

GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT

de betere wereld

enjoy & do good

Lees alles
over de laatste
food en health
trends en wat deze
doen voor je
gezondheid!

NUMMER 5 2015 - VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR . WWW.DEBETEREWERELD.NL



CeQure natuurlijke vitamine C met plantaardige lipiden

Betere opname en langer actief

Vitamine C ondersteunt de afweer van het lichaam.
CeQure is volledig natuurlijk en bevat per capsule 500 milligram pure vitamine C.
60 V-capsules € 14,95 / 180 V-capsules € 41,95 (onder andere verkrijgbaar bij gezondheidswinkels)

NIEUW

Springfield
T 0186 - 626173
E info@springfieldnutra.com
W www.springfieldnutra.com

Bio is prio!

Biologisch, gezond, glutenvrij, zonder suiker, raw food en nog veel meer van deze termen kom je dagelijks tegen. Je zou bijna denken dat 'gewoon' iets lekkers eten strafbaar is geworden. Het vinden van de balans tussen gezond en lekker, gaat steeds vaker goed samen.

Veruit de meeste biologische producten hebben veel meer smaak dan regulier bewerkte voedingsmiddelen. Ik zou graag zien dat voor 'smaak' meer aandacht komt. De consument is hier gevoelig voor. Voor fabrikanten liggen op dit vlak veel kansen en alle andere voordelen van biologische producten krijgen ze er natuurlijk gewoon bij.

Zelf eet ik regelmatig biologische groentechips. Niet dat dit nu perse heel gezond is maar ik was blij verrast hoe goed biet, pastinaak, wortel en bataat smaken als snack.

Nieuwe producten proeven is ook gewoon een leuke ontdekkingsreis. Waarom zou je altijd hetzelfde eten? Doorbreek je standaardpatroon, het is echt een verrijking. Wij laten graag nieuwe producten zien en proberen deze op een smakelijke manier te presenteren.

Eet smakelijk!

Almar Fernhout



BIO • ORGANIC YARRAH

Biologisch diervoer... een beter leven voor álle dieren!

Yarrah, trotse partner van
de Dierenbescherming.



Yarrah Organic Petfood is het eerste diervoermerk dat het Beter Leven keurmerk van de Dierenbescherming mag dragen. Uiteraard met de volle drie sterren.





VOORDEEL

ALLE MENSEN WILLEN WIJ HET VOORDEEL BIEDEN VAN BOODSCHAPPEN DOEN ZONDER ZORGEN. GEZOND. DUURZAAM. EN EERLIJK. GEWOON VOOR EEN BEREIKBARE PRIJS. DAAROM ZIJN WE EEN VOLLEDIG BIOLOGISCHE SUPERMARKT. DAT HEEFT VOORDEEL NIET ALLEEN VOOR JOU... MAAR OOK VOOR JE KINDEREN EN DAAR WEER DE KINDEREN VAN. VOOR DE BODEM WAAR WE VAN ETEN, DE DIEREN DIE DAAR WONEN EN DE MENSEN DIE ER OP WERKEN. VOOR HET WATER DAT WE DRINKEN EN DE LUCHT DIE WE ADEMEN. VOORDEEL VOOR ALLES WAT LEEFT.

HET ONBETAALBARE VOORDEEL VAN EKOPLAZA

EKOPLAZA
Samen een gezonde wereld

Inhoud

Wandelen voor vrede

In november gaat de tweede editie van start

4



bio-merk TerraSana

TerraSana levert al 35 jaar hoogwaardige biologische producten.

12

Ekoplaza

Het onbetaalbare voordeel van Ekoplaza



Column Jennifer

Glutenvrije Sugarless citroen-soes met fruit



23

Straling & Milieu

De Piramidevormen van Vita Producten B.V. werken volgens het -0- punt beginsel. Dit beginsel staat garant voor bescherming tegen elektromagnetische straling en overige ziek-makende milieu-invloeden voor mens, dier en plant. Het Internationale Geselschaft für Elektromog Forschung (IGEF) heeft dit onomstotelijk aangetoond.

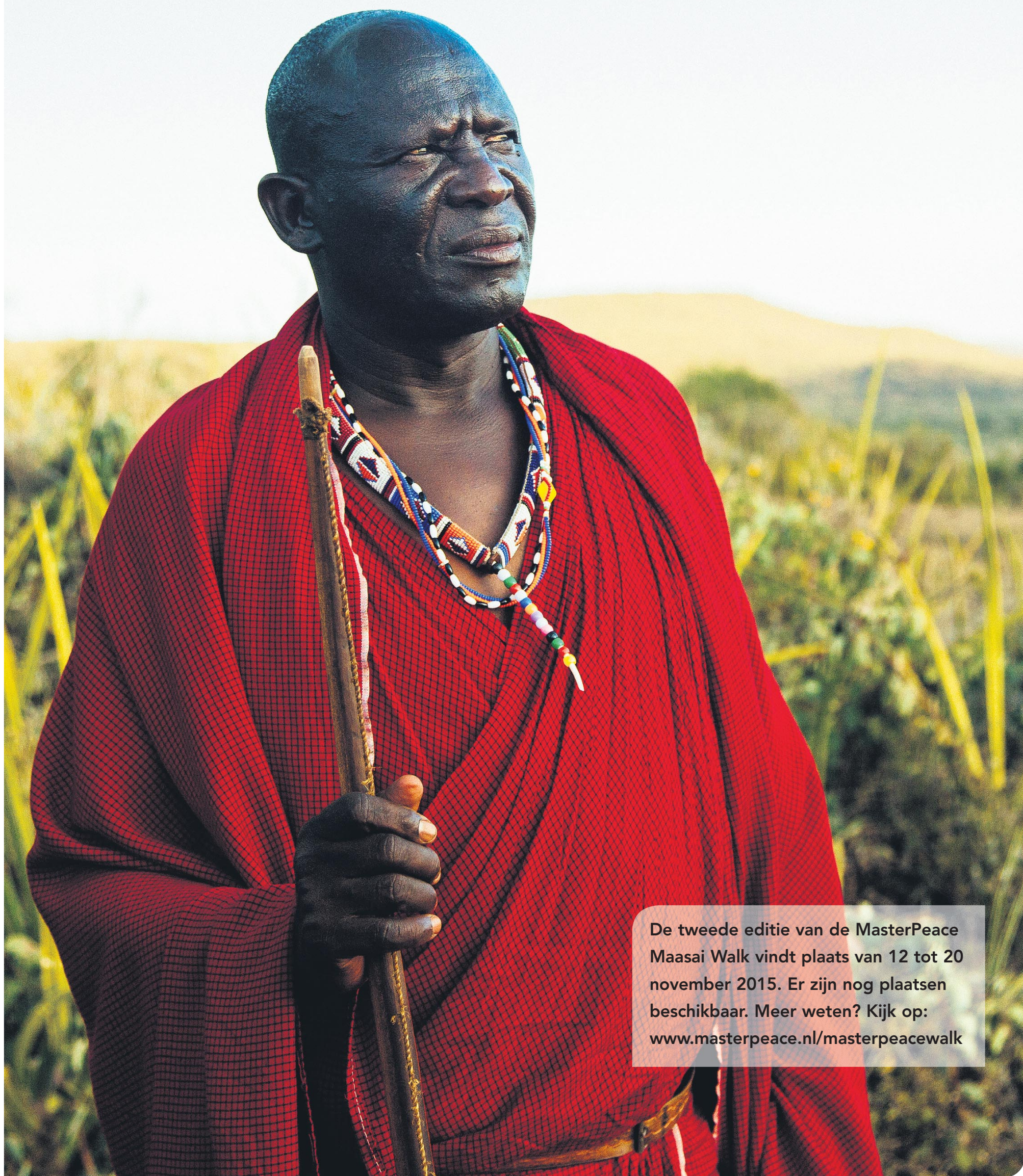
Postbus 114 - 3890 AC Zeewolde - Netherlands
Tel: +31 (0) 36 522 49 50
Fax: +31 (0) 36 523 44 26
www.vitaproducten.nl
info@vitaproducten.nl

VITA PRODUCTEN
PRODUCTEN • OPLEIDINGEN • BEHEER

De Betere Wereld op Social Media

- 16.300 VOLGERS**
TWITTER.COM/DEBETEREWERELD
- 425 VOLGERS**
PINTEREST.COM/DEBETEREWERELD
- 8.460 LIKES**
FACEBOOK.COM/DEBETEREWERELD
- 12.173 ABONNEES**
OP DE WERELDIJKE NIEUWSBRIEF
AANMELDEN VIA WWW.DEBETEREWERELD.NL
- You Tube**
KLIK VOOR FILMPJES EN NIEUWTJES OP ONS YOUTUBE ACCOUNT. VOLG EN BEKIJK ONS OP WWW.YOUTUBE.COM/DEBETEREWERELD

Wandelen voor Vrede



De tweede editie van de MasterPeace Maasai Walk vindt plaats van 12 tot 20 november 2015. Er zijn nog plaatsen beschikbaar. Meer weten? Kijk op: www.masterpeace.nl/masterpeacewalk

De gemiddelde touroperator zou al maagkrampen krijgen bij het idee: met een buslading West-Europeanen een honderdtwintig kilometer lange voettocht maken dwars door Maasai-land, één van de meest ongerepte streken van Kenia. Een week lang op expeditie zonder elektriciteit, stromend water, bedden of enig ander comfort. En toch vond eind vorig jaar voor het eerst de MasterPeace Maasai Walk plaats, met zo'n dertig Nederlandse deelnemers, onder begeleiding van evenveel leden van de legendarische Oost-Afrikaanse stam. In november gaat de tweede editie van start.

Door Nils Elzenga

Het verhaal achter de MasterPeace Maasai Walk wordt begrijpelijker als je weet dat de expeditie voortkomt uit de internationale vredescampagne MasterPeace, een van de geesteskinderen van hemelbestormer Ilco van der Linde (1963). Die verwerf eerder naam als oprichter van evenementen als



Bevrijdingspop en organisaties als dance4life. De invloedrijke Amerikaanse Rockefeller Foundation noemde hem in 2013 als één van de Top 100 Next Century Innovators.

Vredesprijs

Onlangs nog ontving Van der Linde voor MasterPeace als eerste Nederlander de Luxembourg Peace Prize van het World Peace Forum en The Schengen Peace Foundation. In het Europees Parlement in Luxemburg roemde de jury de snelle groei van MasterPeace. "Binnen vier jaar werkt de organisatie al in 45 landen, waaronder veel conflictgebieden." Ook de manier van werken kreeg een pluim: "Met kunst, muziek en dialoog bijgedragen aan het voorkomen van nieuwe gewapende conflicten."

Opvallende verschijning

Gelijktijdig met de prijsuitreiking was de Keniaanse initiator van de Maasai Walk, Maasai-voorman Ezekiel Ole Katato (1962), in Nederland ter voorbereiding van de trektocht. Uiteindelijk spreek ik hem pas op Schiphol, vlak voor hij weer terugkeert naar het dorp waar hij geboren is en nog altijd woont. Zelfs op de immer bedrijvige luchthaven, die zoals

gewoonlijk overloopt van mensen uit alle windstreken, is Katato een opvallende verschijning. Vooral door zijn knalrode Maasai-gewaad en uitbundige kraalkettingen, maar ook door zijn rijzige gestalte en vitale blik. Die wordt gesierd door een moderne bril die wat vreemd afsteekt tegen zijn traditionele kledij. "Deze bril heeft me vijf geiten gekost", grapt Katato aan het tafeltje waaraan ik ben aangeschoven, refererend aan het traditionele betaalmiddel van de Maasai.

Schotse ontdekkingsreiziger

Katato's idee voor de voettocht door zijn geboortegrond voert helemaal terug op zijn basisschooltijd. In het vers onafhankelijk geworden Kenia raakte hij grappig genoeg gefascineerd door de verhalen van een leraar over de kleurrijke Schotse ontdekkingsreiziger Joseph Thomson (1858-1895), een vertegenwoordiger van het Britse koloniale systeem die in 1883 als expeditieleider een van de eerste Westerlingen werd die zich diep in Maasai-land waagde.

Gedwongen naar school

Inmiddels is Katato - zelf een van de weinige Maasai die na een universitaire opleiding in metropool Nairobi terugkeerde naar zijn dorpse geboortegrond - een groot voorvechter van onderwijs voor de



nen uit het struikgewas twee geüniformeerde mannen. Zoiets had ik nog nooit gezien." De kleine Katato rende voor zijn leven, maar werd al snel in zijn kraag gevat. Katato: "De politiemannen namen me mee naar het dorpshoofd, waar ik tot mijn verbazing ook mijn vader aantrof. De agenten vertelden mijn vader: 'We komen je arresteren als je zoon zich morgenochtend niet meldt op school. Kinderen horen thuis op school.' Een rare opmerking - ik kende geen enkel kind dat naar school ging."

Niettemin liep Katato de volgende ochtend voor het eerst de twintig kilometer naar school, bij gebrek aan een echt schooluniform door zijn moeder gehesen in een wit Maasai-gewaad. "Onder een boom kreeg ik mijn eerste les. Ik was bang en verward." En dat gevoel bleef: jarenlang liep Katato elke dag met tegenzin naar school, zich afvragend waarom juist hem dit lot beschoren was. "Pas op de middelbare school drong de waarde van onderwijs tot me door. Nu prijs ik me gezegend dat ik op die bewuste dag uit de bush geplukt ben en gedwongen werd om naar school te gaan."

Drie pijlers

Het bevorderen van onderwijs voor zijn volk is dan ook een van Katato's drie levensdoelen geworden. De andere twee zijn natuurbescherming en behoud van de traditionele cultuur van de Maasai. Katato:



gemarginaliseerde Maasai. Maar aanvankelijk vond hij de schoolbanken maar niets: "Ik was zeven of acht jaar oud en, zoals alle Maasai-jongens in die tijd, op een dag het vee aan het hoeden. Opeens versche-

"Veel Maasai realiseren zich de waarde van hun cultuur niet, die toch beroemd is over de hele wereld. Daarom profiteren ze er ook niet van." Terwijl dat volgens Katato wel heel goed kan, bijvoorbeeld via eco-toeristische projecten als de MasterPeace Maasai Walk. "Momenteel komen er nog niet veel toeristen naar Maasai-land."

"Onze gemeenschap is gemarginaliseerd", vervolgt Katato ernstig. "We hebben minder ziekenhuizen, minder wegen en minder scholen dan de rest van Kenia. Vanaf mijn dorp is het nog steeds dertien kilometer lopen naar de dichtstbijzijnde school." Beter onderwijs, vooral voor meisjes, heeft voor Katato de hoogste prioriteit. "Alleen zo kunnen onze mensen de vaardigheden en kennis verwerven die nodig zijn om zich te verhouden tot de moderne wereld. Zo niet dan walst die over ons heen en verliezen we onze cultuur." Tegelijkertijd, zegt Katato, is het fundamenteel dat de mensen na hun onderwijs niet weg trekken, het grote geld in de stad achterna. "In die zin vervul ik wel een voorbeeldfunctie."

Zachtmoedigheid

Terug naar het ontstaan van de Maasai Walk. Begin deze eeuw pas hoorde Katato van een vriend dat

Thomson een boek had geschreven over zijn expeditie, dat te vinden was in de National Archives in Nairobi. Dat boek, getiteld "Through Masai land: a journey of exploration among the snowclad volcanic mountains and strange tribes of eastern equatorial Africa", was destijds direct een bestseller geworden, maar daarna in vergetelheid geraakt. Katato: "Tijdens het lezen voelde ik opnieuw mijn oude fascinatie voor Thompson, die bekend stond om zijn zachtmoedigheid. Zijn motto was: 'He who goes gently goes safely; he who goes safely goes far.' Een magisch moment was de passage waar Thompson een drinkplaats beschreef waar vandaag de dag nog mijn dieren drinken. Ik wist: hier moet ik iets mee doen."

Katato, die al jaren actief was als maatschappelijk werker in zijn gemeenschap, kreeg het idee om Thompson's route te reconstrueren door hem te lopen met een groep jonge Maasai. "Zo wilde ik hen de schoonheid en waarde laten ervaren van hun eigen cultuur en natuurlijke omgeving."

Stroomversnelling

Drie jaar geleden kwam dat idee in een stroomversnelling. In Cairo ontmoette Katato op een vredesconferentie Aart Bos, Managing Director van MasterPeace Europa. Die was direct enthousiast. "Nog geen week later kreeg ik een email van zijn vrouw Marcella, die schreef dat ze dertig Nederlandse deelnemers had klaarstaan voor de tocht. Ik kon mijn ogen niet geloven. Ik ben gelijk begonnen met organiseren." Toen de Nederlanders daadwerkelijk gearriveerd waren voelde Katato wel een grote druk op zijn schouders rusten. "Zoiets was immers nog nooit gedaan. En wat als er iets mis zou gaan?" Maar de wandeling werd een doorslaand succes. Het contact met MasterPeace voegde bovendien een nieuw element toe aan de levensmissie van Katato: het bevorderen van meer onderling begrip, en daarmee uiteindelijk van vrede. "Dat is ook bij ons een issue. Maasai vechten onderling om schaars water en weidegrond. En ook tussen de 42 stammen in Kenia is er soms geweld. Het verkiezingsgeweld van 2007 heeft bijvoorbeeld veel levens gekost." Nog verder uitzoomend doet de wandeltocht ook wonderen voor het kweken van meer begrip tussen het Westen en de Maasai. "Niets is zo verbindend als een weekje samen wandelen", glundert Katato.

Hechte sociale gemeenschap

Daarbij herbergt de Maasai-cultuur volgens Katato belangrijke lessen voor het Westen. "Wij Maasai zijn nog een hechte sociale gemeenschap. Je hebt geen afspraak nodig om bij mij thuis langs te komen. Er is weinig stress. Ouderen worden gerespecteerd vanwege hun wijsheid. Jongeren krijgen begeleiding in het leven, zodat ze zelfvertrouwen en moed ontwikkelen." Ook na hun achttiende, wanneer Westerse jongeren tot onbegrip van Katato vaak met nest verlaten. "Op die leeftijd is een mens nog niet klaar om de wereld zelfstandig tegemoet te treden. Ik krijg de indruk dat jongeren hierdoor een gebrek aan betekenis ervaren. Ze missen een doel in het leven." Zo ontstond het idee om de wandeling in de toekomst ook voor tieners te gaan organiseren. "Hoe vroeger je met dit soort zaken begint hoe beter. Laten we samen wandelen en zo meer begrip en waardering kweken voor elkaar." En dan is het tijd voor Katato om op het vliegtuig te stappen. We zien elkaar in November weer. Dan valt hij vast minder op. En ik des te meer. Ik heb er nu al zin in.



Terugwinning van verloren warmte CV-buizen

Nieuwe energiebesparende ontdekking

We kennen terugwinning van warmte uit ventilatielucht en uit douchewater. Nieuw is de terugwinning van de warmte die CV-buizen in de kruipruimte hebben verloren. TONZON BV uit Enschede heeft een eenvoudige methode ontwikkeld om deze warmte nuttig te gebruiken voor de opwarming van (een deel van) de vloer.

Veel kruipruimtes onder bestaande woningen en gebouwen in Nederland worden nodeloos opgewarmd door CV-buizen. Zelfs wanneer deze buizen goed worden geïsoleerd met buisisolatie gaat er onderweg in de kruipruimte toch nog veel warmte verloren. Een deel van deze warmte gaat verloren door uitstraling, een ander deel doordat de lucht rondom de buizen wordt opgewarmd.

Veel heter water

Eerder al kwam TONZON met een speciale Bandagefolie die om de buizen wordt gewikkeld, waardoor de warmte-uitstraling wordt weggenomen. Gebruik daarvan zorgt ervoor dat het water veel heter weer boven de vloer komt. Maar ook zulke verbeterd geïsoleerde CV-leidingen warmen nog steeds de lucht om zich heen op. Warmte die tot nu toe verloren ging. TONZON-directeur Ton Willemsen heeft nu een methode ontdekt waarmee de warmte in die opgewarmde lucht wordt opgevangen en naar de bovenkant van de vloer wordt geleid. Daarbij maakt hij handig gebruik van het natuurkundige principe dat warme lucht stijgt. Om de CV-buizen komt een TONZON-folie die in een V-vorm aan de boven gelezen Thermoskussens wordt gekoppeld. De CV-buizen warmen de lucht onderin de V op. Deze warme

lucht stijgt op, verwarmt de onderkant van het Thermoskussen dat de warmte weer doorgeeft aan de lucht aan de andere kant. Deze warme lucht stijgt ook weer op en verwarmt de volgende laag folie. Uiteindelijk komt de warmte bij de onderkant van de vloer, waar het door geleiding naar de bovenkant wordt getransporteerd. Infraroodfoto's bewijzen dat het principe werkt.

Als een flexibele thermosfles

Deze nieuwe techniek kan overigens alleen worden gecombineerd met het Thermoskussen, een Nederlandse uitvinding uit 1980. Dit is het eerste opvouwbare isolatiemateriaal ter wereld en is te vergelijken met een flexibele thermosfles. Door de bijzondere isolerende eigenschappen maakt het een begane grondvloer nog warmer dan de lucht vlak boven de vloer, iets dat deskundigen tot dan voor onmogelijk hadden gehouden. Omdat het effect op de vloertemperatuur veel hoger is dan van andere vloerisolaties is ook de energiebesparing veel hoger. Dat is vooral te danken aan de verkorting van het stookseizoen en het gelijkmatiger klimaat in de woonkamer.

Weinig materiaal en energie nodig

Een ander belangrijk voordeel van de TONZON methode van isoleren is dat er maar heel weinig materiaal en energie nodig is. Omdat het isolatiemateriaal volledig opvouwbaar is, is het transportvolume een factor duizend kleiner dan van andere isolatiematerialen. Zo bespaar je al aan de basis erg veel energie. Inmiddels zijn zo'n 200.000 woningen van TONZON Thermoskussens voorzien en dat zijn zeker niet alleen

woningen zonder vloerisolatie die zijn gebouwd voor 1983. Circa 25% van de Thermoskussens wordt aangebracht bij vloeren die al bij de nieuwbouw zijn geïsoleerd. Nieuwe woningen verbruiken namelijk meer energie dan ze op papier zouden mogen; hebben ze vloerverwarming dan is het verbruik nog hoger. De koude aardbodem zuigt als het ware conti-

nu de warmte onder uit de woning. Ook de nieuwere voorraad woningen kan nog worden verduurzaamd door het verbeteren van de vloerisolatie met TONZON Thermoskussens en het aanbrengen van HR-Radiatorfolie.

www.tonzon.nl

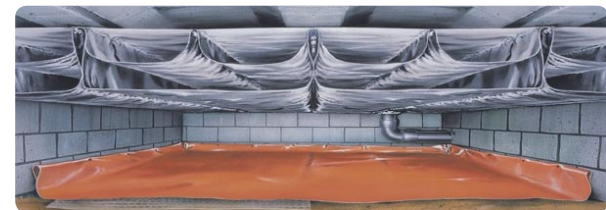


TONZON Vloerisolatie®

Meer wooncomfort en lagere woonlasten

TONZON Vloerisolatie® is gebaseerd op het Thermoskussen, een revolutionair isolatiemateriaal dat in 1980 in Nederland werd ontwikkeld. Het is volledig opvouwbaar en isoleert als een thermosfles.

Het materiaal is handig te verwerken in vaak krappe kruipruimtes en blijkt in de praktijk een hoger effect op de vloertemperatuur te hebben dan andere isolatiematerialen. De opmerkelijke werking is onder meer bevestigd met live-experimenten voor de tv-camera's van 'Wist Je Dat?' (RTL4) en VARA's 'Kassa Groen'. De hogere vloertemperatuur biedt niet alleen meer wooncomfort, maar ook een veel grotere energiebesparing die bij vloerverwarming kan oplopen tot wel 40 procent!



TONZON Vloerisolatie®: grotere energiebesparing en toch heel betaalbaar

Omdat het opvouwbare materiaal handig te verwerken is in vaak krappe kruipruimtes, valt de investering reuze mee. De all-in richtprijs voor het aanbrengen van TONZON vloerisolatie (inclusief materiaal, montage en btw) bedraagt bij een oppervlakte van 30 m² € 1.325,- en bij 50 m² € 1.850,-. En dat is nog zonder de eventuele subsidie! Daarvoor krijgt u niet alleen een warme vloer, ook het vocht uit de kruipruimte wordt gestopt door een stevige, kamerbrede bodemfolie.

De belangrijkste voordelen van deze dubbele aanpak op een rijtje:

- Meer wooncomfort
- Minder vochtproblemen
- Hoog rendement op uw investering
- Duurzame oplossing tempert klimaatverandering

Waarom nog langer wachten? Kijk snel op www.tonzon.nl

T: 0900 - 28 66 966 (€ 0,10 p/min)

E: info@tonzon.nl

TONZON Vloerisolatie® • sinds 1980 de oplossing



Leem is helemaal van nu

Steeds meer mensen beseffen dat het moderne bouwproces meer ruimte behoeft aan ecologische materialen en een duurzamere aanpak, leemproducten zijn niet meer weg te denken uit de bouwvormen van nu.

Droogbouw met leembouwplaten, stamp-leem muren die zelfs als dragende constructies dienst kunnen doen, combinaties met stro-bouw, leemstenen die worden gebruikt voor binnenmuren en als vulling voor houtskelet, traditionele vakwerkhuizen en binnen afwerking met basisleem of kleurleem zijn voorbeelden van leemgebruik anno nu.

Ecowonen combineert deze kennis van leem ook met uitdagende en prachtig vormgegeven

leemdesign welke tot uiting komen in bijvoorbeeld wanden, sculpturen, lampen, schilderijen en plaquettes.

Het is het oudste bouw materiaal van de mensheid. Karakter en het uiterlijk van leem hebben een eigenaardige, bijzondere diepte. Dit voelt iedereen die werkt met leem of woont in een huis van leem, de afwezigheid van giftige stoffen en straling, de kwaliteit van de lucht of de demping van geluid, dragen bij aan de positieve eigenschappen van leem.

Gezonde keuze

Een groeiend aantal architecten beseft dat de keuze voor leem vooral een gezonde keuze is. Een bijzonder grote rol speelt de eigenschap van leemmaterialen om de luchtvochtigheid van een ruimte te reguleren. Vanuit het oogpunt van gezondheid geldt een relatieve luchtvochtigheid (=RV) van 50% als optimaal en tot ongeveer 35% als behaaglijk.

Het karakter en het uiterlijk van leem hebben een eigenaardige, bijzondere diepte. Dit voelt iedereen die werkt met leem of woont in een huis van leem, de afwezigheid van giftige stoffen en straling, de kwaliteit van de lucht of de



Workshops

Zaterdag 24 en 31 Oktober
Werken met Leem

Zutphenseweg 59 Eefde

Aanmelden via info@ecowonen.net
of bel met Peter van Hemert
Tel 06-154 299 78

demping van geluid, dragen bij aan de positieve eigenschappen van leem.

Onderscheidend en esthetisch

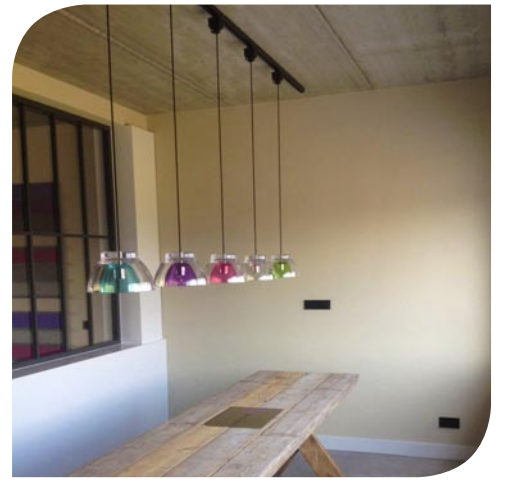
Wees dus nieuwsgierig en open voor impulsen die u zullen inspireren. En maak kennis met een belangrijk, ecologisch waardevol en esthetisch onderscheidend materiaal in de hedendaagse bouwcultuur.

We werken vooral in de regio Gelderland, Utrecht, Noord Brabant en Overijssel.

Voor een vrijblijvende offerte of een advies, neem contact met ons op.

Vriendelijke groet!

Ecowonen
06-15429978
www.ecowonen.net



Natuurlijk wonen; hype of toekomst?

Het natuurlijke wonen doet zijn intrede in Nederland. We willen na de gebeitste koloniale teakmeubelen en de wit gespoten Riviera trends nu wat meer zien van de echte materialen.

Robuust, puur en leefbaar zijn de termen van vandaag en moeten zorgen voor warmte en woongenot in huis.

Door de kennis en vakmanschap in de meubelbranche kan er tegenwoordig veel meer dan vroeger. Zo zijn de nieuwste lakken haast onzichtbaar maar nog even sterk waardoor het natuurlijke karakter van het hout nog meer wordt geaccentueerd en het woongenot blijft behouden. Een ander voorbeeld zijn de nieuwste stoffencollecties; sterk, aalbaar en goed betaalbaar in vele kleuren en dessins.

Eyecatchers voor jong en ouder

Bij Houweling Interieur, een echt familiebedrijf in sfeermeubelen, is deze nieuwe stijl van wonen helemaal aanwezig. Deze van oudsher klassieke woonwinkel is met de tijd meegegaan en heeft de collectie aangevuld met frisse modellen voor jong en oud. Een eyecatcher zijn de boomstamtafels met hun karakteristieke uitstraling en unieke design. Geen blad is

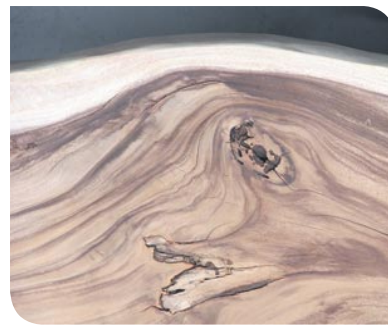
hetzelfde en doordat deze uit één boom is gezaagd, loopt de tekening over de hele tafel door. Daarnaast kunnen deze bladen van vele soorten poten worden voorzien en maakt de twee-componenten-matlat de tafel leefbaar. Bij Houweling Interieur is er een ruime keuze van deze tafels op voorraad in vele soorten en maten en snel leverbaar.

Binnenhuis-advies

Naast de eigentijdse collectie meubelen die te bezichtigen is in de sfeervolle winkels in Amsterdam, Leiderdorp en Amsterdam, is het geven van (binnenhuis-)advies een specialiteit van het hechte verkoopteam. Kleuren, indelingen en aankleding van uw huis door middel van advies en tekeningen.

Toekomst

De hype van natuurlijk wonen zou zo maar eens de toekomst kunnen zijn van het nieuwe inrichten met al zijn mogelijkheden in materialen en vormen.

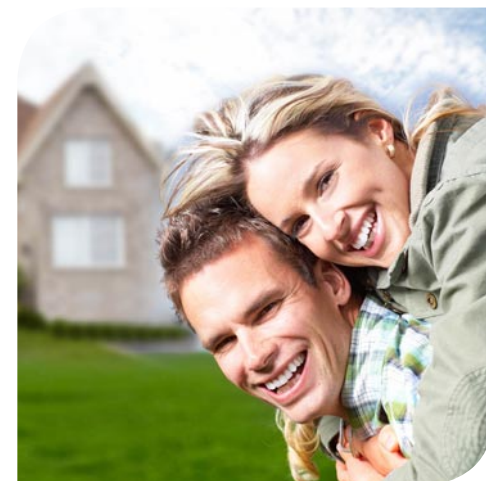


www.houwelinginterieur.nl

MAIL
& WIN

Wij mogen onder onze betere wereld lezers 1x een boomstamtafel verloten t.w.v. €2000,- dus mail snel je gegevens naar tafel@debeterewereld.nl en maak KANS!

Is uw huis al winterklaar? Net zoals u zelf wellicht al nadenkt over een nieuwe winterjas is het ook goed om uw huis vast voor te bereiden op de komende winter. Voor het weer kouder wordt en het stookseizoen aanbreekt, kunt u nu alvast aan de slag met die warme jas voor uw woning. Is uw woning bijvoorbeeld al geïsoleerd? Isoleren levert lagere maandlasten en meer comfort in huis op, en het draagt bij aan de vermindering van de uitstoot van broeikasgassen. Wanneer u nu actie onderneemt kunt u de komende winter al profiteren!



Nú isoleren: comfortabel en energiezuinig wonen in de winter

Tekst: Milieu Centraal

In de tabel kunt u zien welke isolatiemogelijkheden er zijn en hoeveel deze opleveren aan besparing op de energiekosten.

Welke maatregel past bij uw huis?

Afhankelijk van het bouwjaar van uw woning zijn energiebesparende maatregelen meer of minder geschikt. Huizen van voor 1976 zijn bij de bouw niet of nauwelijks geïsoleerd. Na de bouw is er mogelijk wel na-geïsoleerd.

Denk bij woningen gebouwd tussen 1920 en 1976 vooral aan spouwmuurisolatie: deze vorm van isolatie geeft veel energiebesparing en comfort. Het rendement van spouwmuurisolatie is vergelijkbaar met de rente op een spaarrekening van 12 procent, zo berekende voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal.

Bij woningen met een bouwjaar tussen 1976 en 1982 gaat de isolatie vooral vooruit met vloerisolatie en isolerend glas (HR++ glas) in ramen die nog enkel glas hebben. Recente nieuwbouwhuizen zijn goed geïsoleerd; daar hoeft u niets aan te doen. De isolatie van iets oudere nieuwbouwhuizen is voldoende, maar de isolatiewaarde van het materiaal is aan de lage kant. Als u plannen heeft voor groot onderhoud, loont het de moeite om extra isolatiemateriaal aan te brengen. Bijvoorbeeld als u ramen moet vervangen of een zolder bewoonbaar gaat maken.

Let als u gaat isoleren altijd op de ventilatie. Het is voor uw gezondheid noodzakelijk dat er voldoende ventilatie plaatsvindt. Ventilatie vermindert het vochtgehalte en de concentratie schadelijke stoffen in huis.

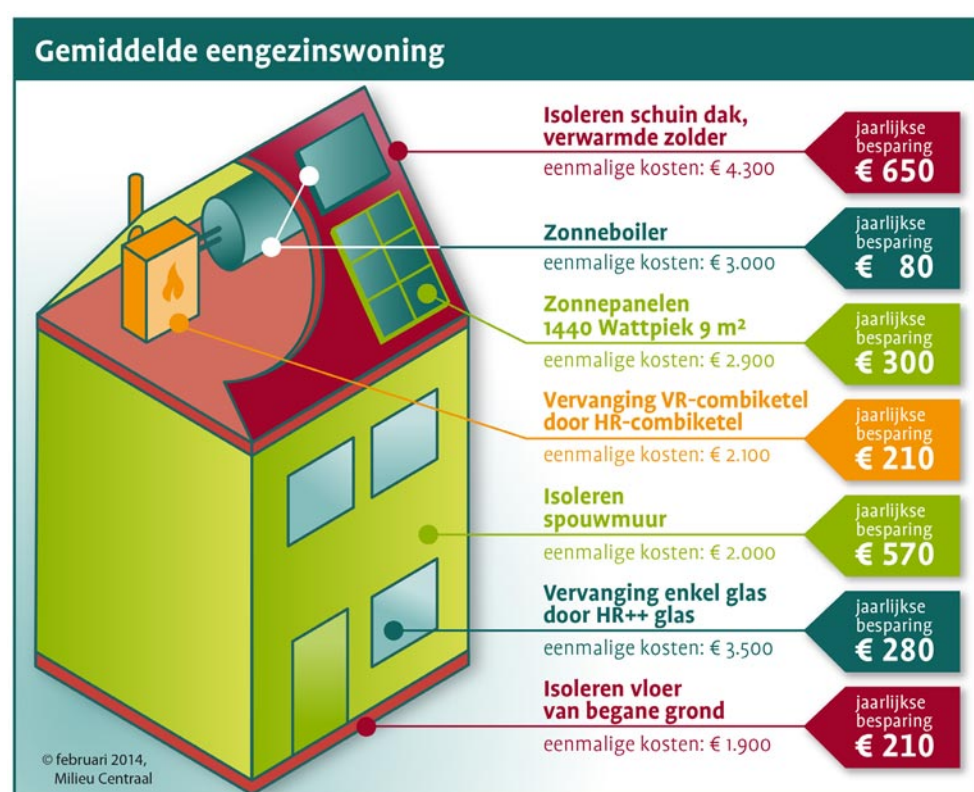
Meer weten over isolatie en de mogelijkheden voor energiebesparing in uw woning? www.verbeteruwuis.nl helpt u!

Financiële regelingen

Voor het uitvoeren van woningisolatie geldt er een gunstig btw-tarief van 6 procent. Uit berekeningen van Milieu Centraal blijkt dat de btw-korting voor het toepassen van vloer-, dak-, gevel- en glisolatie bij een gemiddelde eengezinswoning een voordeel kan opleveren van honderd tot bijna vierhonderd euro per maatregel.

Het lage tarief geldt alleen voor het arbeidsloon en niet voor materiaalkosten. Zie de uitgebreide tabel met de besparingen per isolatiemaatregel.

Vaak zijn er ook nog lokale subsidieregelingen waarvan u kunt profiteren. Kijk voor een overzicht op www.energiesubsidiewijzer.nl.



Iedere losse besparing is berekend voor een woning met gemiddelde afmetingen en HR-combiketel, waar een genoemde isolatiemaatregel afwezig is. Uw huidige stookgedrag is van invloed op uw werkelijke besparing: als u weinig verwarmt is uw potentiële besparing lager (en andersom). De verschillende besparingen mogen (uitgezonderd de HR-ketel) bij elkaar opgeteld worden en zijn gebaseerd op een huishouden van 3 personen. Een uitgebreidere persoonlijke berekening kunt u uitvoeren op www.verbeteruwuis.nl.

Tabel: isolatiemaatregelen inclusief besparingen

Maatregel	Kosten inclusief 21% btw op arbeid en 21% btw overig	Kosten inclusief 6% btw op arbeid en 21% btw overig	Besparing door 6% btw op arbeid
	Isoleren schuin dak - verwarmde zolder	€ 4.600	€ 4.200
Isoleren vloer begane grond	€ 1.900	€ 1.800	€ 100
Isoleren spouwmuur	€ 2.240	€ 2.070	€ 170
Vervanging enkel glas - HR++ glas	€ 3.610	€ 3.400	€ 210
Totaal	€ 12.350	€ 11.470	€ 880

Weinig budget?

Ook als u weinig budget heeft om in uw woning te investeren zijn er maatregelen die u helpen om energie te besparen. Denk vooral aan het dichtmaken van naden en kieren. Dat zorgt niet alleen voor een comfortabeler huis, maar ook voor minder kosten voor verwarming. U kunt ook radiatorfolie plakken achter de radiatoren die tegen een (niet geïsoleerde) buitenmuur staan. En natuurlijk kunt u door uw gedrag in huis ook veel besparen op stookkosten. Met zes simpele tips kunt u gemiddeld bijna 600 euro per jaar besparen, als u de tips nog niet toepast. Zo verwarmt u zonder te verspillen:

- Door de thermostaat 's nachts op 15 graden te zetten, bespaart u gemiddeld 80 euro per jaar.
- Door de thermostaat overdag als u weg bent op 15 graden te zetten, bespaart u gemiddeld 140 euro per jaar.
- Als u ruimtes waar u niet bent niet verwarmt en tussendeuren sluit, bespaart u gemiddeld 200 euro per jaar.
- Als u bovendien de slaapkamer niet verwarmt, bespaart u gemiddeld 70 euro per jaar.
- Als u al een uurtje voordat u gaat slapen de thermostaat op 15 graden zet, bespaart u gemiddeld nog eens 20 euro per jaar.
- Als u op 19 in plaats van 20 graden stookt, bespaart u jaarlijks 80 euro.

De bovenstaande besparingen gelden voor een gemiddeld huishouden in een gemiddelde woning in het geval je het stookidee nog niet in de praktijk bracht. Hoe beter jouw isolatie, hoe kleiner je besparing.

Meer informatie over isoleren en zuinig stoken: www.milieucentraal.nl



Klimaatklappers

Woningisolatie, vaker met de fiets, korter douchen of minder vlees eten: met al deze maatregelen verminder je uitstoot van het broeikasgas CO₂. Wil je weten wat de grootste klimaatklappers zijn?

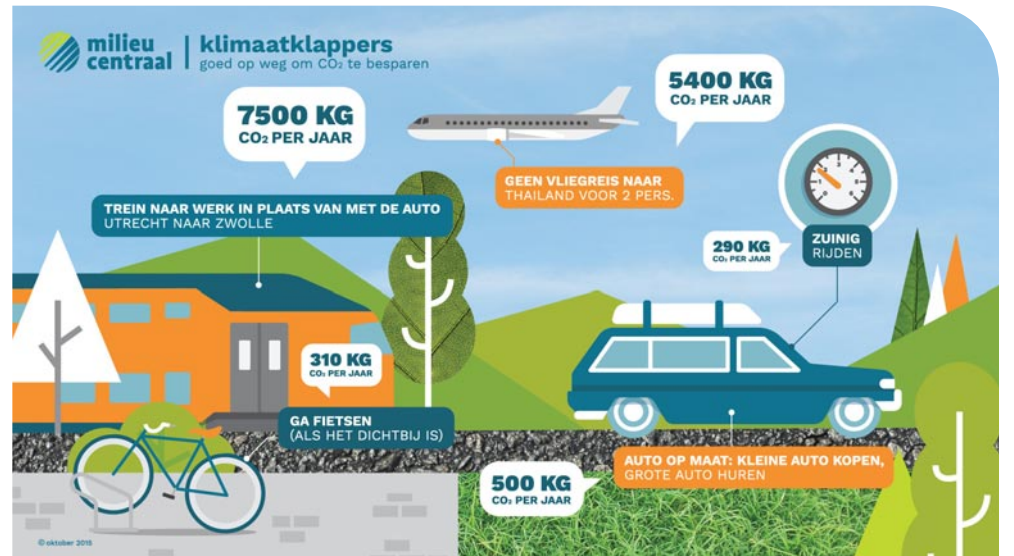
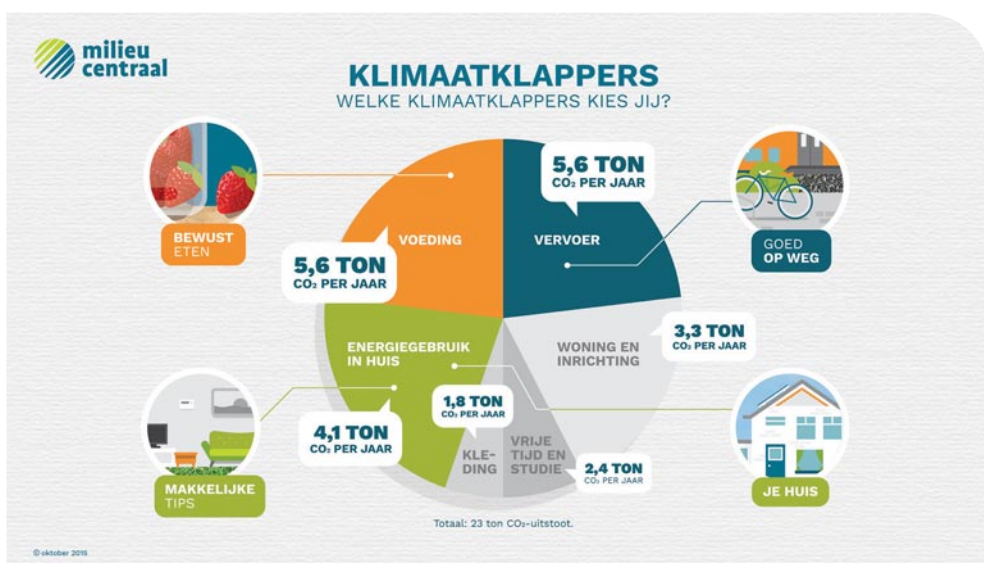
Wat kan ik eraan doen?

Klimaatverandering: een begrip dat veel mensen zorgen baart. Tegelijkertijd is het zo'n groot en abstract probleem dat je al snel kunt denken: maar wat kan ik daar nu aan doen?

Met de klimaatklapper-campagne laat Milieu Centraal zien dat je meer kunt doen tegen klimaatverandering dan je misschien denkt.

Klimaatimpact huishoudens in kaart gebracht

Een gemiddeld huishouden stoot 23 ton CO₂ uit per jaar. De meeste CO₂ komt vrij bij gebruik van vervoermiddelen, je eten en het energiegebruik in huis. Ook komt er CO₂ vrij door woninginrichting, kleding en studie. Je kunt niet overal CO₂ op besparen: zo kun je moeilijk stoppen met eten of alles op de fiets vervoeren; de klimaatklappers laten zien waar je wel CO₂ mee kunt besparen.



Goed op weg om CO₂ te besparen

Reizen voor werk en plezier zorgt voor een aanzienlijk deel van jouw klimaatbelasting. Jouw keuzes maken een groot verschil. Gelukkig zijn zuinige keuzes eenvoudig. Kies vaker voor de fiets of het OV, probeer vakanties dichterbij huis te plannen. Rij in een kleine auto indien mogelijk, huur eventueel voor vakanties een grotere auto. En rij met de tips voor een zuinig rijstijl!

Welke klimaatklapper kies jij?

Met de klimaatklapper-campagne roept Milieu Centraal iedereen op om het verschil te maken. Laat je inspireren en kies de klimaatklapper die jou aanspreekt. Hoeveel CO₂ bespaar jij? Laat het ons weten door een foto van jouw klimaatklapper te delen met Milieu Centraal op Twitter of Facebook!

Maatregelen met grootste effect

De klimaatklappers zijn verdeeld over vier thema's: je huis, makkelijke tips, bewuste voeding en goed op weg. De meeste impact maak je door dichterbij huis je vakantie te vieren, met het OV naar je werk te reizen, je spouwmuur te isoleren en zonnepanelen te nemen, zuinig te stoken en groenten en fruit van het seizoen te eten.

Milieu Centraal rekende ruim 30 maatregelen door op hun CO₂-uitstoot. Ruim de helft daarvan zijn verwerkt in een interactieve infographic die op een speelse manier inzichtelijk maakt wat de grootste klimaatklappers zijn. Kijk hiervoor en voor meer informatie op:

www.klimaatklappers.nl

Natuurlijk(e), winter-sojakaarsen van Eco Candle Co Voor de echte, ultieme winter(geur)beleving

Heerlijk knus genieten met warme chocolademelk voor het knisperende vuur van de open haard. Totdat je je ogen weer open doet en eraan herinnerd wordt dat je helemaal geen open haard hebt!

Eco Candle Co komt naast het assortiment geurkaarsen ook met speciale wintergeuren met namen als Winter Wonderland, Joy, Snowflakes en nog veel meer heerlijk klinkende namen die verraden waar de geursensatie je naartoe brengt.

Deze nieuwe producten zijn verkrijgbaar als speciale geurkaarsen in verschillende formaten, theelichtjes, geurzakjes en diffusers. Allemaal met unieke geuren die je terugbrengen naar de allerbeste winterherinneringen. Zoals de heerlijke, kruidige geur van het kerstfeest met Spiced Cranberry. Of de ouderwetse geur van grootvaders pijp - Santa's Pipe - zonder alle schadelijke gevolgen van een echte pijp!



Een mooie gelegenheid dus om kleine kinderen op een veilige en verantwoorde manier kennis te laten maken met ouderwetse tradities, geuren en herinneringen. Beleving, daar draait het bij de producten van Eco Candle Co om. Je zult zeer zeker niet teleurgesteld worden!

Alle geurkaarsen van Eco Candle Co zijn gemaakt van niet-gemodificeerde soja en zijn daardoor volledig biologisch afbreekbaar.

De lonten die worden gebruikt zijn altijd van hennep, papier of katoen en de kaarsen branden daardoor zonder schadelijke stoffen uit te stoten. Dus zelfs tijdens de donkere winterdagen is het geen straf om met een schoon geweten binnen te vertoeven.

Wij wensen u alvast fijne feestdagen met deze heerlijke geuren! Wij genieten er nu al van.

Eco Candle kaarsen zijn in Europa o.a. verkrijgbaar via www.eco-shopper.nl



Giel Peetershof

Wonen zonder grenzen!



Giel Peetershof is dé nieuwe bouwlocatie in het Noord-Limburgse Egchel waar duurzaamheid, vrijheid en respect voor de natuur en elkaar centraal staan.

In dit project van de gemeente Peel en Maas staat duurzaamheid voor meer dan zonnepanelen en waterbesparing. Het is een basisgedachte als uitgangspunt voor een woonwijk waar mensen samen leven, wonen en werken richting de toekomst. Een wijk anders dan alle andere. In Giel Peetershof wordt lokaal duurzame energie opgewekt, een helofytenfilter aangelegd dat huishoudelijk afvalwater zuivert en hemelwater hergebruikt. Uitgebreide groenvoorziening, smalle wegen, centrale parkeergelegenheden en veel rust zullen het beeld schetsen van Giel Peetershof.

Vrijheid

Giel Peetershof heeft geen beeldkwaliteitsplan en biedt vrijheid in de breedste zin van het woord. In deze welstandsvrije woonwijk kunnen de bewoners in alle ruimte en vrijheid hun eigen huis bouwen. Zij mogen zelf het uiterlijk, de architectuurstijl, kleur en verhoudingen van hun woning bepalen. Het project beslaat circa 7 hectare grond en biedt ruimte aan ongeveer 120 woningen. Het zal gerealiseerd worden in 2 fasen. De kavelgroottes zijn niet vastgelegd, waardoor de bewoner zijn

woning kan realiseren naar eigen wens en binnen beschikbaar budget. Daarom biedt de woonwijk ruimte aan iedereen: jong en oud, starters, echtparen, alleenstaanden en gezinnen.

Samen leven

De wijk is vernoemd naar Giel Peeters, ereburger van Egchel. Hij was een inspirerende pastoor maar bovenal een vriend voor iedereen, iemand die altijd voor anderen klaarstond. Niet voor niets is de wijk naar deze bijzondere man vernoemd. In Giel Peetershof is het thema 'samen leven' een van de kernwaarden. Na de individualisering van de samenleving de afgelopen decennia, beseffen we steeds meer dat we behoefte hebben aan een maatschappij waarin mensen voor elkaar klaar staan. Giel Peetershof biedt mensen de kans om hun ideale en dromen te verwezenlijken en samen te bouwen aan een duurzame toekomst.

Giel Peetershof is een project van gemeente Peel en Maas.

Wilhelminaplein 1, 5981 CC, Panningen. (077) 306 66 66. info@gielpeetershof.nl / www.gielpeetershof.nl





Ecofab slapen met Het Ecobed

We slapen gemiddeld een derde van ons leven, dus goed om even wakker te blijven bij je keuze voor de producten in je slaapkamer. Bij Het EcoBed vind je werkelijk alles voor je slaapkamer: bedden, lattenbodems, matrassen, dekbedden, kussens en beddengoed.



En bij Het EcoBed is alles op een verantwoorde wijze gemaakt: onder goede arbeidsomstandigheden en met respect voor het milieu, van natuurlijke eco materialen én biologisch gecertificeerd, gegarandeerd zonder schadelijke stoffen. Ja, zó wil je natuurlijk elke dag wel uitslapen!

Slapen met korting

Lekker warm én gezond slapen deze herfst? We maken het je gemakkelijk met 10% korting op het heerlijk zachte beddengoed, onder andere van Damai (zie foto's)!

Gebruik in de afrekenmodule op HetEcoBed.nl de kortingscode: HEBwonen

www.HetEcoBed.nl

“De Ideale Bodem”



Een handboek voor (huis)tuinders, landbouwers, hoveniers en groenvoerzieners waarmee je zelf eenvoudig de bodemmineralen in evenwicht kunt brengen, om zo maximale voedingswaarde en dus gezondheid voor planten, dieren en mensen te bereiken. Dat is “De Ideale Bodem”.

Verbazingwekkende resultaten worden bereikt door alleen al de belangrijkste mineralen in de bodem (calcium, magnesium, kalium en natrium) in de juiste verhoudingen te brengen. De Ideale Bodemprincipes werken overal, in elke bodem en ieder klimaat, voor

elke plantensoort. De bodemtabel in dit boek laat de optimale hoeveelheden en verhoudingen van de belangrijkste minerale voedingsstoffen tot elkaar zien.

“De Ideale Bodem” is kortom niet zomaar een één-maat-voor-alles receptenboek, maar geeft je de kennis die je nodig hebt om het mineralenevenwicht aan te passen naar de natuurlijke voorkeuren van de planten voor bepaalde bodems en omgevingen.

“De Ideale Bodem”, vertaald uit het Engels: The Ideal Soil 2014, A Handbook for the New Agriculture v2.0, een uitgave van @SoilMinerals.com.

deidealebodem.com



MAIL
& WIN

De Betere Wereld mag 3 exemplaren ter waarde van € 34,95 verloten!

E-mail je gegevens naar bodem@debeterewereld.nl en wie weet win jij dit Ideale Bodem-boek!

Zorgeloos opgroeien in een draadloze wereld

Weet ú hoeveel straling u in huis heeft?

Laat uw woning meten op straling

- ✓ Meer rust
- ✓ Minder stress
- ✓ Beter slapen

Gebruik nú actiecode: 'de betere wereld'

Meer weten? www.stralinginhuismeten.nl

floww health technology

Telefoon: 073 303 04 80 • Email: info@floww.com



Karaktervolle drinkflessen & schoolbekers

So much Soul!

De Soulbottles past echt in dit tijdsbeeld: een volledig duurzame fles met een hart. Een ziel, zoals je wilt. En zeg nou zelf, water drinkt eigenlijk toch een stuk lekkerder uit glas.

Je weet dan ook dat er dan geen schadelijke stoffen, zoals bpa en andere hormoonverstoorders, in je drinkwater terechtkomen. En minder plastic is natuurlijk altijd fijn want uiteindelijk komt er toch weer heel veel wereldwijd in het water terecht.

Verantwoord & Sociaal

Vandaar, de Soulbottles hebben eigenlijk alles wel: een eigentijds ontwerp van glas - verkrijgbaar in zeven designs, natuurlatex, keramiek en roestvrijstaal (rvs). En... per fles gaat 1 euro naar een watergerelateerd doel. Hoe lekker is dat?!

Nu met korting!

Nog een zetje nodig? Oké! Bestel de Soulbottles tot 15 november met 10% korting. Gebruik in de afrekenmodule van www.greenjump.nl de volgende kortingscode: GJsoul. Via deze link kom je direct bij de flessen uit: <http://bit.ly/Soulbottles>

Wist je dat?

... de nieuwe website van GreenJump.nl zich nu helemaal aanpast naar jouw telefoon en tablet? Dus nog lekkerder door het assortiment met duizenden artikelen bladeren, kom je even kijken?

Wereld Toilet Dag

Let's give a shit!

Je staat er wellicht niet vaak bij stil, want voor óns de normaalste zaak ter wereld, maar zo'n 2,5 miljard (!) mensen op deze Aarde beschikken niet over normale sanitaire voorzieningen met vaak dodelijke afloop tot gevolg. Hiervoor wordt jaarlijks op 19 november middels 'Wereld Toilet Dag' -ook door de Verenigde Naties gesteund- aandacht gevraagd. Maar ook voor ons, in Nederland, is het verstandig om goed met je toilet om te gaan. Lees even mee...

Je zit zo'n 3 jaar van je leven op een toilet. Okay, sommigen wat langer -tijdschriftje erbij- anderen hebben wat meer haast. Hoe dan ook, naast weten hoe je lekker én goed kunt eten, is het ook verstandig je goed te kunnen ontlasten. Neem vooral je tijd. Natuurlijk komt daar ook hygiëne bij kijken, en dus ook wat je allemaal aan chemicaliën en andere milieubelasting door je toilet spoelt.

Zo gaat het vaak nú

Traditionele wc-reinigers en andere schoonmaakmiddelen hebben een enorme, negatieve impact op het grondwater. Daardoor hebben watermaatschappijen veel moeite het water te zuiveren; iets wat je doorberekend krijgt in gemeentelijke belastingen. Maar ook de luchtkwaliteit in je huis wordt er slechter van; des te meer als je agressieve schoonmaakmiddelen combineert, met mogelijke chloorgassen tot gevolg. Hoe kan het dan wel?

Zo gaat het veel beter!

Kies voor een milieuvriendelijk, ecologisch alternatief! Producten met het EU Ecolabel zijn een goede keuze: het EU Ecolabel staat op schoonmaakmiddelen die schoner worden geproduceerd en verpakt, en nog belangrijker: ze maken net zo goed schoon als de vergelijkbare producten.

Kennisleverancier Milieu Centraal geeft de volgende tips voor milieuvriendelijker schoonmaken:

1. Meng chloorbleekmiddel nooit met zure middelen. Dan kan bijtend chloorgas ontstaan dat zeer giftig is.
2. Als je regelmatig schoonmaakt, is desinfecteren of gebruik van een 'hygiënische reiniger' niet nodig.
3. Chloor is schadelijk voor het milieu. Gebruik liever zuurstofbleekmiddel en wc-reinigers zonder chloor.



Tekst: Erwin Polderman

EU Ecolabel

Het EU Ecolabel wordt onafhankelijk gecontroleerd en wordt ook regelmatig toegekend aan bijvoorbeeld papier, kleding en cosmetica. In ons land wordt het keurmerk beheerd door Stichting Milieukeur. Zie ook www.europeesecolabel.nl

4. Sanitairreinigers met het EU Ecolabel belasten het milieu zo weinig mogelijk.

5. Schoonmaakzijn verwijdert kalk effectief en milieuvriendelijker dan een sanitairreiniger.

Producten die hierbij horen

Er is inmiddels heel wat goeds beschikbaar, zonder daar veel moeite voor hoeven te doen. Denk maar 's aan de producten van Klok. Het gehele assortiment van dit Nederlandse merk is ecologisch verantwoord, en zo dus ook de wc-reiniger en de allesreiniger. Daarmee wordt het wel heel gemakkelijk: je toilet snel, verantwoord en goed gereinigd.

Die Klok-producten zijn ook nog eens gecertificeerd met het EU Ecolabel. Je bent dus verzekerd van grondstoffen van natuurlijke oorsprong. Wat je achterlaat na de schoonmaaktbeurt van je toilet is dus veel minder schadelijk voor het -ook jouw- milieu. Ontlasten zonder belasten, dat zit toch veel lekkerder?!

Wereld Toilet Dag

Dat er jaarlijks zo'n 800.000 jonge kinderen sterven aan de gevolgen van diarree, en nog veel meer lijden aan infecties hierdoor, moet je echt aangrijpen. Terwijl de oplossing zo eenvoudig is: schoon drinkwater, toiletten, wasmiddel en informatie.

Op 19 november wordt hier wereldwijd aandacht voor gevraagd, ook door de VN.

Meer info:

www.klokeco.nl/
www.milieucentraal.nl/wonen/schoonmaken/sanitairreinigers/
www.unwater.org/worldtoiletday
www.europeesecolabel.nl
www.smk.nl

KLOK



Klok, een bewuste keuze!



De producten van Klok zijn huidvriendelijk en ecologisch. In de recepturen zijn geen parfums en kleurstoffen toegevoegd. Milieu én de huid worden optimaal gerespecteerd. Deze combinatie in één product maakt Klok uniek!

www.klok-eco.nl



Veel vernieuwing voor bio-merk TerraSana

TerraSana levert al 35 jaar hoogwaardige biologische producten.

Continue beweging maakt TerraSana tot één van de trendsetters in natuurvoedingsland. Zo besloot het bedrijf vorig jaar om zijn productlijnen nieuw en verfrissend leven in te blazen. Een complete restyle was het gevolg. Peter Jacobs, algemeen directeur: "We worden vrolijker, toegankelijker, spannender en nog beter." We stelden hem zes vragen.

Wat is de gedachte achter jullie restyle?

"We houden niet zo van poespas, maar daardoor kwamen we voorheen als merk ook niet helemaal uit de verf. We wilden verbetering, ontwikkeling. We willen mensen nog meer laten zien wat goede voeding is. Daarnaast vonden we dat producten soms nóg beter konden en wilden we nog meer zelf gaan produceren."

Dus TerraSana is ook producent?

"Zeker. TerraSana is ooit begonnen als een miniproducent. Op een 'zolderkamer' werden de notenpasta's bereid, geproefd en verbeterd. Nu, na 35 jaar en een recente vernieuwing van de productieruimte, wordt bijna de helft van al onze producten, zoals raw superfoods, noten en muesli's, in huis gemixt, afgevuld en verpakt. Ook onze notenpasta's worden met trots in eigen huis bereid. Op deze manier stoppen we er iets van onszelf in én houden we controle over onze kwaliteit."

Wat verandert er aan het merk TerraSana?

"In uitstraling is de verandering enorm. We wilden een look creëren die én in het oog springt én goed laat zien waar we voor staan. Onze nieuwe slogan *TerraSana - positive eating* omvat dit perfect. We willen gezien worden als een blij merk, met producten



waar je zonder schuldgevoel van kunt genieten. Positief genieten van positief eten!"

Wat hebben jullie al bereikt?

"Een deel van de verpakkingen van onze lijnen is al aangepast. Zo vind je de notenpasta's, alle noten, raw superfoods en muesli's al in een nieuw jasje. Het is fantastisch hoe we voor iedere lijn een prachtige eigen uitstraling kunnen creëren, waar we voor de volle 100%



achter kunnen staan. We hebben nu al ruim een half jaar aan veranderingen achter de rug, en het komende half jaar zal nog in het teken staan van de vernieuwing. Omdat we alle 550 producten eenvoudigweg niet in één keer en op hetzelfde moment kunnen introduceren, zullen de nieuwe verpakkingen geleidelijk instromen."

Wat ligt er nog in het verschiet voor de komende maanden?

"Op dit moment staat onze bio-drop klaar om de winkels in te gaan. Een heerlijke, snoeperige look heeft deze lijn gekregen. Speels en aantrekkelijk. Ook zijn we hard bezig om de look van de Japan producten vorm te geven. Elke productgroep krijgt weer een eigen uit-

straling. De Japanse keuken is enorm interessant en vernieuwend. Ideaal voor de experimentele en nieuwsgierige consument. We hebben gezocht naar kleine Japanse producenten, die op de meest authentieke wijze de prachtigste producten maken. Als je weet wat er nodig is om bijvoorbeeld hachyo miso te maken, dan wil je dat ook zeker een keer eten. De fermentatieprocessen duren vaak tussen de 12 en 18 maanden. Dit geldt ook voor onze shoyu, tamari en andere miso's. Ik kan niet wachten tot de eerste producten tegen het eind van het jaar geïntroduceerd worden. Het wordt geweldig, dat kan ik je wel verklappen!"

www.TerraSana.nl

Chocolade in plaats van een bypass

Dit was een krantenkop toen bekend werd dat het eten van een paar pure chocolade-eitjes per dag de conditie van onze bloedvaten kan verbeteren. Chocolade met een hoog percentage cacao is dus niet alleen heel erg lekker, maar ook (met mate gegeten) gezond.



De Indianen wisten dit al lang en gebruiken sinds eeuwen cacao als medicijn. De eerste beschreven therapieën dateren uit 1522 en zijn opgeschreven door Europeanen die voor het eerst voet zetten in de Nieuwe Wereld. De oudste teksten beschrijven chocola als hulpmiddel om vieze medicijnen makkelijker in te nemen. Later werd het beschouwd als zelfstandig ingrediënt om een breed scala aan ziekten te behandelen.

Begin 17e eeuw rapporteerden onderzoekers dat cacao de stemming kon beïnvloeden. Een verhandeling vermeldt dat het mensen aardiger maakt. In de 18e eeuw werd cacao gezien als een opkikker-tje na een dag hard werken en als hartversterker.

Minder hart- en vaatziekten door cacao?

Onderzoekers hebben inderdaad een verband gevonden tussen de dagelijkse consumptie van cacao en een lagere bloeddruk en een lager risico op sterfte aan hart- en vaatziekten. Tien gram pure chocolade (gemiddeld 4 gram cacao) per dag is mogelijk al voldoende.

Het positieve effect wordt toegeschreven aan de hoge concentratie polyfenolen (epicatechine) in cacao. Polyfenolen zijn sterke antioxidanten en stimuleren de aanmaak van stikstofoxide. Stikstofoxide versoepelt de vaatwanden en remt de bloedklont-

ring. Ook een betere doorbloeding van de hersenen en daardoor mogelijk een beter geheugen kunnen mogelijk het resultaat zijn.

Hoog percentage cacao het gezondst

Polyfenolen bevinden zich in de cacao, daarom zijn de gehaltes verschillend per type chocolade. Een zo hoog mogelijk percentage cacao in chocolade is het beste. In witte chocolade zitten dus geen polyfenolen en melkchocolade bevat weinig. De meeste onderzoeken zijn gedaan met pure chocolade dat voor tenminste 54% uit cacao moet bestaan. De hoeveelheden varieerden van 25 tot ruim 85 gram pure chocolade per dag, maar dagelijks 10-20 gram heeft hoogst waarschijnlijk al een positief effect.

Welke chocolade moet ik kopen

Bij de Natuurwinkel zijn vele verschillende soorten chocolades te koop. Pure chocoladerepen met 75%, 85% of 92% cacao of pure repen met een bijzondere smaken zoals gember en chilipeper. Probeer uit welke chocolade jij het lekkerst vindt en geniet elke dag van een zo'n verantwoord stukje chocolade.

Nieuwe, biologische sappenlijn gericht op gezondheid Eerste Hulp Van Schulp



Sinds 1861 is de familie Schulp gevestigd aan de rivier de Vecht te Breukelen met een hoogstamboomgaarden appels en peren. Vanuit deze fruitteeltachtergrond is Albert Schulp in 1995 gestart met het maken van 100% pure sappen, van pure Appelsap tot Appel & Vlierbessensap, Appel & Aardbeisap, Appel & Perensap, etc.

Sinds kort hebben de Sappmakers van Schulp een nieuwe sappenlijn ontwikkeld, Eerste Hulp Van Schulp, wat helemaal aansluit bij de hedendaagse vraag van de consument naar gezondheidsvoordelen die de natuur ons te bieden heeft. Deze toenemende vraag wordt door Schulp Vruchtensappen ingevuld middels een nieuwe biologische sappenlijn die zich richt op de gezondheidseigenschappen van het fruit dan wel groente. In een gezonde leefstijl kunnen deze pure sappen een mogelijke bijdrage leveren aan je gezondheid. Deze lijn bevat de volgende pure varianten:

Cranberrysap, Vlierbessensap, Granaatappelsap, Blauwe bessensap, Rode Bietensap, Wortelsap en Tomatensap. Elke variant is gericht op specifieke gezondheidsvoordelen. Kortom, ervaar de natuurlijke kracht van zuiver sap en maak nu kans op een Eerste Hulp Van Schulp kennismakingspakket!

MAIL
& WIN

E-mail je gegevens naar eerstehulp@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 4 kennismakingspakketten Eerste Hulp van Schulp!

Interview met Erik Does, algemeen directeur van Ekoplaza

Het onbetaalbare voordeel van Ekoplaza

De belangstelling voor biologisch groeit, en het aanbod groeit mee. De kritischer wordende consument komt ook met vragen; is biologisch altijd beter en gezonder? Waarin onderscheidt een speciaalzaak zich van de supermarkt? De Betere Wereld legt ze voor aan Erik Does, algemeen directeur van de grootste biologische supermarktketen Ekoplaza. Hij vertelt over de campagne 'Het onbetaalbare voordeel van Ekoplaza'.

Biologisch wordt vaak in één adem genoemd met gezond. Klopt dat?

"Biologisch eten is eten zoals het bedoeld is; geteeld op een gezonde bodem, dus zonder chemische meststoffen en bestrijdingsmiddelen. Een aarde die goed behandeld wordt, levert gezonde, smakelijke, biologische producten op. Die zijn lekker en smaken puur. Iedereen snapt dat dat gezond is. Maar dan moeten er in het productieproces dat volgt niet alsnog onnodige middelen aan toegevoegd worden! Denk aan kleur-, geur-, smaakstoffen en andere E-nummers, of zouten, suikers en vetten."

Het aanbod biologisch groeit, ook in de reguliere supermarkt. Vind je dat een gezonde ontwikkeling?

"Ja en nee. Consumenten vinden gemakkelijker de weg naar biologische artikelen. Dat is mooi, maar de vraag is of de supermarkt hiermee daadwerkelijk de gezondheid, zekerheid, veiligheid, betrouwbaarheid en verbondenheid wil bieden waarnaar de consument op zoek is. Deze wordt geconfronteerd met welvaartziekten als diabetes en obesitas, omdat hij in de strijd om de laagste prijs vooral voedingsarme producten met suiker, vet en zout kreeg aangeboden! Wordt biologisch nu in hetzelfde model meegenomen? Zit er straks in gezonde biologische producten ook teveel suiker, vet en zout? Wordt de productie verplaatst naar het land met de goedkoopste leveranciers? Op die manier zou biologisch uiteindelijk ook ten koste gaan van milieu en kwaliteit."

Vandaar jullie campagne 'Het onbetaalbare voordeel van Ekoplaza'. Vertel.

"Als de consument weet wat de consequenties zijn van de laagste prijs, dan kiezen ze voor beter. Door elke dag een bewuste keuze te maken voor wat je eet, heb je meer invloed op je leefomgeving dan eens per vier jaar naar de stembus te gaan. Want voedsel gaat over alle maatschappelijke, sociale en ecologische issues, zoals eerlijke handel, milieu en welvaartziekten die gepaard gaan met enorme kosten in de gezondheidszorg. Een economie die alleen gericht is op financiële groei, veroorzaakt op lange termijn vooral ellende, dat zien we nu overal om ons heen."



Ekoplaza laat zien dat het anders kan. Wij zien het als onze morele verantwoordelijkheid om de telers, boeren en producenten te respecteren en te ondersteunen. We gaan hen niet onder druk zetten om op die manier als supermarkt te kunnen concurreren. In tegendeel, we gaan de consument nog beter vertellen wat onze normen en waarden zijn en waarom wij keuzes durven maken waar anderen hun kop in het zand steken. We gaan dus niet voor de laagste prijs. Wij bieden veel méér voordeel. We gaan netjes om met het milieu, onze leveranciers, dierenwelzijn en nemen verantwoordelijkheid voor de gezondheid van onze consument. We letten nog beter op de ingrediënten van onze biologische producten.

'Voordeel' is bij Ekoplaza dus niet alleen voordeel voor de consument, maar betekent ook een supermarkt zonder plofkip. Eerlijke handel, dichtbij en ver weg. Verantwoorde verpakkingen. Het voordeel van weten wie jouw eten produceert.

Foto: Erik Does, algemeen directeur Ekoplaza



Tekst: Nanny Schutte



De Groene Stoel

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.



sporten zijn daar onderdelen van. Binnen Ekoplaza wordt bijvoorbeeld ook crossfitten gestimuleerd, dat we in groepen doen (Ekoplaza is hoofdsponsor van de Lowlands Throwdown). Hiernaast stellen we sportieve doelstellingen op om onze grenzen te verleggen. Voor mij zijn dat geen loze woorden; samen met Ekoplaza-ambassadeur Mitchel Steenman, topsporter roeien in de M-2, heb ik de Cape Epic geheel uitgereden - in 8 dagen 748 km mountainbiken door afwisselende natuur naar een hoogte van 16.000 meter (zie foto)."

Ook online wordt er steeds meer biologisch gekocht. Hoe spelen jullie hier op in?

"We hebben de laatste tijd veel geïnvesteerd in onze website en zullen dat blijven doen om die verder te verbeteren. Met vereenvoudigde navigatie is het online boodschappen doen erg makkelijk. Al onze vestigingen zijn afhaalpunten. Als je je boodschappen voor 12.30 uur bestelt, staan ze de volgende dag al voor je klaar. In gebieden waar geen Ekoplaza gevestigd is, kunnen consumenten terecht bij afhaalpunten. In steeds meer regio's bezorgen we de boodschappen aan huis."

Welk bio product is jouw persoonlijke favoriet en waarom?

"Ik heb vele favorieten. Maar gemengde noten-pasta, amandelmelk, kokoswater en Demeter speltpasta eet ik graag."

www.Ekoplaza.nl

Geen misleidende reclame. Verstandig met vet, suiker en zout. Geen claims voor bepaalde ingrediënten. Een supermarkt vrij van genetische modificatie. Dát alles is het onbetaalbare voordeel van Ekoplaza! En omdat Ekoplaza niet het spierballenbudget heeft om deze boodschap groot op TV uit te meten, zal de campagne voornamelijk online en in de winkels gevoerd worden. We zijn ervan overtuigd dat er meer dan genoeg consumenten zijn die ons gelijk geven."

Je ziet Ekoplaza als onderdeel van een gezonde leefstijl. Hoe bedoel je dat?

"Om te beginnen kun je ervan op aan dat onze producten 100% gecontroleerd biologisch zijn. En omdat een boer, teler of producent wel de kans moet krijgen om een goed product te leveren, betekent biologisch voor ons ook een faire prijs. In een relatie waarin je elkaar vertrouwt en met ruimte voor ieders belang. Biologisch is voor ons 'a way of living'. Ook prettig sociaal samenzijn en

Lekker Suikervrij

Goed om te merken dat Nederland wakker wordt, als het gaat om de effecten van kunstmatige suikers, zoals glucose, fructose en witte suiker. Ook kunstmatige zoetstoffen als aspartaam en sucralose ondervinden, wat ons betreft, terecht veel weerstand. Maar wat dan? Zoals vaak gaat het om minderen, weglaten of vervangen. Zonder volledig te kunnen zijn, we helpen je even op weg...

Tekst: Erwin Polderman



Volgens 'voedselwaakhond' Foodwatch eet de Nederlander gemiddeld 30 suikerklontjes (à 4 gram) per dag! Da's een beste berg waarmee je je lijf en vooral je gezondheid helaas echt geweld aandoet. Maar lees even verder en kijk dan wat jij al kunt doen, leer je lijf kennen, pas aan waar nodig en/of doe dan een stap extra. En onthoud: elke reis begint met de eerste stap!

Minderen & Weglaten

De norm van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) staat op 62 en 50gram per dag voor de gemiddelde man resp. vrouw. Zelfs met een pak Unox Stevige Tomatensoep ben je, als vrouw, al over de helft. Gewoon je soep lekker zelf maken van biologische tomaten en andere groenten; maak kleinere porties en vries het eventueel in. Ook een ontbijtje met yoghurt en 'Cruelies met rozijnen' gaat hard. Neem dan de gewone cruelsli, en voeg wat vers fruit (met natuurlijke fructose, inderdaad) toe.

Leer vooral etiketten lezen: voedingsfabrikanten bedenken allerlei trucjes om te zorgen dat 'suiker' niet als één van de eersten in de ingrediëntenlijst op het etiket staat (dat gaat in volgorde van hoeveelheid), dus leer de suikers herkennen.



Foodwatch heeft een mooi rijtje van 'schuilnamen', dus check die even af. En bekijk ook de voedingswaardetabel. Uiteraard hoe lager het aantal gram suikers per 100gram, hoe minder suiker je tot je neemt. Die suiker in je koffie wil je wellicht omdat je standaard (een mix van verschillende kwaliteiten van) Robusta-bonen drinkt? Koop liever de 100% Arabica of een biologische koffie; echt veel meer



smaak! En dan kan je die suiker met (voor!) een gerust hart weglaten. Ik ontving zelf eens de tip, "sowieso niet gaan nadenken". Hup, gewoon weglaten die ellende, en de koffie tot je nemen. En het werkt nog ook! Natuurlijk drink je thee zonder suiker. En omdat ook sommige merken zelfs suiker aan hun gedroogde theezakjes toevoegen, ligt er veel wijsheid in je keuze voor biologische of losse thee.

Vervangen

Toch dat zoetje in je thee, baksels of gerechten? Vervang dan de suiker door een kleine hoeveelheid van één van de volgende natuurlijke suikers: groene onbewerkte stevia, natuurlijke siropen als dadelstroop, zuivere of zelfs rauwe honing, en oerzout, palm- en kokosbloesemsuiker. De laatste drie zijn goed om mee te bakken, maar voor alles geldt: echt met mate!

Meer weten? Natuurlijk!

Er staan honderden zo niet duizenden artikels, websites van organisaties als Foodwatch en Diabetes Fonds, kookboeken, apps en bloggen- de voedseldeskundigen tot je beschikking; allen met tips en tricks, zodat je in je favoriete supermarkt -ook de biologische- goed beslagen ten ijs komt.

Enjoy & Do (yourself some) Good!

Bronnen (o.a.)

ikeetsuikervrij.nl
optimalegezondheid.com
foodwatch.org/nl/
diabetesfonds.nl

breakfast with benefits

- * Extreem chocolicious
- * Vezelrijk
- * Zonder fruit
- * Geen geraffineerde suikers
- * Rijk geroosterd
- * Langzaam gebakken
- * Gemaakt met slechts 7 ingrediënten
- * OK voor Vegetariërs
- * Laag zoutgehalte
- * Door ons gemaakt in de UK

Ontdek de nieuwe extreme cacao super granola van Eat Natural.

Eat Natural lanceert een nieuwe ontbijtlijn genaamd Super Granola. Dit zijn in de oven gebakken ontbijtgranen met uitsluitend honing, dus zonder geraffineerde suiker! Deze 'breakfast with benefits' zijn speciaal gecreëerd om jou een overheerlijke droomstart van de dag te bezorgen. Belachelijk lekker en absoluut serieus te nemen. Ontdek nu de eerste variant...**extreme cacao**.

Deze Super Granola bevat voedzame, indrukwekkende ingrediënten: heerlijke zoete havervlokken, nootachtige speltvlokken, sappige stukjes kokosnoot en crunchy amandelen. Samen met honing en koolzaadolie worden alle ingrediënten op hele lage temperatuur gedurende zeer lange tijd gebakken in de oven. Tot slot wordt voor de echte chocolade liefhebbers 4% hoge kwaliteit Belgische cacao toegevoegd. Dat zijn dus slechts 7 ingrediënten die deze Super Granola zo vol van smaak maken. Je ziet wat je proeft en je proeft wat je ziet.

Simple...isn't it?

De nieuwe EXTREME CACAO Super Granola bevat 425 gram en is op dit moment verkrijgbaar bij DEEN, Plus en Hoogvliet supermarkten.

supergranola

breakfast with benefits from

eat-natural.nl

La Vialla

Biologisch dynamische parel in Toscane

De haan loopt trots tussen zijn kippen. Net zo trots zijn Piero en Giuliana Lo Franco op hun Fattoria La Vialla. Ze kochten in 1978 een vervalen boerderij in de heuvels van de Toscana, achter het dorpje Castiglion Fibocchi. Met liefde en aandacht legden ze een kleine wijngaard en moestuin aan. Pesticiden en kunstmest werden niet gebruikt omdat ze de biologisch dynamische landbouwmethode wilden volgen. Een vooruitziende blik. Want nu ruim dertig jaar later, met een uitbreiding van 1050 hectare en 23 landhuizen, is de kleine boerderij met de wijngaard uitgegroeid tot de beste biologische producent van Italië.

Tekst: Marina Numan

Antonio nodigt ons uit voor een uitgebreide lunch op één van de gerestaureerde landhuizen 'la Signana'. "Van jongs af aan heb ik samen met mijn broers Gianni en Bandino meegeholpen met het oogsten van de druiven en olijven. Veel bedrijven zijn overgestapt op de biologische landbouw, waaruit blijkt dat mijn ouders destijds de juiste beslissing hebben genomen. Hier doen we alles met respect voor de natuur." Deze filosofie van La Vialla is niet onopge-



Foto: Antonio Lo Franco

merkt gebleven. Talloze prijzen voor onder andere de sublieme wijnen en fruitige olijfolie zijn het resultaat. En de duizenden liefhebbers die hun producten bestellen. Er worden heerlijke gerechten op het roodwitte tafellaken geserveerd. Antipasti van meloen en ham, pecorino met zongedroogde tomaatjes. Spaghetti overgoten met een zongerijpte auberginesaus, zelfgemaakt brood, botermals vlees, groenteschotel. Dit goddelijke maal wordt telkens begeleid met heerlijk glaasje wijn. Dit is leven als een god in Italië! www.lavialla.it

Lees de gehele blog van Marina Numan - specialist in voeding en auteur van het boek 'Werelddieet' - op www.debetereerewereld.nl

MAIL & WIN

Fattoria La Vialla verlost 5 Italiaanse delicatessen-pakketten onder onze lezers! Stuur je gegevens én motivatie naar vialla@debetereerewereld.nl en dan maak je kans.



Online boodschappen doen

De voedselsector loopt flink achter als het gaat om online bestellen en thuis afleveren. Wat is er mis met de huidige supermarkt?

Jack Stroeken: "De voorraad is groot, met derving van versproducten tot wel 20% als gevolg. De concurrentiedruk gaat ten koste van de kwaliteit en smaak van de producten. Ook leidt het tot steeds lagere prijzen, niet goed voor de boer! Plus, de consument komt veel verder af te staan van de boer en raakt het zicht op de herkomst kwijt. Biologisch is een ondergeschoven kindje, en vaak nog buitenlands ook. Slechts een enkele supermarkt (zoals Ekoplaza) doet 't op deze punten beter.

Online aanbieders doen het beter. Zij kopen lokaler en directer bij de boer in, en besparen zo kosten. Een supermarktproduct legt gemiddeld 2500 kilometer af en de ingrediënten voor een gemiddelde Amsterdamse maaltijd reizen zo'n 33.000 kilometer.



Maar ook supermarkten richten zich nu op online gemak: zo introduceerde Albert Heijn de Allerhande-box, mede onder druk van initiatieven als HelloFresh, Beebox en Streekbox die hun klanten wekelijks 'verrassen' met een box vol ingrediënten. Al dan niet biologisch. Maar wel boordevol diversiteit!"

Jack Stroeken is voorzitter van Slow Food, een wereldwijde beweging bestaande uit 100.000 boeren, consumenten en food professionals. Slow Food richt zich op een gezond voedselsysteem en het behoud van biodiversiteit onder het motto *good, clean & fair*. Jack Stroeken is in het dagelijks leven directeur bij biologische voedselcoöperatie Beebox.



Mongozo, bekroond bier met een verhaal



Mongozo is een biermerk met 6 verschillende bieren. Mongozo is innovatief, onderscheidend en duurzaam. Een premium pils die uniek is omdat het biologisch, glutenvrij en Fairtrade gecertificeerd is. De enige in zijn soort wereldwijd. Een premium pils met een alc. vol. van 5%. Winnaar van veel internationale prijzen.

Daarnaast een wit bier, ook biologisch, glutenvrij en Fairtrade. Nog niet lang op de markt maar inmiddels ook al winnaar van diverse internationale competities en de enige in zijn soort wereldwijd. Het bier heeft een alc. vol. van 4,8%. Beide bieren wonnen onder andere goud bij de World Beer Awards.



Ook de fruitbieren zijn Fairtrade

Mongozo is ook gekend om zijn exotische fruitbieren, coconut, mango en banana, vaak gedronken uit een kokosnoot. Een exotische verrassing. Alle exotische fruitbieren hebben een alc. vol. van 3,6%. Al deze bieren zijn ook Fairtrade gecertificeerd.

Mongozo Palmnut was het eerste bier. Traditioneel Afrikaans bier waar de naam Mongozo vandaan komt. (Kijk op de site wat dit betekent, en maak kans op een mooie prijs!) Dit bier heeft een alc. vol. van 7%.

Mongozo is inmiddels verkrijgbaar in ruim 40 landen en te vinden in supermarkten, restaurants, pubs, slijterijen en festivals.

www.mongozo.com

MAIL & WIN

E-mail je naam, verzendgegevens en het antwoord op de vraag "Wat betekent de naam Mongozo?" naar mongozo@debetereerewereld.nl en je maakt kans op 1 van de 10 geschenkenpakketten!

Sulfietarm en biologische wijn

It's Organic heeft in het assortiment een aantal wijnen zonder toegevoegd sulfiet (sulfietarm) welke tevens biologisch en vegan zijn.

- Bianco DOC Lison-Pramaggiore senza solfiti aggiunti (BIO) Le Carline
- Cabernet DOC Le Carline
- Refosco DOC Le Carline
- Cabernet Giol
- Merlot Giol
- Prosecco frizzante sur Lie Giol

Wat wordt er verstaan onder sulfietarme wijn?

In veel levensmiddelen zit een geringe hoeveelheid sulfiet en dat geldt ook voor wijnen; tijdens het natuurlijke gistingsproces ontstaat er een heel geringe hoeveelheid sulfiet. Een wijn zonder sulfiet bestaat niet.

Naast deze van nature aanwezige zeer lage hoeveelheid sulfiet wordt er door de wijnhuizen ook sulfiet toegevoegd om de stabiliteit van de wijn te verhogen, waardoor deze onder andere beter bestand is tegen temperatuurschommelingen en dus minder snel oxideert. Binnen Europa bestaat hiervoor regelgeving waarin bepaald wordt welke hoeveelheid sulfiet is toegestaan in wijn en hierbij liggen de normen voor biologische wijn veel lager dan voor reguliere wijnen. De term sulfietarm/vrij zegt iets over het al dan niet toevoegen van sulfiet en doet niets af aan het feit dat er van nature sulfiet aanwezig is in wijn.



Deze wijnen zijn dan ook niet geschikt voor mensen met een sulfietallergie. De wijn is minder lang houdbaar door de lage hoeveelheid sulfiet. Na openen van de wijn wordt aangeraden deze binnen een dag of drie te nuttigen.

MAIL & WIN

Stuur een mail naar organic@debetereerewereld.nl en maak kans op 1 van de 5 doosjes bio wijn.

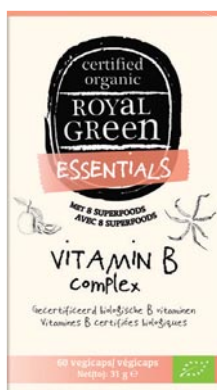
IT's Organic
Biologische en vegan Wijnen



100% gecertificeerd biologische vitaminen & mineralen



Vitamines en mineralen zijn vaak synthetisch. Een aantal voorbeelden zijn: ascorbinezuur (synthetische vitamine C), calcium ascorbaat (ester-C), calcium carbonaat (krijt & gesteente) en zo kunnen we wel doorgaan. Laat u niet misleiden en controleer altijd of het ingrediënt wel echt natuurlijk is. Royal Green introduceert met trots gecertificeerd biologische vitamines en mineralen welke daadwerkelijk afkomstig zijn uit planten. Het onafhankelijk biologische label op onze producten bewijst het. Vrij van bestrijdingsmiddelen en 100% puur natuur!



Vitamine B complex

Royal Green levert 100% gecertificeerd biologische B vitamines samen met een krachtige combinatie van silicium, lavendel, rhodiola, cordyceps, maitake, reishi, geelwortel, gember & zwarte peper. Foliumpuur en rhodiola dragen bij aan de weerstand tegen tijdelijke stress. Vitamines B2, B5 en foliumpuur dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid. Vitamine B6, geelwortel en gember ondersteunen ons immuunsysteem. Vitamines B1, B3, B6 en foliumpuur ondersteunen het geheugen, concentratievermogen en onze gezondheidstoestand.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Vitamine C complex

Royal Green Vitamine C complex levert 100% gecertificeerd biologische vitamine C samen met een krachtige combinatie van Shiitake, Cordyceps, Maitake & Reishi. Reishi draagt samen met vitamine C bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Iron complex

Royal Green levert 100% gecertificeerd biologische ijzer samen met een krachtige combinatie van amla (vitamine C), grote brandnetel, echte aloë, geelwortel, gember en zwarte peper. Onze gecertificeerd biologische Vitamine C en superfoods bevorderen de opname van ijzer. Zo kunnen we een optimale werking garanderen. IJzer draagt bij tot de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine. IJzer draagt hierdoor o.a. bij tot de vermindering van vermoeidheid.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Selenium complex

Royal Green levert gecertificeerd biologische Selenium samen met een krachtige combinatie van Gember, Geelwortel, Rozemarijn & Kaneel. De speciaal toegevoegde kruiden (Geelwortel en Rozemarijn) dragen samen met Selenium bij tot het normaal functioneren van het immuunsysteem en de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Dear Chocolate

Een exclusief merk dat bekend staat om de hoge kwaliteit 100% rauwe chocolade, biologisch en ambachtelijk gemaakt door chocolatier en raw food chef Emma Groenewoud.

De cacao groeit op een plantage in Bali en als zoetstof gebruikt zij lokale honing uit Nederland.

Dear Chocolate is persoonlijk, kleinschalig, wordt gemaakt met liefde en aandacht, en dat proef je!

De collectie kent nu uit 3 smaken exclusief verpakte chocolade: Framboos, Aardbei en Bijenpollen. Behalve tongstrelend ook een gezonde verwennerij!

Rauwe cacao staat aan de top van superfoods, gecombineerd met honing creëert dat een gouden combinatie voor zowel smaak als voedingskracht. Dear Chocolate is het perfecte cadeautje, om zelf van te genieten of te delen met vrienden en familie.

E-mail je gegevens naar dear@debeterewereld.nl en dan maak je kans op een doosje met 4 heerlijke Dear Chocolate-harten!

www.dearchocolate.nl



Tea & Sweets

win 10x een chinees theepakket

Heb je je altijd al willen verdiepen in de Chinese thee (ceremonie)? Dan is dit je kans! Simon Lévelt geeft 10 theepakketten weg. Naast een praktisch boekje dat je kennis laat maken met de Gong Fu Cha, de Chinese theeceremonie, bevat dit pakket vier heerlijke theeën die je hiervoor kunt gebruiken. Wat dacht je van een zoete, delicate witte thee? Of een groene thee met een perzikachtige smaak? Een andere groene thee die je geprobeerd moet hebben, is de Snow Bud Lu Xue Ya, met intens aroma. En de beroemde zwarte thee is vol van smaak en heeft een zoet aroma. Met de bijgeleverde theefilters heb je alles in huis om aan de slag te kunnen. Meer informatie of advies? Bezoek www.simonlevelt.nl of loop binnen in een van de winkels.

E-mail je gegevens naar thee@debeterewereld.nl en dan maak je kans op 1 van de 10 theepakketten!



Ginger love

Dit najaar wordt een nieuw liefdeswapen aan het assortiment van Lovechock toegevoegd. Het chocoladebedrijf heeft de missie om met haar producten van pure rauwe cacao de harten van mensen te openen en daarmee liefde te verspreiden.

Naast de bar en de rocks, lanceert Lovechock de tablet: een donkere, rechthoekige plak chocolade van 70gram met minstens 84% rauwe cacao en bijzondere superfoods, in drie nieuwe bijzondere smaken: Sweet Nibs & Sea Salt, Almond & Baobab en Blueberry & Hemp Seed. De chocoladereep is voorzien van een boombast reliëf, als ode aan de cacao boom.

Verkrijgbaar bij de meeste biologische supermarkten en webshops; € 3,99 (70gram) www.lovechock.com

Rauwe chocolade met veel liefdesstofjes en superfoods



E-mail je gegevens naar lovechock@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 5 sets met de nieuwe smaken!



GingerLove en de andere Hot Drinks van Lombardia zijn natuurlijke energie boosters en echt heerlijke en voedzame tussendoortjes. Ze zijn veganistisch (en dus lactosevrij), glutenvrij en een bron van vezels.

De Lombardia Hot Drinks zijn samengesteld uit biologische fruitpoeders die op dezelfde manier verwerkt worden als de bekende Superfood poeders.

Op deze manier worden alle voedingswaarden het best bewaard. Je krijgt dus echt een hele boel gezonde, biologische en natuurlijke energie binnen en een voldaan gevoel door de rijke bron aan vezels. Zoveel meer dan een alternatief voor koffie of thee.

Het assortiment:

- GingerLove (Gember-Citrus)
- DetoxLove (Ananas-Kurkuma-Gember-Citroen)
- GreenLove (Appel-Matcha Groene Thee)
- Coconut Vibrations (Kokos - Ananas)



SUPER HEALTHY HOT-DRINKS



Waar te koop?

De classic versies, met fairtrade rietsuiker zijn verkrijgbaar in de winkels van De Tuinen, viaBol.com en de webshop van Lombardiahotdrinks.com zelf. De ongezoete bio versies zijn verkrijgbaar bij enkele Ekoplaza's, de webshop van Ekoplaza en bij Bol.com.

Meer preventie, minder ziek

Verkoudheid en griep komen er weer aan

Groene slierten snotneuzen, verkouden en griep; de scholen gaan weer beginnen en de 'R' zit weer in de maand. Dit kun je doen als ouder om er zo min mogelijk last van te hebben...

Terugkomend van vakantie, vlieguren en campings. Back to School, het 'normale' leven begint weer en we gaan voorbereidingen treffen voor een nieuw seizoen: de ellende van snotneuzen, verkouden worden en een mogelijke grotere vatbaarheid voor een griepje is voor ouders de komende periode niets nieuws. Kinderen zijn immers vatbaarder voor virussen en bacteriën en steken elkaar op school aan. Eenmaal thuis, dan mogen broertje of zusje er ook aan geloven en is er ook een reële kans op een gevloerde vader of moeder.

Weerstand opbouwen

Heel cliché maar de 'R' zit weer in de maand en mijn oma heeft mij het geloof gegeven dat we dan weer goed op onze weerstand moeten gaan letten. En zij is nog van de generatie dat er in de winkel, in die bewuste maanden, minder keus was aan vitaminerijke voedingsmiddelen. De kans op verkoudheden, griep en ziekte was aanzienlijk. Als kind kreeg je dan, in een verwoede poging deze ellende in je lijf te voorkomen, een grote lepel levertraan. Neus dichtknijpen en doorslikken.

Vitaminegebrek hoeven wij niet meer te hebben, maar de gedachten blijft nog steeds bestaan. Met de tegenwoordige hypes en trends is het wel eens goed om naar oma's advies te luisteren en ons te realiseren dat in Nederland de zon alleen in de maanden mei tot oktober voldoende ultraviolette straling bevat en met de juiste golf lengte om Vitamine D te kunnen produceren, om zo onze weerstand op peil te houden. Geen verkeerde gedachten van oma derhalve.

Vitamine D heel belangrijk

Een belangrijke speler in ons immuunsysteem! Vitamine D levert een bijdrage aan een goede weerstand, die wij nodig hebben om gezond te blijven. Vitamine D, ofwel calcitrol, is eigenlijk geen vitamine, maar een hormoon en heeft ver-

schillende vormen door andere interne moleculaire verbindingen en voedingsbronnen. Cholecalciferol heeft de naam Vitamine D3 en bevindt zich met name in dierlijk voedsel. Ergocalciferol heeft de naam Vitamine D2 en bevindt zich in plantaardig voedsel. De eerstgenoemde wordt makkelijker door ons lichaam opgenomen. Vitamine D is net als A, E en K oplosbaar in vetten en niet oplosbaar in water. Overtollige Vitamine D wordt dus niet uitgescheiden maar in ons lichaam opgeslagen in vetweefsel en dwarsgestreept spierweefsel. Je zou dus zeggen dat we bij voldoende zonlicht voldoende hebben. Maar niets is minder waar. Door andere omstandigheden, zoals alcoholisme, vetabsorptiestoornissen, vervuilende factoren, verstoringen van de dunne darm, verkeerde voedingsgewoontes, onvoldoende omzetting in het lichaam van de lever en de nieren, kan D-deficiëntie (gebrek) heel makkelijk ontstaan.

Calcitrol is heel hard nodig voor onze weerstand en ondanks dat we regelmatig buiten zijn en in de zon zitten, heeft ruim de helft (!) van de bevolking een Vitamine D-tekort. Zonnebrillen en zonnecrèmes verhinderen in de zomer een goede opname van deze vitamine en in de winter bedekken we onze huid veel te veel met kleding. Wij hebben een blote huid nodig om voldoende Vitamine D3 via, zonlicht, door de huid op te laten vangen.

Reguliere erkenning

De reguliere geneeskunde erkent inmiddels ook het belang van Vitamine D. Langzamerhand komt zij ook tot het inzicht dat de minimale hoeveelheden die de reguliere geneeskunde jarenlang aanhield eigenlijk veel te laag zijn. Vanuit de orthomoleculaire geneeskunde (een behandelwijze met voedingsstoffen) gezien, behoort deze vitamine standaard als supplement ingenomen te worden als belangrijke aanvulling op je dagelijkse



voeding. Maar dan wel graag een flesje 'natuurlijk' D3.

Voeding

Wat is het toch lekker als we driemaal in de week een heerlijk menu met vette vis - zoals makreel, paling, meerval, tonijn en zalm (D3) - in combinatie met groene groente, peulvruchten, wilde paddenstoelen, zaden en noten (D2) op tafel kunnen zetten.

Vanuit mijn geschoolde opvoeding wil ik aangeven dat dit maar beter niet gebakken of gebraden wordt in margarines, halvarine, bak-en-braadproducten, waar vooral geknutselde vitamines aan zijn toegevoegd. Dat wij in ons vak, in onze beroepsgroep, daar geen voorstander van zijn heeft te maken met de bereidingsprocessen van deze producten. Wij vragen ons af wat verhting doet met de moleculaire structuur van deze niet 'natuurlijke' toegevoegde vitamines. Maar daar praten we een andere keer wel eens over.

Tekort aan vitamines testen

Preventief de snotneuzen of griep te lijf gaan door vitamines aan te vullen, kan door eerst te bepalen welke tekorten er zijn doormiddel van een bloedtest. Luisteren naar je lichaam en het herkennen van diverse symptomen is ook een optie maar dan loop je wel achter de feiten aan. Verminderde weerstand, verzwakking van de spierfuncties (myopathie, osteomalacie), osteoporose (botontkalking), krampen en trillen van de spieren, MS, (winter)depressie, chronische pijnen, veelvuldig verkouden of ziek zijn, algeheel gevoel van moe zijn, constant tekort aan energie en ook breekbare botten kunnen mede het gevolg zijn van D-deficiëntie.

Indien je van een flinke borrel houdt, zwanger bent of een speciaal dieet volgt, weinig de kans krijgt om buiten te zijn, wat ouder bent, als vegetariër of veganistisch leeft dan is het bij voorbaat raadzaam om extra Vitamine D en andere vitamines en mineralen in te nemen.

Granaatappel, een echte immuunbooster

Een hele lekkere en aangename oplossing is het drinken van granaatappel-sap. Een regelrechte boost aan anti-oxidanten waarmee je je lijf 's heerlijk kunt verwennen door dit toe te voegen aan een vruchtensap of smoothie. En de voordelen zijn zó helder dat er geen discussie meer is over de heilzame werking hiervan. Ook kinderen vinden dit een feestje door de aangename smaak. Vaak doet een goed voorbeeld door paps en mams, volgen. Granaatappel-sap is de meest krachtige antioxidant met een zeer hoge ORAC¹,

xanthonen en polyfenolen-waarden. Een combinatie van mango, blauwe bessen, granaatappel, bos bessen en grapefruitzaad in de vorm van sap, kan een stevige aanvulling zijn.

Harde wetenschappelijke bewijzen

De wetenschappelijke wereld heeft ontdekt dat deze unieke bioactieve activiteiten van xanthonen in de bovenstaande vruchten ons immuunsysteem meer dan heilzaam ondersteunen, ontstekingen kunnen remmen en schadelijke stoffen neutraliseren. Wetenschappelijke onderzoeken over deze voedingsstoffen verwijzen naar een scala aan bewijsmateriaal voor een helende werking op onze gezondheid. Ben je op zoek naar meer vitamines in je voeding om je immuunsysteem vast voor te bereiden op het komende winterseizoen, neem dan een goede bron van vitamine D3, A,C, E en het mineraal IJzer. Wat de natuur ons geeft, is een cadeau, dus wees daar zuinig op! Boost je immuunsysteem en start nu.

¹ Oxygen Radical Absorbance Capacity - Anti-oxidanten beletten dat zogenaamde Vrije Radicalen schade in ons lijf aanrichten en helpen ongewenste oxidatie (ontstekingen door gifstoffen) te voorkomen in ons lichaam. Lichamelijke veroudering, ziekten, schade aan huid en bindweefsels blijken het gevolg te zijn van een hoge aanwezigheid van vrije radicalen in het lichaam. Antioxidanten geleverd door onze voeding kunnen veroudering vertragen en ziekten voorkomen. Antioxidanten zitten in bepaalde Voeding (o.a. knoflook, broccoli, kruiden) en in Supplementen (o.a. Omega vetzuren, Vitamine A, B6, C, E, Taurine, mineralen als Zink en Selenium). Deze antioxidanten worden door de universiteiten en voedingsinstituten gemeten met een meeteenheid die ORAC heet.

Meer weten?

Wilt u meer weten over eczeem bij kinderen of heeft u een vraag over een passende behandeling? Neem dan gerust contact met mij op.

Ingrid Kersten
Natuurgeneeskundige



www.praktijkvoorvitaliteit.nl
info@praktijkvoorvitaliteit.nl



De trend van 2015: Slowjuicen!

Dat groente en fruit super gezond is hoeven we jou niet te vertellen. Voor onze dagelijkse voedingsstoffen, maar ook als investering voor de toekomst en zelfs voor het voorkomen van allerlei ziektes. Niet zo gek dus dat er wereldwijd een ware juice revolution aan het ontstaan is. Maar hoe maak je nou de lekkerste en gezondste sapjes? Natuurlijk... met een slowjuicer!

Met een slowjuicer pers je op een koude en langzame manier sap uit allerlei soorten groente, fruit en kruiden. Van bladgroenten tot harde knollen, van kruiden tot geweekte amandelen, een slowjuicer biedt gegarandeerd meer combinatiemogelijkheden dan welke sapmachine ook. Bovendien komt er tijdens het persen nauwelijks zuurstof en warmte vrij, waardoor vitamines, enzy-

men en mineralen in tact blijven. Hierdoor is het sap dat je maakt van zeer hoge kwaliteit en tot wel 48 uur houdbaar in de koelkast.

En wist je dat je met een slowjuicer ook soepen, sauzen, babyvoeding, spreads, ijs en amandelmelk kunt maken? En van de pulp die overblijft na het juicen, kun je diverse heerlijkheden maken.

www.versapers.nl



Hulk Cappuccino

Ingrediënten:

- 100 gr gesneden boerenkool of een groot blad boerenkool
- 2 sappige appels (Elstar)
- ¼ venkel
- schijfje citroen zonder schil

Bevat onder andere: Vitamine C • Vitamine E • Jodium
Vitamine K • Foliumzuur • Calcium

De unieke Versapers formule

Versapers is een Nederlands bedrijf dat sinds 2009 gespecialiseerd is in slowjuicers. In de afgelopen jaren is de Versapers Slowjuicer doorontwikkeld tot een zeer gewaardeerde keukenmachine met heel veel enthousiaste gebruikers in binnen- en buitenland.

Wat maakt de Versapers bijzonder?

- Mooi en handzaam design. Een sieraad voor elk aanrecht!
- Een veilige machine, BPA vrij!
- Stille motor, van degelijke kwaliteit (10 jaar garantie)
- Gebruiksvriendelijk en makkelijk schoon te maken
- Nederlands service center voor al uw vragen
- Gratis extra's bij een Versapers
- Grove zeef voor zacht fruit
- Receptenboekje met meer dan 64 heerlijke sapjes



Gratis ZOKU duo pop ijsjesmaker cadeau t.w.v. € 47,50

Exclusieve aanbieding!

Bij aankoop van een Versapers slowjuicer voor 31 december 2015. Elk model mogelijk. Gebruik de actiocode: BW2015



Het nieuwe gezondheidsprogramma van Innerwave

Detox, Eat & Play

Detoxen, ook wel ontslakken of ontgiften, is anno 2015 geen onbekende meer: een detoxkuur zuivert het lichaam en is voor velen een startpunt op weg naar een gezonder en energieke leven.

Fans van detoxen geven dan ook aan dat een kuur hen bewuster maakt van de werking van voeding op het lichaam. Het geeft een enorme energieboost wat motiveert om vooral op diezelfde voet door te gaan. De uitdaging ligt precies daarin: die gezonde levensstijl daadwerkelijk behouden, juist na de kuur.

Detox, Eat & Play

De naam zegt het al: Detox, Eat & Play bestaat uit drie onderdelen die mensen op weg helpen naar een gezonde levensstijl.

Detox

Het eerste onderdeel is de Detox, waarbij de focus ligt op het zuiveren van het lichaam met de Innerwave Wellnesskuur. Deze detoxkuur bestaat 17 dagen, opgedeeld in drie fasen:

- Get ready for the launch! Een afbouwbase waarin het normale voedingspatroon wordt afgebouwd.
- Let's Detox. De Wellnesskuur zelf (met of zonder darmspoeling).
- Keep calm & cool down. De fase waarin langzaam wordt opgebouwd naar een gezond voedingspatroon.

Eat

Innerwave werkt met verschillende Healthcoaches, waaronder Rens Kroes. Zij bieden persoonlijke ondersteuning bij het volhouden van een gezond eetpatroon na de Innerwave Wellnesskuur. Dit doen zij o.a. door het opstellen van voedingsplannen en te adviseren op het gebied van voedingssupplementen. Naast de mogelijkheden voor persoonlijk advies geeft Innerwave ook veel voedingstips via de website om een gezonde levensstijl te behouden na het detoxen.

Play

Een gezonde levensstijl is pas compleet door regelmatig te bewegen. Daarom biedt het Detox, Eat & Play programma van Innerwave ook de mogelijkheid tot personal training. Dit kan thuis of op locatie. Ook is het mogelijk een persoonlijk trainingsprogramma op te laten stellen waar 'Innerwavers' zelf mee aan de slag kunnen, thuis of in de sportschool. Daarnaast kunnen detoxers meedoen aan workshops, gericht op beweging. Innerwave werkt met verschillende trainingspartners verspreid over het hele land die ervaring hebben met opbouwen naar een gezond leefpatroon.

Over Innerwave

Innerwave, een Nederlands initiatief van Healthcoach Patrick Willems, is inmiddels een gevestigde naam binnen de health- en detoxscene. Sinds 2007 helpt Innerwave bekende en minder bekende Nederlanders zich weer fit en gezond te voelen door middel van de wellnesskuren, kuurreizen, lezingen of

coachingstrajecten. Patrick hoorde van 'Innerwavers' geregeld hoe moeilijk het is om na de kuur niet in oude, ongezonde eetpatronen terug te vallen. Deze verhalen hebben hem doen besluiten een volledig gezondheidsprogramma op te zetten.

Distributie, prijzen en meer informatie

Prijzen zijn afhankelijk van het op maat gemaakte programma. Meer informatie over het gezondheidsprogramma Detox, Eat & Play van Innerwave, detoxen in het algemeen en de locaties waar kuren gevolgd kunnen worden, staat vermeld op de website: www.innerwave.nl of neem contact op met Innerwave (contactpersoon: Patrick Willems) via: info@innerwave.nl.



Smoothie recept (Powered by Rens Kroes)

Juicy Meal

- ½ komkommer
- 1 schijf ananas
- 1 sinaasappel
- Handje verse munt
- Scheut kokoswater
- 1 theelepel chiazaad

Bereiding

Schil de sinaasappel en pers het samen met de komkommer, ananas en de munt in de juicer uit en maak er sap van. Voeg er kokoswater en de chiazaad aan toe. Doe het in een flesje en laat de zaden 10 minuten weken voordat je het opdrinkt. Geniet!

MAIL
& WIN

Innerwave heeft voor onze lezers 2x een Detoxkuur compleet met begeleiding t.w.v. €250,- beschikbaar gesteld, dus mail snel je gegevens naar innerwave@debeterewereld.nl

innerwave
body & mindreset



OMEGA & MORE

BIOLOGISCH KOKOSWATER



WITSENBURG
natural products b.v.

Keeping it pure and simple!

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen staat hoog in het vaandel bij Omega & More.
We ondersteunen bijzondere sociale projecten met betekenis voor mensen in nood. Kijk op www.omegamore.nl voor meer informatie.

De Keuringsdienst van de Aarde

Er zijn heel wat redenen om te vallen voor een maaltijdbox die wekelijks bij je bezorgd wordt. De meest belangrijke is: gemak! Zonder na te denken over wat je wilt koken en zonder überhaupt een supermarkt van binnen te zien, heb je alles in huis om vers te koken. Geen wonder dat het aanbod aan maaltijdboxen groeit. Wat zijn de verschillen?



Hello Fresh Familybox

Voor: 3 maaltijden voor 4 personen

Prijs: € 59 per week

Keurmerk: Nee. Er zitten wel regelmatig biologische producten in de box.

Inhoud: Elke week een vlees-, een vis- en een vegetarisch gerecht.

Verpakkingsmateriaal: De box wordt bezorgd in een dichte doos van gerecycled karton. De producten zijn verpakt in zowel recyclebare als niet recyclebare verpakkingen; vergelijkbaar met producten uit de supermarkt.

Duurzaamheid: Qua verpakkingsmateriaal zou het duurzamer kunnen; na het koken houd je een bergje aan zakjes en bakjes over. Qua voedselkilometers? Hello Fresh probeert zoveel mogelijk producten uit Nederland en omliggende landen te halen, maar als de smaak erom vraagt, halen ze ook ingrediënten van verder weg.

Ideale box voor: Gezinnen die zonder pakjes en zakjes willen (leren) koken. Met toegankelijke ingrediënten en recepten. Niet te wild, niet te gek, maar wel gewoon heel lekker.

Lekkerste recept uit de testbox: Oranje soep met parelcouscous en zelfgemaakte soepstengels.



Marley Spoon Custom Box

Voor: 3 maaltijden voor 4 personen

Prijs: € 59,40 per week

Keurmerk: Nee. Wel vind je regelmatig biologische en fair trade producten in je box.

Inhoud: Die kies je zelf! Elke week kies je uit een e-mail één van de 7 recepten. Jij bepaalt of je gaat voor vis, vlees of vega of een combi.



Eerlijk duurt het langst. Daarom zetten we in deze rubriek de zaken op scherp. In elke editie onderwerpen we producten –van wijn tot teenslippers– aan een kritische blik.

Deze editie: maaltijdboxen!

Concept & Tekst: Sonja van den Heuvel

Verpakkingsmateriaal: Een grote recyclebare kartonnen doos, vol producten die op hun beurt ook zoveel mogelijk verpakt zijn in recyclebaar papier en karton. Zelfs de verpakkingstape is op basis van papier.

Duurzaamheid: Marley Spoon koopt haar ingrediënten zoveel mogelijk in bij lokale, duurzame ondernemers. Vlees komt van Lindenhoff uit Baambrugge, vis van Jan van As en gevogelte en wild van meesterpoelier Pieter van Meel. Dierenwelzijn staat hoog in het vaandel. Qua voedselkilometers maakt Marley Spoon wel regelmatig een uitstapje naar exotische bestemmingen.

Ideale box voor: Kookliefhebbers! Met gerechten die niet misstaan in een fijn restaurant.

Lekkerste recept uit de testbox: Quesadilla's met kool en geitenkaas, zoete aardappel en avocado's.

Maaltijdboxen

Beebox – Box Maaltijden

Voor: 3 maaltijden voor 4 personen

Prijs: € 56 per week

Keurmerk: Ja, Eko-keurmerk garandeert dat minimaal 90% van alle ingrediënten in de box biologisch is.

Inhoud: Staat niet vast, een afwisseling van vis-, vlees- en vegagerechten.

Verpakkingsmateriaal: Alle ingrediënten worden thuisbezorgd in een krat die de week erop weer meegaat om opnieuw gevuld te worden. Verder worden de producten minimaal verpakt.

Duurzaamheid: Beebox kiest op alle fronten voor groen. Het overgrote deel van de ingrediënten wordt lokaal geproduceerd door biologisch werkende boeren dus qua voedselkilometers zitten ze goed. Net als met hun duurzaamheidsbeleid waarin ook zaken als het gebruik van groene stroom en gesloten koelingen zijn geregeld.

Ideale box voor: Lekkerbekken met een groen hart. Bovendien soms zelfs voordeliger dan zelf biologische boodschappen doen bij de super!

Lekkerste recept uit de testbox: Fusili met mosselen en zilte lamsoor



Meer weten?

www.beebox.nl
www.hellofresh.nl
www.marleyspoon.nl



De keuze is reuze

Naast de boxen in deze test zijn er nog veel meer maaltijdboxen die landelijk of regionaal leveren, zoals dekrat.nl, streekbox.nl, mathijsmaaltijdbox.nl. En de boxen van de grootgrutters. Bij vrijwel alle maaltijdboxen kun je kiezen voor een vega-box en soms ook voor een koolhydraatarme of een glutenvrije box. Misschien wel het grootste duurzaamheidsvoordeel dat al deze boxen gemeen hebben, is dat ze voedselverspilling tegengaan. Er liggen geen teveel gekochte verlepte groenten meer in je koelkastlade en je kookt op maat. En dat stressvrij. Wat wil je nog meer?!



positive eating



Verrukkelijke BIO-producten in nieuw jasje!

Geniet jij ook zo van je dagelijkse handje noten, een flinke schep muesli door je yoghurt en écht goede rijst? Met de biologische natuurproducten van TerraSana kun je eindeloos kiezen en genieten!

125 van onze noten, zuidvruchten, zaden, muesli, ontbijtgranen, raw superfoods, melen, rijst, peulvruchten en granen zitten nu in een nieuwe, vrolijke verpakking. Met dit heerlijke, verantwoorde voedsel maak je niet alleen jezelf blij, maar ook de wereld om je heen. Positive eating!

En de binnenkant? Die is zoals altijd van topkwaliteit. TerraSana weet al 35 jaar wat goede voeding is. We bereiden veel zelf en zijn altijd op zoek naar de beste biologische ingrediënten. We hebben liefde en aandacht voor de herkomst, ingrediënten, smaak en productiemethoden. En dat proef je!

Word jij ook blij van goede voeding? Bekijk dan snel ons verrukkelijke assortiment op www.terrasana.nl.

TERRASANA - POSITIVE EATING



BETER ETEN,
BETER LEVEN

BIOLOGISCHE
MAALTIJDBOXEN
BIJ JOU
THUISBEZORGD

Een stapje extra naar een
gezonde en groene leefstijl.

WWW.BEEBOX.NL



Glutenvrije Sugarless citroen-soes met fruit

Met soesjes kun je net als bijvoorbeeld met de aardappel prima variëren in de keuken. En daar hou ik van. Het is een fantastische basis voor zowel hartig als zoetige gerechten. Denk maar aan de bekende slagroomsoes overgoten met warme chocolade, of bestrooid met wat poedersuiker. Of heerlijk gevuld met ijs, bananenroom, aardbeienparfait, mascarpone, en noem maar op. Hartig

is de soes ook niet te versmaden. Gevuld met gerookte zalm, dille en roomkaas, ragout, eiersalade, gesmolten kaas, roompaté en ga zo maar door.

Ik wilde graag een glutenvrije versie van de soes maken en omdat ik van zoet houd, maar wel op een verantwoorde manier, vul ik deze met een heerlijke frisse citroencustard op basis van honing. Vervolgens

aftoppen met wat vers fruit en het ziet er niet alleen uit om te smullen, het is ook zo lekker!

Jennifer de Jong heeft een biologische lunchroom in Amsterdam, waar al het eten en drinken gezoet is met natuurlijke en gezonde suikers. Info: Sugarless.nl

Citroen-soes met fruit

Benodigheden voor het soesjes-deeg

- 75 g glutenvrije bloem
- 75 g roomboter of lactosevrije boter
- 150 ml water
- 3 eieren middelmaat

Vulling soesjes

- 120 ml verse citroensap
- 3 eieren
- 25 gram bloemenhoning
- 25 gram kokosolie

Breng de boter samen met het water in een steelpan aan de kook. Haal als het gesmolten is van het vuur en voeg dan al

het glutenvrije bloem er gelijk aan toe. Neem een houten spatel en blijf net zo lang roeren tot het deeg loskomt van de pan. Dan zet je het op medium hoog vuur weer terug op het fornuis en blijf je weer roeren tot het begint te glanzen. Haal het van het vuur en laat het ongeveer 5 minuten rusten. Ik heb het deeg daarna in een kom met deeghaken gedaan en op stand 3 gemixt en er één voor één de eieren aan toegevoegd. Let op dat de eieren goed opgenomen zijn alvorens je er een nieuw ei aan toevoegt. Het mengsel moet egaal zijn. Giet het dan in een spuitzak en vul de met boter ingevette muffinvormpjes (tip: zet de

muffinvormpjes in een muffinbakblik zodat ze mooi kunnen rijzen) met het soesdeegbeslag van een laagje van ongeveer 1 cm. Deze mogen in een voorverwarmde oven van 200 graden zo'n 10 à 12 minuten gebakken worden. Na het bakproces mag je het nog even in de oven laten staan voor 5 minuten en daarna af laten koelen op een bakplaat.

Voor de vulling van de soesjes mix je de eieren met een garde in een steelpan en zet dit op middelhoog vuur op het fornuis. Voeg er gelijk het citroensap aan toe en de honing. Blijf goed roeren. Daarna mag je langzaam de kokosolie erbij doen. Blijf



roeren! Als de saus begint te plakken aan de garde gaat het snel. De saus wordt dik, dus wees geduldig. Haal het dan van het vuur en laat het afkoelen. Daarna mag je het voor een snelle versie 20 minuten in de vriezer zetten of in de relax modus in

de koelkast voor 1 uur. Vul de soes met de custard en top deze met jouw favoriete fruit. Eigenlijk te mooi om op te eten.

Op je gezondheid!

Veganisme: want een betere wereld begint met je mes en vork

Veganisme is met een echte opmars bezig. Websites zoals die van de VeganChallenge staan vol met makkelijk te bereiden, plantaardige recepten en zelfs op de websites van Albert Heijn en Jamie Olivier zijn tegenwoordig 'veganistische' recepten te vinden.

Steeds meer mensen gaan de voordelen voor mens, dier, natuur en milieu zien en ontdekken dat het ook nog eens ontzettend makkelijk en lekker is.

Voor een goede gezondheid

Veganisten eten plantaardig. Steeds meer onderzoeken wijzen uit dat plantaardig eten tal van gezondheidsvoordelen met zich meebrengt. Zo zou het eten van plantaardige voeding het risico verkleinen op onder meer hart- en vaatziekten, kanker en bepaalde vormen van diabetes. Plantaardige voeding bevat bovendien geen cholesterol en minder verzadigde vetten. Ook onder topsporters wordt plantaardig eten steeds populairder.

Beter voor je medemens

Om plantaardig eten zoals groenten, fruit en peulvruchten te verbouwen zijn minder grondstoffen nodig dan voor dierlijke producten. Bovendien heeft het verbouwen van plantaardig eten minder impact op de natuur en het milieu. Tot slot is er minder landbouwgrond nodig dan voor dierlijke producten (70%), omdat er geen veevoer voor verbouwd hoeft te worden. Dat betekent meer landbouwgrond voor iedereen

op deze aarde, een schonere lucht en een schonere leefomgeving.



Beter voor de dieren

Plantaardig eten is beter voor de dieren. Steeds meer mensen realiseren zich dat de vee-industrie geen fijne plek voor dieren is. Gelukkig kunnen we anno 2015 in Nederland met onze mes en vork kiezen voor een betere wereld. Wist je dat



één veganist jaarlijks al een verschil maakt voor tientallen dieren? En dat geldt zelfs voor wilde dieren. Wetenschappers verwachten dat met het huidige consumptiegedrag de komende 35 jaar maar liefst 37% van alle diersoorten zal uitsterven.

Beter voor natuur en milieu

Plantaardig eten is een stuk minder schadelijk voor natuur en milieu. Niet zo verwonderlijk, als je bedenkt dat de veehouderij verantwoordelijk is voor zeker 18% van alle broeikasgassen, bodemverontreiniging, water- en luchtvervuiling, verzuring en aantasting van de biodiversiteit. Een aantal wetenschappers gaat zelfs van 51% van alle broeikasgassen uit, omdat er op dit moment nog steeds oerwouden gekapt worden om plaats te maken voor landbouwgrond voor de vee-industrie.

Plantaardig eten en veganisme

Wat het verschil is tussen plantaardig eten en veganisme? Plantaardig eten betekent dat iemand geen dierlijke producten eet zoals vlees, vis, zuivel, eieren of honing. Veganisten eten plantaardig, maar onthouden zich daarnaast ook van andere vormen van diergebruik zoals leer, dierproeven of een circusbezoek. Vanuit de motivatie "behandel anderen zoals jezelf behandeld wilt worden" zien veganisten af van het gebruiken en doden van dieren. Dieren zijn voelende wezens, net als jij en ik. Gelukkig heb je geen dierlijke producten nodig om gezond en gelukkig te kunnen leven.

Ze zeggen wel eens dat een betere wereld bij jezelf begint. Een lach naar een onbekende, een helpende hand aan je medemens in nood of zomaar een cadeautje voor je partner. Binnenkort kun jij bijdragen aan een betere wereld door in oktober een maandje plantaardig te eten. Voor meer informatie en om je aan te melden kun je een kijkje nemen op www.veganchallenge.nl/oktober.

Tekst: Debby van Velzen, Nederlandse Vereniging voor Veganisme



Boek voor een complete Paleo lifestyle

Hello Paleo

Gewoon gezond leven, het klinkt zo gemakkelijk maar is dat het ook? Is koken zonder pakjes en zakjes niet onwijs ingewikkeld en tijdrovend? Of moet ik dan een extra kookplaat aanschaffen om alle pannen op kwijt te kunnen? En lusten mijn kinderen het dan ook nog?

Is dit herkenbaar voor je? Dan heb je nu het juiste boek in handen! Het is Willeke gelukt om op een laag-drempelige en eenvoudige wijze te beschrijven hoe je

gezonder kunt gaan eten. Ze laat je zien dat 'gezond' meer is dan het knagen op een blaadje sla en een druif. Terug naar de basis en naar het dieet van de oermens. Gezond leven heeft al lang geen geitenwol-lensokkenimago meer, integendeel. Gezond leven is helemaal in. Gezond leven is goed voor jezelf én je gezin zorgen. Je zult zien dat 'gezond' ook nog eens heel 'lekker' is en dat het best eenvoudig is om lekker verantwoord te eten en te leven. Geen gedoe met 100 ingrediënten en geen uren in de keuken staan!

Direct aan de slag

Een combinatie van gezond, praktisch, duidelijk en eenvoudig dat is toch precies wat je zoekt in een boek? Je kunt er direct mee aan de slag! Trouwens, in dit boek vind je niet alleen recepten voor heerlijke gerechten, maar ook voor huidverzorgingsproducten, een complete Paleo Lifestyle!

MAIL
&
WIN

E-mail je gegevens naar
paleo@debeterewereld.nl en maak kans op
een exemplaar!



TERRA
SANA

positive
eating

In 15
heerlijke
soorten!

ZOET OF ZOUT? NATUURLIJK! DROP.

Wie wil er nou niet onbezorgd drop eten? Biologische drop is schaars, maar hot! TerraSana heeft nu lekkere en verantwoorde drop zonder chemische toevoegingen. Bereid met passie en met de beste, natuurlijke ingrediënten.

Of je nu zoet, zout, hard of zacht wilt: met deze drop kom je ieder moment door. Wil je een unieke smaakervaring? Probeer de tubi's met cacao of de stoes met een vleugje anijs en mint! Van deze drop kun je niet van afblijven!

De drop van TerraSana wordt volgens een eeuwenoude traditie geproduceerd met biologische ingrediënten. In deze lekkernij vind je geen geraffineerde biet- of rietsuiker, maar wel de bijzondere blackstrap melasse en maïsstroop. Zoetstoffen uit de natuur!

Drop wordt pas echt drop met zoethoutwortel. TerraSana's hoogwaardige, biologische zoethoutwortel extract komt uit Zuid-Italië en is van de best denkbare kwaliteit. Om de drop te binden, gebruikt TerraSana in bijna alle dropsoorten biologisch tarwemeel.

TerraSana positive eating

Bij TerraSana houden we van goede voeding. Voeding die blij maakt. We bereiden veel zelf en zijn altijd op zoek naar de mooiste en meest verantwoorde ingrediënten. Bij ons is biologisch écht biologisch. Met natuurlijke voeding helpen we onszelf én de wereld om ons heen. Dat is voor ons positive eating!

Verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels bij jou in de buurt. Vind ons complete assortiment op www.terrasana.nl.

TerraSana Positive Eating

ALLES VOOR JE VEGAN LIFE-STYLE

GRATIS KOOKBOEK
BIJ JE BESTELLING



SINGEL 110, AMSTERDAM ☎ 020 - 620 40 97 f



WEBSHOP
KEURMERK
OFFICIEEL PARTNER

VEGETARISCH

VEGANISTISCH

VEGA-LIFE.NL



Tekst:
Floris de Graad, Vegetariërsbond

Foto links, boekcover & portret onder:
Jonathan Karpathios, Restaurant Vork en Mes



Kies voor een vegetarische lifestyle

Jezelf en de wereld verbeteren door lekker te eten. Hoe goed kan een boodschap zijn? Toch is dat precies wat er gebeurt als je de stap zet naar een vegetarische levensstijl.

Er vindt de laatste decennia een kleine revolutie in onze keukens plaats. De heilige drie-eenheid aardappelen, groente en vlees is op zijn retour. Daarvoor in de plaats zijn bijvoorbeeld rijst, pasta en nieuwe graansoorten zoals quinoa gekomen. Deze nieuwe oriëntatie maakt talloze nieuwe recepten en gerechten mogelijk waarbij het vaak heel eenvoudig is om vlees te vervangen of weg te laten. Jaarlijks verschijnen er tientallen vegetarische en overwegend vegetarische kookboeken. De vegetarische keuken is dan ook enorm in beweging.

Vegetarisch past uitstekend in een gezonde levensstijl

Het lome gevoel dat kan ontstaan na het eten van teveel vlees ontbreekt bij een lichter verteerbare vegetarische maaltijd. Ideaal voor wie nog wil sporten of na het eten nog denkwerk moet verrichten. Toch zijn het vaak juist gezondheidsoverwegingen die mensen er van weerhouden om op een vegetarisch voedingspatroon over te stappen. Deze angst is in de meeste gevallen onterecht. Zo eet de gemiddelde Nederlander veel meer eiwit dan eigenlijk nodig is. Dat mag dus juist wel wat minder!

Wie zich verdiept in de enorme impact en belasting van vleesproductie moet wel tot de conclusie komen dat vlees 'niet meer van deze tijd is', en zeker niet het voedsel van de toekomst kan zijn. De productie van een kilo Argentijns rundvlees

kost bijvoorbeeld 15.000 (!) liter water. Veel productiedieren krijgen voer dat ook voor menselijke consumptie geschikt is. Om een kilo vlees te produceren moet een dier grofweg vijf kilo aan graan of soja eten. Bij een vegetarische voedingswijze biedt de aarde overvloedig voedsel voor iedereen.

Waarom eet heel Nederland dan nog niet vegetarisch?

Oude gewoontes zijn vaak moeilijk om te buigen, en al helemaal als het om voeding gaat. De Vegetariërsbond probeert daarom de stap naar vegetarische voeding zo makkelijk mogelijk te maken. Deze zomer werd '30 dagen vegetarisch' gelanceerd. Wie zich opgeeft voor de nieuwsbrief



'30 dagen vegetarisch' krijgt een maand lang elke dag achtergrondinformatie én een smakelijk recept. Aan inspiratie hoeft het dus niet meer te ontbreken. Twijfelaars wordt uitgelegd hoe het nu echt zit met de voedingswaarde van een vegetarische maaltijd. Argumenten om over te stappen op vegetarische voeding had je natuurlijk al, maar je zult deze maand zeker nieuwe feiten voorgeschoteld krijgen die je sterken in je keuze voor vegetarische voeding. Na deze 30 dagen heb je de grondbeginselen van de vegetarische keuken onder de knie en je zult merken dat vegetarisch eten bijna moeiteloos tot gewoonte is geworden. De dagelijkse nieuwsbrief is trouwens ook interessant voor mensen die al wat meer vertrouwd zijn met vegetarische voeding! Ga naar www.vegetariers.nl en kies het kopje 'lekker'.

Herfstseizoen uitstekend moment

Overigens is deze herfst een uitstekend moment om kennis te maken met de vegetarische keuken. Er is geen seizoen dat ons zo rijk met vruchten en gewassen bedeelt. Van 5 t/m 11 oktober organiseert de Vegetariërsbond de vijfde Vegetarische Restaurantweek. Dit jaar is het thema 'lokaal' en worden de deelnemende restaurants aangemoedigd om hun ingrediënten binnen een straal van 25 kilometer in te kopen. De Vegetariërsbond wil tijdens de week niet zozeer de aandacht vestigen op wat we weglaten –het vlees-, maar op de enorme mogelijkheden die de vegetarische keuken biedt.



Vers en lokaal geven extra smaak en waarde aan een gerecht en sluiten daarom naadloos aan op de vegetarische keuken.

Als geen ander vertolkt ambassadeur Jonathan Karpathios de gedachte dat vers en van eigen bodem de sleutel is tot kwalitatief uitstekende (vegetarische) gerechten: "Ik geloof dat mijn succes zijn oorsprong vindt door een omgekeerde manier van werken. Het is niet zo dat ik een kaart maak en vervolgens kijk welke producten daarvoor nodig zijn. Nee, ik werk met wat de tuin, de natuur en de boeren mij geven. Dat is de leidraad in mijn leven. Als er brandnetels zijn dan pluk ik die en verwerk ik ze. Koken wordt hiermee een organisch proces. Ik laat me leiden door het ritme van de natuur en houd vooral niet vast aan wet je volgens de boekjes op een bepaald moment zou moeten eten. De natuur laat zich niet leiden, maar bepaalt jouw menu."

Tijdens de Vegetarische Restaurantweek krijgen de gasten in de deelnemende (vaak niet uitsluitend vegetarische) restaurants een speciaal voor de week samengesteld menu voor 25 euro. Wie donateur wordt van de Vegetariërsbond eet zelfs helemaal gratis en ontvangt viermaal per jaar het magazine Lekker Vegetarisch, boordevol tips, inspiratie en achtergrondartikelen over lekker en gezond vegetarisch. Kijk voor dit aanbod en de deelnemende restaurants op www.devegetarischerrestaurantweek.nl.

Bijzondere kokosolie van Bio Planète - probeer het zelf!

Heerlijk, natuurlijk, veelzijdig

Er zijn volgens Bio Planète heel wat goede redenen te bedenken voor de almaar toenemende populariteit van kokosolie: een hoog percentage van maar liefst 50% aan laurinezuur, het goede type verzadigde vetzuren dat je metabolisme aanzet tot het leveren van energie. En in tegenstelling tot dierlijke vetten, worden deze vetzuren niet opgeslagen als lichaamsvet.

Er is meer. De olie is vooral hittebestendig, tot wel 190° C, en dat maakt kokosolie echt ideaal voor bakken, braden, grillen en zelfs frituren. De subtiele smaak geeft zowel exotische als alledaagse gerechten wat meer leven. Ook heerlijk om om 's ochtends op je brood te smeren.

Over veelzijdigheid gesproken: omdat het een puur, natuurlijk product is, is deze biologische en onbewerkte kokosolie een weldaad voor haar en huid.

Met respect voor People & Planet

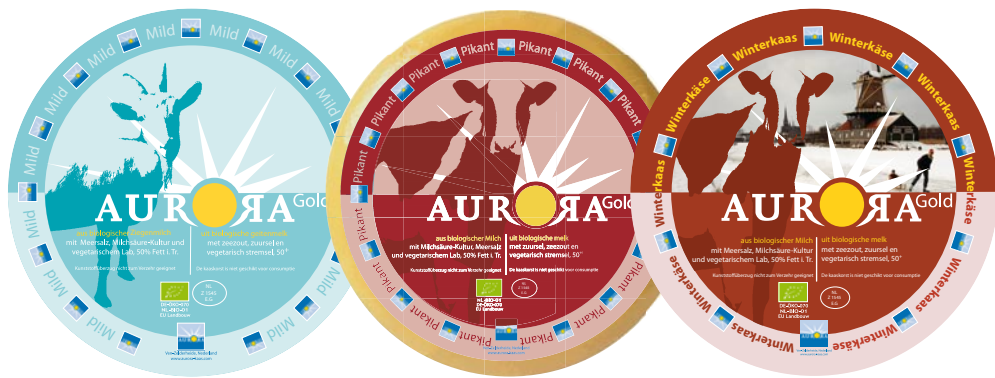
Bio Planète betreft haar virgin coconut oil van een duurzaam werkend familiebedrijf in de Filipijnen. De palmen groeien daar in een gevarieerd ecosysteem, zonder enige vorm van ontbossing.

www.bioplanete.com



E-mail je gegevens naar bioplanete@debeterewereld.nl en dan maak je kans op 1 van de 3 potten heerlijke kokosolie van Bio Planète.

Win een kaaspakket van Kaasmakerij Aurora



Kaasmakerij Aurora produceert al 35 jaar overheerlijke kazen van biologische koemelk afkomstig van veehouders uit onder andere de Achterhoek. Naast de koe kaas maken we ook verschillende varianten biologische geiten- en schapenkazen. We verwerken uitsluitend biologische melk en al onze kazen worden vegetarisch gestremd en gepekeld in zeezout.

Kaasmakerij Aurora heeft in samenwerking met Milieudefensie en melkveeouders in 2013 een Kleine Hoefprint kaas op de markt gebracht. Dat wil zeggen, kaas gegarandeerd geproduceerd zonder veevoer-soja uit Zuid-Amerika. Na deze eenmalige actie nam Aurora de Kleine Hoefprint kaas definitief op in het assortiment van haar webshop.



Aurora wil nu graag samen met haar melkleveranciers uit de achterhoek een volgende stap zetten; van oerwoudvrij naar veevoer van nog dichterbij. Deze winter wordt hier invulling aan gegeven door de productie van Aurora's Winterkaas met veevoer van dichtbij.

Bekijk voor meer informatie over Aurora en onze kazen, onze webshop www.aurorawebshop.nl en onze website www.aurora-kaas.com - daar vind je ook twee mooie filmpjes over Aurora en onze melkleveranciers.



We verloten 5 keer een kaaspakket! Dat bevat onder andere de Aurora Winterkaas met cranberries, komijn, kaneel en Spaanse peper. Een kaas met verwarmende kruiden om tijdens de koude winterdagen van te genieten. Dus, e-mail je naam en verzendgegevens naar aurora@debeterewereld.nl en dan maak je kans!

Eco modernisme is misleiding

COLUMN

Er is een nieuwe term geboren: eco modernisme. Een soort duurzaamheid met gentechnologie en kerncentrales. Want we willen hip, optimistisch en pro-wetenschappelijk in het leven staan. Hoe ontstaat zo iets? Hoe kunnen mensen na Tsjernobyl en Fukushima nog steeds met droge ogen beweren dat kernenergie veilig is? Hoeveel heeft dit samenlevingen inmiddels gekost? Betaald vanuit de centrale-eigenaar? Welnee, door de samenleving als geheel met de hoogste 'prijs' voor mensen die nooit meer in de omgeving van die centrales kunnen wonen.

Ooit velden met gemodificeerde soyagewassen gezien zo groot als de provincie Utrecht? Dat zijn de oppervlaktes zoals die nu al in Zuid Amerika worden bebouwd en waar je aan moet denken als deze weg naar monoculturen wordt ingeslagen. Geen biodiversiteit meer te bekennen. De oogst gaat voor de magen van varkens in verre oorden en worden ten koste van veel energieverlies omgezet tot vlees. Hoezo oplossing voedselvraagstuk?

Het antwoord op de vraag hoe zo iets als 'eco-modernisme' ontstaat is eigenlijk eenvoudig. Er is pervers veel geld met de lobby gemoeid van de bedrijven die zich met deze technieken bezig houden en die met slimme marketing proberen het ontluikend milieubewustzijn herleiden richting hun belangen. En het idee van de mensen als ultieme heerser over de natuur spreekt tot de verbeelding. Net als 'gespeeld' optimisme. Grote problemen vragen immers om grote oplossingen. Iedereen aan de kant, wie niet meedoet is immoreel', zo gaan we het doen? Stoer!

Om te zorgen dat we het op deze planeet nog een beetje aangenaam leefbaar houden, gaat het echter niet over heersen, maar over begrijpen en meebewegen en een realistisch beeld over onze mogelijkheden en beperkingen. Wij kunnen onze denkvermogens koppelen aan onze intuïtie en oogsten uit de rijkdom aan oplossingen die de natuurlijke systemen in zich dragen vanuit welbegrepen gemeenschappelijk belang.

De biodynamische landbouw kent vele nieuwgierige en onderzoekende boeren, die zich niet de les laten lezen door toeleveranciers met laboratoriumwijsheid, maar die de levensprocessen op en rond hun boerderij zelf duiden door zorgvuldige waarneming. Goed kijken is het begin van veel kennis. En soms ontstaat er technologie die dienend is aan het ecologie zoals GPS-systemen die zorgen dat je exact dezelfde rijpaden telkens gebruikt om bodemverdichting tegen te gaan. Dan zijn biodynamisch werkende boeren er juist als de kippen bij om technologie te verwelkomen.

Misschien moeten deze zelfverklaarde eco modernisten zich eens afvragen waarom deze boeren goede oogsten kunnen halen zonder chemie en kunstmest en tegelijk de bodemvruchtbaarheid in stand houden? Niet door het slaafs volgen van 'spuitschema's en gengewassen, maar door nieuwgierig en intuïtief in het leven te staan. Geraard, eigenzinnig en alert. Soms met technologie, maar vooral met liefde voor 'het levende'. Zo breng je echt voedsel voort.

Bert van Ruitenbeek,
directeur van het keurmerk Demeter voor
biodynamische landbouw en voeding
www.stichtingdemeter.nl



Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor producten van biodynamisch werkende boeren. Demeter gaat verder dan biologisch. Zoals met het sluiten van kringlopen van mest en voer en met veel oog voor dierenwelzijn. Bijv.: 100% biologisch veevoer, koeien worden niet onthoofd, hanen bij de hennen, ruime vruchtwisseling, melk wordt niet gehomogeniseerd. Leven begint met Demeter.

demeter

Weet wat je eet

In Weet wat je eet laat journalist Daan de Wit op prikkelende en toegankelijke wijze zien dat de oudste kennis over voeding wordt bevestigd door de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Gezond eten is eten zoals je lichaam zou willen dat je eet. Je lichaam hunkert naar natuurlijke voeding, naar voldoende vitamines, mineralen, vetten en eiwitten.

De Wit prikt mythes door en laat zien dat de huidige voedingsadviezen vaak zijn ingehaald door nieuwe en heel oude feiten. Dankzij de concrete tips in het boek en de gedegen research die eraan ten grondslag ligt, ben je in staat om met gemak een gezond en natuurlijk voedingspatroon te ontwikkelen.

isbn 978 90 5594 955 7, prijs 24,95



Duo-interview in kader van campagne 'Allemaal Lokaal'

Een eerlijke voedselketen met lokaal veevoer



De Groene Stoel

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.

Voor ons veevoer vindt wereldwijd verregaande ontbossing plaats ten faveure van onze vlees-, ei- en zuivelconsumptie. En dat kan zoveel anders, vindt onder andere ook Milieudefensie. Voor DeBeterWereld ging ik in gesprek met Jacomijn Pluimers, campagneleider 'Voedsel' bij Milieudefensie én met biologische boer John Arink, melkleverancier van biologische kaasmakerij Aurora.



Jacomijn Pluimers, campagneleider Milieudefensie



John Arink, biologische boer

Wat is volgens jullie exact het probleem?

Jacomijn: Om ons vee te voeren wordt er soja uit met name Zuid-Amerika geïmporteerd. Voor het verbouwen van deze soja wordt op grote schaal regenwoud gekapt en in brand gestoken. Deze kaalslag gaat gepaard met verlies aan onvervangbare natuurgebieden. Boeren worden van hun land gejaagd en raken hun huis en hun inkomstbron kwijt. Daarnaast wordt er in de grootschalige sojateelt veel landbouwgif gebruikt. Dit tast natuur en bodem aan, en omwonenden krijgen gezondheidsproblemen.

John: Nederland is veel te klein om onze enorme veestapel van eigen bodem te voeden. Voor de door Jacomijn genoemde problemen zullen wij naar een regionale en circulaire landbouw moeten om een gezonde bodem te realiseren, erosie te beperken en lokale economieën niet te verstoren.

En Milieudefensie kennende hebben jullie goed nagedacht over mogelijke oplossingen?

Jacomijn: Zeker, de oplossing ligt namelijk dichterbij dan je denkt. Namelijk, hier! We hoeven ons veevoer niet van ver weg te halen. We kunnen het heel goed hier telen en om die boodschap breed te verspreiden in de sector, politiek en onder burgers voeren we campagne onder de naam 'Allemaal Lokaal'.

Is het een onderwerp wat jou al een tijdje bezighield, John, mede gelet op de mens-, dieren milieuvriendelijke insteek van jouw biologische kaasboerderij Aurora?

John: Ja, we zijn 25 jaar geleden naar biologische landbouw omschakeld vanwege het gevoel, de intuïtie dat we een natuurlijk systeem wilden op onze boerderij. Toen ik in 1986 mijn (conventionele) landbouwopleiding afgerond had, was ik eigenlijk zo geïndoctrineerd dat je denkt dat er zonder chemie en kunstmest niets groeit op je land, ook een rantsoen voor melkkoeien werd standaard met soja en ander geïmporteerd krachtvoer berekend. Gelukkig hebben we ons gaandeweg van dat systeem los weten te maken en kunnen we nu tevreden constateren dat onze koeien prima van eigen bodem melk kunnen geven, en dat we daar geen buitenlands voer voor nodig hebben - en al helemaal geen soja.

Wat houdt de campagne 'Allemaal Lokaal' in?

Jacomijn: In de campagne 'Allemaal Lokaal' organiseren we tien pilots waarbij veehouders en

akkerbouwers samen werken om eieren en melk te produceren waarvan de dieren alleen lokaal veevoer krijgen. We verzamelen handtekeningen zodat we kunnen laten zien dat mensen dit belangrijk vinden. En we spreken politiek en bedrijven aan, zodat het telen en gebruiken van regionaal veevoer een grote impuls krijgt.

John: Wij, een groep van tien biologische boeren, zijn de melkleveranciers van biologische kaasmakerij Aurora. De meesten van ons hebben een boerderij die al vergaand zelfvoorzienend in voer is; voor de boeren die dat nog niet zijn, gaan we tijdens deze campagne oplossingen zoeken en vinden om uiteindelijk alle Aurora kaas van lokaal veevoer te kunnen maken. Kaas van eigen bodem (lokaal veevoer) is een product waar je als boer met recht trots op kunt zijn, want de meeste Nederlandse kaas is helemaal niet zo Nederlands als men wil doen geloven; het is eigenlijk een soort regenwoud- of Amazone-kaas.

En op welke wijze betekent 'lokaal hier' dan 'goed voor daar'?

Jacomijn: Als wij ons veevoer hier gaan telen, hoeven we in Zuid-Amerika minder soja te telen, en is er daar minder landbouwgrond nodig. Daardoor neemt de ontbossing af. Boeren kunnen dan hun eigen land blijven verbouwen en zelf in hun levensbehoeften voorzien. Daarbij zijn bossen belangrijk voor dieren en planten en van levensbelang voor een goede (drink)watervoorziening. Het mes snijdt dus aan beide kanten.

Wat verwachten jullie van de campagne?

Jacomijn: Dat steeds meer mensen zich bewust worden van de problemen die er kleven aan de productie van onze eieren, vlees en zuivel en dat het anders kan. Samen met boeren en producenten laten we dat zien en zorgen we voor 100% lokale producten. Zo kunnen we de rest van de sector en de consumenten inspireren tot het ontwikkelen en kopen van 100% lokale producten. **John:** Op onze boerderij hebben we met regelmaat rondleidingen, waarbij ik me steeds weer verbaas over het feit dat consumenten ver van hun voedsel verwijderd zijn geraakt. Deze campagne draagt hoop ik bij aan de bewustwording onder consumenten, hoe zeer de Nederlandse landbouw in onbalans is en dat tegelijkertijd ook duidelijk wordt dat er een groep boeren is die de problemen wil oplossen, of dat zelfs al gedaan heeft. We verwachten dus ook van deze campagne

Teken ook!

Hoe meer mensen deze campagne steunen, hoe beter Milieudefensie verandering kan realiseren! Ben je ook voorstander van een eerlijke voedselketen en ga je ook voor lokaal veevoer? Steun dan de 'Allemaal Lokaal' campagne en teken de petitie op allemaal-lokaal.nl.

dat consumenten de kaas van Aurora van nu af aan zullen weten te vinden, en zo een circulaire landbouw steunen en tegelijkertijd het regenwoud sparen.

"Als wij het niet doen, doet een ander het wel" is een veelgehoord argument als het gaat om elders geen verandering in gang te hoeven zetten. Hoe gaat Milieudefensie daar mee om?

Jacomijn: Wat is er mooier dan het verschil te kunnen maken en mensen te inspireren om het anders te doen. Om te doen waarin je gelooft en dat uit te kunnen dragen. Dat is wat ik zie en voel als ik op John's bedrijf rondloop.

John: Vanuit die redenering kunnen we ook kinderarbeid wel goedkeuren. "Als wij het niet doen, doet een ander het wel" is vooral ingegeven door een economische benadering van de samenleving. Let wel, economie is ook voor onze boerderij een randvoorwaarde, echter, we hebben ons ook aan andere, vooral ecologische randvoorwaarden geconformeerd - omdat economie de laatste decennia al overbelicht is geweest én het de hoogste tijd is voor een duurzame koers.

Wat wordt er met de resultaten uit de pilots gedaan?

Jacomijn: We laten de resultaten zien door open dagen te organiseren bij de boeren die meedoen aan de pilots. Daarnaast verspreiden we de kennis die we hebben opgedaan, door artikelen te schrijven in (vak)bladen. En checken betrokken burgers op de deelnemende boerenbedrijven of het allemaal wel echt lokaal is.

John: We zullen als boeren met trots de samenleving te woord staan en onze boerderij open stellen, nu, en zeker als we het doel bereikt hebben dat alle Aurora-kaas van lokaal veevoer komt.

Wat kunnen onze lezers doen?

Jacomijn: Burgers kunnen allereerst het verhaal over het probleem en de oplossing van Allemaal Lokaal doorvertellen. Daarnaast kunnen mensen de petitie tekenen, en natuurlijk de pilotproducten kopen. Het lokale kaasje van John, is (h)eerlijk!

Vaak is samenwerking nodig om tot gewenste resultaten te kunnen komen. Wat kunnen jullie hierover vertellen?

Jacomijn: Naast dat we in Nederland samenwerken met boeren, werken we ook samen met onze zusterorganisaties in Zuid-Amerika. Zoals in Paraguay, een land waar de ontbossing hard gaat. Zij hebben ons de problematiek laten zien en zij voeden ons met informatie over wat zij nodig hebben om de ontbossing te stoppen. Tijdens ons bezoek aan Paraguay hebben we een fotoserie gemaakt van mensen die hun land zijn kwijtgeraakt door de oprukkende sojateelt. Zo hebben wij het verhaal van de ontbossing een gezicht kunnen geven.

Door: Erwin Polderman

allemaal-lokaal.nl
milieudefensie.nl/veevoer
aurorawebshop.nl

MONGOZO
BEERS

DISCOVER ALL OUR BEERS

MONGOZO PREMIUM PILSENER WAS AWARDED

MONGOZO PREMIUM PILSENER WAS AWARDED

WWW.MONGOZO.COM

BIO PLANETE
Ölmühle Moog seit 1984

Kokosolie vierge – Ervaring en passie, en dat proef je!

Meer dan 30 jaar geleden zijn wij in Zuid-Frankrijk als eerste volledig biologische oliemolen in Europa begonnen met het winnen van olie door persing. Onze ervaring, onze passie, maar ook onze jarenlange eerlijke samenwerking met de boeren, de strengste kwaliteitscontroles en een zorgvuldige verwerking van de grondstoffen, maken onze oliën tot wat ze zijn: hoogwaardig, natuurlijk, en authentiek van smaak.

Deze filosofie is ook op onze kokosolie van toepassing. Oordeelt u zelf.

Indira Hoog

Verkrijgbaar in de biowinkel.

Organic Coconut oil · virgin ·

www.bioplanete.com

[GO] PURE

[GO] PURE
vegetable chips
parsnip, carrot, beetroot & sweet potato

[GO] PURE
vegetable chips
parsnip, carrot, beetroot & sweet potato

BIO ORGANIC

Straight from the land
40g e

Straight from the land
90g e

Wat kraakt daar zo lekker?
GoPure biologische groentechips hebben 'alles': een lekkere bite, verfijnde smaak en verschillende texturen. Geniet van een rijk arsenaal aan wortels, bietjes, de 'vergeten' pastinaak en zoete aardappel, 'hand cooked' bereid in 100% biologische zonnebloemolie, met als enige toevoeging een snufje zeezout.

Straight from the land
www.gopure.org

Bio-logisch!

Jezelf weer verbinden met wat je eet, waar het vandaan komt en wie het maakt. Oftewel: terug naar de oorsprong! Zodat je bewust kan kiezen wat goed is voor jou en voor de wereld om je heen. Onze passie is biologisch eten: natuurlijk, gezond en extra lekker! Er valt veel te vertellen over biologisch, maar bio moet je vooral ervaren. Dat wil zeggen ruiken, horen, zien en proeven! Dus ga lekker fietsen langs biologische boerderijen, maak een nieuw gerecht uit het culinaire magazine Smaakmakend, of ga zelf een keer aan de slag bij een biologisch bedrijf.

Column

Verdere verduurzaming

Het landbouwgif met de moeilijke naam is regelmatig in het nieuws: neonicotinoïden. Elke keer weer verschijnt er een wetenschappelijk artikel, waaruit blijkt dat het spul heel giftig is. De ene keer blijkt dat vogels de dupe worden van het gebruik van dat gif in de landbouw. Niet direct, maar wel indirect: 80-98% van het gif komt in de bodem en het oppervlaktewater terecht. Insecten leggen het loodje en die staan nou juist dagelijks op het menu van deze vogels. Andere keer wordt voor de zoveelste keer bewezen dat het gif zeer schadelijk is voor onder andere bijen en vlinders. Wetenschappers van de IUCN (internationale koepel van natuurbeschermingsorganisaties) maken een vergelijking met het beruchte bestrijdingsmiddel DDT. Vroeger een wondermiddel, maar is inmiddels verboden omdat het blijvend schade veroorzaakt in bodem en het dierenleven. De neonicotinoïden zijn zo'n zelfde wondermiddel, waarbij achteraf blijkt dat het middel heel erg lang in bodem en water blijft zitten en zo dieren vergiftigt.

Wanneer valt eindelijk het kwartje bij bedrijven zoals Bayer en Syngenta die middelen met neonicotinoïden op de markt brengen? Hoeveel bewijs is er nog nodig? Dat het ook anders kan, bewijzen ruim 1.500 Nederlandse biologische boeren en tuinders dagelijks. Zij kiezen ervoor om niet tegen maar met de natuur te werken. Boeren-zwaluwen worden met open armen ontvangen op biologische boerderijen, net als honingbijen en regenwormen. Een biologische teler kijkt verder dan zijn akker breed is, streeft naar een evenwichtig landbouwsysteem, en begrijpt dat een gezond bodemleven, een goede bijen- en vogelstand voorwaarden zijn om succesvol biologisch te boeren en voedsel te produceren. De opbrengst zal beter zijn wanneer de bodem vruchtbaar is en de planten daar volop voedsel uit kunnen halen, wanneer de bijen elke bloem van de fruitboom bevruchten, en wanneer de vogels meehelpten om de luizen in toom te houden. Daarom gebruiken ze alleen natuurlijke middelen en echte mest. Daarom helpen ze de natuur een handje met houtwallen waarin vogels hun nest kunnen bouwen. Veel reguliere boeren begrijpen dat en werken samen met hun biologische collega's aan verdere verduurzaming van de landbouw. Daar zouden de grote gifproducenten inspiratie uit moeten halen. Want de weg die ze nu bewandelen, loopt letterlijk en figuurlijk hartstikke dood.

Bavo van den IJdert
Directeur Bionext - www.bionext.nl



Bavo van den IJdert, directeur Bionext



Kerstfair op Mariënwaardt: 'Een heerlijke kerst!'

Van 10 t/m 13 december vindt op het prachtige landgoed Heerlijkheid Mariënwaardt de gezelligste Kerstfair van Nederland plaats. Kerstbomen met ontelbare lichtjes, oud Hollandse gevelhuisjes en grote kampvuuren zorgen voor een unieke sfeer met een warm kerstgevoel. Overheerlijke delicatessen voor het kerstdiner, wintermode en de meest bijzondere kerstcadeautjes zijn te vinden bij ruim 90 stands in en rond de historische hofsteden en vloedschuren van het landgoed. Luister onder het genot van heerlijk warme chocolademelk of glühwein naar de mooiste kerstliederen die live ten gehore worden gebracht door verschillende koren en bandjes. De Kerstman neemt je mee voor een ritje in een arrenslee, getrokken door paarden met rinkelende bellentougen. Wil je weten hoe Kerst volgens de tradities gevierd wordt op het landgoed? Bezoek dan de in kerstfeer gehulde woonvertrekken van Huis Mariënwaardt. Voor meer informatie: www.kerstfair.nl.

Mail & Win

E-mail je gegevens naar kerstfair@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 5x2 entreekaarten plus een landgoedpakket met onze eigen landgoedproducten twv. € 15.



Dit keurmerk garandeert dat het product biologisch is...



Sugar? No thanks!

Natuurlijke suikerversnappers zijn op dit moment helemaal hot! Denk aan honing, agavesiroop of dadels. Allemaal even heerlijk in een mueslireep, raw snackrepen of koekjes.

Bij imkerij de Traay zijn ze al jaren verslingerd aan biologische honing en sinds enig tijd ook aan natuurlijke biologische zoetmiddelen zoals agavesiroop, rijst- en speltstroop. Daar komt nu een dadelstroop bij! Gemaakt van biologische dadels en natuurlijk niet geraffineerd. In een handige knijpfles. Zo kan je nog meer en makkelijker variëren met natuurlijke suikerversnappers!

Voor meer informatie, ga naar: www.detraay.com

Deterra.nl via crowdfunding naar volgende fase

Deterra is een online foodmarkt voor streekproducten waarbij de boer eindelijk weer een gezicht krijgt, hij zelf zijn prijzen bepaalt en de klant laat zien waar het eten vandaan komt. Dat betekent gezond, smaakvol en eerlijk eten voor de consument, en een eerlijke prijs en een nieuwe afzetmarkt voor de producent.

Na succesvolle pilots in Den Bosch, Eindhoven en Breda is Deterra gestart met een crowdfunding campagne in samenwerking met Oneplanet-crowd, om daarmee hun landelijke ambitie waar te maken. Het streven is om € 100.000 binnen te halen en op deze manier het platform en de regio's verder uit te breiden waardoor nog meer mensen kunnen genieten van verse producten van lokale boeren uit hun buurt. Er is inmiddels meer dan € 20.000 opgehaald, dus de campagne is goed van start gegaan.

Deterra wil de nummer 1 online foodmarkt van Nederland worden. Word mede-eigenaar door te investeren in de converteerbare lening met 6% rente en profiteer van een explosief groeiende markt!

www.deterra.nl
http://bit.ly/Deterra_CF

Grote foto bovenaan en foto hieronder: Deterra.nl



Relaxen is een mensenrecht!

Met slaapyoga herstel je binnen tien minuten je (gebroken) nachtrust



Het is écht mogelijk, van futloos naar herboren. Met slaapyoga sta je met een energiek lijf en helder hoofd weer op. Deze traditionele oosterse methode, ook wel yoga nidra genoemd, is door auteurs Fidessa Docters van Leeuwen en Kirstin Hanssen in een modern jasje gegoten tot een korte voor iedereen toegankelijk versie. Met één doel voor ogen: relaxen is een mensenrecht!

“Het is als bankhangen, maar dan met een groots effect dat veel verder gaat

dan uitrusten alleen. Door regelmatig zo'n 10 minuten slaapyoga te ondergaan – waarbij je als het ware tussen waken en slapen verblijft – laat je spanningen werkelijk los en voelen je lijf én hoofd als nieuw,” verwoorden de auteurs het nieuwe fenomeen. “En een mooi alternatief op klassieke meditatie.”

Naast uitgebreide informatie over de positieve effecten van slaapyoga, waaronder meer ontspanning en een betere nachtrust, bevat het rijkelijk geïllustreerde boek inzichten over hoe we in de drukke Westerse wereld meer rust kunnen ervaren. Juist als je géén tijd hebt is het essentieel om een pauze voor jezelf in te lassen en op te laden. Het is niet voor niets een oud Zen-gezegde:

“You should sit in meditation for 10 minutes a day, unless you're too busy; then you should sit for half an hour.”

Ook geeft het schrijversduo antwoorden op de meest voorkomende vragen die zij tijdens hun eigen beoefening zijn tegengekomen. Slaapyoga bevat bovendien een CD met een eenvoudige en doeltref-

fende elf-minuten oefening, met het effect van circa drie uur slaap, waarbij de luisteraar alleen maar hoeft te liggen om diepe rust te ervaren. Slaapyoga is simpel en doeltreffend; voor jong en oud toegankelijk op ieder moment van de dag!

Slaapyoga, stil liggen, luisteren & ontspannen van Fidessa Docters van Leeuwen en Kirstin Hanssen bij BBNC Uitgevers, ISBN: 978 90 453 1833 7

Over de auteurs

Fidessa Docters van Leeuwen en Kirstin Hanssen van Lightstyle Creations willen graag in alle aspecten van hun leven 'licht geven': van de liefde tot voeding en van vriendschap tot werk. De auteurs schrijven boeken waarin zelfbewustwording en persoonlijke groei de rode draad vormen, en geven daarnaast meditatie & mindfulness sessies aan particulieren en het bedrijfsleven.

www.lightstylecreations.nl



E-mail je gegevens naar slaapyoga@debeterewereld.nl met de motivatie waarom juist jij Slaapyoga nodig hebt, en maak kans op 1 van de 5 boeken (inclusief cd) tww. € 12,95!



Voor de bewuste man van deze tijd

Douche & Go! van Kneipp

Mannen opgelet, ook voor jullie is er nu volop Kneipp douchepret! Drie heerlijke doucheproducten speciaal ontwikkeld voor de bewuste man van deze tijd. Een frisse douche die je klaarstoomt voor een enerverende dag.

De ideale huidverzorging voor de man met natuurlijke ingrediënten zoals zeeminerale, guarana en verse ceder. Er zijn drie varianten:

- 2-IN-1 douche Ready to Go; douche/shampoo met frisse Lemongrass en opwekkende Guarana (200 ml - € 4,99)
- 2-IN-1 douche Cool Freshness; douche/shampoo met een combinatie van verfrissende Coolmint en zeeminerale (200 ml - € 4,99)
- Douche-foam Men Only; rijke douche-foam met krachtige kruidige geur van cederhout voor optimale verfrissing en joboalie voor de verzorging van de huid (200 ml - € 6,99)



www.kneipp.nl



Loopneus? Verstopte neus?

Heel vervelend; een loopneus of verstopte neus! Naast het eigen ongemak is het ook vervelend dat de omgeving naar het gesnif en gesnuif mag luisteren. Maar er is goed nieuws!

Dit soort neusklachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Denk aan een verkoudheid, allergie en ook overgevoeligheid van de neusslijmvliezen op bepaalde stofjes in de lucht. Meestal gaat een loopneus of verstopte neus na verloop van tijd vanzelf weer over, maar er zijn ook mensen die continu neusklachten hebben. In dit geval werkt rustig afwachten niet en biedt Capsinol neusspray een goede en effectieve oplossing.

Rode peper helpt!

De rode peper (capsaïcine) in de neusspray remt het over-actieve zenuwstelsel en zorgt ervoor dat de slijm/snotproductie weer terug gaat naar de normale hoeveelheid. Bovendien zorgt de capsaïcine ervoor dat uw neus minder gevoelig wordt voor stoffen van buitenaf waardoor u dus ook minder snel een loopneus of verstopte neus krijgt.

Dit effect kan zelf wel tot een jaar na behandeling aanhouden. Capsinol neusspray kan langdurig achter elkaar gebruikt worden, de peper is niet schadelijk voor de neus. Zo kunt u weer snuit- en snuifloos door het leven!

Capsinol is verkrijgbaar via uw apotheek of de betere drogist. Kijk op www.capsinol.nl voor een verkooppunt bij u in de buurt of bestel direct online.

Deskundige zorg voor je tandvlees

- ✓ Helpt bloedend tandvlees voorkomen
- ✓ Bescherm het tandvlees
- ✓ Houdt het tandvlees gezond
- ✓ Verwijdert tandplak

Gezond tandvlees is de sleutel voor een gezond gebit en mondhygiëne.

Als tandvlees niet goed behandeld wordt, kan dit tandvleesproblemen geven, zoals geïrriteerd tandvlees tot zelfs het losraken van tanden of kiezen. Hoewel dit verstrekende gevolgen kan hebben, worden tandvleesproblemen vaak niet ontdekt. Vooral niet in het beginstadium. Belangrijke symptomen kunnen pas in een later stadium verschijnen. Deze symptomen zijn o.a. bloedend tandvlees, zwelling(en), irritatie van het tandvlees en een diepe rode kleur van het tandvlees. In een later stadium kunnen tanden of kiezen zelfs uitvallen. Belangrijk is dus om het tandvlees goed te verzorgen en problemen te voorkomen. **Gebruik daarom tandpasta's uit het Himalaya Herbals Gum Expert assortiment met 100% plantaardige actieve ingrediënten om er zeker van te zijn dat uw tandvlees gezond en beschermd blijft.**

• helpt nare geurtjes, veroorzaakt door bacteriën, te bestrijden
• verwijert tandplak
• voor een langdurige frisse adem

• snelle en langdurige verlichting van gevoelige tanden
• verwijert tandplak
• beschermt de tanden tegen overgevoeligheid, veroorzaakt door temperatuurwisselingen en zuur voedsel en dranken

• wittere tanden binnen 2 weken
• geen chemische bleekmiddelen

Verkrijgbaar bij één van de Himalaya dealers of DIO-drogisterijen. Kijk voor meer verkooppunten op www.himalayaproducten.nl

Informatief zelfzorgboek

Bestel gratis: De Homeopathiewijzer

De meeste mensen hebben het wel eens gebruikt: een homeopathisch middel. Homeopathie is een geneeskunde waarbij het zelfherstellend vermogen van het lichaam geprikkeld en geactiveerd wordt.

Het principe van homeopathie is dat iemand van een aandoening of ziekte kan worden genezen door het toedienen van een homeopathisch geneesmiddel dat bij een gezond mens dezelfde symptomen oproept als de betreffende aandoening of ziekte.

Het homeopathische principe is al eeuwen oud, maar de populariteit van homeopathie heeft de afgelopen decennia een vlucht genomen. In het merendeel van alle Nederlandse huishoudens is wel een homeopathisch middel te vinden.

Tijdelijk gratis

Voor iedereen die geïnteresseerd is in homeopathie ontwikkelde de Vereniging Homeopathie de Homeopathiewijzer. In dit informatieve zelfzorgboekje vind je een alfabetisch overzicht van diverse kwalen en de daarbij gebruikte planten.

Je kunt het boekje ter waarde van € 4,95 tijdelijk gratis bestellen via: www.vereniginghomeopathie.nl. Wees er snel bij want op=op!



Nieuw: maandblad voor hippe meiden & coole jongens!

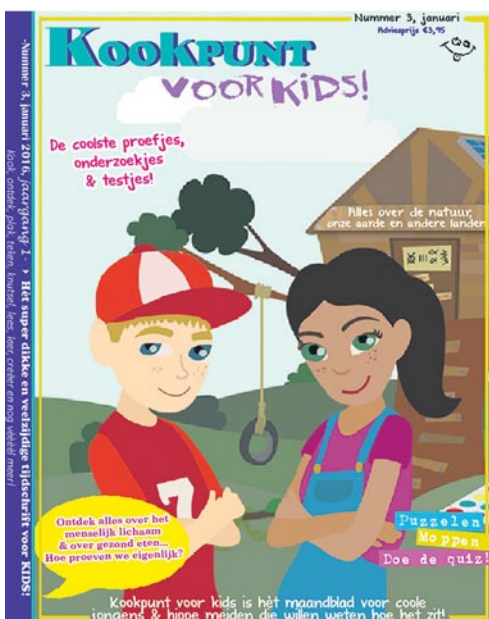
Weet jij al hoe het zit?

Kookpunt voor KIDS is het nieuwe en veelzijdige tijdschrift voor kinderen in de leeftijdscategorie 6 tot en met 12 jaar. Een inspirerend tijdschrift voor hippe meiden en coole jongens, met daarin veel artikelen, leuke weetjes, handige tips, (wereld)recepten, spelletjes, knutselactiviteiten, onderzoekjes, proefjes en nog veel meer!

Centraal in het blad staat het onderwerp duurzaamheid, gekoppeld aan diverse onderwerpen, zoals gezonde voeding, cultuur & maatschappij en natuur & techniek.

Vele items over onze wereld worden beschreven... Hoe legt een kip een ei? Wat gebeurt er met ons afval? Plasticsoep... wat is dat eigenlijk? Hoe krijgt jouw favoriete snoepje de mooie roze kleur? Hoe maak je zelf energie en hoe kunnen insecten ons helpen bij de landbouw? Hoe wordt jouw favoriete truitje gemaakt, maar ook... wat eten ze in Afrika, wat zijn de beste survivals tips en hoe maak je zelf verf? Kookpunt voor kids geeft iedere maand antwoord op vele vragen.

Het doel is om kinderen op een leuke, uitdagende en creatieve manier te inspireren, te amuseren en kennis over te dragen.



Ga naar de website: www.kookpuntvoorkids.nl en ontvang dit te gekke maandblad of vind ons op facebook!

Kookpunt voor kids is hét maandblad voor hippe meiden en coole jongens die willen weten hoe het zit!

Plezier bij het spelen en handenwassen

De kinderproducten van Sonett geven kinderen plezier, motiveren ze om hun handen te wassen en overtuigen ouders wegens de biologische ingrediënten.

Zo zijn Sonett Bio-Bubbles de eerste zeepbellen van gecertificeerde bio-kwaliteit, in een nieuw soort verpakking van polywood, waarin meer dan 20% van het polyethyleen vervangen is door hout. Voor het navullen van de kleine doosjes van 45 ml zijn er voordelige navul flessen van 0,5 liter verkrijgbaar. Met de zoet en fruitig geurende Sonett Kinderschuwimzeep Calendula wassen kinderen en ouders graag hun handen. De milde schuwimzeep reinigt handen, gezicht en het hele lichaam. Calendula stimuleert het zelfgenezende vermogen, gaat ontstekingen tegen en ondersteunt de celvernieuwing. De Sonett Serie Neutraal is bijzonder aan te bevelen voor baby's en kleine kinderen en voor gevoelige huid, allergieën en neurodermitis. Van wasmiddel tot handzeep biedt Sonett een geurloze productenserie van hoogstaande biologische kwaliteit aan.



Conform hoogste standaard

Alle Sonett producten zijn volledig biologisch afbreekbaar en vrij van petrochemische tensiden, synthetische geurstoffen, kleurstoffen en conserveringsmiddelen en er is geen gentechniek of nanotechnologie toegepast. Ze hebben het keurmerk Eco Garantie, de hoogste standaard voor ecologische was- en reinigingsmiddelen.

www.sonett.eu



De Beter Wereld mag 10 x Bio-Bubbles en 10 x Kinderzuimzeep Calenda verloten! Wil jij kans maken op een van deze pakketten, stuur dan je gegevens naar sonett@debeterewereld.nl en maak kans!

'Het is belangrijk om daar waar je werkt te investeren'

Vanuit maatschappelijke betrokkenheid steunen veel bedrijven in Nederland goede doelen. Stichting Specsavers Steunt helpt lokale initiatieven met een financieel steuntje in de rug. Julie Perkins, directeur van Specsavers en oprichter van deze stichting, vindt het belangrijk om daar waar je werkt ook te investeren. Dit doet de retailer dan ook al 15 jaar, sinds dat ze actief is in Nederland.

Stichting
Specsavers
Steunt

Maak kans op financiële steun!

Kent u een lokaal doel dat een donatie goed kan gebruiken? Vanaf 19 oktober kunnen lokale doelen en initiatieven zich weer aanmelden om kans te maken op financiële steun van een lokale Specsavers-winkel in 2016. Aanmelden kan via www.stichtingspecsaverssteunt.nl



Gemiddeld doneert Stichting Specsavers Steunt jaarlijks 400.000 euro aan bijna 120 lokale doelen en initiatieven. Julie Perkins: "Dit vloeit niet voort uit een verplichting, maar is onderdeel van onze visie en passie. Als familiebedrijf geloven we echt in de kracht van verbondenheid. Niet alleen met onze winkels, partners en klanten, maar ook met de lokale gemeenschap. We dragen graag iets bij aan lokale initiatieven, omdat deze vaak ontzettend waardevol zijn voor de buurt. Ook daarin schuilt een familiegevoel."

Koop een bril en steun uw buurt!

Klanten dragen met hun aankoop bij Specsavers automatisch hun steentje bij aan hun lokale buurt. Per verkocht montuur en hoortoestel doneren de winkels namelijk een vast bedrag aan lokale doelen. Van een kinderboerderij, sportvereniging, scouting, dierenambulance tot aan een buurthuis, aan het einde van het spaarjaar maken de winkels de doelen blij met een mooi geldbedrag.



Hoe is het met jouw ogen gesteld?

In de supermarkt niet op een verpakking kunnen lezen wat de ingrediënten zijn. Sowieso niet zelfstandig boodschappen kunnen doen, omdat verpakkingen onherkenbaar zijn. Het gezicht van een geliefde nooit meer kunnen zien, omdat een donkere vlek je het zicht beneemt. Geen krant of boek meer kunnen lezen, omdat de regels dansen voor je ogen.

De impact van een oogziekte of ernstige slechtziendheid is enorm. Het Oogfonds wil dat niemand onnodig blind of slechtziend wordt. Dat kan, want 7 van de 10 keer is blindheid of ernstige slechtziendheid te voorkomen. In Nederland! Het aantal visueel beperkten groeit fors. Een miljoen mensen hebben diabetes met de kans op een oogaandoening en honderdduizenden glaucoom, maculadegeneratie of een andere oogziekte. Mensen blijven vaak veel te lang doorlopen met een oogprobleem. Omdat gedacht wordt dat het misschien vanzelf overgaat, of dat het nu eenmaal hoort bij het ouder worden. Het is echter cruciaal om zo vroeg mogelijk te behandelen. Want oogschade is meestal niet meer terug te draaien.

Tips voor gezonde ogen

- Laat uw ogen regelmatig controleren
Dit geldt met name voor mensen met diabetes, 60-plussers en mensen bij wie oogziektes in de familie voorkomen.
- Bezoek direct een arts als uw gezichtsveld verandert
Doe dit zeker als u rechte lijnen krom gaat zien of flitsen/vlekken ziet.
- Eet gezond
Veel groente, fruit en vis voorkomt maculadegeneratie.
- Beweeg voldoende
Lichaamsbeweging zorgt voor een goede bloedvoorziening in het netvlies.
- Rook niet
Schadelijke stoffen in tabak hebben een slechte invloed op de gezondheid van het oog. Roken bevordert een versnelde veroudering van de lens en kan zorgen voor 'rokerscataract'. Rokers worden drie tot vier keer vaker getroffen door maculadegeneratie dan niet-rokers.
- Volg de richtlijnen voor het gebruik van contactlenzen
Bij onjuist gebruik kunnen contactlenzen voor ernstige oogproblemen zorgen.
- Draag een vuurwerkbil
Ieder jaar zijn er in Nederland honderden slachtoffers met oogletsel door vuurwerk.
- Bescherm uw ogen met een goede zonnebril
Uv-straling verhoogt het risico op een oogaandoening.
- Draag bij het klussen een beschermbril
Een metaaldeeltje, vonk of splinter in uw oog kan ernstige problemen veroorzaken.
- Bescherm uw ogen tijdens de wintersport
UV-straling kan in de besneeuwde bergen tien keer hoger zijn dan in Nederland. Een veilige ski-bril of zonnebril is daarom erg belangrijk.



Kijk vandaag nog hoe het met jouw ogen is gesteld en doe de Bright Sight Oogtest op www.oogfonds.nl.

Steun ons! www.oogfonds.nl,
telefoon 030-254 57 11, bankrekening
NL21 INGB 0000 0039 10

OOG
FONDS
BRIGHT
SIGHT

NIEMAND MAG ONNODIG BLIND
OF SLECHTZIEND WORDEN!

DOE DE
BRIGHT SIGHT
OOGTEST

Kom in actie: ga mee op de #roadtoparis

Dit is klimaatverandering

Dit zijn Lipi en Zeyda. Fotograaf Gideon Mendel zag hen begin september toen hij vanuit een boot de verwoestende overstromingen in beeld bracht. De twee vrouwen wilden graag op de foto, met hun verdronken dorp op de achtergrond.

Lipi en Zeyda wonen in Bangladesh. Ze zijn straat-arm. Hun bijdrage aan de opwarming van de aarde is verwaarloosbaar, ze stoten slechts een fractie van de wereldwijde CO2 uit. Toch worden juist zij keihard getroffen door de gevolgen: extreme droogte, woeste overstromingen en vernietigende orkanen.

Zij raken alles kwijt

Klimaatverandering in de praktijk is letterlijk moordend voor vrouwen als Lipi en Zeyda. Zij raken keer op keer alles kwijt. Hun dierbaren, hun huis, hun bezittingen en vooral: het stukje land waarop ze voedsel verbouwen.

Oxfam Novib helpt mensen als Lipi en Zeyda waar we maar kunnen. We verlenen noodhulp bij natuurrampen. En we trekken langs kwetsbare dorpen met vroegtijdige waarschuwingssystemen. We bereiden bewoners voor op zoek- en reddingsacties. Samen leggen we dijken aan en bouwen we schuilplaatsen. Of we verplaatsen huizen naar hoger gelegen gebieden.

Klimaatverandering = honger

Het verdronken land van Lipi en Zeyda laat goed zien wat klimaatverandering betekent: honger. Oogsten gaan verloren, zaden verschrompelen en de voedsel-



Foto: Gideon Mendel

prijzen stijgen schrikbarend. Als de extreme regens op het land slaan en rivieren buiten hun oevers treden, weten Lipi en Zeyda genoeg: opnieuw zullen ze hun kinderen niet genoeg te eten kunnen geven.

Nu al gaat één op de negen mensen met honger naar bed. Dat aantal groeit nu het klimaat wereldwijd verandert. Daarom trainen onze partners in Bangladesh – en in talloze andere landen – kleine

Kom in actie

Oxfam Novib gaat samen met vrouwen als Lipi en Zeyda op weg naar Parijs. Vecht met de arme boeren mee tegen klimaatverandering! Sms OXFAM naar 4333 en doneer eenmalig €2,50*. Of kom in actie op oxfamnovib.nl/klimaatactie.



OXFAM Novib

*Actievoorwaarden: www.oxfamnovib.nl/sms

boeren in aangepaste landbouwtechnieken. Ze telen gewassen die goed bestand zijn tegen droogte of overstromingen. Zo kunnen ze weer in hun eigen voedsel voorzien.

Onrechtvaardig

Lipi en Zeyda zijn twee slachtoffers van klimaatverandering, zoals er in de wereld zo velen zijn. Klimaatverandering treft ons allemaal, maar arme mensen in ontwikkelingslanden het hardst. Dat is onrechtvaardig. Eind november komen wereldleiders bij elkaar in Parijs om afspraken te maken over vermindering van de wereldwijde CO2-uitstoot. Het wordt de hoogste tijd dat zij luisteren naar de stem van de allerarmsten. Naar Lipi en Zeyda, die het water letterlijk aan de lippen staat.

16de Nationaal Sustainability Congres in teken Klimaatop Parijs

'Social innovation for climate change' thema van jaarlijks grootste duurzaamheidscongres



De al weer 16de editie van het jaarlijks grootste duurzaamheidsevenement, het Nationaal Sustainability Congres, zal dit jaar plaatsvinden op 3 november in Spant! te Bussum. Dit is een kleine maand vóór aanvang van de wereld Klimaatop in Parijs (COP21). De organisatie (Royal HaskoningDHV en CKC) biedt een hoogwaardig, inspirerend maar ook actief programma aan met als thema 'Social innovation for climate change'.

De organisatie is zeer vereerd dat Laurentien van Oranje (oprichter en directeur Missing Chapter Foundation) op het congres een lezing zal geven en aan een paneldiscussie deelneemt.

Social Innovation for Climate Change

De deelnemers gaan rond het thema 'Social Innovation for Climate Change' met een groot gevoel van urgentie aan de slag. De (al actieve) partijen en communities, stromingen en generaties worden op het congres bij elkaar gebracht om tot kruisbestuiving en versnelling te komen. De deelnemers zullen worden geïnspireerd, toegerust en gaan het verschil maken. Als slot van het congres wordt aan staatssecretaris Wilma Mansveld (Infrastructuur en Milieu) een boodschap aan de leiders in Parijs uitgebracht.

Toonaangevende sprekers

Het plenaire programma biedt een interessante line up aan sprekers, geheel passend bij het thema en met Lars Sorensen als dagvoorzitter! Er is een plenaire keynote speech van Andrew Steer, CEO van het befaamde World Resources Institute en betrokken bij het New Climate Economy project. Laurentien van Oranje (oprichter en directeur Missing Chapter Foundation) zal een lezing geven en aan het einde van het congres zal Wilma Mansveld ingaan op de Nederlandse inbreng in Parijs. In het plenaire ochtendprogramma staat is een paneldiscussie opgenomen over het centrale thema met Laurentien van Oranje, Henk Volberda (hoogleraar Strategisch Management en Ondernemingsbeleid, Erasmus Universiteit Rotterdam) en Silvia de Ronde Bresser (manager



Kracht in Nederland).

Omdat hij niet van school weg mag, zal via een live-verbinding de 14-jarige Xiuhtezcatl Tonatiuh (Youth Director Earth Guardians en jongste lid National Change-Makers Youth Council van president Obama) de deelnemers toespreken.

Inspirerende themasessies en workshops

In het middendeel van het programma kunnen de deelnemers kiezen uit een zeer gevarieerd aanbod aan themasessies en workshops in drie rondes waarin 'social innovation' volop de aandacht krijgt! Deze sessies worden ingevuld door de diverse partners, te weten: Climate-KIC, Eneco, ASN Bank, Nederlandse Klimaatcoalitie, Nudge, De Groene Zaak, Sustainable Motion/Het Groene Brein, Arcadis, Capgemini, Climate Neutral Group, Spadel, NS en Royal

HaskoningDHV.

MVO Manager van het Jaar 2015 verkiezing

In het plenaire programma wordt ook de 4de editie van de 'MVO Manager van het Jaar' verkiezing georganiseerd door Royal HaskoningDHV, VNO-NCW en Interface. De congresdeelnemers kiezen uit drie genomineerde MVO-managers de winnaar. Staatssecretaris Wilma Mansveld zal de winnaar de bokaal overhandigen.

We treffen u graag op deze inspirerende dag!

www.sustainability-congres.nl

BESTEL NU OP:
BAMIGO.COM



Onderkleding van Bamboe: Anti-transpirerend, strijkvrij en trendy

Bamigo is een nieuw merk onderkleding voor mannen gemaakt van bamboe. Bamboe is prachtig materiaal met unieke eigenschappen; het is zijdezacht, anti-transpirerend en strijkvrij. De kledinglijn die Bamigo in samenwerking met topontwerpers en kwaliteitsproducenten neerzet is revolutionair!

Nooit meer transpiratie vlekken!

Bamboe is een textielsoort met een geweldig draagcomfort. Het is extreem zacht, anti-allergisch, anti-transpirerend en absorbeert 70% meer vocht dan katoen. Daarnaast heeft bamboe thermo-control eigenschappen die het lichaam bij hoge temperaturen zo'n drie graden verkoelen en bij extreme kou juist warmer houden. Door de kleine gaatjes in de bamboevezels kan de kleding tot 4 keer sneller vocht absorberen en laten verdampen. Als het warm is, blijven de Bamigo T-shirts, boxershorts en sokken niet aan uw huid plakken. Uw lichaam blijft droog en raakt niet oververhit.

Duurzaam

De productie van bamboe is vele malen milieuvriendelijker dan van katoen. Bamboe groeit op een natuurlijke wijze tot wel 90cm per dag en heeft geen kunstmatige bewatering nodig.

Online bestellen

Onze Bamigo herenonderkleding is uitsluitend online verkrijgbaar. Deze kun je eenvoudig bestellen op www.Bamigo.com, een duidelijke en overzichtelijke webwinkel. Voor je bestelling hoef je niet thuis te blijven, je bestelling wordt in een speciaal ontworpen milieuvriendelijke verpakking, die door de brievenbus past, verstuurd. Op www.Bamigo.com vind je bamboe T-shirts, boxershorts en sokken.



Beste vriend

Bamigo is de beste vriend van elke man! Het voorkomt vervelende transpiratievlekken, voelt aan als een tweede huid en is strijkvrij! NO SWEAT, Bamigo!

Over Bamigo

Onze onderkleding kenmerkt zich door duurzaamheid en draagcomfort. Bamigo heeft een perfecte pasvorm, een extreem hoogwaardige afwerking en is anti-transpirerend. Door de unieke eigenschappen in combinatie met duurzaamheid is bamboe het beste alternatief voor de traditionele textielsoorten. Een 'must have' voor mannen van deze tijd! Bamigo is de beste vriend van elke man.

Bestel nu jouw onderkleding op:
[www.bamigo.com!](http://www.bamigo.com)



NO SWEAT  **bamigo.com**

De Betere Wereld besteedt in elke editie aandacht aan de toepassing van Schüsslerzouten; bij klachten en ziekten is er altijd sprake van een onbalans in de mineralenhuishouding van het lichaam. Door deze mineralen of celzouten aan te vullen, help je het herstellen.

Extra power met Schüsslerzouten

Trouwe lezers van De Betere Wereld kennen de Schüsslerzouten inmiddels als veelzijdig middel ter ondersteuning van de gezondheid; mineralen (celzouten) vormen de bouwstoffen van ons lichaam en onbalans daarin zorgt voor klachten en kwalen. Schüsslerzouten kunnen de balans herstellen en met het najaar in zicht vormt met name ijzer, Ferrum phosphoricum, een welkome versterking van ons immuunsysteem.

Schüsslerzout nr. 3 Ferrum phosphoricum is volgens de biochemie van Dr. Schüssler het middel bij Eerste Hulp. Het is preventief of direct in te zetten als de afweer in het geding is, zoals in het najaar en tijdens de wintermaanden. Het advies, zowel voor kinderen als voor volwassenen, is dan dagelijks preventief 3- 6 tabletjes ervan op te zuigen of in water op te lossen en langzaam op te drinken. Dit versterkt en stabiliseert het immuunsysteem en ondersteunt tegelijkertijd de energiestofwisseling en concentratie.

Overigens, een belangrijke aanwijzing voor een tekort aan nr. 3 Ferrum phosphoricum vormen de opvallende 'ijzerrode oren'.

Schüsslerzouten hebben geen bijwerkingen, zijn relatief goedkoop en gemakkelijk in gebruik. Voorkomen is beter dan genezen, dus houd uw immuunsysteem in conditie!

Wanneer u toch verkoudheid of griep oploopt, dan is het Eerste Hulpadvies: iedere vijf minuten één tabletje nr. 3 opzuigen tot de symptomen minder worden.

Schüsslerzouten zijn homeopathische geneesmiddelen zonder specifieke therapeutische indicatie, toegepast volgens de therapie van Dr. Schüssler. Bron: In balans met Schüsslerzouten van Margit Müller-Frahling, ISBN 978 94 6015 052 4.



Tekst: Nanny Schutte

AANVULLENDE TIPS BIJ VERKOUDHEID/GRIEP

- | | |
|--------------------|---|
| Gewrichtspijn | Nr. 10 Natrium sulfuricum |
| Koorts (tot 39 °C) | Nr. 3 Ferrum phosphoricum |
| Hoesten | Nr. 4 Kalium chloratum |
| Droge hoest | Nr. 8 Natrium chloratum |
| Kramp hoest | Nr. 7 Magnesium phosphoricum |
| Loopneus, helder | Nr. 8 Natrium chloratum |
| Loopneus, geel | Nr. 6 Kalium sulfuricum |
| Loopneus, groen | Nr. 10 Natrium sulfuricum |
| Niezen | Nr. 8 Natrium chloratum |
| Oorpijn | Nr. 3 Ferrum phosphoricum |
| Verstopte neus: | Nr. 4 Kalium chloratum en Nr. 12 Calcium sulfuricum |

Dosering:
acuut 5 tabletten iedere 5 minuten, daarna dagelijks 6 tabletten gedurende minimaal een week.



Bloom Ragbag Yogatas

In India wordt thee vervoerd in grote theezakken van de theeplantages naar de restaurants en hotels. Vervolgens worden deze grote zakken, ook wel tea bigbags genoemd, niet meer gebruikt. Wat zonde! Want dit materiaal is super gaaf, waterdicht, sterk en zeer geschikt om (yoga)tassen van te maken.

Het Nederlandse merk, Ragbag, produceert al jaren succesvol tassen in allerlei soorten en maten van recycled materiaal. Een yogatas was er bij Ragbag nog niet en daar sprong Bloom op in, en de Bloom Ragbag yogatas een feit.

Het materiaal

Waterdicht, sterk en ziet er goed uit. Iedere print is weer anders want iedere theeplantage heeft zijn eigen logo. Soms krijgen we tassen met dezelfde print, dan zijn de zakken van dezelfde plantage gebruikt. Meer info: <http://bit.ly/Bloom-yogatas>

We verloten 3 Bloom Ragbag yogatassen!

E-mail je gegevens en een leuke reactie naar yogatas@debeterewereld.nl en maak kans... Enjoy!



ANTI-AGING DAG- & NACHTCREME
Bescherm, hydrateer en voedt
CREME ANTI-ÂGE DE JOUR ET DE NUIT
Protège, hydrate, nourrit

RIO ROSA MOSQUETA

HUIDVERZORGINGSOLIE UIT CHILI
Litttekens, rimpels, striae, droge huid
HUILE POUR LA PEAU DU CHILI
Cicatrices, rides, vergetures, peau sèche

ALLE HUIDTYPEN | TOUITES PEALIN

50ml

NO NASTIES!
GEEN PARABENEN,
PARAFFINE, SLS/SLES,
SYNTHETISCH PARFUM,
DIERPROEVEN,
PEG'S

NATUURLIJKE HUIDVERZORGING

NATUURLIJKE HUIDVERZORGING

Houd je huid jong met de kracht uit Zuid-Amerika

Ontdek deze 100% natuurlijke huidverzorgingslijn bestaande uit 9 producten. Elk product bevat *rozenbottelolie* samen met de beste plantenextracten uit Zuid-Amerika zoals *Babassu* en *Sacha Inchi* en de populaire, goed bekende ingrediënten uit Europa zoals *hyaluronzuur* en *white tea*.

Vraag een gratis sample aan via facebook
[riorosamosqueta](https://www.facebook.com/riorosamosqueta) | riorosa.nl

Prijzen vanaf € 8,45 en verkrijgbaar bij natuurwinkels, gezondheidswinkels (o.a. De Tuinen, G&W) en drogisterijen.

Atro Flex

Voor botten*, kraakbeen* en spieren**

AtroFlex Siroop of tabletten bevatten geselecteerde ingrediënten welke belangrijk zijn voor de botten*, het kraakbeen* en de spieren**.

Met o.a. Glucosamine, Chondroïtine, MSM, Hyaluronzuur, Vitamine C en D.

*Vitamine C is van belang voor de vorming van collageen wat belangrijk is voor de botten. En het is belangrijk voor kraakbeen. **Vitamine D draagt bij tot de normale werking van spieren.

Voor:
 ✓ Botten*
 ✓ Kraakbeen*
 ✓ Binsweefsel**
 ✓ Spieren**

Atro Flex
Tabletten

Atro Flex
Siroop/Siroop



Bewustwinkelen.nl



Ruim 50.000 drogisterij- en reformproducten

Betalen en afhalen in een winkel bij jou in de buurt

Bestellen via de website of onze app

IronVITAL F is een ijzersupplement met een aangename fruitsmaak voor personen in speciale levensfasen, zoals vrouwen tijdens de zwangerschap of borstvoedingsperiode, tijdens de menstruatie, voor vegetariërs en veganisten, voor jongeren onder de 22 jaar en voor sporters en actieve mensen. IJzer en vitamine C zijn goed voor een normale energieleverende stofwisseling en dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Nu 33% korting bestellen via Bewustwinkelen.nl

Actie geldig t/m 30 november 2015

Fruitsmaak met vitamine C



Trendsporting

DE POPULAIRSTE HOTSPOTS, INITIATIEVEN EN BEWEGINGEN DIE BIJDAGEN AAN EEN BETERE WERELD: AUTEUR CRISSY MULDER GAAT IN OP TRENDS DIE PASSEN BIJ JOUW BEWUSTE LIFESTYLE.



GEKKE GROENTEN

Een kromme komkommer of een dubbele wortel. In de supermarkt zie je ze maar zelden. Vreemd eigenlijk, want de natuur laat deze vitamine-kanjers vaak verre van 'perfect' ter wereld komen. De natuur maakt immers geen eenheidsworst. Toch laten supermarkten, gedreven door de wens van de consument, imperfecte groenten en fruit liever achterwege. Doodzonde, want dit leidt tot een verspilling van zo'n 5 tot 10% van alle vitamine-kanjers in Nederland. Deels

vanwege 'imperfecte looks', deels door overproductie. Gelukkig zien steeds meer Nederlanders hier de onzin van in en ontstaan er regelmatig nieuwe initiatieven die deze verspilling tegengaan. Zo verwerkt Kromkommer 'gekke groenten' in heerlijke soepen en biedt Albert Heijn pakketjes AH buitenbeentjes aan. Mooie oplossingen voor onnodige verspilling, want zeg nu zelf hoe gek de groente er ook uit ziet, de smaak is heus niet anders. In dit geval zit schoonheid dus echt van binnen.

www.kromkommer.com



STADSHOUT

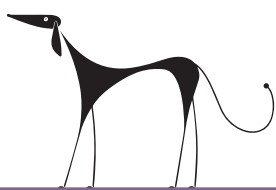
Hout van de stad, door de stad, voor de stad, dat biedt Stadshout Amsterdam. Stadshout vindt dat alle bomen recht hebben op een mooi lang leven en dat onnodige kap voorkomen dient te worden. Stadsbomen verzamelen in hun leven vele verhalen en aanbidders, wat ze zo bijzonder maakt. Oude bomen bieden tevens het mooiste hout. Tot voor kort verdwenen deze parels in de versnipperaar. Stadshout Amsterdam verwerkt de Amsterdamse bomen op duurzame wijze en biedt ze een tweede leven in eigen stad. In opdracht creëert Stadshout ontmoetingsplaatsen voor stad en buurt, zoals Het Amstelpaviljoen en De Tafel van Saamhorigheid. Van het resthout verwerkt de organisatie prachtige producten. Deze zijn te koop in de winkel van Stadshout op de 2e Jan van der Heijdenstraat 71 in de Amsterdamse Pijp.

www.stadshout.nl



DOGGY BAG

De doggybag breekt langzaam door in Nederland. Uit recent onderzoek van Natuur en Milieu blijkt dat bijna 1 op de 5 Nederlanders dit jaar vaker dan andere jaren om een doggybag heeft gevraagd. De helft van alle Nederlanders is zich het afgelopen jaar namelijk bewuster geworden van de hoeveelheid eten die hij weggooit. 36% vindt een doggybag daarom steeds normaler worden in Nederland.



FLEXITARIER

Eet jij minstens één keer per week geen vlees? Dan behoort ook jij tot de groep van flexitariërs. Maar liefst 86% van de Nederlanders is al flexitariër! Sommigen zijn het zonder het te beseffen, maar voor steeds meer mensen is het een bewuste keuze. Kiezen voor minder vlees en zuivel is immers beter voor je gezondheid, het dierenwelzijn en het milieu. Bovendien draagt het bij aan een eerlijke verdeling van het voedsel in de wereld. En natuurlijk is het lekker en leuk om te variëren met je weekmenu.

Kijk voor een vegetarische avond uit tijdens de vegetarische restaurantweek van 6 t/m 16 oktober. Voor meer informatie, ga naar onze website toe.

www.flexitariër.nl



VERPAKKINGSVRIJ

In een tijd waarin we bewuster kopen, kiezen we steeds vaker voor de shopper in plaats van voor de plastic supermarkt tas, voor afgewogen schepvis in plaats van voor een kilo zak garnalen en met de komst van Bag&Buy wellicht ook voor verpakkingsvrij winkelen. Bag&Buy opende vorige maand haar deuren en is met een aanbod van

producten uit bakken, dispensers, kruiken en vaten de eerste verpakkingsvrije winkel van Nederland. Hier kun je producten uitproberen zonder er meteen een bepaalde hoeveelheid van te moeten kopen. Bag&Buy wil op deze manier het aantal verpakkingen terugdringen en verspilling tegengaan.

www.bagandbuy.nl

WEEG UW LEGE VERPAKKINGEN

WEEG NU UW VOLLE VERPAKKINGEN



Melk is goed voor elk, of toch niet? In dierlijk zuivel zoals koemelk, zit een melksuiker lactose die het lichaam niet altijd goed kan verteren. In het populaire alternatief sojamelk zitten weer fyfaten, stoffen die ervoor zorgen dat sommige mineralen niet goed worden opgenomen. Daarom is er nu een opkomend beter alternatief: notenmelk. Lekker en super simpel om zelf te maken! Weten hoe? Kijk eens op www.vegadutchie.nl en maak jouw eigen healthy hazel-, amandel- of cashewnotenmelk in een handomdraai.

MELK MET PIT



Wanneer je het vliegtuig uitstapt streelt de warme, vochtige lucht je gezicht. Hoewel Suriname een voormalige kolonie van Nederland is kom je in een compleet andere wereld terecht. Het merendeel van dit Zuid-Amerikaanse land bestaat uit regenwoud. Om een beeld te schetsen: het land is qua oppervlakte drie keer zo groot als Nederland. Tijdens een reis door switi Sranan, oftewel heerlijk Suriname, maak je kennis met het roerige verleden, de mix van culturen en de adembenemende natuur.

Tekst: Jessica Lokker, Foto's: Danpaati River Lodge



Paramaribo, een levendige hoofdstad van klein formaat

Suriname telt relatief weinig inwoners: in het hele land wonen ongeveer even veel mensen als in de stad Den Haag, ongeveer een half miljoen mensen. De hoofdstad Paramaribo is er echter niet minder levendig door. Het centrum van Paramaribo is klein, waardoor de meeste bezienswaardigheden op loopafstand van elkaar vandaan liggen. Te voet leer je de stad goed en gemakkelijk kennen. Een deel van de binnenstad staat op de werelderfgoedlijst van UNESCO, en dat is niet voor niets. Tijdens een wandeling vergaap je je aan de historische gebouwen en de oude houten huizen. In Fort Zeelandia maak je een ontdekkingstocht door de geschiedenis, waarbij de toenmalige plantages en slavenhandel centraal staan. Het presidentieel paleis en de Palmentuin liggen op een steenworp afstand hiervandaan. In deze tuin worden regelmatig feestdagen gevierd en evenementen gehouden. Ook de Sint Petrus en Paulus basiliek is zowel van binnen als van buiten een bezichtiging waard.

De Surinaamse keuken

De inwoners van Paramaribo sluiten de dag regelmatig af aan de Waterkant. Doordat er in Suriname, naast Surinaams, Nederlands wordt gesproken is het gemakkelijk om contact te leggen met de lokale bevolking. Aan de Waterkant kun je genieten van de Creoolse keuken, met gerechten zoals pindasoep, gebakken banaan (baka bana) en pom, een populaire ovenschotel. Maar de Surinaamse keuken kent meer diversiteit. Doordat er na de slavenperiode contractarbeiders arriveerden uit Azië wonen er ook veel Hindoestanen, Chinezen en Javanen in Suriname. In de wijk Blauwgrond vind je bijvoorbeeld

een straat waar Indonesische eethuisjes, warungs, het straatbeeld bepalen. Vind je het leuk om de gerechten die je in Paramaribo proeft thuis klaar te maken voor familie en vrienden? Na een kookles maak jij de beste saoto soep en kip masala!

Verken de omgeving van Paramaribo per fiets

Een van de meest duurzame manieren om je te verplaatsen: de fiets! Hoewel Surinamers zelf niet snel de fiets zullen pakken is iedereen in de stad gewend aan Nederlandse fietsers. Belangrijk detail: er zijn bijna geen fietspaden waardoor je meestal tussen de auto's rijdt. Bovendien rijden ze in Suriname links, dus dat is soms even wennen voor Nederlanders. De fiets is ook een ideaal vervoersmiddel om de omgeving van Paramaribo te ontdekken. Met plaatsnamen zoals Nieuw-Amsterdam, Domburg en Groningen vergeet je bijna dat je in Suriname bent. Een leuke bestemming waarvoor je niet ver hoeft te fietsen is Peperpot Nature Park, een voormalige cacao- en koffieplantage. Er wonen nog steeds mensen op dit stuk grond, dit zijn veelal nakomelingen van de contractarbeiders die op deze plantage hebben gewerkt. De natuurroute die door het gebied Peperpot loopt is een echte aanrader. Hier word je omringd door kleurrijke vlinders, interessante planten, vrolijke vogels en kleine hagedissen. Met wat geluk spot je zelfs miereneters, luiaards of een groep aapjes. Peperpot ligt in het district Commewijne, aan

Duurzaam reizen door switi Sranan



de andere zijde van de Surinamerivier. Vanaf het centrum van Paramaribo steken jij en je fiets met een bootje over naar dit district, waar ook andere plantages te bezoeken zijn.

Overnachten in het binnenland

Het geluid van brulapen wekt je als een natuurlijke wekker. Toekans vliegen je tegemoet en een nieuwsgierig doodskopaapje houdt vanaf de boomtoppen in de gaten hoe de rest van het regenwoud ontwaakt. Het is geen onrealistische manier van wakker worden in het binnenland van Suriname. Een reis naar het regenwoud is er een die je niet snel zult vergeten.

Veel bestemmingen in het binnenland kun je enkel per vliegtuig of per boot bereiken. Raleighvallen bijvoorbeeld. Dit is de perfecte plek voor degenen die voor een verblijf vol ontspanning en activiteiten gaan. Met een gids kun je de Voltzberg beklimmen, waarna je wordt beloond met een adembenemend uitzicht over het regenwoud. Ook een tocht naar

prachtige watervallen behoort tot de mogelijkheden. Of misschien blijf je liever in de buurt van de kok, die in de tussentijd vis vangt en het avondeten klaar maakt.

Het is op veel plekken mogelijk om te overnachten in een hangmat. Leuk voor echte avonturiers, maar wie toch liever vier muren om zich heen heeft slaapt heerlijk in een lodge. In de eco-lodges van Danpaati River Lodge bijvoorbeeld. Bezoek hier met een gids de binnenlandse dorpen of ga 's nachts op zoek naar kaaimannen. Maar lekker ontspannen in de hangmat is natuurlijk ook een fijne optie. Niets moet, alles mag.

Zo reis je door Suriname

Wil je Suriname bezoeken en ben je op zoek naar een bijzondere reis? Kijk dan eens bij Better Places. Bij deze reisorganisatie plan je je hele reis in overleg met Lizet, de lokale reisexpert die er al jaren woont. Samen met haar maak je je reis helemaal op maat, dus je trip is altijd uniek. Dat maakt reizen met Better Places heel speciaal.



E	N	D	I	E	H	D	N	O	Z	E	G	O	N	W	S
S	V	A	E	N	M	S	E	E	U	D	W	E	E	I	G
T	E	B	T	V	E	V	T	I	E	U	S	W	E	T	R
W	I	O	A	U	S	T	E	Y	A	T	D	J	U	S	O
R	N	E	N	D	U	U	R	Z	A	A	M	C	N	U	T
U	S	Y	E	C	A	R	G	M	E	I	F	E	U	P	I
U	P	I	N	H	U	U	N	M	T	A	M	E	U	E	E
I	I	C	O	M	N	L	Y	T	S	E	F	I	L	R	H
D	R	N	W	A	A	M	W	S	N	I	P	H	L	F	C
G	E	M	Y	E	F	A	I	R	F	A	S	H	I	O	N
L	R	U	T	S	U	W	E	B	U	D	M	D	C	O	M
Z	E	G	I	G	Z	D	L	E	H	U	C	I	H	D	I
U	N	L	E	I	N	Y	I	G	W	O	O	A	O	O	
E	D	B	V	O	W	L	Y	I	C	H	A	W	A	K	L
A	W	S	E	A	I	G	R	N	E	O	R	G	M	B	R
G	R	T	N	M	G	E	A	A	G	V	M	N	Y	L	E

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|-----------|
| Duurzaam | Superfood | Lichaam | Geest |
| Inspirerend | Wereld | Bewust | Lifestyle |
| Gezondheid | Wonen | Leven | Natuur |
| Milieu | Fairfashion | Ondernemen | Groen |

Zoek uit welk woord er niet tussen staat en e-mail dit naar*:
 woordzoeker@debeterewereld.nl en maak kans op deze prijs >>>

Win de BOOMSTER XL!

Je wilt graag indruk maken op een feest en je favoriete muziek in vol volume met anderen delen, maar je hebt zo snel geen volwaardige DJ-set bij de hand? Dan geldt de BOOMSTER XL als de perfecte oplossing!

Een krachtige en bijzonder stijlvolle portable Bluetooth speaker, waarmee je je beats met een totaalvermogen van 80 Watt de wereld in stuurt. En dit alles via je smartphone of tablet. Met de BOOMSTER XL aan je zijde kun je dansen tot in de late uurtjes, de geïntegreerde lithium-ionen accu zorgt er namelijk voor dat je maar liefst 18 uur lang draadloos van je muziek geniet!

Als een ware party blaster is de BOOMSTER XL voorzien van de juiste ingrediënten die ervoor zorgen dat de dansvloer vol komt én blijft! Van een 3-kanaals stereo systeem tot een reusachtige downfire-subwoofer, aangejaagd door een superieure Class-D eindversterker. Zoveel geluidskracht heb je nog niet eerder in een draagbare en draadloze speaker meegemaakt. En als het volume van de BOOMSTER XL eenmaal wordt opgedraaid, kun je er zeker van zijn dat het publiek om 'more... more... more!' schreeuwt. De BOOMSTER XL: extra large qua design, extra large qua sound en extra large qua entertainment! Meer weten? www.teufelaudio.nl

Uit de goede inzendingen van de Woordzoeker, wordt de winnaar getrokken, en ontvangt een fraaie BOOMSTER XL.



* Mail & Win-acties

Bij het meedoen aan de in deze krant geplaatste winacties, wordt uw e-mailadres toegevoegd aan ons bestand met abonnees die onze wekelijkse nieuwsbrief ontvangen. Zo blijf je eenvoudig op de hoogte van nieuwe win-acties, als ook van nieuwe producten en diensten die passen bij jouw bewuste, verantwoorde lifestyle. Nadrukkelijk stellen wij dat je gegevens nooit worden verkocht noch geruild noch weggeven aan derden.

Natuurlijk kan je je via de nieuwsbrief altijd weer afmelden. Over uitslag van winacties gaan wij niet in correspondentie.

Team De Betere Wereld

- | | |
|---|---------------------------|
| Almar Fernhout
Hoofdredacteur | almar@debeterewereld.nl |
| Erwin Polderman
Chef Redactie | erwin@debeterewereld.nl |
| Nanny Schutte
Redactie | nanny@debeterewereld.nl |
| Tijl Claassen
Accountmanager | tijl@debeterewereld.nl |
| Maarten Heije
Accountmanager | maarten@debeterewereld.nl |

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
 Sonja van den Heuvel, Jennifer de Jong, Ingrid Kersten, Marina Numan, Lindy Bontenbal en Milieu Centraal.

de **betere** wereld **enjoy & do good**



Verkrijgbaar bij:

De Betere Wereld is op steeds meer plaatsen landelijk en gratis, verkrijgbaar, onder andere bij de filialen van hiernaast afgebeelde ketens, bedrijven en organisaties.

Kijk voor volledig overzicht op:
www.debetere wereld.nl/debetere-wereld-krant/

Stichting De Betere Wereld
 Keizersgracht 253,
 1016 EB Amsterdam
 T: 020 52 85 100
www.debetere wereld.nl

Saleslions BV
 Professionals in sales en marketing
 T: 020 52 85 100
www.saleslions.nl

DTP: Floppy Design



MenaQ7 met goed opneembare vitamine K2



“Met het verloop der jaren gaat de conditie van onze botten ons steeds meer aan het hart. Vitamine K2 kan daar mogelijk een rol bij spelen”

Vitamine K2, in de vorm menaquinone-7, komt voort uit fermentatie van natuurlijke bronnen.

Een belangrijke innovatie zorgt voor een grotere zuiverheid en stabiliteit van menaquinone-7 in *trans*-vorm.

Dit maakt dat de natuurlijke vitamine K2 in MenaQ7 goed opneembaar en beter beschikbaar is voor het lichaam.

Vitamine K2 is van belang voor de opbouw van sterke botten. Vitamine K kan ook bijdragen aan een normale bloedstolling.

Door toevoeging van vitamine D is er een goede synergie voor het behoud van normale botten.

Vitamine D draagt bij tot normale calcium-gehalten in het bloed.

Het aanbevolen gebruik is 1 tablet per dag. Vanaf 60 jaar tot 3 tabletten per dag.

MenaQ7 per tablet:
- 45 mcg vitamine K2
- 5 mcg vitamine D
60 tabletten € 14,95

MenaQ7 Forte met 180 mcg* vitamine K2

MenaQ7 Forte bevat een hoger gehalte aan vitamine K2. Dit geeft een optimale voorziening van vitamine K2. Aanbevolen gebruik 1 V-caps. per dag.

30 V-caps. € 17,95 / 60 V-caps. € 33,95

**Let op! Vitamine K2 180 mcg niet gebruiken als u antistollingsmiddelen van het cumarinetype neemt.*



MenaQ7 (Forte) is onder andere verkrijgbaar bij gezondheidswinkels, zoals Gezond & Wel, De Tuinen en Vitaminestore, bij drogisten, zoals DIO en DA, en via apothekers.