

de betere wereld

enjoy & do good

NUMMER 1 2014 - VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR - WWW.DEBETEREWERELD.NL



9x
Mail & Win

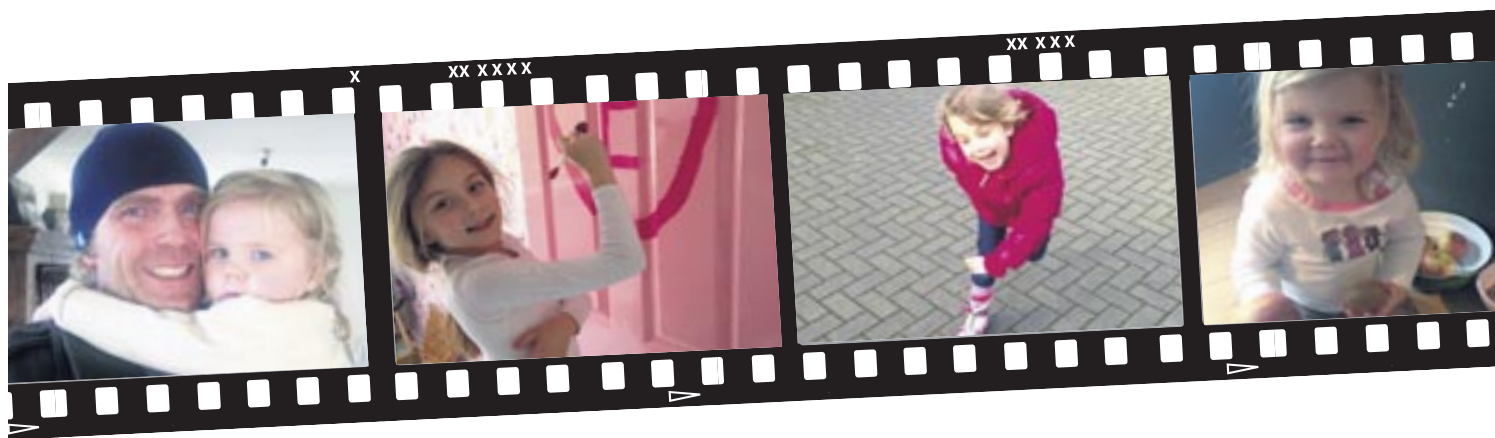
Protect Paradise pag 32

© Greenpeace/Tom Jefferson



Doe mee met de grootste vrijwilligersactie van ons land. Zoek snel een leuke klus uit op nldoet.nl
NLdoet. 21 en 22 maart 2014.
Kijk voor meer informatie op pagina

Oranje Fonds  Brengt ons bij elkaar.
voor sociale initiatieven



"Volgende ronde"

Het nieuwe jaar is al weer even begonnen en bij deze wil ik iedereen bedanken die ons volgt en bijdragen heeft geleverd afgelopen jaar.

We hebben hard gewerkt aan een nieuwe website en lay-out en dat is wat ons betreft goed gelukt. De respons op onze website is overweldigend - dit hadden we niet durven dromen! Nu we nog beter te volgen

zijn online en via social media kunnen we met nog meer mensen ons nieuws delen. Trends en ontwikkelingen kunnen we zo steeds sneller en vaak als eerste brengen.

Wat opvalt, is de toenemende belangstelling voor biodynamisch. In deze en komende uitgaven veel aandacht voor deze 'biologische broedkamer'.

22 maart is het "Wereldwaterdag", een internationale dag die meer aandacht verdient, aangezien water een primaire levensbehoefte is en iedereen in de wereld recht moet hebben op schoon drinkwater. Tips en feedback zijn altijd welkom!

Almar Fernhout, Founder

Wat opvalt, is de toenemende belangstelling voor biodynamisch



Stagiair m/v gezocht

We hebben weer plek op de Redactie!

We komen graag in contact met een vlotte stagiair, vrijwilliger, of afstudeerder die werkervaring wilt opdoen.

Heb je het alfabet lekker in de vingers? Ben je lekker social en wil je dat meer betekenis geven online? Of wil je de stage van je leven beleven? Dan kan je stichting De Betere Wereld helpen.

Studeer je Communicatie, Journalistiek of Persuasief Schrijven? Loop dan een paar maanden stage op het zenuwcentrum van De Betere Wereld: de redactie. Het gehele jaar door kan dat, zowel voor kortere perioden als langer. De Betere Wereld is een Erkend Leerbedrijf, en we hebben een ervaren praktijkbegeleider in huis. De stage van je leven in de media? E-mail je interesse naar Almar@debeterewereld.nl. Tot gauw!

Wil je als vrijwillig(st)er maatschappelijk relevant aan de slag? Bied dan je diensten aan als vrijwillig(st)er voor de redactie. We hebben leuke -en ook wat minder leuke uiter-aard- werkzaamheden die aandacht vergen. E-mail je interesse naar Almar@debeterewereld.nl. Tot snel!

Studie klaar, nog geen werk maar wil je alvast aan de slag? Kom dan werkervaring op doen op de redactie en/of bij ons initiatief De Betere Wijn... E-mail je interesse naar Almar@debeterewereld.nl. En dan komen we snel bij je terug.







Nu verkrijgbaar in de Natuurvoedingswinkel.

Omega·Color

Een passende olie voor iedere situatie!

www.bioplanete.com

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, borageolie & 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.

WONEN & LEVEN 05 - 9



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 regeladverenties. 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.

Betaalbare natuurlijke cosmetica.
Nu met 15% introductiekorting!
Kortingscode: beterewereld15
www.beautydrogist.nl

Integratieve massage opleiding.
Met hart en ziel aanraken.
25 jaarig bestaan. Nieuwsgierig?
www.destroming.com

ETEN & DRINKEN 11 - 21



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

LICHAAM & GEEST 23 - 26



TRENDS & ONTWIKKELINGEN 27 - 30



BABYSPECIAL 31 - 34



De Betere Wereld op Social Media



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



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



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



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



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



Frank Vosselman, in zijn element bij De Bolster



1-jarige deeltijdopleiding over voeding en voedselkwaliteit

Barstensvol Leven, een inspiratiejaar over voeding

Kennis en kunde over de biodynamische landbouw scheppen een verrassende metafoor voor ontwikkelings- en veranderingsprocessen. Een vitale metafoor die kan dienen als fundament voor persoonlijke en organisatieontwikkeling. De opleiding "Barstensvol Leven, een inspiratiejaar over voeding" biedt een brede kijk in de biodynamische voedselketen.

De biologisch dynamische (BD) landbouw verzorgt en koestert het levende aspect van voeding, van grond tot mond. Vitale voedingsproducten zijn de belangrijkste opbrengst van de biologisch dynamische landbouw. Hoewel de voedingsstoffen van de producten uit de reguliere land- en tuinbouw nauwelijks lijken te verschillen van die van de BD landbouw, zijn de verschillen in smaak, kleur, vorm, houdbaarheid en structuur overduidelijk te zien, te proeven en te ruiken.

Inhoud

In de eenjarige opleiding leer je de basisprincipes en achtergronden van de BD landbouw. Daarnaast leer je het verschil te proeven, te ruiken en te voelen en voedingsgewassen en -producten nauwkeurig waar te nemen. Je maakt kennis met het begrip innerlijke voedingskwaliteit waarvan de inhoud gedurende het hele jaar vanuit de zich ontwikkelende wereld- en mensvisie wordt uitgebreid.

Na afloop van deze eenjarige opleiding heb je een heldere indruk van en visie ontwikkeld op



de grote cultuur- en maatschappijvernieuwend potentie die biologisch dynamische land- en tuinbouw in zich draagt. Daarnaast heb je handvatten gekregen om inhoud en vorm te geven aan biologisch dynamische land- en tuinbouw. Je bent je bewust van het levende aspect van voeding en hoe dit te verzorgen, als consument, als kok, als winkelier, stadstuinder of als beleidsmaker.

Voor wie?

De ketenbrede oriëntatie maakt deze deeltijdopleiding uiterst geschikt voor mensen, die het besef dat zij deel uitmaken van een groter natuurlijk geheel willen uitdiepen om hiermee aan het werk te gaan, of aan een nieuwe stap in hun ontwikkeling (privé of werk) toe zijn.

Kosten en info: 2.795 euro incl. verblijfskosten (koffie, thee, lunch) en inschrijfgeld 125 euro.

www.kraaybeekerhof.nl



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

De biodynamische broedkamer

Veel vernieuwingen in de landbouw komen uit de biologisch dynamische landbouw voort. De combinatie landbouw en zorg, werken zonder kunstmest en chemie, veel aandacht voor dierenwelzijn, de biologisch dynamische boeren zijn er al in 1926 mee begonnen en zijn nog steeds de aanjager van de productie van gezond voedsel vanuit een gezond landbouwsysteem.

Wat zijn de drijfveren van de pioniers in deze sector? Bert van Ruitenbeek, directeur stichting Demeter, het kwaliteitskeurmerk van voeding uit de biodynamische landbouw, zoekt ze op, te beginnen met de winnaar van de Ekoland Innovatieprijs 2014: Biodynamisch Zaadbedrijf De Bolster in Epe. Bert ging in gesprek met Frank Vosselman (foto links), één van de gangmakers van De Bolster.

Wat is de kunst van goede biologische zaden telen?

Ons totale assortiment bestaat uit zo'n 350 verschillende rassen. Veel mensen kennen ons enkel van de displays met zaadzakjes die elk jaar vanaf maart in de biologische speciaalzaken staan, maar ook aan de professionele tuinders leveren wij een steeds breder assortiment. Om voor al deze gewassen een goede zaadkwaliteit te realiseren zijn aandacht, precisie, zorg en kennis belangrijke factoren. De productie van de zaden gebeurt niet alleen op de zes hectares bij ons bedrijf in Epe, maar in totaal op zo'n 250 hectare grond in samenwerking met vele vakbekwame biologische en biodynamische boeren in binnen- en buitenland.

Wat maakt De Bolster bijzonder?

Dat wij zo duidelijk inzetten op biologische veredeling onderscheidt ons van vele andere bedrijven. De rassen die we gebruiken moeten goed kiemen en groeien in een bodem met lage bemesting en zonder chemische middelen. Dat vraagt meer robuuste rassen dan in de gangbare landbouw. Wij passen uitsluitend klassieke veredelingsmethodes toe en al het selectiewerk vindt onder biologisch dynamische omstandigheden plaats.

Lees het volledige, inspirerende verhaal over De Bolster op www.debeterewereld.nl

Mail & Win

Geniet u ook zo van verse groenten en kruiden uit eigen tuin? De Bolster heeft een ruim assortiment biologische groente-, kruiden- en bloemzaden. Speciaal voor wie beperkte ruimte beschikbaar heeft, hebben zij het Stadstuinpakket samengesteld. Dit pakket bevat zaden van diverse groenten, die gemakkelijk op uw balkon, dakterras of kleine tuin te verbouwen zijn. Ook zit er een boekje bij met teelttips en een zaaikalender. Eet smakelijk!

Wilt u kans maken op 1 van de 5 Stadstuinpakketten die wij mogen verloten, e-mail uw gegevens naar debolster@debeterewereld.nl



Wat zijn Yomio en Acidophilus van Zuiver Zuivel?

In biologische speciaalzaken zijn Yomio en Acidophilus een bekend begrip. Al jarenlang worden deze biodynamische zuivelproducten door Zuiver Zuivel geproduceerd. Maar regelmatig wordt door nieuwe klanten in de biospeciaalzaak de vraag gesteld: wat zijn dit voor producten? De Betere Wereld vroeg het aan Edwin Crombags, werkzaam bij het zuivelbedrijf.

Zuiver Zuivel Yomio is een product dat bereid is als yoghurt. Naast yoghurtcultuur worden speciale Yomio cultures toegevoegd die het product een milde smaak en een lekker dikke structuur geven. Deze cultures produceren overwegend rechtsdraaiend melkzuur, wat ook van nature in je lijf aanwezig is. Maar bovenal, dit product is waarschijnlijk wel de allerlekkerste yoghurt die verkrijgbaar is!

Yomio is verkrijgbaar in twee varianten, gemaakt van volle melk en sinds kort ook van magere melk.

Drinkyoghurt

Zuiver Zuivel Acidophilus is nog het best te vergelijken met een drinkyoghurt naturel. Het is een product dat bereid wordt met biodynamische melk. Het wordt aangezuurd met speciale cultures die het product lekker lobbijg en mildzuur maken. Heerlijk als vervanger voor melk, karnemelk of andere drinkyoghurt.

Echte Demeter-kwaliteit

Beide producten zijn van Demeter-kwaliteit. Bij zuivel van Demeter mogen de koeien hun horens behouden, en het uitgangspunt is een gesloten kringloop in de regio. Zuiver Zuivel Demeter gaat dus een heerlijke stap verder dan biologisch!

www.zuiverzuivel.nl

Praktijktest bewijst kwaliteit van TONZON

Warmste vloer met Thermoskussens

Het kan je bijna niet ontgaan zijn; de TONZON-advertenties op de reclameborden en in de gedrukte media. Keer op keer wordt duidelijk dat de superisolierende verpakte luchtlagen onder de vloer de werking van alle andere isolatiematerialen overtreft.

Door Nanny Schutte

Op Duurzame Dinsdag 2013 kreeg Ton Willemsen, directeur/eigenaar van TONZON, het Duurzaam Lintje uitgereikt, een onderscheiding voor mensen die zich inzetten voor een duurzamere samenleving. Behalve de energiebesparing in huis scoort zijn product ook op duurzaamheid omdat het materiaal weinig grondstof vraagt en een minimaal transportvolume heeft.

Vloerisolatie loont

Het opvouwbare isolatiemateriaal vormt, eenmaal gevuld, thermoskussens die maken dat de vloer minder afkoelt, waardoor de ruimte erboven ook warmer blijft en je dus minder stookt. De investering in TONZON-isolatie is dan ook snel terugverdiend. Bovendien is het materiaal niet irriterend of giftig en makkelijk te verwerken.

Eenvoudig en snel

TONZON-isolatie is zelf aan te brengen, maar het loont zich beslist het te laten

doen door speciaal opgeleide professionals. Op TONZON.nl kunt u eenvoudig een aanvraag indienen, waarna er gezocht wordt naar een specialist in uw regio. Ook in dat opzicht draagt TONZON dus bij aan minder CO₂-uitstoot. Na aanvraag wordt een afspraak gemaakt wanneer de vakman de isolatie komt bevestigen. Hij plaatst eerst bodemfolie in de kruipruimte, die opstaat tegen de muur. Vervolgens wordt de zilverkleurige isolatiefolie tegen de vloer geplakt. Zo wordt uw woning in één dag voorzien van 'passieve vloerverwarming'.

Tevredenheid alom

Klanten van TONZON zijn over het algemeen laaiend enthousiast. Recensies op de website geven aan dat het behaaglijker is en dat men minder last heeft van koude voeten. Ander voordeel is dat het droger is in huis, wat de gezondheid ten goede komt (helpt tegen allergieën, astma, reuma).

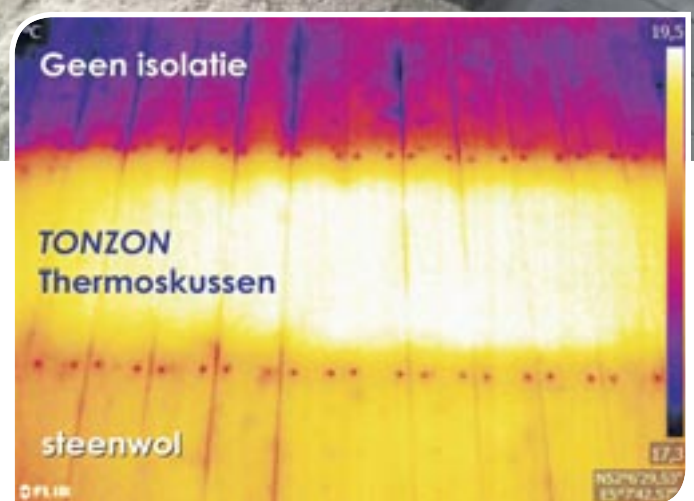
Kassa Groen test

In het VARA-programma Kassa Groen (aflevering van 11 februari) is de TONZON-isolatie vergeleken met steenwol. Het testteam maakte de hierbij afgebeelde infrarood-foto van de vloer. Willemsen: "Je ziet de spijkers waarmee de planken in de balken zijn geslagen. In de bovenste strook zie je zelfs de noesten in het hout. Ook zie je de verbinding van

de planken onderling, omdat het hout daar dunner is." Ook deze test bewijst de kwaliteit van TONZON.

Behalve vloerisolatie biedt TONZON ook dakisolatie, muurisolatie, badisolatie, radiatorfolie en raamisolatie.

Kijk op www.tonzon.nl.



Life Unplugged

The Hermit Houses is een initiatief dat drijft op de ervaring die ontstaat wanneer je je helemaal 'off-grid' in de natuur bevindt. www.hermit-houses.nl



Foto: Hermit Houses



Tijdens NLdoet krijgt u het voor elkaar.

Doe mee met de grootste vrijwilligersactie van
ons land. Zoek snel een leuke klus uit op nldoet.nl

NLdoet. 21 en 22 maart 2014.

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

Brengt ons bij elkaar.

Op 1 maart is het Nationale Complimentendag, op 22 en 23e van die maand 'NL Doet', en later in het jaar Burendag. Zomaar een aantal initiatieven die zich richten op het samen leven op een prettige manier, waarbij waarden als wederzijds respect en compassie centraal staan.

Wat jij voor de Ander kan doen, en de ander voor Jou!

Dagen die ons even stil laten staan bij onze rol in de samenleving, in onze straat, op het werk, in de buurt waarin we wonen. Want er zijn allerlei dingen die wij kunnen doen om een verschil te maken, van een compliment geven tot het samen opknappen van een kinderboerderij.

Compassie

Een belangrijke onderliggende waarde van dagen als deze is compassie. Compassie kan worden omschreven als jouw bereidheid om naast de ander te staan en iets voor de ander te betekenen zonder dat je daar direct iets voor terug verwacht.

En natuurlijk word je er zelf ook beter van: 'wie goed doet, goed ontmoet' geldt als algemene stelregel, acties met een karmische werking. Daarnaast is het goed voor je CV, sociale contacten en leer je bijvoorbeeld andere culturen een beetje kennen.

Doe of help mee., of wordt geholpen

NL Doet en Burendag, beide georganiseerd vanuit het Oranje Fonds zijn bekende én succesvolle initiatieven. NL Doet is de grootste vrijwilligersactie van Nederland en Burendag is een geweldig initiatief om nieuwe contacten te leggen, eenzaamheid tegen te gaan en verbinding in de buurt te bevorderen. WeHelpen.nl is een initiatief dat nu ruim 1 jaar bestaat en maakt helpen, geholpen worden en hulp organiseren heel eenvoudig. Hoe meer mensen zich aansluiten, hoe groter de sociale impact. Wil jij wat voor een ander doen., of wil je dat een ander iets voor jou doet? Kijk dan op de volgende websites:

www.nationalecomplimentendag.nl

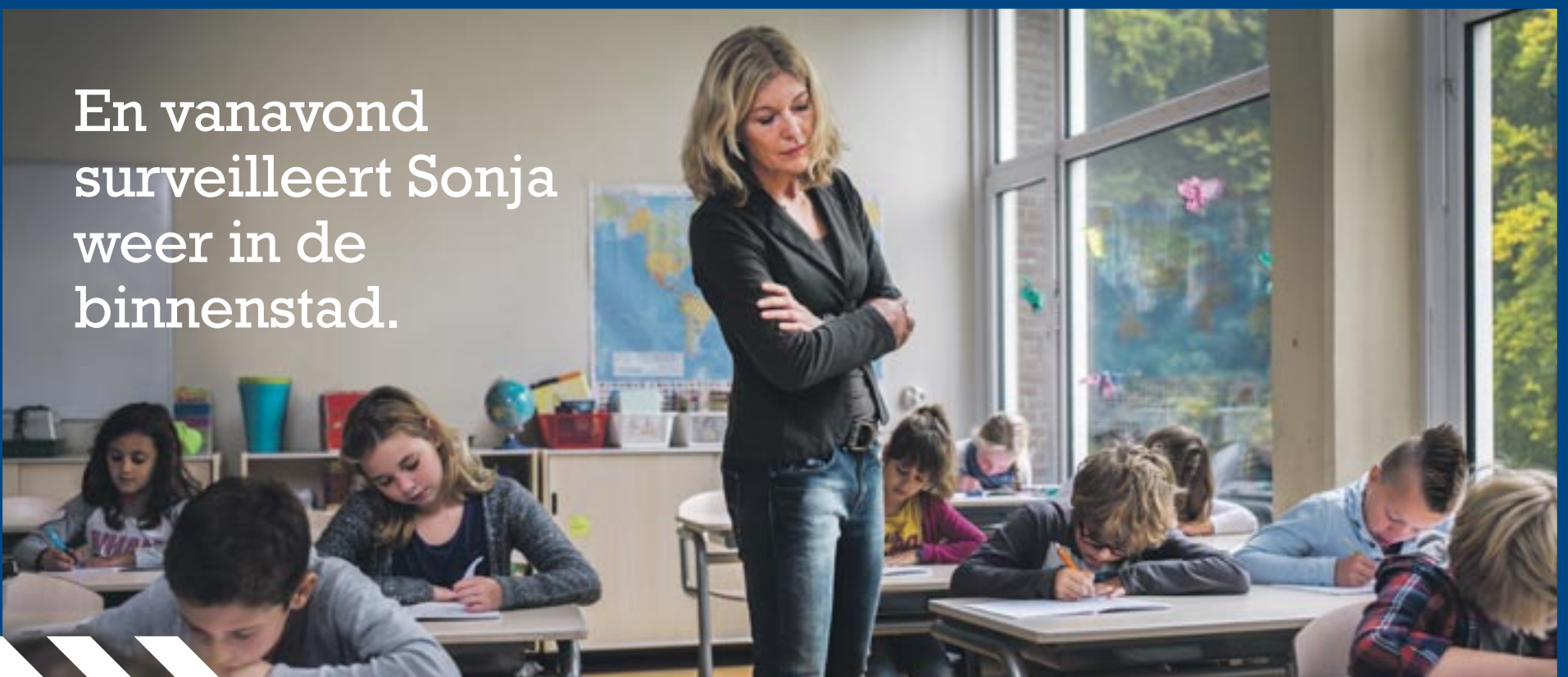
www.nldoet.nl

www.burendag.nl

www.wehelpen.nl



En vanavond surveilleert Sonja weer in de binnenstad.



En jij? Word ook vrijwilliger bij de politie.

Overzicht en een scherpe blik komen niet alleen voor de klas goed van pas. Als politievrijwilliger kun je jouw talent ook op andere manieren inzetten. In een hecht team van vrijwilligers en beroepsagenten ondersteun je een paar keer per maand bij bijvoorbeeld verkeerscontroles of evenementen. Wat je achtergrond

ook is; met jouw unieke kennis en ervaring ben je een waardevolle aanvulling voor de politie. Ben jij maatschappelijk betrokken en wil je je vrije tijd spannend én zinvol besteden? Dan is vrijwilligerswerk bij de politie iets voor jou. Ontdek je mogelijkheden op wordpolitievrijwilliger.nl.

**TONZON**

“Waarom zou je nog op die koude vloer blijven wonen?”

www.tonzon.nl

TONZON Vloerisolatie, een klasse apart!

Een warme vloer, een droge kruipruimte.

Het resultaat

De 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 muffe lucht.

Comfort van een warme vloer

Op onze website vindt u talloze recensies en klantenreacties uit 34 jaar praktijkervaring. Ook mensen met vloerverwarming melden een warmere vloer na het aanbrengen van TONZON en merken dat de vloerverwarming nu veel beter te regelen is.

Besparing op stookkosten

De woning koelt minder snel af door de goed geïsoleerde vloer. Er hoeft minder gestookt te worden omdat de woning sneller opgewarmd is. Het stookseizoen wordt zelfs verkort. Gebruikers melden een gemiddelde besparing van 15 tot 20% op de stookkosten per jaar. Bij woningen met vloerverwarming loopt de besparing op tot wel 40%.

Meer weten?

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



Tevreden klanten vertellen

“Bij mijn vloer met vloerverwarming bespaar ik 34% op mijn stookkosten per jaar.”

“Eindelijk verlost van die koude vloer.”

“We hebben geen last meer van zilversjjes nu het veel minder vochtig is in huis.”

“Het klimaat in de kamer is merkbaar aangener en ook de koude voeten zijn weg!”

Zie ook de recensies en vele spontane klantreacties op www.tonzon.nl
O.a. uit Den Ham, Eindhoven, Castricum, Bruchum, Meppel, Velsen, Zaandam, Gouda etc.





Duizenden "Plof-pompjes" staan nutteloos weg te roesten in Afrika waardoor vele mensen weer geen water hebben. De put is echter nog prima; vervangen door een BluePump is effectief en geeft de mensen eindelijk duurzaam en goedkoop water, elke dag.

Is er wel een waterprobleem in Afrika?

22 Maart 2014 Wereld FAIRwater dag: "STOP de Plof-Pomp!"

Elk jaar op 22 maart komen de goede doelen NGOs (Non Governmental Organizations) weer in actie om aandacht te vragen voor waterproblemen, vooral in Afrika. Maar is er eigenlijk wel een waterprobleem? Goed beschouwd, is er in feite water genoeg en ook nog eens van prima kwaliteit. Waarom horen we dan nog steeds dat "elke minuut kinderen doodgaan door gebrek aan goed water"?

Door: Paul van Beers

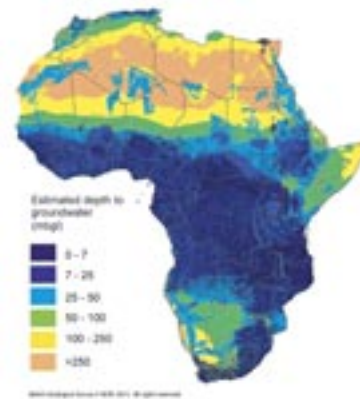
De waterkaart van Afrika laat zien dat er voldoende water van goede kwaliteit beschikbaar is. Je hoeft het alleen nog maar "even" op te pompen. In dat "even" oppompen zit nu precies het echte probleem, het "Plof-Pomp" probleem.

Duizenden plof-pompjes roesten weg

NGOs onderschatten vaak het belang van een duurzame pomp. Men installeert een pompje en claimt dat 500 mensen daarmee water hebben. Als je alle claims mag geloven, is heel Afrika al ruim voorzien. Waarom horen we dan nog steeds dat er elk minuut kinderen sterven? Probleem is dat deze Plof-Pompjes niet lang meegaan: onderhoud is te duur. Noodgedwongen lopen de mensen dan al gauw weer langs de Plof-Pomp, naar de rivier. Een triest gezicht.

Waarom geen betere pomp?

Samen met o.a. Oxfam Kenia heeft FairWater daarom de innovatieve BluePump ontwikkeld, erg betrouwbaar, die wél voor weinig geld lang meegaat. FairWater lokale partners hebben al ruim 700 duurzame BluePumps in Afrika geïnstalleerd, elke dag zorgen deze voor



De waterkaart van Afrika, bijna overal water!

schoon en goedkoop water voor meer dan 350.000 mensen. Duurzaam.

BluePump vervangt de Plof-Pomp

De meest effectieve manier om de waterproblemen op te lossen is dus het vervangen van Plof-Pompen door de betere BluePump. FairWater sponsors zoals Sanex Zero% en Join-the-Pipe.org kozen voor transparant én duurzaam en doneerde hiervoor al 75 BluePumps. Deze staan met foto en GPS locatie op de FairWater website. Zo zie je precies hoe en waar het

geld besteed is. Transparant én duurzaam, dát is de nieuwe trend voor de betere NGO.

Help Afrika met duurzame pompen

We willen blijven geven voor water in Afrika, maar wel duurzaam. Maak ook het verschil met de betere BluePump en vang daarmee een Plof-Pomp.

Ga naar fairwater.org en doe mee!



Sanex Zero% sponsorde 50 BluePumps www.schoonwaterhierschoonwaterdaar.nl



Natuurlijke houten stopcontacten

Duurzaam, natuurlijke materialen en kwalitatief hoogstaand; steeds meer mensen willen dat óók voor hun interieur. Omdat de kunststof stopcontacten ons altijd een doorn in het oog waren, besloten we een mooi en natuurlijk alternatief te ontwikkelen.

Silvaluxe maakt stijlvolle, massief houten stopcontacten die je interieur op een verantwoorde wijze net dat beetje extra flair geven. Natuurlijk, slank en chique aan uw wand!

Silvaluxe stelt voor acht van De Betere Wereld-lezers een dubbel-afdekraam beschikbaar in de houtsoort eiken of mahonie. Invulling naar keuze: wandcontact-

doos, schakelaar of dimmer. (exclusief het elektrische basiselement).

Voor meer informatie en foto's: www.silvaluxe.com



**MAIL
& WIN**

E-mail je naam en gegevens naar silvaluxe@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 8 massief houten stopcontacten van Silvaluxe, twv. € 165,-.



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

Cadeautje:
50 euro korting
op een eco-matras
met de code: DBW02
(geldig tot 31-03-2014)



Met je benen in de lucht op Sardinië

Hoe kouder het buiten is, hoe fijner het is om te dromen over je vakantiebestemming voor komende zomer. Dat dromen kun je dan probleemloos voortzetten in je hangmatje op Sardinië.

“Can you pass me the fregola, please?”

We zitten samen met Engelse en Duitse campinggasten aan een lange tafel onder de pijnappelbomen van camping Amfibie Treks Mandras aan de oostkust van Sardinië. Op tafel staan karaffen wijn en grote schalen met fregola, een typisch Sardijnse pastasoort, met eromheen gegrilde sardientjes en kreeftjes. Het vormt deze avond het hoofdgerecht van de drie gangen die elke avond door de keukenbrigade – een rondbuikige Italiaan en een paar jongens met rastakapsels – worden klaargemaakt.

“Thuis droomde ik al weg van een Sardijns restaurantje met uitzicht op zee en antipasti misto mare op de kaart, zo’n schaal vol Italiaanse visgerechten. Wat de rest van de vakantie ons zou brengen, wist ik niet, maar één ding stond vast, we zouden op zoek gaan naar de beste anti-

Tekst: Sonja van den Heuvel
Beeld: Henry Petersen

Dromen over je vakantiebestemming helpt tegen een winterdip



pasti misto mare. En nu zitten we hier en blijken we al niet verder te hoeven zoeken. Zomaar op de eerste avond van onze vakantie, vallen we op de camping met onze neus in de boter ... euh verse vis. Met naast ons een speeltuintje waar onze kinderen van twee en vier tussen de gangen door kunnen spelen. Hoe relaxed kan een vakantie beginnen?”

Yoga aan zee

“Eerlijk gezegd hield ik mijn hart vast voor het all inclusive concept. Ik zag tafels vol lauw en laf eten voor me en mensen die zich verdringen om een bord met bult op te scheppen en animatieteam met keiharde muziek die je mee willen slepen voor aqua-aerobics of nog erger, de lokale volksdans.”

“Gelukkig is dat alles hier ver te zoeken.

Op deze camping staat all inclusive vooral voor relaxed vakantie vieren, waar je drie-maal daags kunt aanschuiven voor een maaltijd van verse producten uit de buurt, voor een kidsclub waar stenen beschilderd worden en voor vuurtje stoken bij het kampvuur.

Het is heel rustgevend om een week lang niet na te hoeven denken aan eten kopen en koken. Misschien wel net zo rustgevend als de yoga die hier elke ochtend en middag aan zee gegeven wordt, de massages die in hutjes op het campingterrein te boeken zijn en de hangmatten die hier overal hangen.”

Paarden en wijn

“Na een zorgeloze week op de camping rijden we richting het zuiden, op weg naar onze bestemming voor de laatste

nacht, Country Hotel Mandra Edera. Deze agriturismo, met manage op eigen terrein, leek ons een waardige afsluiting van een week prachtige natuur en vooral heel veel zeewater. Eenmaal aangekomen, lonkt het zwembad, maar wij – en vooral de kinderen – worden te veel in beslag genomen door het kijken naar de paarden die vrij rondlopen in de tuin. Dan is het opeens alweer tijd om aan te schuiven aan een lange tafel voor een diner bereid met biologische ingrediënten en wijn uit de wijngaard achter het hotel. Nog één avond met volle teugen genieten en dan morgen vol mooie herinneringen in tweeënhalve uur vliegen vanaf Cagliari naar huis.”

3x doen op Sardinië

- elke dag een ander strandje. Met aan de oostkust altijd een turkooizen kalme zee waar zelfs de kleinste kinderen veilig kunnen spelen en zwemmen. Niet te missen: Cala Gonone!
- rondtoeren met een huurauto. Wij reden in een huurauto van Sunnycars en compenseerden de CO2-uitstoot met Greenseat. Kijk op www.sunnycars.nl
- het binnenland in gaan. Rijd door groene valleien met uitzicht op hoge bergen, langs ommuurde borgo's waar schapen, geiten of koeien lopen, immer bewaakt door blaffende honden en ontdek steden als Nuoro en Dorgali en Nuraghe dorpjes uit de pre-historie.



Speciaal voor De Betere Wereld

Met korting boeken voor de zomer

Reisorganisatie Eva Sardinia biedt de lezers van de Betere Wereld 15% korting op de basisprijs (dus niet geldig op toeslagen voor tenten, extra kosten, transfers en activiteiten) van een verblijf op camping Amfibie Treks. Geldig bij boeking voor 25 maart 2014. Boek via de website: eva-sardinia.com, telefonisch via 0229 – 59 19 42 of per mail: info@eva-sardinia.com. Vermeld dat je gebruik maakt van De Betere Wereld-aanbieding. Meer info over de camping en het hotel vind je op eva-sardinia.com



Voorkom voedselverspilling

Tekst: Milieu Centraal



Van het eten dat we kopen gooien we zo'n 14 procent weer in de vuilnisbak. Alle Nederlandse huishoudens verspillen zo 74.000 vuilniswagens per jaar vol goed voedsel! Dat is zonde. Met slim kopen, koken en bewaren voorkomt u voedselverspilling.

Consumenten gooien bijna vijftig kilo goed voedsel per persoon per jaar weg. Dat is zo'n 150 euro. Dat is zonde van het geld en het milieu. U kunt zelf veel doen om voedselverspilling te voorkomen.

Maak voor het boodschappen doen een boodschappenlijstje. Plan wat u de komende dagen wilt eten en check wat er nog in de koelkast en voorraadkast ligt. Mensen die geen boodschappenlijstje maken, blijken veertig procent meer eten weg te gooien dan gemiddeld. En laat u niet te snel verleiden tot aanbiedingen en grote voordeelverpakkingen. Bedenk of u het product op tijd opmaakt. Als u straks een deel moet weggooien, bent u uiteindelijk toch duurder uit.

Recepten voor restjes

Bijna een vijfde van het voedsel dat consumenten thuis weggooien, bestaat uit maaltijdresten. Precies zoveel koken als je nodig hebt, is niet altijd makkelijk. Als u met een kopje, maatbeker of weegschaal de juiste porties van rijst en pasta afmeet, blijft er minder over na de maaltijd. Houdt u toch maaltijdrestjes over, gebruik ze dan later bij een lunch, als (bij)gerecht in een volgende maaltijd of als tussendoortje. Laat u inspireren met lekkere recepten voor maaltijdrestjes op milieucentraal.nl/recepten.



Goed bewaren

Producten gaan langer mee als u ze op de juiste manier bewaart. Zorg voor een overzichtelijke indeling van de voorraad en koelkast, en leg kort houdbare producten vooraan. Dat voorkomt dat u ze vergeet. Stel de koelkasttemperatuur in op 4 graden. De producten zijn dan het langst houdbaar. Het is het koudst onderin de koelkast. Bewaar daar producten die snel bederven zoals vlees, vis en voorgesneden groenten. Sluit aan- gebroken verpakkingen goed af of gebruik een bewaarbakje, zo kan er geen lucht bij. Het product blijft langer lekker smaken en bederft minder snel.

De THT-datum

Gooi producten die over datum zijn niet automatisch weg. Bij producten met een THT-datum (ten minste houdbaar tot) zoals conserven, frisdranken en koekjes, is de kwaliteit tot ten minste deze datum gegarandeerd. Ook daarna is het product meestal nog goed te eten. Wel kunnen bijvoorbeeld kleur, geur, smaak en knapperigheid wat achteruitgaan, zodat ze niet meer helemaal aan de kwaliteitseisen van de fabrikant voldoen. Kijk, ruik en proef een beetje als u twijfelt of het product nog goed is. Kort houdbare producten met een TGT-datum (te gebruiken tot), zoals vlees en vis, kunt u na deze datum beter niet meer eten.

Meer informatie: milieucentraal.nl/voedselverspilling



Jaarlijks verdwijnt heel veel voedsel ongebruikt in de afvalbak. Dat kost niet alleen geld, maar ook veel energie.

Voedselverspilling door consumenten

Rijst:

5 halen **2** weggooien



40% van onze rijst verdwijnt in de afvalbak

Pasta:

4 halen **3** opeten



25% van onze pasta verdwijnt in de afvalbak

Brood:

4 halen **5** betalen



20% van ons brood verdwijnt in de afvalbak

Gemiddeld gooien we 48 kg goed voedsel per persoon weg. Dat kost 155 euro per jaar! Zonde van het geld, en van alle energie die erin is gestopt.

Er valt meer te besparen dan je denkt! Weten hoe? Kijk op:

www.milieucentraal.nl/voedselverspilling



Alles over energie en milieu in het dagelijks leven



2500ml
€24,95



500ml
€6,95



250ml
€3,95



325ml
€8,95



1400ml
€34,95

Royal Green Odourless en Extra Virgin Coconut Cooking Cream

We zijn bij Royal Green trots op onze premium Extra Virgin 100% koudgeperste en gecertificeerd biologische kokosolie. Proef de smaak van heerlijke kokos! Of kies voor de Royal Green 100% geurloze kokosolie van gecertificeerd biologische teelt.

Bakken, braden, wokken en frituren is nog nooit zo gezond geweest. Ook te gebruiken ter vervanging van boter. De gecertificeerd biologische kokosolie van Royal Green is een zeer gezonde olie die al haar goede eigenschappen behoudt bij verhitting. Ideaal ter vervanging van onder andere olijfolie. Tijdens

het braden, wokken, bakken of frituren is er geen vorming van schadelijke stoffen of vrije radicalen. Rijk aan laurinezuur, licht verteerbaar en zonder transvetzuren.

Royal Green gebruikt absoluut geen chemicaliën, conserveringsmiddelen, synthetische zoet- of smaakstoffen en is 100% vegetarisch. Ervaar het verschil nu.



Enjoy life, stay healthy!

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



Groeimarkt voor 2Food

Innovatie in pure smaakbeleving



Innovatieve nieuwe producten

"We zijn het jaar actief en vooruitstrevend gestart door onze aanwezigheid op de Horecava en de BioVak. Hier hebben we meerdere innovatieve producten gepresenteerd die vanaf dit jaar nieuw worden aangeboden, zoals Bionade Cola, myFroothie en BOS Ice Tea." (zie foto en kader).

Ga voor meer informatie naar:
www.2food.nl

Fit, gezond en duurzaam genieten van onder meer vruchtensappen, smoothies en dranken van kwalitatief hoogwaardige grondstoffen, dat is waar 2Food vol passie en ambitie voor staat. Met succes; een steeds breder wordend publiek weet de natuurlijke en smaakvolle beleving zonder kunstmatige toevoegingen te vinden.

Door Nanny Schutte

"De afgelopen acht jaar hebben we hard gewerkt om pure, gezonde, duurzame producten uit de geitenwollen-sokken-sfeer te halen," vertelt Tony Wim van Eijden, founder/directeur van 2Food enthousiast. "Deze ambitie heeft flink uithoudingsvermogen gevraagd, maar de langetermijn-investering werpt z'n vruchten af nu we het grote publiek bereiken!"

Relatie

"De winkelier en de horecaondernemer zijn de ambassadeurs van onze merken," aldus Van Eijden, "we investeren dan ook fors in verkoopondersteuning middels informatie en demonstratiemeubels bij voorbeeld. Het klinkt vanzelfsprekend, maar een goede relatie met je klanten staat voorop."



- Bionade Cola, genomineerd voor de Horecava Innovation Award, is biologisch en volledig natuurlijk. Ze smaakt kruidig, fruitig en minder zoet, want bevat tot 50% minder suiker vergeleken met de traditionele cola dranken en dus ook minder calorieën.
- MyFroothie (van mySmoothie) is geproduceerd voor en gekozen door kinderen! Duizend kinderen proefden vier verschillende smaken waaruit zij de twee lekkerste bepaalden: Cloudy Apple en Cloudy Apple Raspberry – de twee minst zoete! MyFroothie is 100% biologisch en bevat geen toegevoegde suikers en e-nummers.
- BOS Ice Tea, in de smaken citroen, perzik, appel, bessen en limoen/gember, is verfrissend en heeft pure, biologische Rooibos als basis, een Zuid-Afrikaanse plant bekend om zijn gezonde en helende eigenschappen.

Weerribben® Zuivel

Bezoek onze website

Klaas en Annie

Diverse Biologische Aardbeienwark

Direct van onze boerderij... en dat proef je!

Traditioneel geproduceerde zuivel uit de Weerribben

Nederland

WWW.WEERRIBBENZUIVEL.NL

Logo's: Bio, EU, Facebook

TERRASANA bio • organic

Zo krachtig kan puur zijn

RAW FOOD
SUPER FOOD

Vraag in de winkel naar onze gratis Raw Superfood folder!

GOJI, INCA, MOERBI, HERBERIS

www.terrasana.nl/superfood

RAW SUPERFOOD SPECIALS

Gluten- of lactose vrij eten



Voor iedereen die gluten- of lactosevrij wil eten is TheFREEFROMshop een uitkomst.

Bezoek onze unieke winkel in Apeldoorn met uitsluitend glutenvrije en lactosevrije producten; houdbaar, vers en heel veel diepvries.

Alle producten zijn minimaal glutenvrij, en vaak ook lactosevrij, tarwevrij etcetera. De

shop biedt een bijzonder uitgebreid assortiment met meer dan 1200 producten, variërend van brood en koekjes tot pasta en pizza, met alle grote merken zoals Dr. Schar, Le Poole, Consenza, Orgran en MinusL.

Méér dan een supermarkt

In de winkel kan je je oriënteren, producten proeven en natuurlijk ook kopen. De

houdbare producten en vers brood kunnen ook via de webshop worden besteld. TheFREEFROMshop wil meer zijn dan een glutenvrije supermarkt. Daarom organiseren we allerlei activiteiten zoals baklessen, proeverijen, lezingen, aanwezigheid van een diëtiste, enz..

Kijk op www.thefreefromshop.nl voor meer informatie. TheFREEFROMshop, uniek in Nederland!

MAIL & WIN

We mogen 10 verrassingspakketten verloten t.w.v. ruim € 20,-, met heerlijke gluten- en lactosevrije producten van o.a. Schar, Orgran en Bonvita. E-mail je gegevens naar thefreefromshop@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 pakketten.

freefromshop.apeldoorn@gmail.com | tel. 055 5212497 | www.thefreefromshop.nl | Soerenseweg 22, Apeldoorn

Waar kies ik voor?

Stel jij jezelf deze vraag wel eens? Meerdere keren per dag heb ik een beslismoment. En heel vaak heeft deze overpeinzing te maken met hoe ik in het leven sta. Hoe ik de wereld graag zie en hoe ik deze wil achterlaten voor mijn kinderen en kleinkinderen. Noem mij een idealist of een dromer; dat is te begrijpen. Maar zeg eens eerlijk, wil jij niet met mij mee dromen?

Kiezen voor een gezonde aarde geeft mij een goed gevoel. Dan draag ik bij aan een gezonde basis voor al het leven en dus ook voor onze voeding. Daarom kies ik voor biologisch en duurzaam. Bij een gezonde aarde en de pure kracht van de natuur, passen voor mij geen bestrijdingsmiddelen. Daarom kies ik wel voor een peertje met een plekje. En volg ik heel bewust de seizoenen. Dus voor mij geen aardbeien in de winter, maar wel de allerlekkerste boerenkool van Nederland!

Zonder twijfel kies ik ook bewust voor de ondersteuning van het project Red de rijke Weide van de Vogelbescherming. Een project waarin aandacht wordt gevraagd voor het belang en de terugkeer van weiden, waarin volop ruimte is



voor bloemen en dieren. Een project met oog voor een goede samenwerking met boeren die het belang van diversiteit in het weidelandschap zien. Deze boeren steun ik, net zoals ik dit project steun.

Ik teken de petitie Red de rijke Weide. ... Jij ook?

Petra van der Linden - Steenvoorden
Brussen
Algemeen directeur Natudis
(Natuurwinkel)



Nieuw van Zuiver Zuivel *Light 30+*

- ❖ heerlijk van smaak ❖ 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!



NIEUW!

www.zuiverzuivel.nl



zuiver  uivel



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

Milieuvriendelijk en lekker eten!

Wilt u ook genieten van eten dat lekker, gezond én milieuvriendelijk is? Van alle milieubelasting die een gemiddeld huishouden veroorzaakt, komt 20 tot 30 procent voort uit voeding. Kies daarom voor milieuvriendelijke groente en fruit en voor plantaardige vleesvervangers. En voorkom voedselverspilling. Dat is niet alleen goedkoper, maar ook beter voor het milieu.

De productie van groente en fruit vraagt energie voor de teelt, de verpakking en het vervoer. Dat levert broeikasgassen op. En voor de teelt is landbouwgrond nodig. Door de groeiende vraag naar landbouwgrond verdwijnen steeds meer natuurgebieden.

Plantaardige vleesvervangers

Eiwit is een van de bouwstoffen die in onze voeding zitten. Het zit in dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en zuivel, maar ook in plantaardige producten als granen, noten en peulvruchten. Voor uw gezondheid

Het maakt voor het milieu veel uit welke groente of fruit u kiest in de winkel. Zo kunt u in oktober beter kiezen voor sperzieboontjes uit Spanje dan uit Kenia, want die laatste komen per vliegtuig. Vervoer per schip of vrachtwagen is veel milieuvriendelijker dan het vliegtuig. Zo reizen sinaasappels en bananen uit Zuid-Amerika per schip en zijn ondanks de lange afstand toch milieuvriendelijk. En de teelt op akkers kost een stuk minder energie dan in verwarmde kassen.



Daarnaast vermindert de milieubelasting als groente en fruit een hoge opbrengst per hectare hebben: het grondgebruik is dan efficiënt.

De milieubelasting van groente- en fruitsoorten verschilt per maand. Helaas kunt u in de winkel niet zien hoe producten geteeld en vervoerd zijn. De Groente- en fruitkalender van Milieu Centraal helpt u. Deze geeft voor alle groente- en fruitsoorten per maand de milieubelasting aan van de teelt, transport en verpakking. De producten zijn ingedeeld in vijf overzichtelijke milieuklassen; van klasse A (milieuvriendelijk) tot klasse E (niet- milieuvriendelijk).

Ook krijgt u bereidingstips en bewaaradviezen. Zo wordt gezond en milieuvriendelijk eten makkelijk!

Raadpleeg de Groente-en fruitkalender op internet of download de app op: www.milieucentraal.nl/groentefruit

maakt het niet uit of u plantaardige of dierlijke eiwitten eet. Maar voor het milieu wel.

De milieubelasting van vlees is groot. Voor de productie van één kilo vlees is gemiddeld 5 kilo plantaardig veevoer nodig. Daarom vraagt vleesproductie veel meer landbouwgrond en energie dan de productie van plantaardig voedsel. Bovendien laten koeien en schapen veel 'methaan-winden' bij het verteren van hun voer. Methaan is een zeer sterk broeikasgas. Zo veroorzaakt de productie van een lapje rundvlees zestien keer zoveel broeikasgassen als een plantaardige vleesvervanger.

Kies af en toe in plaats van vlees voor plantaardige eiwitrijke producten, zoals groenteburgers, noten en peulvruchten. Die zijn beter voor het milieu dan vleesvervangers afkomstig van dieren, zoals vis, eieren en kaas. Lees meer over vleesvervangers op www.milieucentraal.nl/kies-vlees-en-vleesvervangers-bewust



Milieuvriendelijk kiezen: Vlees en vleesvervangers

Gemiddelde uitstoot van broeikasgassen in kg CO₂ per kg product





Supergezonde ochtend-shake

Beweging, mentale rust en gezonde voeding is voor iedereen belangrijk. Die drieluik was er bij mij wel eens ingeschoten. Tot voor kort was ik namelijk een fanatieke snoozer. Dat wil zeggen: de snooze-knop op mijn wekker drukte ik dusdanig vaak in dat ik zo'n 40 minuten later opstond dan gepland. Vervolgens schoot ik in de stress, omdat ik de verloren tijd zo snel mogelijk in moest halen. Wat een slecht begin van de dag. Eigenlijk kun je dan net zo goed 40 minuten langer slapen in plaats van het alarm om de 10 minuten weg te drukken. Maar het allerbeste is om die knop voor de 'extra

slaaptijd' NIET meer aan te raken en daarentegen eens een half uur eerder dan de geplande tijd op te staan. Begin bijvoorbeeld aan een ochtendyoga. Huh? Jazeker, sinds een maand doe ik aan ochtendyoga en het geeft mij zoveel meer rust en tegelijkertijd veel meer energie. Dat is net de extra boost die ik nodig heb. Naast de nodige fysieke beweging schep je hierdoor ook innerlijke rust. Op Youtube kun je veel yoga-films van rond de 10 minuten vinden om je dag rijk te beginnen. Als je dan ook nog eens een supergezonde ochtendshake neemt, heb je de belangrijkste combinatie voor

een goede start van de dag in een keer afgevinkt: lichaam, geest en voeding.

Gezonde dag!
Jennifer de Jong | Sugarless

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

Sugarless recept

Super healthy shake

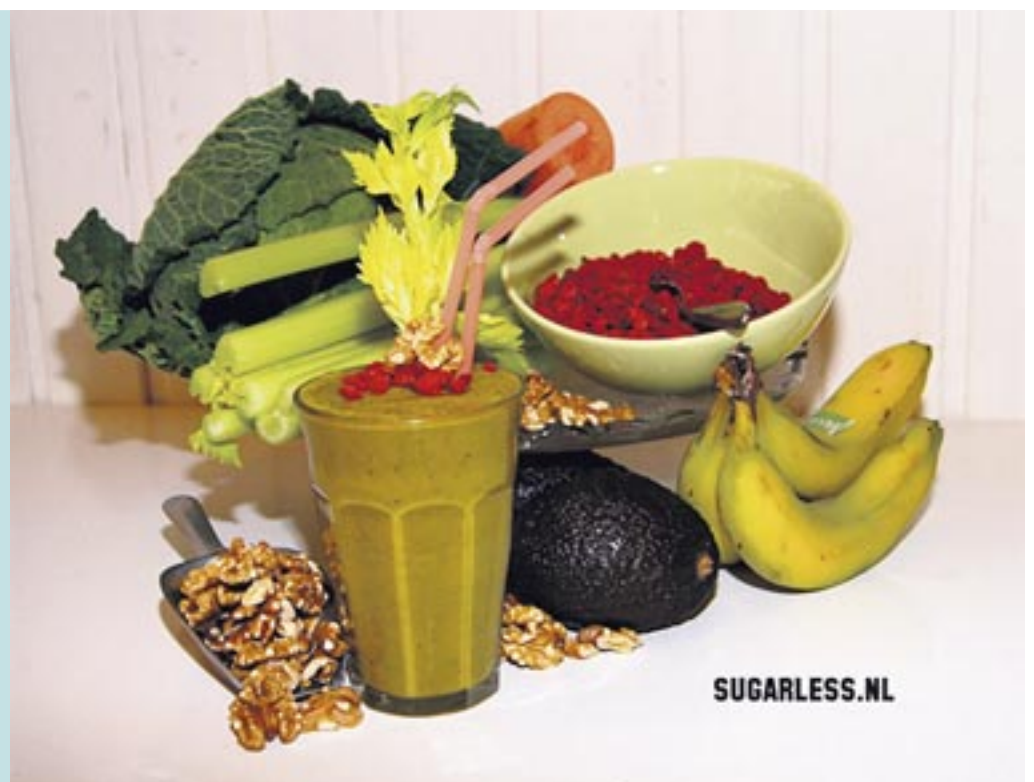
Ingrediënten:

- 2 gewassen boerenkoolbladeren (kale 'boerenkool' shakes zijn erg populair in Amerika)
- 200 ml kokoswater
- 1 el gojibessen
- 1 banaan
- halve avocado
- 1 el walnoten
- 2 stengels* bleekselderij gewassen en in stukjes gesneden
- stukje winterpeen

*Tip haal de harde nerven weg met een mesje, door aan de onder- of bovenkant van de stengel een stukje af te snijden en de nerf weg te trekken langs de stengel.

Meng alles in een blender. Als de shake iets te dik is kun je er extra kokoswater aan toevoegen. Wil je de shake wat zoeter hebben, doe er dan wat extra gojibessen of honing bij.

Op je gezondheid!



4 weken lang vertelt een producent de waarachtigheid van zijn merk bij EkoPlaza



Eind januari zijn bij EkoPlaza de Waarachtigheidsweken van start gegaan. In deze vier weken durende campagne krijgt elke week een producent de gelegenheid om het verhaal achter zijn merk te vertellen. Alle winkels staan deze weken in het teken van de waarachtigheid van het merk. Kom naar de winkel, geniet van het verhaal en profiteer van **25% korting op geselecteerde producten van dat merk**.

De merken die in deze waarachtigheids campagne aan bod komen zijn Weerribben, Amanprana, Het dichtste bij de natuur en Lovechock. Lovechock wordt met passie voor chocolade en uitsluitend met de beste biologische cacao uit Ecuador gemaakt. De cacao voor Lovechock wordt direct ingekocht bij de cacao-coöperatie, die de cacao-boeren in Ecuador een eerlijke prijs betaalt. Van boon tot eindproduct blijft de temperatuur onder de 49 °C waardoor deze liefdesrepen 100% 'raw chocolate' zijn.



Bekijk de verhalen op www.ekoplaza.nl of via youtube pagina www.youtube.nl/EkoPlazaBiologisch

Deze campagne loopt t/m 25 februari 2014. In alle EkoPlaza vestigingen.

25% KORTING

EkoPlaza

Ten noorden van het Titicacameer in Bolivia, ligt Yanaloma. Letterlijk: Donkere Berg. Ik ben er nog nooit geweest, en zal er waarschijnlijk nooit komen. Maar ik hou ervan. Omdat dáár iets gebeurt dat in elk opzicht klopt, en dat je in elke teug terugproeft.

Tekst: Erwin Polderman



"Eigenlijk is ieder keurmerk te veel" Zuivere, h'eerlijke koffie

Ik ben in gesprek met Eric Beek, eigenaar van Illimani Koffie, die via een afstudeerproject van Landbouw Universiteit Wageningen in Bolivia geraakt werd door de smaak én social impact van koffie.

Biologisch en ethisch

"In het hoogland van Bolivia, tussen de 1300 en 1800 meter, wordt uitsluitend 100% Arabica koffie met veel liefde en energie geteeld. De bessen worden handgeplukt, zorgvuldig (na fermentatie) gewassen en gedroogd. Illimani koffie is biologisch geproduceerd en ethisch verantwoord."

Eric kiest ervoor om zijn koffie in Nederland te branden, in plaats van het land van herkomst. "Ja, ik vind dat ieder land moet doen waar het goed in is; in Nederland is 300 jaar kennis van koffiebranden. Je zou je dat kunnen exporteren, maar ik vind dat je dan ondanks alle zorg en inspanning een te groot risico neemt qua levering én smaak." Dat klinkt plausibel, en ik geef graag toe: dit alles proef je!

Dat smaakt!

Uit het assortiment proef ik de Yanaloma: 100% Arabica en een zogenaamde single estate. "Dat is koffie uit één plantage waarbij alle processen bij de verwerking op dezelfde manier worden uitgevoerd zodat we een hoge kwaliteit kunnen garanderen." Koffie is fruit leerde ik eens, en dus proef ik een beetje citrus en een volle smaak. Het lijkt alsof ik wijn aan het proeven ben. Eric klinkt gretig: "Mooi! Ik benader koffie graag als wijn. Op smaak beoordelen, naast die aspecten van biologisch en fair trade."

Mooi bruggetje; hoe zie je huidige ontwikkelingen in de fair trade wereld?

"Fair trade zorgt voor hogere prijzen voor de producenten en ook de lage arbeiderslonen gaan omhoog. Prima! Maar over 10 á 20 jaar betalen we veel meer voor dezelfde koffie, terwijl het niets zegt over de kwaliteit ervan. In lekkere koffie blijven mensen drinken. Dus ik zie graag dat de koffieboer zelf de prijs



vraagt die hij wilt, mits hij de kwaliteit qua levering én smaak levert zoals overeengekomen. En eigenlijk is elk keurmerk te veel. UTZ vind ik interessant want sluit niemand uit en ziet de koffieboer als talent, en niet als zielig persoon. EKO vind ik goed: transparantie, biologische boeren dus beter voor je gezondheid én die van hen!"

Je hebt vast een voorbeeld hoe Illimani de Boliviaanse koffieboeren helpt?

"In het Andes-gebied is 'roest' op het blad van de koffieplant een probleem; dat wijst op teveel suikers in de plant die niet afgevoerd kunnen worden. Met mijn universitaire achtergrond als bodemkundige vind ik dit vrij eenvoudig op te lossen; denk aan het verrijken van de bodem met het natuurlijk mineraal potassium voor een betere sapstroming. Daarnaast

willen wij betere bodembedekking om de grote temperatuurverschillen tussen dag en nacht te minimaliseren."

Toekomstige ontwikkelingen

Eric wil voor liefhebbers graag koffiereizen organiseren naar Zuid-Amerika. Al twee jaar bezoekt Eric met zijn Boliviaanse vrouw koffieplantages in Colombia, Peru en Brazilië. Alles bij elkaar genomen, gaat dit voor iedereen een geweldige ervaring worden. Verder is Eric bezig met de nieuwe manier van koffie zetten, Cold Brew, koffie gezet met ijsklontjes (de zuren en bitters blijven achter en komen niet mee in de cold brew). Daarnaast gaat Eric op zoek naar limited editions: speciaal geselecteerde koffie in beperkte oplage die je zeker even geproefd moet hebben.

De Planteneter redt de wereld!

Een levensstijl die je lichaam sterk en vitaal maakt en tegelijk een oplossing biedt voor de grote problemen van deze tijd – het is een ambitieuze doelstelling. Schrijver Boele Ytsma gelooft dat het bestaat. In zijn boek "Ik ben een planteneter. Net als jij" houdt hij een warm pleidooi voor wat hij noemt 'de plantaardige lifestyle'.

'Eet zoveel mogelijk groente, fruit, peulvruchten, granen, noten en zaden, vermijd de dierlijke producten en eet zo onbewerkt mogelijk' – dat is de plantaardige lifestyle in een notendop. In een autobiografisch eerste hoofdstuk vertelt de auteur wat het eten van planten hem heeft gebracht. Hij veranderde in korte tijd van een te dikke, niet gezonde en passieve veertiger in een slanke, sterke marathonloper vol levenslust en energie.

Beloond met vitaliteit

Sinds Boele Ytsma met zijn bedrijf De Planteneter andere mensen begeleidt naar de plantaardige lifestyle, zie hij dit patroon steeds weer terugkomen. "Mensen worden gezond, slank en energiek als ze gaan eten zoals we bedoeld zijn. We zijn immers geboren planteneters en wie het lichaam geeft waar het om

vraagt, wordt rijkelijk beloond met gezondheid en vitaliteit".

Thuiskomen bij zijn idealen

Maar gezondheid is niet de enige reden om plantaardig te gaan eten. In zijn boek vertelt Ytsma dat hij als planteneter "thuis kwam bij zijn idealen". Wie plantaardig eet, is goed voor de dieren: er hoeft geen dier meer te lijden en te sterven voor jouw voedsel. Wie plantaardig eet, is goed voor de planeet: je beperkt ingrijpend het gebruik van grondstoffen en de uitstoot van afvalstoffen. En wie plantaardig eet is ook goed voor de andere aardbewoners: we kunnen vele malen meer monden voeden met plantaardig voedsel. Ytsma vat het zo samen: "Als planteneter ben je niet langer deel van het probleem, maar je bent deel van de oplossing." Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn. En

wie denkt dat het leidt tot een hele ingewikkelde manier van leven, zal het boek zeker moeten lezen. Ytsma maakt de plantaardige lifestyle verrassend eenvoudig en verleidelijk aantrekkelijk. De waarschuwing voor op het boek lijkt niet zonder reden: 'Pas op: dit boek kan je leven veranderen'.



MAIL
& WIN

Wil je ook plantaardig eten? Maak een kans op 1 van de 3 boeken 'Ik ben een Planteneter' en e-mail je gegevens naar planteneter@debeterewereld.nl.

De natuurlijke neusspray die echt werkt

Capsinol neusspray bevat capsaïcine, de hete stof uit rode peper. Dit bestandsdeel remt het overactieve zenuwstelsel* waardoor de slijmvliezen zich herstellen en u weer vrij door de neus kunt ademen!

*Aangetoond door medisch onderzoek

100% natuurlijk
Bewezen effectief
Onbeperkt te gebruiken

Actie: Tijdelijk € 2,50 korting op uw bestelling
Alleen via www.capsinol.nl/dbw met actiecode: **DBW01**
(Geldig tot 1 mei 2014)

Of vraag naar Capsinol bij uw apotheek

www.capsinol.nl

De successen van crowdfunding:

PEOPLE
oneplanetcrowd
PROFIT

Het duurzame crowdfundingplatform van Nederland

Oneplanetcrowd is het duurzame crowdfunding platform van Nederland
Help duurzame ondernemers innovatie mogelijk te maken
En krijg aantrekkelijke producten of rentes in ruil voor je investering!
Kijk op oneplanetcrowd.nl voor de nieuwste projecten.

215
Thermosmart
gebruiksvriendelijke en
intuïtieve thermostaat
€ 42.850,0

Onverwachts uit eten, eerder thuis of een weekendje weg? Niemand is thuis maar de cv-ketel brandt. De thermostaat is immers voorgeprogrammeerd. Herkenbaar? Je bent niet de enige, dit overkomt 75% van de mensen. Zonde van de energie, het geld en het milieu! Thermosmart is de meest gebruiksvriendelijke en intuïtieve thermostaat op de markt. Met je laptop, tablet of via de app op je telefoon kun je de thermostaat bedienen en bespaar je al snel 20% op je gasverbruik.

Hampi
€ 5

Hampi is het beste o
wegwerpservies. Ha
verhaal: ze zijn ontworpen
op volstrekt duurzame
gemaakt. Door hun natu
ze op. Doordat geen enk
een unieke beleving. V
Hampi ruim

WNF Ecodrone
opsporen stropers
€ 10.762

De allereerste crowdfunding actie van WNF werd uitgevoerd in samenwerking met Oneplanetcrowd. Met de eco-drone pakt WNF 'wildlife criminelen' aan op een vernieuwende manier. Stropers kunnen namelijk veel sneller opgespoord en gestopt worden met dit volautomatische vliegtuigje.

Ampyx
Stroomop
€ 329.7

Een nieuwe vorm van winden
stroom opgewekt wordt dan
mogelijk met de PowerPlane-te
Een PowerPlane-systeem breng
kabel verbonden zweefvliegtu
stroomgenerator op de gron
volautomatisch, gebruikmakend
besturingstechnologie. Resu
opwekken met minimaal mat
duurzaam. Het eerste comm
van 850kW komt in 2015 op de
haalde crowdfunding ruim 3
ontwikkeling van dit in

Palmservies

€ 58.150,00

Alternatief voor milieuonvriendelijk
ampi palmbordjes komen met een
en door bekende (food)designers en
wijze van geraapte palmladeren
uurlijke eenvoud en uitstraling vallen
el palmbordje hetzelfde is, bieden ze
ia leningen van crowdfunders heeft
58.000 euro opgehaald.

WakaWaka Light

€ 213.766,90

Waka, een super efficiënte oplader op zonne-energie was het
grootste succes van Oneplanetcrowd met meer dan 2 ton
opgehaalde crowdfunding.
sterk LED licht en de capaciteit om je iPhone, iPad of andere
s mee op te laden. Met de koop van een WakaWaka Light steun
endien een gezin in Haïti dat elke avond in het donker zit.

power wekking € 700,00

nergie waarmee goedkoper
met kolencentrales, dat is
chnologie van Ampyx Power.
t met behulp van een aan een
ig windkracht over naar een
d. Het zweefvliegtuig vliegt
van de modernste sensor- en
ultaat: veel groene stroom
eriaalverbruik – dus dubbel
erciële PowerPlane-systeem
markt. Op Oneplanetcrowd.nl
ton financiering op voor de
novatieve prototype!

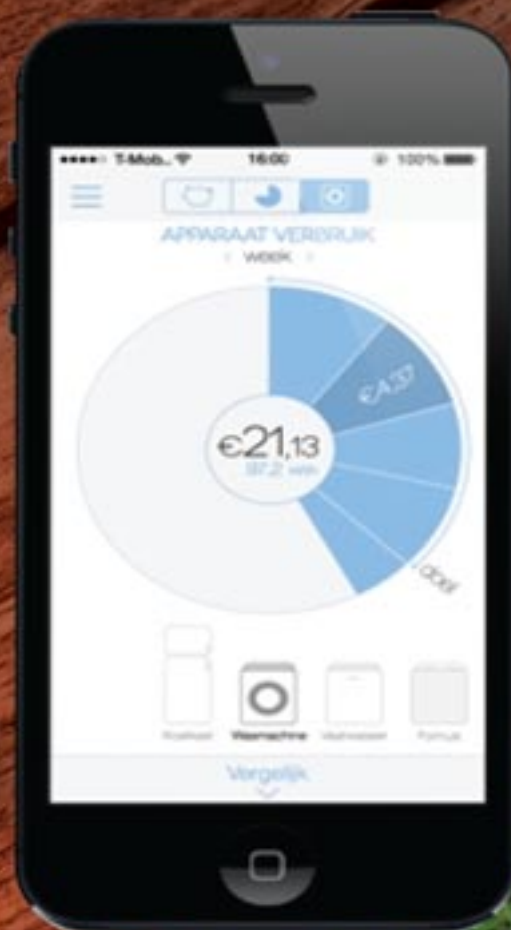


Di Zabbia

The Organic Limoncello &
Orangeccello
€ 27.308,50

Greeniant

Slimme
energiemeter
€ 157.700



Bekijk alle actuele projecten op:
www.oneplanetcrowd.nl

Toe aan een nieuwe lifestyle?

Steeds meer mensen ontdekken de kracht van Superfood; producten van Moeder Aarde met een grote variatie aan voedingsstoffen, en dat in grote hoeveelheden.

Ook het Raw Food voedingsprincipe (ongekookt en liefst onbewerkt voedsel, zoals (gedroogd) fruit, zaden, noten en peulvruchten) wint aan populariteit, en niet alleen als een dieet om gewicht te verliezen, maar als een voedingspatroon voor een lang en gezond leven.

TerraSana, al ruim 30 jaar leverancier van kwalitatieve biologische producten, heeft een groot assortiment aan Superfood en Rawfood. Naast de TerraSana Superfood gojibessen, hennepzaad, rauwe cacao, noten, bessen en zuidvruchten heeft TerraSana Superfood in de vorm van hoogwaardige poeders HENNEP Protein Poeder, CACAO Antioxidant Poeder, MACA en BAOBAB Poeder.

Hoe eet je Superfood?
Je kunt TerraSana Raw Superfood heel gemakke-

lijk in je dagelijks voedingspatroon integreren. Je kunt het zo uit het handje eten (moerbeien, incabessen, ananasschijven, etc), of door de muesli of yoghurt doen (chiazaad, hennepzaad, cacaonibs). Met tarwegras, raw cacao, hennep- of maca poeder kun je heel snel en gemakkelijk heerlijke smoothies maken. Veel nieuwe energie voor het hele gezin gedurende de hele dag! En het is gewoon lekker.



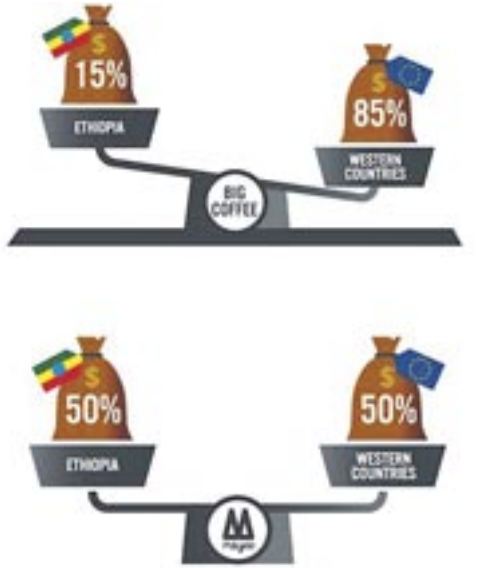
Lanceer samen met Moyee de eerste FairChain koffie ter wereld!

Je kunt FairChain zien als FairTrade 2.0. De boer niet alleen een betere prijs maar Moyee gaat een grote stap verder. In plaats van de huidige 2% wil Moyee dat maar liefst 50% van de totale waarde in de FairChain koffieketen wordt toegevoegd in het producerende land.

Hoe Moyee dit doet? Door de koffiebonen te branden in het land van herkomst, in plaats van in massale westerse branderijen. Een bruine, gebrande boon is al gauw vijf keer meer waard dan een groene boon. Moet je nagaan wat voor impact dat heeft. Moyee begint in de Kaffa streek in Ethiopië, de bakermat van de koffie. Geen betere plek dus om de eerste FairChain ter wereld te starten. Maar de ambitie reikt verder. Radicale impact noemen ze dat.

1 Million Cup Revolution

Moyee is al een heel eind op weg. De branderij in Ethiopië is bijna klaar en de lokale roastmasters zijn opgeleid. Maar de FairChain is pas compleet als jij en een heleboel andere koffiefans de koffie drinken. Daarom heeft Moyee de 1 Million Cup Revolution in het leven geroepen. Vraag aan jou: hoeveel kopjes



draag jij bij? Twee redenen om mee te doen: A) je schrijft historie en B) de koffie is belachelijk lekker! O ja en C) Moyee is je voor eeuwig dankbaar :)

Moyee Coffee. Radically good coffee.

MAIL & WIN

E-mail je naam, verzendgegevens én motivatie naar superfood@debeterewereld.nl en maak kans op één van de vijf Raw Superfood smoothie-pakketten twv. € 70,-!

MAIL & WIN

Kennismaken met Moyee's radically good koffie? E-mail je motivatie naar moyee@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 koffiepakketten!

www.yarrah.nl
 Al 22 jaar verkrijgbaar bij de betere bio-winkels

100% BIO • ORGANIC
YARRAH

"Mijn dieren hadden wat moeite met het verteren van granen in hun voer. De nieuwe graanvrije brokjes van Yarrah vinden ze echt heerlijk!"

NIEUW
 GRAANVRIJE
 BROKJES



BIONADE

zo anders kan cola zijn.

- de unieke biologische gebrouwen verfrissingsdrank
- niet zo zoet, tot 50% minder suiker als normale cola
- de licht-bittere, fruitige BIONADE smaak
- het is glutenvrij

ondermeer verkrijgbaar bij:

- Marqt -
- EkoPlaza -
- Landmarkt -
- div. natuurwinkels -

voor meer info:
www.2food.nl

2FOOD
Natural Food & Drinks

Lovechock: laat vaker je hart spreken!

Loveletter inspireert om zomaar iets liefs te zeggen

De mensen om je heen maken het leven leuk, maar dat zeggen we eigenlijk veel te weinig. Lovechock wil inspireren om die boodschap wat vaker te delen en steekt daarom een Loveletter in de verpakking van de repen.

In de Loveletter staan verschillende liefdevolle boodschappen die jij als gever van de reep aankruist, en natuurlijk is er ruimte voor een persoonlijk berichtje.

Liefde in een reep

Als de Loveletter het hart van de ontvanger niet verwarmt, dan doet de chocolade dat wel. Lovechock repen doen namelijk écht iets met je. Doordat Lovechock de cacaobonen niet brandt maar koud maalt, is deze chocola een natuurlijke bron van flavonoiden. Cacao bevat bijvoorbeeld triptofaan (stressverlagend en zorgt voor een vrolijk gevoel) en fenyletylamine, dat een opgewonden en aantrekkelijk gevoel geeft.

Lovechock is melk-, soya- en glutenvrij en wordt gezocht met gedroogde kokosbloesemnectar, dat je

bloedsuikerspiegel stabiel houdt. Ook de ingrediënten van de verschillende varianten bevatten voedzame stoffen als flavonoiden, vitaminen, mineralen en vezels. De chocoladerepen zijn verkrijgbaar in zes smaken: Pure & Nibs, Almond & Fig, Goji & Orange, Mulberry & Vanilla, Pineapple & Inca en Cherry & Chili.

Over Lovechock

Lovechock heeft passie voor mens en moeder aarde. Het bedrijf wil niet alleen lekkere chocola maken, maar wil ook de wereld een beetje leuker maken. Alle ingrediënten zijn 100% biologisch gecertificeerd en boeren ontvangen een eerlijke prijs voor hun producten. De verpakkingen zijn duurzaam geproduceerd en de folie is biologisch afbreekbaar. Verkooppunten: onder meer EkoPlaza, Natuurwinkel, Marqt, Vitaminestore en diverse biologische supermarkten en webstores.

www.lovechock.com



MAIL & WIN

E-mail je naam en adresgegevens naar lovechock@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 Lovechock-repen mét Loveletter.

Hoezo 50 kilo?

Daisy Scholte

In Nederland wordt zo'n 50 kilo eten per persoon per jaar weggegooid! Door slim te kopen, te koken en te bewaren kun je die verspilling makkelijk voorkomen.

Niemand die wil verspillen, maar toch gebeurt het. Op de facebookpagina Hoezo50kilo van het Voedingscentrum laat ik je zien dat er niet zoveel voor nodig is, om de verspilling tegen te gaan. Ik ben Daisy Scholte en ben altijd op zoek naar bijzondere, leuke en makkelijke manieren om thuis minder voedsel te verspillen. Een beetje lef, wat gezond verstand en een snuffje fantasie. Meer is het niet. En het scheelt ook nog in je portemonnee! Want wist je dat je van een bosui echt alles kan gebruiken? Van de wortels tot het uiterste groene gedeelte, alles kan lekker in een salade. Het stukje met de wortels kun je opnieuw planten, zodat je een paar weken later weer een nieuwe (gratis) bosui in de tuin hebt staan.

En dan ijsbergsla, die wordt altijd zo snel bruin. Met



deze tip kun je een krop weken goed houden in de koelkast. Heel simpel, kijk maar: www.youtube.com/watch?v=EMAh0QGngn4#t=1 (Ook te zien via het Youtube-kanaal, via onze homepage www.debeterewereld.nl)

Blijf op de hoogte van tips

Door www.facebook.com/hoezo50kilo te Liken, blijf je op de hoogte van alle leuke en praktische tips, zodat ook jij thuis makkelijk verspilling kan voorkomen. Hoezo 50 kilo? Zoveel eten wil je niet verspillen!

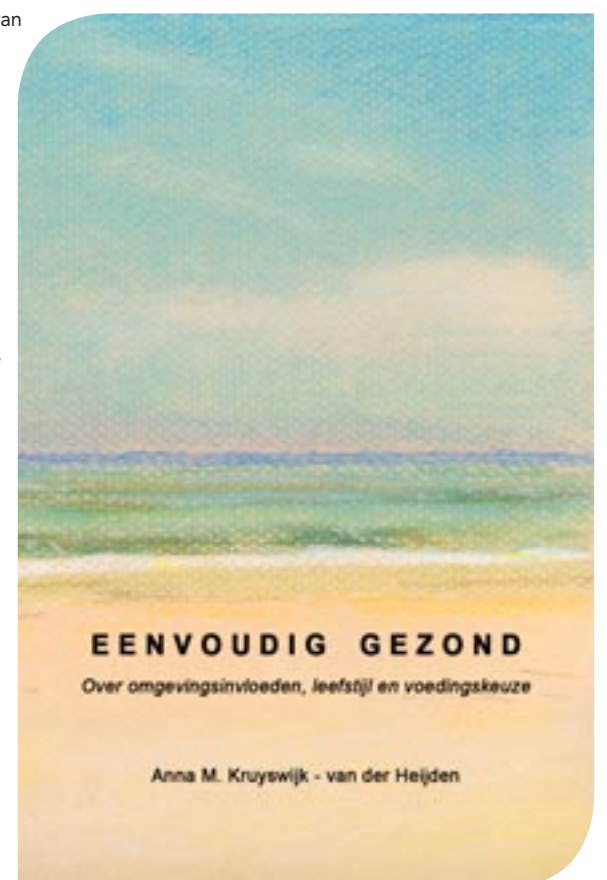


Eenvoudig gezond

Over omgevingsinvloeden, leefstijl en voedingskeuze

Dit boek vertelt over de basisvoorwaarden van zonlicht, schoon water, de aarde die voor 'aarding' en voedsel zorgt, lucht en ruimte voor het evenwicht in onze gezondheid. En hoe overconsumptie, en vervuiling met chemische stoffen uit industrie, landbouw, veeteelt en voedselbewerking, onze gezondheid en de aarde ernstige schade toebrengen. Overgewicht als gevolg van deze chemische belasting leidt via ontsteking mede tot de vele chronische ziekten van deze tijd. Om eenvoudig gezond te zijn zullen we ons moeten afvragen wat we echt nodig hebben. We kunnen onze gezondheid en die van de aarde gelijktijdig verzorgen door chemische stoffen te vermijden en lokaal geproduceerd, biologisch en individueel afgestemd voedsel te eten. Het boek bevat geen 'goede voornemens voor 2014 simpel dieet', maar wel veel suggesties om je eigen route naar gezondheid te ontdekken. Tevens meer dan 450 wetenschappelijke literatuurverwijzingen.

Anna M. Kruyswijk – v.d. Heijden is arts met 30 jaar praktijkervaring. In 2008 heeft zij Jouw Voeding (www.jouwvoeding.com) opgericht.
ISBN 978.90.8759.385.8 Prijs € 22,95





**ASN Ideaal-
sparen: Help
assistentie-
honden
opvoeden**

Uw spaargeld kan haar wereld veranderen

Ga ASN Ideaalsparen en help KNGF-pups opvoeden

ASN Ideaalsparen is goed voor mens, dier en natuur. En in het bijzonder voor een meisje als Mila. Want als u nu een rekening ASN Ideaalsparen opent of ten minste €1.000 stort op een bestaande rekening, dan steunen wij mede namens u de basisopvoeding van KNGF-assistentiehonden. Met zo'n hond kan Mila straks een zelfstandig leven leiden. Zo helpt u haar wereld mooier te maken. Terwijl u zelf een prima variabele rente krijgt, zonder beperkende voorwaarden. Hoe meer Ideaalspaarders, des te meer gelukkige baasjes. Op asnbank.nl kunt u zien wat de stand is. Doet u ook mee?

Kijk op asnbank.nl of bel gratis 0800-0380 (ma/vr).



ASN  BANK
VOOR DE WERELD VAN MORGEN

Zie de actievoorwaarden op asnbank.nl. De ASN Bank is geregistreerd bij de Autoriteit Financiële Markten (AFM) en heeft een vergunning van de Nederlandsche Bank N.V. Op tegoeden van klanten bij de ASN Bank is het wettelijke depositogarantiestelsel van toepassing.

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: diervrije cosmetica.



Concept & Tekst
Sonja van den Heuvel

Shampoo met honing, een gezichtsmasker met yoghurt; dat in sommige huidverzorgingsproducten dierlijke ingrediënten zitten, wordt transparant vermeld. Maar dat er ook ‘dieren’ verstopt kunnen zitten in je gezichtscrème (collageen uit varkenshuid of keratine uit paardenhaar) is minder bekend. In deze editie gaan we op zoek naar verborgen ‘dieren’ in de schappen van de drogist.



Wat: Deospray Lime Sensation
Merk: Lavera
Verkrijgbaar: Natuurvoedingswinkel, www.lavera.nl
Prijs: € 9,90
Keurmerk: Het Vegan logo
Oordeel: Ultrafrisse deodorant die je de hele dag lekker laat ruiken. Door de aanwezigheid van alcohol (uit graan) niet direct gebruiken na het ontharen (au!).



Wat: Whitening tandpasta
Merk: Cattier Paris
Verkrijgbaar: Natuurvoedingswinkel, www.cattier-paris.nl
Prijs: € 6,09
Keurmerk: Ecocert Organic Cosmetic
Oordeel: Frisse tandpasta die je tanden glad doet aanvoelen. Het keurmerk sluit dierlijke ingrediënten niet uit, maar de fabrikant zegt geen dierlijke ingrediënten te gebruiken.



Wat: Eyes right mascara
Merk: Lush
Verkrijgbaar: Lush-winkels en via lush.nl
Prijs: € 14,95
Keurmerk: Vegan logo
Oordeel: Het korte borsteltje is even wennen, maar werkt perfect. Mooie diepzwarte kleur en wimperhaartjes blijven gescheiden. Deze mascara is 100% veganistisch, maar bevat wel synthetische ingrediënten zoals de zwarte kleurstof. Wel fijn: Lush is op hun site volledig transparant over de ingrediënten.



Wat: Organic deep nourishing shampoo
Merk: Josh Rosebrook
Verkrijgbaar: Purebeautyboutique.nl
Prijs: € 33,-
Keurmerk: nee
Oordeel: Lichtschuimende shampoo die je haar luchtig en glanzend maakt. Volgens de fabrikant 100% vrij van dierlijke ingrediënten en nog een hele lijst minder gewenste stoffen zoals parabenen, sulfaten (sls en sles) en parfum.

VIND EEN DIER

Vaak is aan de naam niet af te leiden of het ingrediënt een plantaardige of dierlijke oorsprong heeft. Op de site heelnatuurlijk.nl/ingrediënten vind je een handige lijst waarmee je je cosmetica kunt screenen op plantaardige ingrediënten. Onderstaand lijstje is een greep uit de dierlijke ingrediënten die in huidverzorgingsproducten kunnen zitten:

- Karmijn, ook bekend als carmine of E-120: een rode kleurstof die gewonnen wordt uit gemalen Cochenilleluizen geeft veel rode lippenstiften hun rode kleur
- Bijenwas en honing: veelvuldig aanwezig in natuurlijke cosmetica van crème tot shampoo. Wel goed nieuws: als het natuurs cosmetica betreft worden de bijen biologisch gehouden en overwinteren ze op eigen honing.
- Schellak van de lakschildluis of E-904: laat de buitenkant van fruit en snoep blinken en zit soms in mascara.

- Collageen: een veelgezien ingrediënt in anti-agingcrèmes, kan afkomstig zijn uit dode vissen, varkens of runderen. Er bestaat ook plantaardig collageen.
- Elastine: in crèmes en lotions, afkomstig uit dierlijk vet.
- Keratine: zit in veel haarproducten en is afkomstig uit huid en hoeven. Dikwijls is het niet te achterhalen van welk dier het afkomstig is.
- Glycerine in zeep, crèmes, tandpasta en shampoo kan gemaakt zijn uit dierlijk vet of uit plantaardig vet.
- Hyaluronic acid, afkomstig uit dierlijke huid en/of gewrichten, zit in dagcrèmes en peelings.
- Lactic acid: zit als conserveringsmiddel in veel cosmetica, gemaakt uit bloed, spieren of melk.
- Lanolin/lanolate: volvet afkomstig van (levende) schapen.
- Retinol: ingrediënt in veel gezichtscrèmes, uit lever of eieren.
- Stearic acid, stearyl alcohol: afkomstig uit dierlijk vet, zit in allerlei cosmetica.
- Zijde: gemaakt van (dode) zijderupsen: vooral in haarproducten en bodylotions.

GEGARANDEERD GEEN DIER

Alleen met het Vegan logo en BDIH-keurmerk kun je ervan uitgaan dat er geen ingrediënten van dode dieren in je potje fijne crème, fles geurige shampoo of je favoriete lipstift zit. In de rest van de keurmerken voor natuurs cosmetica mogen wel dierlijke ingrediënten voorkomen.

- BDIH-keurmerk: alleen ingrediënten van levende dieren mogen gebruikt worden (afkomstig van dieren die biologisch gehouden worden), bijvoorbeeld honing, yoghurt en wolvet.
- Ecocert Natural Cosmetic & Ecocert Organic Cosmetic: dierlijke ingrediënten zijn toegestaan, behalve wanneer deze dieren met uitsterven bedreigd worden.
- Natrue: dierlijke ingrediënten zijn deels toegestaan.
- Soil association: dierlijke ingrediënten zijn toegestaan, behalve wanneer deze dieren met uitsterven bedreigd worden.
- Vegan logo (met het zonnebloemetje) is een geregistreerd keurmerk en garandeert dat een product vrij is van dierlijke ingrediënten.

Diervrije cosmetica

Jarige Doutzen Kroes geeft startsein jubileumjaar dance4life

Het 10-jarig bestaan van dance4life wordt het hele jaar door gevierd, met een groot evenement in Het Concertgebouw in Amsterdam op 6 juni als hoogtepunt.

Doutzen Kroes: "Feestjes zijn altijd leuk, zeker als je daarmee een bijdrage kan leveren aan een betere wereld.

Daarom vier ik mijn 29e verjaardag vandaag voor dance4life! Het zou natuurlijk geweldig zijn als de rest van Nederland dit ook doet en daarmee dance4life steunt. Dat kan je verjaardag zijn, maar natuurlijk ook een bedrijfsborrel of jubileum. Alles is mogelijk!" Op de website van dance4life is de feestje4life-box te bestellen, met daarin onder andere een donatiebox, ballonnen, slingers en een link naar de speciale 22tracks-playlist, samengesteld door ambassadeur Doutzen Kroes. Ga naar www.dance4life.nl/feestje4life voor meer informatie.

Jubiläum

Het 10-jarig bestaan is voor dance4life hét moment om successen te vieren. In 10 jaar heeft de organisatie 1,6 miljoen jongeren bereikt in bijna 30 landen en ruim 600.000 jongeren zijn zelf in actie gekomen voor een wereld zonder aids. Sinds 2001 is het aantal mensen dat jaarlijks met hiv geïnfecteerd raakt met

Doutzen Kroes gaf 23 januari het startsein van het jubileumjaar van dance4life. De organisatie die samen met jongeren werkt aan een wereld zonder aids bestaat in 2014 tien jaar. Doutzen geeft het startsein op de dag dat zij zelf 29 wordt. In Amsterdam viert zij haar eigen 'feestje4life' en vraagt ze vrienden en familie in plaats van cadeaus een donatie voor dance4life te doen, het goede doel waar zij zich voor inzet.

meer dan een derde gedaald.

Toch is het werk van dance4life nog steeds heel hard nodig. Wereldwijd leven ruim 35 miljoen mensen met hiv. Nog elke dag raken bijna 6.000 mensen wereldwijd geïnfecteerd met het virus. Dat is elke 14 seconden een nieuwe infectie. Van alle mensen die geïnfecteerd raken, is de helft jonger dan 25.

dance4life

De organisatie werkt samen met jongeren aan een wereld zonder aids. We geven seksuele voorlichting en gebruiken muziek en dans om jongeren te betrekken en inspireren. Bovendien motiveert dance4life jongeren om zelf in actie te komen en de verspreiding van hiv en aids wereldwijd terug te dringen.

www.dance4life.nl en www.dance4life.nl/feestje4life



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

Migrana Hoofdroller helpt snel

Zwaarhoofdigheid, een beklemmend gevoel of druk op het hoofd is vaak een gevolg van spierspanningen. Migrana hoofdroller helpt de doorbloeding te bevorderen, waardoor afvalstoffen uit de spieren worden afgevoerd. Het ontspant de spieren en geeft snel verlichting. Het is een natuurproduct op basis van etherische oliën van heilzame planten.

- snelle verlichting
- werkt kalmerend
- ontspant de spieren
- bevordert de doorbloeding
- geschikt vanaf 12 jaar



AROMED
DE GEZONDE KEUZE

www.aromed.eu



Fijne energie in huis, nu binnen handbereik

Fijne energie in huis, een goede gezondheid, weldadige nachtrust en een sterk immuunsysteem? Dat willen we allemaal wel. Het is eenvoudig en betaalbaar voor u te realiseren door Raphaël Consult.

Door Raphaël Consult

In de afgelopen 25 jaar heeft er ongemerkt een grote verandering plaatsgevonden in onze leefomgeving. Computers, printers, telefoons en andere apparaten communiceren draadloos met elkaar. Overal om ons heen staan zendmasten die ervoor zorgen dat we wereldwijd draadloos met elkaar kunnen communiceren. Een knap staaltje techniek. Maar dit heeft ook een keerzijde. De elektromagnetische straling (elektrosmog) kan allerlei klachten veroorzaken: slapeloosheid, concentratieproblemen, hoofdpijn, vermoeidheid, etc. Men vermoedt een verband met ADHD, autisme, PDD-NOS, etc. We zijn met z'n allen aan een enorm experiment begonnen en over tientallen jaren weten we misschien pas wat de effecten zijn. Het duurde wel vijftig jaar voordat de gevaren van roken en asbest officieel werden erkend.

De Wereldgezondheidsorganisatie stelde in mei 2011: "Straling van mobiele telefoons is mogelijk kankerverwekkend."

In Zwitserland is het Elektromagnetisch Stress Syndroom inmiddels een erkende ziekte. Elektrosmog is versturende energie voor iedereen. Risicogroepen zijn zwangeren, kinderen, tieners (mobieltje in broekzak dichtbij voortplantingsorganen!), ouderen en zieke mensen. Raphaël Consult krijgt steeds meer verzoeken voor het energetisch zuiveren van woningen. Naast het elimineren van de elektrostress, worden ook aardstralen/wateraders ontstoord en -indien gewenst - geesten/entiteiten verwijderd.



Enkele reacties:

"Walter heeft inmiddels ons hele huis inclusief alle spanningsgevoelige apparaten ontstoord en ik moet zeggen het voelde direct anders. We slapen in ieder geval veel vaster en beter."

"Na een bezoek van Walter, waarbij hij mijn ipad en meterkast ontstoord, waren mijn kinderen het daarop volgende weekend opvallend veel rustiger dan ooit daarvoor".

Je leest dit niet voor niks. Waarom uitstellen? Gun jezelf een gezond kado: fijne energie in huis!



Voor meer informatie: www.raphaelconsult.nl
Of voor afspraak: Walter Oomen/Raphaël Consult: 013-5216494 of 06-44494202



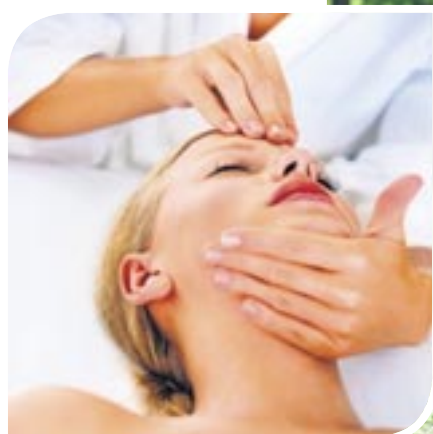
Mooi, fit, gezond en in balans

Mooi, fit, gezond en in balans zijn is een streven van velen, maar blijkt tevens vaak een moeilijke opgave. Gelukkig kan het ook simpel bij Zen Company!

Wij bieden u alles onder één dak om tot een snel en doelgericht resultaat te komen voor meer "ZEN" in uw leven.

Per individu stellen wij een op maat gemaakt plan samen, waarbij wordt gekeken naar onder andere uw algehele gezondheid, persoonlijke wensen en doelstellingen.

Door jarenlange ervaring binnen de schoonheids-, voeding-, sport- en yogabranche biedt Zen Company alles wat u nodig heeft. Wij staan voor kwaliteit, persoonlijke begeleiding en delen graag alle kennis en informatie met u om uw doel te bereiken en vast te houden.



MAIL & WIN

Stuur een mail naar zen@debeterwereld.nl om kans te maken op 1 van de 2 plaatsen voor de voedingsworkshop op 30 maart 2014. Dit gaat over de fabels & feiten betreft voedsel, basis voedsel, etiketten lezen, hormonen, afvallen, receptentips & mindset. Amanda de Bruin en Paulien Rodenhuis verzorgen deze workshop.

Ayurveda - gezondheid en schoonheid door middel van een innerlijk evenwicht

Ayurveda, de wetenschap van een lang leven, stamt uit de hoogontwikkelde Vedische beschaving van India en wordt beschouwd als het oudste en omvangrijkste gezondheidssysteem ter wereld.

Drie functionele principes van Ayurveda

In Ayurveda onderscheidt men drie basis functieprincipes (dosha's) – Vata, Pitta en Kapha – die in de hele natuur werkzaam zijn en die we ook in ons lichaam en onze geest terugvinden.

Producten van Maharishi Ayurveda helpen holistisch

- **Vata-producten** compenseren een overmaat aan Vata: ze zijn bijzonder geschikt bij stress, overbelasting, tijdsdruk, tijdens het reizen, 's avonds voor het slapengaan en in het algemeen tijdens het koude seizoen.
- **Pitta-producten** compenseren een teveel aan Pitta: ze werken verkoelend en verzachtend en zijn in het bijzonder geschikt om ergernis en innerlijke hitte in evenwicht te brengen, of bij te sterke dorst en eetlust. Het gebruik van Pitta-producten wordt met name voor de zomer aanbevolen.
- **Kapha-producten** compenseren een overmaat aan Kapha: ze werken verwarmend en stimulerend en zijn zeer geschikt bij vochtig, koud weer of bij een gevoel van traagheid. Ook voor mensen die neigen tot overgewicht en die een trage stofwisseling hebben.



Het geheim is balans

Welke producten moet ik kiezen - welk dosha-type ben ik?

Meer gedetailleerde informatie over Ayurveda is te vinden op www.ayurveda.eu.

Maharishi Ayurveda®

AYURVEDA.

De kennis van een lang leven. Voor holistische gezondheid en innerlijk evenwicht.

Biologische voedingssupplementen, theesoorten, kruiden, producten voor lichaamsverzorging en gecertificeerde natuurcosmetica – zo puur als de natuur en zo veelzijdig als het leven zelf.



Gegarandeerde kwaliteit

Bestel via onze website: www.ayurveda.nl met kortingscode 970311 en u ontvangt €5,- korting* op uw bestelling.

*Deze kortingscode is eenmalig geldig. Levering volgens algemene voorwaarden.

Catalogus en bestellingen: 0475-529111

Keep Calm & Enjoy!

Erwin Polderman

DAMN GOOD SOAP

Mijn evenbeeld staarde me aan vanuit de spiegel. Of ik wat van hem aan had. Misschien... Al meer dan 20 jaar loop ik met een baard. Allerlei vormen, diverse volumes. Verzorgd, natuurlijk. Maar met al die bebaarde hipsters om me heen tegenwoordig, voelde het goed om daar 's flink korte metten mee te maken. Letterlijk.

Het schaartje en een mesje van het vriendinnetje die jarenlang door me werden gekoesterd voor mijn Do It Yourself-sessies, achtte ik niet geschikt voor dit karwei. Te fragiel, te feminien. En Gillette en Wilkinson slepen elkaar al jarenlang bij de haren voor de rechter – pathetisch gewauwel over wie het gladste mesje ter wereld heeft (who cares!), dus ik weiger al een tijdje hen te sponsoren.

Lang leve Facebook (what's in a name), want daar zag ik de set tools die mijn gezicht zouden gaan verblijden: een mooie, vintage, safety razor met vlijmscherpe mesjes, met een kwast en een stuk zwart scheerzeep van DAMN GOOD SOAP COMPANY. Handgemaakte, natuurlijke zeep versterkt met puimsteen, een vulkanische steensoort die helende wonderen verricht tijdens het scheren. Mijn ronde stuk ligt lekker in de hand., schuimt precies genoeg en de geur is prima!

Als je het niet gewend bent, zoals ik, is het even een minuutje zoeken naar de juiste hoek van de razor. Bij elke plaatsing van het mesje op mijn gezicht, dacht ik even aan de DAMN-goede tip van eigenaar Jasper van Impelen: "het geheim van een perfecte scheerbeurt zit 'm in het gladtrekken." Kijk, daar heb je wat aan als aanstaande blotenbillengezichts-meneer. Ik liet toch een beetje staan hier en daar (gelijk cold turkey gaan is so overrated) en dat verzorgde ik met 6 druppels van die heerlijke DAMN-baardolie. Mijn vriendin D. bléef er die dag aan ruiken, zo lekker



vond ze het. That must count for something, niet?! Ja, er ligt heel wat moois in het goed zorgen voor jezelf.

Inmiddels wuiven er alweer redelijk wat baardharen in de Amsterdamse wind. Maar de toon is gezet. En mijn zinnen ook: ik wil die grote bar! Eén groot stuk zwarte scheerzeep, waar je met een stoer mes wat vanaf haalt om dat gebruiken. Niet te veel ineens natuurlijk, want dat kleine mannetje in mij wilt er zo gauw mogelijk weer een stuk vanaf snijden natuurlijk. Van verpakking tot de zeep en de olie, alles aan

DAMN GOOD SOAP COMPANY is handgemaakt. Met liefde en aandacht. Heel veel kudos voor Van Impelen en zijn creatie – eindelijk een no-nonsense assortiment in de grooming department voor mannen, met de juiste look 'n vooral feel.

Te koop online, maar ook bij de betere grooming retailers en barbiers – helemaal hip om je bij de laatste te laten scheren, met zo'n open scheerblad. Om het daarna lekker zelf thuis te doen. DAMN!

www.damngoodsoap.com



Bewustwinkelen.nl

Ruim 50.000 drogisterij- en reformproducten

Betalen en afhalen bij een winkel bij u in de buurt

Geen extra kosten

Meld u aan op www.bewustwinkelen.nl en plaats de gewenste producten in de winkelmand. Wanneer de bestelling compleet is gaat u naar de kassa en kiest u een afhaallocatie: de afhaalpunten zijn verspreid over heel Nederland. Kies zelf de manier waarop u geïnformeerd wilt worden wanneer de bestelling voor u klaar ligt: per e-mail of telefoon. Bewustwinkelen.nl biedt een snelle service. Wat u voor 18.00 uur bestelt kunt u de volgende dag al afhalen!



www.facebook.com/bewustwinkelen



www.twitter.com/bewustwinkelen



IKEA helpt VN vluchtelingenorganisatie UNHCR helpen

‘Beter licht, beter leven’

Met één campagne maken wereldspeler IKEA en internationale vluchtelingenorganisatie UNHCR het leven in vluchtelingenkampen voor miljoenen mensen – want daar hebben we het over – een stuk veiliger en meer draaglijk. En ook jij als lezer en consument, kan hierbij helpen...

Voor De Betere Wereld ging ik in gesprek met Lisen Wirén, Sustainability Manager van IKEA Nederland, en Lydia Piddock, Private Sector Fundraising Officer bij UNHCR.

Tekst: Erwin Polderman



De blauwgele multinational uit Zweden wil duurzame energie en verlichting zoals ‘led’, voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk maken. Lisen Wirén legt uit: “Dus ook voor mensen die dit het hardst nodig hebben: 10,5 miljoen vluchtelingen wereldwijd die het in vluchtelingenkampen moeten doen met zo goed als geen energie noch verlichting. Met gevolgen die hard ingrijpen op het toch al harde leven in de kampen. Samen met de internationale vluchtelingenorganisatie van de Verenigde Naties, UNHCR, gaan wij dit probleem op de kaart zetten én direct aanpakken.”

Het kampleven

Hetgeen ik als bewuster levende redacteur van vluchtelingenkampen weet, blijkt tijdens ons gesprek opeens een klein

topje van de ijsberg.

“In de vluchtelingenkampen, met de omvang van complete dorpen en zelfs steden, want oplopend tot wel 300.000 mensen per kamp, is het zonder verlichting erg onveilig. Meisjes en vrouwen kunnen na de vaak plots invallende duisternis – binnen een half uur is het vaak pikdonker – niet meer alleen over straat, naar het toilet of een centrale wasgelegenheid” zegt Lydia. “Ook stopt dan het familieleven radicaal; er is geen verwarming want in de tent een vuurtje stoken is levensgevaarlijk, kinderen kunnen niet meer leren, mensen waaronder bevriende families gaan niet bij elkaar op bezoek en ook in de straten is het dan stil. Angstvallig verlaten, pikdonker en decor voor (seksueel) geweld en misdaad.” Deze mensonterende situatie



- IKEA Foundation doneert 1 euro voor elke verkochte led-lamp aan UNHCR
- Met de opbrengst worden vluchtelingenkampen voorzien van verlichting op zonne-energie
- Duurzame verlichting en energie zorgen voor betere levensomstandigheden voor vluchtelingen
- Help helpen, en koop vóór 30 maart een led-lamp bij IKEA

qua onderdak, zorg en onderwijs duurt tot het ochtendgloren. Elke dag weer.

De oplossing

Met de op zonne-energie werkende lampen en lantaarnpalen van UNHCR – die overigens alleen aangaan als er geen daglicht wordt gesignaleerd – komt er zoveel meer tot leven. Letterlijk. En in de tent kan het gewone gezinsleven nog een paar uurtjes verder gaan.

Lisen: “Kortom, met de handen van IKEA en UNHCR ineengeslagen creëren wij zo veel betere leefomstandigheden, voor mensen die het toch al erg zwaar hebben.”

Wat kunnen jij en ik doen?

Koop vóór 30 maart aanstaande voor een paar euro een van de vele modellen van de LEDARE led-lamp van IKEA, en de IKEA Foundation doneert 1 euro aan UNHCR. Met de opbrengst worden de vluchtelingenkampen in landen als Ethiopië, Tsjaad, Bangladesh en Jordanië voorzien van binnen- en buitenverlichting op zonne-energie en andere duurzame technologieën, zoals zuinige fornuizen.

What’s in it for you? Naast het warme gevoel iets te kunnen betekenen voor een ander, bespaar je vooral op je energiekosten: een led-lamp gebruikt tot 85% minder energie, en gaat tot wel 20 jaar mee!

www.ikeafoundation.org

www.ikea.nl

www.unhcr.org



Pullmann Eindhoven heeft nieuwe Fit and Spa lounge

Begin februari opende het Pullman Eindhoven Cocagne de deuren van haar nieuwe Fit and Spa lounge. Binnen vindt men twee sauna's, een solarium, een fitnessruimte, een zwembad en een massagesalon. Bijzonder is de beleevingsdouches die met lichteffecten, geuren, waterintensiteit en temperatuur exotische klimaten nabootst.

De nieuwe spa maakt onderdeel uit van een green key gold gecertificeerd hotel en is vanuit een duurzaam oogpunt ontworpen. Zo schakelt de infraroodsauna zichzelf uit na gebruik en bevat de Finse sauna een automatisch opgietsysteem om te voorkomen dat er onnodig wordt gestookt. Wanneer het zwembad niet in gebruik is, wordt het overdekt met een zeil om de warmte te behouden. Daarnaast is het zwembad voorzien van dezelfde energie-efficiënte en intieme LED-verlichting als de rest van het hotel.

Kijk voor meer informatie op www.pullmanhotels.com



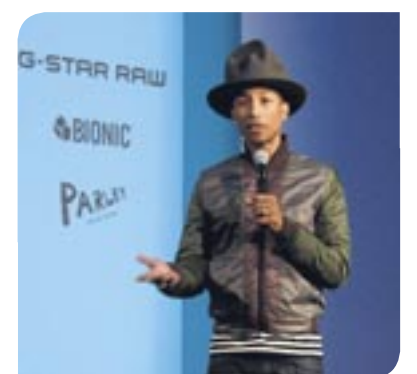
Duurzame denim van gerecycled plastic uit oceanen

Raw for the Oceans - project met alleskunner Pharrell

Hij had, maakt en heeft wereldwijd hits, en is trendsetter in zowat alles waar hij aan begint: muziek en ook mode. Pharrell Williams. En daarom is het volstrekt logisch, volgens zijn eigen zeggen op de presentatie afgelopen zaterdag in New York, om met het vooruitstrevende -Nederlandse- denim label G-Star Raw samen te werken in Raw for the Oceans: van plastic dat in oceanen geruimd wordt, worden weer prachtige jeans gemaakt!

Het Amerikaanse Bionic Yarn maakt textiel van gerecyclede PET-flessen, en Pharrell is daar investeerder en creative director. En dus trok het de stoute sneakers aan en vroeg bij G-Star na of ze zin hadden in co-creatie.

Koren op de molen van het innovatieve, wereldwijd opererende bedrijf, dat naast organic, recycled, nettle (brandnetel) en het nieuwe Hydrite zoekt naar andere mogelijkheden voor duurzame jeans. En “tegen Pharrell zeg je geen nee” was het antwoord. G-Star gaf ook aan het hier niet bij te laten, en meer met de materialen van de textielverwerker te willen gaan doen.



In augustus in de rekken

Je zal nog even moeten wachten..., en de grap om niet achter het plastic vissersnet te vissen, zal ik niet maken, maar het is raadzaam om er snel bij te zijn voor een ecofab look!

Hydrite-jeans: 95% besparing op water

G-star heeft overigens ook jeans waarbij het merk nog maar 5% van de reguliere hoeveelheid water nodig heeft..., fantasieus niet!? Onder de naam Hydrite zijn diverse modellen en wassingen voor dames en heren verkrijgbaar.

www.g-star.com

**MAIL
& WIN**

Maak nu kans op een overnachting voor twee personen in het Pullman Eindhoven Cocagne, inclusief toegang tot de nieuwe Fit and Spa lounge. Stuur een mail naar spa@debeterewereld.nl

Water als inspiratiebron

Wereld Waterdag 2014 Vier het mee!

Op 22 maart is het weer Wereld Waterdag. Water; we staan er mee op en gaan ermee naar bed. Van het begin van de dag als we een douche nemen tot een kopje kamillethee voor het slapengaan: In deze editie duiken we het water in om jou te inspireren.

In 1994 is Wereld Waterdag van start gegaan: een initiatief van de Verenigde Naties dat in Nederland jaarlijks met een ander thema vorm krijgt. In 2014 is dit thema 'Water en Energie'. De waterproblemen in de wereld zijn gelinkt aan allerlei andere uitdagingen zoals het wereldvoedselprobleem, uitputting van natuurlijke hulpbronnen en economische ontwikkelingen. In ons land zal Wereldwaterdag 2014 vorm krijgen in activiteiten als Wandelen voor Water en het schoonmaken van de Maas.

Water en de wereld

Terwijl wij hier bezig zijn om water te besparen, wordt er aan de andere kant van de wereld hard gewerkt om water beschikbaar te maken. Want schoon drinkwater is nog niet overal een vanzelfsprekendheid. Diverse NGO's werken samen met cosmeticamerken aan bewustwording bij de consument én leveren een praktische bijdrage om schoon water toegankelijk te maken voor mensen die dit hard nodig hebben. Sanex Zero% bijvoorbeeld zet zich in voor schoon drinkwater in Gambia. Elke verkochte fles Sanex Zero% is goed voor een maand schoon water voor één persoon. Naar schatting heeft 70% van de bevolking geen toegang tot schoon water in het Afrikaanse land.

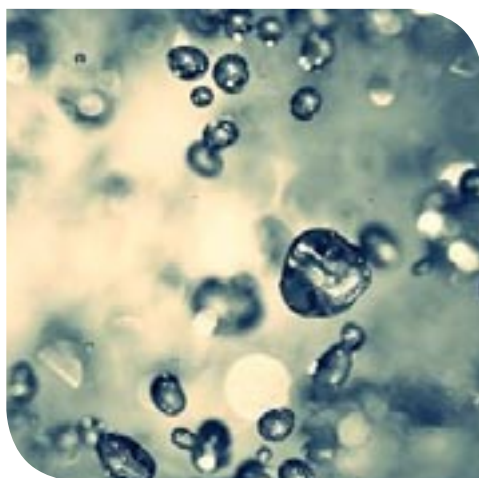
Wandelen voor water

In 2014 gaat ook de jongste generatie Nederlanders met het thema water aan de slag via het initiatief 'Wandelen voor Water'. Kinderen in ontwikkelingslanden moeten vaak ver lopen om water te halen. Ook kunnen deze kinderen niet naar school. Nederlandse kinderen uit de groepen 7 en 8 gaan in 2014 zes kilometer lopen met zes liter water op hun rug. Zo ervaren ze wat leeftijdsgeenootjes in ontwikkelingslanden doorstaan om hun dorst te lessen. De kinderen laten zich sponsoren en de opbrengst gaat naar drinkwaterprojecten in bijvoorbeeld Afrika of Azië. Stichting Aquarius gaat op Wereld Waterdag 2014 de Maas schoonmaken vanaf Eijsden-Margraten tot aan Hoek van Holland. Je kunt natuurlijk deelnemen aan een bestaand initiatief, maar bijvoorbeeld ook een activiteit met jouw buurt organiseren om komende Wereld Waterdag mee te vieren.

Water en design

Hoewel we ons in Nederland gelukkig geen zorgen hoeven te maken over schoon drinkwater, is het besparen van water voor veel mensen binnenshuis wel een thema. Want er is geen betere plek om te beginnen met verantwoord omgaan met water dan thuis. Dat kan tegenwoordig 'the designer way' want er zijn allerlei prachtige ontwerpen op de markt die helpen water te besparen of te

Door Lindy Bontenbal



recyclen. Zoals bijvoorbeeld de 'Water Recycling Shower' ontworpen door de Australiër Nick Christy. Deze douche verbruikt 70 procent minder water dan een normale douche. Na het nemen van een douche filtert en pasteuriseert deze 'recycling shower' het water zodat het hergebruikt kan worden. Een prachtige uitvinding voor een duurzame badkamer. Ook onze eigen TU in Delft heeft een duurzame douche ontworpen. De Splash is een prototype dat is ontwikkeld tijdens het promotieonderzoek van studente Lenneke Kuijers. De Splash is een duurzame douche waarbij gedacht is aan extra's zoals ontspanning, controle over het gebruik van het water en genieten van geuren. Splash staat voor een nieuwe duurzame manier van baden.

Water en wellness

Al eeuwenlang zijn water en wellness met elkaar verbonden. Van de Chinese kruidentheecultuur tot de badrituelen van Keizerin Sissi en de Dode Zee: aan water worden al honderden jaren heilzame eigenschappen toegeschreven. Maar je hoeft niet naar Israël af te reizen om een wellness ervaring te beleven. Dat kan ook dichterbij huis. In Nederland is duurzaam wellnessresort Thermen Bussloo gevestigd dat ernaar streeft het meest duurzame wellnessresort van Nederland te worden. Voor de financiering van het resort is onder meer samengewerkt met de Triodos Bank. Het hotel is gelegen aan het meer van Bussloo dus wie op zoek is naar een unieke waterbeleving is hier aan het juiste adres. Natuurlijk kun je ook thuis je eigen wellnessoord



creëren, en genieten van kruidenbaden met ecologische producten voor in bad van bijvoorbeeld Weleda, Dr.Hauschka en Yves Rocher Bio. Water besparen bij het badderen kan bijvoorbeeld ook door het bad niet helemaal te vullen of door waterzeefjes aan te brengen op de kraan van het bad. Deze zeefjes zijn te krijgen bij de bouwmarkt en zorgen automatisch voor een lager waterverbruik.

Duurzame zwembaden

Als je thuis geen bad hebt, kun je tegenwoordig ook in duurzame zwembaden terecht. Bijvoorbeeld bij 'De Vrolijkheid' in Zwolle: Dit Optisport zwembad maakt gebruik van waterbesparing, warmteopwekking, warmtewinning van spoelwater en een grijswatercircuit. In Maastricht is het duurzame zwembad 'Het Geusseltbad' te vinden, gebouwd volgens het cradle-to-cradle principe en heeft onder meer LED onderwaterverlichting.

Water en spiritualiteit

Zowel in het Christendom, Jodendom als Islam heeft water een symbolische betekenis. In het Christendom bijvoorbeeld bij de doop, in het Jodendom bij het rituele bad (Mikwe) en in de Islam bij rituele wassingen. In het Boeddhisme is water één van de vier elementen waaruit de aarde bestaat. Ook in het Hindoeïsme heeft water een symbolische betekenis. Het woord *hindoeïsme* is afkomstig van het Perzische *hindoe*, dat rivier betekent. Vele hindoeïstische tempels en bedevaartsoorden liggen dan ook bij een waterbron. Vanuit compassie anderen

(aan schoon drinkwater) helpen, vloeit ook weer voort uit onderliggende waarden. In het Christendom bijvoorbeeld staat het geven van een glas water aan een dorstige gelijk aan iets wat je voor God hebt gedaan.

Kortom: water is iets om van te genieten, een element waar vaak een symbolische betekenis aan verbonden is én iets om bewust mee om te gaan. Laten we hierbij stil staan op Wereld Waterdag 2014. Enjoy and do good!

www.wereld-water-dag.nl

www.io.tudelft.nl

www.architectenweb.nl

www.unwater.org

www.thermenbussloo.nl

www.clubgreen.nl

www.optisport.nl

www.wandelenvoorwater.nl

www.stichtingaquarius.nl

Breng water terug naar de oorsprong

Nog nooit is er zoveel te doen geweest om iets wat zo vanzelfsprekend is; kraanwater, water in flessen, waterfilters, waterontharders en nu zelfs watervitalisators. Waarom is er zoveel in beweging over zoiets simpels?

Dat het kraanwater niet optimaal smaakt en negatieve effecten kan hebben op keuken apparatuur, kunnen de meeste mensen wel waarnemen. Vooral in de steden of in gebieden waar het water heel hard is. Maar wat zorgt er nu voor deze eigenschappen? Is dat de chemische samenstelling van het water? Of is er ook nog een andere factor aanwezig?

Water is samen met zuurstof het belangrijkste element in ons bestaan en tegelijkertijd het meest onverklaarbare stofje ter wereld. Maar i.p.v. het onverklaarbaar te noemen zou je ook kunnen zoeken naar rationele verklaringen voor de bijzondere eigenschappen van water. Nieuwe onderzoeken laten zien dat de chemische samenstelling veel minder belangrijk blijkt te zijn dan de structuur van het water. Wat moet je je daar nu bij voorstellen? De structuur van water? Watermoleculen vormen groepjes, die worden clusters genoemd. Onder druk van bijvoorbeeld waterzuivering en lange afstanden door waterleidingen worden deze clusters heel groot en wordt de structuur van de moleculen anders. Door natuurlijke processen zoals stromen, wervelen en de elektromagnetische velden uit de natuur worden de clusters juist klein en fijn.

Hardheid van water en de structuur

Wanneer je dan bijvoorbeeld kijkt wat er met het calcium molecuul gebeurt, krijg je hier een duidelijker beeld van. Bij vitalisering, natuurlijke beïnvloeding van water zoals in de natuur met behulp van technologie, verandert het grove en schadelijke calciemolecuul uit de waterleiding in het onschadelijke en fijne ‘aragoniet’.

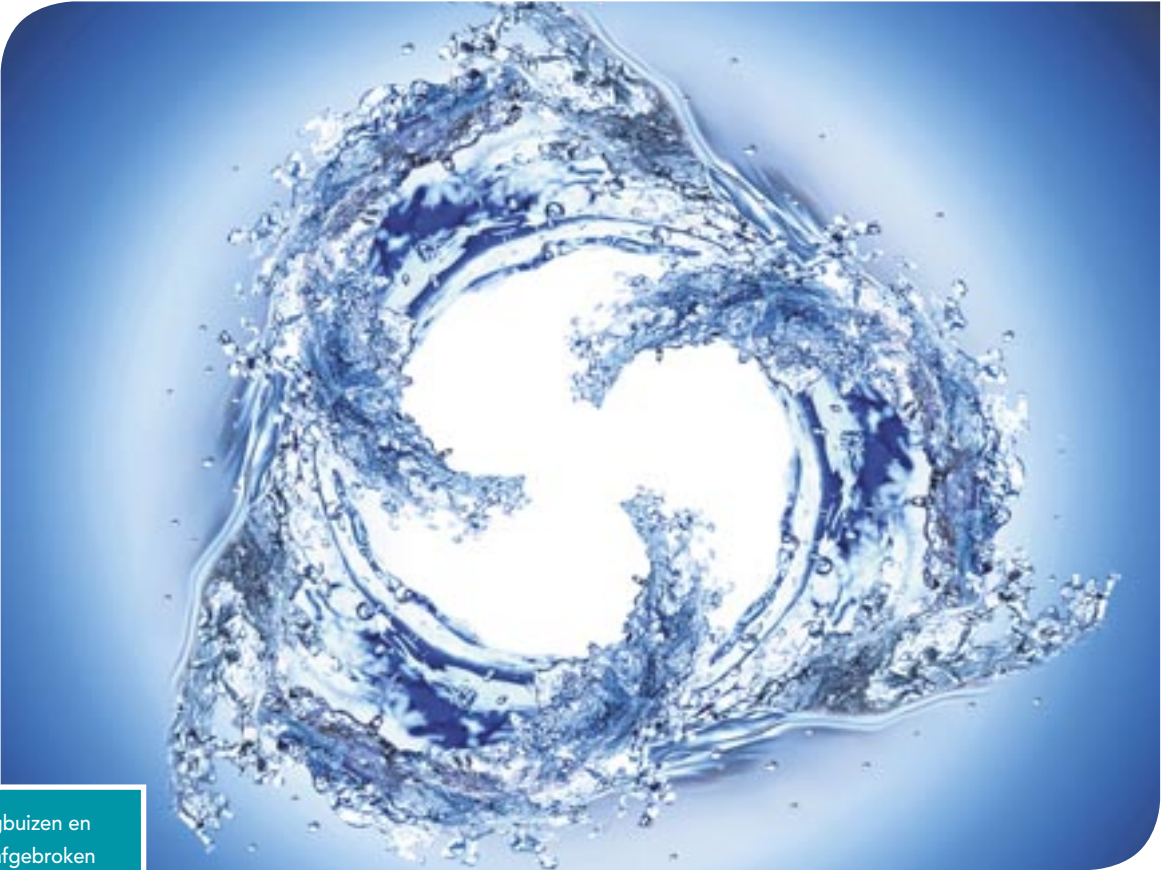
Calcium in de vorm van ‘aragoniet’ geeft geen aanslag meer en ruimt bestaande kalkafzettingen zelfs op! Ook smaakt het water opeens heerlijk zacht zonder verlies van mineralen en sporenelementen die van nature in het water horen te zitten. Zo breng je water echt terug naar haar natuurlijke oorsprong.

Dit is nieuwe informatie over water die op dit moment steeds meer bodem krijgt in Nederland, omdat de effecten zo overduidelijk zijn. Je kunt een watervitalisator op de hoofdleiding, op de kraan, op de douche of onder het keukenkastje plaatsen. Zelfs in de C.V. voor een betere en energiebesparende functie van de verwarmingsketel. Verander de structuur van het water en je kunt op een onderhoudsvrije en duurzame manier een positieve bijdrage leveren aan je leefomgeving.

Voor meer informatie en onderzoeksrapporten, neem gerust contact met ons op.
www.water-solutions.nl / info@water-solutions.nl / 071-3628028 / 06 12728070

Bron:
* EFFECTIVENESS OF THE EWO DEVICE IN PREVENTING LIMESTONE DEPOSITION ON DOMESTIC WATER PIPES ATTRIBUTABLE TO THE PREDOMINANT CRYSTALLISATION OF ARAGONITE RELATIVE TO CALCITE – Lelli et. Al. – Universiteit van Bologna
* Referentie Universiteit van Lausanne - Verwarmingscircuit Biophore gebouw, afdeling Ecologie & Evolutie.

- Oude kalkafzettingen in Leidingbuizen en Boilerinstallaties worden weer afgebroken
- De samenstelling van het water wordt niet veranderd.
- Belangrijke mineralen en sporenelementen blijven in het water.
- Voordelige en natuurlijke methode – geen chemische middelen of electriciteit.
- Geen vervanging van aparatuur nodig.
- Gezondheid en duurzaamheid begint in de basis. De basis van alles is water!



“Met het gebruik voel ik me vitaler en heb ik minder klachten zoals hoofdpijn. Aanvankelijk was ik sceptisch, ‘eerst zien, dan geloven’. Maar voor mij werkt het buitengewoon goed.” | Manuela - 2014-01-08

Gerevitaliseerd water, zo uit de kraan

Wil je gezonder en bewuster leven: neem een watervitalisator in huis. Kraanwater bevat oneigenlijke frequenties, waardoor waterkwaliteit achteruitgaat en de smaak vermindert. Door water te revitaliseren, krijgt het zijn oorspronkelijke vitaliteit terug. Sjaak Bareman van Magspirit vertelt over de Vitalisator.

Altijd en overal de Vitalisator bij de hand

De handvitalisator is een aantrekkelijk model ter grootte van een balpen, past in elke binnenzak. Het gebruik verhoogt de Boviswaarde (energiewaarde) van het water, zodat de gebruiker zich krachtiger en energiever voelt.

Wat doet de Vitalisator?

- Revitaliseert water en organismen, reinigt organen, cellen en systemen
- Verwijdert schadelijke trillingsfrequenties en ondersteunt het immuunsysteem
- Verbetert de opname van voedingsstoffen
- Mobiliseert het zelfhelend vermogen van het lichaam

De Leidingvitalisator:

overal in huis gerevitaliseerd water

Deze wordt eenvoudig aangebracht om de leiding in

de meterkast, zodat het hele huis wordt voorzien van vitaal water. Zelfs het water waarmee u doucht.

Hoe werkt de Vitaliser dan?

Water is een informatiedrager. Zodra water zich plaatst, neemt het de (vervuilende) energie uit de omgeving over. De Vitaliser ‘reset’ het water en brengt de oorspronkelijke vitaliteit terug. De Boviswaarde van het water neemt toe en energie wordt niet langer onttrokken aan het lichaam. De uitwerking is positief.

Wat merkt u zelf van het gebruik?

- U voelt zich krachtiger, energiever, minder gestrest, en uw weerstand neemt toe
- Het water smaakt lekkerder en u drinkt vanzelf meer water
- Het water is minder belastend en u hebt minder last van kalk

Deze tekst is louter informatief en niet bedoeld als medisch advies of ter vervanging van behandeling van ziekten en aandoeningen.

Contact

MAGSPIRIT | Sjaak Bareman
J.F. de Millianostraat 83, 4511HL BRESKENS
0630948107 | www.magspirit-Watervitalisator.nl

Kangen Water®

Change your water, change your life™

WWW.R-NETWORK.EU



Zeilervaring niet vereist

Kop in de Wind, een bezielende zeiltocht

Kop in de Wind is een zeiltocht op zee voor grote jongens en meisjes, die de confrontatie met zichzelf aandurven.

5 dagen ontspanning met diepgang aan boord van een goed uitgerust, zeewaardig zeiljacht met tweepersoonshutten. Weg van de gebaande paden, het wijde water op en de frisse lucht in. Een uitgelezen mogelijkheid om je te bezinnen op nieuwe perspectieven of een nieuwe koers.

Samenwerken, Acceptatie & Loslaten

Vaar mee en beleef het avontuur van het zeilen op ruim water. Ontdek hoe jij samen met je mede-

opvarenden met de elementen omgaat. Inspirerend, leerzaam en spannend. Ontmoeting, samenwerken, acceptatie en loslaten zijn sleutelwoorden. De uitgestrektheid en de stilte van IJsselmeer en Waddenzee vormen het decor. Schipper Edward van Mieghem heeft jarenlange ervaring in zeilen en persoonlijke begeleiding. (Zie ook: www.deroostct.nl)

Een passend avontuur voor ieder, die bewust in het leven wil staan! Zeilervaring is niet vereist!

www.kopindewind.nl

www.facebook.com/kopindewind2

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/wwwah

Lees online het interview met Jorien Thijs van ActionAid.

**Leuke jurk,
maar niks
te eten**

ActionAid steunt mensen in ontwikkelingslanden om op te komen voor hun eigen rechten. Zoals het recht op land en het recht op voedsel. Wereldwijd gaat namelijk één op de acht mensen dagelijks slapen met honger.

ActionAid werkt samen met boerinnen zoals Leya, aan het terugdringen van honger in Afrika. Deze vrouwen nemen maar liefst 80% van al het werk op het land voor hun rekening. Terwijl juist hun rechten zelden goed worden beschermd.

ActionAid vecht voor de rechten van vrouwen in ontwikkelingslanden. Toon je solidariteit en teken de petitie op www.actionaid.nl/boerinnen

act!onaid

**Toon je solidariteit op
www.actionaid.nl/boerinnen**



ActionAid is een internationale ontwikkelingsorganisatie die zich in meer dan 40 landen inzet voor een rechtvaardige wereld zonder armoede. Deze petitie is onderdeel van de campagne We Won't Accept Hunger, mede mogelijk gemaakt door de Europese Unie.

Deze maand stroomt de Amsterdamse RAI weer vol met (aanstaande) mama's en papa's. Op de jaarlijkse Negenmaandenbeurs maken zij kennis met alles op het gebied van zwangerschap en baby's: van mode en voeding tot de inrichting van de babykamer. Eén van de onderdelen die zij tijdens het evenement kunnen bezoeken is het 'Puur Baby Plaza': een initiatief van Tamara Hijnl en Anna Schoemakers van BabyBeGood en Anne-Rose Hartman van With a touch of Rose. De Betere Wereld sprak met een van de oprichtsters van het Puur Baby Plaza, Tamara Hijnl, over bewustwording, samenwerking en cultuurverschillen.

Tekst Lindy Bontenbal

Event 'Puur Baby Plaza' voor (aanstaande) ouders: een stap in de juiste richting

Onderdeel van Negen Maanden Beurs vindt plaats van 19 tot en met 23 februari

Als tegenhanger voor de bekende 'Blijve Doos' begon Tamara Hijnl jaren geleden met de Duurzame Babydoos. Twee jaar terug volgde deelname met het BabyBeGood workshop paviljoen op de Negenmaandenbeurs. Samen met Anne-Rose ontdekte Tamara tijdens die beurs dat het veel beter zou zijn bij elkaar te staan. Bezoekers verwachtten dat ook. Dat leidde ertoe dat de producenten van producten uit deze doos aanwezig waren op de Negenmaandenbeurs. Het Puur Baby Plaza richt zich op bewustwording van aanstaande ouders en het maken van gezonde, groene keuzes. "Storytelling, het overbrengen van het duurzame verhaal", noemt Tamara het.

Motivatie

Die bewustwording is in sommige gevallen al (deels) aanwezig. Tamara legt uit dat (aanstaande) ouders vanuit verschillende motivaties biologische producten kopen. "Zo zijn er ouders die zelf niet biologisch eten, maar voor hun kind alleen het allerbeste willen. Er zijn ook ouders die vanuit een medische aanleiding overschakelen op biologische producten, bijvoorbeeld omdat hun kind huiduitslag heeft. Daarnaast zijn er ouders die al stappen in de groene richting hebben gezet. Het maakt niet uit vanuit welke motivatie ouders de keuze voor biologische en duurzame producten maken, zolang zij die keuze maar maken", aldus Tamara. Ook merkt ze op dat veel ouders zich zorgen maken over de kosten. "Ze willen graag biologisch leven, zolang het maar betaalbaar is." Tamara staat hun met raad en daad ter zijde door bijvoorbeeld te wijzen op de mogelijkheid om zelf dingen te maken of om bijvoorbeeld producten in de aanbieding te kopen. Dat laatste is ook mogelijk op het evenement zelf.

Samenwerking biedt veel voordelen

Voor het Puur Baby Plaza bestaat er een intensieve samenwerking tussen verschillende bedrijfjes, bijvoorbeeld ook op het gebied van ecologisch katoen (With a touch of Rose), schoonmaakmiddelen en speelgoed. Tamara legt uit dat die samenwerking veel voordelen biedt, bijvoorbeeld door gezamenlijk in te kopen, opslagruimte te delen en samen goederen laten vervoeren. "Op die manier kunnen we echt onze krachten bundelen. Het Puur Baby Plaza vervult in die zin een paraplu-functie", legt Tamara uit.

Helemaal in lijn met de achterliggende visie is de stand van het Puur Baby Plaza gemaakt van 100% gerecycled karton.

Je kan er terecht voor al je vragen

Het Puur Baby Plaza is een plaats waar ouders onder meer terecht kunnen met vragen. Eén van de meest gestelde vragen die Tamara en haar collega's tijdens de beurs vaak krijgen, is waar men bepaalde producten kan kopen. "Biologische, duurzame [biologisch is wel duurzaam, maar duurzaam is meer dan biologisch] producten zijn gelukkig steeds bekender, en ook steeds beter verkrijgbaar." Tamara schetst ook de trend dat veel kleine, duurzame bedrijfjes gestart zijn door jonge ouders zelf, bijvoorbeeld omdat ze een bepaald product nergens konden krijgen. Ze legt ook uit dat de

bewustwording vaak op gang komt op het moment dat mensen kinderen krijgen. "Het is een periode waarin je erg bezig bent met welke attitudes je wilt overdragen op je kinderen". Bewustwording en gedragsverandering zijn onderwerpen die ook goed aansluiten bij Tamara's achtergrond als psychologe en die haar na aan het hart liggen.

Rendabel duurzaam

Zoals bij ouders de betaalbaarheid van een product vaak centraal staat, zo staat het commerciële element bij producenten van niet-biologische producten centraal, licht Tamara toe. "Er zijn een aantal A-merken waarbij het heel lastig is om daar tegenop te boxen. In Nederland gaat commercie vaak boven gezondheid. In vergelijking met andere landen is dat ook een cultureel verschil. Misschien is de wil er wel bij bedrijven maar er is nog een lange weg te gaan. Gelukkig zie je wel dat grote bedrijven steeds meer aandacht schenken aan duurzaamheid. Ook zijn er mensen die eerst bij grote merken werkten, en daar weg zijn gegaan, om vervol-

gens zelf een duurzaam merk of product op de markt te brengen."

Mama café

Afgezien van het Puur Baby Plaza op de Negenmaanden beurs, zijn er ook gedurende het jaar activiteiten waarbij Puur Baby Plaza betrokken is. Bijvoorbeeld in de mama-café's, bijeenkomsten door het hele land waar (aanstaande) mama's samenkomen om van gedachten te wisselen, elkaar te ontmoeten en bijvoorbeeld lezingen bij te wonen. "Op die manier kunnen we ook mama's bereiken die niet op de beurs komen". Tamara voegt er aan toe dat er een sterke behoefte aan informatie en het sociale element is en ook aan het delen van ervaringen.

Papa's

Maar ook de papa's worden zeker niet vergeten. "De papa's zijn wel een lastig punt", legt Tamara uit. "Het grootste deel van de marketing op het gebied van (aanstaande) ouders is namelijk gericht op mama's. Maar op woensdag is het Papadag op de Negenmaandenbeurs, en

mogen alle papa's gratis naar binnen. We delen dit jaar klusfolders uit, met informatie en ideeën en ook zijn er workshops voor papa's.

Europese samenwerking

Het Puur Baby Plaza kijkt ook over de grenzen heen. Zo werken zij ook samen met Child Protect Life: een Europees project dat onderzoek doet naar hormoonverstorende stoffen in producten. Het doel van het project is enerzijds bewustwording maar ook nieuwe wetgeving. In die context merkt Tamara ook duidelijke cultuurverschillen. "In Duitsland zie je bijvoorbeeld heftige, schokkerende campagnes om ouders te waarschuwen. Dat zul je in ons land niet zo snel tegenkomen."

Aansluiting

Het Puur Baby Plaza probeert op diverse manieren om de consument te bereiken, naast de Negenmaandenbeurs en de mama café's ook via een toegankelijke glossy voor (aanstaande) ouders. Tamara legt uit dat het belangrijk is om aan te sluiten bij de beleavingswereld van de consument. "Uiteindelijk gaat het erom dat de consument zelf keuzes kan maken, maar wel op basis van de juiste informatie!"

www.puurbabyplaza.nl
www.negenmaandenbeurs.nl

Deelnemers Puur Baby Plaza

- NAiF babycare
- Petit & Jolie
- Daddy Proof Kids Wear
- Madaga
- Maisboogies
- Froy & Dind
- With a touch of Rose
- Greentoys/KeepCup
- Ecover
- Kaatje Katoen
- BabyBeGood
- ASN Bank



Tamara



Anne-Rose



Anna

NEGEN MAANDEN BEURS

19-23 FEBRUARI 2014
AMSTERDAM RAI

BabyBeGood Workshops

- Aquamarijn
- Inzet voor Borstvoeding/ Ardo Medical
- Ecover
- Babypraat Babygebaren/ Natuurlijk gebaren
- The Birth Photographer | Natalie Carstens
- Miss Natural
- De Kleine Keuken



Altijd op de hoogte van wat er thuis gebeurt

Met HomeWizard

Na de installatie kun je alle verlichting in huis automatiseren, het energieverbruik bijhouden, pushberichten ontvangen op je smartphone, live meekijken met zogenaamde IP-camera's en nog veel meer. Wij namen de proef op de som en stelden in het kader van het thema van deze editie een HomeWizard in.

Eenvoudige installatie

Installatie van de HomeWizard gaat een-

voudig. Via de iPhone vul je de gegevens in van je draadloze netwerk. Daarna maakt de app verbinding en kun je randapparatuur toevoegen. In ons geval: een IP-camera, bewegingsmelders, magneetcontacten, de EnergyLink en een aantal schakelaars. Ook dit gaat snel en intuïtief. Als je vanuit de app eenmaal apparaten in je huis kunt bedienen, merk je

Huisautomatisering is eigenlijk niets nieuws, maar wel steeds meer een hot topic. Het Nederlandse bedrijf HomeWizard speelt hier slim op in door een laagdrempelig en betaalbaar systeem aan te bieden, dat eenvoudig zelf te installeren is.



hoe vlug je even naar de telefoon grijpt om de verlichting te veranderen of op een IP-camera te kijken.

Signalering zichtbaar op je smartphone

HomeWizard biedt mogelijkheden om je huis te beveiligen via 'signalering'. Dit verschilt van een traditioneel alarm. Er is geen sirene die af gaat en geen keypad bij de deur om het alarm aan of uit te zetten. Daarentegen kun je voor bewegingsmelders, deurcontacten, een deurbel of rookmelders instellen dat er een

push notificatie naar je smartphone wordt gestuurd zodra er iets gedetecteerd wordt. Je kunt het gewenste geluid voor de notificatie zelf instellen. Dit kan variëren van een subtiele ping, tot een luid alarm waar je zeker wakker van wordt. Door de toevoeging van IP-camera's kun je altijd meekijken wat er op dit moment gebeurt. Na het ontvangen van een notificatie ben je snel geneigd om dit te doen en geeft het ook direct zekerheid over wat er aan de hand is. Doordat het systeem altijd aan staat, is het veel min-

der opdringerig dan een traditioneel alarm en went het gebruik heel snel.

Houd je baby in de gaten met je iPad

Ook babymonitoring wordt mogelijk met de HomeWizard. Door het plaatsen van een camera in de kinderkamer, heb je altijd zicht. Leuke toevoeging is dat je een lampje aan kunt zetten terwijl je meekijkt op de camera. Op dit moment is er nog geen audio beschikbaar in de HomeWizard app, maar met diverse andere apps konden we de HomeWizard camera wel gebruiken om te luisteren en spreken. Leg de iPad of smartphone op

de bank naast je neer en merk het direct als er iets gebeurt.

Meer comfort en veiligheid in huis

Een HomeWizard Pakket inclusief rookmelder, deurcontact, schakelaars en camera is al te koop voor € 299,-. Hiermee is HomeWizard het eerste bedrijf dat een complete en betaalbare oplossing weet te bieden voor nuttige huisautomatisering en -beveiliging. Conclusie: een must voor iedereen die op zoek is naar meer comfort en veiligheid in huis via de smartphone en tablet. www.homewizard.nl



PROTECT PARADISE

Het leefgebied van de laatste 400 Sumatraanse tijgers wordt vernietigd voor de verzorgingsproducten die wij graag gebruiken. Sluit je aan bij de duizenden mensen wereldwijd die daar niet langer verantwoordelijk voor willen zijn.

SMS GRATIS 'REGENWOUD' NAAR 4333* EN KOM IN ACTIE!

*excl. de kosten voor het gebruik van de mobiele telefoon

WWW.PROTECTPARADISE.ORG

GREENPEACE

© Melbourne Zoo

Jouw oude mobiel maakt kinderproducten gezonder!

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat hormoonverstorende stoffen (Endocrine Disrupting Chemicals- EDC's) tot blijvende gezondheidsschade leiden. Zwangere vrouwen en kleine kinderen staan dagelijks bloot aan deze stoffen die in veel consumentenproducten voorkomen; in voeding, in plastics, voedselverpakkingen, matrassen en schoonmaakproducten. Met name tijdens kritieke fasen van de zwangerschap en tijdens de baby- en vroege kinderperiode kunnen kleine doses van deze stoffen schadelijk zijn voor de ontwikkeling.

Een Veilig Nest, een project van het internationale vrouwen- en gezondheidsnetwerk WECF, geeft jonge ouders gezonde alternatieven voor producten die vaak schadelijke chemicaliën bevatten. Tot hormoonverstorende stoffen verboden worden is het helaas niet mogelijk ze helemaal te vermijden. Je kan de blootstelling gelukkig een stuk verminderen door op verschillende dingen te letten.

- Minder is meer! Denk goed na over wat je nodig hebt.
- Kies producten zorgvuldig. Lees het etiket, let op keurmerken en termen zoals PVC-vrij of BPA-vrij. Erkende keurmerken zijn: Ökotex, de "Blauwe Engel", de Euroflower en biologische voedselketten.
- Vermijd producten met PVC (code 3). In het algemeen zijn voedselverpakking van glas, roestvrij staal en porselein beter dan plastic verpakkingen.
- Thuis: lucht regelmatig. Verontreinigende stoffen hopen zich op in de binnenlucht.
- Raadpleeg de WECF informatiegidsen over babyverzorging, speelgoed, cosmetica voor zwangere vrouwen, schoonmaakmiddelen, klussen, inrichten en EDC's en te downloaden via www.eenveilignest.nl



Geef Je Mobiel!

Als ouder kun je ons helpen. In 2014, het jaar van de Groene Kinderopvang, willen we zwangere vrouwen en jonge ouders uitgebreid gaan voorlichten over hormoonverstorende stoffen. Een Veilig Nest organiseert daarom samen met haar partner De Groene Giraf, de stimuleringsprijs voor duurzame kinderopvang, een inzamelingsactie van oude of kapotte mobieltjes. Met de opbrengst hiervan wordt een voorlichtingscampagne georganiseerd.

Een doos bestellen of je oude mobiel opsturen?

Vraag een donatiebox aan voor jouw kinderdagverblijf, school of werk. Op deze manier kunnen we samen ouders en met name zwangere vrouwen ondersteunen bij hun zoektocht naar gezonde en veilige producten.

Meer informatie: info@eenveilignest.nl

Een Veilig Nest wordt mede mogelijk gemaakt met steun van het Life+ project van DG Milieu van de Europese Commissie.

Een kraamcadeau met een verhaal

Een goed verhaal!

Ben je op zoek naar een leuk en bijzonder kraamcadeau? Laladoo maakt producten die er niet alleen super uitzien en 100% veilig zijn maar ook een verhaal hebben.

Onze collectie bestaat uit mooi Dutch Design van een hoge kwaliteit. Het wordt gemaakt in Duitsland, dus onder normale omstandigheden. Daarnaast is elk rompertje of speeltje dat je bij ons koopt, van 100% natuurlijk, afbreekbaar materiaal. Wij gebruiken in het gehele productieproces geen schadelijke stoffen en gaan dus verder dan biokatoen. Zelfs onze verpakking is van maïs en kan worden gebruikt als kasje. In dat kasje kun je de zonne-



bloemzaadjes laten groeien die je van ons krijgt. Laladoo streeft ernaar om zoveel als mogelijk gebruik te maken van veilige en natuurlijke middelen. Want wij willen veilige producten die goed zijn voor onze babies en voor de toekomst van onze babies. Dat is ons verhaal. Kijk en bestel op www.laladoo.nl.

MAIL & WIN

Wil jij nu kans maken op een Snuzi? Wij mogen er 5 verloten in de kleur blauw, roze of groen! E-mail je gegevens naar snuzi@debeterewereld.nl

(Aanstaande) Ouders shoppen bij Green Jump

Wij willen het met Green Jump eenvoudig en leuk maken om een groen sprongetje te maken. Iedereen wil toch graag dat kinderen kunnen opgroeien in een groenere wereld, waarin ze gezond groot worden en volop kunnen genieten van het leven?

Daarom heeft Green Jump méér dan 2.000 producten voor baby's, kinderen en volwassenen van merken die het maken van mooie spulletjes net zo belangrijk vinden als eco, bio en fair trade produceren.

Kom eens bij ons kijken zodat je kunt zien hoe groot het aanbod groene producten al is. Green Jump begon ooit met een focus op zwangeren, baby's en kleine kinderen dus juist ook voor die doelgroep vind je van alles bij Green Jump. Van wasbare- of milieuvriendelijke wegwerpluiers tot glazen en rvs



babyflessen, ledikantmatrasjes, houten speelgoed en verzorgingsproducten voor jou en je kindje.

www.greenjump.nl

Vaccin Vrij



Ruim 15 jaar geleden besloot Door Frankema haar kinderen niet te laten vaccineren. In eerste instantie een puur intuïtieve beslissing die op een muur van onbegrip en oordeel stuitte. Vaccins zijn er toch om kinderen te beschermen?

Ze besloot op zoek te gaan naar de wetenschappelijke onderbouwing van het Rijksvaccinatieprogramma, wat leidde tot een diepgaande studie met betrekking tot vaccins en de verschillen tussen gevaccineerde en ongevaccineerde kinderen.

'Vaccin Vrij' beschrijft de resultaten van haar zoektocht en geeft ouders, artsen en wetenschappers de ruimte om onbelichte kanten van het vaccinatie verhaal naar voren te brengen.

"Diep onder de indruk van je research en de wijze van weergeven daarvan."
Jannes Koetsier, arts



VACCIN VRIJ!

Ouders, artsen en wetenschappers over vaccins en vaccinvrij opgroeien

Door Frankema
LEENDECAAT



aquamarijn natuurverf



Aquamarijn natuurverf heeft een volledig assortiment binnen- en buitenverven op basis van plantaardige en minerale grondstoffen in alle kleuren





echte verf



www.aquamarijn.com

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

DOE MEE
EN STEUN HET
GOEDE DOEL!



PACKMEE

ANTWOORDNUMMER 7
2740 VG WADDINXVEEN

PACKMEE werkt samen met:

www.facebook.com/packmee.nl



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.



* Mail & Win-acties

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

debetere wereld
enjoy & do good

stichting De Betere Wereld
Keizersgracht 253, 1016 EB Amsterdam
Tel: 020 52 85 100 Fax: 020 52 86 959
www.debeterewereld.nl

Saleslions BV
professionls in sales en marketing
Tel: 020 52 85 100
www.saleslions.nl

DTP
Floppy Design



Almar Fernhout
info@debeterebox.nl

2^E BE-LEEF EVENT

Interesse in?
MASSAGE,
VOEDING,
YOGA,
BEWUSTZIJN

TOTAAL
AANBOD:
> 50
WORKSHOPS
& LEZINGEN!

Zondag 23 maart
9.00 – 16.30

Go For It Wellness | Inclusief lunch | onbeperkt Yogi Tea
Kaarten: €40,- p.p. BELEEF & RESERVEER! meer info en
verkooppunten op www.goforitwellness.nl

Hoofdsponsor

Yogi Tea

GO FOR IT • WELLNESS

Paradijsweg 8 t: 0522 244114 beleefevent@gmail.com www.goforitwellness.nl



Verkrijgbaar bij:

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

Kijk voor volledig overzicht op:
www.debeterewereld.nl/de-betere-wereld-krant/



Almar Fernhout
Hoofdredacteur
almar@debeterewereld.nl

Erwin Polderman
Chef Redactie
erwin@debeterewereld.nl

Nanny Schutte
Redactie
nanny@debeterewereld.nl

Marcel Overbeek
Accountmanager
marcel@debeterewereld.nl

Maarten Heije
Accountmanager
maarten@debeterewereld.nl

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





Meer informatie over omega 3- en 6-vetzuren voor kinderen?
Bel 0186-626173 of mail naar: info@springfieldnutra.com.

eye q omega 3 en 6

Zuivere EPA-rijke visolie en
teunisbloemolie met GLA

Zoals de natuur het bedoeld heeft!

Eye Q is een bijzonder voedingssupplement met een speciale combinatie van omega 3 (EPA en DHA) en 6-vetzuren (GLA).

Het lichaam kan deze belangrijke stoffen in kleine hoeveelheden zelf maken, maar is verder afhankelijk van voeding. Juist voor kinderen zijn deze vetzuren van belang.

Een goede aanvulling op de voeding kan dan bestaan uit de combinatie van visolie en teunisbloemolie.

Eye Q bevat een kwalitatief hoogwaardige, zuivere visolie die bijzonder is vanwege de verhouding van de belangrijke omega 3 en 6-vetzuren EPA-DHA-GLA in de ratio van 9:3:1.

EPA 9

DHA 3

GLA 1



Onder andere verkrijgbaar bij gezondheidswinkels
van De Tuinen, Gezond & Wel, Vitaminestore,
drogist en via apotheken.