

NR. 122 € 3,15

De Kleine Aarde

KWARTAALBLAD VOOR EEN DUURZAME LEEFSTIJL

Herfst
2002



DE KLEINE
AARDE

THEMA: FUNCTIONELE(?) VOEDINGSMIDDELEN

Voor elk laken een pak...



Kiezen is altijd moeilijk, vooral als je nogal kritisch bent. Dat is nu voorbij. Je hoeft alleen te kiezen tussen KLOK ECO Totaal en KLOK ECO Bont. Wasmiddelen die al je was perfect schoon wassen en die met zorg voor je gemaakt worden. Bovendien is er nu ook een KLOK ECO afwasmiddel. KLOK ECO is niet voor niets het eerste (af)wasmiddel in Nederland met het Europees Ecolabel. En dat mag je van KLOK verwachten.

EUROPEES ECOLABEL

Dit product krijgt het Europees Ecolabel omdat het de watervervuiling, de hoeveelheid geproduceerd afval en het energieverbruik helpt verminderen. Meer informatie over het Europees Ecolabel van de Europese Unie is te vinden op het internet op de website:

www.europa.eu.int/ecolabel

EUROPEES ECOLABEL



Toegankelijk voor goederen of diensten die voldoen aan de milieueisen van het Europees Ecolabel
Registratienummer:
NL/006/03/01/06-2002

www.klok-eco.nl

een goed en groen alternatief



30 Jaar De Kleine Aarde: Op naar de toekomst!

Beste lezers,

Het zal u niet zijn ontgaan. Wij bestaan alweer 30 jaar. Begonnen in 1972 als een clubje idealisten die invulling wilde geven aan o.a. de kritische rapporten van de Club van Rome, zijn we in de loop der tijd uitgegroeid tot een volwaardige organisatie op het gebied van duurzaam beheer en ontwikkeling van de aarde. Dat groeiproces verliep grillig, met vallen en opstaan, precies zoals een klein kind groot wordt. Maar we zijn inmiddels 30 jaar, hebben de nodige levenservaring opgedaan en staan gezond en stevig in de samenleving. Op ons verjaardagsfeestje -de Open Dag van 30 juni jongstleden- waren maar liefst 2.500 vrienden en vriendinnen aanwezig. Geweldig!

Nieuwe plannen

Hebben we dan niets meer te wensen? Jazeker wel. We willen heel graag meer donateurs en meer bezoekers zodat we als organisatie sterker komen te staan. Dat betekent meer eigen inkomsten en daarmee meer mogelijkheden om ons gedachtegoed voor het voetlicht te brengen. Zo is het de bedoeling in 2003 een Expohal op ons unieke terrein in Boxtel te openen, waarin we de nieuwste technieken en ontwikkelingen op het gebied van duurzaam bouwen en wonen een plaats willen geven. En we hebben nog meer wensen op ons lijstje staan, zoals een testplaats Duurzame Vervoermiddelen en een tentoonstelling over gentechnologie. Dit soort plannen kunnen wij alleen uitvoeren als we erin slagen ons donateursbestand fors uit te breiden. Ons streven is binnen nu en vijf jaar het aantal donateurs te laten groeien van 10.000 naar 25.000. We willen die groei voor een belangrijk deel realiseren via de bestaande donateurs, via u dus. Want wat is er aardiger en persoonlijker dan dat u, via uw eigen netwerk en kennissenkring, ons helpt aan nieuwe donateurs? Dat is, zeg maar, op een kleinschalige manier proberen groter te groeien. En dát spreekt ons aan.

Cadeaudonateurschap

Binnen enkele weken kunt u van ons dan ook een brief verwachten waarin we u onder het motto "Geef De Kleine Aarde een donateur als cadeau" hierover nader zullen informeren. Uiteraard is er een attentie voor donateurs die aan deze actie willen meewerken; deze past in de sfeer die wij uitdragen, meer verklappen we nog niet. We hopen ondertussen dat u alvast gaat nadenken over wie u in uw omgeving een plezier kunt doen met een donateurschap van De Kleine Aarde. Mogen we op uw support rekenen?

Namens de "30-jarige De Kleine Aarde" alvast heel hartelijk dank en veel leesplezier met dit wederom gevarieerde magazine.

**Frank Zanderink,
directeur De Kleine Aarde**



De Kleine Aarde

Postbus 151, 5280 AD Boxtel
Tel.: (0411) 68 49 21, fax: (0411) 68 34 07
E-mail: info@dekleinearde.nl
Internet: www.dekleinearde.nl
Bezoekadres: Het Klaverblad 1, Boxtel

De Kleine Aarde wil zoveel mogelijk mensen interesseren voor een milieuvriendelijke, gezonde leefwijze, gebaseerd op landbouwmethoden, voedingsgewoonten en omgang met energie en grondstoffen, die het milieu ontzien en ook in andere landen een duurzame ontwikkeling ondersteunen.

Verschijnt viermaal per jaar.
Columnisten schrijven onder eigen verantwoordelijkheid. Hun mening dekt niet noodzakelijk die van De Kleine Aarde.

Dit tijdschrift is gedrukt op 100% kringlooppapier. De gebruikte inkt is minder milieubelastend en op basis van plantaardige oliën.

Redactie

Marina de Bekker, Marian Blom, Peter Waterkoort (eindredactie)

Omslagfoto

Hollandse Hoogte/David Trood

Aan dit nummer werkten verder mee:

Maartje Ansems, 2012 Architecten, Hans Allart, Chris Barten, Frank Boesveld, Antoinette Brugman, Véronique Damoiseaux, Koos Dijksterhuis, Alexis van Erp, Raoul Gafour, De Gelderlander, Inge Hindriks, Katrien Holland, Marcel D'Hont, Hollandse Hoogte, Romke van de Kaa, Ellen Karis, Ingrid van Kessel, Dick Klees, Machteld Klees, Frank van der Lecq, Inge Lenting, Anke Leunissen, Marianne van Lubek, Marcel Minnée, Chantal Overgaauw, Michèle Post, Anne-loe Rijpkema, Ruud Rogier, Roos van der Sanden, RVD, Eric Schoones, Hans Joachim Schröter, Eric Snelleman, Annelijn Steenbruggen, Pauline Terreehorst, Karel Tibbe, Watze de Vries, Marjon Weijzen en Tseard Zoethout

Advertenties

Heleen Petter, tel. (0411) 68 49 21

Toezending tijdschrift

Het tijdschrift wordt bij een minimumdonatie van € 12,00 toegezonden aan donateurs en overige geïnteresseerden. De standaarddonatie bedraagt € 22,00. Donateur wordt u door een bijdrage over te maken op giro 52730 van De Kleine Aarde in Boxtel. Zet erbij "nieuwe donateur". Voor België is het gironummer 000-1137770-57. Wij nemen aan dat u uw donateurschap voortzet tenzij u ons uiterlijk 1 oktober anders bericht.

Nabestellingen

Het is mogelijk om eerdere nummers na te bestellen door de prijs plus verzendkosten over te maken op giro 52730 van De Kleine Aarde in Boxtel. Nrs. 1-26 uitverkocht. Nrs. 27-116 € 0,45. Nrs. 117-120 € 2,70. Vanaf nr. 121 € 3,15. Verzendkosten € 1,36 voor 1 exemplaar, € 2,27 voor meer exemplaren.

Vormgeving: Quadro Vormgevers, Oss

Druk: Macula, Boskoop

Uitgever: Stichting De Kleine Aarde,

Centrum voor een duurzame leefstijl

Auteursrecht: De Kleine Aarde 2002

ISSN 0166-3704



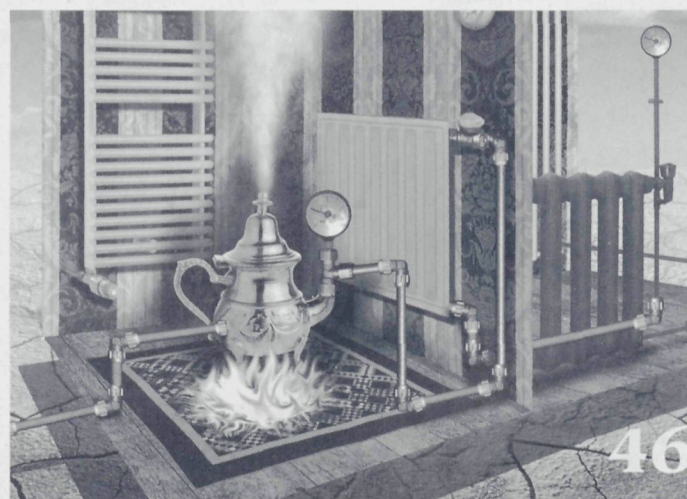
Thema: Functionele(?) voedingsmiddelen



Gezien



Wolvilten



Zuinig stoken met cv



Kunst met Ecco



Quinoa: krachtbron van de Inca's



Oud-columnist Hans Achterhuis

En verder...

Postbus	4	Open Dag	32
DKA-nieuws	5	Vrienden van...	33
Uit 't Nieuws	6	Recept van...	34
Column Dijksterhuis	15	Mondiale voetafdruk van...	36
Ecocrypto	15	COS Nederland	37
Column Van de Kaa	20	Lekdijk	38
Dagboek	21	Recyclicity	39
Groen beleggen	22	Vragenrubriek	40
Mensen & mogelijkheden	26	Raadgevers	41
Regeladvertenties	26	Groene Vingers	42
DKA activiteitenkrant	27	Gelezen	48
Najaarscursussen	28	Column Terreehorst	49
Activiteiten bij DKA	29	Kunst (achterzijde)	
Biologische koffieboer	31		

Gezonde voeding



‘Wie gezond wil blijven en sterk wil worden, moet goed eten’, zei mijn tante altijd. En de daad bij het woord voegend, schepte ze ongevraagd mijn bord nog een keer vol. Maar wat is goed en wat gezond? Voor mijn tante was goed in ieder geval veel en stevig. ‘Een beetje vet kan geen kwaad, daar bouw je weerstand mee op.’ Nu wordt het vet vaak uit de voedingsmiddelen gehaald en zien we in de winkel steeds meer producten met extra toegevoegde supplementen zoals vitamines, mineralen, vezels of andere gezondheidsbevorderende ingrediënten. Wat is het nut van deze bewerkte voedingsmiddelen? Bevorderen ze werkelijk onze gezondheid? In dit nummer leest u hier meer over.

Voor een voorbeeld van lokale voedingsmiddelen en het gebruik door de mensen uit de streek zelf gaan we naar Peru. Boeren in de Andes verbouwen al ruim vijfduizend jaar quinoa. Voor de Inca's was dit ooit het basisvoedsel. Het gaf de Inca's kracht en energie bij de bouw van hun imposante tempels, huizen en akkerterrassen.

Maar voor gezond eten hoeven we niet zo ver van huis. Wie zweert bij een dikke boterham met kaas: smakelijk eten!

*Peter Waterkoort,
eindredacteur*



Wilt u reageren? Graag! Stuur uw reactie naar Redactie De Kleine Aarde, Postbus 151, 5280 AD Boxtel of mail redactie@dekleineaarde.nl
De redactie kan brieven inkorten.

Zuur

Met verbazing heb ik twee columns in het zomernummer 2002 gelezen. Ik vind het een stijl die ik niet van De Kleine Aarde gewend ben. Bij respect voor dieren wordt er weer zuur gedaan over iemand van de Dierenbescherming. Natuurlijk is die mevrouw overdreven bezorgd, maar beter dat dan te wreed ten opzichte van dieren. In de volgende column over paardenliefhebbers wordt alles maar weer over een kam geschoren. Ben je bezig met een paard, dan ben je een "domme boer". Natuurlijk is het nodig ons te verzetten tegen acties tegen Sint-jakobskruiskruid. Maar niet door generaliserend met modder te gooien. Graag geen moderne negatieve stijl column. Toch blijf ik enthousiast over De Kleine Aarde.

MW. F. OTTER, VOORBURG

Verkeerde keelgat

De column van Romke van de Kaa is ons volledig in het verkeerde keelgat geschoten. Ook wij zijn verhuisd uit Den Haag naar het platteland, maar zijn geen specialist of omhooggevallen handelaar van

FOTO: ROOS VAN DER SANDEN



mobiele telefoons. Het had alles te maken met het vinden van voldoende ruimte voor twee gehandicapte kinderen. Daarom is het pijnlijk om zo in een bepaalde hoek gezet te worden. En paarden als "een stom hoefdier" beschrijven: wat is er nu mis met paarden? Paarden hebben lange tijd het land bewerkt. Bovendien zijn er op het platteland maneges waar gehandicapte kinderen en volwassenen kunnen genieten van paardrijden. Wij zelf zijn in het trotse bezit van twee paarden die we met veel liefde verzorgen zonder overlast voor de directe omgeving. In een blad van een vereniging met een filosofie als de uwe heeft een en ander ons hogelijk verbaasd. Tenzij u duidelijk en openlijk afstand neemt van de columns, zien wij geen andere weg dan afscheid te nemen van De Kleine Aarde.

F. KOOL, EST

Naschrift redactie: De formulering "stom hoefdier" was een ongelukkige keuze omdat duidelijk was dat het niet om een "stom hoefdier" ging maar om een "stomme" bezitter van een hoefdier. Desalniettemin is de mening van "de co-

lumnist" niet de maat der dingen. De taak van de columnist is door geijkte denkkaders heen te prikken en tegenspraak te organiseren. Daarmee dwingt hij de lezer tot een eigen oordeelsvorming. Hierbij geldt in dit tijdschrift als regel dat de columnisten op persoonlijke titel hun stukken schrijven en een standpunt kunnen innemen dat niet noodzakelijkerwijs overeenkomt met de standpunten van De Kleine Aarde. Wel is het zo dat columns die discriminerend of moedwillig beledigend zijn geweigerd worden door de redactie. Dat was naar onze mening bij beide columns niet het geval.

Milieukeur voor verf misleidend

In de rubriek Gezien van het zomernummer wordt Hermadix-beits met milieukeur onder de aandacht gebracht. De blijde suggestie dat de Stichting Milieukeur de milieuvriendelijkheid van producten waarborgt, maakt de stichting helemaal niet waar. Bij Milieukeur gaat het om een graduele verbetering voor algemeen als milieubelastend ervaren wantoestanden, zoals de oplosmiddelen. Er wordt niet gekeken naar de aard van de grondstoffen, pigmenten of hulpstoffen; die zijn meestal synthetisch en voor het grootste gedeelte afkomstig uit de harde chemie. Dat het Milieukeur hier een pluim voor geeft is misleidend. Er zijn ook verven voor handen, zoals de AURO natuurverven, die wel rekening houden met al deze factoren. Ik hoop dat u voortaan kritischer ben met dat ambtelijke Milieukeur. Het

MEDEWERKERS VAN DE KLEINE AARDE

Directie: Frank Zanderink **Hoofd Publieksterrein:** Maïke Nelissen **Hoofd Communicatie & Educatie:** Marjon Weijzen
Managementondersteuning: Jenny Griep **Inhoudelijk medewerkers:** Antoinette Brugman (Bouwen & Wonen), Inge Hindriks, Marie-José Meertens (Tuinieren), Marianne van Lubek (Voeding), Jan Juffermans, Els van Hout **Communicatie:** Marina de Bekker, Marian Blom, Jojo Heesbeen, Peter Waterkoort **Bezoekerscentrum en Horeca:** Arien van der Aa, Sjak van Gool, Henk de Haas, Els Hoffmans, Karin Kunst, Henny van Nassau, Harrie Perebooms, Henriëtte van Raak, Linda Sandbergen, Carla Stumpel, Renée van der Woude **Tuin:** Ben van Dieren, Marieke Faatz, Theo Gijsman, Esther Hoetjes, Marcel d'Hont, Jules Kluitmans, Jan Mous, Henriëtte Piscaer, Maryse Snel, Guido Verdonck **Rondleidingen:** Iris Bronkhorst, Nel Dijstelbloem, Truus Goossens, Jan Holstein, Micheline Leemans, Marjo Roelofs, Marianne Schenk **Financiële Administratie:** Wiény Hendriks
Secretariaat: Frans Boons, Sabine Gruters, Henriëtte Hoffmans, Jolanda de Laat, Heleen Petter, Ans van der Plas, Elly Vanderbroeck **Systeembeheer:** Bart en Bernard Stroot **Huishoudelijke Dienst:** Huub van Aalbeek, Elisabeth Coyle, Jeanine Damen **Technische Dienst:** Bert Schneider

stelt vrijwel niets meer voor dan wat op-

Behoud de Groenregeling!

Het nieuwe kabinet heeft het voornemen de heffingskorting voor maatschappelijk beleggen, waaronder het groen beleggen en het sociaal-ethisch beleggen, af te schaffen. De VBDO is het daar niet mee eens en gaat actie voeren voor het behoud van deze regelingen onder het motto "Behoud de Groenregeling". De VBDO voert deze actie omdat:

- de 'Groenregeling' een bijzonder succesvolle regeling is voor het realiseren van duurzame projecten;
- het afschaffen van de heffingskorting 160.000 groene beleggers financieel dupeert;
- biologische boeren, windenergieprojecten, natuurprojecten en projecten in arme landen worden gedupeerd.

*Wilt u deze actie ondersteunen? Vul dan de antwoordkaart in en stuur hem op!
Het is ook mogelijk om de actie via internet te steunen op www.vbdo.nl.*

Postzegel graag,
maar hoeft niet

VBDO

Antwoordnummer 2032

4100 VB CULEMBORG

July 2002
Euro 4.50 Jaargang 30 Nummer

kleine AARDE

4



ILLUSTRATIE: ERIK VAN GAMEREN

Groene en

nummer van De Kleine
en enkele nostalgische foto's
ft. Onder meer dat De Kleine
n 1989 en 1994 jaarlijks de
m uitreikte. Dat zouden er in
eweest zijn. Jan Juffermans
actie er op dat het er veel
eweest. Vier keer per jaar
tonier in het veld van duurz-
eling een Groene Pluim.
d voor wind of zonne-ener-
economie, biologische land-
o-filosofie. In totaal kregen
ers de eer die ze verdienden.

**GROENE PLUIM
DE KLEINE AARDE**



rometers. De Kleine Aarde hoopt dat de promotie van producten
uit de Meierij zal leiden tot een uitbereiding van het aanbod.
Het gidsje is gratis aan te vragen bij De Kleine Aarde.



Wilt u reageren? Graag Stuur

uw reactie

Kleine Aar

5280 AD B

redactie@d

De redactie

inkorten.

Zuur

Met verbazing
het zomernum
het een stijl die
Aarde gewend
ren wordt er w
mand van de D
Natuurlijk is d
bezorgd, maar
opzichte van d
lumn over paas
les maar weer
Ben je bezig m
een "domme b
dig ons te verz
Sint-jakobskru
generaliserend
Graag geen mo
lumn. Toch bli
Kleine Aarde.
MW. F. OTTER.

Verkeerde

De column van
volledig in het
ten. Ook wij zi
naar het plattel
cialist of omho

Directie:
Management
Marie-José
Bekker, Mari
de Haas, E
Stumpel, R
Kluitmans, Ja
Goossens,
Secretar

Vanderbroeck **Systeembeheer:** Bart en Bernard Stroot **Huishoudelijke Dienst:** Huub van Aalbeek, Elisabeth Coyle, Jeanine
Damen **Technische Dienst:** Bert Schneider

Kijk vooruit met de VBDO!

V Vereniging van
B Beleggers voor
D Duurzame
O Ontwikkeling

De VBDO is een vereniging voor beleggers, die oog hebben voor mens en milieu. Bent u een belegger die vindt dat rendement hand in hand kan gaan met een goed sociaal beleid en zorg voor het milieu? Dan is de VBDO ook úw vereniging!

De Vereniging van Beleggers voor Duurzame Ontwikkeling komt op voor de belangen van ethische, duurzame en groene beleggers. Namens haar leden bezoekt de VBDO aandeelhoudersvergaderingen en wijst zij de directies op het belang van maatschappelijk verantwoord ondernemen. In Den Haag maakt de VBDO zich sterk voor het maatschappelijke beleggen waartoe ook de Groenregeling en het sociaal-ethisch beleggen in arme landen behoort.

Postbus 504, 4100 AM Culemborg, Telefoon: (0345) 53 26 53, E-mail: info@vbdo.nl, Internet: www.vbdo.nl

V Vereniging van
B Beleggers voor
D Duurzame
O Ontwikkeling



Ja, ik steun de VBDO-actie "Behoud de Groenregeling"

Naam en voorletters : _____ (M/V)

Straat : _____ huisnr.: _____

Postcode / Plaats : _____

Datum : _____ Handtekening: _____

☐ Ik wil graag de elektronische nieuwsbrief over de actie ontvangen.

E-mail adres : _____

☐ Ik ben nog geen lid van de VBDO en wil nu graag lid worden. (voor € 15,- tot 31 december 2002)

U kunt deze antwoordkaart opsturen tot en met uiterlijk september 2002. Uw handtekening wordt na Prinsjesdag aangeboden aan de verantwoordelijke bewindvoerder van het nieuwe kabinet.

DKA 02-1

De
jkte
gen-
dwingt
svor-
ift als
oonlijke
stand-
odzake-
ndpun-
et zo
fmoed-
worden
nze me-
val.

ernum-
lieu-
De blij-
eukeur
ucten
maal
om een
en als
nden,
niet ge-
offen,
meest-
ge-
nie. Dat
r geeft
oor-
ven,
ze fac-
cher
Het

en
driks,
de
Henk
la
es
Truus
kx

stelt vrijwel niets meer voor dan wat opgeblazen lucht, waar de getoetste producenten veel voor moeten betalen.

H. CLAESSENS, AURO NEDERLAND
NATUURVERVEN

Naschrift redactie: In de rubriek Gezien en het hele blad proberen wij alternatieven aan te dragen voor consumenten die geïnteresseerd zijn in een meer duurzame leefstijl. Dat betekent dat wij niet alleen de meest natuurvriendelijke producten onder de aandacht brengen, maar ook de producten die naar onze mening al een stap in de goede richting betekenen. En het terugdringen van oplosmiddelen in verf is al een verbetering, wat niet wegneemt dat er natuurlijk meer milieuvriendelijke alternatieven voorhanden zijn.

Vormgevers verrassen De Kleine Aarde

Erik van Gameren, Margreet van Heel en Frank Boesveld hebben als afstudeeropdracht voor het Grafisch Lyceum Utrecht het blad De Kleine Aarde opnieuw vormgegeven. Hun verfrissende kijk blijkt uit het resultaat: een "dwars" blad met verrassende vondsten. Zo willen zij naast onze jarenlange rubriek Gezien een rubriek Geproefd invoeren. De redactie zal de vondsten en het commentaar ter harte nemen.



ILLUSTRATIE: ERIK VAN GAMEREN

Boekpresentatie "De eetbare siertuin"

Onder grote belangstelling heeft directeur Frank Zanderink tijdens de Open Dag in de eetbare siertuin van De Kleine Aarde het boek "De eetbare siertuin" gepresenteerd. Het boek is een gids voor het inrichten, oogsten en genieten van een siertuin met eetbare planten. Een donateur van het eerste uur, mevrouw Engelchor, en een kersverse donateur, de heer Bardelli ontvingen de eerste exemplaren. Aansluitend signeerde auteur Marjon Weijzen.

FOTO: HANS JOACHIM SCHROTER



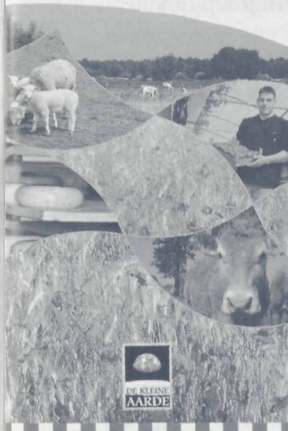
Meer Groene Pluimen

In het zomernummer van De Kleine Aarde stonden enkele nostalgische foto's met bijschrift. Onder meer dat De Kleine Aarde tussen 1989 en 1994 jaarlijks de Groene Pluim uitreikte. Dat zouden er in totaal zes geweest zijn. Jan Juffermans wees de redactie er op dat het er veel meer zijn geweest. Vier keer per jaar kreeg een pionier in het veld van duurzame ontwikkeling een Groene Pluim. Bijvoorbeeld voor wind of zonne-energie, groene economie, biologische landbouw en eco-filosofie. In totaal kregen zo 24 pioniers de eer die ze verdienden.



Streekproducten uit de Meierij

De Kleine Aarde heeft in samenwerking met de VVV in 's-Hertogenbosch een gidsje uitgegeven met streekproducten uit de Meierij. Het gidsje heeft tot doel meer bekendheid te geven aan de grote verscheidenheid aan producten uit de Meierij zoals groenten en fruit, honing, klompen, paling, bier en wijn, kaas en natuurrvlees. Ook de adressen van de producenten en enkele heerlijke recepten zijn opgenomen. Streekproducten worden op ambachtelijke wijze geproduceerd, bovendien komen ze van "dichtbij" en dat is goed voor het milieu. De verkoop van streekproducten in de eigen regio bespaart heel wat transportkilometers. De Kleine Aarde hoopt dat de promotie van producten uit de Meierij zal leiden tot een uitbereiding van het aanbod. Het gidsje is gratis aan te vragen bij De Kleine Aarde.



EROP UIT

Pompoen- en kalebasdagen Asten

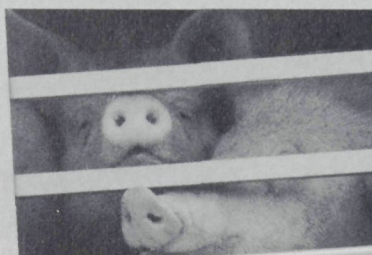
Na het overweldigend succes in 2001 is besloten ook dit jaar de Pompoen- en Kalebasdagen Asten in de museumtuin van het Beiaard- en Natuurmuseum te organiseren. En wel van 19 tot en met 27 oktober 2002. Tijdens dit in de Benelux unieke na-jaarsevenement voor jong en oud maakt de bezoeker kennis met liefst 200 soorten pompoenen en kalebassen. Ruim 15.000 kilo wordt verwerkt in fraaie en verrassende schikkingen die in de hele tuin te bezichtigen zijn. Voor alle informatie over het kweken van pompoenen, kalebassen en deelname aan deze dagen kunt u bellen naar het museum op (0493) 691 865.



DIERENLEED

Witboek veetransporten

Voordat een dier als stukje vlees op een bord belandt, heeft het vaak al een zeer lange weg dwars door Europa achter de rug. De bescherming van dieren tijdens transport door de verschillende lidstaten laat nog veel te wensen over en veroorzaakt onnoemelijk veel dierenleed. De Dierenbescherming strijdt daarom voor minder, korter en beter transport. In juli is er een witboek aangeboden aan demissionair minister Brinkhorst. In het witboek staan de aanbevelingen. Voor meer informatie: (0900) 123 3437 (€ 0,10 p/m) www.dierenbescherming.nl



Spaar de wereld, beloon jezelf



www.NUspaarpas.nl

Vragen? Pas gevonden?

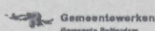
Bureau NU-spaarpas
tel. 010-4041160
info@NUspaarpas.nl

© Bureau NU-spaarpas



Je NU-nummer is 024680

Mede mogelijk gemaakt door



Duurzaam gedrag beloond

Mens-, dier- of milieuvriendelijke producten kopen wordt in de toekomst beloond. Tenminste als de nieuwe spaarpas aanslaat. Rotterdam heeft de primeur. Afgelopen zomer is de NU-spaarpas geïntroduceerd. Een pas voor mensen die bewust boodschappen doen. Door biologische groenten of watergedragen verf te kopen, of door afval gescheiden in te leveren, verdient de pashouder NU-punten. Met de gespaarde punten zijn tramritten te verdienen of een bezoekje aan een historisch zeilschip. Het project in Rotterdam is een proef van de gemeente, de Rabobank en Barataria, bureau voor duurzame ontwikkelingen. Als het een

succes wordt, zal de spaarpas daarna in het hele land doorgevoerd worden. Bureau NU-spaarpas: (010) 404 11 60, www.nuspaarpas.nl



Hema Boxtel exposeert Mondiale Voetafdruk

Nog tot donderdag 26 september is in de lunch-room van de Hema in Boxtel een tentoonstelling te zien over de Mondiale Voetafdruk. Deze voetafdruk is een model, waarmee we ons individuele ruimten en energiegebruik kunnen meten. De tentoonstelling loopt vanaf 25 juli en biedt winkelend publiek de gelegenheid om tijdens de koffie hiermee kennis te maken. Ook bestaat er de mogelijkheid om de eigen Mondiale Voetafdruk te meten. Naast het meetmodel is er informatie over hoe u uw Voetafdruk kunt verkleinen. Bijvoorbeeld door vaker te fietsen, zoals de korte ritjes naar het centrum, meer streekproducten kopen en ook door

apparatuur niet stand-by te laten staan. De tentoonstelling over de voetafdruk is een activiteit van de Werkgroep Lokale Agenda 21 Boxtel.



Milieuplannen nieuwe kabinet

Organisaties op gebied van ontwikkelingssamenwerking en milieu maken zich zorgen over de plannen van het nieuwe kabinet. Directeur van De Kleine Aarde, Frank Zanderink: 'Viel beleidsterrein Milieu eerst onder een minister, het kabinet-Balkenende heeft dit nu ondergebracht bij een staatssecretaris. Dit geeft te denken. Zie bijvoorbeeld de aanpak van het fileprobleem: de belangrijkste autowegen worden verbreed. Een oplossing die niet het echte probleem aanpakt. Na een tijdje slibben de autowegen weer net zo hard dicht. Eigenlijk gaat hieraan de vraag vooraf waarom er zoveel autobewegingen nodig zijn. Want

daar ligt het probleem én de oplossing. Beperk het reisverkeer bijvoorbeeld door telewerken te bevorderen. Met het moderne internet en e-mail verkeer is thuiswerken een goed alternatief.' Het nieuwe kabinet verliest volgens Zanderink ook aan geloofwaardigheid door het zwaar bevochten fiscale voordeel op Groen Investeren terug te draaien. 'Positief is hopelijk de koers van met name het CDA om de landbouw echt duurzamer te maken. Maar voorlopig is er genoeg werk aan de winkel voor De Kleine Aarde en collega-organisaties om het milieubeleid zeer kritisch te volgen.'



Herfstvakantietip

Op de grootste tuin van Nederland, Floriade 2002, is nog tot 20 oktober de inzending van De Kleine Aarde te bezichtigen. Onder de naam Terra Futura, een bodem voor de toekomst is hier een oppervlakte van 60 bij 60 meter ingericht voor Platform Biologica en Milieu Programma Sierteelt. Hier kunnen be-

zoekers kennismaken met biologische landbouw en met geïntegreerde teelt. De Kleine Aarde heeft speciaal hiervoor de eetbare siertuin ontworpen. Het is een goed voorbeeld van een milieuvriendelijke tuin en er staat een grote variëteit aan bekende en minder bekende eetbare planten.



Floriade



Eetbare paddestoelen

Nederlanders en wilde paddestoelen liggen elkaar niet zo. Terwijl er maar enkele soorten echt giftig zijn. Hoewel de meeste paddestoelen niet smaken, zijn er wel degelijk soorten die heerlijk zijn om te eten. Bijvoorbeeld het bekende Gewoon eekhoorntjesbrood en de Cantharel, maar ook Ridderzwammen, Truffels en Oesterzwammen zijn niet te versmaden. Zelf paddestoelen kweken is ook goed mogelijk. Peter Oei geeft hierin al jaren cursussen op De Kleine Aarde.

www.paddestoelen.pagina.nl

Zelfs over paddestoelen is een startpagina opgezet!

www.pilzepilze.de

Een Duitse site die uitgebreid informatie geeft over paddestoelenvergiftigingen, boeken, foto's, verhalen en diverse links naar ander sites.

www.oesterzwam.nl

Informatie over de lekkere Oesterzwammen, de mogelijkheid voor eigen kweek, recepten en handleidingen.

www.zwam.net

Biedt leuke informatie, recepten en diverse links.

www.antenna.nl/spore/wildepaddestoelen

Deze site behandelt het zelf kweken van diverse soorten en er zijn gedroogde wilde paddestoelen te krijgen. Ook zijn verwijzingen naar boeken over paddestoelen opgenomen.

De volgende Web & Wijs gaat over fietsvakanties in eigen land. Een handige site gevonden? Mail naar m.blom@dekleineaarde.nl

FUNCTIONELE



ILLUSTRATIE ELLEN KARIS

E VOEDINGSMIDDELEN supergezond of overbodig?

Met de komst van meer functionele voedingsmiddelen, neemt ook de discussie rond deze producten toe. Want hoewel verrijkte en verarmde voeding in bepaalde gevallen een uitkomst kunnen bieden, bestaat de kans op misleiding en misbruik door gebrekkige regelgeving en informatie. Daarnaast is er kritiek op het gebruik van voeding als medicijn. De Kleine Aarde vroeg vijf voedingsdeskundigen naar de zin en onzin van functionele voedingsmiddelen.

CHANTAL OVERGAAUW

Voedingsmiddelen waaraan een stof is toegevoegd of waaruit een bestanddeel is gehaald bestaan al langer. Aan zout wordt sinds 1918 jodium toegevoegd tegen vergroting van de schildklier, margarines worden verrijkt met de vitamines A en D en uit melkproducten wordt sinds enkele tientallen jaren vet verwijderd. In 1996 is de verrijking van levensmiddelen op Europees niveau vrijgegeven. Sindsdien worden steeds meer producten op de markt gebracht die suggereren dat ze goed zijn voor de gezondheid. Voedingsmiddelen vallen onder de Warenwet. Voor deze functionele voedingsmiddelen zijn twee criteria belangrijk: de consument mag niet worden misleid en er mag geen medische claim op rusten.

Gedragscode Gezondheidseffecten

Om het vertrouwen van de consument te winnen werd in 1998 op initiatief van het Voedingscentrum in samenwerking met de Consumentenbond en het bedrijfsleven een Gedragscode Gezondheidseffecten opgesteld; de fabrikant kan zijn product voor het op de markt te introduceren wetenschappelijk laten toetsen door een onafhankelijk panel. Daarnaast bestaat de Keuringsraad Aanprijzing Gezondheidsproducten (KAG, een initiatief van producenten) die een indicatieve lijst voor formulerings hanteert. Deze is vooral bedoeld om te voorkomen dat de claims medische claims worden. Een paar fabrikanten hebben hun product vrijwillig op voorhand ter beoordeling voorgelegd. Twee producten werden goedgekeurd: Benecol en Becel Pro.Active. Waarmee de mogelijke effecten van de meeste functionele voedingsmiddelen niet wetenschappelijk zijn onderbouwd.

Aanvullend

Dat is een doorn in het oog van de Consumentenbond, die verschillende functionele voedingsmiddelen testte en ontdekte dat sommige gezondheidsclaims op niets berustten. Van te weinig vitamine C kun je ziek worden maar dat extra vitamine C de weerstand bevordert, is niet bewezen. Ook zijn er weinig harde bewijzen dat probiotica -levende bacteriën toegevoegd aan zuivel drankjes- een gunstig effect hebben op de darmflora. Desondanks ziet de Consumentenbond, en ook TNO en het Voedingscentrum, functionele voedingsmiddelen als een nuttige aanvulling op een evenwichtig voedingspatroon, met name voor specifieke doelgroepen die een tekort aan een bepaalde stof hebben. Atie Schipaanboord, campagneleider voeding en gezondheid bij de Consumentenbond: 'Het uitgangspunt is voor ons een gevarieerd dieet. Maar als je arts een te hoog cholesterolgehalte vaststelt, dan kan Becel Pro.Active of Benecol een goede manier zijn om dat te verlagen. Mensen zijn tegenwoordig nu eenmaal gehaast en hart- en vaatziekten vormen welvaartziekte nummer één.' Prof. Gertjan Schaafsma, onderzoeker bij TNO Voeding, gaat een stapje verder. Als onderzoeker vindt hij het een uitdaging producten te ontwikkelen die net zo volwaardig en evenwichtig zijn als natuurlijke voeding. 'In feite doen we dat al heel lang, kijk naar veevoer en babyvoeding. Mensen eten tegenwoordig minder verse groenten en fruit en komen minder vaak buiten. Er is niks mis mee om eventuele tekorten die daardoor ontstaan op andere wijze binnen te krijgen. Het is heel gemakkelijk dat je, als je geen zin hebt om een ontbijt te maken, je een maaltijdvervangend product kunt gebruiken. Waarmee ik natuurlijke producten niet van het menu wil schrappen. Het een sluit het ander niet uit.'

Voedingswaarde natuurlijke producten

Mirjam Matze, voedingsdeskundige bij het Louis Bolk Instituut



'Er dreigen te veel soorten functionele voedingsmiddelen op de markt te komen, waardoor je straks met een rekenmachine de supermarkt in moet om te berekenen of je niet aan de maximale hoeveelheid zit.'

te Driebergen, vindt het juist een uitdaging om met natuurlijke producten een maaltijd samen te stellen. 'Voor een goede maaltijd moet je tijd uittrekken. Een gezonde voeding bestaat uit natuurlijke producten die passen bij het seizoen en de plek waar je woont. Functionele voedingsmiddelen zijn onnatuurlijk en zelfs milieuonvriendelijk. Het zijn bewerkte producten en dat kost energie. Bovendien zijn ze duur. Ik betaal liever wat meer voor biologische producten.'

Ook de Alternatieve Konsumentenbond twijfelt aan de noodzaak van functionele voedingsmiddelen. Sytske de Waart, voedingskundige bij de AKB: 'Het vrijgeven van verrijking is onzinnig en had niet mogen gebeuren. Met een gevarieerd voedingspatroon krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Zelfs met slechte eetgewoonten moet je het in Nederland wel heel bont maken, wil je ergens een tekort aan krijgen. Alleen extreme gevallen, zoals alcoholisten, drugsgebruikers of anorexiëpatiënten, hebben extra voedingsstoffen nodig. Maar dan nog is niet bewezen dat functionele voedingsmiddelen dergelijke tekorten aanvullen.'

Ineke Volkers is woordvoerder van het Voedingscentrum. Hoewel ze geen tegenstander is van functionele voedingsmiddelen, kunnen dergelijke producten de voedingswaarde van natuurlijk voedsel volgens haar nooit helemaal evenaren. 'Er is onderzoek gedaan met proefpersonen die natuurlijke producten aten en een groep die de voedingsstoffen van groenten en fruit binnenkregen in de vorm van functionele voedingsmiddelen. Daaruit bleek dat geïsoleerde voedingsstoffen niet voldoende beschermden tegen ziektes. Veel stoffen in voeding werken met elkaar samen. Synthetische bètacaroteen (een voorloper van vitamine A) bleek zelfs een verhoogd ziekterisico te geven, terwijl het in natuurlijke voeding waarschijnlijk beschermend werkt. Daarnaast zijn de bio-actieve stoffen in groenten en fruit, zoals flavonoïden, -die een rol spelen bij het voorkomen van hart- en vaatziekten-, niet na te bootsen. Je kunt dus niet alle tekorten oplossen met functionele voedingsmiddelen.'

Overvloedige inname

Dat de consument zich arm koopt is een van de "gevaaren" van functionele voedingsmiddelen. Een echt risico is de zogeheten stapeling, waarbij door een overvloedige inname van een be-

paalde stof gezondheidsklachten kunnen ontstaan. Zoals bij calcium (kalk). Iemand die naast de normale dagelijkse hoeveelheid van 1000 milligram (drie glazen melk en twee plakken kaas) zijn botten wil versterken door regelmatig melk met extra calcium te drinken en calciumtabletten te slikken, loopt een risico te veel calcium binnen te krijgen. Dit kan resulteren in verkalking van de bloedvatwanden en organen. Verder zijn sommige ingrediënten schadelijk voor mensen die ze niet nodig hebben. Door margarine met fytosterolen en -stanolen, -de cholesterolverlagende bestanddelen in Pro.Activ en Benecol-, kan het gehalte aan bètacaroteen met tien procent dalen. Dit hoeft geen probleem te zijn als de consument voldoende groente en fruit binnenkrijgt, maar daar schort het nu juist vaak aan. Voor borstvoedinggevende en zwangere vrouwen en kleine kinderen is een dergelijke daling ongezond, daarom wordt deze doelgroepen het gebruik van Benecol in kleine lettertjes op de verpakking afgeraden.

Betere regelgeving

Gezien de risico's van functionele voedingsmiddelen pleit de Consumentenbond voor meer onderzoek en een betere regelgeving. 'Ondanks dat de Gedragscode en de KAG gaan integreren, wil de Consumentenbond vooruitlopend op een Europese wetgeving nu al een Nederlandse regelgeving. De overheid moet zich uitspreken over nutriënten waarbij een stapelingseffect kan optreden. Er dreigen te veel soorten functionele voedingsmiddelen op de markt te komen, waardoor je op een gegeven moment met een rekenmachine de supermarkt in moet om te berekenen of je niet aan de maximale hoeveelheid zit. En dat is natuurlijk belachelijk. Verder willen we een apart schap in de winkel, zodat functionele voedingsmiddelen niet voor het grijpen liggen.'

De consument als zijn eigen dokter en de supermarkt als apotheek. Sytske de Waart en Mirjam Matze zijn het er niet mee eens. Matze: 'Bij een holistische levensvisie heeft de mens geen behoefte aan functionele voedingsmiddelen. Heeft iemand klachten, dan kan het beste een medicijn worden voorgeschreven door een arts. Je moet voedsel niet medicaliseren, de consument is geen patiënt.'



FOTO: CHANTAL OVERGAUW

Claims op verpakkingen

MISLEIDEND EN OVERDREVEN

MARIANNE VAN LUBEK & RAOUL GAFOUR

De eens zo saaie schappen met zuivel zijn sinds een aantal jaren een dankbare proeftuin voor nieuwe en verrijkte voedingsmiddelen, die elkaar verdringen om op ooghoogte te mogen staan. Samen met vruchtenranken, ontbijtproducten, tussendoortjes en margarines vormen zij de voornaamste groepen "functionele voedingsmiddelen", producten die claimen extra gezond te zijn. Of deze claims altijd terecht zijn en of de toegevoegde waarde wel nodig is, is nog maar de vraag.

Voor sterke botten

Calcium blijkt een geliefde voedingsstof voor producenten. Een hele reeks aan producten is hiermee verrijkt. Vreemd eigenlijk want de gemiddelde inname van calcium is volgens de laatste voedselconsumptiepeiling (1998) van het Voedingencentrum voor nagenoeg alle leeftijdsgroepen (ruim) voldoende, alleen de calciuminname van jongens van 10 tot 16 jaar is aan de lage kant. Slechts een zeer beperkte groep consumenten zou dus mogelijk baat kunnen hebben bij deze verrijking, terwijl het voor een veel grotere groep mogelijk kan leiden tot een te hoge inname.

Wie echter de teksten op de verpakkingen leest krijgt al snel de indruk dat een extra portie calcium onmisbaar is. De tekst "Voor de dagelijkse aanvulling van calcium heeft Liga MilkBreak de oplossing" wekt toch de indruk dat een aanvulling nodig is. En suggereert "Calcium Plus voor sterke botten"

niet dat gewone melk een onvoldoende calciumbron zou zijn? Terwijl twee glazen gewone melk 60% van de dagelijks benodigde calcium leveren.

Ook Kellogg's Frosties bevatten "evenveel calcium als in een glas melk, onmisbaar voor zijn groei". Dat calcium onmisbaar is klopt, maar of Frosties nu hét alternatief is voor een glas melk? Bovendien komt de "gezonde dosis energie die je kind nodig heeft om zich uit te leven" in dit geval hoofdzakelijk uit suikers en verzadigd vet.

Gezondheidsclaims en medische claims

Volgens de Warenwet is een gezondheidsclaim "een bewering dat een voedingsmiddel bijzondere eigenschappen bezit ten aanzien van het bevorderen of in stand houden van de gezondheid van de gebruiker". Een medische claim wordt gedefinieerd als "het toeschrijven van eigenschappen inzake het voorkomen, behandelen of genezen van een ziekte". Medische claims zijn niet toegestaan op voedingsmiddelen gezondheidsclaims wel. Probleem is dat er over de bewijslast van gezondheidsclaims niets wettelijk geregeld is wat dus vrijspel geeft aan producenten. Bovendien is het onderscheid tussen beide soorten claims niet altijd duidelijk. "Helpt hart- en vaatziekte voorkomen" en "voorkomt botontkalking" zijn medische claims maar "werkt cholesterol verlagend" en "voor sterke botten" worden wel beschouwd als gezondheidsclaims.

Goed voor ons bloed

Ook ijzer is populair als verrijking. De gemiddelde ijzerinname van meisjes en vrouwen is aanzienlijk lager is dan de aanbevelingen, en ook jongens in de pubertijd hebben gemiddeld genomen een te lage ijzerinname. Toch komt volgens onderzoek van het RIVM "ijzerstapeling" (een te hoge ijzerconcentratie in het bloed en risicofactor voor onder andere hart- en vaatziekte en leverkanker) in Nederland meer voor dan ijzertekort. Bambix Crisp van Nutricia is een van de vele met ijzer verrijkte producten. Achter op de verpakking staat te lezen "uit recent onderzoek blijkt dat te weinig ijzer met de voeding wordt ingenomen door kinderen, vooral bij het ontbijt (Voedselconsumptiepeiling 1998)". Kinderen tussen de 1 en 4 jaar hebben volgens het genoemde onderzoek inderdaad een marginale ijzerinname, al is het verschil met de aanbevelingen minimaal en is het niet duidelijk of dit daadwerkelijk een ijzergebrek tot gevolg heeft. Bovendien is de conclusie dat dit probleem met name bij het ontbijt speelt nergens in de resultaten te vinden.

Snoep verstandig

Nimm2 van Storck, het "ge vulde fruitsnoepje verrijkt met vitaminen" maakt het helemaal bont. De televisiespot wil ons doen geloven dat dit snoepje net zo gezond is als een stuk fruit maar het is wel heel erg kortzichtig om te beweren dat een in suiker gehuld pakketje vitaminen een volwaardige vervanging voor fruit is. En dan vermeldt het zakje ook nog dat "al twee nimm2 per dag een aanvulling op de vitaminehuishouding leveren". Ja logisch, met de hoge dosis vitaminen levert één snoepje ook al zo'n 25% van de dagbehoefte aan vitaminen.

Verborgene risico's

Producten met minder of geen suiker zijn al jaren populair. En niet alleen suikerpatiënten letten erop. Claims zoals "suikervrij"

en "geen suiker toegevoegd" blijken volgens een recent onderzoek bij veel consumenten een associatie met gezond en natuurlijk op te roepen en een ruime meerderheid geeft aan een voorkeur te hebben voor het suikervrije product boven een vergelijkbaar 'normaal' product. Waar de claim over het ontbreken van suiker duidelijk en opvallend op de verpakking staat moet je speuren tussen de kleine lettertjes om er achter te komen of de suiker vervangen is door andere zoetstoffen. Maar weinig consumenten lezen deze kleine lettertjes. Veel "suikervrije" producten bevatten synthetische zoetstoffen, zoals aspartaam, cyclamaat of sacharine, en zijn in feite veel minder natuurlijk dan de "normale" producten. De veiligheid van deze zoetstoffen is nog steeds onvoldoende bewezen en maar een deel van de etiketten vermeldt de maximaal toegestane dosis. Kinderen zitten vaak met bijvoorbeeld drie glazen light frisdrank al aan deze maximaal toegestane dagelijkse inname.

Loze kreten

Er zijn ook producten die onterecht willen profiteren van de extra aandacht voor gezonde producten door loze of onjuiste aanprijzingen op hun verpakking. Zo prijst Peijnenburg zijn ontbijt-koek tegenwoordig aan met "vetarm", op zich niet onjuist maar aangezien ontbijt-koek altijd weinig vet bevat kun je je afvragen of de vermelding nodig is. Als je op de calorieën wilt letten kun je in ieder geval net zo goed het goedkopere huismerk ontbijt-koek nemen. Wieger Ketellapper doet het netter met het opschrift "van nature vetarm", waar je in ieder geval uit kunt afleiden dat het hier niet om een onderscheidend kenmerk gaat.

Onjuiste aanprijzingen komen ook voor. Zo vermeldt het etiket van Optimel Drink van Campina "met extra vitamine B, C en calcium". Bij een nadere bestudering van de voedingswaardetabel blijkt het product net zoveel calcium te bevatten als gewone yoghurt en melk.

Prijskaartje

Aan alle mooie beloftes van de schijnbaar extra gezonde producten hangt meestal wel een prijskaartje, het verschil kan behoorlijk oplopen:

Normale producten		Verrijkte producten		Prijsverschil
Halfvolle melk	0,90	Calcium Plus	0,97	8%
Blue Band	0,99	Blue Band Goede Start	1,09	10%
Appelsientje	0,99	Appelsientje Calcium	1,19	20%
Dubbeldrank	0,96	Vitamientje	1,39	45%
Becel light	0,99	Becel Pro-activ	2,99	202%



FOTO: WATZE DE VRIES

NATUURVOEDINGSDESKUNDIGE HENNY DE LINT (NATUDIS)

'Supplementen kunnen natuurlijke voeding niet vervangen'

TSEARD ZOETHOUT

Suggereren dat voedingssupplementen bijdragen aan je gezondheid, is ten dele misleiding. Het is niet alleen duur maar je kunt je ook afvragen of ze echt nodig zijn.' Aan het woord is Henny de Lint, hoofd productvoorlichting bij Natudis, Nederlands grootste distributeur van biologische producten. Haar standpunt over het gebruik van voedingssupplementen en verrijkte voedingsmiddelen is vrij uitgesproken. Dat is ook niet vreemd want Henny is sinds 1977 bij natuurvoeding betrokken en doceert vanaf 1980 aan de academie voor natuurgeneeskunde te Hilversum de vakken voeding en dieetleer. Ze heeft in ziekenhuizen en bij de thuiszorg gewerkt en jarenlang een eigen praktijk gehad. Vervolgens kwam ze als diëtiste bij Natudis terecht waar ze nu werkt als hoofd productontwikkeling. Vorig jaar kwam van haar hand het boek "De Natuurlijke Gezondheidswijzer" uit. Haar lijfspreuk is het vinden van de natuurlijke balans.

Het hele product

'Binnen de biologische sector gaan we uit van het hele product',

verklaart ze. 'We laten de producten zo heel mogelijk en rafelen dat dus niet moleculair uit elkaar. Melk met extra calcium komt als biologisch product niet voor omdat melk van nature al calcium heeft. Bij sojamelk of rijstdranken ligt dat anders. Daaraan mogen gecalcificeerde wieren worden toegevoegd. Op die manier hebben we veel minder kans de natuurlijke balans te verstoren. De reguliere sector gaat daarentegen uit van een elementaire benadering en stelt dat groente en fruit gezond zijn wegens de stoffen die er in zitten. En inderdaad: deels heeft men gelijk want vitamines en mineralen spelen een belangrijke rol bij onze gezondheid. Het is niet vreemd dat steeds meer Nederlanders, - om hun soms ongezonde levenswijze te compenseren-, die stoffen in de vorm van voedingssupplementen slikken.'

'Maar voeding is veel meer', weerlegt Henny die argumentatie. 'Volgens de natuurgeneeskundige zienswijze is voeding noodzakelijk om onze eigen kracht te stimuleren. Dat heeft onder andere met goed rijp worden te maken. Biologische producten zijn daardoor over het algemeen smakelijker en minder vocht-



rijk. Bestrijdingsmiddelen verstoren die opbouw van levenskracht. Dat zie je heel mooi bij sla van biologische teelt. Als dat te lang staat, schiet het door en vormt nieuw zaad. Reguliere sla kent dat veel minder, dat gaat zelfs rotten...

Som der delen

Waar het volgens de diëtiste op neerkomt, is dat het geheel groter is dan de som der delen. De mens heeft, meent Henny, nog niet half het inzicht in de complexe processen die voor onze weerstand en stabiliteit zorgen. 'Buiten vitamines en mineralen zijn er in groente en fruit bio-actieve stoffen werkzaam waarvan de wetenschap pas nu het belang begint te onderkennen. Die stoffen bieden ons op diverse wijzen bescherming, bijvoorbeeld door als anti-oxidant werkzaam te zijn. En anti-oxidanten schakelen weer een overmaat aan vrije radicalen uit; onstabiele, chemische verbindingen die ons immuunsysteem verzwakken en aan de basis staan van diabetes mellitus, kanker, reuma en andere chronische ziekten.'

Volgens de natuurvoedingsdeskundige is het probleem echter dat geen enkele van deze stoffen in geïsoleerde vorm een onweerlegbare beschermende werking heeft aangetoond. Op basis van een meer veelomvattende kijk op gezondheid, voeding en ecosystemen kan dat ook niet, meent Henny. 'Geïsoleerde, nagemaakte vitamines werken vaak anders dan in een levend product. Vandaar ook dat men verschillende stoffen aan het supplement toevoegt om het hoofdbestanddeel als het ware te "begeleiden". De supplementen gaan daarmee een beetje op natuurlijke producten lijken. Aandacht voor vitamines en mineralen is ook vanuit een ecologisch perspectief prima. Zolang we het maar in samenhang zien en van een heel product uitgaan...'

Aanvulling op gezonde voeding

Hoewel ook in natuurvoedingswinkels steeds meer supplementen aangeboden worden, blijkt Henny terughoudend er extreem veel promotie voor te maken. Evenwichtig samengestelde maaltijden - die uit veel groenten en fruit bestaan maar ook noten, zaden, olie, volkoren graanproducten en peulvruchten bevatten - zijn volgens haar de beste steun voor een goede gezondheid.

Toch kan het zijn dat mensen die een dieet volgen of een allergie hebben, supplementen behoeven. 'Maar ik blijf', zegt Henny, 'benadrukken dat consumenten supplementen moeten zien als aanvulling op gezonde voeding. Suggesteren dat voedings-supplementen bijdragen aan je gezondheid, is ten dele misleiding. Het is niet alleen duur maar je kan je ook afvragen of ze echt nodig zijn. Bij ijzer is dat nu al het geval. Een teveel daaraan kan de kans op hart- en vaatziekten vergroten en de lever aantasten. Het RIVM heeft al geadviseerd voedingsmiddelen niet langer te verrijken met ijzer.'

Daarnaast is het echt niet zo dat supplementen in de natuurvoedingssector altijd natuurlijker dan in de supermarkt zijn. Weliswaar wordt niet gewerkt met kleur-, geur- en smaakstoffen maar dat betekent niet dat vitamines en mineralen in de supplementen afwijken van die in de supermarkt.

Supplementen in natuurvoedingwinkels

'Mineralen zijn altijd natuurlijk, waar je ze ook koopt', legt Henny uit. 'Al zijn de meeste vitamines in de supermarkt niet van natuurlijke oorsprong. Verrijkte voedingsmiddelen komen niet veel voor in de natuurvoedingwinkel. Wel worden functionele voedingsmiddelen zoals Akwariussappen verkocht. Die hebben natuurlijke ingrediënten als tarwekiemolie voor de vitamine E. Supplementen kunnen bij stress of een drukke periode tijdelijk nodig zijn maar kunnen natuurlijke voeding nooit vervangen. Bovendien weten we niet wat de gevolgen van supplementen zijn. Zó lang slikken we nu ook weer niet.'

Waar de natuurvoedingwinkel met name goed in kan zijn, is volgens de diëtiste de inhoudelijke advisering over de producten. 'Supermarktpersoneel kan zulke vragen niet of vrijwel niet beantwoorden. Daarin probeer ik via Natudis de medewerkers van de natuurvoedingwinkels te scholen. Gezondheid blijft een combinatie van levenswijze, geestelijke instelling en goede natuurvoeding. Toch is het verbazingwekkend hoeveel een gezond natuurvoedingspatroon kan veranderen', besluit Henny de Lint.

"De Natuurlijke Gezondheidswijzer", H. de Lint, De Kern, Baarn, 2001, ISBN 90 325 08 237

COLUMN

KOOS DIJKSTERHUIS

Recht op illusies

Als mensen zich beter voelen door zich vol te proppen met levensmiddelen waaraan lijf en leden bevorderende extracten zijn toegevoegd, moeten ze dat vooral doen. De een wordt rijk door sigaretten of snoep te verkopen, de ander verdient aan ginseng of spore-elementen. Kun je nog beter de laatste categorie hebben, want die schaden tenminste niet. Zolang het tenminste geen neushoorn, tijgersnor, haaienkraakbeen, emoehuid, olifantstand, walvispenis, berenklauw of stierenbloed betreft. Of ginseng, want volgens het Worldwatch Institute is ginseng binnen enkele decennia uitgestorven. Voor oude ginseng (een soort gemberwortel) wordt dertigduizend euro per kilo neergeteld. Maar verder heeft niemand last van die supplementen. Akkoord, voedingssupplementen zijn niet getest en het zou de

FOTO: REYER BOXEM



Publicist en oud-eindredacteur van De Kleine Aarde.

eerste allergische reactie niet zijn. Maar dat maakt de moderne mens niets uit. Zolang die maar het idee heeft dat iets heilzaam zou kunnen zijn en het veel geld kost, dan wil hij of zij het. En voelt

'ie zich nog beter ook. Want supplementen werken! Net als een kusje op een blauwe plek, een schouder om uit te huilen, een gebed en om het even welk placebo. Er is wel eens onderzoek gedaan naar anti-depressiva. Het ging om medicijnen die na een paar maanden geleidelijk aan effect zouden sorteren. Wat bleek? Een derde van de patiënten knapte inderdaad geleidelijk op, een derde merkte er niets van en een derde was binnen een dag genezen. In de controlegroep die neppillen kreeg was een derde binnen een dag genezen, de rest merkte niets. Placebo's werken. Slikken dus, die voedingssupplementen!

EcoCrypto DOOR HANS ALLART

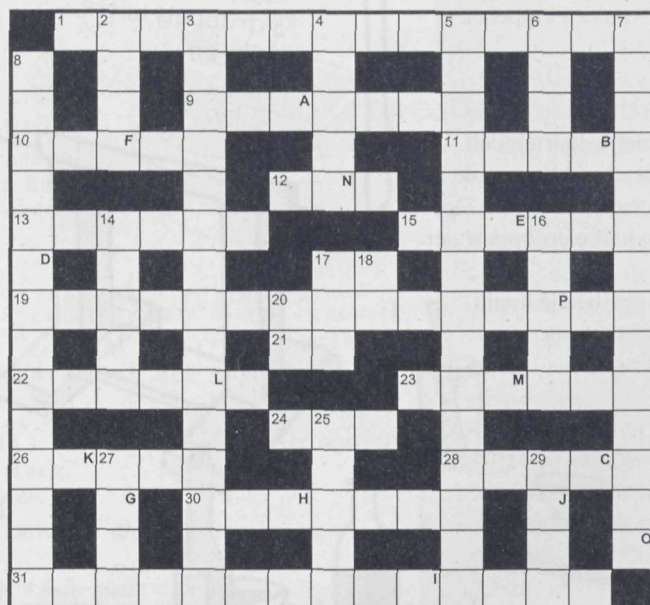
Horizontaal

- 1 Feest met vijven en vieren (14)
- 9 Stadion na wolkbreuk (7)
- 10 Vooraanstaand padvindster (5)
- 11 Plaats van vroeger paleis (5)
- 12 Wij hebben 100 gram (3)
- 13 Machineschrijver (6)
- 15 Afgetrainde loodgieter (6)
- 17 Kroonprins (2)
- 19 Busje voor de fans (15)
- 21 Plaatselijk college (2)
- 22 God, een beker voor taal (6)
- 23 Kijkt een eind (6)
- 24 Bomenatlas (3)
- 26 Grondstof voor kunststof (5)
- 28 Oerwoudmeisje (5)
- 30 Vorst van dat seizoen (7)
- 31 Voetbal op TV (14)

Oplossing zomernummer feestnummer

Horizontaal: 1 brandstofcellen, 8 dop-hoed, 9 kiel, 10 kuch, 11 regeren, 13 openen, 14 plasje, 15 HSL, 16 duwbak, 18 strang, 20 fortuin, 23 zege, 24 Eden, 25 behuuld, 26 klimaatregeling

Verticaal: 1 boekenonderzoek, 2 asperge, 3 score, 4 ochtendspitsuur, 5 crème, 6 luxueus, 7 nachtvergunning, 11 reekalf, 12 Nalaten, 17 weggooi, 19 aardbei, 21 omega, 22 inleg



A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P		

De letters A t/m P vormen de oplossing.

Zend uw oplossing vóór maandag 28 oktober naar Redactie De Kleine Aarde, Postbus 151, 5280 AD Boxtel en u dingt mee naar een kleine verrassing. U kunt oplossingen niet telefonisch doorgeven, noch kunt u corresponderen over de uitslag. Veel puzzelplezier.

Verticaal

- 2 De U van EU (4)
- 3 Gerespecteerd drugsdealer (15)
- 4 Herstellend produceren (5)
- 5 Hij probeert het toch maar (15)
- 6 Kortom: alles erbij (4)
- 7 Poets van de kraamvrouw? (14)
- 8 1-10 t/m 31-12 (14)
- 14 Dit stuk is geen muurbloem (5)
- 16 Viervoetsel (5)
- 17 Internet (3)
- 18 Adellijk autopark (2)
- 20 Eiland (2)
- 25 Kleine AOW'er (5)
- 27 Plaats van de Maatschappij? (4)
- 29 Zusterhuis (4)

Winnaars zomernummer

Hans Allart, de maker van de ecocrypto, verrichtte ter gelegenheid van ons 30-jarig jubileum onder redactioneel toezicht de trekking. De winnaars van de drie hoofdprijzen zijn Denise Boerma (Amsterdam), D.A. Olsden (Veenhuizen) en M. Smoorenburg (Hoofddorp). Gefeliciteerd! Uw prijs, het boek "De eetbare siertuin", wordt u zo spoedig mogelijk toegezonden.



Wilde je altijd al beroemd worden - net als ik?

Trek dan oude kleren aan: maak zelf papier en verf en maak daarmee je eigen kunstwerk! Stuur het op en misschien staat het de volgende keer wel op deze pagina! Succes!

Ecco Eko

Nieuwe prijsvraag

Weet jij hoeveel kilo papier we ieder jaar gemiddeld per persoon inzamelen?

Je kunt het antwoord vinden op www.papierinfo.nl
Je kunt er nog veel meer lezen over papier of meedoen met de papierpuzzel!

Maak je eigen verf...

Heb je je wel eens afgevraagd wat er allemaal in een tube verf zit? Veel verf wordt gemaakt van de grond onder je voeten en met keukenspulletjes, bijvoorbeeld gelatine of eieren en zelfs karnemelk en kaas! Dat spul kan wel bederven en tubes liggen soms wel jaren in de winkel of in de kast. Dus wat zit er nog meer in verf? Conserveringsmiddelen! Je kunt natuurlijk zelf verf maken, dan weet je precies wat erin zit en ook: wat niet! Je hebt niet meer nodig dan wat fijne grond nodig, water en... de dooier van een kippenei.

Wat moet je doen?

Breek het ei op de rand van een kommetje doormidden. Kiep heel voorzichtig de dooier van de ene helft naar de andere helft, zodat het eiwit uit de eierschaal kan lopen. Doe de dooier in een schaal, voeg er een half eierdopje water bij en klop het eigeel los.

Vermeng wat fijne, kleiige aarde met een beetje koud water en maak er een smeugige, smeerbare pasta van. Doe met een theelepel eimengsel erbij en roer goed. Klaar is je verf!

Rood, groen, geel

De mooiste kleuren aarde vind je jammer genoeg niet in Nederland, wel in Frankrijk, Italië of Tsjechië. Daar is de grond op sommige plaatsen donkerrood, okergeel en zelfs groen! Die kleuren kun je als poeder in zakjes in de winkel kopen. Wel even opletten! Sommige kleuren, zoals Napelsgeel of indigoblauw, komen wel uit de natuur, maar zijn toch giftig, dus liever niet kopen!





Maak je eigen papier!

①

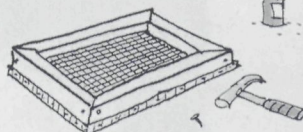


dag 1:
Verzamel oude kranten. Versnipper ze boven een teiltje met warm water. Laat de dikke papiermassa een nacht weken.



②

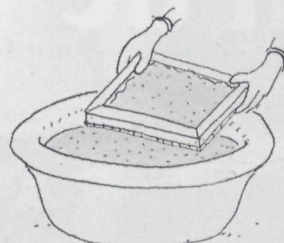
Timmer van (oude) latten een schepraam (± A4-formaat). Span er vliegengaas overheen. Zet het vast met watervaste lijm en spijkertjes.



③



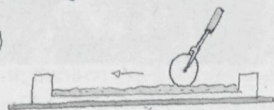
dag 2: Schort en handschoenen aan! Roer met mixer snippers tot pulp. Kijk uit! Er ontstaat flink wat schuim met zwarte inktvlekken. Haal het schuim af en toe weg met toilet papier.



④

Schep met het schepraam wat pulp uit de wastel. Houd het schepraam horizontaal! Schud het raam zachtjes heen en weer, zodat je de pulp over het gaas verdeelt.

⑤



Goed laten uitlekken. Leg het raam op een vaatdoek. Pers met een roller overtollig water uit het papier.

⑥

Keer het schepraam om op een droge doek. Wrijf met een lap over het gaas om het papier los te maken. Leg het papier op een doek. Je kan nu opnieuw beginnen.

⑦

Hang de vellen papier aan de waslijn te drogen.



Daarna kan je je papier gaan beschilderen!

Ook bergen oud papier in het berghok liggen?

Gelukkig kan er weer nieuw papier van worden gemaakt: recycling heet dat deftig. Hoe gaat dat eigenlijk in zijn werk? Probeer zelf maar! Zoek wel een plek die nat en vies mag worden. En bind een schort voor, want de inkt van krantenpapier geeft zwarte vlekken!

Winnaars prijsvraag

Wist jij ook waarom we zo veel mogelijk lieveheersbeestjes in onze tuin willen?

Verschillende kinderen stuurden mij het goede antwoord: Lieveheersbeestjes eten luizen van het blad. Zo voorkomen ze dat de luizen de bloem of plant ziek maken.

Durf jij met je kunstwerk op deze pagina te staan of heb jij nog leuke ideeën voor deze pagina? Stuur je natuurschilderij op of schrijf een mailtje of brief. De post moet wel binnen zijn voor 30 oktober.

De winnaars
Nourdia Kaai (5 jaar) uit Zaandam en Geerten Beumer (5 jaar) uit Zutphen. Zij krijgen een leuke verrassing thuisgestuurd. Gefeliciteerd!



Aan Ecco Eko
Postbus 151
5280 AD Boxtel

E-mail: ecco.eko@dekleineaarde.nl

Langs de oevers van het Titicacameer verbouwen de Aymara's – een inheemse bevolkingsgroep in de Andes – quinoa. Het rondkorrelige graan is zeer voedzaam en was ooit het basisvoedsel van de Inca's. In rituelen symboliseert het warmte en energie. De Kleine Aarde sprak in Peru met twee Aymara boerinnen over "het voedsel van de goden".

ANNELIJN STEENBRUGGEN

Quinoa: krachtbron van de Inca's

Martina maakt de knopen los en vouwt de geweven doek open. Ze rangschikt de quinoatakken op de uitgespreide lap zodat we kunnen zien dat het eenentwintig verschillende soorten zijn, variërend van geelgroene tot dieprode graankorrels. Dan vouwt ze nog een doek open. Ook hierin zit quinoa maar de takken zijn een slag kleiner. 'Wilde quinoa', legt Martina uit. 'Daar heb ik tien soorten van.' Martina is Aymara en woont in het Peruaanse dorpje Conima, langs de oostelijke oever van het Titicacameer. De Aymara's zijn een van de twee inheemse bevolkingsgroepen in de Andeslanden. Op de chakra's, zoals Martina haar akkers noemt, verbouwt ze behalve aardappels, bonen en maïs ook het rondkorrelige graan. 'Het voedsel van de goden', zoals ze quinoa respect-

vol noemt. Ze zaait de eenentwintig veredelde soorten door elkaar. De wilde quinoa komt uit zichzelf op de chakra's groeien.

Martina pakt de grootste quinoatak uit de doek: 'Deze zandkleurige quinoa is de vader en moeder van alle andere quinoasoorten. De quinoa is een persoon, net als wij. Zoals wij kinderen hebben, heeft de quinoa ook haar kinderen. Een persoon alleen kan niet leven en dat geldt ook voor de quinoa. Ze is pas gelukkig als ze omringd wordt door haar familie, zodat ze met elkaar kunnen praten en grapjes maken. Daarom moet je alle qui-

noasoorten bij elkaar zaaien; dat heb ik van mijn grootouders geleerd.'

Pachamama

Behalve voor het geestelijke welzijn van de quinoa heeft Martina nog een goede reden om zoveel quinoasoorten te verbouwen. Martina: 'Tussen alle variëteiten die ik heb, zitten altijd wel een paar die resistent zijn tegen de hagel of de kou. Hoe meer variëteiten je hebt, des te groter is de kans dat er een soort tussen staat die het slechte weer overleeft. Ook zaai ik de quinoa nog op verschillende locaties. De chakra boven aan de berg



kan bijvoorbeeld getroffen worden door hagel terwijl er op de lager gelegen chakra geen hagel valt. Door zowel boven als onder aan de berg quinoa te zaaien, weet ik zeker dat ik elk jaar oogst heb.'

Maar de schade door hagel voorkomt Martina ook op een andere manier. Ze brengt offers aan Pachamama, zoals de Aymara's Moeder Aarde noemen. 'Ik heb veel vertrouwen in Pachamama', vertelt Martina. 'Voordat ik mijn quinoa ga zaaien, breng ik haar altijd een offer. Ik geef haar wijn omdat ze mijn vriendin is, coca-bladjes om energie uit te putten en lamavet om de aarde te verwarmen. De zaden hebben namelijk veel warmte nodig om te kunnen ontkiemen. Omdat ik een goede band heb met Pachamama, beschermt ze mijn chakra's tegen de hagel.'

Kracht

Het is moeilijk voor te stellen hoe de Inca's vroeger hun tempels, huizen en akkerterrassen hebben kunnen bouwen. Hoe hebben ze ooit die enorme bouwstenen zo nauwkeurig op hun plaats kunnen krijgen? Volgens Toribia, Aymara boerin uit Conima, konden de Inca's zoveel zwaar werk verzetten omdat ze drie keer per dag quinoa aten. 'Quinoa geeft namelijk kracht en energie', aldus Toribia. 'Toen de Spaanse kolonisten arriveerden, hebben ze zelfs een verbod gelegd op de teelt van quinoa om op die manier de kracht van de Inca's te ondermijnen.' Ondanks het verbod van de Spanjaarden bleven toch enkele boeren het graan op afgelegen velden verbouwen. Het is aan hen te danken dat het "voedsel voor de goden" niet verloren is gegaan. Het verbod is inmiddels allang weer opgeheven maar toch eet de oorspronkelijke bevolking van Peru niet meer zoveel quinoa als vroeger. De oorzaak is in de regio Conima voornamelijk te wijten aan de komst van de Adventisten in de jaren zeventig. Om zieltjes te winnen voor hun christelijke geloof, verstrekten ze gratis eten zoals rijst en pasta. In andere gebieden deelden Westerse ontwikkelingsprojecten het nieuwe voedsel uit. Toribia: 'Vanaf dit moment verloren de mensen de gewoonte om quinoa te eten. Mijn grootouders en ouders aten nog drie keer per dag quinoa: als ontbijt, lunch en

VOEDINGSWAARDETABLE					
per 100 gram droog gewicht	Amaranth	Quinoa	Volkoren Rijst	Tarwe	Gierst
Eiwit	16 gr	14 gr	7,2 gr	12,1 gr	9,8-10,6 gr
Vet	6,3 gr	5 gr	2,2 gr	2 gr	4 gr
Koolhydraten	62 gr	64 gr	23,6 gr	61 gr	70 gr
Vezels	10 gr	5 gr	4 gr	2,3 gr	3 gr
Ijzer	12 mg	10 mg	2,6 mg	3,4 mg	9 mg
Calcium	165 mg	120 mg	24 mg	30-40 mg	25 mg
Magnesium	310 mg	200 mg	157 mg	110 mg	170 mg
Caloriën	375 kcal	357 kcal	362 kcal	333 kcal	364 kcal

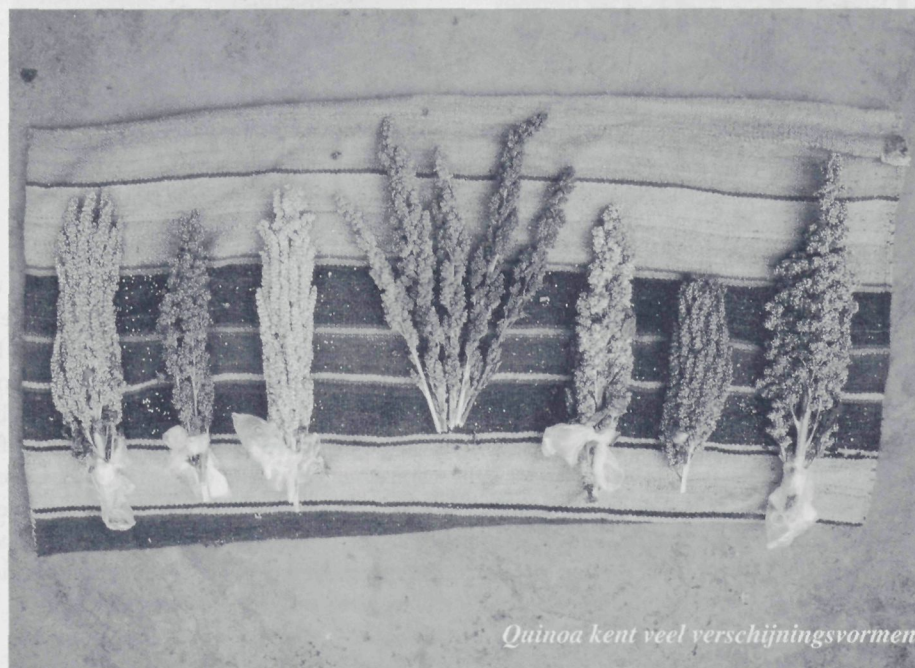
Bronnen: www.nieuweband.nl en De Biologische Voedingstelefoon Platform Biologica

avondeten. Maar door het gratis voedsel zijn we gewend geraakt aan gemaksp producten. In de stad eten ze alleen nog maar rijst en pasta.' Toribia eet wel nog bijna elke ochtend quinoapap, gemaakt van haar eigen oogst. Daarnaast kookt ze ongeveer twee keer per week quinoasoep. Toribia: 'Het zou wel beter zijn om meer quinoa te eten. Vroeger hadden de mensen sterke gebitten; tegenwoordig missen de meesten wel een paar tanden.'

Rituele gerechten

De hoge voedingswaarde van quinoa heeft ook een symbolische betekenis en

om die reden heeft het graan ook een rol in rituele gerechten. Als er een persoon is overleden, eten alle familieleden verse quinoabroodjes. De quinoa heeft namelijk de energie om de omgeving rond de dode te verwarmen. Om diezelfde reden is het traditie om op Allerheiligen, de dag dat de doden herdacht worden, quinoabroodjes te bakken. Bij het huwelijk heeft quinoa zelfs een voorspellende taak. Toribia: 'Alle genodigden brengen op een houten bord een quinoabrood voor het bruidspaar mee. Als er veel quinoabroden worden gegeven, belooft dat een huwelijk waarin er nooit een tekort



Quinoa kent veel verschijningsvormen.

QUINOA EN AMARANTH: "WONDERGRANEN" OF "DUIVELSVOEDSEL"

Al ruim vijfduizend jaar verbouwen boeren in de Andes quinoa en amarant en sinds een paar jaar zijn deze granen ook te koop in de Nederlandse natuurvoedingswinkels. Het was voor de Inca's en Azteken het hoofdvoedsel, naast aardappelen en maïs. Aan quinoa en amarant schreven ze bijzondere krachten toe en daarom noemden ze het wonder- of moedergranen en beschouwden het als voedsel van de goden. De Spanjaarden noemden het "duivelsvoedsel", omdat ze geloofden dat de Inca's en Azteken hun weerbaarheid en kracht er aan te danken hadden.

Hoewel quinoa in de volksmond een graan wordt genoemd is het officieel geen graan. De plant is verwant met onze spinazie en behoort tot de ganzenvoetfamilie. Het kan op zeer arme grond groeien en groeit in het Andesgebergte tot op circa vierduizend meter hoogte. In de

Andes worden de kleine graanbolletjes en de bladeren gegeten en wat overblijft opgestookt of als veevoer gebruikt. In Nederland wordt quinoa gebruikt ter afwisseling van gierst en couscous.

Amarant is familie van de quinoa maar heeft een veel kleinere korrel. De amarantplant is gevoeliger voor kou en kan daardoor niet zo hoog als quinoa geteeld worden. Rond bijvoorbeeld het Titicacameer, dat op 3800 meter ligt, is de teelt van amarant al niet meer mogelijk. Omdat gekookte amarant pappe- rig wordt, is het niet lekker om los te eten maar in bijvoorbeeld soepen of soufflés is het wel heel geschikt.

Quinoa en amarant hebben een korte kooktijd (circa 15 minuten) en zijn als eiwit- en ijzerrijk product een goede vleesvervanger (zie voedingswaarde tabel). Bel (0594) 645 353 of kijk op www.nieuweband.nl

aan eten zal zijn. Maar niet elke gast heeft de mogelijkheid om een quinoabrood te bakken en cadeau te geven. En als er om die reden weinig quinoabroden geschonken worden, is dat een teken dat er in dat huwelijk honger geleden zal worden.'

Ook in rituelen voor Pachamama wordt quinoa gebruikt om haar symbolische betekenis. Met chicha, een drank gemaakt van quinoa, wordt de chakra besprenkeld. Toribia: 'Quinoa geeft haar kracht door aan de gewassen zodat ze beter bestand zijn tegen plagen en ziektes.'

Ondanks dat het veel werk is om quinoa te verbouwen en tot een product te verwerken, hebben elke boer en boerin in Conima het op hun akker staan. Toribia: 'De quinoa vervult een belangrijke taak in ons leven: in het huwelijk, bij de dood, in de rituelen. We zijn er trots op om quinoa te hebben omdat ze ons altijd vergezelt in alle activiteiten die we realiseren.'



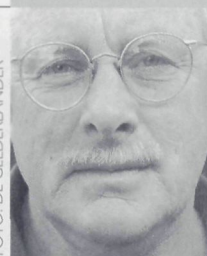
COLUMN

ROMKE VAN DE KAA

Erfscinding

U dacht dat het bezit van een tuin louter vreugde bracht? Vergeet het maar. Er zijn veel zaken waaraan je je kunt ergeren: de kat van de burens, de tuinverlichting van de burens en de barbecuestank van de burens. Maar de grootste bron van ergernis is de boom op de erfscinding. Die kan tot jarenlange vetes leiden. Voor buitenstaanders is zo'n ruzie een bron van vermaak, maar de strijdende partijen zelf zien er de humor niet van in. In mijn kennissenkring heb ik herhaaldelijk zo'n hooglopend conflict meegemaakt. Een van die geschillen staat binnen ons gezin bekend als "de zaak van de glurende buurman". Deze slepende ruzie heeft ons meer plezier bezorgd dan alle komische televisiefilms bij elkaar. De zaak van de glurende buurman is tenslotte bij de rechter beslecht. Het betrof een man die er een hobby van maakte om zijn burens door de tuinhaag te beloven. Vooral nadat die burens een demontabel zwembad in hun achtertuin hadden geplaatst was de buurman niet meer van zijn

FOTO: DE GELDERLANDER



Auteur en
ex-kweker

keukenraam weg te slaan. De bespiede partij reageerde hierop door een aantal uit de kluiten gewassen taxusbomen op de erfscinding te planten, waarop de glurende buurman eiste dat die bomen weer werden verwijderd. De taxusbomen

werden verplant tot op anderhalve meter van de erfscinding – verder terug kon niet want anders zou de oprit naar de garage geblokkeerd raken. De glurubuur protesteerde opnieuw. De ruzie escaleerde tenslotte zodanig dat de rechter eraan te pas moest komen. De glurende buurman won; om te beginnen is gluren geen misdrijf in de zin van de wet en ten tweede horen bomen minstens twee meter uit de erfscinding te worden geplant. De taxusbomen werden gerooid en vervangen door een wuivend bamboebos van minstens vijf meter hoog. En al wordt die bamboe tien meter hoog – de glurende buurman kan er niets tegen doen. Want bamboe is geen boom in de zin van de wet.



Aspiratie

Marjon Weijzen coördineert de afdeling Communicatie en Educatie op De Kleine Aarde. Van wat ze meemaakt op en buiten De Kleine Aarde houdt ze een dagboek bij, waaruit op deze pagina enkele fragmenten.

Februari

In ons landelijke dagblad ontdekte ik een nieuwe moestuinrubriek. Over de strijd, verwondering en bescheiden successen van een moestuinpionier. Wat had ik die rubriek graag geschreven. Maar voor mij komt iets anders leuks. Uitgeverij Roodbont benadert ons of we mee willen werken aan een nieuwe uitgave in hun reeks voor milieuvriendelijk tuinieren. Het idee is een gids voor de eetbare siertuin. Dit sluit goed aan bij de eetbare siertuin die De Kleine Aarde ontwierp voor de Floriade. Het boek komt op mijn schrijverspad als blijkt dat onze tuinvoorlichter wel zin, maar geen tijd had om de tekst voor dit boekje te schrijven.

April

Nog net op tijd krijg ik, ondanks weekendenlang schrijfverplichting, mijn eigen peulen de grond in. Op 24 april raapte ik het eerste ei van onze twee –in januari aangeschafte– hoenen. Eerlijk gezegd begon ik al te vrezen dat ze niet meer aan de leg zouden raken. Een vriendin, een kippenonderzoekster, –die ons nota bene een half jaar eerder dit ras had aangeraden–, mailde nu fijntjes dat Wijandottes erom bekend staan dat ze slecht leggen en, als ze toch aan de leg gaan, meestal meteen broeds raken. Het eerste ei is er een uit een serie. Ik er-vaar het als een enorme luxe om iedere dag een vers eitje te rapen. Onze kippen beschikken niet over de voor het EKO-keur verplichte 4,5 m² uitloop per kip. Wel mogen ze 's avonds een half uurtje in de tuin

scharrelen voor ze op stok gaan. Niet langer, want dan houden we geen tuin over.

Juni

Wel een bevalling, zo'n boek. Correctieronde volgt op correctieronde: meelezers, eindredactie, vormgever, drukker. Als het boekje er eindelijk ligt ben ik blij dat ik het niet meer hoeft te lezen. Maar ook trots als onze directeur het eerste exemplaar op onze Open Dag overhandigt aan een van onze eerste en een van de laatst aangemelde donateurs.

Augustus

Terug van vakantie, maar helaas: meteen ziek geworden. Temperaturen stijgen tot boven de dertig graden, mijn komkommers koken in hun platte bak; en de Japanse wijnbessen verdorren aan de struik; ik draai me ziek en misselijk nog eens om en kan nog geen water binnenhouden. Mijn eerste werkdag nadert, maar helaas ik moet mij afmelden. Wel bereikt mij nog een bericht dat VARA's Vroege Vogels aandacht wil besteden aan het boek. Ik doe mijn best om er voor de geplande uitzending weer bovenop te zijn. Zodra ik me weer wat beter voel, stort ik mij op de vitamines in mijn tuin. Goed dat ze me hier niet interviewen. Mijn volkstuin is dan wel niet bedoeld als siertuin, maar dit slaat alles. Het onkruid staat tot aan mijn oren. Maar ook peterselie en basilicum floreren enorm. Thuis blijven de kippen onveranderd aan de leg. Dus met het aansterken gaat het goed. Helaas meldt de

redactie van Vroege Vogels zich af: ze hebben de laatste tijd net te vaak aandacht besteed aan eetbare planten. Jammer. Daarom, voor wie er toch graag nog iets over had willen horen. Hier nog een recept met basilicum. Zo aan het eind van het seizoen wilt u vast weten hoe u het kunt verwerken zonder het meteen op te moeten eten.

De laatste basilicumooft is goed te bewaren in de vorm van een **pesto**, een saus voor bijvoorbeeld pasta. Meng hier- toe in de keukenmachine een flinke hoeveelheid verse basilicumblaadjes met pijnboompitten, geperste knoflook, Parmezaanse kaas en olijfolie tot een smeùige pesto. Bewaren in de koelkast met een laagje olijfolie erbovenop tegen al te snel schimmelen.

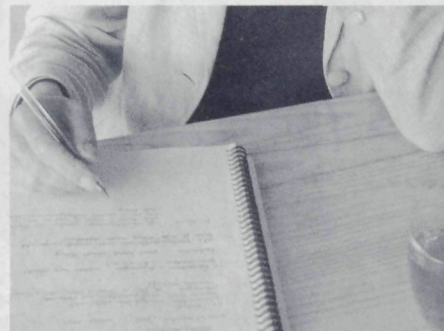


FOTO: HANS-JOACHIM SCHROTER

Duurzaam beleggen is een serieuze zaak. Steeds meer beursgenoteerde ondernemingen nemen sociale en ecologische afwegingen serieus nu financiële markten daarop met een schuin oog letten. Immers, terwijl reguliere beleggingen vorig jaar met 6,7% slonken, stegen duurzame beleggingen met 17,2% naar maar liefst 1,73 miljard. Duurzaam sparen steeg naar 3,65 miljard. Ruim 2,5 miljard van het totaal aan duurzaam sparen en beleggen wordt vanuit erkende groenfondsen gefinancierd. En juist nu wil het nieuwe kabinet de fiscale voordelen daarvan afschaffen.

TSEARD ZOETHOUT

Volgens een recent rapport van de VBDO (Vereniging van Beleggers voor Duurzame Ontwikkeling) en de vakgroep Financiering, Belegging & Accounting van de RuG (Rijksuniversiteit Groningen) dient men een onderscheid te maken tussen duurzame fondsen en themafondsen als energiefondsen, houtfondsen en milieutechnologiefondsen. 'Deze laatste drie soorten fondsen hanteren geen "best-in-class" benadering om het schoonste of meest sociale bedrijf in de milieutechnologie, bosbouw of energiesector te selecteren maar richten zich enkel op bedrijven die in deze branches actief zijn. Als gevolg daarvan zijn beleggingsfondsen als het OHRA Milieutechnologie Fonds, het OHRA New Energy Fonds en de meeste zogenaamde teakhoutfondsen strikt genomen geen duurzame fondsen', aldus de schrijvers van het rapport.

Ander onderscheid

Thomas Steiner, woordvoerder van de Triodos Bank, maakt daarnaast nog een ander verschil. 'Als je het over duurzaam of groen hebt, praat je wél over totaal verschillende financiële producten', legt hij uit. 'Ethische of duurzame fondsen zijn weliswaar voorlopers maar nog niet meteen groen. Vaak nemen ethische fondsen alleen uitsluitingsgronden als criteria. Dat betekent dat ze niet beleggen in bedrijven die in wapens handelen, kinderarbeid inzetten of zich met genetisch gemodificeerde organismen bezighouden. Die fondsen zijn - omdat ze handelen in aandelen, obligaties of een mix daarvan - afhankelijk van het beursklimaat. Groenfondsen daarentegen verstrekken leningen aan door de overheid erkende groenprojecten op het

gebied van duurzame energie, biologische landbouw of de instandhouding van natuur.'

Wanneer "ethische" fondsen zaken als sociaal beleid en aandacht voor het milieu in hun afweging meenemen, mogen ze duurzaam genoemd worden. Dat is bijvoorbeeld het geval bij het Triodos Meerwaarde Fonds waar de bedrijven, willen ze in het fonds worden opgenomen, drie stappen doorlopen. 'Na dertig verschillende uitsluitingsgronden selecteren we ondernemingen op duurzame sectoren als duurzame energie, biologische landbouw en bepaalde delen van de ICT branche. En bij de laatste stap moeten ze ook nog eens tot de 50% best presterende ondernemingen op hun gebied behoren', aldus Steiner (Triodos Bank is overigens niet de enige bank die dergelijke fondsen heeft. Op korte termijn komt de VBDO samen met de Consumentenbond met een brochure over duurzaam beleggen waarin alle selectiecriteria van de duurzame aandelenfondsen op een rijtje staan;TZ).

Groen beleggen

Waren er voor 1995 alleen ethische fondsen, daarna kwamen er ook

groene fondsen op de markt die de eersten geleidelijk overvleugelden en snel als trekkers gingen fungeren. Voor een groot deel had dat te maken met de afkondiging van de Regeling Groen Beleggen van het toenmalige kabinet. Tijdens de hoogconjunctuur aan het eind van de jaren negentig stelde de regering vast dat projecten in onder anderen natuurontwikkeling, duurzame energie en biologische landbouw slechts moeizaam van de grond kwamen, vooral door onvoldoende financiering. Onder de regeling krijgen banken en beleggers nu fiscale voordelen aangeboden als ze in door de overheid erkende groenprojecten investeren. Of, om het in het jargon uit te drukken: beleggers krijgen een extra heffingskorting ter grootte van 1,3% van het gemiddeld "groen"belegd vermogen. Ook hoeven ze niet de vermogensrendementsheffing van 1,2% uit box III af te dragen.

Kabinetssplannen

De regeling bleek een eclatant succes: afgezien van het jaar 2000, toen het nieuwe belastingsstelsel van kracht werd en de markt even een afwachter houding aannam, stegen de investeringen in duurzame fondsen zienderogen. Een groot gedeelte, meer dan twee en een half miljard euro is medio juni 2002 in circa tweeduizend groenprojecten belegd, uiteenlopend van windparken tot talloze agrarische ondernemingen die biologisch boeren of daarop willen overschakelen. Of dat in de toekomst ook blijft, is de vraag. Na de formatie kondigde het nieuwe kabinet aan dat er sterk in milieusubsidies gesneden wordt. Zo verdwijnt de heffingskorting waardoor de rendementen van groenfondsen soms zelfs onder die van reguliere obligaties duiken. Dat heeft stevige onrust bij de groenfondsen veroorzaakt. Drie van de zeven - het ABN Amro Grondfonds, Rabo Groen Bank / Robeco Groep Groenrente Fund en Triodos Groenfondsen - stopten onmiddellijk na de berichten met het verstrekken van nieuwe leningen aan groene projecten en de uitgifte van aandelen terwijl andere groenfondsen zich op nadere stappen gingen beraden. 'Als de plannen ongewijzigd doorgang vinden', zegt Piet Sprengers, directeur van de VBDO, 'dan

trekt het kabinet het ventiel uit de regeling en zullen de groenfondsen op termijn leeglopen. Dat is niet alleen jammer voor een succesvolle maatregel maar nog meer voor groenprojecten. Vooral de moeilijk te financieren natuurontwikkelingsprojecten zullen dan niet meer worden uitgevoerd.'

Duurzaamheidsverslagen

Ondertussen kan het bedrijfsleven niet langer om het thema duurzaamheid heen. Steeds meer beursgenoteerde ondernemingen komen op het hoogste niveau met duurzaamheidsverslagen uit en hanteren GRI-richtlijnen (Dat staat voor Global Reporting Initiative, een reeks minimumstandaarden waaraan een jaarverslag moet voldoen; TZ). 'De volgende stap voor ons is om aan de hand van die verslagen vast te stellen of bedrijven ook serieus met duurzaamheid omspringen', vertelt de directeur van de VBDO. 'Dat betekent dat we, nog meer dan vroeger, door de mooie verhalen heen moeten kijken. Zelfs met een accountantsverklaring zijn we er niet. Nu moeten we het beleid ook op z'n merites beoordelen.'

Invloed bij beleggen

Volgens Sprengers is het heus niet zo dat beleggers geen invloed op een onderneming kunnen uitoefenen. 'In feite', zo brengt hij naar voren, 'belegt iedereen z'n geld, al is het maar via een pensioenverzekering. Dat betekent dat iedereen met geld zaken stimuleert die belangrijk zijn. Alleen al een brief aan de pensioenverzekering over wat deze aan duurzaamheid doet, werkt al. Op die manier krijgen bijvoorbeeld pensioenfondsen een beter beeld van wat bij de achterban leeft. En daarnaast zijn er deelnemersraden of aandeelhoudersvergaderingen.'

Informatie: VBDO,
tel. (0345) 532 653, www.vbdo.nl
www.duurzaam-beleggen.nl

Naar aanleiding van de plannen van het nieuwe kabinet heeft de VBDO besloten om de actie "Behoud de Groenregeling" op te starten. Door middel van een toegevoegde antwoordkaart in dit blad kunt u uw steun betuigen aan deze actie.

DUURZAAM BELEGGEN IS IN

Groenregeling onder druk

Duurzaam beleggen is een serieuze zaak. Steeds meer beursgenoteerde ondernemingen nemen sociale en ecologische afwegingen serieus nu financiële markten daarop met een schuin oog letten. Immers, terwijl reguliere beleggingen vorig jaar met 6,7% slonken, stegen duurzame beleggingen met 17,2% naar maar liefst 1,73 miljard. Duurzaam sparen steeg naar 3,65 miljard. Ruim 2,5 miljard van het totaal aan duurzaam sparen en beleggen wordt vanuit erkende groenfondsfinanciering gefinancierd. En juist nu wil het nieuwe kabinet de fiscale voordelen daarvan afschaffen.

TSEARD ZOETHOUT

Volgens een recent rapport van de VBDO (Vereniging van Beleggers voor Duurzame Ontwikkeling) en de vakgroep Financiering, Belegging & Accounting van de RuG (Rijksuniversiteit Groningen) dient men een onderscheid te maken tussen duurzame fondsen en themafondsen als energiefondsen, houtfondsen en milieutechnologiefondsen. 'Deze laatste drie soorten fondsen hanteren geen "best-in-class" benadering om het schoonste of meest sociale bedrijf in de milieutechnologie, bosbouw of energiesector te selecteren maar richten zich enkel op bedrijven die in deze branches actief zijn. Als gevolg daarvan zijn beleggingsfondsen als het OHRA Milieutechnologie Fonds, het OHRA New Energy Fonds en de meeste zogenaamde teakhoutfondsen strikt genomen geen duurzame fondsen', aldus de schrijvers van het rapport.

Ander onderscheid

Thomas Steiner, woordvoerder van de Triodos Bank, maakt daarnaast nog een ander verschil. 'Als je het over duurzaam of groen hebt, praat je wél over totaal verschillende financiële producten', legt hij uit. 'Ethische of duurzame fondsen zijn weliswaar voorlopers maar nog niet meteen groen. Vaak nemen ethische fondsen alleen uitsluitingsgronden als criteria. Dat betekent dat ze niet beleggen in bedrijven die in wapens handelen, kinderarbeid inzetten of zich met genetisch gemodificeerde organismen bezighouden. Die fondsen zijn - omdat ze handelen in aandelen, obligaties of een mix daarvan - afhankelijk van het beursklimaat. Groenfondsen daarentegen verstrekken leningen aan door de overheid erkende groenprojecten op het

FOTO: MARCEL MINNÉ

DUURZAAM BELEGGEN IS IN

Groenregeling onder druk

gebied van duurzame energie, biologische landbouw of de instandhouding van natuur.'

Wanneer "ethische" fondsen zaken als sociaal beleid en aandacht voor het milieu in hun afweging meenemen, mogen ze duurzaam genoemd worden. Dat is bijvoorbeeld het geval bij het Triodos Meerwaarde Fonds waar de bedrijven, willen ze in het fonds worden opgenomen, drie stappen doorlopen. 'Na dertig verschillende uitsluitingsgronden selecteren we ondernemingen op duurzame sectoren als duurzame energie, biologische landbouw en bepaalde delen van de ICT branche. En bij de laatste stap moeten ze ook nog eens tot de 50% best presterende ondernemingen op hun gebied behoren', aldus Steiner (Triodos Bank is overigens niet de enige bank die dergelijke fondsen heeft. Op korte termijn komt de VBDO samen met de Consumentenbond met een brochure over duurzaam beleggen waarin alle selectiecriteria van de duurzame aandelenfondsen op een rijtje staan;TZ).

Groen beleggen

Waren er voor 1995 alleen ethische fondsen, daarna kwamen er ook

groene fondsen op de markt die de eersten geleidelijk overvleugelden en snel alle trekkers gingen fungeren. Voor een groot deel had dat te maken met de afkondiging van de Regeling Groen Beleggen van het toenmalige kabinet. Tijdens de hoogconjunctuur aan het eind van de jaren negentig stelde de regering vast dat projecten in onder anderen natuurontwikkeling, duurzame energie en biologische landbouw slechts moeizaam van de grond kwamen, vooral door onvoldoende financiering. Onder de regeling krijgen banken en beleggers nu fiscale voordelen aangeboden als ze in door de overheid erkende groenprojecten investeren. Of, om het in het jargon uit te drukken: beleggers krijgen een extra heffingskorting ter grootte van 1,3% van het gemiddeld "groen"belegd vermogen. Ook hoeven ze niet de vermogensrendementsheffing van 1,2% uit box III af te dragen.

Kabinetsplannen

De regeling bleek een eclatant succes: afgezien van het jaar 2000, toen het nieuwe belastingsstelsel van kracht werd en de markt even een afwachtende houding aannam, stegen de investeringen in duurzame fondsen zienderogen. Een groot gedeelte, meer dan twee en een half miljard euro is medio juni 2002 in circa tweeduizend groenprojecten belegd, uiteenlopend van windparken tot talloze agrarische ondernemingen die biologisch boeren of daarop willen overschakelen. Of dat in de toekomst ook blijft, is de vraag. Na de formatie kondigde het nieuwe kabinet aan dat er sterk in milieusubsidies gesneden wordt. Zo verdwijnt de heffingskorting waardoor de rendementen van groenfondsen soms zelfs onder die van reguliere obligaties duiken. Dat heeft stevige onrust bij de groenfondsen veroorzaakt. Drie van de zeven - het ABN Amro Grondfonds, Rabo Groen Bank / Robeco Groep Groenrente Fund en Triodos Groenfonds - stopten onmiddellijk na de berichten met het verstrekken van nieuwe leningen aan groene projecten en de uitgifte van aandelen terwijl andere groenfondsen zich op nadere stappen gingen beraden. 'Als de plannen ongewijzigd doorgang vinden', zegt Piet Sprengers, directeur van de VBDO, 'dan

trekt het kabinet het ventiel uit de regeling en zullen de groenfondsen op termijn leeglopen. Dat is niet alleen jammer voor een succesvolle maatregel maar nog meer voor groenprojecten. Vooral de moeilijk te financieren natuurontwikkelingsprojecten zullen dan niet meer worden uitgevoerd.'

Duurzaamheidsverslagen

Ondertussen kan het bedrijfsleven niet langer om het thema duurzaamheid heen. Steeds meer beursgenoteerde ondernemingen komen op het hoogste niveau met duurzaamheidsverslagen uit en hanteren GRI-richtlijnen (Dat staat voor Global Reporting Initiative, een reeks minimumstandaarden waaraan een jaarverslag moet voldoen; TZ). 'De volgende stap voor ons is om aan de hand van die verslagen vast te stellen of bedrijven ook serieus met duurzaamheid omspringen', vertelt de directeur van de VBDO. 'Dat betekent dat we, nog meer dan vroeger, door de mooie verhalen heen moeten kijken. Zelfs met een accountantsverklaring zijn we er niet. Nu moeten we het beleid ook op z'n merites beoordelen.'

Invloed bij beleggen

Volgens Sprengers is het heus niet zo dat beleggers geen invloed op een onderneming kunnen uitoefenen. 'In feite', zo brengt hij naar voren, 'belegt iedereen z'n geld, al is het maar via een pensioenverzekering. Dat betekent dat iedereen met geld zaken stimuleert die belangrijk zijn. Alleen al een brief aan de pensioenverzekering over wat deze aan duurzaamheid doet, werkt al. Op die manier krijgen bijvoorbeeld pensioenfondsen een beter beeld van wat bij de achterban leeft. En daarnaast zijn er deelnemersraden of aandeelhoudersvergaderingen.'

Informatie: VBDO,
tel. (0345) 532 653, www.vbdo.nl
www.duurzaam-beleggen.nl

Naar aanleiding van de plannen van het nieuwe kabinet heeft de VBDO besloten om de actie "Behoud de Groenregeling" op te starten. Door middel van een toegevoegde antwoordkaart in dit blad kunt u uw steun betuigen aan deze actie.

GEZIEN

REDACTIE: INGRID VAN KESSEL
EN MARINA DE BEKKER

Voor mooie en duurzame zaken kunt u terecht in de rubriek **Gezien**. Ook tips van lezers zijn welkom.

Stuur uw tip naar: **Gezien**,
De Kleine Aarde,
Postbus 151,
5280 AD Boxtel.

Genieten als Cleopatra

Cleopatra baadde bij voorkeur in ezelenmelk vanwege de verzachtende en zuiverende werking van melk. De badmelk van Nature's Choice is gebaseerd op het "recept" van Cleopatra. Een van de ingrediënten is "wei": een natuurlijk product dat diverse melkbestanddelen bevat. Deze badmelk is dus erg geschikt voor eigentijdse Cleopatra's met een gevoelige huid. Badmelk, 250 ml; € 4,99. Verkrijgbaar bij De Tuinen, reformwinkels en natuurdrogisterijen.

Informatie: Nature's Choice, tel. (076) 543 09 99 of www.natures-choice.nl



Tandemtransporter

Ronald Onderwater uit Amsterdam bouwt sinds enkele jaren op kleine schaal bijzondere fietsen. Op zijn website zijn enkele varianten te bekijken zoals de Biporteur, een transportfiets en de Tweelingfiets, waarop een solide drager voor twee kinderzitjes gemonteerd is. Een van de leukste fietsen die hij maakt is deze zogenaamde Tandemtransporter; een fiets die zowel als transportfiets en als kindertandem te gebruiken is. Prijzen vanaf € 695,-

Informatie: Ronald Onderwater,
tel. (020) 412 45 20 of
www.onderwaterfiets.nl



FOTO: SANDRA PEERENBOOM

Mode met meerwaarde

WereldModeWinkel Sari koopt stoffen en kleding in via ideële handelsorganisaties. Coöperaties in o.a. India, Thailand, Tanzania, en Guatemala krijgen zo gegarandeerd een eerlijk loon voor geleverd werk. Sari draagt "milieuvriendelijk produceren" hoog in het vaandel. Een deel van de kleding heeft zelfs een EKO-keurmerk, zoals de trui op de foto die gemaakt is van biologisch geteelde katoen, gecombineerd met hennep. Trui (Ghana); € 45,20. Jasje (Thailand); € 77,50. Broek (Nepal); € 38,50. Voor informatie en verkooppunten van Sari WereldModeWinkels: tel. (0578) 64 16 92 (9.00-12.00 uur), of www.sari-textiel.nl

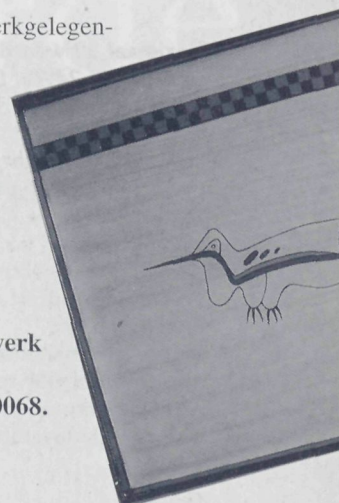
Luchtfietsen

De Fietsersbond verkoopt een handige fietslift voor mensen met weinig ruimte. Niet langer passen en meten in die smalle gang of in het overvolle schuurtje. Takel de fiets -gewoon op handkracht- omhoog. Dit is makkelijker dan u denkt. Door het slimme katrollensysteem, hangt tijdens het takelen nog maar 50 % van het gewicht van de fiets aan de kabels. Fietslift; € 41,70. Informatie: de Fietsersbond, tel. (030) 291 81 71 of www.fietsersbond.nl



Op een presenteerblaadje

Stichting Goedwerk stimuleert en creëert werkgelegenheid voor kansarmen in de wereld. Dit Nasca-presenteerblaadje is afkomstig van een Goedwerkproject in de krottenwijken van Lima (Peru). De basis is gemaakt van geperst afvalhout. Hierop is glasplaatje aangebracht dat is beschilderd met een eeuwenoud patroon. Deze bijzondere techniek is in de 15de eeuw door de Spanjaarden in Peru geïntroduceerd. Presenteerblad 27 x 27 cm.; € 34,61. Verkrijgbaar bij Stichting Goedwerk via tel.: (0318) 58 18 98 of via e-mail: info@goedwerk.nl o.v.v bestelnummer 900068. Voor meer informatie: www.goedwerk.nl



Stoere Viking

De herfst is weer in aantocht. Laarzen zijn dan bij uitstek geschikt om je voeten echt droog te houden. De meeste laarzen zijn van PVC gemaakt. Deze stoere laarzen van Viking zijn echter gemaakt van rubber. Dit natuurproduct heeft als extra voordeel dat het materiaal beter tegen de kou bestand is. Een ander model, ook van Viking, heeft een isolerende binnenlaars zodat je voeten lekker warm blijven. Rubberen laarzen, model Slagbjorn; € 54,00.

Informatie: Verkoop bij Bever Zwerfspor, tel. (070) 388 37 00 of www.bever.nl

FOTO: INGRID VAN KESSEL



Maximaal 50 woorden. Tarief: t/m 20 woorden € 24,96. Daarboven € 1,25 per woord. Voor brieven onder nummer € 3,51 extra. Bewijsnummer € 4,54 extra inclusief BTW. Stuur uw tekst op papier, per fax (liefst getypt) naar Regeladvertenties, De Kleine Aarde, Postbus 151, 5280 AD Boxtel, fax (0411) 68 34 07, of e-mail naar h.petter@dekleineaarde.nl Vermeld uw adres; u krijgt een acceptgiro toegestuurd.

De redactie behoudt zich het recht voor advertenties niet te plaatsen. Zend uw regeladvertentie voor het winternummer vóór 1 november 2002 in.

Te koop

FIN-OVEN bouwpakketten, geheel droog stapelbaar en in combinatie met leem/baksteenbouw. Inclusief stookdeuren met glas, roosters enz. bouwtekening en bouwomschrijving. Bel voor documentatie. Tigchelaar Tegelkachels (0566) 602 171 of fax (0566) 601 971.

PIET DE VRIES TEGELKACHELS Ook voor spekteekachels op maat. Totaalverwarming op basis van zonne-energie en hout. Gezond, schoon en zuinig. Sellingen, tel (0599) 324 229. Internet www.pietdevriestegelkachels.nl

Brede grenen vloerdelen, 16, 19 of 21 cm breed € 16,- pm², incl BTW Kamerdroog. evt. breder en in eiken. BAX TERHEYDEN. (076) 593 21 88.

AGA'S leverbaar van volledig nagekeken tot geheel op-nieuw geëmailleerd tevens voor onderhoud, reparatie en

ombouw naar olie, gas of propaan, tel (0223) 521 981.

Gezocht

Tuin (eko) en huis (1860) in buitengebied hebben verzorging (betaald) nodig. Wie helpt daarbij en wil eventueel in onze vakanties er ook zelf van genieten? Vlakbij station Breukelen. Telefoon 0346 - 262812 of lamswaan@xs4all.nl

Te huur / vakantie

Nederland

Te huur in SEVENUM Limburg, rustieke appartementen, 2-8 pers., cv, op oude boerderij in bosrijke omgeving. Eigen natuurtuin met dierenweide en speeltoestellen. Tevens mini-camping. Folder: (077) 467 25 93.

GELDERSE ACHTERHOEK. Vier stenen vakantiewoningen en mini-camping bij woonboerderij. Fijne fietsomgeving. Als u van rust en ruimte houdt. Silvolde (0315) 329 728.

Te huur in MIERLO, Noord Brabant, 6 pers. vakantiehuysje. Gelegen in het bos nabij de Strabrechtse Heide, met 0,5 ha eigen grond. Ideaal voor wandelaars en fietsers. Tel. (040) 293 05 95.

BOIJL, aan het Fries Drentse Wold. Camping TE HOOI EN TE GRAS. Sfeervol 4 & 8 persoons appartement, plaggenhutten en een ingerichte de Waard tent te huur. 12 door groen gescheiden kampeerplaatsen. Slecht weer accommodatie. Finse sauna, mogelijkheid voor Reiki- of massagebehandeling. Tel (0561) 421 796.

Wandel- en fietspension 't ROOKSHUUS in t Woold (bij Winterswijk). Kamers, app. en kamperen, vegetarisch eten mogelijk. Ook geschikt voor groep (12 en/ of 15 p.) Inl. (0543) 564 491 of kijk op www.rookshuus.nl

België

Vlaanderen-vakantiehoeve WILGENHOF, 20 km van zee, Brugge, Gent. Wandelen, fietsen, cultuur. Rustig nabij bos. Groen, comfortabel, gastvrij, grote bio-tuin, lekkere maaltijden (vegetarisch mogelijk) 5 kamers + app. 6p. Folder: Fam. Hendrickx, Pot-en Zuidhoutstraat 4, 9990 Maldegem-België, (00) (32) 50/71 53 66 of users.skynet.be/wilgenhof

Frankrijk

CARAVAN of kamer met ontbijt te huur in prachtig natuurgebied. Biologische wijn en maaltijden kunt u bij ons gebruiken. Info: (00) (33) 553 051 016. www.lepetitparadis.net

Zwerven in een oud vulkaangebergte! In de Cantal-Auvergne organiseren wij in alle jaargetijden wandelreizen en trektochten, ook voor groepen. Uitgebreide brochure: "LE CLOU" BERGPENSION. Tel (00) (33) 471 470 145.

Diversen

DE GROENE HYPOTHEEKADVISEURS, op zoek naar een duurzame betaalbare hypotheek? Onze adviseurs werken door heel Nederland en komen graag bij u thuis voor een vrijblijvend advies. Bel voor een afspraak: (0182) 570 290.

MENSEN & MOGELIJKHEDEN

Zoekt u mensen om samen iets te gaan doen? Stuur een bericht van maximaal 50 woorden naar Mensen & Mogelijkheden, De Kleine Aarde, Postbus 151, 5280 AD Boxtel, fax (0411) 683 407 of mail naar h.petter@dekleineaarde.nl. Een gratis service, uitsluitend voor donateurs. Niet voor commerciële berichten. De redactie behoudt zich het recht voor advertenties niet te plaatsen. Stuur uw bericht voor het winternummer vóór 1 november 2002 in.

Altijd is er werk rondom ons BERGPENSION "Le Clou" in Frankrijk. Voor onderhoudswerk aan het huis, de tuin en het kleine kampeerterrein vragen wij versterking! Wie m/v kan in ruil voor kost en inwoning ons enkele weken helpen? Bel Harry en Tedje (00) (33) 471 470 145 of contact@leclou-france.com

Heeft u een grote tuin met een eenvoudig leegstaand tuinhuisje of bijgebouw in de omgeving van Eindhoven? Ik zou er heel graag WONEN!! Opknappwerk is geen probleem. Ik hou van eenvoud, stilte, natuur, ruimte en vrijheid. U kunt mij (Eelko Manderveld) bereiken op telefoonnummer (040) 245 37 54 of per e-mail: meelko@hetnet.nl.

Met een groep 45-plussers maken wij ons "Kwartel". Het wordt een tweevleugelig gebouw verbonden door een rond gemeenschappelijk gedeelte in de ECOLOGISCHE WIJK Eva-Lanxmeer bij het station in Culemborg. Wij zoeken nog mensen die enthousiast zijn voor dit plan en willen meewerken aan de laatste loodjes. De bouw gaat binnenkort beginnen. Telefoon: (015) 2142179, e-mail: fg.westendorp@hccnet.nl.

Gevraagd: iemand die onze CONIFERENHAAG 2 x per jaar wil bijhouden. (Lengte 50 meter) in Amsterdam. Tel. (020) 468 5221, S. van Campen.

Wie wil meewerken aan utopisch project URSA MAJOR (Pyreneeën) of ons tijdschrift De Grootte Beer? Alle info: Fernand Ronsmans te F 09800 Antras (France) of degrootebeer@mail.be

Vrouw 60 jaar wil graag een WOONVORM realiseren met solo's m/v. Zelfstandig wonen met "wij samen gevoel". In ZW Friesland of kop N. Holland. Wie wil meedenken en/of meedoen? Wensen: water/zee, tuin, werkplaats, wettelijke horizon, een stad niet te ver. T. de Vries, Omrin 8, 8566 JN Nijemirdum (0514) 581 943.

Rustige vrouw, 56, Tweeling, milieuvriendelijk (niet radicaal), zou graag in de natuur wonen (binnen- of buitenland), met intelligente, gevoelige, niet rokende man of vrouw, van ongeveer dezelfde leeftijd. Eigen groenten verbouwen, misschien wat dieren houden. Heel-klein-schalig bedrijfje? Eventueel met anderen. Hou wel van enig comfort, wandelen, lezen, reizen. Br.o.nr. 122 MM.

(lees verder op pagina 36)

De Kleine Aarde

CENTRUM VOOR EEN DUURZAME LEEFSTIJL

OPENINGSTIJDEN

VAN 1 APRIL T/M 31 OKTOBER

DINSDAG T/M ZONDAG

10.00 - 17.00 uur

VAN 1 NOVEMBER T/M 31 MAART

DINSDAG T/M VRIJDAG

10.00 - 17.00 uur

DE KLEINE AARDE

HET KLAVERBLAD 1, BOXTEL

POSTBUS 151

5280 AD BOXTEL

TEL. (0411) 68 49 21

(Op werkdagen 9.15-12.30 en
13.00-17.00 uur)

FAX (0411) 68 34 07

INFO@DEKLEINEAARDE.NL

WWW.DEKLEINEAARDE.NL

GIRO: 52730 T.N.V.

DE KLEINE AARDE, BOXTEL

DOEN EN GENIETEN

Lijkt ecologisch tuinieren u wat?
Of snoeien, wolvilten, vegetarisch koken
of strobouwen? Met plezier zuiniger leren
leven? Dat kunt u dit najaar allemaal doen
bij De Kleine Aarde. En zeg nu zelf, wat is
leuker dan verrassende en informatieve
workshops te volgen als de vakantieoffers
zijn uitgepakt en het werk zich weer aan-
dient. Bedrijven of instellingen kunnen ook
bij ons terecht. We beschikken over uit-
stekende vergader- en trainingsruimtes.



Herfst!

- Najaarscursussen
- Oproep docenten
- Wetenschapsweek
- Groene maand september
- Rondleidingen
- Spreekuren

Meer info? Surf naar
www.dekleineaarde.nl
of bel (0411) 68 49 21.

Workshops en cursussen najaar

OKTOBER

Natuurlijke crèmes en zalven maken

Met natuurlijke ingrediënten leert u heel eenvoudig uw eigen huidverzorgingsproducten te maken. Docent: Agnes ten Haken
zaterdag 5 oktober 2002 (13.30 - 16.30 uur) € 27,50 p.p., inclusief koffie & thee en materiaal.

VOL!, volgende cursus: zaterdag 22 februari 2003

Natuurvriendelijke kunstschildersverf maken

Een vergeten ambacht ontdekken en schitterende verf maken zonder conserveringsmiddelen. Docent: Luuc Stofferis
Zondag 13 oktober 2002 (10.00-17.00 uur), € 90,- p.p., inclusief lunch, koffie & thee. Aanmelden uiterlijk vrijdag 27 september.

De Ecologische Moestuin

Groente telen en de aarde in haar waarde laten. Docent: Marjon Weijzen
Vrijdag 25 en zaterdag 26 oktober 2002 (vr 18.00 uur - za 16.30 uur), € 135,- p.p., inclusief overnachting, maaltijden, koffie & thee en het "Tuinboek van De Kleine Aarde". Aanmelden uiterlijk vrijdag 11 oktober.

NOVEMBER

Wolvilten

Ontdek een oeroude vorm van wol verwerken: het vilten. Eenvoudige techniek, verrassende resultaten. Docent: Leonie Smith
Zaterdag 2 november 2002 (9.45-16.00 uur) € 70,- p.p., inclusief lunch, koffie & thee en materialen. Aanmelden uiterlijk vrijdag 18 oktober.

Je geld of je leven

Greep krijgen op uw financiële situatie. Docent: Marit Pannekoek
Zaterdag 9 november 2002 (10.00-17.00 uur) € 65,- p.p., alles inclusief (twee personen € 115,-). Aanmelden uiterlijk vrijdag 25 oktober bij De Kleine Aarde. Meer info: www.zuinigst.nl (internet) en info@zuinigst.nl (e-mail). Als de prijs een probleem is, kunt u contact opnemen met het Masiusfonds: (070) 361 68 26.

Fruitbomen snoeien

Snoeien leert u in de praktijk. Docent: Cees Sleutjens
Zaterdag 23 november 2002 (9.15-16.30 uur), € 65,- p.p. inclusief lunch, koffie, thee en literatuur. Aanmelden voor 8 november.

Vilt maken

"Boetseren" en experimenteren met vorm en kleur in vilt. Docent: Helmi Bakx
Zaterdag 23 en zondag 24 november (vr 14.00 uur - za 16.00 uur), € 275,- inclusief maaltijden, koffie, thee en overnachting. Aanmelden voor 8 november.

DECEMBER

Vegetarisch koken voor de echte lekkerbekken

Docent: Marion Pluimes
Zaterdag 14 december (14.00-18.00 uur), € 65,- p.p., inclusief koffie, thee, diner en receptenmap. Aanmelden uiterlijk 29 november.

Vervoer goed geregeld Met de ecobus

E-kobus staat woensdag t/m zondag om 10.00 en 13.00 uur klaar op het NS-station Boxtel om reizigers naar De Kleine Aarde te brengen. Ook is de bus woensdag t/m zondag op elke gewenste tijd te reserveren voor heen- of terugreis. En als u ruim van tevoren reserveert, rijdt de E-kobus eveneens op dinsdag. Bezoek www.ekobus.nl of bel (06) 26 97 26 05.



De Kleine Aarde biedt comfortabele overnachtingfaciliteiten.

FOTO'S: ROOS VAN DER SANDEN



In het najaar is er op vrijdag 27 september en vrijdag 25 oktober nog een rondleiding door de voorbeeldtuinen en het duurzaam gebouwde Bezoekerscentrum van De Kleine Aarde. Start 14.00 uur. De rondleiding duurt anderhalf uur en een kopje koffie is bij de prijs van € 6,- inbegrepen. Voor donateurs is de rondleiding gratis.

Kinderfeestje? Natuurpad! Kinderen tussen de 9 en 12 jaar komen onderweg meer te weten over zonne-energie, planten & dieren, groente & fruit en kruiden. Prijs: € 2,30 per persoon

Cursus reserveren?

Stuur een e-mail naar info@dekleineaarde.nl met naam en datum van de cursus alsmede uw naam, adres en telefoonnummer. Bellen en opgeven kan ook via (0411) 68 49 21. Donateurs van De Kleine Aarde krijgen 10% korting op de cursussen die in deze activiteitenkrant en op de website vermeld staan. Ook als u zich tegelijk met inschrijving voor een cursus als donateur aanmeldt!



Voor uitgebreide cursus-informatie: kijk op www.dekleineaarde.nl of bel (0411) 68 49 21.

Oproep docenten

Stelt u zich voor: meer dan 15.000 lezers krijgen uw cursus onder ogen via deze activiteitenkrant. En u kunt tuincursus eindelijk op een groot terrein geven en hoeft niet in uw eigen keuken kookles te geven. De Kleine Aarde stelt haar faciliteiten en communicatiemogelijkheden beschikbaar voor cursussen. Geïnteresseerd? Bel ons (0411) 68 49 21.

Activiteiten op De Kleine Aarde

Themamiddag Voedselveiligheid en ecologische veiligheid

In het kader van de wetenschapsweek organiseert De Kleine Aarde op zondag 20 oktober een themamiddag ecologische veiligheid en voedselveiligheid. Van 13.30 tot 14.30 uur kunt u kiezen uit deelname aan:

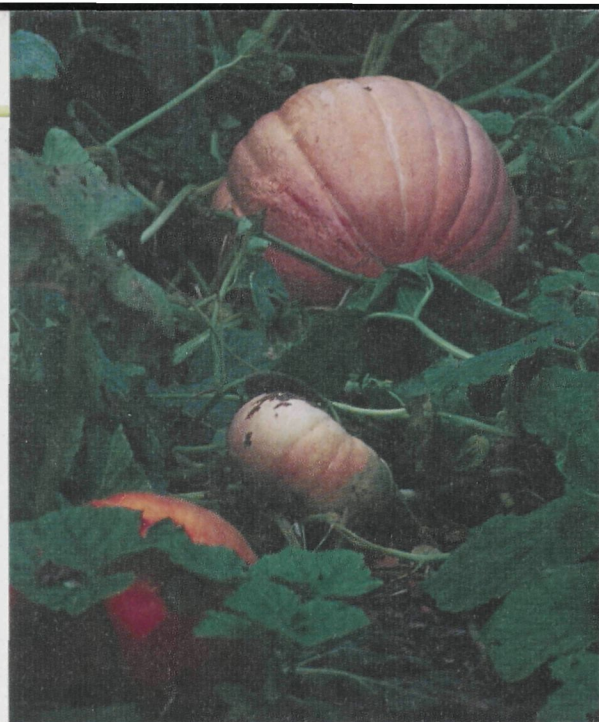
1. "Voedselveiligheid en gentechologie", een workshop door inhoudelijk medewerker Marianne van Lubek i.s.m. de Alternatieve Konsumentenbond, of
2. "Quick-scan eigen ecologische veiligheid", door inhoudelijk medewerker Jan Juffermans.

Na de workshops volgt een korte rondleiding over het terrein, waar de tentoonstelling "Je

weet niet wat je in huis haalt" te zien is. Kosten € 3,50 p.p. inclusief consumptie. Reserveren mag, hoeft niet.

Strobouw presentatie en expositie

André de Bouter vertelt zondagmiddag 10 november op De Kleine Aarde over de schoonheid van strobouw. Met dia's illustreert hij het hoe en waarom van bouwen met stro. De presentatie is van 14.30 tot 15.30 uur. De zaal is open vanaf 13.30 tot 16.30 uur. Voor en na de presentatie kan men op eigen gelegenheid een expositie over strobouw bekijken. Entree € 7,- p.p., kinderen van 5 t/m 15 € 3,-, beneden de 5 jaar gratis. Te betalen bij de ingang van de zaal. Reserveren niet nodig.



GROENE MAAND SEPTEMBER

Het IVN heeft september uitgeroepen tot Groene Maand. Daarom biedt De Kleine Aarde zondag 22 september een dagprogramma aan, waarin de kennismaking met natuur dicht bij huis centraal staat.

Programma:

10.30 uur: ontvangst met koffie/thee in Bezoekerscentrum van De Kleine Aarde.
11.00 – 12.30 uur: rondleiding door de tuinen van de Kleine Aarde onder begeleiding van Marie-José Meertens, ervaren tuinierster en cursusleidster ecologisch tuinieren.
12.30-13.30 uur: ecologische lunch
13.30 uur: vertrek naar de Kampina
14.00 uur: wandeling met gids Nel Dijkstra bloem door natuurreservaat de Kampina.
16.00 uur: einde met koffie, thee en koek.
Kosten € 25,-. Telefonisch reserveren (0411) 68 49 21 voor maandag 16 september.

Alles over de eetbare siertuin

De Kleine Aarde heeft 'De Eetbare Siertuin' geschreven; een handzaam boekje over de sierwaarde van eetbare planten en het nut van siergewassen. In het Bezoekerscentrum van De Kleine Aarde (en in de boekwinkel) te koop voor €11,50. Ook te bestellen bij De Kleine Aarde. De prijs bedraagt dan € 14,50 incl. verzendkosten. Maak dit bedrag over op gironummer 52730 t.n.v. De Kleine Aarde in Bostel o.v.v. "Eetbare Siertuin".

VRAAGT U MAAR

Een vraag over voeding, tuinieren of duurzaam bouwen & wonen? Bel de Kleine Aarde.

Spreekuren

Voeding: Maandag
13.00-17.00 uur, (0411) 66 10 82
Tuinieren: Dinsdag
13.00-17.00 uur, (0411) 66 10 81
Bouwen & Wonen: Woensdag
13.00-17.00 uur, (0411) 66 10 80



ANTWOORDCOUPON ONTDEK DE KLEINE AARDE!

Voor € 22,- per jaar wordt u donateur van De Kleine Aarde. Tegelijkertijd ontvangt u viermaal per jaar zonder extra kosten ons mooie blad De Kleine Aarde. Eerst even proberen? Kan ook:

- ☐ Ik ontvang graag een gratis exemplaar van het tijdschrift De Kleine Aarde.
- ☐ Ik word donateur en abonnee voor € 22,- per jaar en ontvang een welkomstpakket en het tijdschrift.
- ☐ Ik wil graag meer informatie over:
 - ☐ Groeps- en vergaderaccommodatie ☐ Cursussen
 - ☐ Anders, namelijk:

Naam:

QM QV

Straat, huisnummer:

Postcode, plaats:

Telefoon:

Handtekening:

Stuur deze coupon in een envelop naar De Kleine Aarde, Antwoordnummer 16151, 5280 VJ Bostel

Landschap-Stallen

In Nederland en de rest van Europa worden de varkens, kippen, kuikens, kalveren en koeien in grote aantallen per stal gehouden. Dit is ontstaan doordat de boeren na de 2e Wereldoorlog tegen een zeer lage prijs hun landbouw-producten moesten kunnen leveren. Veel dieren per vierkante meter is goedkoper.

Dit werd mogelijk, omdat ze nooit meer buiten kwamen. Geldt niet voor koeien.

In zeer grote stallen leven de dieren in kooien (legkippen) of op betonnen vloeren met gleuven, waardoor de mest naar de mestkelders wegzakt.

Geen Ziekte en Milieuvervuiling

Zouden we de dieren in deze stallen naat buiten laten, dan ontstaat een onhoudbare situatie. Bij iedere stal zou er een grote hoeveelheid mest buiten terecht komen, waardoor de dieren in hun eigen mest zouden rondlopen en ziek worden. Dit zou het milieu zeer schaden en erg gaan stinken.

Grasdier Landbouw

In de Grasdier Landbouw komen deze dieren wel dagelijks buiten. Dit kan echter alleen maar als de dieren ook in de toekomst in kleine groepen worden gehouden.

De Grasdier Norm die we daarbij aanhouden per stal is:

	<i>Huidige Veehouderij</i> Aantal dieren per stal	<i>Grasdier Norm</i> Aantal Grasdieren per stal (+weiden)
Legkippen	30.000 - 120.000	6.000
Kuikens	25.000 - 55.000	9.000
Varkens	600-3.000	500
Kalveren	100-400	50
Koeien	50-150	50

Stallen in het Landschap

Nu worden bijna alle stallen direct bij de boerderij geplaatst, zodat er vaak een groot stallencomplex ontstaat bij iedere boerderij. Door het houden van Grasdieren die dagelijks buiten komen, kan dit niet meer.

Een boer die nu 30.000 legkippen (batterij) houdt, zal in de toekomst volgens De Grasdier Norm 5 stallen bouwen voor iedere 6.000 kippen.

Rond iedere stal zal veel weide nodig zijn om de kippen te kunnen laten grazen. Tussen de hokken onderling zal daardoor ca. 300 meter afstand moeten zitten. Ook bij stallen voor varkens, kuikens en kalveren zal veel wroetveld en weide nodig zijn.

Deze stallen zullen voorzien worden van bomen en struikgewas, zodat ze worden opgenomen in de groene omgeving en er een prachtig parklandschap ontstaat. Gevarieerd en natuurlijk Landschap waarop we trots mogen zijn.

Groene Klanten

Een gigantisch, nationaal project, waarbij alle boeren betrokken zullen zijn. Dit kan alleen wanneer het gedragen wordt door de klanten in de winkels, welke zullen kiezen voor producten met het Grasdier Keurmerk zoals bij de Gras Eieren.

Stapt u ook over en wordt u ook een Groene Klant die bepaalt hoe ons Landschap er in de toekomst in Nederland uit ziet?

Wordt donateur

Een Groene Klant kiest voor producten met het Gras Keurmerk zoals de Gras Eieren afkomstig van Graskippen, die dagelijks lekker buiten kunnen grazen.

Wilt u ook, dat de landbouwdieren in Nederland dagelijks naar buiten kunnen, steun dan Stichting Gras Keurmerk en wordt donateur. De 500 miljoen landbouwdieren vinden dat geweldig. Stort € 21,- op het Grasdier Fonds, bank nr. 65.32.44.541 en ontvang "Gras".

©Stichting Gras Keurmerk, Postbus 110, 9530 AC Barger.
©©GrasKeurmerk / Gras Ei / Grasvarkens / Graskippen / Graskuikens / Gras Rund / Grasdier / Grasvlees / Grasmelk / Gras Eijs / Grasmelk zijn wettig gedeponeerde merken, welke door Stichting Gras Keurmerk worden gecertificeerd.



Graskippen grazen regelmatig buiten in het gras en groen van de weiden, waar ze kunnen genieten van de gezonde buitenlucht. Doordat de ene Graskip meer vers groen pikt dan de andere, verschilt de zacht gele dooierkleur van ieder Gras Ei. Graskippen krijgen daarnaast uitsluitend plantaardige voeders (granen, zaden e.d.).

Stichting Gras Keurmerk komt op voor het recht op buitenleven van de landbouwdieren (kippen, varkens, kalveren etc.) in Nederland. De stichting verstrekt de Gras Keurmerken voor de Grasdierhouderij.
© Gras Ei, Graskippen, Grasdieren
©© STICHTING GRAS KEURMERK, Postbus 110, 9530 AC BARGER



Gras Eieren

EU-code op ei: bijv. 1-6 0000-1-
1 - EU cat. vrije uitloop, 6 - Nederland
0000 - nummer Graskippenhouder, 1 - baknummer


 PORTRET

Biologische koffieboer

De Boliviaanse koffieboer Cipriano Torrez Blanco (44) en zijn vrouw Isabel (44) telen op vier hectare biologische koffie voor het koffiemark Illimani. Ze wonen in de Yungas, een subtropisch gebied ten oosten van de hoofdstad La Paz. Hoe leven zij en waarom is eerlijke handel belangrijk? Drinken ze zelf ook koffie?

ANNELIJN STEENBRUGGEN

'Ik ben aangesloten bij Aprocafé, een coöperatie van 38 koffieboeren. Gezamenlijk verkopen we onze koffie rechtstreeks aan de importeurs zodat niet de tussenhandelaar er met de winst van door gaat. Een eerlijke prijs is niet het enige wat telt. Voor ons is afzetgarantie

net zo belangrijk en dat geeft Illimani ons. Illimani koopt elk jaar één container koffie, dat staat vast. Bij elkaar produceren we jaarlijks vier containers dus Illimani is goed voor 25%. Hoe we de rest van onze koffie afzetten, is elke keer weer spannend. Soms liggen de bonen

wel een jaar in de opslag voordat we er een klant voor vinden. De tussenhandelaar biedt tien dollar voor een zak maar dat dekt de kosten natuurlijk niet.'

Van rondkomen

'De marktprijs is momenteel 50 dollar voor een zak van 46 kilo koffiebomen en Illimani betaalt twintig dollar extra. Dat is een redelijke prijs, daar kunnen we net van rondkomen. Ik heb zes kinderen; de jongste is zes en de oudste negentien. We moeten de touwtjes aan elkaar knopen maar we hoeven geen honger te lijden en we kunnen de schoolboeken betalen. De basisschool is hier een uurtje lopen vandaan. Er is ook een middelbare school in de buurt maar daar zijn maar twee leraren voor twaalf vakken. Omdat ik het belangrijk vind dat mijn kinderen een goede educatie krijgen, gaan ze naar de middelbare school in La Paz. Mijn oudste zoon was tien toen hij op kamers ging. Nu wil hij gaan studeren maar dat kan ik helaas niet betalen.'

Biologisch

'De koffiesoort die wij telen, moet onder schaduw groeien. Daarom hebben we ook ceders, bananenplanten, citrus- en avocadobomen op de plantage staan. Door deze biodiversiteit hebben we niet zoveel last van plagen. Sinds 1995 werk ik biologisch. In de Yungas heeft nog nooit een boer kunstmest en bestrijdingsmiddelen gebruikt, dus wat dat betreft is er niet veel voor mij veranderd. Het verschil is dat ik nu rekening houd met het ecosysteem. Vroeger brandde ik een perceel kaal als ik nieuwe koffiebomen wilde aanplanten. Nu zaag ik de bomen om en laat de wortels zitten. Op deze manier gaat de bodem veel langer mee. Ook ben ik verplicht om kale stukken te herbebossen om erosie te voorkomen.'

Koffie van eigen grond

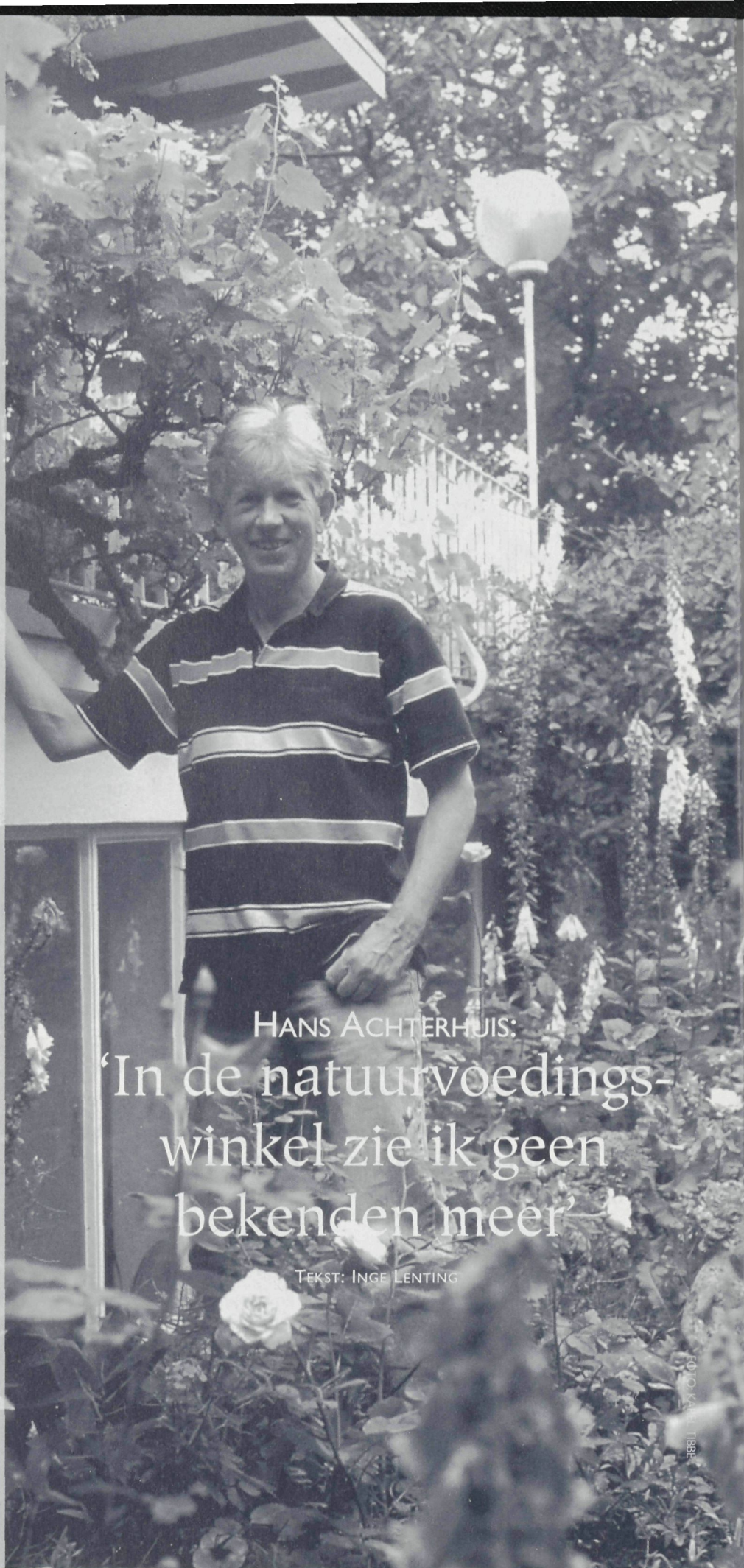
Natuurlijk drinken we ook zelf koffie! We roosteren de bonen in een aardnwerken pot en malen ze daarna tussen twee stenen. Het vruchtvlees van de koffiebes drogen we in de zon en daar zetten we thee van. Koffieessenthe met suiker bij het ontbijt en later op de dag een kopje koffie. Heerlijk!'

VRIENDEN

VAN DE KLEINE AARDE

Gedurende een kleine vier jaar, tot begin 2002, schreef Hans Achterhuis (1942), hoogleraar Systematische Wijsbegeerte aan de universiteit van Twente, zijn column in dit tijdschrift. Het tijdschrift vormde begin jaren '70 ook zijn eerste kennismaking met De Kleine Aarde. 'Ik zag het liggen in natuurvoedingswinkel de Groene Waterman in Utrecht. In die tijd was er een brede alternatieve scene, waar mijn vrouw en ik volop inzaten. Ik werd geraakt door die anti-imperialistische groeperingen. Waarom precies weet ik niet. Eigenlijk past het niet echt bij me, ik heb een nogal stijve intellectuele achtergrond.'

'De Kleine Aarde met haar anarchistisch gedachtegoed sprak me sterk aan. Bovendien droeg ze niet enkel een boodschap uit, maar gaf zelf ook het voorbeeld. Ze deed een poging om in ieder geval zelf kleinschalig te leven en zo de maatschappij indirect te veranderen.' 'De milieubeweging had in de beginjaren een sterke impact op me. En op veel anderen in mijn omgeving. Het was een hechte club, je kende iedereen. Nu is het allemaal diffuser geworden. In de natuurvoedingswinkel zie ik nauwelijks bekenden meer. Qua levenswijze en voeding hebben zij andere gewoonten gekregen. Ik zie het ook in mijn werk als docent filosofie; vroeger was er meer belangstelling voor milieufilosofie.' Over de vernieuwing die De Kleine Aarde de laatste jaren doormaakt zegt hij: 'Het zal nodig zijn, andere groeperingen vernieuwen zich ook. Ik hoop dat ze daarbij wel de kern bewaren. Maar daar ben ik niet zo bang voor: de kern zit bij De Kleine Aarde heel diep.'



HANS ACHTERHUIS:
'In de natuurvoedings-
winkel zie ik geen
bekenden meer'

TEKST: INGE LENTING

FOTO: KATH. TIBBE

Terugblik op een geslaagde Open Dag

De jaarlijkse Open Dag op 30 juni j.l., was extra feestelijk vanwege het 30-jarig bestaan van De Kleine Aarde. Ruim 2500 bezoekers vermaakten zich op een bloemrijk Ecopark dat er prachtig bijlag in de stralende junizon!

TEKST: MARINA DE BEKKER



Waterdiertjes kijken

Griezels onder water! En dat gewoon in de vijver op De Kleine Aarde. Wim Niemantsverdriet vertelde over waterschorpionen, geelgerande watertorren en zoetwaterpissebedden.....brrrr!

Grappige snoetjes

Met assistentie van Arne Greven, toverde Kleine Aarde medewerker Heleen Petter met vaardige penseelstreken vele gezichtjes om tot grappige en geheimzinnige snoetjes.



Moestuין

Op 25 en 26 oktober organiseert De Kleine Aarde weer de populaire cursus "De ecologische moestuin", Cursusleider Marjon Weijzen gaf vast een voorproefje op de cursus.

BEELD: HANS JOACHIM SCHROTER EN CHRIS BARTEN



Prijsuitreiking Ekko Eco-huis

Voor de prijsuitreiking van de wedstrijd "Bouw een handig huisje voor Ekko Eco!", werden drie glunderende kunstenaars door directeur Frank Zanderink in het zonnetje gezet: Luna Verdonck (1e prijs) Maartje Leemans (2e prijs), en Milo Verdonck (3e prijs).



Modeshow

"Stoer, Sexy en toch eerlijk" kopte het Brabants Dagblad, daags na de Open Dag naar aanleiding van de succesvolle modeshow met eerlijke kleding van Sari en Kuyichi. De "fine fleur" van De Kleine Aarde poseerde met verve op een swingende "catwalk".



Stadsboerderij: contradictio in terminis

Het is warm en broeierig als ik met het openbaar vervoer in Eindhoven beland. Blij dat ik de fiets kan nemen naar het Genneper Park, een oase van groen en rust aan de rand van Eindhoven, naar de ecologische stadsboerderij van Mirjam Matze en haar man.

ANNELOE RIJPKEMA

De Genneper Hoeve is sinds 30 juni officieel geopend voor publiek. Mirjam runt de kaasmakerij en de boerderijwinkel. Haar man is bedrijfsleider van de boerderij en houdt op dit moment 24 koeien. Het streven is om er een gemengd bedrijf van te maken. De stadsboerderij is door de gemeente gefinancierd en wordt op termijn ondergebracht in een stichting. Het publiek heeft vrije toegang tot de boerderij; het kan in de stallen kijken en de kaasmakerij bezoeken. Het doel is mensen bekend te maken met de voedselproductie op een gemengd agrarisch bedrijf. Ook zijn op de hoeve educatieve

activiteiten voor scholieren gepland, begeleid door het Milieu Educatie Centrum.

Hoe zijn jullie hier terechtgekomen?

'Mijn man solliciteerde op de vacature boer/bedrijfsleider nadat hij dit tien jaar is geweest op een biologisch-dynamische boerderij in de Flevopolder. Bij het tweede gesprek ben ik met hem meegegaan. Voor mij bleek er ook een vacature te zijn, en wel als kaasmaakster. Vanwege het samenwerken en de mooie locatie hebben we besloten de stap te wagen.'

Voorheen werkte je op het Louis Bolk Instituut; vanwaar deze switch?

'Na 10 jaar op het Louis Bolk Instituut te hebben gewerkt waren er enkele redenen om eens te veranderen. Zo was de kleine organisatie uitgegroeid tot een relatief grote organisatie met ruim 40 personeelsleden. Door deze uitbreiding werd het steeds minder mijn plek. Ook speelde mee dat ik vanwege de kinderen parttime werkte, wat eigenlijk te weinig is om onderzoek te doen. Bovendien blijkt uit onderzoek van het Louis Bolk Instituut dat de consument weinig weet over landbouw en voedselproductie. De Hoeve is

Favoriet recept van Mirjam Matze Snelklare kerriekip

Een smakelijk gerecht voor 4 personen

300 g kipfilet
3 eetlepels olie
kerriepoeder
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngesneden
500 g champignons, in vieren gesneden
2 dl zure room
wat water
flinke scheut zoete ketjap
peper en zout

Snijd de kipfilet in blokjes en verhit de olie in een pan. Bak hierin de blokjes kipfilet aan met kerriepoeder naar smaak. Voeg de gesnipperde ui, knoflook en de champignons toe. Bak het geheel zo'n 5 minuten en voeg de ketjap en de zure room toe. Roer het geheel door en voeg wat water toe. Maak het geheel op smaak met peper. Serveer deze kerriekip met rijst en bloemkool, spruitjes of sperziebonen.

'Het publiek kan in de stallen kijken en de kaasmakerij bezoeken'

een prima plek om hierin iets te betekenen. Ook het directe contact met de mensen en het werken met mijn handen spreekt mij erg aan.'

Is je visie op voeding veranderd door je nieuwe baan?

'Bij het Louis Bolk Instituut is voeding onderdeel van een leefstijl. Dit is nu ook het geval, maar dan op een basaal niveau. Bijvoorbeeld een melkkoe moet ieder jaar kalven om melk te blijven geven. Het gevolg is een overschot aan kalveren, waarvan de stierkalveren vaak worden geslacht. De meeste mensen staan hier niet bij stil.

Op de Hoeve kan ik mensen ook direct van dienst zijn. Als ze vragen waarom we geen 20+ kaas verkopen, geef ik aan dat ze door minder kaas op het brood te doen ze ook minder vet binnenkrijgen. Ik werk trouwens nog freelance voor het Louis Bolk Instituut, o.a. op het gebied van allergie en leefstijl.'

Waar komt je liefde voor voedsel(bereiding) en landbouw vandaan?

'Toen ik 14 jaar was werden mijn ouders vegetariër en gingen zelf brood bakken. Op die leeftijd ben je, denk ik, heel beïnvloedbaar. Na de middelbare school heb

ik een jaar in de keuken van een bejaardentehuis in Frankrijk gewerkt en daar schrok ik van de eentonigheid en kwaliteit van het eten. Het was elke dag hetzelfde en erg gaar gekookt. Toen de kokkin vertrok, dacht ik het roer om te gooien. Tot mijn verbazing kwamen de bewoners in opstand. Ze wilden hun vertrouwde warme maaltijd terug. Ik realiseerde me dat er een relatie is tussen voeding en mensen, en waarom ze juist dat eten wat ze eten. Terug in Nederland besloot ik geen geneeskunde of biologie te studeren, maar voeding in Wageningen. Tijdens die studie ben ik ook vegetarisch en alternatief gaan koken, zowel in het studentenhuis waar ik woonde als tijdens vakantiewerk in Frankrijk.'

Wat doe je zelf in de keuken?

'Ik ben degene die kookt. Vanwege het nieuwe bedrijf blijft er minder tijd over om te koken. Ook weet ik nog niet goed waar ik voor al mijn boodschappen moet zijn. Voorheen deed ik boodschappen in Driebergen en ging ervan uit dat natuurwinkels modern uitgerust en ruim gesorteerd waren. Maar hier is er minder aanbod, ontbreken scanapparaten en zijn de winkelwagens klein. Ik koop wel altijd

biologisch, al wijk ik hiervoor soms uit naar de Albert Heijn. Onze moestuin is nog in wording; die producten zijn voor later. Doordat ik nog geen oven heb, kan ik niet alles klaarmaken. Biologische zuivel is standaard in onze keuken. De kinderen drinken de melk; vaak maak ik er pap van. Onze kinderen zijn gek op eenvoudige griesmeelpap!'

Wat zijn favoriete hulpmiddelen in de keuken?

'Een paar goede snijmesses. Aan elektrische apparaten hebben we bijna niks, behalve de afwasmachine en sinds kort een broodrooster! We hebben geen koelkast, maar gebruiken de kelder en hebben eigenlijk altijd verse melk.'

Wat houdt kwaliteit in voor jou?

'Kernwoorden zijn: zuiver, natuurlijk, seizoensproducten, korte ketens, vers... Laatst was ik jarig en kon ik geen taart bakken vanwege het ontbreken van de oven. Dus had ik taarten gekocht, maar ik miste wat aan de smaak. Ten eerste waren ze mierzoet, daarnaast miste ik de smaak van een zelfgebakken taart het meest! Graag zou ik nu meer biologische producten willen kopen en meer rust hebben om te kokkerellen.'

MENSEN & MOGELIJKHEDEN

(vervolg van pagina 26)

Wie heeft ervaring met PERMACULTUUR en/of wonen in (plastic tunnel-) kassen? Reacties naar Heleen of Simon: (072) 561 91 46 of simonvanderburg@hotmail.com

Wij hebben een hartenwens: een bebost, recreatief, educatief en ecologisch dorp (moshav) in de NEGEV WOESTIJN. Wordt dit mondiale project ook jullie — succesvolle en gedreven collega's (ondernemers met eigen geld) en donateurs — levensopdracht? Tel. (0346) 570750, Ja'akov Markus.

Wij krijgen vanaf december 2003 in Saone et Loire (50km. zuid van de Morvan) golvend land en een groot bijgebouw annex stal TE HUUR. Wij zoeken een stel dat in Frankrijk biologisch wil gaan boeren. Mail bij interesse of info naar: crene@het.net.nl

mondiale
4,0
HA
voetafdruk

FOTO: RUUD ROGIER



NAAM: HARMKE BROUWER / LEEFTIJD: 28 JAAR
WOONPLAATS: AMSTERDAM
BEROEP: HARPISTE EN MUSICOLOGE

TEKST: PETER WATERKOORT

Harmke speelt al harp vanaf haar 10e. Na het gymnasium in Boxtel gaat ze op haar 17e naar Brussel om daar aan het Koninklijk Conservatorium harp te studeren. Ze besluit deze studie te combineren met muziekwetenschappen aan de Universiteit Utrecht. Nu treedt ze op als harpiste, zowel solo als in kamermuziek. Daarnaast is zij als musicoloog werkzaam in Den Haag bij de Raad voor Cultuur. Tevens studeert ze Rechten aan de Universiteit van Amsterdam. Kortom, de agenda van Harmke is meer dan gevuld. Hoe belangrijk is milieu in haar drukke leven? 'Mijn Mondiale Voetafdruk wordt vooral bepaald door de afstanden die ik per jaar met de auto afleg. De afgelopen tien jaar reisde ik veel met de trein maar inmiddels heb ik een auto aangeschaft vanwege de lange wachttijden in het openbaar vervoer. Bovendien heb ik voor het geven van concerten (en het vervoeren van mijn harp) een auto nodig. Mijn gas- en elektriciteitsgebruik is laag, want ik woon in een studio met een totale oppervlakte van 40 m². Ik laat lampen niet nodeloos branden en ik scheid mijn afval omdat ik het milieu belangrijk vind. Wat me het meest aan het hart gaat is de teloorgang van het tropisch regenwoud. Ik was een paar jaar geleden voor een concert in Manaus (Brazilië). Toen ben ik ook in het tropisch regenwoud geweest. Het is daar prachtig groen en zo indrukwekkend. Het lijkt alsof daar meer zuurstof in de lucht zit, en er hangt een speciale geur. Om dit te behouden ben ik meteen lid geworden van Greenpeace.'

Dertig jaar COS

De COSsen, centra voor internationale samenwerking, ontplooiën initiatieven en voeren projecten uit op het gebied van internationale samenwerking, multiculturele samenleving en duurzame ontwikkeling. De COSsen zijn ook betrokken bij de Lokale Agenda 21, de invulling van afspraken op lokaal niveau die werden gemaakt tijdens de milieuconferentie in Rio in 1992.

INGE LENTING

De 30 lokale clubs uit de jaren '70 van de vorige eeuw zijn na diverse fusies geworden tot een landelijk dekkend netwerk van 16 regionale COSsen en een landelijk bureau. Directeur is sinds september vorig jaar Ad Bijma, die daarvoor 27 jaar werkzaam was bij COS West-Brabant.

De afzonderlijke centra zijn behoorlijk autonoom: elke COS is een aparte stichting met een eigen bestuur. Daardoor kunnen ze onderling nogal verschillen. Voor de nodige professionalisering is meer eenheid wel noodzakelijk, vertelt Ad.

'Hiervoor hebben we bijvoorbeeld een kwaliteitsmedewerker aangesteld die alle COSsen onderwierp aan een nulmeting en daarna voor alle centra afzonderlijk aanbevelingen heeft gedaan. Vaak leidden die aanbevelingen direct tot acties.'

Verbreiding werkterrein

Sinds een jaar of tien richten de COSsen zich naast ontwikkelingssamenwerking ook op de multiculturele samenleving en duurzame ontwikkeling. Ad: 'Die onderwerpen liggen inhoudelijk erg dicht bij elkaar. Bovendien was het financieel noodzakelijk om ons werkterrein te verbreden. In de beginjaren werden we volledig gesubsidieerd door de NCO (Nationale Commissie voor Ontwikkelingssamenwerking), dat nu NCDO heet ((Nationale Commissie voor internationale samenwerking en Duurzame Ontwikkeling). Tegenwoordig moet de eigen bijdrage tenminste 50% zijn. Dat geld halen we binnen door projecten te initiëren en uit te voeren voor maatschappelijke organisaties, gemeenten, bedrijven en particulieren. Hiermee

vergroten we ons draagvlak. En het houdt ons alert: op deze nieuwe terreinen komen we andere concurrenten tegen. Bij voorkeur werken we echter met andere organisaties samen, dat is typerend voor onze werkwijze.'

Nieuwe kans

De COSsen zijn sinds het begin betrokken bij de Lokale Agenda 21, die werd opgesteld na de eerste grote milieuconferentie in Rio in 1992 en waarin afspraken werden gemaakt over milieu en duurzame ontwikkeling op lokaal niveau. Ondanks grote inzet van tal van mensen en organisaties heeft de NCDO, die landelijk de LA 21-campagne leidde, haar doelstelling niet gehaald: in 1996 zouden alle gemeenten een Lokale Agenda 21 hebben. Volgens Ad Bijma, die ook lid was van de landelijke werkgroep LA21,

is er zeker een nieuwe impuls nodig. 'Subsidiegelden, destijds afkomstig van VROM, zijn afgeschaft en de aandacht voor duurzame ontwikkeling is enigszins naar het tweede plan verschoven.'

Met de conferentie in Johannesburg in september van dit jaar, Rio + 10, komt er een nieuwe kans. Hier wordt bekeken wat tien jaar duurzame ontwikkeling heeft opgeleverd. Ad Bijma is voorzichtig met zijn verwachtingen. 'Hoe groot het effect van Johannesburg zal zijn, ook voor het ontwikkelen van nieuwe initiatieven, is gewoon een kwestie van afwachten.'

Voor meer informatie:

COS Nederland, Wijnstraat 237, 3311 BV Dordrecht, telefoon (078) 639 04 75, www.cossen.nl

Voorbeelden COS-projecten

Wereldburgers.nl: een krachtenbundeling van 68 organisaties bij de bestrijding van extreme armoede, en voor verbetering van duurzame ontwikkeling, gelijke kansen en eerlijke wereldhandel. Centrale thema: coherentie van beleid.

Trap's wat vaker naar je baas:

stimuleert mensen vaker de fiets te pakken naar het werk, waardoor minder CO² wordt uitgestoten. Gesponsorde kilometers leveren geld op voor ontwikkelingsprojecten.



PRO SUPPLEMENT

Er blijkt een overgrote lichtgeraaktheid
bij kritisch commentaar op de natuur.
Maar onomstreden is soms haar mismaaktheid
en meer dan krachtig onze welbespraaktheid.
Waarom dus vitaminen niet eens puur?

Aan ieder die zich heilzaam meent te voeden:
al eet u vitaminen nog zo grif,
voor voedingssupplementen zou 'k me hoeden,
hun werkzaamheid berust slechts op vermoeden,
ze pakken uit, misschien wel, als vergif.

Jan Jongert en Césare Peeren van het Rotterdams Architectenbureau 2012 passen sloopafval toe in hun ontwerpen. Liefst afval uit de omgeving van het nieuwe woonhuis of bedrijfspand. Recyclicity noemen ze deze vorm van hergebruik. Om het aanbod van sloopafval te inventariseren en toepassingsmogelijkheden te verruimen werken ze aan een database.

MARIAN BLOM

Een rondleiding door het kantoor leert dat de architecten van "2012" graag werken met afgedankte materialen. Twee straaljagercockpits dienen als vitrine, alle onderdelen van de deels transparante vloer komen uit de afvalcontainer en afgedankte profielen van een expositie in het Architectuur Instituut ondersteunen een zwevende vloer. Een kantoor dat de doelstelling van Recyclicity onderstrept.

Energiezuinig

Het basisprincipe van Recyclicity is dat sloopafval niet naar een centrale plaats wordt vervoerd en versnipperd, gesmolten of vermalen wordt tot nieuwe grondstof, maar met zo weinig mogelijk veranderingen en transport weer in een nieuw ontwerp wordt ingepast. Een vorm van recycling die energiezuinig is maar wel veel flexibiliteit van de ontwerper vraagt. 'Je stuit op praktische moeilijkheden', vertelt Peeren. 'Je weet bij het ontwerpen vaak niet welk materiaal vrijkomt. Bovendien wordt sloopafval meestal direct afgevoerd en vernietigd. Zo ben ik bezig met het ontwerp van een woonhuis met veel dubbel glas. Het toeval wil dat bij mij om de hoek uit een slooppand een goede partij dubbel glas vrijkomt. Ik had



Semi-transparante vloer in het kantoor van 2012 architecten, gemaakt van sloopmateriaal.

dat tegen 10% van de nieuwwaarde kunnen kopen. Maar jammer genoeg was het al weg voor ik er de hand op kon leggen. Je zou je bij het ontwerp juist moeten kunnen baseren op de beschikbare materialen. Recyclicity wil die gegevens voor ontwerpers toegankelijk maken.'

Database

Jongert legt uit hoe Recyclicity gaat werken: 'Voor de sloop maakt de sloper een inventarisatie van alle materialen waaruit het sloopobject bestaat en zet deze in onze database. Een architect kijkt op de database welke materialen worden aangeboden. Hij vindt de opgave van de sloper, reserveert het sloopmateriaal en past het vervolgens in zijn ontwerp.' Volgens Jongert biedt Recyclicity een meerwaarde ten opzichte van andere websites die tweedehands bouw materiaal aanbieden, zoals www.reststoffenbeurs.nl en www.ecourant.nl. 'Wij willen ook kennis over de toepassing van sloopmaterialen opnemen en delen. Hergebruik van sloopafval vergt onderzoek naar de toepassingsmogelijkheden. Die kennis hopen we te vergaren, doordat ontwerpers en architecten onderzoeksresultaten van concrete projecten op de database zetten.' Peeren: 'Zeker in de eerste jaren denken we dat onderzoek naar nieuwe gebruikstoepassingen gesubsidieerd kan worden.'

Standaardisatie

Hoewel het bouwen met gebruikte materialen door de extra research tot hogere ontwerpkosten leidt, hoeft de uitvoering van een bouwwerk volgens Jongert niet duurder uit te pakken. Door de standaardisatie in de bouw komt er veel uniform sloopafval beschikbaar en daarmee kan ook standaard nieuwbouw worden gepleegd. 'Bovendien', zegt Jongert, 'wordt het steeds duurder om afval kwijt te raken.'

Website

"2012" wil de database begin 2003 draaiende hebben. Loopt de website, dan gaan de architecten er vanuit dat deelnemers de site zelf aanvullen. Er is een subsidieaanvraag ingediend en er zijn contacten met grote ondernemingen die al verwante sites hebben. Het deert de architecten niet dat bouwers nog niet staan te springen. Peeren: 'Het initiatief moet voornamelijk van de ontwerpers komen. We beginnen gewoon; het mooie van Recyclicity is dat je klein kunt beginnen en het kunt laten groeien.'

Meer informatie:

2012 Architecten, (010) 467 16 76,
recyclicity@rchitecten.demon.nl

VRAGEN AAN DE VOORLICHTERS



BOUWEN & WONEN ANTOINETTE BRUGMAN

Wat is een helofytenfilter?

Een helofytenfilter is een waterzuiveringsfilter. Het is opgebouwd uit zogenaamde helofyten (moerasplanten). De meest toegepaste "helofyt" is riet, vandaar dat ook vaak over rietveldzuivering wordt gesproken.

Zandbed

De opbouw van een helofytenfilter is als volgt. Het helofyten- of rietveld bestaat uit een uitgegraven kuil waarin afdekfolie wordt aangebracht. De kuil wordt onderin voorzien van een drainagebuis en wordt vervolgens opgevuld met een zorgvuldig samengesteld mengsel van onder andere fijn zand en grind. Het zandbed wordt voorzien van een bevoeiingssysteem en wordt beplant met helofyten.

Voorgezuiverd water

Voordat het water wordt ingebracht in het filter, moet het doorgaans voorgezuiverd worden in een septic tank. Het afvalwater wordt vervolgens gezuiverd door de rietplanten in combinatie met micro-organismen, die in het filter aanwezig zijn. De rietplanten nemen bepaalde stoffen op en zorgen voor zuurstoftoevoer. De micro-organismen dragen bij aan de ontbinding en omzetting van afvalstoffen. Verder wordt een deel van de afvalstoffen in het filter gebonden. Gezuiverd water uit het helofytenfilter wordt via een controleput in de bodem geïnfiltreerd, in een sloot gebracht of hergebruikt.

Schadelijke stoffen

Voor een goede werking van een helofytenfilter moet aan een aantal voorwaarden worden voldaan. Het ontwerp en de aanleg moeten zeer zorgvuldig worden uitgevoerd. Verder mogen in het te zuiveren water geen stoffen aanwezig zijn die schadelijk zijn voor de werking van het filter (bijvoorbeeld chloor).

Toepassingen

Een helofytenfilter kan op vele plaatsen worden toegepast, zoals op plaatsen waar geen aansluiting op het riool aanwezig is. Ook zijn er toepassingen in de melkveehouderij, op campings, of in ecologische woonwijken. Bij deze laatste toepassing vindt de afvalwaterzuivering dan op wijkniveau plaats.

TUINIEREN

INGE
HINDRIKS

Ik wil graag (eetbare) bessenstruiken in mijn siertuin. Heeft u een suggestie?

De framboos is een prima keuze. Met haar aromatische smaak onderscheidt deze populaire plant zich van ander kleinfruit. De framboos kwam oorspronkelijk in Nederland veel voor op open plekken in het bos. Ze is lid van de rozenfamilie. Elk jaar groeien weer nieuwe scheuten uit het overblijvende wortelstelsel. De stengels zijn roodachtig en de bloemen onopvallend. De lichtrode vruchten vallen wel op. Ze zijn heel teer en kunnen daarom het beste vers worden gegeten.

VRAGEN OVER VOEDING, TUINIEREN OF (VER)BOUWEN? VRAAG 'T DE VOORLICHTERS!

VOEDING: Marianne van Lubek houdt spreekuur op maandag van 13.00-17.00 uur op (0411) 66 10 82 m.vanlubek@dekleineearde.nl

BOUWEN EN WONEN: Antoinette Brugman houdt spreekuur op woensdag van 13.00-17.00 uur op (0411) 66 10 80 a.brugman@dekleineearde.nl

TUINIEREN: Inge Hindriks houdt spreekuur op dinsdag van 13.00-17.00 uur op (0411) 66 10 81 i.hindriks@dekleineearde.nl

In voor- en najaar

Er zijn voorjaars- en herfststrassen. De voorjaarsrassen zijn rijp in juni en juli. De herfstframboos rijpt vanaf augustus tot in oktober. Het grote voordeel van herfstframbozen is dat ze geen last hebben van wormstekigheid. De struiken zijn uitstekend geschikt voor hagen. Kiest u voor een ras dat niet meer dan een meter hoog wordt, dan hebben de stengels geen steun nodig. Hogere rassen geeft u steun door aan weerszijden van de rij een paal in de grond te slaan. Tussen de palen spant u draden, waar u de stengels van de framboos aan kunt opbinden. Een voordeel van opbinden is ook dat de vruchten niet op de grond gaan hangen.

Terugsnoeien

Een framboos houdt van een beschutte zonnige plek in de tuin en u moet de stengels ieder jaar terugsnoeien. Ze draagt namelijk vruchten op nieuw hout. Verwijder daarom jaarlijks het oude hout en bind de gewenste nieuwe scheuten op. Verder is het een makkelijk te stekken plant. Dit geldt met name voor de rassen met gele, paarse of zelfs zwarte vruchten, die vaak lange stengels vormen (tot 3 meter). Maar pas op: doordat frambozen veel worteluitlopers vormen, hebben ze een sterk neiging tot woekeren. Tot slot een tip voor smulpapen: ouderwetse zelfgekookte custardpudding met verse bessen, bramen en frambozen uit eigen tuin, een moeilijk te overtreffen nagerecht.

Met raadgevers kunt u contact opnemen voor gratis advies. Enkele spelregels:
 - sluit een postzegel voor antwoord bij als u een schriftelijke reactie verwacht;
 - wilt u een raadgever bezoeken, bel of schrijf dan vooraf.

Groente, fruit en tuin

Fruit- en groenteteelt J.W.J. v.d. Werken, Steenweg 76, 5301 HN Zaltbommel, tel. (0418) 54 06 24.

Biol. tuinieren Rik Dedapper, COVOBIT,

Groteweg 27/537, 9500 Geraardsbergen (B), tel. (0032) (0)54 41 74 73 (na 18.00 uur).

Groenbemesters, gewasbescherming, fruitteelt.

Verzorging fruitbomen Werkgroep Pom. Gen.

Lim. Oude fruitrassen. J. Teunissen, Wilhelminasingel 137, 6001 GS Weert, tel. (0495) 53 33 95.

Hoogstamfruitbomen Prov. Noord-Holland, werkgroep POM, Oosterweg M14, 1482 AJ Purmer, tel. (0299) 64 06 39 / 67 34 29.

Struik- en houtgewassencompost Proefwerf Comité Jean Pain, Gerrit v. Dale, Holle Eikstr. 25, Londerzeel (B), tel./ fax (0032) (0)52 30 53 65.

Wilde tuinen R. Osinga, M.Fopmawei 22, 9023 AJ Jorwerd, tel. (058) 251 96 78.

Paddestoelen Paddestoelentoren, Postbus 1575, 6501 BN Nijmegen, tel. (024) 378 92 06, www.somnet.nl/paddestoelen

Permacultuur Projekt Aarde, Hans Carlier, Stokebrand 233, 7206 EE Zutphen, tel. (0575) 53 03 94.

Pergola-associaties Stichting Strohalm adviseert biol. boeren en consumenten. Oudegracht 42, 3511 AR Utrecht, tel. (030) 231 43 14.

Natuurbeheer

Adviesbureau Van Nierop, Hortensiastr. 14, 5644 KP Eindhoven, tel. (040) 212 93 19, fax 213 12 80. Onderzoek, planvorming, beheer bossen en natuurterreinen.

Bodembedekking Dirk Prins, Asterstr. 3, 3911 WE Rhenen, tel. (0317) 61 42 82. Ook inheemse kruidachtige planten in plantsoen, heemtuin, wilde tuin.

Dieren

Nederlandse Landgeit Paul Bouman, Anderensweg 27, 9463 RN Eext, tel. (0592) 26 10 16.

Geiten, schapen, kippen Theo Coolen, Weidepolder 18, 5235 VB Den Bosch, tel. (073) 642 87 50 (werkd. 19.00-20.00 uur), e-mail agro-impuls@planet.nl

Ecologische (klein-)veehouderij Henk de Mink, Oudendijk 6, 3291 LN Strijen, tel. (078) 674 34 18 (na 18.00 uur). Ook veevoerproductie, graslandonderhoud.

Spinnen, weven en verven

Jabeek Nelly Hanssen-Jonkhout, Etzenraderstr. : 33, 6454 AP, tel. (046) 442 51 77.

Ammerstol Ineke Visser, Lekdijk 82, 2865 LE, tel. (0182) 35 29 13.

Bouwen en wonen

Advies Viba, Vereniging voor Integrale Biol. Architectuur, Veemarktkade 8-B4, 5222 AE Den Bosch, tel. (073) 621 69 43.

Advies Nibe, Ned. Inst. voor Bouwbiologie en Ecologie, Postb.229, 1400 AE Bussum, tel. spreekuur wo 13.30-

16.30 uur op tel. (035) 694 82 33. Bouwen, milieu, gezondheid.

Architectuur Sjaap Holst, De Raadstr. 1, 5666 EA Geldrop, tel. (040) 286 37 92. Biol.-ecologische architectuur, eco-design, leembouw.

Timmeren, bouwen Vof Varne, Postb.5093, 1380 GB Weesp, tel. (06) 51 08 13 21 (varend timmerbedr.), www.varne.nl

Rietdekken Grietines Harms, Balloërstr. 7, 9451 AK Rolde, tel. (0592) 24 28 00 (18.00-22.00 uur).

Natuurverf Bio-ecologisch schildersbedr. Kees Rolsma, Oude Boekeloseweg 11, 7553 DS Hengelo, tel. (074) 250 88 39 (17.30-20.00 uur), fax 250 87 20.

Helofytenfilters Ecofy, Helofytenfilters, waterzuivering, Frank v. Dien, De Schepen 17, 5688 VM Oirschot, tel. (0499) 55 03 28, fax 55 03 29,

e-mail ecofyt@hetnet.nl

Helofytenfilters Rietland, Dion v. Oirschot, Rosmolplein 34 b, 5014 ET Tilburg, tel. (013) 544 65 99, e-mail info@rietland.com Ook regenwatertoepassingen.

Kleuratelier eColor, kleuradvies op ecol. basis. Marie Anne Merk, De Kuiperij 13, 7437 CW Bathmen, tel. (0570) 54 33 61 (20.30-22.00 uur), fax 54 28 72,

e-mail fcpoutre@wxs.nl

Binnenmilieu BBA Boerstra Binnenmilieu Advies, Postb.774, 3000 AT Rotterdam, fax 244 70 26, e-mail bba@binnenmilieu.nl Binnenmilieu in woningen, kantoren, scholen.

Waterbesparing Grijs- en regenwatersystemen, Kilian Water, Postb.312, 6700 AH Wageningen, tel. (0317) 42 64 36, fax 42 64 37, e-mail info@kilianwater.nl

Composttoilet Grijswater Ecosave, Biddinghuizen, tel. (0321) 33 20 38, fax 33 09 16. Ook energie- en waterbesparing. Werkdagen 9.00-12.00 uur.

Milieu-advies voor kantoor en huis. Composttoiletten en composteren. Ekotrade Holland, De Wal 29, 9269 PA Veenwouden, tel. (0511) 47 66 11, fax 47 26 99.

Stro- en leembouw Euroleem, V. Ostadestr. 326-I, 1073 TX Amsterdam, tel./ fax (020) 470 83 93 / (06) 246 154 62, e-mail euroleem@worldonline.nl

Energie

Biogasinstallaties Frits Ogg, Postb.244, 6500 AE Nijmegen, tel./ fax (024) 356 55 88, e-mail f.ogg@hccnet.nl

Elektriciteit, accu's, windenergie, energiebesparing Ing. Hendrik Venema, Kraayenbergstr. 23, 8051 XL Hattem, tel. (038) 444 56 43.

Besparing en techniek Jos v. Doorn, Balsemijnln. 26, 5582 AD Waalre, tel. (040) 221 63 83 (na 18.00 uur).

Zon en wind Informatiecentrum Duurzame Energie, tel. ma t/m do-ochtend (050) 529 09 10, www.ipdubo.nl Voorheen: ODE.

Vuurmeesters Houtgestookte kachels.

Bouwbiologische adviezen, leemstuc. tel. (0547) 35 12 70. **Tegelkachels, schoorstenen** De Tegelkachel, Dorpsweg 67, 1631 DH Oudendijk, tel. (0229) 54 35 76.

Voeding

Ecologische voedingstelefoon Platform Biologica, tel. (030) 233 99 78 (ma, wo, vr 10.00-13.00 uur), biologische en biologisch-dynamische voeding, e-mail dunamis@platformbiologica.nl

Geitenkaas G.J. v. Diemen, Mr. J.B. Kanweg 99, 9439 TE Witteveen, tel. (0593) 55 24 15 (na 14.00 uur), e-mail: gj.v.diemen@hccnet.nl

Graanmolens Dirk v. Haren Noman, Beukstr. 15, 3920 Lommel (B), tel. (0032) (0)11 54 44 75.

Apparaten Jan de Jong, IJsselkade 16, 3401 RC IJsselstein, tel. (030) 659 00 88 / (06) 534 44 41), fax (030) 659 04 19. Apparaten voor levensmiddelenprod., o.a. maal-, snijmachines. Verwerking noten zaden, zoudvruchten, sap en wijn maken.

Milieu algemeen

Alternatieve Konsumenten Bond tel (020) 6863 338, Postbus 61236, 1005 HE Amsterdam, gentechologie, keurmerken, E-nummers, kleding, etc., e-mail vragen@akb.a2000.nl

Leiden Leidse Rechtswinkel, Ketelboeresteeg 10, 2311 TN, Leiden, tel. (071) 514 15 16 / 512 11 11, fax (0848) 61 65 37 tel. spreekuur di 18.30-19.30 uur, do 14.00-15.00 uur, e-mail leiden@belastingwinkels.nl

Amsterdam Milieurechtswinkel, tel. (020) 623 30 49, tel. & inlooppreekuur di 18.00-20.00 uur, do 14.00-17.00 uur.

Rotterdam Milieurechtswinkel, tel. (010) 404 96 68, tel. spreekuur di 10.00-12.00 uur.

MilieuCentraal tel. 0900 17 19 (0,30 per min.), ma-vr 9.00-17.00 uur, fax (030) 230 50 71, e-mail info@milieucentraal.nl

Utrecht Wetenschapswinkel Biologie, (onderzoeks)vragen natuur, milieu, gezondheid, tel. (030) 253 73 63, fax 253 57 95, e-mail wbu@bio.uu.nl

Uitgelicht



Jos van der Lint is projectmedewerker van SOM onderwijs- en milieuprojecten uit Nijmegen. Zowel in zijn werk als in zijn vrije tijd houdt Jos zich bezig met paddestoelen. Op de foto staat hij naast de eetbare Pruikzwam (*Herichium erinaceus*). Hoewel er over paddestoelen al veel bekend is, behoren de paddestoelen tot het terrein waar nog veel over te ontdekken valt. Jos: 'Ze zijn voor de natuur van onschatbare waarde want als er geen paddestoelen waren dan kwamen we om in een grote berg organisch afval en de meeste zijn nog eetbaar ook.'

Paddestoelen Postbus 1575, 6501 BN Nijmegen, tel. (024) 378 92 06, e-mail: j.vanderlint@somnet.nl

Groene vingers

MACHTELD KLEES

Compost maken is dankbaar werk. Goed gerijpte compost is niet alleen prima bemesting, maar ook structuurverbeterend en een verrijking van het bodemleven. Bovendien is het een wonderlijk proces om je groenteresten te zien veranderen in iets bruikbaar. Het viezige afval van vorig jaar ruikt opeens naar herfstige bosgrond, als dat geen tovenarij is!



Afvalverwerking

Over wat wel en wat niet op de composthoop kan verschillen de opvattingen. Het hangt er maar net van af waarvoor je de compost gebruikt. Zie je de composthoop voornamelijk als afvalverwerking dan stel je andere eisen dan dat je de moestuin ermee wilt bemesten. Dan is de snelheid van het omzettingsproces, het doden van onkruidzaden en het voorkomen van ziekten nog belangrijker dan bij gebruik in de siertuin.

Als vuistregel geldt: niet te veel van hetzelfde en niet te veel dingen die erg schimmelen, zoals brood. Zieke plantendelen kunnen beter in de groencontainer. Gekookt voedsel trekt eerder ongedierte aan. Regelmatig afdekken met wat grond lost de meeste problemen op.



FOTOS: DIJK EN MACHTELD KLEES

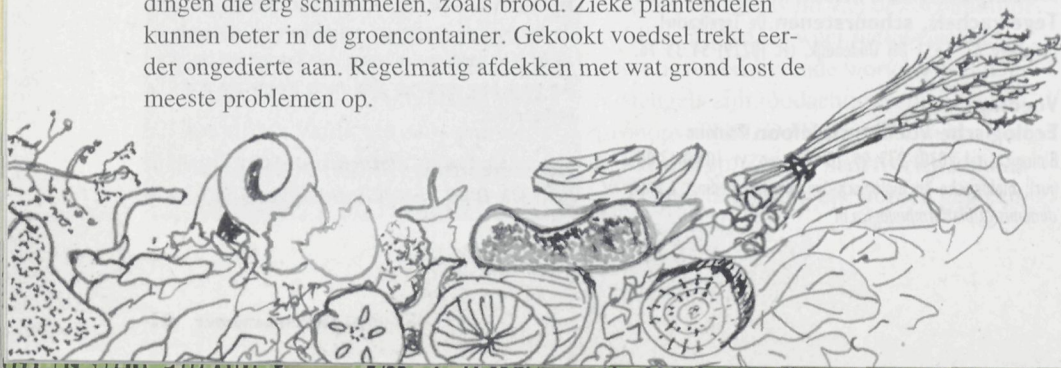
Compoststarter

De gouden truc om een goed werkende composthoop te krijgen is om een emmertje halfverteerde compost bij een bevriende tuinder te halen. Dat zit boordevol met wormen, schimmels en micro-organismen, het "personeel" dat voor de vertering zorgt. Deze ent zorgt ervoor dat de nieuwe hoop snel op gang komt en maakt andere compoststarters overbodig.



Luilekkerland

Na een jaar kan de hoop omgezet worden. De herfst is hiervoor het meest geschikt. De onderste, verteerde laag kan gebruikt worden, de rest wordt losgemaakt en teruggedaan. Tijdens het omzetten kom je, naast zoekgeraakte theelepeltjes, een onwaarschijnlijke hoeveelheid regenwormen, pissebedden en allerlei andere diertjes tegen. Zij zorgen voor het omzettingsproces. Op hun beurt vormen zij weer een gedekte tafel voor andere dieren. Voor een nest spitsmuizen, of een egel is de composthoop een waar luilekkerland, waar je ook nog eens bovenop je eten kunt slapen.





Schimmels

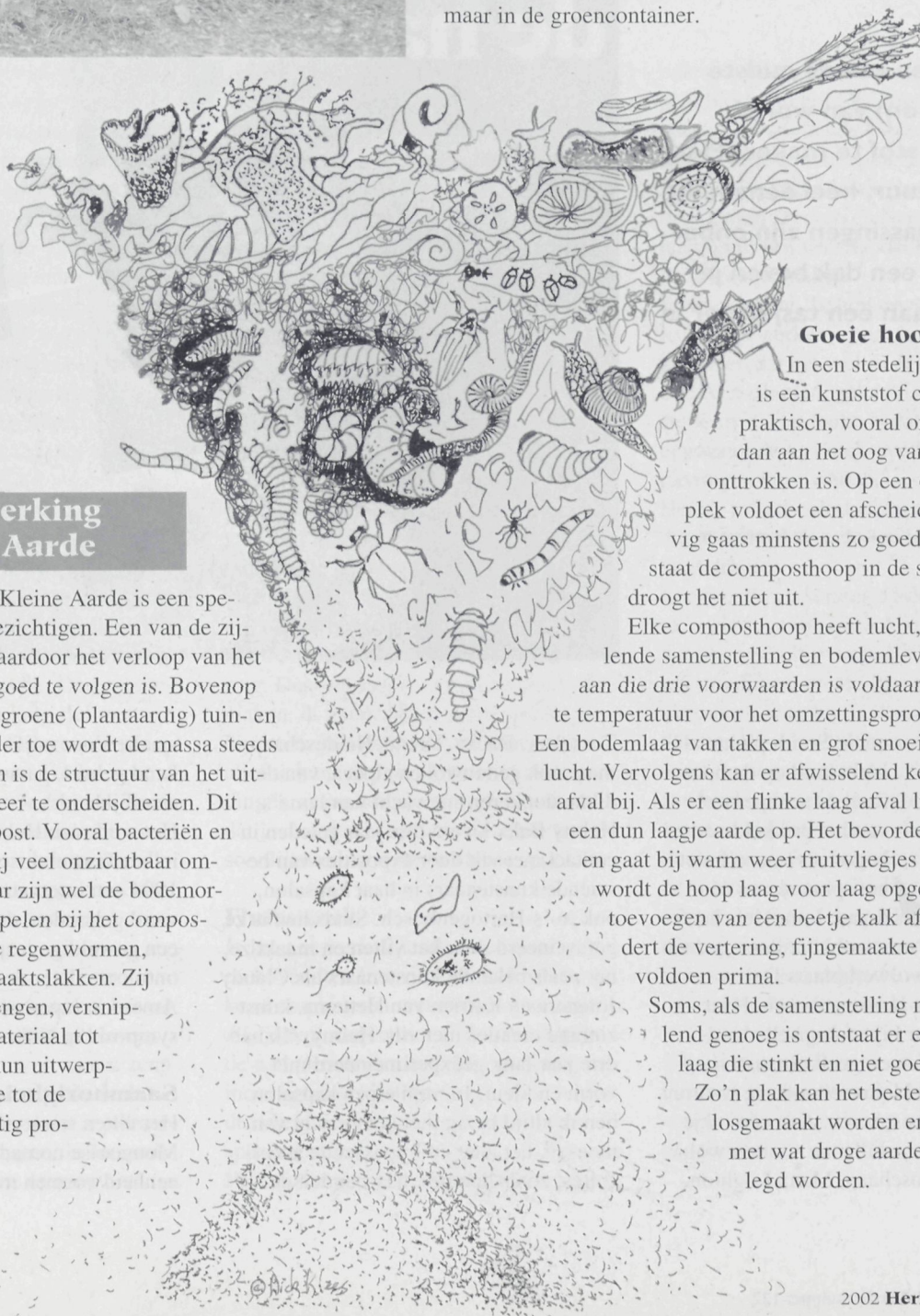
In een goede composthoop broeit het afval en kan de temperatuur tot zo'n 60 graden oplopen. De meeste onkruidzaden en ziektekiemen leggen dan het loodje, maar er zijn een paar uitzonderingen. Aardappelziekte, *Phytophthora infestans*, wordt door een schimmel veroorzaakt. Sporen hiervan verspreiden zich gemakkelijk door de lucht als aangetaste delen van aardappels of tomaten bovenop de composthoop liggen. Dat geldt dus niet alleen voor loof, maar ook voor aangetaste aardappels en tomaten.

Een andere beruchte schimmel is de knolvoet, die koolplanten aantast. Sporen van deze schimmel kunnen jaren in de bodem blijven leven. Aardappels, tomaten en koolstronken kunnen om die reden beter niet op de composthoop maar in de groencontainer.

Compostverwerking op De Kleine Aarde

Op het terrein van De Kleine Aarde is een speciale compostbak te bezichtigen. Een van de zijwanden is van glas, waardoor het verloop van het composteringsproces goed te volgen is. Bovenop bevindt zich het verse groene (plantaardig) tuin- en keukenafval. Naar onder toe wordt de massa steeds donkerder van kleur en is de structuur van het uitgangsmateriaal niet meer te onderscheiden. Dit lijkt al aardig op compost. Vooral bacteriën en schimmels doen hierbij veel onzichtbaar omzettingswerk. Zichtbaar zijn wel de bodemorganismen die een rol spelen bij het composteringsproces, zoals de regenwormen, vliegen en larven en naaktslakken. Zij kauwen, vermalen, mengen, versnipperen en nemen het materiaal tot zich als voedsel. Via hun uitwerpselen helpen ze zo mee tot de vorming van dit prachtig product: compost.

TEKST: MARCEL D'HONT



ILLUSTRATIE: DICK KLEES

Goeie hoop

In een stedelijke omgeving is een kunststof compostvat praktisch, vooral omdat het afval dan aan het oog van de burens onttrokken is. Op een onopvallende plek voldoet een afscheiding van stevig gaas minstens zo goed. Bij voorkeur staat de composthoop in de schaduw, dan droogt het niet uit.

Elke composthoop heeft lucht, een afwisselende samenstelling en bodemleven nodig. Als aan die drie voorwaarden is voldaan komt de juiste temperatuur voor het omzettingsproces vanzelf. Een bodemlaag van takken en grof snoeiafval geeft lucht. Vervolgens kan er afwisselend keuken- en tuinafval bij. Als er een flinke laag afval ligt dan kan er een dun laagje aarde op. Het bevordert de vertering en gaat bij warm weer fruitvliegjes tegen. Zo wordt de hoop laag voor laag opgebouwd. Het toevoegen van een beetje kalk af en toe bevordert de vertering, fijngemaakte eierdoppen voldoen prima.

Soms, als de samenstelling niet afwisselend genoeg is ontstaat er een plakkerige laag die stinkt en niet goed verteert.

Zo'n plak kan het beste met de riek losgemaakt worden en vermengd met wat droge aarde weer teruggelegd worden.

Viltten is een van de oudste processen om van wol of haren een stof te maken. Het is puur natuur, heel eenvoudig en de toepassingen zijn onbeperkt, van een dak boven je hoofd tot aan een tasje voor je mobieltje.

ERIC SCHOONES

EEN OEROUDE VORM
VAN WOLVERWERKEN

Terug naar de natuur...

FOTO: HANS JOACHIM SCHROTER



Leonie Smith plukte als klein kind op de boerderij de schapenwol van het prikkeldraad en begon als vanzelf met het spinnen van één draad. Inmiddels heeft ze alles wat je met wol kunt doen gedaan in haar eigen wolwerkplaats De Wollewei in 's-Hertogenbosch. Haar man is adviseur bij ecologische landbouwiniciatieven en geeft cursussen op het gebied van kleinveehouderij, waaronder ook schapenscheren. Aan een rekje hangen veel verschillende soorten wol, van het Merinoschaap, Manx Loghton,

Tesselaar, Racka, Drents Heideschaap, maar ook geitenwol en alpaca, van de dikke donkerbruine vacht van lama's. Helmy Bakx kwam drie jaar geleden in contact met vilt door exposities van bevriende kunstenaars in haar kapsalon, ook in 's-Hertogenbosch. Sindsdien is ze gefascineerd door het viltten en maakt ze, net zoals bekende kunstenaars als Claudy Jongstra en Katrien van Hettema, kunstzinnige creaties met vilt. Helmy: 'Ik heb drie jaar lang geëxperimenteerd met vorm en kleur. In mijn eigen kapsalon ben ik altijd bezig met het gezicht van mensen, het haar en bijpassende accessoires, zoals hoedjes, haarbanden en

sjaals. Voor mij is dat een vanzelfsprekend geheel, passend bij iemands persoonlijkheid.'

Het werk van Helmy Bakx is o.a. te zien in het Textielmuseum in Tilburg, waar in 1994 een internationaal viltsymposium werd gehouden, dat voor Leonie Smith een geweldige inspiratie was. Leonie: 'Ik ontmoette later dezelfde docenten uit Amerika, Japan en Noorwegen weer op symposia in Noorwegen en Finland.'

Saamhorigheid

Het viltten stamt oorspronkelijk van de Mongoolse nomaden, die een hechte eenheid vormen met hun dieren. Leonie:

Leonie Smith geeft een eendaagse cursus. Zaterdag 2 november (9.45-16.00 uur) € 70,- p.p., inclusief lunch, koffie & thee en materialen. Aanmelden uiterlijk vrijdag 18 oktober bij De Kleine Aarde.

Helmy Bakx geeft een tweedaagse cursus. Zaterdag 23 en zondag 24 november 2002 (van zaterdag 14.00 uur tot zondag 16.00 uur) € 275,- p.p., inclusief materialen, koffie & thee, diner op zaterdag, overnachting, ontbijt en lunch op zondag. Aanmelden uiterlijk vrijdag 8 november bij De Kleine Aarde.



‘De wol is voor de nomaden een geschenk van de schapen en ze maken zelfs hun yurts, hun karakteristieke huizen, van vilt. Je ziet eigenlijk in alle koude en droge streken, zoals Tibet en Lapland, vilten kleding versierd met in natuurkleuren geverfde patronen. Elke stam en elke familie heeft zijn eigen motieven. Je ziet dat ook bij Noorse truien. Vilten kleding beschermt heel goed tegen de kou en wind en ik heb in Finland een fabriek bezocht die nog steeds laarzen en sloffen produceert, maar in ons natte klimaat kun je alleen vilten laarzen met zolen gebruiken.’

Tijdens haar verblijf in Finland maakte Leonie ook kennis met de bekende viltster Tuula Nikulaisen, die met een groep een kleed maakte. Leonie: ‘Je kunt grote lappen vilt eenvoudigweg niet alléén maken en ook voor de nomaden was het sociale aspect heel belangrijk. De gemeenschap maakte voor een jong stel met zijn allen een huis van vilt. Dat gevoel van saamhorigheid heb ik met Tuula Nikulaisen in Finland ook ervaren. Zoals je de losse wol tot een eenheid vilt, zo word je als individu door het samen vilten, met warmte en inzet, opgenomen in een groep, een machtige ervaring.’

Extase

De techniek van het vilten is heel basaal en door de eeuwen hetzelfde gebleven. Je hebt niet veel nodig: wol, water, zeep en de warmte van je handen. De wolvezels worden zo neergelegd dat ze elkaar in de eerste laag overlappen, in een volgende laag kruisen en in de eventueel

daarop volgende lagen weer kruisen. Vervolgens gebruik je warm zeepwater en de warmte van je handen om de wolvezels open te laten gaan. Ze haken in elkaar en door vervolgens met je handen krachtig te wrijven krimpt alles in elkaar en krijg je een samenhangend geheel. Het is puur natuur en het contact met het materiaal is ook voor Helmy Bakx heel belangrijk: ‘De directe weg van het natuurlijke materiaal naar het product, via mijn handen, fantasie en vorm- en kleurgevoel, maken het vilten bijna tot een extatische ervaring. Het is een meditatie gebeuren, ook omdat het materiaal zo puur en toegankelijk is. Dat proces is voor mij heel belangrijk en boeiend om mij over te geven en het “boetsend” en “schilderend” laten ontstaan van binnenuit, uit het contact van mij met het materiaal. Als het klaar is komt de verwondering. Daarom kan ik ook geen productie maken, ik maak alleen unica, omdat je ruimte in je hoofd moet hebben om creatief te kunnen zijn. Ik hou van mooie dingen, maar het proces en het contact dat je daardoor krijgt met je eigen persoonlijkheid, is zeker zo belangrijk.’

Fluitenzak

Je kunt er werkelijk alle kanten mee op en bovendien laat vilt zich ook uitstekend combineren met andere materialen. Als je wol samen met zijde vilt, krimpt de wol sterker dan de zijde, zodat je een mooi gerimpeld effect krijgt. Ook wollen draadjes, hennep, turf, etc. geven een speciaal effect.

Helmy Bakx: ‘Je kunt op alles vilten,

ook op jute zakken en t-shirts. Ik heb ook geëxperimenteerd met combinaties van allerlei verschillende soorten schapenwol met geweven materialen zoals katoen, maar ook verschillende soorten zijde en het kleuren (verven en beschilderen) leerde mij een verscheidenheid aan hanteerbare technieken.’

Leonie Smith: ‘Ik hou ervan om naturalistisch te werken, zodat je nog steeds kunt zien dat het wol is. Je hebt wol in allerlei varianten, gekamd en wol die nog sterk krult. Het leuke is dat je met een eeuwenoude techniek steeds nieuwe toepassingen kunt vinden.’

Helmy maakt ook doeken en draperieën die je op heel verschillende manieren kunt dragen.

Leonie, die als lerares op de Vrije School in 's-Hertogenbosch ook veel met vilt werkt, maakt bijvoorbeeld met de kinderen driedimensionale figuurtjes, dieren, kabouters, waarbij de bekende Zweedse kunstenares Gunilla Paetau Sjöberg, met wie Leonie ook samenwerkte en die ook een boek schreef over vilten met kinderen, een blijvende inspiratie is. Maar ook sloffen, sieraden, boekomslagen en schilderijen kun je van vilt maken. Leonie:

‘Een fluitenzak om de blokfluit in op te bergen is niet alleen decoratief, maar ook heel handig en praktisch, vanwege de isolerende werking van het vilt. In een iets groter formaat kun je in zo’n zak een klapstoeltje meenemen en heel klein, past er precies een mobieltje in. Misschien helpt het ook nog wel tegen de straling!’





DE ZONE-REGELING

Zuinig stoken met cv

Bij het warm stoken en warm houden van woningen valt over het algemeen nog zeer veel milieuwinst te boeken.

MICHEL POST

Grofweg zijn er vier aandachtsgebieden: de isolatie van de woning, warmteterugwinning, de cv-ketel, en de regeling en bediening van de cv. Van deze vier is het met de ketel het beste gesteld. De keteltechniek is de laatste tientallen jaren sterk verbeterd en ook zie je dat nieuwe techniek snel standaard wordt. Met de isolatie van woningen is het minder goed

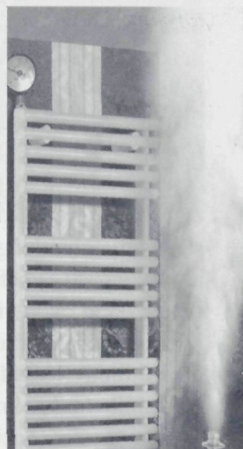
gesteld. De noodzaak van isolatie is bij iedereen bekend en ook de techniek is aanwezig. Toch zijn er nog miljoenen woningen in Nederland waar zoiets eenvoudig als dubbel glas ontbreekt. Ook het isoleren van cv-leidingen en verdeelkasten, die zich in ruimten bevinden die niet (altijd) verwarmd worden, gebeurt nog weinig. Energiezuinig ventileren met

een HR-warmtewisselaar is een relatief nieuw fenomeen en wordt ook nog weinig toegepast. Weinig kennis is er over het algemeen over de manier waarop cv-installaties kunnen worden geregeld en bediend.

Onnodig verwarmde ruimten

De bedieningsinstrumenten die ons bij een doorsnee cv-installatie ter beschikking staan zijn de thermostaat en de radiatorcranken. De thermostaat zit op één plek terwijl de radiatorcranken op heel veel plekken zitten. Kunnen we daarmee regelen dat we het hete water precies daar krijgen waar we het hebben willen? Voor veel mensen is het antwoord nee. Grote delen van het huis worden vaak onnodig gestookt. Om te beginnen is dat de ruimte waar de thermostaat hangt. Willen we het elders warm hebben in huis dat moet minstens ook in deze ruimte de verwarming aan staan. Dat is toch wel erg primitief. In de ruimten zonder thermostaat (alle overige ruimten) kunnen we de temperatuur alleen heel grof regelen. Radiatorcranken zijn bovendien niet ontworpen om vaak en gemakkelijk open en dicht te draaien. Dikwijls gaat het zwaar en moet je veel slagen maken. De cranken staan daardoor in de praktijk vaker open dan wenselijk is. Door het toepassen van thermostatische cranken verbetert de situatie een klein beetje. Het probleem van een centrale ruimte waar altijd gestookt moet worden is er echter niet mee opgelost. Als de cv niet draait gebeurt er immers niets. En de neiging om van radiatorcranken af te blijven is bij

ILLUSTRATIE: ERIC SNELEMAN



Overcapaciteit

Helaas hebben CV-ketels nog altijd overcapaciteit, vooral combiketels in kleine woningen. Uitgegaan wordt namelijk van de benodigde capaciteit voor warmwater, en die is in kleine woningen groter dan de benodigde capaciteit voor verwarming. Ook de pompen zijn vaak te zwaar, en dat kost veel stroom. Een oplossing voor dit probleem biedt de toerengeregelde pomp (o.a. Grundfoss) Voor een snellere opwarming van het tapwater (waterbesparing!) is de "drain-brain" van www.dtb.nl een aanrader. Dit is een thermostatisch ventiel waarmee de waterstroom wordt "afgeknepen" zolang het nog niet warm is, pas als het heet is gaat het ventiel helemaal open. Dit ventiel is niet geschikt voor alle ketels, bij ketels met een warmwaterbuffer heeft het geen nut.

thermostaatkranen vaak nog groter. Mensen hebben het idee dat ze staan afgesteld. Het zou beter zijn wanneer de temperatuurinstelling en aan/uit apart zouden kunnen worden bediend. Zulke kranen bestaan helaas niet. Een oplossing kan zijn de thermostaatkraan met ingebouwde klok (bijvoorbeeld: <http://www.danfoss.nl/>).

Comfort-regeling

Een ander regelsysteem is de zogenaamde weersafhankelijke regeling. Hoe kouder het buiten is des te hoger moet de keteltemperatuur staan ingesteld. Anders geven de radiatoren niet genoeg warmte af om het huis op temperatuur te houden. Een hoge keteltemperatuur is echter ongunstig voor de efficiëntie van de ketel. Bij een weersafhankelijke regeling zit er buiten een voeler. Daardoor weet het systeem hoe koud het buiten is en kan de keteltemperatuur hierop worden afgesteld. Dit is gunstig omdat de keteltemperatuur daardoor nooit te hoog hoeft te staan. Voordeel is ook dat er geen referentieruimte meer nodig is waar een thermostaat hangt en de radiatoren altijd open moeten staan. De temperatuur kan in iedere ruimte afzonderlijk worden geregeld met thermostaatkranen. Een dergelijke combinatie van een weersafhankelijke regeling met thermostaatkranen wordt een comfort-regeling genoemd. Nadeel is dat in ruimtes met meerdere radiatoren de verwarming niet meer op slechts één plek kan worden bediend. Ander nadeel is dat de ketel door het ontbreken van een thermostaat voor z'n in-

formatie over de warmtevraag in huis afhankelijk is van de temperatuur van het retourwater. Het gevolg is dat de pomp permanent moet blijven draaien (pas na 48 uur zonder warmtevraag slaat deze af). Dat is een primitief systeem als je bedenkt dat de pomp vaak meer dan 100 watt elektriciteit verbruikt. Alleen maar voor de informatie die anders via een draadje van de thermostaat komt. Vraag daarom altijd om de combinatie van een weersafhankelijke regeling en een thermostaat. Probleem dan is echter zonder thermostaat de overige kamers weer niet goed regelbaar zijn.

Zone-regeling

Er bestaat een mooi alternatief waarmee deze problemen kunnen worden opgelost: de zogenaamde zone-regeling. Bij de zone-regeling is in iedere ruimte een thermostaat aanwezig. Op de radiatoren zitten elektrische afsluiters. Als de thermostaat in een bepaalde ruimte wordt aangezet gaan alleen de radiatoren in de desbetreffende ruimte open. Het huis is daarmee feitelijk onderverdeeld in zones, die allemaal apart communiceren met de ketel. Eventueel kan er nog een weersafhankelijke regeling aan worden toegevoegd, waarmee de keteltemperatuur automatisch wordt ingesteld. Er is geen centrale ruimte meer die altijd warm moet zijn en met het gedraai aan radiatorkranen is het ook afgelopen. Het systeem kan per ruimte naar wens worden uitgebreid met een klokthermostaat waardoor voor iedere ruimte apart kan worden geregeld hoe laat het er hoe

warm is. Ideaal voor mensen die alleen wonen, voor grotere woningen, voor woningen zonder intensief gebruikte centrale ruimte (bijvoorbeeld groepswoningen), of voor woningen met een bedrijfsruimte aan huis, of voor mensen die alleen wonen. Met een zone-regeling bouwen we de cv-installatie feitelijk weer terug naar een systeem met lokale verwarming (losse kachels).

Zone-regeling aanleggen

In de cv-wereld is de zone-regeling een bekend begrip. Iedere installateur moet het systeem kunnen aanleggen. Ook zijn er voor consumenten kant en klare ombouwsets te koop.

Zie: <http://www.hometronic.nl/productinfo.asp?ProductID=69>. Als je zelfstandig aan de slag gaat, vraag dan een installateur om advies. Zo heeft een cv-systeem waarvan alle radiatoren dicht kunnen bijvoorbeeld een drukverschil overstortregelaar nodig.

Informatie over onderdelen: <http://europe.hbc.honeywell.com/netherlands/productcatalogue/>

Volgende keer Zonnepanelen

Tips, ervaringen en vragen over dit onderwerp kunt u vóór 15 oktober kwijt bij Spijker op de Kop, redactie De Kleine Aarde, postbus 151, 5280 AD Boxtel. E-mail: michel.post@hccnet.nl

MET BIJDRAGEN VAN ANTOINET BRUGMAN, MARIAN BLUM, KOOS DIJKSTERHUIS, MARIANNE VAN LUBEK, PETER WATERKOORT

Alternatieve ruilsystemen

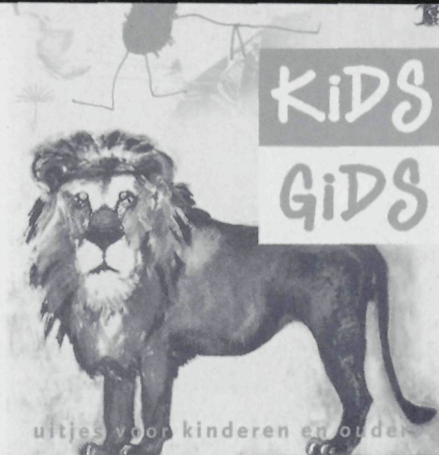
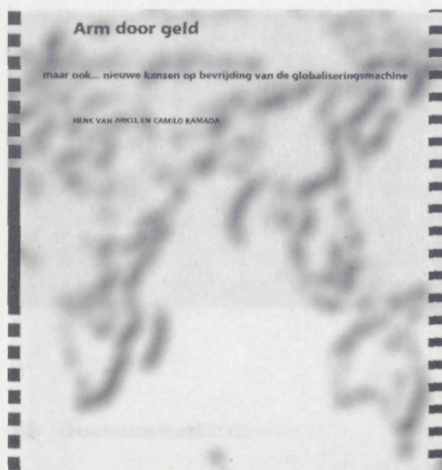
"In Nederland worden nog maar weinig informatieve boeken verkocht. We zijn het lezen een beetje moe." Om de moede lezer hierin tegemoet te komen heeft Strohmalm een zapboek gemaakt: 26 afzonderlijk te lezen hoofdstukjes. Gevolg; dezelfde thema's worden voortdurend in een iets ander jasje opgevoerd. Daarmee geeft het boek je ongewild een reden om "een beetje moe" te worden van lezen; Strohmalm kan haar boodschap op veel minder pagina's kwijt.

De boodschap is helder. Geld hebben betekent rente ontvangen en rijker worden. Geld lenen betekent rente betalen en verarmen. Dus rente is slecht. Henk van Arkel en Camilo Ramada beschrijven enkele succesvolle alternatieve ruilsystemen waarbij geld zonder rente ten goede komt aan de lokale gemeenschap. Bijvoorbeeld het Trueque ruilsysteem in Argentinië.

Het positieve aan het boek is, dat het initiatieven dicht bij huis (LETS) en ver weg samen bespreekt. Die mondiale blik versterkt de indruk van wereldwijde betrokkenheid. Think global, act local. Het boek sluit echter iedere discussie uit. Rente is duivels en geldschepping is bluf. Juist door die eenzijdige benadering is het inderdaad een zapboek. Jammer.

MB

Henk van Arkel en Camilo Ramada, Arm door geld, maar ook... nieuwe kansen op bevrijding van de globaliseringsmachine, Utrecht 2001 (Strohmalm), ISBN 90 70334 04 6, € 12,00



Met de kinderen erop uit

Voor wie met de kinderen lekker weg wil in eigen land is nu de Kidsgids Nederland, een boek boordevol uitjes voor kinderen en (groot)ouders.

Variërend van leuke wandel-, vaar- en huifkartochten tot het bezoeken van ambachtelijke bedrijven, musea en diverse kinderopodia. Maar ook aantrekkelijke eetgelegenheden en verrassende verjaardagsfeestjes komen aan bod. De activiteiten zijn in overzichtelijke hoofdstukken thematisch gerubriceerd en per provincie aangegeven. Op deze manier kun je in een oogopslag zien wat er in de nabije omgeving te doen is. Het boek is vrolijk vormgegeven met uitnodigende illustraties en blije kindergezichten. Je kijkt er je ogen uit: nooit geweten dat er in Nederland zoveel wordt georganiseerd en nog zoveel te ontdekken valt. Want wie wil niet een keer op een vlot een zoektocht maken naar een verdwenen indianenstam? Of naar een speeltuin waar je niet nat wordt als het regent? Wie wil met eigen ogen zien hoe glas wordt geblazen en waar mogen kinderen zelf chocolade en bonbons maken? Antwoord op al deze vragen en nog veel meer tips om op stap te gaan, zijn te vinden in dit rijk-aan-ideeën-boek.

PW

Kidsgids Nederland, uitjes voor kinderen en ouders, Amsterdam 2002 (Kidsgids), ISBN 90 76691 08 8, € 11,35

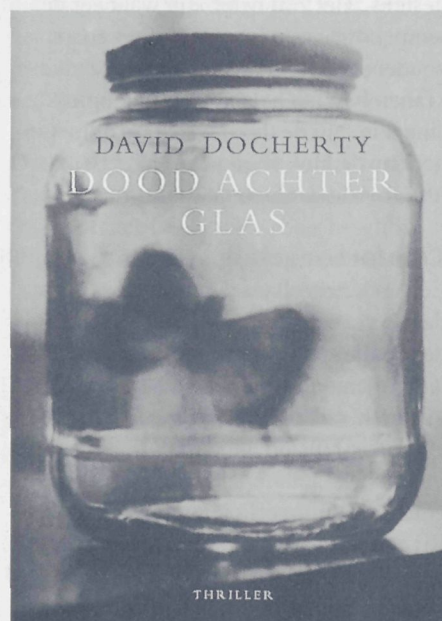
Thriller over machtsstrijd binnen en rond platinamijn

Een moord, een ontvoering, een achtervolging, sabotage en de doorbraak van een stuwdam voor een meer van gif. Door dit alles in nog geen 90 pagina's te proppen gunde Docherty zich geen tijd voor spanningsopbouw en karakterontwikkeling. Hij zal wel vaart gewild heb-

ben, maar bereikt die vaart pas in de volgende 275 bladzijden. Dan wordt Dood achter glas een spannende thriller over de machtsstrijd binnen en rond een platinamijn, over zakenlieden, natuurbeschermers en milieuterroristen. 'Regeringen en ook het grote publiek zullen van ons steeds meer verlangen dat we de aarde als onze partner behandelen en niet als onze vijand', zo verdedigt de nieuwe, jonge president-directeur van de mijn haar milieuvriendelijke ondernemingsplan. In het boek krijgt zij het gelijk aan haar kant.

KD

David Docherty - Dood achter glas, Van Buuren Uitgeverij Haarlem, 2002, ISBN 90 56951 46 7, € 18,-



Stroleem in de praktijk

Bouwen met stroleem is in Nederland een vrij zeldzaam verschijnsel maar kan grote ecologische voordelen hebben. In 1994 is in de binnenstad van Delft een atelierwoning gebouwd met stroleem. Het boek "Stroleem in de praktijk" beschrijft de ervaringen opgedaan tijdens de bouw en het zeven jaar gebruik. In de hoofdstukken komen het ontwerp en de realisatie van de woning aan de orde, maar ook leembouw, duurzaamheidsaspecten en technieken voor de toekomst. Door het beschrijven van de opgedane ervaring tijdens en na de bouw, wil de auteur een inspiratiebron bieden voor



toekomstige projecten. Juist door de bijzondere toepassingen in het huis en de vele experimenten is dit goed gelukt. Jammer is dat de auteur moet constateren dat door het hoge ambitieniveau in combinatie met zelfbouw en tijdgebrek, een aantal zaken nog niet klaar zijn, waardoor hierover geen uitspraken kunnen worden gedaan.

De tekst wordt vergezeld van veel foto's, illustraties en detailtekeningen van constructies. Het boek is prettig leesbaar en geeft duidelijke informatie. Als bijlage achterin is een dagboek van de bouw opgenomen. Naast een beeld van de dagelijkse gang van zaken geeft dit ook een persoonlijk tintje aan het boek.

AB

Peter G. Teeuw, Stroleem in de praktijk, Atelierwoning in de binnenstad van Delft, Bostel 2001, Aeneas, ISBN 90 75365 47 0, € 17,-.

Vegetarisch en biologisch koken

Het Voedingscentrum heeft enige tijd geleden een kookboekje uitgegeven "Vandaag geen vlees". Uiteraard is er met name aandacht voor de voedingskundige aspecten van vegetarisch eten. Het boekje geeft aan hoe je een volwaardige maaltijd kunt samenstellen zonder vlees en geeft productinformatie over de voornaamste vleesvervangers. Er is echter ook aandacht voor milieuaspecten van voeding en er wordt ingegaan op de waarden van enkele keurmerken en de betekenis van seizoensgroente. De recepten staan ook per seizoen gerangschikt, maar helaas slaat men wat dit betreft de plank nog wel eens mis door bijvoorbeeld zomergeroenten in de winterrecepten te gebruiken. Een jammerlijke misser.

Een ander opvallend *Ekoekboek* is uitgegeven door Jongeren Milieu Actief. Het kookboek is ontstaan naar aanleiding van een kookcursus over milieuvriendelijk koken voor studenten en is speciaal geschreven voor (eerstejaars) studenten. Maar ook voor andere (onervaren) kokers die het milieu een warm hart toedragen is het zeker een interessant boekje.



Het bevat naast recepten duidelijke achtergrondinformatie en tips over voeding en milieu. Helaas staan de -overigens smakelijke en aparte- recepten niet logisch gerangschikt dus dat betekent wel bladeren om wat lekkers te vinden.

MvL

Beide boekjes zijn alleen op bestelling te verkrijgen: Voedingscentrum, Vandaag geen vlees. 2000, tel.: (070) 306 88 88, voedingscentrum@vc.agro.nl, € 7,- JMA, Ekoekboek. 2002, tel.: (020) 550 74 36, info@jma.org, € 5,- (voor niet-leden).



COLUMN

PAULINE TERREEHORST

Gezond leven

Opgewaardeerd voedsel – met extra kalk, extra vitaminen, en dus extra gezondheid – heeft eenzelfde, klassieke achtergrond als de groente en fruitcultus en de vet-oorlog die eraan vooraf ging.

Wie het eet doet een gooi naar onsterfelijkheid. De Olympus – niets meer en niets minder. Waarom zou je anders zo ongelofelijk gezond willen blijven? Toch zeker niet om nog tot op hoge leeftijd voor gek te staan in een fitnessclub waar je ook op je veertigste al te oud voor zou moeten zijn? Het leidt maar tot excessen, zoals mijn zestigjarige buurman, die vast ook niet van de Calcium Plus af kan blijven, en elke zaterdagmorgen de skeelers vaststoert om zich op de lommerrijke lanen in de omgeving een hartverzakking te rijden. Op dat moment sla ik in bed het eerste katern van het dagblad maar eens open. Daarvoor volstaat een kopje liefderlijk geserveerde thee.

FOTO: TACO ANEMA



Directeur
Amsterdam
Fashion Institute

Sport, spel en andere vormen van recreatie zijn op een zeker moment het leukst met een kussen in je rug.

De gezondheidsdrift, tot uiting komend in dit soort voedsel, heeft ook nog een minder vrolijke kant. Bij voorbeeld dat het je eigen schuld zou zijn als je on-

danks alles toch nog ziek wordt. Zo heb ik al vaak verhalen gehoord over mensen die "in de bloei van hun leven" door een hartaanval werden getroffen, en die er juist om bekend stonden dat ze vele malen per week gingen sporten, nooit rookten en dronken en altijd om tien uur onder de wol gingen. Andersom zijn er vele woelig levende grijsaards te vinden die met een mooi glas wijn per dag, of erger, met gemak de honderd lijken te halen. Het leven is alleen maar leuk in de wetenschap dat het eindig is.

Gezond leven is overmoedig – en saai. Het een is nog erger dan het andere.

Op de bres voor een bezield bestaan

bres



Het onafhankelijke tijdschrift *Bres* onderscheidt zich met originele artikelen op het gebied van kunst, religie en wetenschap, voor de lezer met betrokkenheid op de ontwikkeling in de hedendaagse wereld.

Versijnt 6 x per jaar, 144 pag., rijk geïllustreerd.

Prijs € 7,25; jaarabonnement € 36,25

Verkrijgbaar in boek- en tijdschriftenhandel.

**OF WORD OOK ABONNEE
EN PROFITEER BOVENDIEN VAN
HET WELKOMSTGESCHENK.**

Uitg. Bres B.V., Postbus 3296, 1001 AB Amsterdam

☎ (00 31) (0)20 - 624 34 42 of 627 85 10

www.brespublishing.com
www.bresmagazine.com

EKOGRAS®
DAKBEGROEIING



Voor als het echt "UNIEK" mag zijn

- keuze uit verschillende vegetatie's
- toepasbaar bij nieuwbouw en renovatie
- geluidsreductie tot 46 Db
- onbeperkte levensduur
- bestaande uit milieuvriendelijke materialen
- tevens leverbaar als "Doe Het Zelf" pakket
- **NIEUW Sedumroll;** voorgekweekte vegetatiematten voor aanwending in de tuin, op balkon, in bloembakken, etc.

voor aanvraag documentatie: Rozenbogerd 2
5301 KD Zaltbommel
Tel. 0418- 512927
Fax 0418- 515277
Dhr. Hobo

EKOGRAS®
DAKBEGROEIING

UNIEK IN NEDERLAND

DE STOFFELHOEVE
ZWITSERSE TEGELKACHELS

Grote collectie Oude en Antieke
ZWITSERSE TEGELKACHELS

- uitstekend geschikt voor ons zeeklimaat
- aangename stralingswarmte
- een van de rendementsvolle kachels
- keuze uit 150 stuks van de meest eenvoudige tot de mooiste versierde kachel
- variërend in gewicht van 75 - 350 kg

DE STOFFELHOEVE
STATIONSWEW 86, 5807 AC OOSTRUM-VENRAY (LB)
TELEFOON 0478 580361/585956 www.stoffelhoeve.nl

VRAAG VRIJBLIJVEND INFORMATIE
ZATERDAGS GEOPEND OF NA TELEFONISCHE AFSpraak



HET NIEUWE BOEKJE OVERZETVEREN IS UIT!



Alle pontjes in Nederland, België,
Luxemburg en de Nederlands-
Duitse grensstreek

met handige kaartjes en heel veel
extra informatie op borstzakformaat

te bestellen door € 10 (incl. verzendkosten)
over te maken op rekening 5265803
t.n.v. de penningmeester
Vrienden van de Voetveren te Wassenaar

LID WORDEN? maak dan 5 euro over o.v.v. "nieuw lid"

'T KASTANJEBOS

TUINBOUWERS MET HART VOOR HET MILIEU®

*Duurzame én milieuvriendelijke houttoepassingen voor tuin en erf,
in kastanje, robinia, eik, lariks, of douglas.
Oók in thermisch verduurzaamd hout.*

Voor informatie of folder:

Hoogstraat 6 3956 NA LEERSUM
tel.: 0343-522031 fax: 0343-522641
e-mail: info@kastanjebos.nl

- schuttingbouw
- tuinschermen
- pergola's
- hekwerk
- prieltjes
- tuinmeubilair

adverteren ?

BEL

Heleen
Petter

0411-68 49 21

Vlot spreken



In het openbaar en dagelijkse omgang! Overwin spreekangst, stotteren, blozen, verlegenheid!

BON voor gratis prospectus ^{ke}

Naam

Adres

Sturen zonder postzegel aan:
Instituut Koning, Antwoordnr. 1063
6000 VB Weert

wonen en
werken in
zelfbeheer

Wonen in *Woon- werkpand de Rafter* betekent: op milieuvriendelijke en democratische wijze beheren en besturen, zelf je directe leefomgeving bepalen en gezamenlijk zorg dragen voor het pand en het bijbehorende natuurgebied.

Als je je kunt vinden in deze idealen, dan is de Rafter misschien iets voor jou. Kijk op www.derefter.nl of kom naar een rondleiding (elke eerste zondag van de maand om 15.00 uur vanuit ons café) Telefoon: (024) 323 52 59.

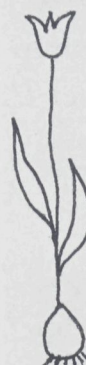
HOEVE VERTROUWEN

Bloembollen uit biologische teelt

Geteeld zonder bestrijdingsmiddelen en kunstmest, dus met minimale belasting van het milieu.

Onze catalogus met 120 voorjaarsbloeiërs versturen wij vanaf augustus tot half oktober.

Aanvragen door € 1,50 op giro 836780 t.n.v. Hoeve Vertrouwen te Wieringerwerf.



tel: 0227 501637 fax 502410 internet: www.ecobulbs.nl Skal 6170



Graanvlokken van de Halm

Al jaren heerlijke biologische graanvlokken en muesli's van een schone landbouw

Heeswijk-Dinther, tel. 0413 29 30 90

Begin een goed milieu in eigen land!



graanpletterij

DE HALM

Heeswijk-Dinther

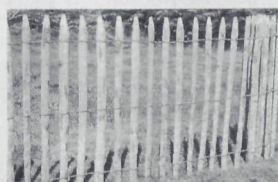


De Vlechterij, Tiel
Telefoon/fax: 0344-681102
www.vlechterij.nl

Gevlochten wilgentenen tuinschermen

de vlechterij

Elke gewenste afmeting vanaf 10 m² bij u thuis precies op maat gevlochten.
Tevens levering van wilgentenen mogelijk.



Nu ook: natuurvriendelijk geteeld kastanjehout uit Frankrijk:

Diverse maten kastanjepalen rond of vierkant, Franse kastanjehekken per rol van 5 meter lang, in diverse hoogten.

Prijslst op aanvraag of kijk op onze site.



VEELZIJDIG EN CONTROLEERBAAR

DAT MAAKT DE ESSE ZO'N SUCCES IN DE KEUKEN

Beleef de ongeëvenaarde kook- en gebruiks- mogelijkheden van de ESSE Cooker Handgemaakt en beschikbaar op gas en elektra De thermostatisch regelbare gietijzeren ovens en de "dogbone" kookplaat zijn snel op de gewenste temperatuur ESSE een solide en betrouwbare vriend voor het leven voor de prijs van 6.100 euro incl. plaatsing.



www.ouzledale.co.uk

THE AUTHENTIC ORIGINAL SINCE 1854

ESSE Cookers & Stoves Nederland
0411-686.494 of 06 292 389 18 of p.w.kershof@freeler.nl



Wonen Op Natuur

U bent natuurliefhebber en houdt van de sfeer welke natuurlijke materialen geven aan wonen. Met sisal, cocos, zeegras, wol en papier uit de Cunera collectie "Wonen Op Natuur" voldoet Cunera aan alle wensen die u aan comfortabel wonen stelt. Sterk, sfeervol en een ruime keuze uit kleuren en dessins. Vraag uw dealer naar tapijt, karpotten, lopers en matten uit de milieuvriendelijke collectie "Wonen Op Natuur" of informeer bij Cunera: telefoon (0317) 61 90 01 e-mail: info@cunera.nl www.cunera.nl

Cunera
wonen op natuur

WINKEL & VERZENDHUIS VOOR MILIEUVRIENDELIJKE PRODUKTEN

MORSSTRAAT 41 2312 BL LEIDEN TEL.071-512 52 91

DE EIGENAAR
DAVID VAN DONGEN
GEEFT GRATIS
ADVIES OVER:



HET MILIEU
VRAAGT OM
GEBRUIK VAN
MILIEUVRIENDELIJKE
PRODUKTEN.

KLEDING
COSMETICA
NATUURVERF
KRINGLOOPPAPIER
SCHOONMAAKMIDDELEN

NATUURTOCHTEN IN DE BIESBOSCH

Met de fluisterboot "Vissershang"
(een op zonne-energie aangedreven riethaak)



Herfsttochten.

Vaar-wandeltocht van 2 ½ uur (incl. 45 min. wandelen).

13,16,18,20,21,22,23,24,25,26, en 27 oktober.

Van: 13.30 uur tot 16.00 uur

Informatie over afvaarten vanuit Jachthaven "Vissershang" te Hank (N-Br)

Frans en Mirjam Peeters Tel./fax 0162-403666

Bezoek ons ook op internet www.fluisterboot.com

atelier jan franssen

bouwbiologische binnenhuisarchitectuur

wonen in een gezond huis,
interieuradvies en ontwerp
van woon- en werkruimten,
advies bij renovatie en ver-
bouwings- plannen, tekeningen
voor bouw aanvragen.



026 443 75 83

Paterstraat 12 6828 AH Arnhem



BOS

OPEN HAARDEN, KACHELS
AGA FORNUIZEN

Waalseweg 28, 3999 NS Tull en 't Waal (bij Nieuwegein Zuid)
tel: 030 601 96 70, fax: 030 601 96 71
Open van di. t/m zat. van 09.00-17.00 uur.



WATER-ENERGIEBESPAREND!

- Clivus Multrum recycle/compost toiletten (voor 2 tot 200 personen)
- Grijswater zuiveringsinstallatie
> riolering overbodig
- Regenwateropvang & zuivering
- Water en energiebesp. onderdelen voor kranen, douches en toilet
>80% drinkwaterbesparing

ECOSAVE

Bel of schrijf voor onze produkten:

Noorderbaan 25 Biddinghuizen (NL) 0321 332038

Flierenbos 67 Arendonk, België 014 672004



Kampeer- vakantie op Can Banal

In de Spaanse Pyreneeën, ongeveer 50 km van de Middellandse Zee, ligt het landgoed Can Banal, 85 ha groot in een prachtige bosrijke vallei. U kunt hier kamperen midden in de natuur. Er is een klein restaurant en een winkeltje. In het hoogseizoen zijn er dagexcursies (wandelen en paardrijden). Ook voor kinderen zijn er volop activiteiten.

Vraag de brochure aan: tel. 0570-614561

ZONNEPANELEN

duurzame energieprojecten
en energieproducten

BURO

WILDERS



- Zelfbouwpakketten
- Opbrengstmeters en displays
- Complete installaties door Buro Wilders geïnstalleerd

Kijk altijd op internet voor de laatste actuele informatie, prijzen en subsidiemogelijkheden

Buro Wilders

Postbus 18577 • 2502 EN Den Haag

Tel (070) 3652595 • Fax (070) 3604813

Internetsite: www.buro-wilders.nl

Natuurlijk slapen op uw Green Sleep Matras

Wat maakt een Green Sleep matras bijzonder?

- De kern is van 100% natuurrubber
- De Matrashoes is afritsbaar en bestaat uit onbehandelde katoen, wol en wildzijde
- Perfecte rugondersteuning
- Natuurlijke holling/bolling blijft
- Green Sleep matrassen kunt u krijgen in iedere maat en voor elk gewicht
- Optimaal slaapcomfort

Andere Green Sleep producten:

- Flexibele Bedbodems
- Vier Jaargetijden Dekbedden
- Lakens en Dekbedvertrekken
- Diverse soorten bedombouw

Informatie:

- Voor een persoonlijk advies kunt u terecht in onze showroom in Zutphen
- Wij sturen u graag per omgaande documentatie



Puur natuurlijke materialen
100% natuurrubber
Onbehandelde katoen
Wol en wildzijde
Voor optimaal slaapcomfort
Gratis bezorgen in Nederland

BINORM

Green Sleep Slaapcomfort & Stokke Studio

Zutphen

Green Sleep

TURFSTRAAT 6 - 8, 7201 KG ZUTPHEN, TEL. 0575 - 51 20 15
www.binorm.nl E-mail: binorm@binorm.nl

Zelf milieuvriendelijk groente en fruit telen?

Maandblad Moestuyn helpt u daarbij.
Probeer het drie maanden zelf,
voor slechts € 7,50



Bel of schrijf naar:

QUORUM
UITGEVERS

Postbus 123

7200 AC Zutphen

Tel.: (0575) 51 55 15

Fax: (0575) 51 21 99

abonnementen@moestuyn.nl

DE KELTENHOF

NATUURLIJKE VASTEPLANTENKWEKERIJ

Nú investeren in een weelderig voorjaar:

**bollen voor
verwildering**

Ook verzending mogelijk, bestellijst GRATIS.

Openingstijden: do. t/m za. van 9.00 tot 17.00 uur en na afspraak.

De Keltenhof gebruikt geen bestrijdingsmiddelen en is selectief in het gebruik van meststoffen.

Wijksestraat 25, 6617 BX BERGHAREN.
Tel.: (0487) 532176 Fax: (0487) 532561

Zelf uw afvalwater zuiveren!



ECOFYT

voor meer informatie of brochure:

De Schepen 17 5688 VM OIRSCHOT

Tel: 0499-550328 Fax: 0499-550329

e-mail: info@ecofyt.nl

internet: http://www.ecofyt.nl

HELOFYTENFILTERS
ONTWERP & AANLEG

Milieuvriendelijk

Maatwerk

Eenvoudige techniek

Rendabel

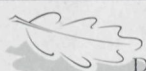
Gebruiksvriendelijk

Onderhoudsarm

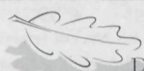
Zéér laag energieverbruik

Hoge reinigende prestaties

lid
nati
sectie IBA



DE GROENE
SPAARADVISEURS



DE GROENE
PENSIOENADVISEURS



DE GROENE
HYPOTHEEKADVISEURS

Groen beleggen met garantie tot 6,3%

Vergelijking beste aanbieders houtfondsen (GoodWood, PRF en WoodCare), de voordeligste arbeidsongeschiktheidsverzekering, Groen Pensioen Plan, duurzame en betaalbare hypotheek, groene hypotheek voor ecologische woningen. Gratis, professioneel en onafhankelijk advies bij u thuis of op één van de 40 aangesloten kantoren.

samen werken aan een duurzame wereld

bel voor informatie 0182-570290 of surf naar www.groengeld.nl

Een kwestie van lange adem

De geschiedenis van duurzame energie in Nederland.



**uniek, historisch
overzicht!**

Het boek 'Een kwestie van lange adem' geeft in 400 pagina's een overzicht van 25 jaar duurzame energie in Nederland in woord en beeld.

In dit boek kunt u lezen over zelfgebouwde molentjes, de eerste experimenten met zonneboilers en zonnecellen, maar ook over hightech zonnecentrales en moderne windturbines.

In 2020 moet 10% van onze stroom afkomstig zijn uit duurzame bronnen. Zo ver is het nog niet, maar duurzame energie ontwikkelt zich snel. Die snelle ontwikkeling is het werk geweest van pioniers: kleine uitvinders, grote organisaties, universiteiten, researchinstituten en overheden leverden een bijdrage aan de ontwikkeling van duurzame energie. Over die inspanningen gaat 'Een kwestie van lange adem'. Aan bod komen onder meer windturbines, zonneboilers, zonnecellen, biomas- sa- en waterkrachtcentrales en energieopslag. Daarbij staat niet alleen de techniek centraal, maar ook de maatschappelijke omgeving. Visies op een andere toekomst, idealen, maar ook belangen, politiek en acties komen uitgebreid aan bod.

auteur: **Geert Verbong e.a.**

ISBN: **90-75365-44-6**

Pag.: **424**

Prijs: **€ 39,-**

(prijs incl. btw, excl. verzendkosten)

in gebonden uitvoering

BESTELLEN? WWW.AENEAS.NL


Aeneas
Uitgeverij van vakinformatie bv

geeft duurzaam meer inhoud

Postbus 101, 5280 AC Boxtel, (0411) 65 00 85



creatieve tuinontwerpen advisering en kursussen
ecologische tuin aanleg en onderhoud
met milieuvriendelijke oplossingen

Lid wilde weelde (vakwerk Natuurrijke omgeving)
Lid vhg (hoveniers en groenvoorzieners)

bezoek onze showtuin
(Jodendijk 25 Eefde)

www.gorris.nl
info@gorris.nl

Tel 0575-543472

*Geld besparen als de zon schijnt,
als het regent of als het waait
met alternatieve energie!*

- * Regenwatersystemen
- * Zonnepanelen
- * Windmolens
- * Energiebesparing
- * Adviezen

dbcom

Voor particulieren en bedrijven.
Vaak subsidie mogelijk.
Kijk op onze internet site www.dbcom.nl
of bel 0499 392261

BIO
ECOLOGISCH
Schildersbedrijf
Kees Rolsma

*Specialist in
Natuurverven*

Oude Boekeloseweg 11 7553 DS Hengelo Ov.
Tel. +31 (0)74 - 250 88 39
Fax +31 (0)74 - 250 87 20

Donderdag + Vrijdag: 19.00 tot 21.00 uur
Zaterdag: 10.00 tot 16.00 uur

www.debundel.com



**NATUURLIJK
WOONT U BETER**

DEBUNDEL

winkels voor natuurlijk wonen

Arnhem **Woonwinkel Atrium**
Wielakkerstraat 14 - (026) 351 02 04

Nijmegen **Atrium** Daalseweg
109 - (024) 323 45 41

Rotterdam **Vanbinnen**
Mariniersweg 1 - (010) 240 93 79

houtenergie?

Duurzaam investeren in CO2-reductie door houtstook.

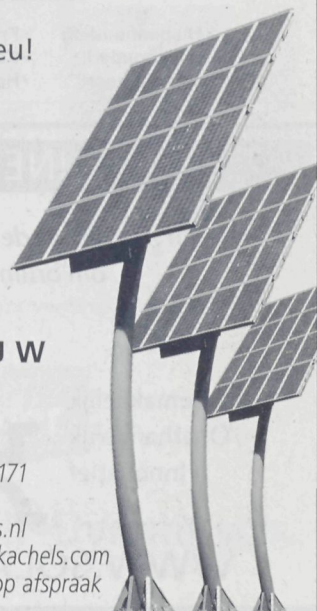
Warmte, gezelligheid en het hoogste rendement van uw hout,
krijgt u met Tigchelkachels en Finovens.
Veilig en verantwoord stoken met oog voor het milieu!

Wist u bijvoorbeeld dat 5 m³ hout (12500 kw) bij een
rendement van 88% evenveel besparing oplevert als
160 PV-panelen? (8 "vliegenmeppers")

Voor uitgebreide documentatie over
tegelskachels, houtstook en milieuaspecten
TEGELKACHELBOUW & ZELFBOUW

**TIGCHELAAR
TEGELKACHELS**

Haedstrjitte 26
9008 SR Reduzum
Telefoon: 0566 602171
Fax: 0566 601971
www.tigchelkachels.nl
e-mail: info@tigchelkachels.com
Showroombezoek op afspraak



Ja

Graag ontvang ik gratis uitgebreide informatie over ecologische ☐ keukens ☐ meubels

☐ AURO natuurverven

☐ STOKKE

Naam _____ m/v

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Tel. _____

Vul in en stuur op naar Splinter, Antwoordnummer 3099, 8000 WB Zwolle, tel. (038) 460 13 60.

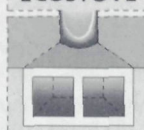


meubelmakerij
Splinter

Natuurlijk wonen

KEUKENS

ECOSTOVE



ZON, HOUT en WATER

ECOSTOVE

ecologische

warmte-systemen

Schoolstraat 8

5866 AX Swolgen

telefoon: 0478-692716

telefax: 0478-691626

SPEKSTEENKACHELS

Een warmtebron in harmonie met mens en milieu

- importeur Spiess accumulatie kachels met c.v. systeem
- importeur Top-Stone speksteenkachels
- MAATWERK in speksteenkachels
- Eigen modellen
- 4 soorten speksteen leverbaar

e-mail: ecostove@ecostove.nl

internet: www.ecostove.nl

Ecologisch bouwen, het kan!

Dubomat



levert milieuvriendelijke en gezonde bouwmaterialen

Dubomat

Terheydenstraat 3c

4811 AW Breda

Tel./Fax 076-514 81 65



zoals:

- isolatiemateriaal
- natuurverf
- kastanje tuinhout

CURSUSSEN

Vraag onze cursusinformatie:



AGRO IMPULS
cursussen en adviezen

Weidepolder 18
5235 VB 's-Hertogenbosch
073 - 6428750
www.agro-impuls.nl



BIOLOGISCHE TEELTWIJZE

cursussen op het gebied van:

- Schapenhouderij
- Geitenhouderij
- Kippenhouderij
- Fruitteelt en vruchtbomen snoeien
- Kaasmakerij
- Hond - en - Leven

ZONNE-ENERGIE

'Waarom zouden we de zon alleen maar gebruiken om bruin te worden?'

Gemakkelijk
Onafhankelijk
Innovatief



Duurzaam
Milieubewust
Betaalbaar

WWW.SOLARMARKET.NL

Leven

Als u lid wordt van de Nederlandse Vegetariërsbond ontvangt u voor maar € 20,00. per jaar het tweemaandelijks tijdschrift 'Leven'.

Een kleurrijk tijdschrift met achtergrondartikelen over voeding, gezondheid, natuur en milieu.



Nederlandse Vegetariërsbond

Larenseweg 26

1221 CM Hilversum

tel: 035-6834796

e-mail: info@vegetariers.nl

internet: www.vegetariers.nl



Vegetarisch,
goed voor mens, dier en milieu

MECHANISCHE HORLOGES

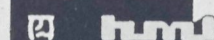
uit India. Keuze uit ruim 60 modellen, handopwindbaar of automatisch, 15 maanden garantie. Opbrengsten t.b.v. kleinschalige hulpprojecten in India.

Een kleurbrochure incl. waardebon voor € 7,- kunt u bestellen door € 4,50 over te maken op bank nr. 94.37.67.830 of op giro 3503693

van HMT IMPORT

BENELUX, Postbus 495, 7200 AL

Zutphen tel.nr. 0575-530790.



WATCHES

AQUAMARIJN

natuurverf

- ✓ zeer makkelijk te verwerken
- ✓ veel kleurmogelijkheden
- ✓ de zekerheid van waterverdunbare kwaliteitsproducten



**GRATIS
INFORMATIE-
PAKKET**

**Niet voor niets de
natuurlijkste schilder(s)belevenis!**

Bel voor het dichtstbijzijnde verkoopadres: 075 681 22 23

AQUAMARIJN
natuurverf



U.P. URSA PAINT
QUALITY & ENVIRONMENT

U.P. Quality & Environment b.v., Oostzijde 355, 1508 EP Zaandam.
Tel. +31 (0)75 681 22 23, Fax +31 (0)75 670 24 16

TE LAAT / NIET TE LAAT

dat is de vraag

- Beroepsopleidingen
- Kruidenspecialist: 1 jarige opleiding van 30 maandagen, vanaf 16 september
- Biologische en biologisch dynamische landbouw: een tweejarige scholing in het kader van leerlingensysteem, 9 blokken per jaar, 3 dagen per maand, aanvang 18 september
- Natuurvoedingsconsulent: 3 jarige opleiding, 2 dagen per maand, aanvang 20 september

Noteer alvast

- Flitsende sterrencursus 29 en 30 november en 3 avonden op 17/12, 21/1 en 18/2, docent Michiel Rietveld

KRAAYBEEKERHOF
cursussen opleidingen trainingen

Postbus 17, 3970 AA Driebergen
tel. (0343) 51 29 25 / fax 53 38 65
e-mail: info@kraaybeekerhof.nl
www.kraaybeekerhof.nl

Kijk vooral op
www.kraaybeekerhof.nl



Demeter wie? Demeter is het keurmerk op producten uit de biologisch-dynamische landbouw. Genoemd naar de godin van de vruchtbaarheid in de Griekse oudheid. Door het verdriet om de ontvoering van de dochter van Demeter, heerst er hongersnood op aarde. Gelukkig vindt ze haar terug...



De smaak Biologisch-dynamische boeren zijn steeds op zoek naar de unieke eigenschappen van de bodem, de flora en de fauna in het gebied waar hun boerderij staat. Dat geeft elk Demeter-product zijn specifieke smaak.



Parfait ...Vermeng het afgekoelde eidooiermengsel, de lobbige slagroom, de gehakte walnotencaramel en de honingkoek. Doe dit mengsel in een vorm en laat minimaal 4 uur invriezen. Serveertip: plakjes garneren met walnoot, citroenmelisse en kaneelsnuffje.



nu verkrijgbaar bij uw natuurvoedingswinkelier



100% Biologisch-Dynamisch.



UNIC'PS.

Pim Kramer en Jacques Volckmann van het label UNIC'PS, ontwerpen unieke creaties. "Niet nog meer van hetzelfde" en "geen verspilling" is het motto van deze modevormgevers uit Arnhem. Ze geven vorm aan complete kledingcollecties waarbij hergebruik en het experiment met textiele materialen de rode draad vormt. Model Yara (Unicmoves) draagt onder de dekenjas een patchwork top en broek van vitrage materiaal. **Informatie: UNIC'PS, tel. (026) 442 10 38, www.hetgoed.nl**

