerst in loondienst, maar het lijkt me wel tof en leuk om uiteindelijk zelfstandig boer te worden. Liefst op een gemengd bedrijf."

// Ditte Charpentier, vierdejaars veehouderij:
"Na de havo heb ik eerst drie jaar lang op biologische boerderijen gewerkt in het buitenland. Dus ik kwam uit een heel actief leven. Ik kan niet van negen tot vijf in de schoolbanken zitten. En hier op Warmonderhof zijn de theorie en de praktijk ook fiftyfifty verdeeld. Dat is voor mij perfect. Na drie jaar werken had ik behoefte aan diepgang. Ik wilde meer weten over de landbouw. En omdat ik vind dat we beter moeten zorgen voor onze bodem en onze dieren en onze leefomgeving, kwam ik al snel bij Warmonderhof uit, want deze school is de enige die studenten op die manier opleidt."

De allerlekkerste zuivel
ZO PUUR ALS HET KAN, VOOR DE BESTE SMAAK

Tekst: Lynn van de Lucht

"Ommelanden Zuivel staat voor verbinding. Tussen stad en platteland. En tussen boer en consument"

"Ommelanden Zuivel is de lekkerste zuivel. Dat durven we wel te stellen. Al onze producten worden ambachtelijk bereid, met zo min mogelijk bewerkingen en met veel tijd. We maken alleen gebruik van de allerbeste Demetermelk én verpakken alles in glas. Alleen zo kunnen we die heerlijke smaak behouden!"

Korte keten
Yuri Blanken, maker van Ommelanden Zuivel: "We werken met een korte keten: in zo min mogelijk stappen van de boer naar de consument. En we kennen de boeren die de melk bij ons aanleveren. Zij werken allemaal biologisch-dynamisch en hebben aandacht voor dier en natuur. Een van onze boeren is Landleven in Onstwedde. De koeien staan daar 's winters in een open, ronde koepelstal; daar voelen ze zich net zo heerlijk als in de wei. De koeien worden vanaf de buitenrand gevoerd en kunnen eten wanneer ze trek hebben. Hun mest wordt vermengd met stro en dit geheel gebruikt de boer om de akkers natuurlijk te bemesten. Een mooie kringloop: de koeien eten voer van de akker, de mest houdt diezelfde akker vruchtbaar. De melk die de koeien leveren, verwerken wij tot heerlijke zuivelproducten. Daarbij houden we de voeding puur, met zo min mogelijk bewerkingen en een ambachtelijk productieproces. "

Ambachtelijke productie
Pure voeding draait om ambachtelijke productie: wij maken producten die zo min mogelijk zijn bewerkt. Omdat we er persoonlijk van overtuigd zijn dat de voedingsmiddelenindustrie zoals die er nu uitziet niet optimaal is. Er worden steeds meer ingrepen en toevoegingen gebruikt om tot een product te komen.

Glas is absoluut de meest duurzame verpakking. Aan alle alternatieven komen fossiele grondstoffen te pas. En niet te vergeten, deze alternatieven zijn niet herbruikbaar en nauwelijks te recyclen. Onze glazen retourfles wordt eindeloos hergebruikt en als hij toch sneuvelt is het alsnog de meest efficiënte recyclestroom die er is. Bovendien wordt glas gewoon gemaakt van... zand!

Karnemelk bijvoorbeeld, wordt van oorsprong gemaakt van volle melk. Die melk wordt verzuurd, gekarnd en door het karnen – wat een wilde beweging is – scheiden de vetten zich van de zure melk af. Die vetten worden boter. En wat je overhoudt is de karnemelk. De karnemelk die je in de supermarkt koopt is helaas magere melk die aangezuurd is. Qua voedingswaarde is die hetzelfde, maar het is een geïndustrialiseerd proces dat niets meer te maken heeft met het oorspronkelijke recept van karnemelk. Wij blijven dus dicht bij ons ambacht; onze karnemelk wordt echt gekarnd. Dat is het beste voor de smaak van het product, en uiteindelijk ook het beste voor de mens.

Glazen retourfles
Ommelanden Zuivel is zoveel mogelijk plasticvrij. Al onze zuivelproducten worden in een glazen statiegeldfles afgevuld. Zo blijft de smaak het beste bewaard. En het is de meest duurzame oplossing. Als consument breng je de glazen retourflessen gemakkelijk terug bij de winkel.

Alle flessen komen weer bij ons in Tweede Exloërmond terecht, waar we ze zelf schoonspoelen en weer vullen.

De Ommelanden
Ommelanden Zuivel staat voor verbinding. Tussen stad en platteland. En tussen boer en consument. 'Ommelanden' is in Groningen een heel bekend begrip. De ommelanden zijn van oorsprong gebieden rond een middeleeuwse stad. Vroeger, toen de steden kleiner waren dan nu, was dat heel eenvoudig: je had een dorp, vesting of stadje en daar direct omheen had je de landbouwgronden voor de koeien. Die koeien moesten namelijk bij nood naar binnen kunnen. Nog iets verder weg had je de groente en nog weer iets verder weg had je het fruit. Dát waren de ommelanden. Die cirkels om zo'n stad heen, richtten zich allemaal naar binnen toe. Vanuit de ommelanden kwamen de groenten, zuivel en kaas naar de stad toe. Ommelanden Zuivel staat voor de verbinding van stad en platteland, van boer naar consument.

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
Konijn-Koopman beheer bv - Z.O. Beemster
Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland
Boer Brunia - Raerd
Boer 'n Buffel Keizersrande - Diepenveen
Boerderij Blisveld – Drempt
Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle
Brandsma's plaets – Bolsward
Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen
CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
De Beersche Hoeve – Oostelbeers
De Boomgaard - Zeeland
De Eemstuin - Uithuizermeeden
De Hooge Kamp - Beemte Broekland
De Kraanvogel - Esbeek
De Stadshoeve – Amsterdam
De Sterregaard - Hedel
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
Hoeve Frisque – Neerijse Huldenberg (B)
Fruitful - Biddinghuizen
Gaos – Swifterbant
Giessen Bio - Tollebeek
H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-Besselink - Dronten
HJ. Smith - Groningen
Het Oude Klooster – Werkhoven
Het Willink – Ane
Hoeve Catherine Elisabeth – Noordeloos
J.A.M. Rombouts - Dronten
J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam -Bosman – Hattem
JW Rutte - Zaandam
Metamorphosis - Ens
Rundveebedrijf Van Kessel / Bio-Boerderij Limo Zicht - Sint Oedenrode
Land en Boschzigt - 's-Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap De Westerade - Dronten
Maatschap Rijk-Hartkamp – Biddinghuizen
Maatschap van Nieuwenhuyzen – Biddinghuizen
Maatschap van Zanten – Garmerwolde
Maatschap Quist - Borssele
Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. - Stompwijk
Metamorphosis - Ens
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
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
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

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boer 'n Buffel Keizersrande - Diepenveen
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
Bioboerderij 'Landleven' - Onstwedde
De Bolster BV - Epe
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp - Rekken
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kompenije – Drachtstercompagnie
De Muyehof - Nieuwerkerk
De Noorderhoeve - Schoorl
De Vijfsprong - Vorden
De Zaderij Coöperatie U.A. - Emmeloord
Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lievelde
Eureko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg Waddenmax – Hornhuizen
Fruitteelbedrijf De Ring - Oud Sabbinge
Fruitweelde – Ingen
Kaasboerderij Noorderlicht - Noordeloos
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
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
BioNoord BV - Marum
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
Chocolatemakers - Amsterdam
Crafting Markets BV - Amsterdam
Clearspring Ltd. – Haulerwijk
Coöperatie "Nautilus Organic" UA – Emmeloord
Cordier NL - Zoetermeer
Crisp Bv - Amsterdam
De Schakel Contractteelt BV – Helmond
De Terp Squashpackers - Erichem
Deli Harmony – Hedel
Delta Wines B.V. - Waddinxveen
Do-it BV - Barneveld
Ecomild – Hengelo
Eleadora SRL BV - Kraainem (B)
Eisenga Kaas BV – Oosterwolde
Eosta BV - Waddinxveen
Ets. Mandy-Mapol - Uccle (B)
Fairtrasa Holland BV - 's-Gravenzande
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 (B)
H.A. Schoutentransport – Hoogerheide

Hagranop BV - Nagele
Hampstead Organic B.V. - Roden
Harvest House BV - Maasdijk
Heegsma BV – Lemmer
Hofweb – Biddinghuizen
Holland Pharma – Borculo
Hortica BV – Andijk
ID organics – Zaandam
IPOKI BV - Ridderkerk
Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam
Naturelle BV – Barendrecht
NatuurPlan BV – Holten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV – Dronten
Pulsbio - Abbekerk
RealFlavors – Zaltbommel
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijnimport – Nuenen
RSQ Bio-BV – Schoondijke
SIGuRIDna - Wognum
Sligro Food Group Nederland BV - Veghel
Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
TSH BV - Roeselare (B)
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
Bio Brass - Zeewolde
BioRomeo BV - Ens
Cheesepack - Arkel
Craft Dairy VOF - Tweede Exloërmond
De Grote Kamp BV - Volkel
De Traay - Lelystad
De Woeste Grond – Sellingen
Flevosap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerberghe – Passendale (B)
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV - Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonnelied – Zeewolde
Ajm-b.v. - Cuijk
Kaaslust BV – Oosterwolde
Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
Laarakker Bio BV – Well
Maasoever Cold Store BV – Waspik
Machandel BV - Haulerwijk
NaNa Bio BV - Helmond
Odin Groothandel B.V. - Geldermalsen
Bibos B.V. / Onze BioSlager - Breda
Organic Flavour Company BV – Veenendaal
Polderfresh Verwerking – Espel
Respect4food BV - Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
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
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
Hoeve Frisque - Neerijse Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest - Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve - Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf - Soest
Horaholm Maatschap Westers - Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij Noorderlicht - Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzigt - 's -Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma - Rutten
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve - Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Overesch Ecologische Landbouw - Raalte
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
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naoberhoeve - Echten
Zuuver - Buurse

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

BIO winkels & markten

WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza - ekoplaza.nl
Odin: 36 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
Odin - Joure
Ekoplaza - Leeuwarden
Odin - 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
Kiebert Reform - Heemstede
Ekoplaza - 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
De Aadijk - Almelo
Ekoplaza - Almere
Odin – Almere
Ekoplaza – Apeldoorn
Gimsel - Apeldoorn
Ekoplaza Velperpleln – 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
Odin - Doetinchem
Odin - Ede
Ekoplaza - Enschede
ZEN Natuurwinkel - Epe
Natuurwinkel Ermelo – Ermelo
Martin's Health Shop – Geldrop
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
GoodyFood - 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

Ekoplaza - Alphen aan den Rijn
Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
Biowinkel Van Leeuwen - Den Haag
Ekoplaza - Capelle Aan Den Ijssel
Ekoplaza - Delft
Odin - Delft
Odin – Dordrecht
Biowinkel - Gouda
Ekoplaza - 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
Ekoplaza Bergse Dorpsstraat - Rotterdam
Gimsel - Rotterdam
Spirit VOF – Rotterdam
Gezondheidswinkel Vita Cura - Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
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
Madal Bal - Den Haag
Odin - Den Haag
Odin - Voorschoten
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
Ekoplaza Stratumsedijk - Eindhoven
Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
Odin - Eindhoven
Ad van der Westen BV – Gilze
Biodrome - Goes
Biodrome - Vlissingen
Aries Landwinkel – Heeze
Ekoplaza - Helmond
Hof van Heusden – Heusden
Vesting Biobewust - Hoensbroek
Bioduin - Koudekerke
De Grote Verleiding - Kruiningen
Ekoplaza - Maastricht
De Tuin van Broeder Ludovicus - Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek
Broeders gezondheidswinkel & Biologische supermarkt - Oosterhout NB
Ekoplaza – Oss
Ekoplaza - Roermond
Zuiver Aarts Reform/Speciaalzaak - Rosmalen
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
INC 't Verswarenhuys – Schijndel
Ekoplaza – Tilburg
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
Yadoki Organics - Mortsel

MARKTEN

Heb je biologisch geproefd?
Dan ben je verkocht.
Dank je wel.

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
Apeldoorn - parkeerplaats Asselsestraat/W. Druckerstraat
do: 09:00 - 14:00 uur
Assen – Nieuwe Huizen
za: 09:00 – 17:00 uur
Breda - Veemarkt
di: 09:00 – 13:00 uur
Den Bosch - Markt
vr: 09:00 – 13:00 uur
Den Haag - Hofweg
wo: 09:00 – 18:00 uur
Den Haag - Lange Voorhout
wo: 09:00 - 18:00 uur
Deventer - Brink
za: 09:00 – 16:30 uur
Doetinchem – Raadhuisstraat
di: 09:00 – 13:00 uur
Drachten - Raadhuisplein
do: 09:00 - 16:00 uur
Ede - Marktstraat
za: 09:00 – 13:00 uur
Eindhoven - Wilhelminaplein
za: 10:00 – 16:00 uur
Emmen - 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 - Wilhelminaplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Leiden - Aalmarkt
wo: 08:00 – 17:00 uur
Lelystad - Lelycentrum
di: 08:30 – 13:00 uur
Maastricht - De Ruiterij
do: 13:00 – 18:00 uur
Nijmegen - Kelfkensbos
za: 09:00 – 14:00 uur
Roermond - Stationsplein
wo: 13:30 – 18:00 uur
Rotterdam - Noordplein
za: 09:00 - 17:00 uur
Sittard - Steenstraat
za: 10:00 – 15:00 uur
Tilburg - Koningsplein
za: 10:00 – 16:30 uur
Utrecht - Ab Harrewijnstraat
wo: 12:00 – 17:00 uur
Utrecht - Vredenburgplein
vr: 10:00 – 18:00 uur
Wageningen - Markt
za: 09:00 – 17:00 uur
Woensdrecht - Dorpsstraat
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

BIO · ORGANIC
TERRA SANA
POSITIVE EATING
since 1989
Onze aarde is onze toekomst.
Daarom is het bij TerraSana iedere dag earth-day.
De tijd die wij hebben, de tijd die de aarde heeft, vieren we
met echt eten in harmonie met de natuur. Dat betekent biologisch, vegan,
palmolievrij en we stoppen er nooit méér ingrediënten in dan nodig.
Wat wij kiezen, kiezen we bewust. Al sinds 1989.
Choose positive!
terrasana.nl