



BETEREWERELD

ENJOY AND DO GOOD



NOVEMBER / DECEMBER 2013 - VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR • WWW.DEBETEREWERELD.NL



ZIE PAGINA 3
EN WIN!



Welk sociaal initiatief verdient in 2014 een Appeltje van Oranje?
Stem nu! Lees verder op pagina 6



Het jaar 2013 is alweer bijna om. De tijd vliegt voorbij en als je kinderen hebt wordt tijd een begrip dat heel goed zichtbaar wordt; je ziet ze opgroeien in een bijna onrealistisch tempo. Zó zitten ze in de luiers en zó zitten ze op een paard en halen ze hun zwemdiploma! Momenten die je doen beseffen hoe kort het leven is en hoeveel geluk je hebt als je je kinderen gezond ziet opgroeien.

Tegen het einde van het jaar kijk ik altijd terug en verwonder mij steeds meer hoe zaken kunnen lopen. Soms zijn ze 'out off your hands' en soms dacht je iets kwijt te zijn en krijg je het zo weer in je schoot geworpen. Iedereen loopt tegen zaken aan in z'n leven en het lijkt soms of dingen niet mogen lukken. Toch kijk ik uit naar 2014 en wil ik blijven dromen van avonturen, zowel zakelijk als privé.

Het nieuwe jaar starten we goed met een nieuwe website die begin januari live gaat! Kom je een keer kijken voor duurzame inspiratie?

Een gezond en rijk 2014 gewenst namens ons team: Erwin, Marcel, Maarten, Nanny, Thiba, Nadieh, Bram, Lindy en Almar.

"Kom in januari eens een kijkje nemen op onze nieuwe website"



De Betere Wereld rubriek in 4ME tot 15 januari weer wekelijks op RTL4

Het TV programma 4me zal tot 15 januari weer wekelijks op RTL4 te zien zijn. Gezondheid & Lifestyle zijn de belangrijkste onderwerpen in deze serie. De Betere Wereld verzorgt hier een rubriek en laat de kijker zien welke lekkere, mooie, gezonde, (h)eerlijke en duurzame producten en initiatieven er op dit moment zijn.

Elke woensdag om 16.30 uur en zaterdag 16.00 uur is 4me te zien op RTL 4 en zondag op RTL 5 om 16.00. Naast gezondheid & lifestyle passeren maatschappelijke onderwerpen die mens, natuur en het menselijk welzijn aangaan regelmatig de revue. Iedere week bespreekt Almar Fernhout samen met presentatrice Chimène van Oosterhout een nieuw onderwerp, ook geven we regelmatig prijzen weg.

4 december maken we kennis met het Oranje Fonds, in het item vertelt Jonne Boesjes van het Oranje Fonds over de stemtiendaagse voor de Appeltjes van Oranje. In de tuinen van A.Vogel maken we kennis met A.Vogel Passiflora een 100% natuurlijke rustgever.

11 december praten we met Rikkert Reijnen van het IFAW over honden in nood en maken we kennis met ZARQA, producten die probleemoplossend zijn en je huid geeft wat het nodig heeft.

18 december zijn we bij de Voedselbank Zeist, die met steun van o.a. het Oranje Fonds mensen in armoede helpt.

25 december maken we kennis met TS-products en het product Rio Rosa Mosqueta. Het helende effect van de olie is in 90% van de gevallen na een aantal weken al te zien. Ook maken wij kennis met House of Marley en een draadloze Bluetooth speaker die volledig is ontworpen en gebouwd van milieuvriendelijke materialen en bedacht door de

nazaten van BOB MARLEY!

1 januari maken we kennis met Himalaya tandpasta van TS-products. Deze tandpasta bevat bijzondere kruidenextracten die je natuurlijke mondweerstand stimuleren en snel werken tegen schadelijke bacteriën. Ook maken we kennis met de RAW Foods van Garden of Life.

8 januari een dubbele aflevering opgenomen vanuit de Tuinen in Woerden, aanbod komen Sambucol Original een natuurlijk vlierbesextract dat tegen de griep beschermt.. Ook bespreken we Membrasin Duindoornbesolie! Dit is voor mensen met een droge huid of droge ogen, zoals contactlensdragers.

15 januari In de laatste aflevering bespreken we Bach Rescue. Dit product helpt bij drukke tijden, stress voor een examen, een dierbare die overlijdt of drukte op het werk. Een paar druppeltjes kunnen je direct ontspannen en tot rust brengen. Ook maken wij kennis met John Mijnter van Packmee over een nieuwe manier van kleding inzamelen.

Wilt u ook gebruik maken van mogelijkheden op TV om uw product te promoten bij de wekelijkse 300.000 voornamelijk vrouwelijke kijkers? Laat u verrassen door de mogelijkheden en scherpe prijs.

Meer weten?

mail dan naar almar@debeterewereld.nl



Win een winter-wijnpakket!



Maak een foto van 'De Betere Wijn', e-mail deze naar info@debeterewijn.nl en maak kans op 1 van deze 3 prachtige winter-wijnpakketten!

De wijn is o.a. te koop bij alle Ekoplaza's voor een overzicht zie www.ekoplaza.nl



Actie is geldig tot 15 februari 2014.


EkoPlaza

WONEN & LEVEN 06 - 10



Op zoek naar de juiste advertentiemogelijkheid?

Heeft u ook een evenement, workshop of nieuws waar best eens meer aandacht aan geschonken kan worden? Heeft u een vakantieadres of cursus welke geschikt is voor lezers van De Betere Wereld? Dan kunt u gebruik maken van onze regeladvertenties. De kosten zijn slechts € 27,50 per regel en als extra ontvangt u er een plaatsing van een artikel bij dat u zelf mag aanleveren voor publicatie op onze drukbezochte website.

Wilt u hiervan gebruik maken of het een keer proberen? E-mail dan uw regeladvertentie naar sales@debeterewereld.nl of telefonisch: 020 5285093.

Duurzaam verantwoord speelgoed van natuurlijke materialen
www.puurspeelgoed.nl

Yoga én Vakantie in Frankrijk
à la Sivananda Ashram, nabij de Provence - www.inyoga.nl

ETEN & DRINKEN 11 - 16



LICHAAM & GEEST 17 - 18



De Roek



Een ontspannen, duurzame vakantieplek in de bossen met 18 vrij gelegen vakantiebungalows, een bijzondere kinderboerderij, speeltuin en biologische winkel.

De Roek ligt net buiten Otterlo op 1,5 km van Nationaal Park De Hoge Veluwe met het Kröller-Müller Museum, te midden van prachtige bossen, heide en zandverstuivingen.

Karweg 2 Otterlo • www.deroek.nl • 0318-591757

GEZONDHEIDSSPECIAL 19 - 32



BETERE KLEINE WERELD 33 - 34



 12.879 VOLGERS HEBBEN WIJ OP TWITTER, DOE MEE VIA [TWITTER.COM /DEBETEREWERELD](https://twitter.com/DEBETEREWERELD)

 267 VOLGERS HEBBEN WIJ OP PINTEREST, DOE MEE VIA [PINTEREST.COM /DEBETEREWERELD](https://pinterest.com/DEBETEREWERELD)

 6.780 LIKES HEBBEN WIJ OP FACEBOOK, DOE MEE EN LIKE ONS [FACEBOOK.COM /DEBETEREWERELD](https://facebook.com/DEBETEREWERELD)

 29.372 MENSEN ONTVANGEN WEKELIJKS DE DIGITALE NIEUWSBRIEF. MELD JE AAN VIA DE WEBSITE WWW.DEBETEREWERELD.NL

 KIJK VOOR FILMPJES EN NIEUWTJES OP ONS YOUTUBE ACCOUNT. VOLG EN BEKIJK ONS OP [WWW.YOUTUBE.COM/DEBETEREWERELD](https://youtube.com/DEBETEREWERELD)

VOOR EEN DUURZAME WERELD EN DE TOEKOMST VAN EEN KIND

KLEDING DONEREN PER POST

Ruimte maken in de kasten? Pak een grote stevige doos, stop 'm vol met bruikbare kleding, schoenen en huishoudelijk textiel, plak hem goed dicht en geef de doos mee aan de pakketbezorger van PostNL als die toch voor de deur staat. Of geef hem af op een postkantoor. Gratis!

ALLE INFORMATIE
WWW.PACKMEE.NL



PACKMEE

DOE MEE
EN STEUN HET
GOEDE DOEL!

ANTWOORDNUMMER 7
2740 VG WADDINXVEEN

www.facebook.com/packmee.nl



PACKMEE werkt samen met:



Nederland stemt voor het eerst mee op de Appeltjes van Oranje

In mei 2014 zal Koningin Máxima voor de twaalfde keer de Appeltjes van Oranje uitreiken. Dit is de jaarlijkse prijs van het Oranje Fonds voor succesvolle sociale initiatieven die groepen mensen samen brengen. Voor de editie van 2014 zijn nog 36 kandidaten in de race. Nederland heeft voor het eerst een stem in het verkiezingsproces. Stemmen kan tot en met 8 december via www.oranjefonds.nl/appeltjes.



Koning Willem-Alexander bezoekt op 11 oktober het initiatief Samen Slimmer op Wijkboerderij Baalder in Hardenberg. © Oranje Fonds – Bart Homburg.

Mensen mét en zonder een beperking samenbrengen staat centraal

De 36 kanshebbers op een plek bij de laatste 10 genomineerden komen uit alle uithoeken van ons land. Zij meldden zich aan rondom het thema 'Samen Meer', want samen kun je meer uit het leven halen. Het Oranje Fonds is daarom dit jaar op zoek naar initiatieven die mensen mét en zonder een beperking samen brengen. Voor het eerst kan het Nederlandse publiek mee helpen bepalen wie er tot de laatste 10 genomineerden zouden moeten behoren. Zij kunnen stemmen op zijn of haar favoriete initiatief in de

eigen regio. De publieksstemmen bepalen de helft van het puntentotaal in de nominatiefase.

Contact is een echte meerwaarde

Mensen samen brengen is één van de speerpunten van het Oranje Fonds. Dit jaar zet het Oranje Fonds de spotlight op contact tussen mensen mét en mensen zonder een beperking. Want het is niet zo vanzelfsprekend dat die beide groepen elkaar ontmoeten in het dagelijks leven. Gelukkig zijn er veel orga-

nisaties die dat contact stimuleren.

Een mooi voorbeeld is Wijkboerderij Baalder in Hardenberg. Wijkbewoners, leerlingen van de groenopleidingen van AOC De Groene Welle en cliënten met een verstandelijke beperking van de Baalderborg Groep zorgen hier samen voor het reilen en zeilen van de wijkboerderij. Er ontstaan bijzondere contacten tussen alle betrokkenen. De cliënten werken hier in de samenleving en hebben zo heel veel contact met de wijkbewoners en de leerlingen. Eimert Fikse van AOC De Groene Welle vertelt: "De samenwerking tussen de cliënten en de kinderen gaat heel erg goed. Kinderen zien eigenlijk geen verschil en vragen dingen aan de cliënten over de konijnen of de geiten. De cliënten weten het antwoord vervolgens ook heel goed. Ze zijn dus heel erg waardevol voor elkaar." Richard van Dijk, begeleider van de Baalderborg Groep, vult aan: "De Baalder is een kinderboerderij in het hart van de wijk. Voor onze cliënten is het een geweldig stuk integratie."

Veel stemmers nodig

Tijdens de Appeltjes van Oranje Stemtiendaagse kan iedereen in Nederland stemmen op zijn of haar favoriete kandidaat in de eigen regio. Ronald van der Giessen, directeur van het Oranje Fonds, hoopt op vele stemmers: "De maatschappelijke organisaties die meedingen zetten zich met hart en ziel in om Nederland mooier, socialer en beter te maken. Wij zijn benieuwd welke organisaties volgens Nederland een Appeltje van Oranje verdienen. We hopen dan ook dat zo veel mogelijk mensen hun stem uitbrengen!". Stemmen kan van vrijdag 29 november 09.00 uur tot en met zondag 8 december 00.00 uur via www.oranjefonds.nl/appeltjes.

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven



Natuurlijk slapen is gezond slapen!

Bij Het EcoBed vind je betaalbare, natuurlijke eco-matrassen, dekbedden, kussens en nog veel meer. Alles is gemaakt van gezonde en biologische materialen en zonder metaal.

- 100% ecologische producten voor de slaapkamer
- Handgemaakt in Europa en toch betaalbaar
- Voor iedere slaaphouding en ieder postuur het geschikte product
- 30 dagen proefslaapgarantie

www.HetEcoBed.nl

Met House of Marley

Get together!



Terras, tuin of in huis, de GET TOGETHER draadloze Bluetooth-speaker combineert design, functie en gemak door de ingebouwde batterij tot optimaal genieten van draadloze muziek.

De 48 centimeter grote box is een streling voor het oog en overal handig neer te zetten. De woofers en ingebouwde tweeters vullen probleemloos iedere ruimte met uw favoriete muziek, zoals uw muziek

bedoeld is. Aan de achterzijde is, heel handig, een USB-poort ingebouwd voor het opladen van apparaten, alsmede een AUX-in. De GET TOGETHER is volledig ontworpen en gebouwd van milieuvriendelijke materialen en bedacht door de nazaten van BOB MARLEY.

House of Marley draagt een deel af aan de Johan Cruyff Foundation.

MAIL & WIN

Wil jij dit product winnen? E-mail je gegevens naar marley@debeterewereld.nl en maak kans op een GET TOGETHER!

Maak van je huis een duurzaam thuis

Regelmatig brengen wij info om huis&tuin te verduurzamen. Wat vinden jullie van deze handige tips om van jouw huis een duurzaam thuis te maken?

Bij bouwmarkten zijn zogenaamde waterzeefjes te koop die eenvoudig op bestaande kranen te monteren zijn. Hierdoor verbruik je automatisch minder water. Ook een waterbesparende douchekop is een handige manier om water te besparen. Ook het design hoeft er niet onder te lijden, er zijn mooi ontworpen waterbesparende douchekoppen op de markt.

Groene daken en zonnepanelen
Voor een groen dak wordt vaak de vetplant sedum gebruikt. Het groene dak vormt een natuurlijke isolatie en het ziet er ook nog eens prachtig uit. Een bijkomend voordeel is dat een groen dak grotendeels onderhoudsvrij is. Wie wil dit nou niet? Zonnepanelen zijn een investering die zichzelf na verloop van tijd terugverdient. Veel gemeenten hebben subsidiepotjes beschikbaar voor groene daken en zonnepanelen. Kijk ook even bij andere initiatieven, zoals Zon Zoekt Dak van Stichting Natuur&Milieu. Als je een appartement bezit, ga dan bij jouw Vereniging van Eigenaren na of er collectief zonnepanelen aangeschaft kunnen worden.

Besparing versus winst
De site greenem.nl is een prijsvergelijker voor duurzame consumentenelectronica. Greenem heeft ook een duurzame prijsvergelijker speciaal

voor zonnepanelen. Zo kun je dus gemakkelijk zien wat het kost en wat je investering oplevert.

Stroom uit je eigen molen
Idee: word mede-eigenaar in een grotere windmolen en wek zo je eigen stroom op! Dit doe je bijvoorbeeld via de Windcentrale. Via Greenchoice ontvang je dan minimaal 15 jaar de stroom gratis! En met een rendement van ongeveer 8% per jaar zijn deze *Winddelen* ook financieel gezien erg interessant.

LED kerstverlichting
Natuurlijk willen we onze tuinen, balkons en voordeuren gezellig aankleden tijdens de donkere wintermaanden. Diverse winkels verkopen in het winterseizoen volop LED kerstverlichting, en terecht want het is milieuvriendelijk en heeft een lange levensduur. LED staat voor Light Emitting Diode en is een duurzame keuze. LED lampjes zijn namelijk veilig in gebruik omdat ze niet warm worden en maar een klein beetje energie gebruiken.

Regenton en compostbak
Als je in het bezit van een tuin bent, installeer dan een regenton. Ze zijn te krijgen van hout en van gerecycled plastic. Het zorgt ervoor dat de waterrekening omlaag gaat omdat je geen gieters meer hoeft te vullen met kraanwater in de zomer. Het spaart tegelijkertijd het milieu. Ook een compostbak is een handig hulpmiddel voor de tuin. Timmer er zelf een of schaf er een aan van duurzaam hout.

Kastanjehout
Als een schutting of tuinhek aan vervanging toe is, dan zou kastanjehout een goede keuze kunnen



zijn. Kastanjehout bevat veel looizuur en heeft daarom geen onderhoud nodig. Als je een ander soort hout kiest, kijk dan na of het hout FSC-gecertificeerd is. Dit keurmerk waarborgt een duurzame houtkap via de Forest Stewardship Council.

Duurzame dekens
Tijdens de koudere maanden van het jaar willen we natuurlijk op een comfortabele manier van onze huizen kunnen genieten. Een van de manieren om dat te doen is door een stapel dekens van organische of gerecyclede wol aan te schaffen. Er zijn ook vloerkleden te koop van alpaca wol, een duurzame wolsoort uit Zuid-Amerika.

Repair café
Gooi kapotte apparaten niet meteen weg. Door het hele land zijn repair cafés te vinden waar je kapotte spullen kunt laten repareren. Gun jouw

www.greenem.nl
www.ecozo.nl
www.landsend.nl.com
www.duurzametuinartikelen.nl
www.windcentrale.nl
www.levenddak.com
www.zonzoektdak.nl

stofzuiger, waterkoker of naaimachine een verlengd leven. Als blijkt dat het apparaat toch niet meer te maken is, lever het dan in bij een electronicawinkel die ervoor zal zorgen dat de onderdelen gerecycled worden.

Enjoy and do good
Trakteer jezelf in december 2014 op op een lekker glas biologische wijn en biologische hapjes. Duurzaamheid mag gevierd worden. Enjoy and do good!

Laat je lampen branden op stroom uit je eigen molen!

Ontvang 15½ jaar lang, gratis stroom met Winddelen

Ruim vijftien jaar lang gratis stroom van je eigen windmolen, dat klinkt fantastisch maar het is nu ook mogelijk. Afgelopen jaar kochten al ruim tienduizend mensen via de Windcentrale één of meerdere 'stukjes van een grote windmolen', waarmee ze hun lampen op eigen stroom laten branden! Goed voor hun portemonnee én goed voor het milieu.

Na de enorme interesse van afgelopen jaar stelt de Windcentrale nu opnieuw Winddelen ter beschikking.

Hoe werken Winddelen?
In de buurt van Petten in Noord Holland staan vier prachtige windmolens: de Bonte Hen, de Trouwe Wachter, de Blauwe Reiger en de Vier Winden. De Windcentrale heeft deze molens opgedeeld in totaal ruim 22.000 stukjes, 'Winddelen' genaamd. Recent is de Windcentrale gestart met de verkoop van de Bonte Hen. Daarvan zijn inmiddels alweer meer dan 4.000 stukjes verkocht aan honderden particulieren. Wanneer alle Winddelen verkocht zijn dan wordt tot koop overgegaan van de windmolens. De nieuwe, duizenden, eigenaren ontvangen dan stroom uit deze molens waarmee hun apparatuur nog minimaal 15 jaar op eigen groene stroom zal draaien.



Waarom zijn Winddelen zo populair?
Financieel gezien zijn Winddelen aantrekkelijk. Ze zijn aanzienlijk goedkoper dan zonnepanelen: voor € 215 heb je al een Windeel goed voor gemiddeld 500 kwh per jaar aan stroom. De stroom die je opwekt, hoef je dus niet meer in te kopen. Daarmee bespaar je al flink. Het verwachte rendement is ongeveer 8%

per jaar. Ook heb je geen last van stijgende stroomprijzen. Naast de eenmalige kosten van € 215 per Windeel zijn er ook nog maandelijkse onderhoudskosten (€ 2,15). Omdat deze kosten vaststaan, koop je de zekerheid van een vast stroomtarief, 15 jaar lang!! Voor ruim 10.000 mensen een belangrijke reden om Winddeler te worden.

Wil je ook Winddeler worden?
Kijk dan op de website van de Windcentrale: www.windcentrale.nl. Je kunt daar precies zien hoe het werkt, berekenen hoeveel je bespaart én je in een paar minuten inschrijven.

www.windcentrale.nl



De zonnepanelen van François liggen op andermans dak.

Op het dak van het stadion van FC Groningen om precies te zijn. Want daar hebben we een 100% zonligging. En alle ruimte. Ideaal dus. Zo maken we zonne-energie ineens bereikbaar voor iedereen. Juist ook voor mensen die geen zonnepanelen op hun eigen dak kunnen plaatsen. Zoals François, die als jonge vader niet kon wachten om een duurzame stap te zetten. Samen met de Stichting 1miljoenwatt en FC Groningen hebben we het mogelijk gemaakt dat François toch kan investeren in zonne-energie. Dus krijgt hij nu twee eigen zonnepanelen. Eén voor z'n zoon. En één voor z'n dochter. Zo zetten we samen met François weer een stap richting een écht duurzaam Nederland. **Bekijk het verhaal van François op [Essent.nl/duurzaam](https://www.essent.nl/duurzaam).**



Zonne-energie

Weer een stapje dichterbij
écht duurzaam.

Essent levert.



Naturbegraafplaats Heidepol

'Stelt u zich eens voor, een laatste rustplaats in de natuur'

Een voormalig landgoed, verscholen tussen de bossen, weg van de dagelijkse drukte. Een statige bomenlaan leidt naar het uitgestrekte veld. De vogels zingen, rust overheerst. Op een prachtige locatie tussen Arnhem en Ede, aan de rand van Nationaal Park de Hoge Veluwe, ligt naturbegraafplaats Heidepol. Wie deze plek bezoekt, wordt geraakt door het natuurschoon. Hier vindt men de ruimte voor rust en bezinning.

Naturbegraven is in Nederland relatief nieuw. In Engeland echter, is het al geruime tijd een begrip. Anders dan op een reguliere begraafplaats wordt een laatste rustplaats hier vanzelf weer onderdeel van de natuur. Een houten gedenkteken markeert het graf. Hierdoor blijft de natuurlijke omgeving behouden en merk je nauwelijks dat je op een begraafplaats begeeft.

Eeuwigdurende grafrust

Een laatste rustplaats op naturbegraafplaats Heidepol is een bijzonder alternatief voor traditioneel begraven en cremen. Iedereen kan hier zelf een plek kiezen die bij hem of haar past, onder een mooie oude boom of in het open veld. Een graf op Heidepol heeft eeuwigdurende grafrust en wordt één met de natuur. Hierdoor zijn er voor nabestaanden geen zorgen meer over het grafrecht en onderhoud in de toekomst.



Natuurgebied

Naast de belangrijke functie van een begraafplaats, is Heidepol een openbaar natuurgebied. Er wordt veel aandacht besteed aan de ontwikkeling van de natuur. Zo worden de velden verschaald, waardoor heide op den duur weer volop zal bloeien in het gebied. Uiteindelijk zal naturbegraafplaats Heidepol als natuurgebied blijven bestaan voor de volgende generaties.

Een laatste rustplaats op Heidepol draagt bij aan het behoud van dit natuurgebied. Ook draagt het bij aan de ontwikkeling van nieuwe natuur, door een natuurontwikkelingsfonds dat is opgezet door naturbegraafplaats Heidepol.

Persoonlijke invulling van een uitvaart

Op Heidepol krijgt men de vrijheid om een laatste afscheid naar eigen wens in te vullen. Daarbij wordt zoveel mogelijk rust en ruimte geboden. Iedereen kan hier zijn eigen gebruiken en rituelen volgen, of juist nieuwe elementen toevoegen aan een waardig afscheid. Er zijn een aantal ruimtes beschikbaar voor het houden van een

afsheidsdienst, zoals de heidekapel en de boskapel. Een laatste afscheid kan ook plaatsvinden in de open lucht.



Meer informatie

Heeft u vragen na het lezen van deze informatie of wilt u een afspraak maken in het informatiecentrum van naturbegraafplaats Heidepol? Neem dan telefonisch contact op of stuur een e-mail. Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website.

Naturbegraafplaats Heidepol
Tel. 026-711 2210
Harderwijkerweg 37, 6816 VA Arnhem
E-mail: vraag@heidepol.nl
www.heidepol.nl



Coachingboek voor kinderen

In het boek "Droom... en het wordt echt" leert het giraffe Sammie Sebasio kinderen in hun eigen kracht te geloven en gelukkig te worden.

Zo helpt hij hen anders te denken, van zichzelf te houden, erachter te komen wat hun talent is, met verdriet en tegenslagen om te gaan, hun dromen waar te maken en van angsten af te komen. Ook kunnen kinderen een uitgebreid actieplan tegen pesten vinden en tips hoe ze vrienden kunnen maken. Maar Sammie legt kinderen ook uit hoe ze een duurzaam bedrijfje beginnen, waarom de natuur hen gelukkig maakt, waarom plantaardig eten een fit en vrolijk gevoel geeft... en nog veel meer.



MAIL & WIN

Het boek is geschikt voor kinderen vanaf 9 jaar. Het telt 336 pagina's en is verkrijgbaar via www.sammiesebasio.com
E-mail je gegevens naar sammie@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 3 exemplaren t.w.v. € 24,95



Vriendelijk ogende FAIR TRADE ECO uitvaartmanden en kisten voor hen die ervoor kiezen om een milieubewuste levensstijl ook na het overlijden in praktijk te brengen. Handmatig vervaardigd van ondermeer pandanus, bananenblad en bamboe.
www.greencoffins.nl



Postbus 412 | 2220 AK Katwijk Z-H
T +31 6 22 43 80 80
E welkom@greencoffins.nl
www.greencoffins.nl



Nog een tevreden klant

Sylvia van Eisden - Meppel

Enige tijd geleden hebben wij de kruipruimte van onze woning laten isoleren met TONZON Vloerisolatie. Ons binnenklimaat is veel aangenamer geworden, maar het heeft nog een effect gehad waar ik heel blij mee ben; al vele jaren heb ik te kampen met benauwdheid en hevige uitslag op mijn gezicht en handen wat het gevolg is van mijn allergie voor schimmels en huisstofmijt.

Nadat de vloerisolatie was aangebracht zijn mijn klachten zo goed als verdwenen! Een geweldig en onverwacht effect van de TONZON Vloerisolatie.

Zie ook de recensies en vele spontane reacties op www.tonzon.nl en de websites van onze gespecialiseerde ambachtslieden.

Opvouwbaar isoleren, nauwelijks overlast

Het aanbrengen van TONZON vloerisolatie is veilig uit te voeren, geen giftige chemicaliën, vezeltjes of stof. Het isolatiemateriaal is opvouwbaar, dus een vrachtwagen komt er niet aan te pas. TONZON heeft een netwerk van gespecialiseerde ambachtslieden die de complete uitvoering kunnen verzorgen, voor die mensen die het niet zelf willen of kunnen aanbrengen.



Illustratie van een kruipruimte met TONZON Vloerisolatie

Heel betaalbaar

TONZON Vloerisolatie is heel betaalbaar.

De totale kosten voor bijvoorbeeld een woning van 30 m² bedragen slechts € 1.250,- inclusief materiaal, montage en btw. Voor een woning van 50 m² is dit slechts € 1.750,- onder standaard condities.

Minder last van Reuma

Zowel mevrouw Romein uit Koog aan de Zaan als mevrouw Vos uit Nieuwerkerk aan de IJssel vertellen dat ze nu minder last hebben van reuma. Het warme droge klimaat onderin de woning heeft kennelijk een positieve uitwerking.

"De kou is eindelijk uit de vloer dankzij TONZON vloerisolatie met Thermoskussens."

TONZON

"En we besparen ook nog eens flink op de stookkosten."



De strengste winter in 100 jaar?



Zie de voorspellingen op <http://goo.gl/DPZluj> of scan de QC code. Zorg dat u er warm bij zit met TONZON Vloerisolatie.

Waarom zou je op die koude vloer blijven wonen?

Als er een schone en zeer effectieve oplossing is die betaalbaar is en het milieu nauwelijks belast.

Hoe werkt het?

Aan de onderkant van de vloer, in uw kruipruimte, worden Thermoskussens bevestigd; een opvouwbaar, flexibel en zeer sterk isolatie materiaal. Deze thermosflesachtige zakken worden gevuld met gratis aanwezige lucht. Het zand in de kruipruimte van het huis wordt afgedekt met een stevige Bodemfolie.

Deze dubbele aanpak zorgt ervoor dat de warmte niet meer wordt uitgestraald door de vloer en er geen vocht

meer uit de grond de woning binnenkomt. Het milieuvriendelijke systeem maakt radicaal een einde aan de koude vloer en mufte lucht.

Comfort van een warme vloer

Een warmere vloer zonder vloerverwarming. Minder last van koude voeten en energiezuinig: Minder verlies door de vloer, het stookseizoen wordt een stuk korter, de thermostaat kan 's avonds eerder worden teruggezet omdat de warmte langer blijft hangen en 's ochtends is de kamer sneller opgewarmd.

TONZON maakt wel het verschil! Speciale techniek werkt in de praktijk veel beter dan andere isolaties.

TONZON Vloerisolatie is gebaseerd op een speciale techniek waarbij optimaal gebruik wordt gemaakt van natuurkundige principes. Met deze techniek wordt de vloer nog warmer dan de lucht boven de vloer.

Een fenomeen dat door bouwkundigen aanvankelijk voor onmogelijk werd gehouden. Wilt u weten hoe dit kan?

Scan de QR-code of type <http://goo.gl/sFgGaE> in uw

browser en ontdek ook praktijkvoorbeelden waaruit blijkt dat de TONZON techniek wel het verschil maakt, waar andere isolaties nauwelijks effect laten zien.

Meer weten? Kijk op www.tonzon.nl. Bellen kan ook via 0900 - 28 66 966 (€ 0,10 p/min) of info@tonzon.nl.



TONZON BV • Postbus 1375 • 7500 BJ Enschede • T: 053 - 433 23 91 • E: info@tonzon.nl • www.tonzon.nl

biologisch kokoswater

> de ideale natuurlijke
sportdrink!



Even bijtanken?

Kokoswater heeft een hoog gehalte aan mineralen, in het bijzonder aan kalium.

Kalium is nodig voor de vochthuishouding, een goede werking van de spieren en de aanmaak van eiwitten en glycogeen, vooral voor sporters zeer belangrijk.

Dit, in combinatie met de hoge voedingswaarde en het lage gehalte aan calorieën, maakt ons kokoswater tot de ideale sportdrink.

meer weten? > www.kokoswater.info



BsaB
BIE-SAH-BIE
100% natuurlijke sojawaarsen

De hand gemaakte kaarsen van BsaB bestaan uit 100% eco gecertificeerde sojawas zonder toevoegingen. Hierdoor branden de kaarsen schoner en gemiddeld 2 keer langer dan paraffine kaarsen.

BsaB heeft een uitgebreid assortiment aan sojawaarsen in verschillende natuurlijke modellen en geuren op basis van etherische oliën.

Onder andere verkrijgbaar bij de volgende verkooppunten:

- BsaB Shop**
Oudkerkhof 24 Utrecht
- Eco-Logisch**
Van Slingelandtplein 9 Amsterdam
- Bloembinderij Jan Bruntink**
Dr. Plesmanlaan 170 Maarsen
- Deng-Deng**
Schagchelstraat 26 Haarlem

www.BsaB.nl



Wijnopleidingen toegankelijker

Dit voorjaar werd door de gezamenlijke wijnsector het boekje "Ik weet wat van wijn" geïntroduceerd. Met het handzame gidsje is de basis gelegd voor een opstartcursus wijnkennis. Het bevat elementaire kennis over wijn voor de beginnende wijngeïnteresseerde. Vooral voor een startende horecamedewerker of aankomende medewerkers in de slijterij, wijnhandelaar of supermarkt is deze basiskennis van belang. Naast het gebruik als cursusmateriaal is het boekje ook goed inzetbaar als promotie of ter begeleiding van een wijnproeverij.

Alle facetten van wijn worden op praktische wijze in het lesboekje belicht: van wijnsoorten tot smaken, maar ook over de gezondheidsaspecten van wijn. Tenslotte kan men door middel van een zelftestje per hoofdstuk toetsen wat men heeft opgestoken. Diverse wijnopleiders gaan de opstartcursus in hun opleidingsprogramma aanbieden. De cursus kan afgerond worden met het SWEN basisexamen. Ook kan men middels e-learning of een app aan de slag om het eerste wijndiploma te behalen. De cursus is ontwikkeld op initiatief van de Commissie Wijnonderwijs. Deze commissie is opgericht door FHKN, partners in opleiding en examen, in samenwerking met het Productschap Wijn om de opleidingen in wijn inzichtelijker en toegankelijker te maken. "Wij zagen dat het laagste niveau in het wijnonder-



wijs (SWEN 1) eigenlijk te moeilijk was voor de beginnende wijngeïnteresseerde. Daarom hebben we een laagdrempelig (cursus)boekje ontwikkeld, dat voor iedereen toegankelijk is," aldus Bram Moerman van de Commissie Wijnonderwijs.

Voor meer informatie: www.FHKN.nl Ik weet wat van wijn is online te bestellen op www.FHKN.nl à 3 euro (ex. verzendkosten). De app is voorlopig gratis verkrijgbaar in de appstore voor Apple en Android.

**MAIL
& WIN**

E-mail je gegevens naar fhkn@debeterewereld.nl en maak kans op één van de 20 boekjes.



Puur natuur

Vins d'Alsace zijn zuiver, puur en natuurlijk. Met aroma's van fruit, bloemen en kruiden.

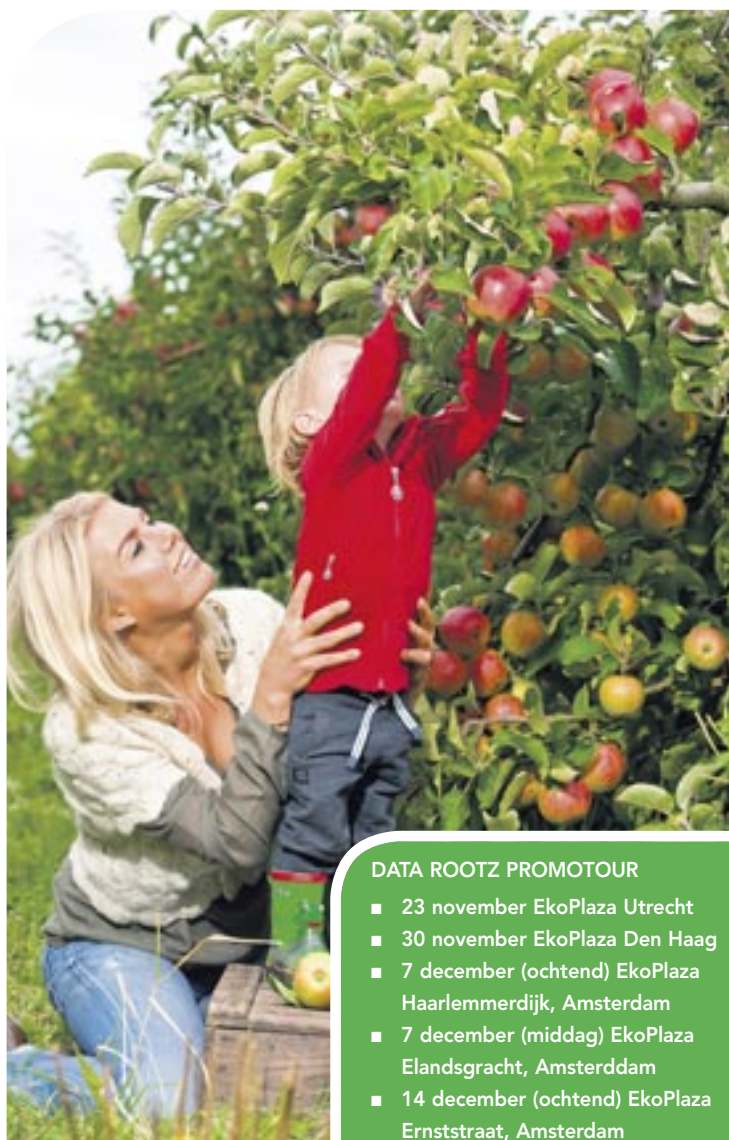
Pinot Blanc: zacht en soepel.
Riesling: fris en verfijnd.
Pinot Gris: vol en stevig.
Gewurztraminer: krachtig en intens.

Wijnen uit de Elzas, een pure smaakexperience.

www.smaakexperience.com







DATA ROOTZ PROMOTOUR

- 23 november EkoPlaza Utrecht
- 30 november EkoPlaza Den Haag
- 7 december (ochtend) EkoPlaza Haarlemmerdijk, Amsterdam
- 7 december (middag) EkoPlaza Elandsgracht, Amsterdam
- 14 december (ochtend) EkoPlaza Ernststraat, Amsterdam
- 14 december (middag) EkoPlaza Waterlooplein, Amsterdam
- 21 december (ochtend) EkoPlaza Weimarstraat, Den Haag
- 21 december (middag) EkoPlaza Nieuwe Binnenweg, Rotterdam

De lekkerste appelsap van Nederland

“Ik wil streekproducten maken”

Imker Deborah Post studeerde Bedrijfskunde in Rotterdam maar komt oorspronkelijk uit een dorp. Haar studie sloot niet altijd aan bij haar verwachtingen en visie op verantwoorde handel. “Ik moet in de winkel geïmporteerde biologische appels kopen terwijl deze ook in Nederland groeien.” Nu is Deborah Post de drijvende kracht achter Rootz: een merk voor biologische appeltaart, appelsap en smoothies.

Tekst Lindy Bontenbal

Maar Rootz is niet zomaar een label op een verpakking. Het is een manier van leven. De Rootz appeltaart is bij biowinkels, horeca en hotels in de regio Rotterdam/Den Haag verkrijgbaar. De appelsap en smoothies zijn in heel Nederland te koop bij EkoPlaza. Samen met appelteler Robert Elshof denkt ze een grote sprong te kunnen nemen. De jonge polderklei met schelpjes geeft kalk en calcium aan de bodem. Dit zorgt voor lekker harde, sappige appels. Rootz gebruikt rijpe Elstar appels die na het plukken lokaal worden geperst.

Blij gezichten

Rootz heeft een bijenvolk en 100 appelbomen in Midden-Delfland. Samen met 2 boomgaarden in Brabant en de Flevopolder levert dat heerlijke, verantwoorde appeltaart op. De Rootz appeltaarten worden gebakken in een zorgbakkerij in Naaldwijk die vanaf 2014 zonder subsidie draait. “Het is een ambachtelijke bakkerij die oerspeltmeel en echte boter gebruikt”, licht Deborah toe. “Op de zorgbakkerij werkt bijvoorbeeld ook een jongen die één hand kan gebruiken. Met deze goede hand schilt en snijdt hij de appels. Hij is trots op wat hij doet. Iedere keer als ik de bakkerij bezoek, zie ik alleen maar blije gezichten.”



Plukken

Iedereen die zin heeft kan Rootz een handje helpen door mee te plukken. “Voor de appeltaart hebben we onlangs al een plukdag gehad,” legt Deborah uit. “Dat was in een 100 jaar oude boomgaard in Brabant. We waanden ons in een aards paradijs! Volgend jaar volgt de plukdag voor de appelsap in de Flevopolder. “Maar Rootz is niet alleen in de boomgaard te vinden. “Binnenkort zijn Robert en ik bij diverse EkoPlaza’s waar mensen kunnen proeven en ons vragen kunnen stellen. Door Rootz te kopen, doet de consument iets goeds voor de bij, voor de maatschappij en voor het in stand houden van de kringloop van onze natuur.” Op die manier is Rootz niet alleen een product of een stickertje maar een beleving en een manier van leven.

Toekomst

“Ik wil zoveel appelbomen planten dat we de bijen in leven kunnen houden”, vertelt Deborah met passie. “Zonder bijen oogsten we veel minder appels. Het is dus belangrijk dat we de bijen in leven houden zodat we de kringloop van de natuur in stand houden. Ik wil samenwerken met de natuur. We wonen in een paradijs in Nederland!”

Data Rootz promotour

Kom appelsap proeven en ontmoet Deborah Post en Robert Elshof persoonlijk in EkoPlaza!

www.rootzpurefruits.com
[email: info@rootzpurefruits.com](mailto:info@rootzpurefruits.com)
www.facebook.com/rootzpurefruits


Nieuw van Zuiver Zuivel

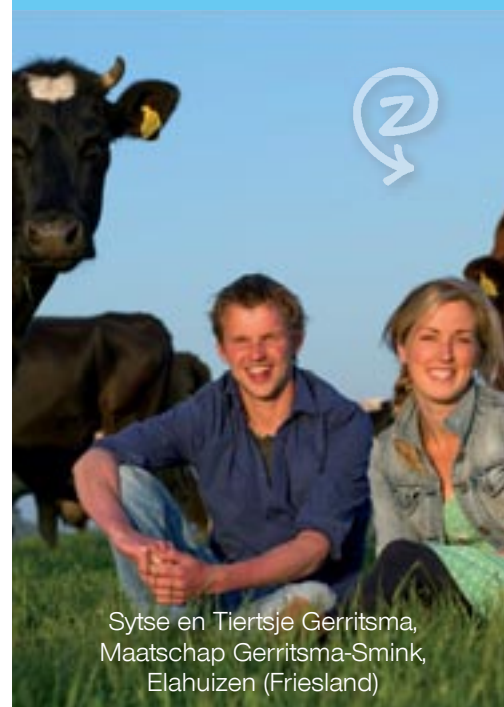
Light 30+

- ❖ heerlijk van smaak ❖ jong belegen
- ❖ gemaakt van halfvolle melk ❖ 40% minder vet

Zuiver Zuivel jong belegen light 30+ kaas is bereid met halfvolle melk en bevat minimaal 40% minder vet dan 50+ kaas.

Dankzij de speciale receptuur en natuurlijke rijping is Zuiver Zuivel 30+ light kaas bovendien vol van smaak. Uiteraard is de kaas vegetarisch gestremd.

Heerlijk voor op brood of als borrelhapje, probeer nu!

zuiver 

Sytse en Tiertsje Gerritsma,
Maatschap Gerritsma-Smink,
Elahuizen (Friesland)

NIEUW!

www.zuiverzuivel.nl


Sinterklaas en Kerstmis zijn één van de gezelligste momenten van het jaar die je goed kunt aangrijpen om een groene bijdrage te leveren.

De Betere Wereld ging shoppen om duurzame Sinterklaas- en Kerstcadeaus te vinden.

De Betere Sint, én Santa

Speelgoed. Van houten treinen tot puzzels en knutselspulletjes, diverse webshops hebben een uitgebreid assortiment van presentjes voor peuters, kleuters en oudere kinderen. Onze favorieten zijn Greenjump.nl, puurspeelgoed.nl en Houtspel.nl zijn webshops die duurzaam speelgoed verkopen.

Inpakpapier is vaak geen lang leven beschoren. Enkele tips om sinterklaas-cadeautjes toch duurzaam in te pakken is bijvoorbeeld het naaien van een cadeaузak. De zak kan door de ontvanger weer hergebruikt worden. Er bestaat ook cadeaupapier dat gemaakt is van gerecycled papier en bedrukt met ecologische inkt. Winkel bureaubewust.nl verkoopt cadeaulabels gemaakt van duurzaam papier.

Nagellak. Biologische nagellak is een leuk klein cadeautje voor in de zak. De merken Priti en Scotch Naturals zijn enkele merken die biologische nagel-

lak verkopen. Scotch Naturals is online te bestellen op Greenjump.nl. Als je twijfelt over de kleur, ga dan voor een neutrale tint.

Tony Chocology is een voorbeeld van meer verantwoorde chocoladeletter. Naast dit merk verkoopt de webshop fairtradechocoladeletters.nl ook duurzame, UTZ-gecertificeerde chocoladeletters van andere merken zoals De Heer en Verkade. Ook in de repen van Lovechock.nl proef je h'eerlijke, verantwoorde (rauwe) chocolade (**Tip!**).

Eetgerei. De Wereldwinkel en webshop Greenjump.nl verkopen prachtig fair trade en ecologisch serviesgoed. Greenjump heeft onder meer borden, kommen en ovenschalen. De Wereldwinkel heeft tapasschalen en glazen in haar assortiment die ook online te bestellen zijn.

Reisproducten. Een duurzaam reisproduct zoals een duurzame reiswekker



Duurzame avondjes

Er zijn natuurlijk nog meer mogelijkheden om jouw Sinterklaas- en Kerstfeest een groen tintje te geven:

- Breng alle cadeautjes van voorgaande jaren die je het afgelopen jaar niet hebt gebruikt, naar de kringloopwinkel.
- Maak naamlabels van oude kaarten of overbodige stukken karton.
- Bak een variatie op de traditionale taai-taai, speculaas en kerststol door in het wild geplukte noten, appels of bio spijs te gebruiken. Ook kruidnootjes gedoopt in Fairtrade chocolade zijn een heerlijke snack voor de kleintjes, óók met Kerst.
- Een chocoladefontein gevuld met Fairtrade chocolade levert ongetwijfeld blijde kindergezichten op.

De Betere Wereld wenst alle lezers h'eerlijk groene avondjes toe!

of zelfs een ecoparaplu kan het hele jaar door gebruikt worden. Een leuk cadeau voor een reisliefhaver. Ecogiftcompany.nl heeft een mooi assortiment van duurzame reisartikelen waaronder zaklampen, bidons en bagagelabels.

Kruidnootjes. Vergeet de biologische kruidnootjes van bijvoorbeeld de merken De Rit en Molenaartje niet. Je kunt natuurlijk ook zelf biologische kruidnootjes bakken. Ook Albert Heijn heeft kruidnoten, met het label Puur&Eerlijk, dat óf één biologisch ingrediënt heeft óf met respect voor mens of dier geproduceerd is.

Lint om de cadeautjes in te pakken. Duurzaam lint kun je zelf creëren door alle linten die ongebruikt in kasten en dozen liggen op te zoeken en te hergebruiken. Ook ecologisch tuintouw kan gebruikt worden om cadeautjes van een natuurlijke look te voorzien. Vergeet de -kartonnen- naamlabels

niet zodat Uitpakpiet niet in verwarring raakt bij het uitdelen van de cadeautjes.

Amandelspijs. Bak je eigen biologische gevulde speculaas met bio amandelspijs van bijvoorbeeld Zeelandia.nl. Dit is tegelijkertijd een leuke activiteit om samen met kinderen te doen. Bovendien gaat je huis er heerlijk van ruiken. Ook te krijgen bij EkoPlaza (Bakker Verbeek).

Verlanglijstje voor vluchtelingen-kinderen

Vluchtelingenkinderen hebben ook een verlanglijstje. Het is geen lang noch duur lijstje. Het is wel een belangrijk lijstje. Hoe graag zouden wij hen deze feestdagen een klein beetje extra helpen. Met een deken tegen de Congolese nachtelijke kou, of schoon drinkwater en calorie-rijke pindapasta om de kinderen in Centraal Afrikaanse Republiek aan te laten sterken. En een latrine en vaccinaties, omdat kinderen onbezorgd kind zouden moeten kunnen zijn, ook in Syrië. Help kinderen die echt iets te wensen hebben. Lees hun verlanglijstje op www.vluchteling.nl/verlanglijstje of geef op giro 999.

Bionext

Bavo van den Idsert

Aan iedere prijs hangt een verhaal

Vorige week publiceerde Consumentenbond een prijsvergelijking van honderd biologische hardlopers in de supermarkt en de speciaalzaak. De media sprongen daar gretig op in: 'bio in de speciaalzaak is duurder'. Nu is het op zich niet zo opmerkelijk dat een speciaalzaak duurder is dan een supermarkt. Je betaalt daar extra voor het specialisme, ondermeer de ruime keuze uit duizenden biologische producten.

In deze vorm, een kernassortiment hardlopers in de supermarkt en de brede keuze aan biologische specialiteiten in de biologische winkel, functioneren beide verkoopkanalen prima naast elkaar. Dat blijkt ook uit de groeicijfers. De verkoop van bio in beide kanalen groeit gestaag, inmiddels ruim boven de 1 miljard op jaarbasis.

Maar vergelijking op prijs alleen heeft risico's. Voor je het weet vergelijk je appels met peren. Bijvoorbeeld omdat produc-



ten anders zijn samengesteld, of omdat er niet dezelfde prijs voor betaald wordt aan de boer. Daarom is focus op prijs alleen toch iets als inkopen met oogkleppen op. Het succes van biologisch is voor een groot deel te danken aan een breed scala van toegevoegde waarden: lekker, gezond, diervriendelijk, milieuvriendelijk en eerlijke prijzen in de hele keten.

Vrolijk hongersnood bestrijden

'Bijenlint' laat de stad veranderen in fleurige restaurantketen voor bijenstand



De hongerige mens hoeft nooit lang te zoeken naar voedsel. Eettenten zijn opgerukt door de hele stad, soms zelfs 24 uur per dag, 7 dagen in de week. Hoe anders is dat voor een honingbij? Die ziet zijn 'eettenten' juist verdwijnen door pesticiden en ons streven naar strakke tuintjes. Nectar en stuifmeel zijn steeds minder voor handen. Hele volkeren stierven al door deze hongersnood.

Gerard van Heusden

Noodhulp is het eerste antwoord. Een grote publieksactie helpt. 'Help honger de wereld uit, om te beginnen uit jouw stad'. Het 'bijenlint' mobiliseert Nederland in de strijd tegen bijenhonger. En het leuke is, ze vragen nu eens niet om geld.

In Deventer bijvoorbeeld worden gratis zakjes 'bijenzaad' verspreid, nu voor het tweede jaar op rij. Zo kan iedereen zijn steentje bijdragen aan de terugkeer van bij-vriendelijke, bloeiende, planten in het

straatbeeld. 3500 zakjes zorgden vorig jaar voor een 12-kilometerlang 'lint' door de hele stad. Stroken door plantsoenen, bermen, vergeten hoekjes openbare ruimte, borders en potten op dakterrassen veranderden maandenlang in weelderige, fleurige 'foerageer'-plekken voor bijen en vlinders. Hongersnood bestrijden was nog nooit zo leuk.

Bijenhonger is mensenhonger

Het echte mensenbelang is echter helemaal geen vrolijk onderwerp. 75% van

onze gewassen is afhankelijk van insecten, zoals de bij of hommelt, voor de voortplanting. Daar eten wij van. Het uitsterven van de bij bedreigt dus onze voedselproductie. Groene initiatieven als 'urban farming' zullen falen als de huidige bijensterfte niet wordt omgebogen, om over somberdere toekomstscenario's nog maar te zwijgen. Wie de bijen te eten geeft, voorkomt toekomstige eigen hongersnood.

Wil jij ook aan de slag? Bijen zijn dol op boekweit, borage, dille, ganzebloem, kaasjeskruid, klappros, korenbloem, mosterd, phacelia, bladrammenas, goudsbloem en karwij. De zakjes biologisch zaad zijn ook te bestellen.

www.bijenlint.nl
deventer.transitiontowns.nl



Het druivenvel als inspiratiebron

Voedsel verandert continue. En de nieuwste innovatie op dit gebied is 'voedsel met een eetbare verpakking'. En dat is slim, want een derde van al ons afval is de verpakking van voedsel. Dat is veel te veel natuurlijk, dus wat dacht je van mango-ijs in een omhulsel van kokosnoot en pompoensoepparels in een spinazievelletje? In de WikiBar in Parijs kun je het al proeven.

Onder de naam WikiPearl besloten twee Harvard studenten, David Edwards en François Azambourg, een bedrijfje te beginnen gericht op het ontwikkelen van voedsel in eetbare verpakkingen. Zij werden geïnspireerd door het velletje van een druif. Je kunt jouw WikiPearls ook meenemen om het thuis op te eten. Dan krijg je het mee in een verpakking die 100 procent biologisch afbreekbaar is!

De techniek die door WikiPearls gebruikt wordt heet 'Wiki Cells'. Het idee is gebaseerd op een biologische cel die water bevat. Delen van producten zoals chocolade en sinaasappels vormen een beschermend membraan dat met carbohydraten bij elkaar wordt gehouden. Doordat het voedsel uiteraard goed beschermd en bewaard moet blijven, zijn temperatuur en houdbaarheid uitdagingen geweest in het



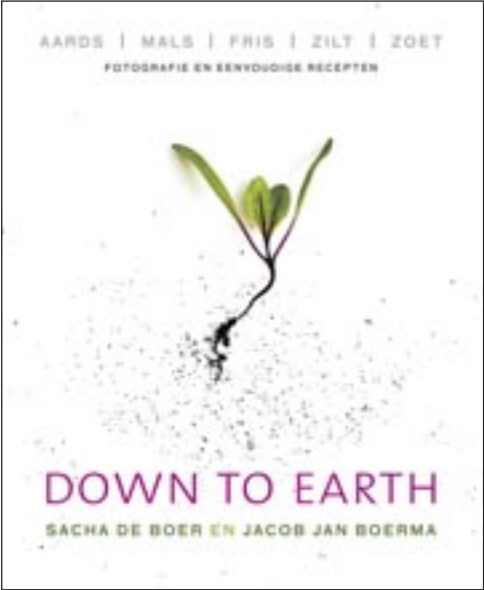
concept, maar in de bar in Parijs liggen de succesvolle resultaten klaar om geproefd te worden.

Fris, Mals, Zilt, Aards en Zoet koken

Down to Earth

Down to Earth is een prachtig fotokookboek waarbij eenvoudige recepten van chef-kok Jacob-Jan Boerma (Restaurant De Leest**) worden gecombineerd met de bijzondere fotografie (reportages, gerechten en stillevens) van Sacha de Boer. Een boek waar de passie van deze twee bijzondere mensen samenkomt. En dat zie je, voel je en proef je. Het boek speelt in op de tendensen van nu: verantwoord, puur, groen en betaalbaar.

De receptuur in Down to earth is ingedeeld in vijf smaken: fris, mals, zilt, aards en zoet. In het boek staan gerechten die variëren van eenvoudig tot wat uitgebreider en zelfs chiquere gerechten zoals eend met pannenkoekjes of makreeltartaar. Maar altijd goed te maken met ingrediënten die makkelijk verkrijgbaar zijn. Heel down to earth. En altijd overheerlijk natuurlijk. De fotografie van Sacha de Boer maakt het boek tot een waar feest voor alle zintuigen.



Down to Earth | Sacha de Boer & Jacob-Jan Boerma | ISBN 978 90 00 33261 6 | € 25,-

MAIL & WIN

E-mail voor 1 van de 5 exemplaren naar DowntoEarth@debeterewereld.nl

Heel veel recepten met streekproducten, 12 producenten en 4 koks

Een kijk-, lees- en kookboek!

Bij een teler van shiitake denk je niet in eerste instantie aan het Overijsselse Vechtdal. Brandrode rundren, Mommeriete bier, Sallandse asperges; 12 belangrijke leveranciers van befaamde restaurants in het Vechtdal vertellen hun familie-recept. "Deze streekproducten zijn puur en van een goede kwaliteit, hebben niet zoveel extra nodig, zijn goed van zichzelf." Alle medewerkende koks hebben dit in woorden van dezelfde strekking gezegd. Maar dat wat zij er vervolgens vanuit hun culinaire kundigheid mee doen, al is het soms maar een kleine toevoeging of bereiding, tilt de producten boven alles uit.

Keukengeheimen uit het Vechtdal
Anita Meuleman Tekst en Fred Roest Fotografie
ISBN 978-94-91640-12-4, € 24,95 (FSC papier)



MAIL & WIN

De Betere Wereld mag drie exemplaren van dit culinaire boek weggeven! Mail naar keukengeheimen@debeterewereld.nl en wie weet ben jij één van de winnaars.

stuur op die bon!

DE GROENE KERSTMAN VAN BIO+ BETAALT JOUW FEESTBOODSCHAPPEN!

Een groen Kerstdiner hoeft helemaal niet duur te zijn... Zeker dit jaar niet! Want als je tussen 6 en 29 december 2013 drie of meer Bio+ producten in de supermarkt koopt, dan vergoedt de Groene Kerstman van Bio+ misschien wel jouw complete kassabon! Zo wordt jouw Kerstdiner steeds groener!

Kijk snel op degroenekerst.nl voor de voorwaarden en doe mee!

www.bio-plus.nl

+ natuurlijk geteeld + puur genieten

100% BIO • ORGANIC

YARRAH

NIEUW!

Graanvrij!! Heerlijke brokjes met (natuurlijk) biologische kip en MSC vis. Miauwie!!

Nu o.a. beschikbaar bij EkoPlaza

www.yarrah.nl
info@yarrah.com

Gimsel in Rotterdam bestaat 25 jaar en viert feest!

Gimsel is een bekende naam in de regio Rotterdam en bestaat inmiddels al 25 jaar. Mooie leeftijd voor een feestje! In de jaren tachtig startte Gimsel als natuurvoedingswinkel in Rotterdam. Bijna tien jaar later verhuisde Gimsel naar een nieuw pand met een veel groter winkelloppervlak. Dit nieuwe pand bevond zich in De Groene Passage: een samenwerkingsverband van verschillende duurzame winkels. Vanwege het ruime oppervlak kwamen de producten beter tot hun recht, werd de winkel overzichtelijker voor de klant en kon het assortiment flink worden uitgebreid waardoor Gimsel zich inmiddels terecht als supermarkt kan profileren.

Deze verhuizing leverde ook een mooie beloning op want in 1997 werd Gimsel verkozen tot 'Beste Natuurvoedingswinkel'. Juist de combinatie van verschillende winkels onder één dak met één overkoepelend thema maakt het geheel sterk. Want De Groene Passage is niet alleen een samenwerkingsverband van winkels. Er worden ook allerlei gezamenlijke activiteiten georganiseerd zoals themaweken, biologische markten, wijnproeven en excursies.

Proeven

Gimsel is niet alleen de naam van de Rotterdamse winkel maar ook de naam van het eerste samenwerkingsverband van natuurvoedingswinkels in Nederland. De naam is bedacht door de oprichters van de franchiseketen: Oscar van der Boezem en Frank Loef. De Scandinavische naam Gimsel betekent 'onvergankelijk'. Een mooie naam voor duurzaamheid vindt Gimsel Rotterdam en is de naam ook na het stoppen van de franchise blijven voeren.

In 2010 verbouwde Gimsel waarbij een groot gedeelte van de winkel een moderne uitstraling kreeg. Gimsel is altijd in beweging en blijft zich verder ontwikkelen. Zo staat voor volgend jaar een make-over van de drogisterij- en de wijnafdeling gepland. Recent hebben er in het kader van het 25-jarig bestaan ook wat vernieuwingen plaatsgevonden. Zo is er een nieuwe middenbalie gekomen waar aan er in de winkel gekookt kan gaan worden, zodat klanten gerechten kunnen proeven en de wekelijkse proeverijen beter georganiseerd kunnen worden. In een nieuwe koeltafel wordt een breder kaasassortiment gepresenteerd, is er ruimte gekomen voor een biologisch visassortiment en kunnen klanten zich verheugen op het zeewierassortiment van het merk Atlantica. Ook de koffiehoek is onder handen genomen en geeft nu een ruim overzicht van het koffieassortiment waaruit de klant zelf de gewenste hoeveelheid, smaak en branding kan kiezen.



Restaurant Spirit

Wie na het boodschappen doen even uit wil rusten hoeft niet ver te

lopen. Want naast Gimsel zit Restaurant Spirit. Toen De Groene Passage van start ging is er lang gezocht naar een ondernemer voor een horecagelegenheid.

Omdat er in het groene en het reguliere circuit geen geschikte kandidaat te vinden was, heeft Gimsel besloten om zelf een horecagelegenheid te starten. In 2006 besloot Gimsel om het Bio-Café in

een nieuw concept te gieten: terug naar zelfbediening en om te dopen naar Spirit. Iedereen kan in Restaurant Spirit terecht voor een vegetarisch biologisch buffet, gepresenteerd op een 5 meter lange tafel waar je een keuze kunt maken uit ruim 50 koude en warme gerechten.

Gimsel is dus een ware smaakbeleving!

www.gimselrotterdam.nl

Gimsel in De Groene Passage, Mariniersweg 9, 3011 NB, Rotterdam



GIMSEL

bestaat vijftientwintig jaar!



pakket: L

Gimsel bestaat vijftientwintig jaar. In die vijftientwintig jaar zijn we veranderd: gegroeid, verhuisd, gemoderniseerd. Dat willen we graag laten zien. Daarom heeft Gimsel nu een nieuw logo en een eigen stijl binnen De Groene Passage gekregen. Wat niet verandert is ons idee dat we goed moeten zorgen voor elkaar, voor de aarde en voor later.

Spaar mee met Gimsel vijftientwintig jaar!

Jarig zijn betekent natuurlijk ook: trakteren. Spaar daarom dit najaar voor vijftientwintig van onze meest bijzondere producten, verdeeld over vijf feestelijke pakketten: small, medium 1, medium 2, large en extra-large. Voor ieder wat wils!

Lees alles over de producten en de pakketten op onze speciale actiewebsite: www.gimselrotterdam.nl

**Gimsel
Natuurlijk beter.**

In de Groene Stoel:

In de rubriek "De Groene Stoel" geven we bedrijven en organisaties de mogelijkheid om te vertellen met welke positieve, duurzame en innovatieve initiatieven ze bezig zijn. Aan het woord is John Mijster, initiatiefnemer Packmee.



Kledinginzameling 2.0

Packmee maakt het gemakkelijk om bruikbare kleding, schoenen en huishoudelijk textiel te doneren. Vul een willekeurige grote doos tot de rand, plak het verzendlabel erop en geef hem mee aan de pakketbezorger van PostNL wanneer hij een pakket komt afgeven. Ook kan je de doos afgeven bij elk postkantoor. Verzending is gratis! Packmee ondersteunt KiKa en Stichting Kinderpostzegels, dus draag je met jouw gedoneerde kleding bij aan de toekomst van een kind.

Anne van der Sanden

Het initiatief is gestart door John Mijster, die zijn baan bij een grote bank als beleggingsspecialist verruilde voor deze duurzame uitdaging.

Het Packmee initiatief komt oorspronkelijk uit Duitsland, hoe loopt het daar?
Packmee bestaat in Duitsland nu ongeveer een jaar. Er zijn in dat eerste jaar ruim 100.000 dozen binnengekomen en het aantal groeit week op week. Deze ontwikkeling zien we overigens ook in Nederland.

Wat is de aanleiding om in Nederland met Packmee te beginnen?
Ondanks de huidige manieren van kledinginzameling verdwijnt er jaarlijks nog ongeveer 100 miljoen kilo textiel in het huishoudelijk afval. Een groot deel hiervan is geschikt voor hergebruik. Daarnaast is uit eigen onderzoek gebleken dat zo'n 70% van de Nederlanders tussen de vijf en twintig kledingstukken in de kast heeft hangen, die zeker nooit meer gedragen zullen worden. Met Packmee maken we het gemakkelijker om kleding een tweede leven te

geven. We spelen bovendien in op de trend dat mensen hun kleding en schoenen steeds vaker via internet kopen en dus de pakketbezorger geregeld aan de deur hebben.

Wat zijn de verschillen tussen Packmee en andere soorten van inzameling?
Doordat voor de inzameling gebruik gemaakt wordt van de bestaande logistiek van PostNL, is Packmee onderscheidend op een aantal punten:

- Er gaat geen extra vrachtwagen de weg op. Wij vullen de "lege" capaciteit van de pakketbezorgers. Zij gaan immers doorgaans met een volle bestelbus hun wijk in en komen weer leeg terug bij het distributiecentrum. Inzameling met Packmee levert dus een forse reductie in CO2-uitstoot op.
- De kosten van inzameling zijn laag. Hierdoor is de opbrengst per kilo voor het goede doel relatief hoog in vergelijking met de andere manieren van inzameling.



- De kwaliteit van de gedoneerde kleding blijft na inzameling gelijk. Nat weer heeft geen invloed meer op de kwaliteit en de doos komt ongeopend aan bij de textielrecycling bedrijven. Ervaring leert dat daardoor onze opbrengst per kilo boven de gemiddelde marktprijs ligt.
- De afgelopen tijd is er in de media veel aandacht geweest voor diefstal uit kledingcontainers. Packmee is een zeer veilige manier van inzameling.
- Kartonnen dozen krijgen een tweede leven en worden gerecycled.

Waarom zouden mensen voor Packmee in plaats van andere inzamel initiatieven moeten kiezen?
Het is belangrijk dat zoveel mogelijk textiel wordt ingezameld. Packmee is een aanvulling op de mogelijkheden. Mensen kunnen zelf prima bepalen wat hen het meest aanspreekt.

U steunt goeden doelen waaronder KiKa & kinderpostzegels, waarom juist deze goede doelen?
Onze belangrijkste partner is PostNL. Hierdoor was Stichting Kinderpostzegels ook een voor de hand liggende partner voor ons. KiKa was een persoonlijke voorkeur. Beide doelen zetten zich in voor de

toekomst van kinderen. Dit sluit goed aan bij het duurzame karakter van Packmee. Recyclen en duurzaam produceren doen we immers ook voor toekomstige generaties.

Wat is het uiteindelijke doel van Packmee?
Het is onze ambitie om de komende jaren uit te groeien tot een grote speler in de textielinzameling en bij te dragen aan de bewustwording dat kleding, schoenen en huishoudelijk textiel niet in het afval tuisshoren. Packmee doneert minimaal 50% van de opbrengst aan KiKa en Stichting Kinderpostzegels. Wanneer de ingezamelde volumes dat toelaten, willen we dit percentage nog verder verhogen. Om dit te kunnen bereiken zoeken wij ook samenwerking bedrijven die ons duurzame initiatief willen ondersteunen. Een dergelijke samenwerking hebben wij inmiddels met de webwinkels Fonq.nl en FuturumShop.nl.

Kunnen wij Packmee binnenkort ook nog in andere media verwachten?
Packmee zal half januari te zien zijn in het RTL 4 programma 4me. Net als de afgelopen maanden zullen wij proberen om op creatieve manieren te werken aan onze naamsbekendheid.

De betere wereld begint bij jezelf - 3

Marjo Gijsbers

In de Middeleeuwen dachten mensen dat de aarde plat was tot ontdekkingsreizigers het tegendeel bewezen en het aards bewustzijn groeide door de wetenschap dat de aarde rond was. Met de reizen naar de maan in de jaren zestig van de vorige eeuw werd het kosmisch bewustzijn van mensen geopend. Het begrip ontstond dat de aarde en de mens een onderdeel waren van een groter geheel. Vorig jaar eindigde de Maya kalender. Het betekende niet het einde van de wereld, maar het markeerde een omslagpunt naar een nieuwe manier van denken, beleven en ervaren. In een drukdoende buitenwereld neem je voortaan zelf je verantwoordelijkheid, kun je niet afhankelijk van anderen zijn. Je leert te leven vanuit je innerlijk, je binnenwereld. Het zal je geluk, vrijheid en onafhankelijkheid brengen. Het betekent niet dat je dat alleen moet doen. Als je leert in je lichaam te wonen, dan ga je serieus om met je gedachtewereld, die helemaal van jezelf is. Die gedachtewereld is niet tastbaar en onstoffelijk maar wordt voelbaar

en zichtbaar in emoties van verdriet, pijn, boosheid, vreugde. Bij een ernstige gebeurtenis als een ongeval of begrafenis komt de onstoffelijke wereld soms heel dichtbij. Door de intensiteit van het gebeuren zijn jouw begeleiders (of beschermengelen of gidsen) dan heel dicht bij je. Zoals je schaduw die altijd bij je is maar slechts zichtbaar wordt door de zon of bij lamplicht. Hoe maak je contact met je begeleiders?

Trek je terug, mediteer, lees informatie hierover. Stel de vraag aan je begeleiders: 'Maak je kenbaar, laat me zien, voel, weten dat je er bent en wie je bent.' Ze zullen zich aan je tonen in een naam, in cijfers, in een dier of een ander symbool. Als je het niet alleen kunt, er zijn genoeg therapeuten die je hiermee kunnen helpen. De onstoffelijke wereld maakt evenzeer deel uit van de aarde als de stoffelijke wereld. Je gids of beschermengel is voelbaar en als je hulp vraagt zal dat niet geweigerd worden. Die hulp kan wellicht in een andere vorm tot je

komen dan je had gedacht. Leer jezelf als mens kennen, de mens die jij wezenlijk bent. Hou van jezelf, respecteer jezelf. Leef elke dag weer met je naam en geboortedatum als pincode voor jouw leven. Want als je de pincode van een ander intypt, kom je geen stap verder. Alles wat er in je leven gebeurt heeft betekenis. Leef en woon in je lichaam, niet met je lijf als gebruiksmiddel maar beschouw het als jouw tempel. Door jezelf beter te leren kennen, zul je meer compassie en begrijpen voor de wereld om je heen voelen. En gebeuren er mooie dingen in je leven? Je verdient het, want mens, je bent bijzonder, geloof in jezelf.

Tips en trics:

- Leer je begeleiders, beschermengelen aanspreken (in stilte vanuit intentie)
- Vraag om hun naam of symbool
- Formuleer de hulpvraag voor jezelf met zorg

www.marjogijsbers.com



De Betere Wereld test Rio Rosa Mosqueta producten

De Betere Wereld is altijd nieuwsgierig naar nieuwe producten op het gebied van biologische cosmetica en volgt de ontwikkelingen op de voet. Deze week test onze redacteur Rio Rosa Mosqueta anti-aging crème en huidverzorgingsolie. Rio Rosa is een merk dat uit het Verenigd Koninkrijk komt en de 'certified organic' en 'ecocontrol' keurmerken draagt. Het merk is in ons land onder meer bij De Tuinen en bij natuurvoedingswinkels verkrijgbaar.

Door Lindy Bontenbal

Anti-aging dag en-nachtcrème

Hoewel ik de 30 nog niet heb bereikt, zeggen experts dat de eerste rimpeltjes al voor die tijd verschijnen! Misschien komt deze anti-aging crème dan toch op het juiste moment. Het glazen potje zit in een mooie bruin/roze verpakking met een echte "natural look". Er zit ook een leuk eco touwtje omheen. Daardoor ziet het er meteen al uit als een cadeautje.

Daarnaast zit er ook een bescherming tegen UVA straling in het product. Handig dus om bijvoorbeeld mee te nemen naar de wintersport! De crème is gemaakt van



onder andere shea butter, macademia olie, aloë vera en calendula. Dat klinkt allemaal heerlijk en ik heb dan ook hoge

verwachtingen van de crème. Wat mij echter meteen opvalt is dat de crème niet zo sterk ruikt als ik had verwacht. Ik kan

mij voorstellen dat sommige mensen een wat meer neutrale geur op prijs stellen, maar persoonlijk ben ik meer van de uit-

gesproken aroma's. Het product trekt wel gemakkelijk in de huid en mijn huid wordt er lekker zacht van.

Omega·Color

Een passende olie voor iedere situatie!

www.bioplanete.com

Nu verkrijgbaar in de Natuurvoedingswinkel.

Omega·Orange
Mix van lijnzaadolie, granaatappelpitolie, sinaasappelolie & stuifmeelpollen
Met zijn fruitig-frisse sinaasappelaccent is dit dé perfecte olie voor uw ontbijt en vormt hij de ideale basis voor een energieke start van uw dag.

Omega·Green
Mix van lijnzaadolie, pompoenpittenolie, boragelolie & zwartekomijnolie
Deze oliemix is rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren en past daarmee uitstekend bij een actieve levensstijl.

Omega·Blue
Mix van lijnzaadolie, olie van mild geroosterde walnoten, zonnebloemolie, tarwekiemolie & algenolie
Dankzij het gehalte aan DHA vormt deze nootachtige, licht bittere olie de ideale aanvulling op uw dagelijkse voeding.

Wij hebben al onze kennis en kunde ingezet om deze innovatieve oliemixen voor u te ontwikkelen. Dankzij de zogeheten 3D-filtratie dient onze nieuwe lijnzaadolie als milde basis. De oliën zijn afgestemd op de moderne dagelijkse behoeften en dragen zo bij aan uw welzijn en vormen daarmee het ideale product voor uw dagelijks leven.

Blijf gezond! Judith Moog.

Judith Moog

24, 25 en 26 januari 2014
Jaarbeurs Utrecht
Openingstijden 10:00 - 17:00 uur



De

Nationale Gezondheids Beurs

EEN GEZOND DAGJE UIT!

- Medisch & Zorg
- Beauty & Verzorging
- Eten & Drinken
- Sport & Avontuur
- nieuwe zone
Body & Mind



2e entreekaart gratis

- Bij aankoop van 1 entreekaart bij de kassa krijgt u tegen inlevering van deze bon de 2e entreekaart gratis.
- Niet geldig in combinatie met andere acties.

Aangeboden door: **BETERE WERELD**
ENJOY AND DO GOOD

denationalegezondheidsbeurs.nl



Mushroom complex
7 gecertificeerd
biologische paddenstoelen

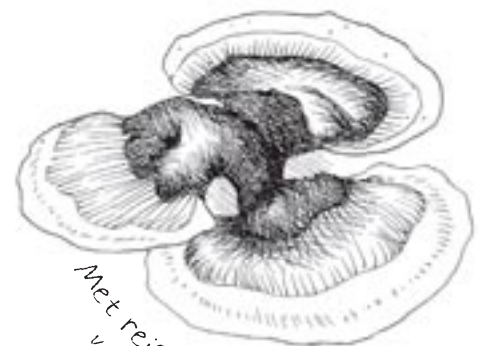
Nieuw



100% vegetarische
capsules

100% gecertificeerd biologische paddenstoelen

Kosher en
100% zuiver



Met reishi ter ondersteuning
van de weerstand

ROYAL GREEN
AANBIEDING



60 tabletten
1 maand gebruik

€34,95

€29,95

Royal Green Mushroom complex

Royal Green Mushroom complex bevat een krachtige combinatie van maar liefst 7 gecertificeerd biologische paddenstoelen. Gegarandeerd gekweekt zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen, 100% puur en gecertificeerd Kosher. De 7 speciaal geselecteerde paddenstoelen werken synergetisch en versterken elkaars werking. Royal Green levert per 2 capsules: Maitake 200 mg, Reishi 200 mg, Cordyceps 160 mg, Enokitake 120 mg, Zhu Ling 80 mg,

Shiitake 80 mg en Lion's Mane 80 mg. Reishi wordt onder andere gebruikt ter ondersteuning van de weerstand.

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



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

Enjoy life, stay healthy!

Lendahand

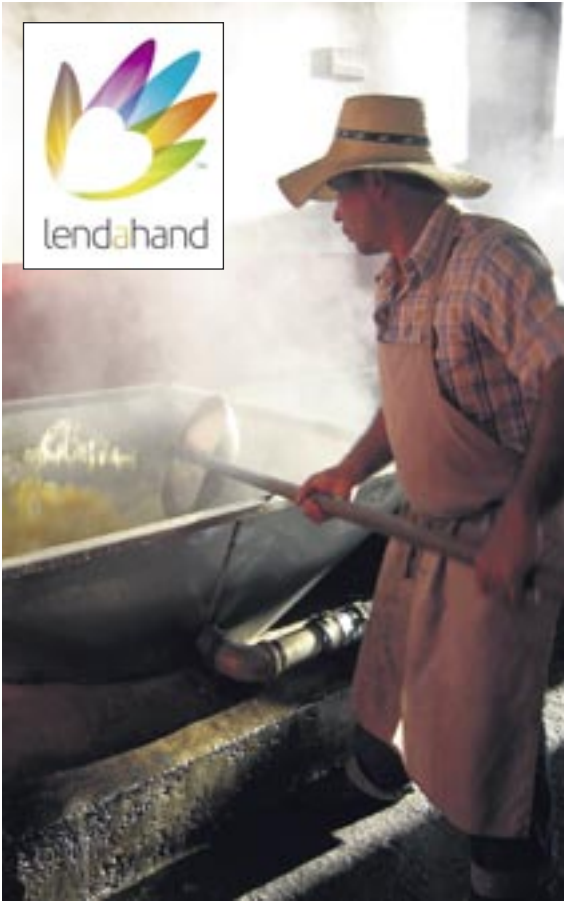
levert sociaal én financieel rendement

Via crowdfunding leningen verstrekken aan kleine, succesvolle ondernemingen in opkomende landen? Tegenwoordig een fluitje van een cent. Zo is het mogelijk bij te dragen aan meer werkgelegenheid in ontwikkelingslanden én 3% rente te ontvangen op de verstrekte lening. En dat is momenteel ruim 2x zoveel rente als op de vrij opneembare spaarrekening.

Het midden- en kleinbedrijf in ontwikkelingslanden loopt tegen structurele problemen op bij de financiering van hun groeiplannen. Terwijl het juist de middelgrote bedrijvigheid is die een belangrijke en duurzame bijdrage levert aan werkgelegenheid en daarmee aan de verbetering van leefomstandigheden. Lendahand is opgericht om deze ondernemers op een efficiënte wijze te voorzien van eerlijke leningen tegen een gezond rendement voor de verschaffer. En dat werkt!

Zelf ondernemer selecteren

Wat Lendahand extra leuk maakt, is dat het mogelijk is zelf een ondernemer te kiezen op www.lendahand.com. Een bedrag uitlenen kan al vanaf 50 euro. De uitlener wordt vervolgens via Lendahand gewoon op tijd met rente terugbetaald door de betreffende lokale partner die eventuele risico's afdekt.



MAIL & WIN

Win een lening! Lendahand verloot ter kennismaking 1 lening á 50 euro in een door de winnaar zelf uit te kiezen bedrijf op www.lendahand.com. E-mail je contactgegevens naar lendahand@debeterewereld.nl om kans te maken op deze unieke prijs.

Slowjuice voor een gezonder leven

Als je gezond wilt leven, is voedsel daar een belangrijk onderdeel van. Geen ongezonde vetten en suikers, maar juist wel groente en fruit met essentiële voedingsstoffen. Met een slowjuicer wordt het binnenkrijgen van genoeg groente en fruit een stuk gemakkelijker. Bovendien is het sap dat je er mee perst nog lekker ook!

Wat is slowjuicen?

Slowjuicen is de nieuwste en meest gezonde manier om een sapje te maken. Een slowjuicer past kneuzende, malende en persende handelingen toe op groente en fruit. Hier komt geen hitte of zuurstof bij vrij, waardoor vitamines, mineralen en levende enzymen behouden blijven. Het is vergelijkbaar met het koud persen van olijfolie of het kauwen door een gebit. Een slowjuicer kan zowel harde als zachte groente- en fruitsoorten persen, en scheidt het onverteerbare pulp volledig van het sap. Je maakt dus gemakkelijk een supergezond wortel- of komkommersapje.

De enige pers geschikt voor bladgroenten

Met een slowjuicer bereidt u 100% pulpvrij sap. Spinazie, sla, tarwegras of munt is uitsluitend te persen met een slowjuicer, omdat de onverteerbare deeltjes van het sap gescheiden worden.

Met een slowjuicer, te koop op Slowjuice.nl, is de eerste stap naar een gezonde(re) levensstijl snel genomen!



MAIL & WIN

Ter kennismaking met Slowjuice.nl mogen wij een geweldige prijs verloten: een Hurom GD slowjuicer t.w.v. € 329! Dus e-mail je gegevens en motivatie naar slowjuice@debeterewereld.nl, dan maak je kans op deze slowjuicer die perfect past bij een bewuste, verantwoorde lifestyle!





TERRASANA bio · organic

Zo krachtig kan puur zijn

RAW FOOD
SUPER FOOD



Meer aandacht voor body en mind?

TerraSana heeft nu ook **tarwe- en gerstegraspoeder**: o.a rijk aan vezels en diverse vitamines en mineralen. Lekker door smoothies, shakes en yoghurt. www.terrasana.nl/superfood

Vraag in de winkel naar onze nieuwe Raw Superfood folder!



4me Gezien op RTL4

EKO

RAW SUPERFOOD SPECIALS

Magnesium is de grote regelaar

De grote regelaar?

Magnesium is betrokken bij meer dan 300 fysiologische processen in ons lichaam, zoals de overdracht van signalen in ons zenuwstelsel, de opbouw van het skelet, de ontspanning van de spieren en het ritme van ons hart. De lijst met klachten die in verband worden gebracht met een tekort is dan ook indrukwekkend.

Magnesium zit toch in ons voedsel?

Jazeker, onder andere in groene groente, walnoten, bananen en bittere chocolade. Maar ook al eet je nog zo gezond, de vraag is of je voldoende magnesium binnenkrijgt en effectief gebruikt. Dat heeft te maken met de uitputting van de bodem en de raffinage van voedsel, maar ook dieetpatroon en medicatie spelen een rol. Teveel calcium bijvoorbeeld belemmert de effectieve werking van magnesium.

Nemen we toch een extra pilletje

Steeds gangbaarder is de transdermale suppletie, de opname via de huid. Als je een pil slikt komt het magnesium in de maag, die het vervolgens moet omzetten in chloride en maar een beperkte hoeveelheid aankan. Het meeste wordt dus rechtstreeks afgescheiden, vandaar bijwerkingen als diarree.

Magnesium via de huid?

Het werkt als je Zechsal gebruikt. Zechsal bestaat uit het lichaams-eigen magnesiumchloride. Het is

puur natuur en komt rechtstreeks uit de Zechsteinbron, erkend als de zuiverste bron ter wereld. Dit 250 miljoen jaar oude magnesium wordt gewonnen in Nederland. Vlakbij Veendam wordt het van 1600 meter diepte naar boven gehaald.

Hoe weet ik of ik een magnesiumtekort heb?

Kramp, spierpijn, koude voeten, slecht slapen, rusteloosheid zijn onder andere symptomen. Exact meten is lastig. De gangbare methode, meten in het bloed, is nogal slordig. Het bloed bevat maar 1% van het magnesium in ons lichaam. Daarbij zorgt het bloed goed voor zichzelf en onttrekt bij een tekort magnesium uit de botten en cellen.

Hoe kom je er dan achter?

Zechsal heeft een pakket voor zelfdiagnose ontwikkeld. Na drie weken heb je een indicatie of je klachten verminderen. Vervolgens kun je je eigen dosering samenstellen en de hoeveelheid en producten gebruiken die bij jou passen.

En als ik zo'n pakket wil?

Dan koop je dat via www.zechsal.eu of bij de betere gezondheidswinkel die worden beleverd door Care2protect, www.care2protect.com. Je kunt ons ook bellen of mailen.

info@zechsal.eu
T 0598-626810
info@care2protect.com
T 0546 - 625434



December is een mooi moment om terug te kijken en inspiratie op te doen voor een nieuw seizoen, een nieuw jaar.

De Betere Wereld ging op onderzoek uit naar de trends voor het nieuwe jaar die ons kunnen inspireren om groene voornemens in de praktijk te gaan brengen op het gebied van onze gezondheid. Wat kun je zelf doen om je vitaler en energiever te voelen zonder dat je een ingewikkeld schema hoeft af te werken?

Tekst: Lindy Bontenbal

De balans opmaken

Groene voornemens

Wat zijn de verwachte trends voor 2014 op het gebied van gezondheid? Volgens het Food Service Instituut –een Amerikaanse non-profit organisatie die communicatie en samenwerking in de voedingsindustrie wil verbeteren– zijn gezonder snacken en vleesloos grillen trends die in 2013 zijn ontstaan en zich de komende jaren verder zullen ontwikkelen. De Vegetarische Slager in Nederland is daar ook een herkenbaar voorbeeld van. Volgens de Amerikaanse natuurvoedingskundige Kate Geagan worden biologische popcorn en notenbiter in 2014 populair. We hebben het dan over boter voorzien van stukje cashew, amandel, walnoot en lijnzaad. De Betere Wereld verwacht dat ook deze laatste twee trends ook naar ons landje overwaaien. Volgens het Nederlandse initiatief De Trendrede zal ook 'delen als het nieuwe hebben' zich verder blijven ontwikkelen. Als er nog geen moestuinbakken in jouw straat zijn, doe dan navraag bij de gemeente of timmer er zelf een in elkaar in overleg met de burens. Als je deelt, pluk je daar al snel de vruchten van.

Stadswild en wildplukken

Stadswild is een Amsterdams initiatief dat zich richt op het trainen als oermens in de stad. Stadswild wil mensen terug brengen naar de natuur. Tegen betaalbare prijzen volg je trainingen als jump rope en warrior lessen. Nog meer natuurbeleving in de bebouwde kom? Dan ga je foerageren, oftewel wild-plukken. De website www.wildplukwijzer.nl laat voor heel Nederland gemakkelijk zien op welke plaatsen in een bepaalde stad of dorp noten en fruitbomen te vinden zijn. Samen of alleen, het lopen van een wildplukroute is een inspirerende zoektocht naar vers voedsel uit de natuur.

Groene voornemens

Afgezien van moestuinbakken in de straat is het aanleggen van een eigen moestuin of kruidentuin ook een eenvoudige maar effectieve manier om te ontspannen. Tegelijkertijd is het een creatieve investering in een gezond lichaam. Voor een kruidentuin of zelfgeplante groenten op de vensterbank van de keuken, een balkon of dakterras, kun je prima zelf kruiden of zelfs tomaten en aubergines verbouwen. Wandconstructies voor kleinere ruimtes zijn een handige manier om groente-plantjes en kruiden te kweken. Deze trend waait al door New York onder de naam window farming. Geniet van je zelfgekweekte krachtbronnen.

Voldoende licht is wel belangrijk voor een goed resultaat. Biologische zaden zijn te verkrijgen bij onder meer De Bolster en De Kruidenhof. Zo zijn kiemgroenten een gemakkelijke manier om bijvoorbeeld heerlijke alfalfa en tuinkers te verbouwen.

Mini-aubergines groeien prima in een ruime pot en verse zelfgekweekte peterselie smaakt heerlijk in huisgemaakte tomatensoep. Ook knoflook is handig om mee te starten, stop gewoon een teentje in de grond en binnen enkele weken zul je de eerste sprietjes zien verschijnen. Knoflook zou hoge bloeddruk voorkomen en het cholesterolgehalte in balans houden. Tarwegras is super gezond, een borrelglasje tarwegrassap staat gelijk aan je dagelijkse behoefte groente en fruit. Het ontgift, ontzuurt je bloed en ondersteunt het natuurlijk herstel van je lichaam.

Lavendel is heel geschikt om zelf lavendelthee te maken of een kruidenstoombad te nemen. Kruiden zijn multifunctioneel omdat zij zowel inwendig als uitwendig gebruikt kunnen worden.

Superfoods

Onder andere Goji bessen, ongepelde rauwe cacaobonen, lijnzaad en chia zaad worden omschreven als superfoods vanwege hun vermeende krachtige eigenschappen. Goji bessen komen uit Azië en worden gepezen omdat ze veel ijzer, koper, nikkel en chroom bevatten. Chia zaad komt uit Mexico en zit boordevol Omega-3. Van lijnzaad wordt soms zelfs gezegd dat het borstkanker zou kunnen voorkomen. Lijnzaad is zowel gebroken als in olievorm te krijgen. Ongepelde rauwe cacaobonen bevatten vezels, vitamine C en zink. Kurkuma is deel van de gemberfamilie en schijnt ontstekingsremmende eigenschappen te bezitten vanwege het stofje curcumine. Als je de ruimte ervoor hebt, kun je natuurlijk ook altijd nog een walnotenboom in je tuin planten. Het is niet voor niets dat de walnoot lijkt op de vorm van onze hersenen. Walnoten bevatten een grote hoeveelheid omega-3 vetzuren. Sowieso zijn noten een belangrijke bron van goede oliën. Die helpen om onze huid, nagels en haren gezond te houden. Ook boerenkool wordt steeds meer als "superfood" beschouwd, onder andere door de raw food beweging, vanwege de bestanddelen die onder meer kanker en diabetes zouden kunnen voorkomen.

Dive deep

Naast ons lichaam moeten we ook onze geest niet vergeten. Doe iets wat je nooit eerder



gedaan hebt: mediteer, volg een duikles, ga snowboarden, volg een les Pilates of neem een gratis proefles ballet. Meld je aan voor een workshop boetsen of djembé. Laat je creativiteit de vrije loop en ontdek nieuwe vaardigheden waarvan je niet wist dat je die bezat. "Life starts where your comfort zone ends."

Eindejaarsschoonmaak

Breng alle spullen die je zes maanden of langer niet hebt gebruikt naar de kringloopwinkel. Laat een kledingkleuranalyse doen en kom erachter welke kleuren jou het beste staan. Ruil de kleding (in de kleuren die je niet meer zult dragen) door een ruilparty te organiseren of doneer het aan de Dress for Succes foundation of lever ze in bij de kringloopwinkel of het kledingloket. Schaf mooie fair trade geurkaarsen aan, bijvoorbeeld van BsaB en zet verse fairtrade bloemen in ieder vertrek van het huis. Plus en Albert Heijn verkopen Fairtrade anjers en rozen. Je zult merken dat je nieuwe energie krijgt van ruimte en rust in je huis. Is een winterschoonmaak te overweldigend, overweeg dan om voor een dagdeel een personal organiser in te huren. Deze personen helpen je bij het opruimen en herstructureren van jouw woning.

Nieuwe producten, de natuur in, creatieve activiteiten en een opgeruimd en sfeervol huis: al deze ingrediënten samen zullen van 2014 een mooi jaar gaan maken!



Top 10 suggesties

- Ga duiken.
- Maak een rawfood chocolade pudding.
- Loop een wildplukwandeling.
- Adopteer een kip.
- Plant een boom.
- Organiseer een kledingruilparty.
- Ga beeldhouwen.
- Leg een kruidentuintje aan.
- Koop bos fairtrade bloemen.
- Ga een instrument bespelen.

Enjoy and do good!



fit20: unieke fitness-methode

Fit in 20 minuten per week!

fit20 is een innovatieve en unieke fitness methode. Doorgaans wordt fitness gezien als iets waar we ons toch op zijn minst een paar uur per week voor in het zweet moeten werken. fit20 laat zien dat dit ook anders kan.

Bij fit20 train je namelijk maar 20 minuten per week, één op één met een personal trainer en op top-apparatuur. Je transpireert niet of nauwelijks omdat je in een koele ruimte in slow-motion traint, omkleden is daarom niet nodig! Op de iPad wordt bijgehouden hoe jouw apparatuur moet worden ingesteld en de trainer bepaalt met welke oefening je begint. Je hoeft je alleen maar te concentreren op de oefening en jouw inspanning. Daarom vind je bij fit20 geen muziek of andere afleiding, maar een rustige, mooie en prettige ruimte waar met focus wordt getraind. En binnen 3 maanden heb je resultaat.



MAIL & WIN

Wij mogen 3x 1 maand fit20 training verloten: e-mail je gegevens naar fit20@debeterewereld.nl om kans te maken.

Nieuw in Apeldoorn “The Free From Shop”

Bijzonder uitgebreid assortiment, en 100% glutenvrij



In onze winkel treft u geen gluten aan, alle artikelen zijn minimaal glutenvrij. Met meer dan 1000 artikelen in het assortiment is er keuze voor iedereen.

We bieden alle grote merken, met een ongekend groot assortiment diepvries. Vanzelfsprekend hebben we ook een webshop. Uniek is dat er iedere morgen

verschillende soorten vers brood in de winkelschappen liggen. Dagvers dus. Door de dag heen bakken we zelf bolletjes en koeken af, supervers. Onze winkel in Apeldoorn is ook een ontmoetingsplaats. Regelmatig zijn er activiteiten zoals baklessen, proeverijen en lezingen, en elke maand is er een diëtiste aanwezig. Check www.thefreefromshop.nl voor meer info.

MAIL & WIN

Wij mogen 10 verrassingspakketten van ‘Smaakgeheimen’ weggeven, de Bourgondische smaakmakers uit Brabant. Gecertificeerd glutenvrij. Zie ook www.smaakgeheimen.nl. Wil jij kans maken op een pakket, e-mail je gegevens naar freefrom@debeterewereld.nl



De zorgverzekering voor mensen met een gezonde levensstijl

EkoPlaza is een winkelketen waar je een deel van je levensstijl op gezonde wijze kunt invullen. Uit wetenschappelijk onderzoek onder ruim 4.000 klanten blijkt dat EkoPlaza-klanten significant gezonder leven dan de gemiddelde Nederlander. En dat is met een steeds duurder wordende zorg heel belangrijk. EkoPlaza wil het voor consumenten aangenaam, eenvoudig én betaalbaar maken om eerlijke, gezonde en verantwoorde keuzes te maken.

EkoPlaza is ervan overtuigd dat gezonde voeding een belangrijke bijdrage levert aan preventieve zorg. Daarom kiezen wij voor samenwerking met voedingscoaches zoals Ralph Moorman en Richard de Leth. Zodat het maken van gezonde keuzes voor iedereen gemakkelijker wordt. Wij vinden dat mensen met een gezonde levensstijl beloond mogen worden. Bijvoorbeeld door korting op een zorgverzekering! In Avéro Achmea hebben we een partner gevonden die achter onze ideeën staat en deze in de toekomst met ons gaat vormgeven.

EkoPlaza biedt samen met Avéro Achmea, speciaal voor klanten met een EkoPlaza-kaart, een zorgverzekering voor mensen met een gezonde levensstijl. Met een uitgebreide dekking en een lagere zorgpremie. EkoPlaza-klanten ontvangen namelijk een flinke korting op zowel de basisverzekering als de aanvullende verzekering.

Daarnaast ontvangt elke premiebetalende verzekerde met een EkoPlaza-voordeelkaart in 2014 maandelijks een tegoed van € 5,-. Dit kun je besteden in één van de EkoPlaza-winkels. Onder nieuwe aanmeldingen

worden 100 consulten van Richard de Leth verloot en elke nieuwe verzekerde krijgt ‘De Hormoonfactor’ van Ralph Moorman. Zo helpen we je bij een gezonde levensstijl!

Vanaf begin december kun je op www.meerzorg.nl/ekoplaza voor je eigen situatie de exacte premie zien en je huidige zorgverzekering vergelijken met deze zorgverzekering voor mensen met een gezonde levensstijl. Je kunt deze verzekering dan meteen afsluiten. Je bestaande verzekering wordt meteen mee opgezegd.

EkoPlaza vindt goede voorlichting belangrijk. Daarom werken wij samen met Flexis Benefits. Neem voor informatie over deze speciale zorgverzekering voor voordeelkaarthouders van EkoPlaza contact op met Flexis Benefits (René van Uiterd of Marlies Nolting). Telefoon: 020-6260628 of per e-mail

ekoplazapolis@flexisgroep.nl. Flexis Benefits is al jarenlang een specialist op het gebied van collectieve zorgverzekeringen. Zij hebben veel ervaring met organisaties die zich richten op duurzaam en gezond leven. Daarnaast hebben zij veel kennis op het gebied van de complementaire gezondheidszorg.

Nog geen EkoPlaza-voordeelkaart? Ga naar www.ekoplaza.nl/aanbiedingen/voordeelkaart voor meer info en vraag er een aan in een van onze winkels. Dan kun je meteen ook genieten van de voordelen van je zorgverzekering.



Goodfibrations: goed tot op de vezel

Of je nu op zoek bent naar een jurkje voor een speciale gelegenheid, een warm winters vest, comfortabele hoodie, zakelijk overhemd, of hippe regenjas: het is allemaal te vinden bij Goodfibrations én allemaal duurzaam geproduceerd. Sommige van de merken die Goodfibrations verkoopt, hebben fair trade en biologische kleding; anderen gebruiken gerecyclede wol of zelfs uit oceanen afkomstige visnetten voor hun kleding.

Op de website stralen de prachtige stijlen en kleuren je tegemoet en pas op het tweede gezicht zie je het duurzame verhaal: „Dat is een bewuste keuze geweest”, aldus medeoprichter Marlous de Beer. „Dat de kleding die je koopt duurzaam geproduceerd is, zou eigenlijk vanzelfsprekend moeten zijn anno 2013. We willen het onderscheid met ‘gangbare’ kleding dan ook niet zo benadrukken. Onze kleding en accessoires moeten mensen aanspreken omdat ze mooi zijn, van goede kwaliteit en een goede prijs-kwaliteit verhouding hebben. Zo simpel is het. Dit bereiken wij door de hele wereld af te speuren naar de beste merken voor mannen en vrouwen en deze in onze online winkel te verkopen. Daarnaast bouwen we ook op andere manieren aan ons concept. Zo hadden we laatst een week lang een pop-up store in de Utrechtse Twijnstraat; iets wat zeker voor herhaling

vatbaar is. Op deze manier laten we het geitenwollensokken-tijdperk definitief achter ons, zorgen we ervoor dat duurzaam gangbaar wordt en leveren we op een leuke en lekker praktische manier een bijdrage aan een betere wereld!”

Voormalig fast fashion victim nu duurzaam
De Beer, die zichzelf lachend een ‘voormalig (fast) fashion victim’ noemt, wil hier nog wel aan toevoegen dat het een hoop rust geeft om niet meer steeds achter de laatste trends aan te rennen, om ‘s ochtends vervolgens radeloos voor een over-

volle kledingkast te staan. Zij ruilt haar overtollige kleding tegenwoordig met vriendinnen op kledingruilavonden; ook heel duurzaam en gezellig bovendien. Om klanten nog beter te kunnen adviseren over stijlen en combinaties, met het doel mensen ‘duurzamer’ te laten genieten van hun aankopen, is Goodfibrations de samenwerking aangegaan met styliste Yolande Avé. Houd www.goodfibrations.nl in de gaten om te ontdekken wat Yolande allemaal gaat doen: deze maand heeft zij de Goodfibrations Winterlook samengesteld uit de collecties in de webwinkel.

MAIL & WIN

De Betere Wereld mag 2 cadeaubonnen à € 50,- verloten die de winnaars online kunnen verzilveren. Mét tips & tricks van Yolande! E-mail o.v.v. [Goodfibrations naar mailwin@debeterewereld.nl](mailto:Goodfibrations@debeterewereld.nl)



Gezonde tussendoortjes voor kinderen zijn moeilijk te vinden. Ouders zijn steeds meer bewust van het effect dat geraffineerde suikers op het concentratievermogen van hun kinderen hebben. Voor kinderen met ADD of ADHD is een glutenvrij dieet zeer succesvol gebleken.



Orthomoleculair therapeut Tessa van der Steen geeft presentaties over gezonde voeding op scholen en kinderdagverblijven. Zij vertelt over haar nieuwste product: Go!GreenKids.

Tessa: “Ik wilde een gezonde reep voor kinderen ontwikkelen, zonder onnodige toevoegingen of allergene ingrediënten. Go!GreenKids repen zijn 100% biologisch, gluten- en lactosevrij. De basis bestaat uit

dadels en fijngemalen cashewnoten.

Het is een feit dat kinderen te weinig groenten eten. Daarom besloot ik om vier soorten groenten in mijn kidsrepen te stoppen. Groenten bestaan voor 90% uit vocht. De overige 10% bevat waardevolle voedingsstoffen en die vind je terug in de kidsrepen. Om de repen een lekkere smaak te geven, heb ik gekozen voor biologische banaan en voor de combinatie bramen en frambozen.”

MAIL & WIN

Wil jij kans maken op een proefpakket, we mogen er 25 weggeven! E-mail je gegevens naar gogreenkids@debeterewereld.nl

Grass2Juice

Ervaar de kracht van
tarwegras!



- Je dagelijkse dosis vitaminen
- Meer vitaliteit en weerstand
- Ondersteunt natuurlijk herstel
- Zuivert het bloed en de lever

Probeer nu onze aanbieding op
www.Grass2Juice.nl

Voor Peter Aelbrecht was een burn-out het beste wat hem kon overkomen. Als plattelandsdokter had hij een bloeiende praktijk. Hij was de ideale familieman met status en alles erop en eraan. Maar de innerlijke Peter schreeuwde om hulp. Deze hield van een eenvoudig leven zonder al dat statusgedoe en voelde zich verstikt in zijn huwelijk. Resultaat na tien jaar: een zware burn-out. Peter besloot zijn dokterspraktijk twee jaar lang te sluiten. Omdat geen enkele collega-arts hem kon helpen, ging hij zelf op zoek naar de reden van zijn oververmoeidheid.

“In Afrika bestaat geen burn-out”

Zijn ontdekkingsreis bracht hem twee jaar later bij een echtscheiding, een eigen energiekliniek en het succesvolle boek “Homo Energeticus”. Vandaag voelt Peter zich beter dan ooit en heeft hij niet alleen in België, maar ook in Madrid een gezondheidscentrum waar een deskundig team klaarstaat voor mensen met vermoeidheid en/of energieproblemen. Ondertussen staan er al drie boeken op zijn naam.

Q: Tijdens je burn-out koos je voor complementaire geneeskunde...

A: Eerst ben ik bij een bevriende psychiater te rade gegaan. Die diagnosticeerde me met depressie en gaf me wat medica-

tie. Ik voelde dat dit niet klopte dus ben ik zelf maar op onderzoek gegaan. Al gauw kwam ik te weten dat er eigenlijk geen goed therapeutisch model bestond om mensen met energieproblemen te helpen. Ik ben toen op zoek gegaan naar een model om mezelf te genezen. Ik ben allerlei uiteenlopende opleidingen gaan volgen rond energie: voeding, hormonale huishouding, orthomoleculaire geneeskunde en psychosomatiek. Het werd een combinatie van klassieke en alternatieve studies.

Uiteindelijk heb ik van al deze opleidingen een eigen model gebrouwen. Hiermee heb ik mezelf geholpen en ook

meteen besloten nooit meer huisarts te zijn maar in mijn vroegere praktijk mensen met energieproblemen te gaan helpen. Ik werkte op afspraak en nam een uur tijd per patiënt. Na drie maanden had ik een lange wachtlijst.

Wil je de rest van dit inspirerende artikel lezen? En eventuele andere op het gebied van positiviteit? Koop dan het herfstnummer van CHANGE think positive. Het interview met Peter Aelbrecht is te vinden op pagina 82 t/m 87. Het gloednieuwe winternummer zal vanaf 24 december in de winkels liggen en te koop zijn via de webshop: shop.changethinkpositive.eu



CHANGE think positive

CHANGE is een tijdschrift dat ieder kwartaal uitkomt en jou op een positieve manier wil inspireren. Het herfstnummer is nu verkrijgbaar bij de boekhandel en in de webshop. Vanaf 24 december komt het winternummer uit. Wil je altijd zeker zijn van jouw CHANGE? Dat kan door abonnee te worden. Ontdek de verschillende aanbiedingen in de webshop: shop.changethinkpositive.eu.

Verbinding en samenwerking in CHANGE Community

CHANGE is niet alleen een magazine, het is vooral een positieve community voor bewuste mensen, een platform voor lezers om elkaar te ontmoeten en hun krachten te bundelen. Positieve verandering in de wereld brengen doe je niet alleen. CHANGE gaat daarom graag verbindingen aan met coaches, therapeuten, verenigingen en bedrijven, kortom, met iedereen die eenzelfde missie en visie voor ogen heeft. Samen bundelen zij de krachten en versterkt men elkaar. Concreet werken zij een aantal 'Co-CHANGE Formules' uit, dat zijn samenwerkingen die een win-winsituatie creëren voor beide partijen. Op die manier ontstaat een community waarin geven en ontvangen in balans is. Jij kunt deel uitmaken van deze positieve community door CHANGE+ te worden of Friend, Partner of Believer in CHANGE.

Meer informatie over deze samenwerkingsformules vind je op onze website: www.changethinkpositive.eu en doorklikken naar CO-CHANGEN.

Heb je interesse?

Mail dan naar

gina@changethinkpositive.be



Medical cooking: handvat bij voedselovergevoeligheid

Je kent het vast wel: je hebt trek in een chocoladereep of muesli-snack dus je gaat naar de winkel en stopt het in je mandje. Maar niet iedereen kan zomaar alles eten waar ze op dat moment trek in hebben. Mensen met aandoeningen zoals lactose-intolerantie en glutenallergie bijvoorbeeld. De afgelopen jaren is er een beweging ontstaan genaamd 'medical cooking' die speciaal voor mensen met aandoeningen als deze recepten ontwikkelt. Goed nieuws dus. Want ook als je niet alles mag eten, kun je nog steeds heerlijk eten!

Marianne Karstens was in 2011 Project Manager bij de Medical Cooking Challenge. Dit was een wedstrijd waarin zowel professionele koks als hobbykoks een gerecht maakten voor mensen met een aandoening. Marianne is nog steeds betrokken bij medical cooking en ook na de wedstrijd heeft medical cooking niet stilgezet. Op dit moment is medical cooking bijvoorbeeld bezig met het ontwikkelen van voedingsconcepten voor het nog nieuw te bouwen Máxima Medisch Centrum in Utrecht. Karstens heeft ook een droom: het ontwikkelen van een app of website waarop mensen niet alleen kunnen zien of een restaurant duurzaam is, maar ook of ze er veilig en lekker kunnen eten met een allergie of aandoening. Medical cooking zet zich dus in om het leven van mensen met een aandoening gemakkelijker te maken en ervoor te zorgen dat ook deze groep heerlijk kan eten.



Nieuwe allergenenwetgeving

De droom van Karstens zal in een stroomversnelling komen door de nieuwe allergenenwetgeving die begin 2014 van kracht gaat worden. Marianne legt uit dat de nieuwe wet het voor mensen met allergieën gemakkelijker zal maken omdat ze dan sneller weten wat in een bepaald gerecht zit. "Maar voor (horeca) ondernemers is het juist een uitdaging omdat zij op de menukaart of een andere manier aan moeten geven welke allergene stoffen er in een gerecht zitten."

Lactose-intolerantie

Voor wie is medical cooking nu eigenlijk bedoeld? In eerste instantie richt medical cooking zich op aandoeningen als COPD en diabetes maar ook voor mensen met bijvoorbeeld lactose-intolerantie en glutenallergie is medical cooking een uitkomst. Ook jij kent vast wel iemand in jouw omgeving die geen gluten of koemelk mag. Wat betekenen deze aandoeningen precies en wat kun je wel voor hun koken? Lactose is een suiker dat in melk voorkomt en waarvoor we het enzym lactase nodig hebben om het te verteren. Als er in de dunne darm niet of niet genoeg lactase wordt aangemaakt, wordt de melksuiker niet goed verteerd en gaan de bacteriën in de dikke darm de lactose 'vergisten'. En dat kan allerlei gevolgen hebben. Sojamelk is een goed alternatief voor mensen die geen lactose verdragen. Maar als je lekker wilt koken en inspiratie op wilt doen, betekent dit dat je op zoek moet naar recepten waarin koemelk vervangen kan worden door sojamelk.

Quinoa kookboek

Die recepten zijn bijvoorbeeld te vinden in een nieuw kookboek wat chefkok Eric van Veluwen, ook betrokken bij medical cooking, samen met patissier Robert van Beckhoven, onlangs op de markt heeft gebracht. Het kookboek, simpelweg genaamd 'Quinoa' is helemaal gebaseerd op het

pseudo-graai, wat bijvoorbeeld rijst of couscous kan vervangen en mineralen en eiwitten bevat. Het boek is speciaal voor mensen met een glutenallergie samengesteld. Maar hoewel lactose niet de grootste focus van medical cooking is op dit moment, kunnen alle recepten in het boek worden vervangen door sojamelk. Perfect dus wanneer je geen gluten en/of lactose mag.

Glutenallergie

Wat is glutenallergie precies? Een gezonde dunne darm heeft aan de binnenkant darmpluizen en met daarop darmvlokken. Door de pluizen en de vlokken is er een groot oppervlak voor voedselopname. Bij iemand die geen gluten mag, ontstaan door het eten van gluten ontstekingen in het darmslijmvlies. De darmvlokken gaan hierdoor kapot. Bij langdurige schade aan het darmslijmvlies worden belangrijke voedingsstoffen niet meer goed opgenomen. Een aandoening dus waarbij je erg voorzichtig moet zijn met wat je eet, helemaal omdat gluten in allerlei producten zitten. Gelukkig komen er regelmatig nieuwe glutenvrije producten op de markt. Zoals bijvoorbeeld glutenvrije groenterepen van GoGreenKids. Heerlijke repen, niet alleen voor kinderen maar ook voor volwassenen. Ze zijn er in verschillende smaken zoals Very Berry en Choco Choco. In de repen zitten allerlei groenten zoals bijvoorbeeld boerenkool. Een heerlijke, veilige en verantwoorde snack dus.

Medical cooking cards

Een reep is erg handig voor bijvoorbeeld onderweg of in de sportschool maar wat nu als je zelf eens lekker creatief aan de slag wilt in de keuken? Medical Cooking is er niet alleen om kant-en-klare oplossingen te bieden voor mensen met een aandoening maar juist ook om mensen te inspireren en handvaten te bieden. Op die manier kunnen mensen zelf op een creatieve manier maaltijden bereiden. Vanuit die gedachte zijn

Door Lindy Bontenbal



er in 2012 zogenaamde medical cooking cards ontwikkeld: handzame kaarten voor een specifieke aandoening. Daarop staan een aantal richtlijnen die het koks en kookliefhebbers makkelijk maken om 'medical cooking waardige' gerechten te maken. Op dit moment zijn studenten van de Wageningen Universiteit bezig met het verzamelen van de vereiste wetenschappelijke onderbouwing. Daarnaast wordt er onderzocht in welke mate koks geïnteresseerd zijn in de Medical Cooking Cards. Ook de consument wordt niet vergeten want er wordt ook onderzocht of er behoefte is aan Medical Cooking Cards voor thuisgebruik. Wetenschappelijke kennis wordt op deze manier gecombineerd met de vraag van koks en consumenten met en zonder voedselovergevoeligheid.

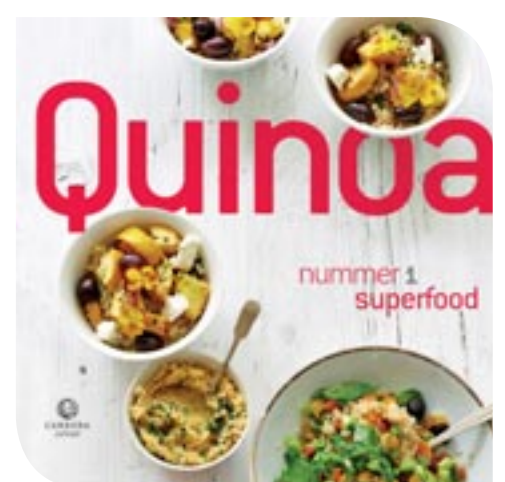
Samenwerken

Medical cooking werkt in dit project samen met Food Valley van de Wageningen Universiteit. Food Valley onderzoekt ook of de Medical Cooking Cards ingezet kunnen worden bij koks- en horecaopleidingen. Of er in 2014 een nieuwe Medical Cooking Challenge zal komen, weet Marianne niet zeker. De Medical Cooking Challenge in 2011 kreeg subsidie van de overheid. Ze hoopt op een nieuwe Medical Cooking Challenge in 2014, eventueel met Europees geld. De Betere Wereld zal medical cooking op de voet blijven volgen.

'Quinoa'

door Eric van Veluwen en Robert van Beckhoven

Uitgeverij Carrera /Dutch Media Uitgevers
ISBN 9789048819508





Van nature
vrij van
lactose

*Mild & Creamy...
maar toch lekker
licht?*

Zo wil je elke dag toch wel beginnen? Probeer nu de nieuwe plantaardige yoghurtvariatie van Alpro. Van nature vrij van dierlijke vetten en met een milde, zachte smaak. Dat geeft je een lekker en licht gevoel. Nu ook in de smaak Aardbei met rabarber. Ontdek het zelf en laat je verrassen...



stay curious  enjoy plant power



Wist je dat je ziektes kan voorkomen door massage?

Wist je dat je ziektes kan voorkomen door massage? Dit is zojuist wetenschappelijk bewezen. 'Tot nog toe konden de meeste mensen dit niet betalen, omdat je de beste resultaten krijgt bij een twee-wekelijks massage,' zegt Manuel Luque, eigenaar van International Training Massage School Thai Hand Amsterdam. 'Daarom start ITM Thai Hand als eerste in Europa in

2014 met Thaise Yoga Massage Les, waarin je voor maar 15 euro een massage krijgt om immuunziektes, neurologische ziektes, Alzheimer, diabetes en Parkinson tegen te gaan. Bovendien starten we een lerarenopleiding zodat meer mensen deze lessen in heel Nederland kunnen geven in hun scholen.' In Thailand wordt Thaise yoga massage al eeuwenlang

in ziekenhuizen gebruikt om patienten te behandelen. Maar in het westen wordt massage gezien als luxe ontspanning. Pas recentelijk is door wetenschappelijk onderzoek in de VS, Canada en de studies van de laatste Nobelprijswinnaars ook in het westen bekend geworden dat massage ziektes kan voorkomen en helpt om sneller te herstellen van blessures. Hoe werkt een Thaise yoga massage? 'Bij een Thaise yoga massage vermindert het niveau van cortisol, het hormoon dat vrijkomt bij stress,' legt Manuel Luque uit. 'Daarnaast maakt je lichaam meer lymfocyten aan, een witte bloedcel die zorgt voor een beter immuunsysteem. Bovendien heeft massage effect op de activiteit van een aantal genen die direct de ontsteking van spieren remmen – hetzelfde resultaat dat je krijgt bij het innemen van aspirine of ibuprofen – en herstelt de spier sneller van inspanning. Onlangs ontdekten de Nobelprijswinnaars dat ziekte wordt veroorzaakt als een cel informatie aan een andere cel in ons lichaam niet op het juiste moment en op de juiste plaats kan doorgeven. Dit is duidelijk zichtbaar bij Alzheimer, diabetes, Parkinson en immuunziektes. Als je je bloedcirculatie verbetert door het krijgen van regelmatige diepe acupressuur massage, kan je deze ziektes voorkomen. Een goede bloedcirculatie is het geheim van een goede gezondheid.' Echter, een goede professionele massage is duur en nieuw wetenschappelijk onderzoek toont aan dat je het echte voordeel pas krijgt als je twee keer per week een massage ondergaat. 'Dit is de reden waarom onze massage school de Thaise Yoga Massage Les voor Gezondheid ontwikkelde, zegt de eigenaar van ITM Thai Hand Amsterdam. 'In deze lessen geef je, maar krijg je ook zelf, een 45 minuten diepe acupressuur en stretch-massage door de instructies van de leraar op te volgen. We zijn de eerste massage school en studio in Europa die het voordeel van een holistische diepe acupressuur massage van twee keer per week aanbiedt. We geloven dat dit de gezondheid enorm kan verbeteren en hebben daarom een lerarenopleiding ontwikkeld voor degenen die deze lessen graag in hun eigen yoga-, massage- of andere scholen willen geven om het immuunsysteem te verbeteren, stress te verminderen, ziektes te bestrijden en sneller te herstellen van blessures.' Voor meer informatie zie www.thai-hand.com.

WIN een Terrasana super food pakket!



Puur smaak en voedingswaarde

Superfood en Rawfood is een trend uit Amerika, die nu ook in Nederland steeds meer aan de populariteit wint. Superfoods zijn natuurlijke producten met een hoge concentratie aan stoffen die het lichaam voeden. Raw Foods zijn niet verhit boven de ca 42 graden waardoor de pure smaak en de voedingswaarden behouden blijven.



RAW FOOD
SUPER FOOD

MAIL & WIN

Wil jij vervolgens ook kans maken op een heerlijk RawSuperfood pakket? We mogen nu 10 pakketten Raw Superfood weggeven! Mail naar superfood@debeterewereld.nl

Huid en intieme verzorging met natuurzuivere honing

Dermagiq maakt optimaal gebruik van de kracht die de natuur ons heeft gegeven. Alle producten zijn op wetenschappelijke basis ontwikkeld en getest zonder dierproeven. Dermagiq is veilig en zacht voor de huid en vriendelijk in het gebruik.

Dermagiq Huid & Care stimuleert het herstel bij huidaandoeningen. Dermagiq heeft producten voor de beschadigde huid en wondjes, o.a. bij eczeem, voor handen en voor de lip. De producten zijn samengesteld met enzymrijke honing en natuurlijke anti-oxydanten. De producten bestrijden jeuk, bevatten geen hormonen, en zijn vrij van parabenen en lanoline.

Dermagiq Intieme producten ondersteunen het herstel in de intieme zone. Dermagiq heeft producten voor anale ongemakken en wondjes, voor het wassen van de intieme zone, en bij ongemakken in de intieme zone. De producten maken gebruik van enzymrijke honing met anti-oxydanten, welke zorgt voor een zuur milieu voor een natuurlijke (huid)bescherming.



MAIL & WIN

We mogen 150 (!) setjes met Dermagiq LipCare en Handcrème verloten, dus e-mail je gegevens naar dermagiq@debeterewereld.nl en maak kans op een setje!

wat roer jij door de vanillekwark in december?

Weerrribben® Zuivel

STOOFPEERTJES MUESLI FRUIT CHOCOLADE

like us on facebook

WWW.WEERRIBBENZUIVEL.NL



Huid en intiem care met natuurzuivere honing

Dermagiq® is een nieuwe en innovatieve productlijn gericht op huidherstel en intieme verzorging. De producten zijn effectief in het verlichten van veel voorkomende ongemakken van de huid en de intieme zone. De Dermagiq® producten zijn zeer zorgvuldig samengesteld en onderscheiden zich vooral door een hoog, effectief gehalte aan honing (tot 100%, afhankelijk van het product). Voor een optimale werking van de producten is verder gekozen voor veilige, effectieve en zoveel mogelijk natuurlijke ingrediënten.

Het Dermagiq-assortiment bestaat op het moment uit:

Dermagiq Skin, Dermagiq Hand, Dermagiq Lipbalm, Dermagiq Proct, Dermagiq Intima en Dermagiq Fem. Voor informatie, over onze producten of over Dermagiq kunt u terecht op onze website www.dermagiq.com

Dermagiq. Verzorging met de kracht van de natuur.

www.dermagiq.com



Vital Life Coaching!

Ben je geïnteresseerd in voeding, gezonde leefstijl, beweging en ontspanning? Volg dan de beroepsopleiding Vital Life Coaching!

Vital Life Coaching is een vitaliteitsopleiding waarin je leert mensen te begeleiden naar een meer gezonde leefstijl waarvoor zij zich energiek, tevreden en content voelen in het dagelijkse leven. Deze gezonde leefstijl kan zowel fysiek (voeding, beweging, ademhaling), als mentaal zijn (concentratie, focussen, gedragspatronen). De opleiding duurt 16 maanden en is oplossingsgericht en praktisch van aard. Alles wat je leert is direct toepasbaar op jezelf en bij je cliënten.

Je volgt bij ons een geaccrediteerde en dus kwalitatief hoogwaardige opleiding. Je komt terecht in een kleine groep deelnemers waar persoonlijke aandacht centraal staat. Daarbij krijg je les op onze sfeervolle



locaties in Amersfoort of Rotterdam van deskundige en betrokken docenten die vanuit hun eigen professionele praktijk kennis en ervaring meenemen.

Naast deze opleiding bieden wij diverse workshops aan op het gebied van massage en ontspanning. Zoals onder andere Vlindermassage, Hotstone massage, Indiase Hoofdmassage, Yoga-ontspanntechnieken en Mindfulness.

Meld je nu vrijblijvend aan voor een introductiebijeenkomst om te kijken of deze of een van onze andere opleidingen bij jou past. Bezoek voor meer informatie: www.holistischcoachen.nl

Graanvrije honden- en kattenvoer en dan ook nog eens biologisch Yarrah nu ook Grain Free

Speciaal voor honden en katten die gevoelig zijn voor granen, heeft Yarrah Organic Petfood een graanvrije brok ontwikkeld. De brokjes bevatten biologische kip en MSC gecertificeerde vis. In plaats van granen, wordt er aardappelzetmeel en groene en gele erwten gebruikt voor de binding.

Graanvrij is een belangrijke trend in pet food. Zijn granen slecht voor honden en katten? Daar zijn de meningen over verdeeld. De klassieke range van Yarrah en – uiteraard ook – de vegetarische hondenproducten bevatten granen. In het ontwikkelproces worden de granen dusdanig bewerkt, dat de plantaardige eiwitten opgenomen kunnen worden. Voor honden en katten die problemen hebben met het verteren van granen en die allergische reacties vertonen, is de nieuwe graanvrije brok ontwikkeld.

Aangezien Yarrah geen kennels met honden en katten heeft om voer op te testen, zijn vijftig kattenbezitters en honderd hondenbezitters gevraagd de graanvrije brok te laten testen. Over smaak valt niet te twisten; zeker niet bij dieren en de uitslag was enorm positief: meer dan 85%

van de dieren at het voer met smaak op. Een proefzakje van het nieuwe voer is vanaf januari 2014 op te vragen via de website van Yarrah:

www.yarrah.com/graanvrij



Al meer dan 21.000 haartransplantaties sinds 1979. Absolute pionier en specialist met garantie op resultaat.

www.hairplusmc.nl

Profiteer van flexkorting of last minute korting op al onze haartransplantatie behandelingen oplopend tot € 2600.00

Tel 010 262 14 06



Geniet van smaakvolle light 30+ kaas van Zuiver Zuivel

Zuiver Zuivel heeft een heerlijk nieuw product op de markt gebracht. Een nieuwe variant kaas om verantwoord van te smullen. De Zuiver Zuivel light 30+ jong belegen kaas is vegetarisch gestremd en bevat 50 procent minder vet dan bij andere varianten het geval is. U kunt er dus met een gerust hart uw boterham mee beleggen of als borrelhapje serveren.

Kaas bevat normaliter veel verzadigd vet. Een hoog gehalte aan verzadigd vet in onze voeding kan het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Wanneer je light kaas eet gemaakt van halfvolle melk, krijg je minder verzadigde vetten binnen. Daarom is Zuiver Zuivel 30+ kaas dus een lekkere, verantwoorde snack. Om van melk kaas te maken, moet het gestremd worden. Voor het stremmen van kaas kunnen diverse soorten stremsel worden gebruikt. ‘Vegetarisch gestremd’



betekent dat de kaas met microbieel stremsel gestremd is. De lekkere biologische kazen van Zuiver Zuivel worden geproduceerd in Noord-Holland van Nederlandse melk van veehouders die lid zijn van de coöperatie. Op de producten ziet u de veehouders die melk leveren aan Zuiver Zuivel. Zij vertellen op de verpakking hun persoonlijke verhaal. Bij deze nieuwe kaas is dat Sytse Gerritsma met zijn vrouw Tiertsje uit Elahuizen (Friesland). Een heerlijk en authentiek product dus!



Genieten van gezondheid met Tonzon

De Betere Wereld sprak met een DuurzameDinsdag-lintje bekroonde Ton Willemsen van Tonzon over de gezondheidsaspecten van zijn isolatiesysteem voor huizen. Een isolatiesysteem dat al sinds 1980 zorgt voor gezonde woningen in Nederland en daarbuiten.

Tekst Lindy Bontenbal

En wie wil dat nu niet? Een gezond huis kan allerlei problemen voorkomen en bestaande gezondheidsklachten verlichten. Door het ophangen van speciale luchtkussens in de kruipruimte van een huis gaat het vochtgehalte naar beneden wat de woning warmer en droger maakt. Ton Willemsen legt uit dat zelfs in de gemiddelde nieuwbouwwoning in Nederland 1,3 liter water per dag uit de kruipruimte de woning binnenkomt. Dat te hoge vochtgehalte in huis kan allerlei gevolgen hebben voor de gezondheid. Vochtoverlast kan bijvoorbeeld schimmel veroorzaken en tot huidirritaties leiden. De brandveilige zakken die Tonzon gebruikt, zijn gemaakt van veredelde kunststof en beschermd tegen oxidatie. Ook gaan de zakken net zo lang mee als het huis. Uit een onderzoek van Wageningen Universiteit blijkt dat na het gebruik van Tonzon het aantal allergenen in de woning daalt. In een woning die is



voorzien van Tonzon kunnen kinderen dan ook veilig over de vloer kruipen.

Huiduitslag verdwenen

Ook hoorde Willemsen bijvoorbeeld van een klant dat haar huiduitslag vanwege schimmellallergie was verdwenen na het aanbrengen van Tonzon in de woning. “We kunnen bestaande aandoeningen zoals

Maharishi Ayurveda-Thee: Meer dan een drank

Na water wordt wereldwijd geen drank zo vaak gedronken als thee. En niet alleen vanwege zijn grote hoeveelheid aan smaken. In ayurveda vormen theeën een belangrijk onderdeel van de seizoensroutine.

Ayurveda is het oudste en omvangrijkste gezondheidssysteem ter wereld. Het merk Maharishi Ayurveda ondersteunt een gezond, natuurlijk evenwicht met hoogwaardige producten op basis van traditionele, originele ayurvedische recepturen. In de ayurvedische geschriften worden theeën ook ‘Phants’ genoemd, warme overgietingen, snel bereid, weldadig en effectief. Bladeren, bloemen en planten met een hoge etherische concentratie zijn hiervoor uitstekend geschikt.

Op basis van authentieke duizenden jaren oude ayurvedische recepten begon in 1987 de ontwikkeling, productie en wereldwijde distributie van Maharishi Ayurveda theeën, ondersteund door beroemde vaidya's (ayurvedische experts) van India met hun holistische kennis over de effecten van kruiden. Tegenwoordig omvat het assortiment naast de klassiekers Vata, Pitta en Kapha thee nog veel meer met zorg samengestelde ayurvedische kruidentheeën. Volgens de modernste Europese normen getest op schadelijke stoffen, microben, zware metalen en pesticiden. Wat Maharishi ayurvedische kruidenthee wereldwijd zo populair maakt is zijn rijke, heerlijke smaak en het is te drinken bij elke gelegenheid.

Bekijkt u ook onze website: www.ayurveda.nl

U vindt daar een overzicht van de vele andere producten die we in ons assortiment hebben, aanbiedingen, interessante informatie over ayurveda, waaronder tips over de jaargetijden en een handleiding voor zelfmassage.

ActionAid vraagt aandacht voor vrouwenrechten in de strijd tegen honger



We won't accept hunger

De honger in de wereld zou met zo'n 15% verminderd kunnen worden, alleen al als vrouwen dezelfde kansen zouden hebben als mannen. Hoe zit dat? ActionAid zet het haarscherp uiteen.

Door Nanny Schutte

Het voedsel in Afrika wordt voor 80% geproduceerd door vrouwen, die echter nauwelijks landbouwgrond, gereedschap en zaden bezitten. De kleinschalige landbouw waarin zij actief zijn, staat zelden centraal in

landbouwbeleid en vrouwendiscriminatie maakt dat zeer weinig boerinnen deel uitmaken van boerenorganisaties, waarmee ze hun positie kunnen verbeteren. Bovendien kunnen zij vaak niet lezen en schrijven.

De boer op

Met een team van acht Nederlandse boerinnen bezocht ActionAid vorig jaar verschillende ActionAid-projecten in Malawi en Oeganda, om informatie te verzamelen waarmee zij de komende jaren 'de boer op' gaan. Met onder meer Afrikaanse 'Sister Dinners' en filmpjes over hun reis vragen de boerinnen aandacht voor de campagne "We won't accept hunger". Ook zijn zij een petitie gestart om minister Ploumen

van Buitenlandse Handel en Ontwikkelingssamenwerking op te roepen gericht te investeren in Afrikaanse boerinnen.

Recht en kracht

ActionAid Nederland, tot voor kort actief als NiZa (Nederlands Instituut voor Zuidelijk Afrika), zet zich in voor economische rechtvaardigheid en voedselzekerheid, waarbij ook zaken als educatie en vrouwenrechten spelen: "Afrika heeft

vruchtbaar land en flinke hoeveelheden grondstoffen, maar door ongelijke machtsverhoudingen profiteren de meest arme en kwetsbare mensen hier niet van." ActionAid helpt hen op eigen kracht de situatie te verbeteren. In dit geval met de Europese campagne "We won't accept hunger".

www.actionaid.nl/wwah

Lees online het interview met Jorien Thijs van ActionAid.

Maharishi Ayurveda®

Maharishi Ayurveda Thee: meer dan een drank. Volgens het dosha-principe van AYURVEDA.

Heerlijke kruidentheën voor uw welzijn. Geselecteerde specerijen en kruiden, met zorg samengesteld volgens de ayurvedische kennis van Vata, Pitta en Kapha.

- Geselecteerde biologische ingrediënten
- Hoogste, gecontroleerde kwaliteit
- Voor elke gelegenheid en smaak



Gegarandeerde kwaliteit

Maharishi Ayurveda Products is sinds 1987 het leidende merk voor originele ayurvedische producten. Met een groot assortiment biologische voedingssupplementen, theën, kruiden, lichaamsverzorgingsproducten en gecertificeerde Natuurcosmetica.

Catalogus en bestellingen: 0475-529111
www.ayurveda.nl

Mondhygiëne en weerstand

Als de lichamelijke weerstand vermindert en vatbaar is voor invloeden van buitenaf, kan dit zorgen voor ongemakken van de mond en keel. Echina Mondspray is een combinatie van Echinacea Purpurea en vier etherische oliën van heilzame planten. Het helpt de weerstand te verhogen en geeft het lichaam een natuurlijke bescherming. De etherische oliën zuiveren de mond en keel en werken verlichtend.

- 100% Natuurlijk product
- Bij lipblaasjes en witte/rode plekjes in de mond
- Zuivert de mondslijmvliezen
- Stimuleert het immuunsysteem
- Verlichtend, verfrissend en hygiënisch
- Verkrijgbaar in 10 ml sprayflacon



AROMED
DE GEZONDE KEUZE

www.aromed.eu



“Verbeter de wereld, begin een bedrijf”

De Betere Wereld ontmoet auteurs van inspirerend nieuw boek

Begin november brachten Mark Hillen en Willemijn Verloop - initiatiefnemers van Social Enterprise NL - een nieuw boek op de markt. Een boek met een missie: erkenning voor social enterprises. Oftewel bedrijven die ondernemen om de wereld te verbeteren. Onder het genot van een kopje fair trade thee, omlijst door bomen in prachtige herfstkleuren, spreek ik aan de Amsterdamse Herengracht met twee bevlogen auteurs. Over de participatiemaatschappij, golfbewegingen, verbinding en erkenning.

Door Lindy Bontenbal

Het boek van de twee ‘nieuwe’ schrijvers (respectievelijk econoom en oprichtster van WarChild) gaat over social enterprises in Nederland. En legt uit hoe die sociale ondernemingen winst voor iedereen creëren. Met de sociaal ondernemer wordt bedoeld de man of vrouw die met hardnekkige vastberadenheid een maatschappelijk probleem te lijf gaat met als middel een bijzonder bedrijf. In dat concept geldt de vuistregel: Winst maken is belangrijk voor de continuïteit van het bedrijf, maar de financiële doelen staan ten dienste van de maatschappelijke missie.

Openheid

“Het was de uitgever die ons benaderde met het idee voor dit boek, vertelt Mark. “En omdat we al samenwerkten en op hetzelfde traject zaten, was het logisch dat we het boek samen zouden schrijven”, voegt Willemijn er aan toe. Ze hopen met het boek meer erkenning te creëren voor social enterprises. “En openheid om na te denken over social enterprise als model om maatschappelijke waarde te creëren. “ Maar het boek is niet alleen voor ondernemers en idealisten. “Ik hoop dat iedereen er iets uithaalt, legt Willemijn uit. “Het boek is laagdrempelig, je kunt er alle kanten mee op. Het is geen droog management boek, dat soort boeken lees je meestal niet helemaal uit. Met ons boek is het juist de bedoeling dat mensen blijven doorlezen.”

Meten

Dat doorlezen wordt vergemakkelijkt doordat er allerlei case studies door het boek heen zijn verwerkt zoals het verhaal van Marqt, Tony’s Chocolonely, MyWheels en Fifteen. Deze praktijkvoorbeelden zijn gedrukt op oranje papier, bijna als een teken van trots op succesvolle Nederlandse social enterprises. Dat brengt mij meteen bij mijn volgende vraag hoe we de impact van social enterprises kunnen meten om er voor te zorgen dat die erkenning er komt. “Die impact kun je zeker meten,” antwoordt Willemijn, “maar verschilt per onderneming omdat dit afhankelijk is van de missie. Je kunt bijvoorbeeld meten hoeveel procent van de cacaoproductie slaafvrij geproduceerd is of hoeveel mensen met een beperking je in dienst hebt genomen. Dat zijn ook targets.” Mark voegt daaraan toe dat meten ook wel complex kan zijn in vergelijking met gangbare targets. Het is typerend voor de dynamiek tussen de twee schrijvers. “We hebben tijdens

het schrijfproces ook discussies gehad als we verschillend over iets dachten,” lacht Willemijn.

Sociaal ondernemen is ‘in’ en het woord duurzaamheid komen we overal tegen. Ik vraag de schrijvers hoe we ervoor kunnen zorgen dat verantwoord ondernemen een way of doing business blijft en niet alleen een trend. “Het moet vooral niet elitair worden,” zegt Willemijn. “En ook niet belerend, want dan ontstaat er juist een tegenbeweging. Het moet vanuit de mensen zelf komen”. Mark voegt eraan toe dat het goed is dat mensen nadenken over duurzaamheid. “En het is belangrijk dat je plezier hebt in wat je doet en er voldoening uit haalt. Ook het internet draagt bij aan nieuwe economische ont-

Winst maken is belangrijk voor de continuïteit van het bedrijf, maar de financiële doelen staan ten dienste van de maatschappelijke missie

wikkelingen.” Een van die nieuwe ontwikkelingen die online zijn ontstaan zijn websites zoals thuisafgehaald.nl. In hun boek ook als voorbeeld genoemd. Delen als het nieuwe hebben omschrijft Willemijn als een golfbeweging. “Het slaat terug op het moment dat de samenleving is ‘doorgeslagen’. “Hebzucht is er altijd al geweest,” voegt Mark er aan toe.

Crisis

Maar de auteurs zien social enterprises niet als oplossing voor de economische crisis. “Ik denk dat het niet zozeer met de crisis te maken heeft,” zegt Mark. “Maar de crisis liet ons wel dingen zien zoals



hebzucht en liegen. Mensen zijn wel op zoek naar verbinding, naar de menselijke maat en nemen afstand van materie. Het vertrouwen in de overheid wordt minder; de zogenaamde participatiemaatschappij is daar een uitvloeisel van,” voegt Willemijn eraan toe.

Gastcolleges

Mark en Willemijn willen ook de jongere generaties inspireren. Mark vertelt dat hij af en toe gastcolleges geeft op universiteiten. Op dit moment richten de twee zich voornamelijk op het hoger en universitair onderwijs. “Op dit moment zijn er bijvoorbeeld nog geen professoren /leer-

stoelen die zich richten op sociaal ondernemerschap,” legt Mark uit. Hun doel is anderen te inspireren en zo het gedachtegoed verder te verspreiden.

Kansen

Als we het hebben over de toekomst van social enterprises in Nederland sluit Willemijn zich aan bij het doel van Barosso (President van de Europese Commissie, red) om ervoor te zorgen dat minstens 10 procent van de economie uit ‘sociale en duurzame waardecreatie’ zal bestaan. “Sociaal ondernemerschap is een bijzonder model met meer kansen. Voor de ondernemers en voor de consument. Mensen zijn weer op zoek naar de menselijke maat en naar verbinding, naar dat waarachtige. En die verbinding is mis-

schien een gevolg van vertrouwen. Ondernemers nemen verantwoordelijkheid.”

Uitgeverij Business Contact, Antwerpen.
ISBN 9789047006763



MAIL & WIN

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

Struinen door de straten van Maastricht

De zegetocht van een groene kerstman

Dit jaar doen we het anders. Slimmer, groener én leuker. In plaats van tussen werk en dagelijkse drukte door de kerstcadeaus inslaan in overbevolkte winkelcentra, maken we er een weekend Maastricht van. Fijne bijkomstigheid: Maastricht en 'groen' gaan heel goed samen!

Tekst Sonja van den Heuvel Fotografie Henry Petersen

"Pak gerust een kopje pompoensoep!", is praktisch het eerste dat we te horen krijgen bij onze aankomst in Townhouse Maastricht. Dit hotel ligt op steenworp afstand van het station en op een paar minuten lopen van de Maastrichtse binnenstad. Het is de komende dagen onze uitvalsbasis. Naast de pan soep staat een stapel bont serviesgoed klaar. Van de marketingmanager van het hotel horen we later dat het servies afkomstig is van inwoners van Maastricht. Bij de opening van het hotel hebben ze Maastrichtenaars gevraagd hun oude serviesgoed aan hen te koop aan te bieden. Hip hergebruik is

het resultaat. Het past goed bij de rest van het interieur, dat een gezellige mix is van designmeubelen en vintage. Sowieso scoort dit hotel goed op de groene ladder. In 2011 hebben ze het Gouden Green Key keurmerk behaald, hét internationale keurmerk voor bedrijven in de toerisme- en recreatiebranche die serieus en controleerbaar bezig zijn met de zorg voor het milieu. Als gasten merken wij dit aan de biologische- en regionale producten bij het ontbijt, de ledverlichting die er brandt en het scheiden van afval. En, niet te vergeten, het kopje biologische pompoensoep bij ontvangst.

Smalle straatjes en een bescheiden restauranteigenaar

Opgewarmd door de soep gaan we de stad in. We zijn amper de deur uit of we belanden op de Stationsstraat al op de rommelmarkt die hier elke zaterdag wordt gehouden. Score: een bontgekleurde kerstbal uit de jaren '80. In hippe winkels vind je ze nu nieuw gemaakt, maar zo'n tweedehands exemplaar is leuker en liever voor het milieu. Voor cadeau 2 tot en met 10 struinen we de rest van de dag kras door de smalle straatjes van Maastricht. Linksonder vind je de bijzondere adresjes die we tegenkwamen. 's Avonds zakken we onderuit in Restaurant Witloof. De Vlaamse eigenaar Ad Fiddelaers is de bescheidenheid zelf, maar zijn restaurant waar het lekkerste eten



gemaakt van biologische ingrediënten op tafel komt, is super. Geen poeha, maar ambachtelijke gerechten met een knipoog naar eten van vroeger. Blijkbaar weet heel Maastricht dit te waarderen, want de zaak zit helemaal vol (tip: reserveer!). Aan tafel bij Witloof spreken we de dag

nog even door; wat is Maastricht mooi, wat zijn er veel winkels met biologische, regionale en fair trade producten en wat heerst hier veel liefde voor kwaliteit en het behoud van mooie dingen. Daar kunnen we in de rest van Nederland nog wat van leren."



De groenste en leukste adresjes

- Adriaan de Smaakmaker – Sint Pieterstraat 35, adriaandesmaakmaker.nl – de derde Adriaan op rij maakt hier de lekkerste chutneys, de fijnste kruidenazijns en de geurigste pesto's, veelal van streekproducten.
- Dit is Waar! Sint Amorsplein 5 - ditiswaar.nl – een uitgebreid aanbod van fair trade producten waaronder sieraden, tassen, aardewerk en speelgoed.
- De Bisschopsmolen – Stenenbrug 1-3, bisschopsmolen.nl – het adres om vlaaien te halen voor het thuisfront, gemaakt van biologisch speltmeel.
- Boekhandel Polare Maastricht – polare.nl - prachtige boekhandel gevestigd in de zevenhonderd jaar oude Dominicanenkerk
- Teazone, Koestraat 9, teazone.nl – (biologische) kwaliteitstheeën en prachtige interieurpullen.
- Murano Maastricht - Hoogbrugstraat 38, murano-maastricht.nl, natuurlijke kleding en ecologische tassen.
- 50/50 Store Mosae Forum - Gubbelsstraat 8-10 – 50/50store.nl – ecologische kleding en cadeauartikelen met een verhaal.

Maastricht bij ledlicht

In deze tijd van het jaar is Maastricht verlicht met 100.000'den ledlampjes. Volg de Magische Lichtroute en laat je meevoeren langs bijzondere plekken in de stad.

Win 1 overnachting voor 2 in Townhouse Maastricht t.w.v. €189,-

Goed nieuws: jij kunt overnachten in Townhouse Maastricht (townhousehotels.nl) met 10% korting! Reserveer per mail (info@townhousehotels.nl) of telefoon (043 - 321 1111) en gebruik als code De Betere Wereld. Je krijgt dan ook nog een leuk cadeau bij aankomst.

Nog beter nieuws: we mogen een overnachting met ontbijt voor 2 personen in Townhouse Maastricht weggeven! De winnaar kan de overnachting boeken tot september 2014 op basis van beschikbaarheid.

Winnen? Stuur een mailtje met als onderwerp 'Ik wil naar Townhouse Maastricht!' naar townhouse@debeterewereld.nl. Meedoen kan tot 15 januari '14.



De keuringsdienst van de aarde

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: speelgoed.



Concept & Tekst
Sonja van den Heuvel

Waar kun je als Sint of Kerstman op letten om er zeker van te zijn dat je je kind veilig en gifvrij speelgoed cadeau doet? En, ook niet onbelangrijk, welk speelgoed is ook nog lief voor het milieu en de makers? Doe je voordeel met de tips.



Wat: Stoere gereedschapskist

Merk: Greentoys

Verkrijgbaar: greenjump.nl

Prijs: € 27,90

Materiaal: Volledig gemaakt van gerecyclede melkflessen. Deze plasticsoort (HDPE) wordt gezien als een veilige plasticsoort en bevat geen weekmakers of andere giftige stoffen.

Oordeel: Een superleuke set voor stoere jongens en meiden. Met de voordelen van plastic - onverwoestbaar en hygiënisch – maar zonder de nadelen - milieuvriendelijk en weekmakers.

Ook fijn: het gereedschap is niet zo zwaar dat timmeren voor butsen in je tafel zorgt.

Wat: Sjik theeservies

Merk: Wonderworld

Verkrijgbaar: 3vosjes.nl

Prijs: € 19,95

Materiaal: Wonderworld gebruikt enkel hout van rubberbomen die na een productief leven geen rubber meer geven. Ze worden dan gekapt om plaats te maken voor nieuwe bomen.

Fijn: Wonderworld plant voor elke boom die ze gebruiken er twee terug.

Oordeel: Gemaakt met oog voor detail en prachtig afgewerkt waardoor het hout zacht en glad aanvoelt in de handjes van de theedrinkende mevrouwtjes en meneertjes.

Wat: Kleurige bijenwasblokje

Merk: Stockmar

Verkrijgbaar: puurspeelgoed.nl

Prijs: € 12,50

Materiaal: Bijenwas en natuurlijke kleurstoffen.

Oordeel: Door hun blokvorm vooral geschikt voor kleine kunstenaars. Voor iets oudere kinderen die preciezer willen kleuren zijn er ook bijenwaskrijstiften. Ze kleuren mooi egaal en 'krumelen' niet, zoals 'gewoon' waskrijt wel doet.

Wat: Schattige lappenpop

Merk: Imajo

Verkrijgbaar: atelierkiddies.nl

Prijs: € 22,95

Materiaal: Katoen en wol

Oordeel: Aan poppen zit vaak een chemisch luchtje, deze fair trade gemaakte ballerina ruikt echter puur natuur; oftewel naar niets! Haar jurk en onderbroek kunnen uit, waardoor ze leuk aan en uit te kleden is. Een pop met liefde gemaakt, die met liefde vertroeteld mag worden.

Wat: IJzersterke e-doozer

Merk: Hape

Verkrijgbaar: bambootoys.nl

Prijs: € 19,95

Materiaal: Bamboe, recyclebaar kunststof (TPE en ABS), verf op waterbasis en een coating van bijenwas.

Oordeel: Design, eco en spelen gaan prima samen, bewijst deze bulldozer. Blokken worden probleemloos aan de kant geschoven en de lucht in getild.

Fijn voor papa en mama: de zachte banden rijden daarbij geruisloos over houten en stenen vloeren.

SPEELGOED

Plastic speelgoed

Doen: Sinds juli van dit jaar zijn een aantal weekmakers (DEHP, DBP and BBP) verboden in speelgoed en een aantal weekmakers (DINP, DIDP and DNOP) beperkt toegestaan. Toch ligt er nog plastic speelgoed met weekmakers (ftalaten) in de winkels. Dertig procent van de uit de handel genomen producten betreft dan ook speelgoed. Als consument kun je de wekelijkse overzichten van uit de handel genomen producten inzien. Zoek via google op RAPEX. In elk weekoverzicht kom je wel speelgoed tegen.

Laten: Volgens de Plastic Soup Foundation is er de laatste tien jaar meer plastic geproduceerd dan in de hele twintigste eeuw. Jaarlijks wordt er nu wereldwijd zo'n 250 miljoen ton plastic gemaakt. Door te kiezen voor gerecycled plastic zorg je er in ieder geval voor dat daar niets bijkomt.

Houten speelgoed

Doen: Kies voor speelgoed dat gemaakt is van massief hout van bomen die op verantwoorde wijze gekapt zijn (rubberwood of FSC-keurmerk) of kies

als milieuvriendelijk alternatief voor bamboe: snelgroeiend (sommige soorten wel een meter per dag!). **Laten:** Houten speelgoed heeft het imago altijd veilig en milieuvriendelijk te zijn. Helaas is dit niet het geval. Vooral gelijmd houten speelgoed, zoals multiplex, bevat vaak de kankerverwekkende stof formaldehyde. Het is ook uitkijken geblazen voor vrolijk geschilderd hout, omdat de verf lood of andere zware metalen kan bevatten.

Poppen en knuffels

Doen: Was knuffels en stoffen poppen voor gebruik en laat ze een paar dagen buiten of in de schuur uitwasemen.

Laten: Poppenhoofden, -benen en -armen worden vaak gemaakt van vinyl (PVC) waar weekmakers in kunnen zitten. Ruikt een pop chemisch, koop hem dan niet. Het gevaar van zacht plastic zit hem in de chemische weekmakers (ftalaten). Er wordt vermoed dat deze chemische weekmakers zich als een hormoon gedragen en zodoende schade kunnen toebrengen aan de lever, nieren en voortplantingsorganen.





Lieve KERSTMAN,
VLUCHTELINGEN-
kinderen
hebben ook een
verlanglijstje.

Het is geen lang lijstje.
Het is ook geen duur lijstje.
Water, voedsel, vaccinaties,
een deken tegen de winterkou.

Geef op giro 999.

STICHTING
VLUCHTELING
GIRO 999

vluchteling.nl/verlanglijstje

 edukans
schoenmaatjes

**Maak
vriendjes
met**

Schoenmaatjes

Ga naar
edukans.nl/schoenmaatjes
en doe mee!

Vul een
schoenendoos
voor een
vriendje
ver weg



Sudoku

2			6		4			
9							8	
8						3	6	
		5	?	7				
		9			8		7	
				6				
		3	4	1	9			2
						6		
		7	5					

Zoek uit welk getal er onder het vraagteken staat en e-mail dit naar:*

sudoku@debeterewereld.nl
en maak kans op een leuke prijs.



Aladdin



De Aladdin Papillion Recyclebare Beker is gemaakt van gerecycled materiaal genaamd eCycle. De beker heeft een deksel met een klep waaruit je kunt drinken zonder te morsen en is dus ideaal voor onderweg. De beker past in een standaard autobekerhouder en is vaatwasser- en magnetronbestendig. Het volume van de Papillion Recycled Beker is 350 ml, zodat je hem niet snel bij hoeft te vullen.

DISTRIBUTIEPUNTEN

De betere wereld is op steeds meer plaatsen verkrijgbaar o.a bij de filialen van:



Kijk voor een volledig overzicht op:
www.debeterewereld.nl/verrijgbaar_bij

*Mail & win acties:

Bij het meedoen aan de mail&win actie wordt uw e-mailadres toegevoegd aan ons ledenbestand.

U ontvangt dan onze informatieve nieuwsbrief.

U kunt zich in deze nieuwsbrief afmelden mocht u dat willen. Uw gegevens worden nooit verkocht aan derden.

Tevens wordt er alleen via onze nieuwsbrief gecorrespondeerd over de winnaars van de prijzen

debeterewereld.nl/Aanmelden_nieuwsbrief

MAIL & WIN

Wil je kans maken op een gerecycled product van Aladdin, mail je gegevens naar aladdin@debeterewereld.nl

DEBETEREWERELD

Keizergracht 253
1016 EB Amsterdam
Tel: 020 52 85 100 Fax: 020 52 86 959
www.debeterewereld.nl
info@debeterewereld.nl

Saleslions BV
Professionals in sales en marketing
Tel. 020 52 85 100
info@saleslions.nl
www.saleslions.nl

DTP EN VORMGEVING
Floppy Design
welcome@floppydesign.nl



Almar Fernhout
info@debeterebox.nl

Almar Fernhout almar@debeterewereld.nl
Hoofdredacteur

Erwin Polderman erwin@debeterewereld.nl
Chef Redactie

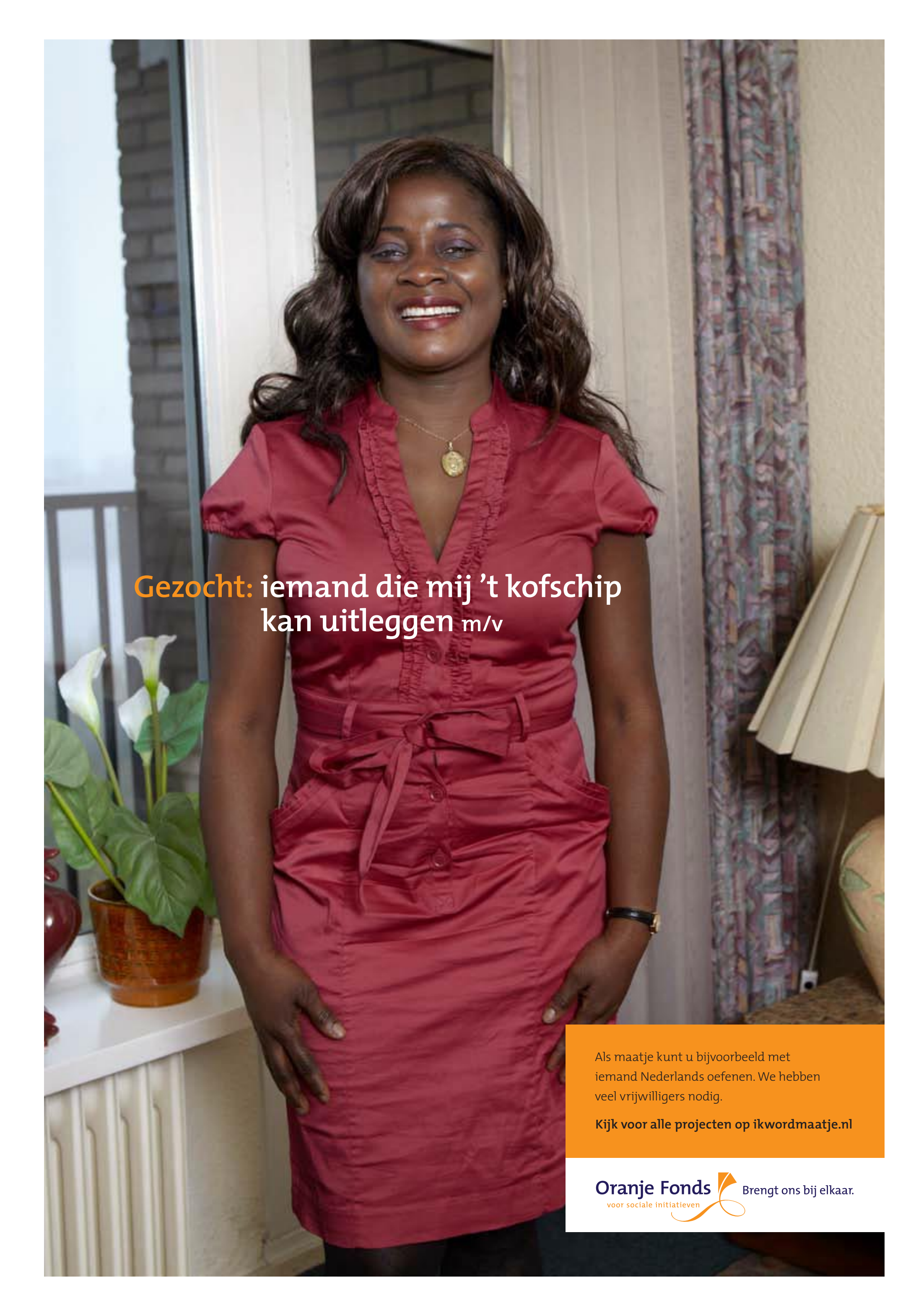
Nanny Schutte nanny@debeterewereld.nl
Redactie

Marcel Overbeek marcel@debeterewereld.nl
Accountmanager

Maarten Heije maarten@debeterewereld.nl
Accountmanager

Aan dit nummer werkte mee:
Lauri van Oosterom, Simone de Zeeuw, Barbara Rijpkema, Sonja van den Heuvel, Jennifer de Jong, Anniek Pheifer, Yildiz Celie, Inge den Boer, Susan Gerritsen-Overakker, Arjan Eikelenboom, Lisette van Engelen en Marleen Hoftijzer





Gezocht: iemand die mij 't kofschip
kan uitleggen m/v

Als maatje kunt u bijvoorbeeld met
iemand Nederlands oefenen. We hebben
veel vrijwilligers nodig.

Kijk voor alle projecten op ikwordmaatje.nl

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

Brengt ons bij elkaar.