

NEEM MIJ MEE!

de betere wereld

enjoy & do good

3 2018 - WWW.DEBETEREWERELD.NL



volg ons
f

Bewustwinkelen.nl

ALLES VOOR JE GEZONDHEID ONDER ÉÉN DAK

ook
BIOLOGISCHE &
GLUTENVRIJE
PRODUCTEN!

ONLINE KEUZE UIT RUIM 67.000 DROGISTERIJ
& REFORMPRODUCTEN

VOOR 21.00 UUR ONLINE BESTELD,
VOLGENDE DAG AFHALEN

RUIM 500 AFHAALPUNTEN
DOOR HEEL NEDERLAND

ALTIJD GRATIS VERZENDING!

Vegan & Vega!

Het zal niemand ontgaan zijn dat er een sterke toename is in vegan- en vegaproducten. Alleen in Amsterdam al is het aantal restaurants waar je 'groener' kunt eten met 33% gestegen in een paar jaar tijd. Mooi om te zien dat groenten een steeds grotere hoofdrol krijgen op het bord. Voor jezelf is het nog wel eens een uitdaging, maar wat sommige chefs doen met groenten en verrassende smaken is ongekend. Dit inspireert om er zelf mee aan de slag te gaan.

Wat mij ook opvalt zijn de veganpizza's in het koelschap van de grote supermarkten; pizza's met een bodem van spinazie of bietjes - ik heb ze geprobeerd, want ik ben dol op productinnovaties, en ze bleken verrassend lekker. Op Instagram kwam ik een reclame tegen van Vegan Footwear; mooie witte hoge sneakers, altijd goed, niks geen stoffige beige schoenen meer! Ook vegan tandpasta, zwarte "MyMagicMud", om je mond te detoxen, is aan een sterke opmars bezig. Dit gaat allemaal de goede kant op, want laten we niet vergeten dat als we een grotere groep consumenten willen verleiden, dit zal moeten gebeuren met mooie, lekkere en betaalbare duurzame producten!

Almar Fernhout, Founder



Hoe waterbehandeling in huis kan bijdragen aan een betere wereld

Er zijn verschillende manieren om je bijdrage te leveren aan een schonere wereld. Per huishouden wordt er veel belasting gelegd op het milieu en onze watervoorzieningen.

Met name door medicijngebruik en schoonmaakmiddelen die ieder huis via het riool verlaten. Nu zijn de lezers van De Betere Wereld veelal al goed bezig op dit vlak. Door gezonde leef- en eetstijl, interesse in natuurgeneeswijzen en het consumeren van ecologische producten wordt de chemische afdruk op het water al substantieel minder.

Wanneer het water in huis geïtaliseerd wordt, is er minstens 50% minder zeep en wasmiddel, shampoo en douchegel nodig voor hetzelfde schoonmaaktresultaat. Vanwege de positieve effecten op Calcium vindt er ook geen kalkaanslag meer plaats in huis wat natuurlijk ook weer minder gebruik van chemicaliën betekent. Voor de preservatie van onze drinkwaterbronnen is het belangrijk dat wij hier in toenemende mate bewust mee omgaan.

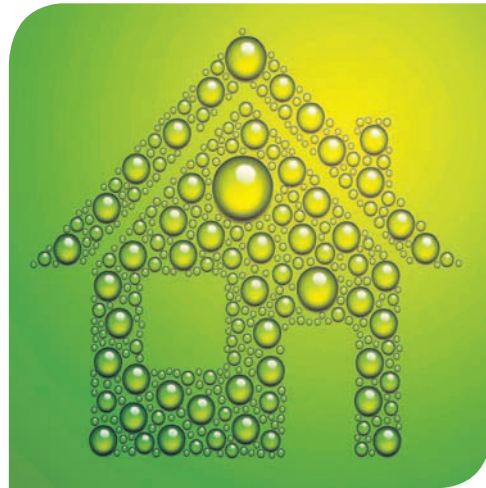
Nieuwe analyse methoden zorgen continue voor nieuw inzicht in de stand van zaken omtrent onze drinkwaterkwaliteit. Voldoende structurele normen



voor alle vervuulende stoffen en bijbehorende protocollen zijn er echter nog niet. Maatregelen aan de bron van de vervuiling hebben de voorkeur zegt dhr. Talsma van STOWA (Stichting Toegepast Onderzoek Waterbeheer). Een betere drinkwaterbron begint dus bij je eigen huis. Wil je weten hoe je het water bij binnenkomst zelf een vitale zet kunt geven? Neem contact met ons op voor een persoonlijk en op maat gemaakt advies.

Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen met:

Water Solutions
www.water-solutions.nl
 T: 085-8771668
 E: info@water-solutions.nl



Het "KraanWater Dilemma" in de Horeca, betalen of niet? FairWater biedt een oplossing

KraanWater = FairWater, uit de beugelfles

Uit onderzoek blijkt dat 90% van de Nederlanders in een restaurant liever kraanwater bestelt dan een relatief dure fles bronwater. Ondernemers in de horeca willen hier graag in meegaan, maar ook aan het serveren van kraanwater zijn kosten verbonden. Met de robuuste FairWater Beugelfles van FlessenWerk.nl is dit dilemma voor de horeca en de klant op een elegante manier op te lossen en er blijft er ook nog wat over voor schoon en veilig drinkwater in Afrika.

Door: Paul van Beers



Verplichten of vrijblijvend?

De Europese Commissie stelde begin dit jaar voor om de horeca te verplichten om gratis kraanwater te schenken, omdat schoon water in principe voor iedereen vrij toegankelijk zou moeten zijn.

De Koninklijke Horeca Nederland (KHN) is het eens met het goede doel, maar stelt wel dat elke ondernemer zelf moet uitmaken of hij wat voor kraanwater wil vragen, afhankelijk van zijn prijsbeleid en de service die hij aan zijn gasten wil bieden.

De win - win oplossing voor alle partijen

Er is de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar het gebruik van kraanwater in de horeca. Daaruit kwam naar voren dat de klant liever niet zelf een glaasje tapt uit een hippe dispenser of uit een lauwwarm karafje op tafel dat elke keer weer bijgevuld moet worden. Men geeft de voorkeur aan een grote, gekoelde fles, eventueel met een blaadje munt.

Ook voor de horeca heeft zo'n grote afsluitbare fles voordelen, want deze is van te voren te vullen, gekoeld te bewaren en is snel te serveren. Want vooral het "gedoe" om steeds weer karafjes te vullen is extra werk en kost relatief veel tijd van de toch al drukke bediening.

Door het aanbieden van gekoeld kraanwater in de sympathieke FairWater Beugelfles blijkt dat de klant hierdoor ook eerder bereid is om wat te betalen voor kraanwater. Een win-win situatie dus.

De ondernemer beslist uiteraard zelf of hij daarvoor iets vraagt. Hij kan er ook voor kiezen om een deel van de extra inkomsten van kraanwater aan FairWater projecten te doneren en dat te communiceren op het menu.



www.flessenwerk.nl

Drinken = Helpen

Voor elke verkochte fles geeft flessenwerk.nl een bijdrage voor het Blauwe Pompen Project van FairWater. Dit succesvolle project geeft nu al aan meer dan 500.000 mensen in Afrika elke dag schoon water. Met deze bijdrage per fles heeft 1 persoon in Afrika voor 1 jaar weer schoon water. Een mooi voorbeeld van Sociaal Ondernemen.

Waar te koop?

De robuuste FairWater Beugelflessen zijn online gemakkelijk te bestellen op de website van www.flessenwerk.nl

U kunt ook zelf de FairWater projecten direct steunen via de website www.geefwater.nl

Interview met Michelle en Janneke van Magic Mud

My Magic Mud 100% natuurlijke tandpasta op basis van actieve houtskool

De Betere Wereld interviewt Michelle (online-marketing) en Janneke (product-specialist) van My Magic Mud Nederland over dé hit uit Amerika die nu ook Nederland veroverd: My Magic Mud 100% natuurlijke tandpasta op basis van actieve houtskool.



Je ziet steeds vaker zwarte tandpasta, waarom is het zo populair?

Tandpasta op basis van actieve kool is zo populair omdat actieve kool de vlekken van je tanden verwijdert zonder te schuren. Vlekken, onzuiverheden en gifstoffen hechten zich aan de actieve kool en verdwijnen zo uit je mond en van je tanden, 100% natuurlijk. Het resultaat? Zichtbaar wittere tanden binnen 2 weken, het werkt dus echt!

My Magic Mud is 100% Vegan, welke ingrediënten zitten erin?

De werkzame ingrediënten zijn actieve kool uit kokosnoot, bentoniet klei, kokosolie en essentiële oliën. Allemaal 100% organic en Vegan. De overige ingrediënten zijn ook allemaal 100% natuurlijk en organic waar mogelijk. Onze tandpasta bevat geen fluoride en is zo veilig dat je het met een gerust hart zou kunnen opeten. Zo is mondverzorging volgens ons bedoeld!

Voor wie is het geschikt?

My Magic Mud tandpasta is geschikt voor iedereen die wil poetsen met een 100% natuurlijke tandpasta en voor iedereen die graag wittere tanden wil. Drink je vaak koffie en rode wijn, of rook je? Dan zul je vlekken op je tanden hebben die je tanden bruiner maken. My Magic Mud verwijdert deze vlekken op een veilige en natuurlijke manier waardoor je binnen 2 weken al zicht-

baar resultaat hebt. Maar de tandpasta is ook geschikt voor iedereen die een 100% natuurlijke tandpasta zonder fluoride wil, we merken dat er steeds meer vraag is naar tandpasta zonder fluoride. Oh ja: omdat er geen fluoride in zit, is My Magic Mud ook heel geschikt voor kinderen!

Het is een whitening tandpasta, is het wel veilig voor je tanden?

Al onze producten voldoen ruimschoots aan de strenge veiligheidseisen van de Amerikaanse ADA (American Dental Association) en zijn dus veilig voor je tandvlees en tandglazuur. Je kunt het dagelijks gebruiken: het zal je mond gezonder en je tanden schoner maken.

Dan kom ik meteen bij de volgende vraag: hoe vaak moet je MMM dan gebruiken?

Het is dus helemaal veilig om MMM dagelijks te gebruiken. Wij doen dat zelf ook, omdat we willen poetsen met een 100% natuurlijke tandpasta zonder fluoride, maar dat hoeft niet perse. Als je het gebruikt voor wittere tanden kun je er ook voor kiezen om een

kuur te doen (2 weken lang elke dag en daarna 3 keer per week om het resultaat bij te houden).

Wat is het verschil met andere zwarte tandpasta's?

Omdat tandpasta op basis van actieve kool populair is (omdat het écht werkt), kun je in de winkels meerdere merken vinden. Onze tandpasta is anders omdat deze 100% natuurlijk en Vegan is, geen fluoride en andere chemische ingrediënten bevat en door de onovertroffen lekkere smaak. De meeste andere actieve kool tandpasta's op de markt zijn namelijk niet natuurlijk of Vegan. Wil je dus echt het beste? Dan moet je My Magic Mud hebben!

Dat klinkt goed! Welke smaken zijn er in NL verkrijgbaar?

My Magic Mud tandpasta was al verkrijgbaar in Peppermint, maar we hebben zojuist twee nieuwe smaken binnen gekregen: frisse Spearmint (groene munt) en kruidige Cinnamon (kaneel). Vooral die laatste is verassend lekker in een tandpasta! Onze tandpoeder is overigens verkrijgbaar in de original blend met een neutrale smaak.

Komen er nog meer MMM producten aan?

My Magic Mud is heel populair aan het worden, dus we hopen zo snel mogelijk ook nog andere producten naar Nederland te kunnen halen. Denk aan natuurlijke tandenborstels, mondwater en verfrissende mond-spray. Hou de website en winkels dus in de gaten, want hopelijk komt er nog veel meer aan!

Tot slot: Waar is MMM verkrijgbaar?

My Magic Mud is online al volop verkrijgbaar, maar inmiddels ook in steeds meer winkels. We liggen al bij alle Vitaminestores en binnenkort ook bij Da/Dio en Deen supermarkten. Vraag er ook zeker naar bij je plaatselijke natuurdrogist of Ekoplaza. Hebben ze het niet, geef ons dan een seintje en we kijken of we jouw winkel ook kunnen gaan leveren!



Magic Mud is verkrijgbaar bij natuervoedingswinkels en drogisterijen, waaronder:



Simone a soif!

Simone a Soif!, een jong bedrijf van Belgische afkomst, heeft een natuurlijke drank op de markt gebracht op basis van hydrolade. Deze drank is 100% natuurlijk, biologisch en bevat 50% minder suikers dan de mierzoete frisdranken of fruitsappen. Een fantastisch alternatief dus! En dan heb ik nog niks gezegd over de trendy flesjes en hippe smaken, zoals aardbei & melisse, appel & geranium en peer & strobloem.



De drank bestaat uit water, plantenstoom (hydrolaat genoemd) en lokaal geteelde groente en fruit van het seizoen, zonder concentraten. Verder zit er niets in. Ook geen natuurlijke aroma's, kunstmatige zoetstoffen, koolzuur, conserveringsmiddelen of kleurstoffen. En dat maakt Simone a soif! zo uniek. Hydrolatie ontstaat door de distillatie van planten tot waterdamp. Het is een fenomeen dat ze zelfs al in het oude Egypte kenden. En hiervoor gebruiken ze naast groente en fruit ook bloemen, zoals strobloem, melisse en geranium. Deze worden ondergedompeld in water en opgewarmd. Het water gaat verdampen en neemt de smaken en geuren van de plant mee. Deze waterdamp wordt opgevangen, afgekoeld en gesplitst in een organische olie en een hydrolaat.

De meeste gangbare licht frisdranken bevatten helemaal geen suikers, maar zoetstoffen en zijn daardoor suikerarm. Echter, door het drinken van licht frisdrank bereidt je lichaam zich alvast voor op de suikergolf die gaat komen. Het gaat daardoor stoffen aanmaken die nodig zijn bij de vertering van suikers. Omdat licht frisdranken helemaal geen suikers of andere koolhydraten bevatten blijft het lichaam met een overdaad aan suikerverwerkende stoffen zitten. Grote kans dat je na het drinken van een licht frisdrank enorme zin krijgt in iets zoets. Dus of je door het drinken van licht frisdranken ook daadwerkelijk minder

suikers binnen krijgt, is nog maar de vraag. Simon a Soif! is lekker om zo te drinken, maar wordt nog lekkerder door stukjes vers fruit toe te voegen of het te gebruiken als basis voor een alcoholvrije cocktail!

Christianne de Kort
Medewerker Kwaliteit en Voorlichting Natudis



Fairtrade bananen



SPAR is de winkel voor jouw dagelijks gemak. Met ca. 12.500 winkels in 44 landen is SPAR één van de grootste foodretailers ter wereld en altijd in de buurt. Nederland telt ruim 240 zelfstandige SPAR-winkels, gerund door ondernemers. Zij doen er iedere dag alles aan om het jou gemakkelijk te maken.

Onze winkels hebben een uitgekiend (vers)assortiment voor elk moment van de dag. Met respect voor mens, natuur en milieu staat in de winkels het dagelijks gemak voor onze klanten voorop. We stimuleren klanten een goede keuze te maken en zetten ons als moderne retail-organisatie in om datzelfde te doen. Daarom kiest SPAR voor duurzame bananen. Een voedzame snack, gewoon uit de hand, heerlijk in een smoothie, op brood of in een dessert. SPAR biedt al

een aantal jaren alleen nog Fairtrade bananen aan. Zo weten we dat 'onze' bananenboeren een eerlijke prijs krijgen en dat er eisen gesteld worden aan duurzame productie. Dit alles zorgt voor een beter inkomen en een hogere levensstandaard.

www.spar.nl



LEKKER LEVEN MET

ANNE

van de DA & D.I.O. drogisterij

Afkoelen tijdens warme dagen

De zomer is in aantocht! Ik geniet ontzettend van zomerse dagen, behalve wanneer ik niet weet wat ik met mezelf aan moet vanwege de warmte. Herkenbaar? Ik deel drie simpele tips met je om de warme zomerdagen iets beter door te komen.

Drinken: Met warm weer ben je misschien geneigd ijsblokjes toe te voegen aan je drinken ter verkoeling. Niet doen! Na het drinken van een ijskoud drankje koelt je lichaam namelijk tijdelijk af, maar warmt hierna ook weer op. Doordat je lichaam zo hard werkt kan je het júst warm krijgen. Je kan beter een lauwwarm drankje drinken, hier hoeft je lichaam minder hard voor aan het werk!

Afkoelen door te smeren: Vergeet je na een zomerdag niet in te smeren! Aftersun werkt goed tegen een droge huid en verkoelt ook nog eens. Ter afwisseling van aftersun raad ik de Aloë gel spray van Australian Gold aan. Deze spray bevat Aloë vera en voelt direct na het aanbrengen al koel aan.

Relax, take it easy: Misschien wel de belangrijkste tip: probeer vooral niet te stressen omdat je het warm hebt. Rustig blijven kan zomaar een zweetaanval schelen!

Bekijk mijn blog voor meer handige tips en tricks: www.anne.diodrogist.nl.

Liefs,

Frenchtop Natural Care Products BV
is een innovatief en internationaal georiënteerd familiebedrijf, gevestigd in Hoogwoud. Wij bieden natuurlijke innerlijke en uiterlijke verzorging van de hoogste kwaliteit onder de merknamen Royal Green, Pukka, Hennaplus, Hairwonder, Skinwonder, Earth.Line, Sea.Line, Harmonie, Lady's & Men's Own.

Op korte termijn gezocht: enthousiaste

Vertegenwoordig(st)er

Rayon Noord-Oost Nederland

M/V
32-40 uur

De functie

Je bent verantwoordelijk voor de verkoop van ons volledige assortiment aan zelfstandig ondernemers in voornamelijk het drogisterij- en reformkanaal en natuurvoedingswinkels. Kennisoverdracht, advisering en het geven van trainingen staat centraal en is essentieel voor het behalen van succes. Als 'ogen en oren' van het bedrijf heb je een belangrijke rol in de informatievoorziening. Je wordt ondersteund door de afdeling Sales Support en rapporteert aan de Commercieel Directeur.

De functie-eisen

Je hebt een afgeronde middelbare of hogere opleiding en bent commercieel ingesteld. Relevante werkervaring in een buitendienstfunctie is een pré. Verder heb je affiniteit met natuurvoeding, voedings-supplementen en natuurosmetica. Een gezonde en duurzame levensstijl past bij je en is iets waar je je bijdrage aan wilt leveren. Je bent klantgericht, beschikt over goede communicatieve vaardigheden en hebt een pro-actieve houding en pioniersgeest. Het geven van trainingen, regelmatig ook in de avonden, is iets waar je energie van krijgt. Het bijhouden en verdiepen van je kennis is vanzelfsprekend.

Wij bieden

Een aantrekkelijke baan bij een internationale onderneming in de dynamische wereld van natuurlijke innerlijke & uiterlijke verzorging. Marktconform salaris en secundaire arbeidsvoorwaarden.

De sollicitatie

Ben je op zoek naar een nieuwe uitdaging en op korte termijn beschikbaar? Stuur binnen 7 dagen een schriftelijke sollicitatie en motivatie met cv aan:

Frenchtop Natural Care Products BV
Afdeling Personeel & Organisatie
T.a.v. dhr. B. Jongens
Postbus 482, 1620 AL Hoorn
Email: jobs@frenchtop.com

Acquisitie n.a.v. deze advertentie wordt niet op prijs gesteld

INNERLIJKE VERZORGING

UITERLIJKE VERZORGING

Frenchtop Natural Care Products BV

Zet groenten in de basis en scoor voor het klimaat



‘Eet ik vlees met groente of groente met...?’ Die dagelijkse vraag omdraaien kan een groot milieueffect hebben. Voor veel Nederlanders is vlees nog steeds de basis van de maaltijd, maar juist groenten verdienen de hoofdrol. Meer groenten eten is niet alleen gezond, er is ook veel klimaatwinst mee te halen. Voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal houdt deze maand de campagne ‘Groenten in de hoofdrol’, om mensen te stimuleren groenten de basis van elke maaltijd te laten zijn.

Een gemiddelde Nederlandse avondmaaltijd bestaat voor 70 procent uit groenten en aardappels of graanproducten en voor 30 procent uit vlees of vis. Door onze maaltijd iets aan te passen naar 80 procent plantaardige producten en 20 procent vlees of vis, kan al veel klimaatwinst worden geboekt. Volgens gezondheidsexperts eten Nederlanders, met 127 gram per dag, te weinig groente. Om de verhouding van 80 procent plantaardig en 20 procent dierlijk te bereiken is het recept om 170 gram groente en 80 gram vlees of vis te eten bij de avondmaaltijd. Milieu Centraal rekent uit dat deze groene maaltijdkeuze voor 2 personen 470 kg CO2 per jaar

scheelt, daar kun je 7 jaar voor koken op een elektrische kookplaat.

Groenterecepten

Als meer groenten in het recept zijn opgenomen zal bijna 1 op de 5 mensen ook meer groenten eten, blijkt uit onderzoek van het GroentenFruit Huis. Daarom werken Chefs en foodies in juni mee om groenten de hoofdrol te geven. Loethe Olthuis (de Volkskrant), Bas Cloo (Dutch Cuisine) en Linda Peek (lekkeretenmetlinda.nl) en peulvruchtencampagne de Blij Boon presenteren lekkere recepten met koolraabi, spinazie, bloemkool en tuinboontjes. Partners van de campagne helpen mee om de

recepten te verspreiden. Dat zijn onder meer supermarktketen EMTE, cateraar VITAM, Koninklijke Horeca Nederland, stichting Natuur & Milieu, GroentenFruit Huis, groenteleverancier Smeding, Dutch Cuisine en de Blij Boon.

Zelf proberen?

Maak dan eens bloemkool en erwten met ‘risotto’ van couscous van Loethe Olthuis. Italianen trekken zich de haren uit het hoofd, maar deze neprisotto is heel lekker- en snel klaar! Als je van een vochtige risotto houdt, doe je 50 ml slagroom óf 50 ml droge



witte wijn extra in het slagroombouillonmengsel. Eet hem bijvoorbeeld bij (ASC of biologische) zalm of –als vegetarisch gerecht- een luchtige omelet met wat tomaat of prei.

Recept risotto van couscous

- Ingrediënten:**
- 1 grote bloemkool of 500 g bloemkoolroosjes (voorverpakt)
 - 3 lente-uitjes
 - 1 teen knoflook
 - 2 groentebouillonblokjes (met minder zout)
 - 200 ml (light)slagroom
 - 300 g fijne diepvries-tuinerwtjes
 - 2 eetlepels olijfolie (+ eventueel extra)
 - 200 g (volkoren) couscous
 - zout, versgemalen peper
 - 5 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas
 - een handje rucolablaadjes

- Vorbereiding:**
1. Verdeel de bloemkoolroosjes in veel kleinere roosjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes. Pel de knoflookteen en hak hem fijn.
 2. Maak bouillon van 1 l water en de bouillonblokjes.



- Bereiding:**
3. Meet 300 ml bouillon af en breng dit in een klein pannetje met deksel zachtjes aan de kook met de slagroom. Breng de rest van de bouillon (700 ml) in een andere, ruime pan ook zachtjes aan de kook.
 4. Verhit 2 eetl. olijfolie in een (braad)pan en roerbak de fijngehakte knoflook en rauwe couscous ca. 1 minuut op laag vuur. Zet het vuur uit. Roer het kokende slagroommengsel goed door de couscous en laat met het deksel op de pan staan.
 5. Voeg de bevroren tuinerwten toe aan de rest van de bouillon (de 700 ml). Laat weer even aan de kook komen en voeg dan de bloemkoolroosjes toe. Breng weer aan de kook en kook nog 4-5 minuten of tot de groenten net gaar zijn. Giet ze af in een vergiet.
 6. Roer de couscous goed los met een vork en meng eerst de Parmezaanse kaas erdoor en dan de warme groenten en de lente-ui (en de citroenrasp, als je die gebruikt). Breng zo nodig pittig op smaak met zout en peper.
 7. Schep in een warme schaal, druppel er eventueel nog wat olijfolie over en bestrooi met de rucola.

Kijk voor meer recepten op www.groentenindehoofdrol.nl



NEW

DELICIOUS ORGANIC WATERMELON



🌿 Uitsluitend natuurlijke ingrediënten

⊕ Gezoet met agavesiroop

🌿 100% biologisch

💧 Ontdek ook de 7 andere verfrissende smaken!



Zomerse sapjes en vitale watertjes

De warme zonnestralen teisteren m'n krullenbos, en daar waar ik het in andere seizoenen lastiger vind, leef ik me in deze zomerse temperaturen graag uit op groente en fruit. Karaffen gezonde watertjes en ontelbare glazen versgeperst sap. Supergoed voel ik me erbij! Ook 's proberen? De Betere Wereld helpt je op weg...

Infused water

Dé nieuwste trend van dit moment, direct gevolgd door het slowjuicen, heet infused water. Oftewel, een blend van water met fruit en/of groenten en kruiden zoals munt. Echt heerlijk om te drinken, die verrijkte watertjes, bijvoor- beeld als afwisseling als je al heel veel kraan- water drinkt. Maar ook superleuk om te maken! Je wordt al vrolijk als je het fruit of de groente in mooie stukken hakt - neem wel de biologische varianten die je eerst goed hebt gewassen.

Ook kinderen vinden dit een feestje, en geef ze 's ongelijk: samen met papa of mama er een kleurrijk feest van maken! Zo lusten ze er nog wel een paar., en wij ook!

In dit artikel geef ik je 3 gemakkelijke receptjes: voor een homemade ijs thee, een Zweeds watertje en een eentje van Fairtrade.nl want dat zag er echt zo heerlijk uit, dat móest ik wel overnemen!

Keukenhulp

Het Nederlandse kraanwater behoort tot het beste water wereldwijd. En het is hier nog zeer goedkoop ook (helaas daardoor gevoelsmatig voor velen een reden om het zonder nadenken te verspillen), maar soms ook gewoon doodsaai. Voor de afwisseling, of als je wat minder tijd hebt om een karaf infused water met fruit, groente en/of kruid als munt te maken, dan vinden wij het volgende wel een goed idee: met zo'n keukenhulp van Sodastream voeg je op een mooie en snelle manier smaak én wat bruis toe aan je water. Het assortiment bestaat nu nog uit diverse smaken en ook een cola- smaak, maar Sodastream komt in augustus met een "100% natuurlijk gamma", bleek bij navraag. (www.sodastream.nl)

Nog meer lekkere bubbels

In de schappen van natuurvoedingswinkels als bij-



voorbeeld EkoPlaza en Natuurwinkel, maar ook bij de reguliere supermarkten vind je ook heel wat bruisends. Denk dan aan de biologische ijs thee van BOS, de sprinkelende watertjes van Whole Earth en de limonades van Belvoir en Bionade. Natuurlijk om zo te drinken ter afwisseling van je water of sapje, maar ook prima te mixen met fruit of kruid. (En ja, ook met wat alcohol, maar dat heb je niet van mij.)

Zomerse Sapjes

Fruit, groenten, kruiden en specerijen doen het goed in je blender of slowjuicer. Het verschil weet je inmiddels wel hè; de blender hakt alles kort en klein, je krijgt een wat dikker sap, vol vezels. Uit de slowjuicer komt vooral sap, doordat de stukken langzaam kapot worden gewreven en de vezels gescheiden worden van het sap. En de meeste van die vezels zijn weer prima te gebruiken in bijvoorbeeld de yoghurt. Het Nederlandse Versapers heeft er zelfs heel wat ideeën voor, en bracht dat allemaal samen in het boek 'Slow'.

Je kunt je smoothie of sapje natuurlijk verrijken met



wat biologische melk of varianten daarvan zoals amandelmelk, rijstdrank en kokosmelk of water.

Gefermenteerde sappen

Fermentatie is een oude manier om voedsel te bewaren, en waar iedereen zich nu heerlijk druk om maakt, van de Libelle-lezende huisvrouw tot en met de met Michelin-sterren omhangen chef- kok Jonnie Boer. En terecht begrijp ik. Niet alleen is het een manier om voedsel en de sappen langer te bewaren (vraag je oma er maar eens naar en ze doet vast een boekje open) maar gefermenteerd voedsel blijkt gezonder dan menigeen altijd dacht. (Behalve je oma dan, die wist wel van wanten, wat gezondheid betrof.) Gefermenteerd voedsel bevat namelijk levende, goede bacteriën, die een gezonde darmflora dienen en daardoor je weerstand en stoelgang. Vandaar ook dat het gefermenteerde groentegerecht uit Korea, Kimchi, tot de gezondste gerechten wereldwijd behoort. Fermentatie is trouwens wijdverbreid bekend; van Groenland tot Papoea-Nieuw-Guinea. Een andere bekende is Miso, bekend uit de Japanse keuken. En ja, door het water en al dat goddelijke vocht van de fermentatie, zijn er ook gefermenteerde sappen verkrijgbaar. Kies uit het assortiment van Luna Terra (met Demeter keurmerk!) de sappen die zijn voorzien van de aanduiding "met melkzuur" en je hebt 0,75 liter pure gezondheid te pakken. Houd je aan wat regeltjes, en fermenteren is prima thuis te doen; het internet staat bol van recepten.

Wat je ook probeert en doet.,
Enjoy & doe jezelf some Good!

Tekst: Erwin Polderman

Frisse appelvonkeldrank

(recept van Fair Trade Original, fairtrade.nl)

- 2 limoentjes, in schijfjes
- 1 bosje verse munt, gewassen 2 tot 3 el gembersiroop
- veel ijsklontjes
- 600 ml appelsap met lemon & lime (van FairTrade Original)
- 200 ml koolzuurhoudend water

Doe de limoenschijfjes (houd er 4 apart), verse munt, gembersiroop en ijsklontjes in een kan en giet daar de appelsap en het koolzuurhoudende water over; verdeel over 4 glazen en pers boven elk glas nog een schijfje limoen uit; serveer ijskoud (nog meer fijne recepten op fairtrade.nl).

Zweeds watertje

- 2-3cm biologische gember 1 tl biologische rietsuiker
- el sap van biologische citroenen
- el water (enigzins afgekoeld na de kook)

Snij de gember in dunne plakjes of reepjes, mix alles in een groot glas, zorg dat de suiker oplost; laat minstens 4 uur in de koelkast staan voordat je drinkt, of serveert, haal je de gember er eventueel uit, maar de reepjes kunnen er in slank gas ook wel mooi uit zien.

Ijstheetje

- 1 biologische citroen
- (of 2) thee-ei of andersoortige container met biologische rooibos
- liter kraanwater in een karaf



snij de citroenen in plakjes en voeg ze aan het water toe; idem voor de thee-eieren (hang ze eventueel aan een chop stick); laat het 12 uur in de koelkast staan; verwijder dan de thee-eieren; serveer eventueel met ijsblokjes in een glas.





DE 1^{STE} QUINOA SPREADS



**ALS APERITIEF,
BELEG EN VOOR
HET KOKEN**



QUINOA DAT IS PRI ÉAL !

Ekibio - FRANCE - www.primeal.bio - www.blog-primeal.fr - www.ekibio.fr



**DÉ PERFECTE
ZOMERSE
SNACK**

[GO] PURE

FRUITS -&-VEGGIES

apple, beetroot & parsnip chips

Made by Yellow Chips



Voor fijnproevers en levensgenieters!

In biologische zonnebloemolie gebakken pastinaak en biet, gecombineerd met de zoetzure smaak gedroogde appel. Ja, je leest het goed: gedroogde appel. Crispy en zacht tegelijk. Dus dat hapt heerlijk weg! Je hebt ze in twee smaken: zeezout en met een vleugje kaneel en steranijs. Bovendien zijn onze Fruits & Veggies vegan, vezelrijk en vrij van toevoegingen.

Straight from the land

www.gopure.org

Kweekvlees

Onder de enorme milieudruk van klimaatverandering, bevolkingsgroei en toenemende vleesconsumptie vliegen ook de mogelijke oplossingen voor deze vraagstukken je om de oren.

Zoals de productiemogelijkheid van 'kweekvlees'. Al staat de ontwikkeling nu nog in de kinderschoenen, het lijkt te kunnen; vlees produceren zonder dieren, 'schoon geproduceerd' in het laboratorium. Een toenemend aantal bedrijven o.a. in Nederland en de Verenigde Staten investeert hier in. Zo wordt het telen van voedsel terugbracht tot het denken in vermeerdering van cellen, zonder boeren, zonder buitenlucht, zonder landbouwdieren...

De argumentatie achter kweekvlees is dat de mensheid nu eenmaal vlees wil nuttigen, dus kun je dat maar beter op een efficiënte wijze doen zonder dierenleed, landgebruik en allerlei dramatische bijverschijnselen. Zeker als je kijkt naar de uitwassen van de bio-industrie best een aantrekkelijk perspectief. Het lijkt op de high tech benadering van het verbouwen van plantaardig voedsel in gebouwen met totale beheersing en controle van inputs. Boer en tuinder worden vervangen door computerregelaars. Het verdienmodel is van en voor investeerders.

Maar het roept meer vragen op: hoe zit het met de voedingswaarde? En wat doet het geestelijk met de mens als die zich steeds verder van de kringlopen van het leven vervreemdt? Technologie als oplossing voor al onze problemen?

En waar zijn de problemen eigenlijk begonnen? Was dat niet juist door steeds verdergaande specialisaties vanuit het 'maakbaarheidsdenken' en het plaatsen van de mens boven alles, in plaats van in partnership met al het levende om ons heen? Wat zal kweekvlees betekenen voor onze verhouding met de natuur? Voor ons bewustzijn?

Het kan natuurlijk goed zijn als mensen nieuwe wegen onderzoeken, maar zelden is er sprake van het echte 'Ei van Columbus' en doemen andere onvoorziene problemen op.

Wij kiezen voor een biodynamische landbouw met minder dieren, maar wel met een dierwaardig leven. Dieren houden we voor de mest voor de bodemvruchtbaarheid, voor de melk, voor de eieren.

Daarna slachten we ze ten behoeve van het vlees waar we bewust van genieten.

Bewust consumeren betekent ook vaker kiezen voor een vleesloze dag met een biologische vleesvervanger of voor een menu met meer peulvruchten. Onze slogan is 'Barstenvol Leven; biodynamisch als voeding voor lichaam en geest'. Het laboratorium laten wij nog even links liggen.

Bert van Ruitenbeek

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding



Kwaliteitskeurmerk Demeter: strenge normen, echte waarde

De Demeter kernwaarden voor de rijke biodynamische landbouw-cultuur gaan verder dan die voor biologische producten en komen tot uiting in een levende bodem, dierenwelzijn en de vitaliteit van onze producten. Er wordt gestreefd naar een kringloop van voer en mest op het eigen bedrijf, waarbij wij de strengste eisen qua mest stofgebruik hanteren. Demeter boeren en tuinders verrijken de bodem met compost en biodynamische preparaten. Onze koeien en geiten worden niet onthoofd en bij elke 100 kippen lopen 2 hanen om stress te voorkomen. Bij ons geen megastallen met extreme vleesrassen, wat het gebruik van krachtvoer en antibiotica nagenoeg overbodig maakt. Producten met het Demeter kwaliteitskeurmerk zijn zo puur en onbewerkt mogelijk. Alleen kruiden, specerijen en pure extracten zijn toegestaan.

Kies je voor Demeter, dan kies je waar(de) voor je geld.

Een volledig overzicht van normen en richtlijnen staat in het Handboek Demeter. Voorwaarden zijn te downloaden via www.stichtingdemeter.nl



Proef de zorg van de imker

Bij de Traay werken we samen met imkers die rekening houden met het leefmilieu van mensen, bijen en planten. **Je proeft de zorg van de imker!** De meest gebruikte honing is bloemenhoning, waarbij de bijen van verschillende bloemen nectar verzamelen. Het soort bloem is bepalend voor de smaak van de honing, zo kan het dat iedere bloemenhoning anders kan smaken. Het is best bijzonder dat er ook honing is waarbij de nectar voornamelijk van één soort bloem afkomt, zoals Zonnebloemhoning of Tamme Kastankehoning. Dit is het resultaat van de unieke manier van werken van het bijenvolk. De (bijen) verkenner gaan op zoek naar velden met bloemen en via een speciale manier van communiceren (soort dansen) brengen ze de exacte locatie over naar de rest van het bijenvolk. Alle haalbijen gaan vervolgens nectar verzamelen op die bloemen. Bijen zijn in principe bloemvast, zo lang de bloemen of bomen voldoende nectar blijven

geven, blijven de bijen op die soort vliegen. De imker kan dit dus beïnvloeden door de kasten op bepaalde locaties te plaatsen. De imkers volgen de bloeiperiodes van bomen en planten. Middels een pollenanalyse kan men vervolgens bepalen of de honing voldoende pollen van het soort bloem bevat om deze zo te mogen noemen.

Probeer dus ook eens een ander soort honing dan je gewend bent, bijvoorbeeld:

- Heidehoning heeft een mooie gelei-achtige textuur en kruidige, krachtige smaak.
- Linde honing is luchtig qua textuur met een frisse smaak met een zweem van munt.
- In Sinaasappelhoning proef je de zon, met een heerlijke frisse en fruitige smaak.

Ontdek al onze soorten in jouw natuurvoedingswinkel en op www.detraay.com

Wondergraan populair voor elke maaltijd

Quinoa, het is en blijft een geweldig graan, voor elk eetmoment van de dag! Geen wonder dat het steeds populairder wordt in onze maaltijden.



De quinoaplant groeit en wordt geoogst op 4000 meter hoogte in het Boliviaanse Altiplano, een droge hoogvlakte in het Andesgebergte. Quinoa wordt ook wel de "rijst van de Inca's" genoemd. Dit wondergraan heeft eeuwenlang de Andesbevolking gevoed en wordt vandaag de dag ook door vele Europeanen gegeten. De pionier die quinoa in Europa introduceerde in 1989, is Priméal. Dit merk biedt de consument vandaag de dag meer dan 70 producten aan op basis van quinoa – voor elk moment van de dag.

Voor een voedzame en toch lichte lunch die je in slechts 5 minuten klaar hebt, heeft Priméal de tabouleh heruitgevonden. Natuurlijk op basis van quinoa. Last minute bezoekers? Geen probleem: met de quinoa spinazie-basilicum-spread en de quinoa-soepstengels ben je altijd voorbereid op onverwachte gasten.



Dankzij quinoa word je culinaire creativiteit grenzeloos

Priméal vergezelt je de hele dag lang. Start jouw dag met de Crunchly rode vruchten als ontbijt; echt heerlijk die echte aardbeienstukjes erin!

E-mail naar quinoa@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 quinoa-pakketten.



Nieuw



100% whole food Vitamine b12



Voedingswaarde per 2 capsules/ Valeur nutritive par 2 capsules	
Totaal gewicht van 2 capsules/ Poids total de 2 capsules	1000 mg
Gewicht inhoud/ Poids du contenu	800 mg
Vitamine B12 (methylcobalamine)	500 µg 20000% RI/AR*
* RI = Referentie-Inname/ AR = Apport de Référence	



60 vegicaps

€24,95

Royal Green Vitamine B12

We gebruiken in Royal Green Vitamine B12 alleen de biologisch actieve vorm, genaamd methylcobalamine. Na een uniek fermentatieproces wordt de vitamine B12 gebio-transformeerd naar een krachtige voedingsbron rijk aan verschillende voedingsstoffen. Onze whole-food vitamine B12 hoeft niet meer omgezet te worden en wordt direct herkend en opgenomen door het lichaam. Van nature glutenvrij. 100% vegetarisch en veganistisch.

Vitamine B12 ondersteunt het energieniveau, immuunsysteem en draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid. Vitamine B12 ondersteunt de aanmaak van rode bloedcellen en het zenuwstelsel.

Royal Green gebruikt absoluut geen chemicaliën, conserveringsmiddelen, synthetische zoet- of smaakstoffen. Van nature glutenvrij. Ervaar nu de kracht van Moeder Natuur!



Overheerlijke bruschetta in slechts enkele minuutjes klaar

Bruschetta met Provençaalse aubergines

Weet je wat dit eenvoudige maar ovenheerlijke recept voor die grote maaltijdboterhammen met Provençaalse Aubergines (van Priméal) nu zo echt lekker maakt? Die smeltende en licht gegratineerde mozzarella! En in slechts enkele minuten op je bord, dus het is snel genieten geblazen.

Soms kan het leven zo eenvoudig zijn. Niet vullen maar voeden, en dat in slechts enkele minuten. Voor dit recept van Delphine Pocard kies je gewoon standje 'grill' en na een paar minuutjes zit je al te



genieten. La douce France op je eettafel of beter nog: in de zon in je tuin.

On y va!

Men neme, de volgende ingrediënten – bij voorkeur biologisch:

- 4 grote sneden boerenbrood
- 1 pot Provençaalse aubergines van Priméal (650 g)
- 2 bolletjes (buffel-)mozzarella
- 2 soeplepels olijfolie
- enkele takjes kruiden: koriander of (blad)peterselie
- 1 kleine rode ui
- 1 koffielepel sesamzaad van Priméal

Als je dit hebt verzameld, ben je al bijna klaar... Rooster nu het boerenbrood, en beleg elke snede

daarna met Provençaalse aubergines van Priméal. Snijd de bolletjes (buffel-) mozzarella in fijne plakjes. Niet flinterdun, maar ook niet te dik want het moet een beetje gaan smelten zo dadelijk. Pel nu de rode ui en versnipper die. Versnipper ook de kruiden. Het beste kan je de kruiden eerst kneuzen in je handen en pas daarna fijn-snijden. Door het kneuzen komt er namelijk veel-meer smaak vrij, en dat is wat we willen. Verdeel nu de plakjes mozzarella over het boerenbrood, en dat doe dat vervolgens ook met de rode ui-snipper. Leg nu de belegde broodjes in de oven op grillfunctie, totdat de mozzarella een beetje smelt en licht-goudbruin kleurt. Strooi tot slot de kruiden en sesamzaadjes erover - en voilà, vakantie op je bord! Dit recept laat zich prima smaken met een groene maar lichtere salade. De producten van Priméal zijn verkrijgbaar bij Bewustwinkelen.nl dus sla je slag, en geniet ervan!

Bon Appétit!



Berry Bux: nieuwe sierplant vol eetbare blauwe bessen

Pluk je plant!

Smakelijk tuinnieuws! BrazelBerry introduceert de Berry Bux in Nederland. Het is een sierplant die sterk op een buxus lijkt. In het voorjaar zit de Berry Bux vol bloesem en in de zomer vol blauwe bessen. Die zijn supergezond en zitten boordevol vitamine A, B en C en antioxidanten. Eén Berry Bux kan zo’n 1.200 blauwe bessen produceren. Heerlijk voor in yoghurt, fruitsalade, muffins of als smakelijk tussendoortje! Je kunt ‘m het beste in het voorjaar planten.



Snoephaag

De winterharde Berry Bux wordt zo’n 50 cm hoog en heeft compacte groeivorm. De plant behoudt het hele jaar zijn groene uiterlijk. In april verschijnt de bloesem en in juli komen de eerste bessen tevoorschijn. Als deze blauw kleuren, zijn ze rijp en kun je ze naar hartelust plukken. Door de sierlijke vorm van de Berry Bux kun je ‘m behalve in potten ook in de volle grond planten bijvoorbeeld als smakelijke haag langs een looppad. Elke keer als je erlangs loopt, snoep je van de heerlijke bessen.

Plantencollectie

Berry Bux behoort tot de plantencollectie van BrazelBerry. De sierplanten kenmerken zich door een compacte groeivorm in combinatie met een overvloedige vruchtenproductie. De collectie bevat naast de Berry Bux ook de blauwe bessen ‘Jelly Bean’, ‘Pink Breeze’ en ‘Peach Sorbet’ en de braam ‘Baby Cakes’. Alle BrazelBerry-planten zijn winterhard en worden gekweekt in Nederland.

Verzorging

De Berry Bux is, net als alle andere BrazelBerry-plan-



ten, oersterk en vraagt weinig verzorging. Zet ‘em op een zonnig plekje of in de halfschaduw. Voorkom dat de kluit uitdroogt en voeg eens per twee weken een beetje plantenvoeding toe aan het gietwater. Staan de planten in een pot? Zorg dan wel dat overtollig water weg kan vloeien. Bijvoorbeeld door een gat in de bodem van de pot of door gebruik van hydrokorrels. Door de compacte vorm van de Berry Bux is snoeien bijna niet nodig. Eventueel uitsteken-de takjes knip je gewoon af.

De nieuwe Berry Bux is verkrijgbaar vanaf € 19,90 bij diverse tuincentra. Kijk voor meer informatie en tips op www.brazelberry.nl



Wil jij zo’n sfeervolle bessenmachine in je tuin? Stuur een mailtje met je motivatie en gegevens naar Berry@debeterewereld.nl en maak kans op een van de tien Berry Bux planten.

Infraroodfoto's van een betonvloer



Bovenstaande infraroodfoto's laten een duidelijk effect zien. Zonder isolatie is het koud en klam onderin de woning. Met TONZON Vloerisolatie dringt de warmte eindelijk door tot in de vloer. Lees de vele spontane reacties op www.tonzon.nl/facebook

HEEL BETAALBAAR

Heeft u een woning van 50 m² dan krijgt u al een droge kruipruimte en de warmste vloer voor slechts € 1.850,-. Deze adviesrichtprijs is inclusief materiaal, montage, btw en een woninggebonden TONZON certificaat.

Pas op voor namaak

Dat kon natuurlijk niet uitblijven. Anderen proberen te profiteren van het succes dat TONZON in 37 jaar heeft opgebouwd. Daarom geeft TONZON een woninggebonden garantie- en echtheidscertificaat af. De volgende eigenaar van uw woning weet dan al bij de aankoop dat de kruipruimte in orde is. Er zijn originele TONZON producten verwerkt door een gespecialiseerd ambachtsman of bedrijf. TONZON folie wordt gemaakt volgens een speciaal recept dat in de praktijk een zeer lange levensduur heeft, zo blijkt uit onafhankelijk onderzoek. Geen enkele andere folie kan laten zien dat het na 32 jaar in de praktijk nog evengoed functioneert als toen het nieuw was. Een betrouwbare verkoper kan u dit certificaat laten zien. Vraag hierom en voorkom teleurstelling door het gebruik van dubieus aangebrachte goedkopere namaak. Ga voor gegarandeerde kwaliteit.



SLIM ENERGIE BESPAREN! BEGIN NU MET DE KRUIPRUIMTE

Stop afkoeling en
vochttransport klimaat effectief



Ook bij nieuwbouw nog forse besparingen mogelijk

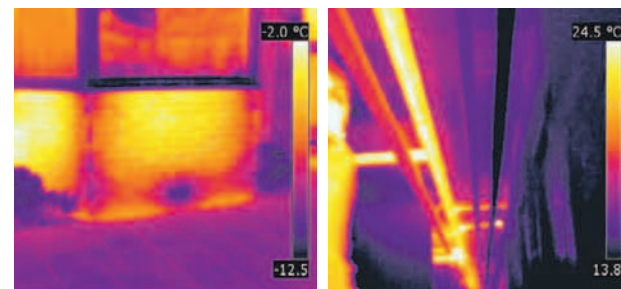
TONZON Vloerisolatie heeft in een kruipruimte een beter isolerend effect dan andere isolatiematerialen. Dat is te danken aan het unieke Thermoskussens dat in 1980 in Nederland is uitgevonden. Dit is het enige materiaal dat de warmtestraling van de vloer vrijwel tot nul reduceert. De vloer wordt daardoor warmer bij een lagere binnentemperatuur. Daardoor is de energiebesparing hoger dan bij andere isolatiematerialen zoals wol, EPS (polystyreen) of purschuim. Die stralen aan de onderzijde nog steeds warmte naar de kruipruimte uit. Door dit permanente warmtelek worden nieuwbouwvloeren niet zo warm en is een vloerverwarmingssysteem bijzonder traag.



Bodemfolie op de bodem van de kruipruimte (zie illustratie hierboven) zorgt ervoor dat er geen vocht vanuit de bodem het huis kan binnendringen. De dubbele aanpak met Thermoskussens en Bodemfolie zorgt voor een warmere vloer en een schone, geurloze kruipruimte. TONZON is heel betaalbaar en u houdt de opties voor de toekomst open.

Aanpak onnodige warmtelekken spaart extra gas

We laten veel warmte onbenut weglekken. De stookruimte is vaak (te) warm. Geïsoleerde CV-buizen stralen onnodig warmte uit in ruimtes zoals zolders, garages en kruipruimtes. Radiatoren warmen buitenmuren op. Bij vloerverwarming lekt veel warmte onbenut aan de onderzijde weg, zelfs bij nieuwe huizen en zogenaamde NOM-woningen. Bij woningen met luchtverwarming is het in de kruipruimte soms nog warmer dan in de kamer. We warmen letterlijk de aarde om het huis op. Kortom veel systemen stralen onnodig warmte uit. TONZON heeft voor al deze problemen innovatieve oplossingen ontwikkeld.



Wijk voor wijk van het gas af?

Waarom 15 of 20 jaar wachten tot uw wijk aan de beurt is? Vraag nu een kosteloze inspectie aan van uw kruipruimte. U ontvangt vrijblijvend een offerte op maat zodat u direct kunt gaan besparen. Kijk snel op tonzon.nl of bel 0900 - 28 66 966 (0,10 p/min).

TONZON BV
Postbus 1375
7500 BJ Enschede

info@tonzon.nl
www.tonzon.nl

0900 - 28 66 966 (0,10 p/min)
KvK 06044102

Eerlijk duurt het langst. Daarom testen we in elke editie van De Betere Wereld een selectie FAIR bevonden producten – van wijn tot teenslippers. En lees je hoe je FAKE-producten ontmaskert. Deze editie: Vegan summer.

Fair of Fake?

Happy vegan summer

Wat: Coco Frohstick
Merk: Abbott Kinney's
Gemaakt van: Romig yoghurtijs van kokosmelk met daaromheen een laagje fair trade chocolade. Gezoet met bio-rietsuiker en rijststroop. Zonder lactose.
Prijs: 3 ijsjes voor €5,99
Verkrijgbaar: o.a. bij Ekoplaza
Happyfactor: Waanzinnig lekker, met een zachte kokosmaak en romige structuur. Om met je ogen dicht van te genieten tot de laatste hap. Wat, nu al op?!
Perfect voor: Een bountygevoel waar je ook bent!



Wat: Vegan Sandalen Zorag
Merk: Love Sofie
Gemaakt van: Biologisch katoen, gerecycled polyester en plantleather in Spanje.
Prijs: € 129,-
Verkrijgbaar: Vegan schoenen webshop EN&, via www.en-enn.nl
Happyfactor: Vrolijker en vrouwelijker zomerschoenen ga je niet vinden! Daarbij zorgen de stevige blokhak van 6 cm hoog en de zachte binnenzool dat je comfortabel loopt, hoe hard je ook rondhuppelt. Met zorg en aandacht gemaakt en dat zie je: geen los draadje te bekennen, alles tiptop in orde.
Perfect voor: Elke wereldbewuste fashionista met lef.



Wat: Solid perfume Amelie Mae
Merk: Lush
Gemaakt van: O.a. jojoba-olie, etherische olie van rozen en ylang-ylang en candelillawas (een plantaardige vervanger van bijenwas).
Prijs: € 12,50 (6 gram)
Verkrijgbaar: Lush-winkels, www.lush.nl
Happyfactor: Zwoel, bloemig en een tikkeltje zoet. Een klein likje in je hals, je decolleté en polsen is genoeg om de hele dag naar de zomer te ruiken.
Perfect voor: In elke tas – het potje is zo klein dat je het makkelijk overal mee naar toe neemt.



Wat: Plantaardige kruidenzeep
Merk: Werfzeep
Gemaakt van: Verzepte oliën van kokos, olijf en cacaoboter, water en etherische oliën van rozemarijn, lavendel, salie en basilicum.
Prijs: € 5,75 (per 100 gram)
Verkrijgbaar: www.werfzeep.nl
Happyfactor: Deze prachtige zeppen worden met de hand gemaakt in hartje Utrecht. De plantaardige ingrediënten worden op lage temperatuur gekookt, zodat de werkzame stoffen behouden blijven. Niet te vergelijken met fabriekszeep die je huid strak en trekkerig maken. Met een heerlijk zachte kruidige geur. Kunstwerkjes!
Perfect voor: Je hele lijf en zelfs je lokken.



Wat: Vegan Kip-kerrie salade
Merk: De Vegetarische slager
Gemaakt van: O.a. soja (gmo-vrij), groenten, appel en specerijen.
Prijs: € 2,19 (120 gram)
Verkrijgbaar: o.a. Jumbo
Happyfactor: Romig en fris tegelijk en flink gevuld. Verrassend lekkerrr!
Perfect voor: Een picknick in het park of een vegan-bbq in de tuin.



Tuurlijk, als je vegan eet, laat je vlees, eieren, honing en zuivel voor wat het is. Maar vegan gaat verder dan alleen eten. Het is een leefstijl. Daarom testen we in deze FAIR or FAKE fijne vegan-spullen voor een happy summer voor mens én dier.

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

FAKE – Waar moet je op letten als je geen FAKE-zomerspullen wilt kopen?

Als je het belangrijk vindt dat jouw zomerse aankopen geen materialen bevatten die afkomstig zijn van dieren, dan zijn dit handige weetjes:

Wijn
Wijn wordt gemaakt van druiven. Hartstikke plantaardig, maar om de wijn helder te maken worden soms wel dierlijke producten gebruikt zoals albumine uit het wit van eieren, of gelatine of caseïne. Andere wijnmakers gebruiken soms vislijm, uit visblazen, om hun eindproducten te klaren.

Huidverzorging en cosmetica
Check make-up en huidverzorgingsproducten op ingrediënten als bijenwas, royal jelly, honing, lanoline (afkomstig van schapenwol).

Chocolade
Pure chocola is meestal veganistisch. Maar in sommige varianten zitten dierlijke producten zoals wei, melkvet, droge melkbestanddelen, geklaarde boter of vetarme melkpoeder.

Hulpstoffen
Bepaalde E-nummers in je eten kunnen dierlijk zijn. Voorbeelden zijn onder andere E120, E322, E422, E471, E542, E631, E901 en E904. Zie je cochennille of karmijn staan, dan zijn er gemalen schilden van schildluizen gebruikt om een product rood te kleuren. Gelatine is een verdikkingsmiddel dat gemaakt wordt van de huid, botten en bindweefsels van koeien en varkens.

Mode
Bont, leer, dons, wol, suède en zijde kun je beter laten hangen. Er zijn steeds meer gave alternatieven gemaakt van plantenvezels, bijvoorbeeld van bamboe, ananasplanten, hennep, enzovoort. Minstens zo mooi!

Gelukkig kun je steeds vaker vertrouwen op het Vegan-keurmerk. Wel zo makkelijk ☺.





DermagiQ

Verzorging met de kracht van zuivere honing..



Foot Cream

DermagiQ Foot Cream is een hydraterend voetencrème met honing en ureum voor intensieve verzorging bij kloofjes.

- Zeer effectief bij de verzorging van kloofjes
- Enzymrijke honing is verzachtend voor de ruwe en rode huid
- Door de toevoeging van ureum blijft de huid elastisch en krijgt eeltvorming minder kans
- Plantaardige extracten van Kamille, Eucalyptus en Lavendel zijn een weldaad voor vermoeide voeten.

DermagiQ Foot Cream is verkrijgbaar in een 100 ml tube

DermagiQ is verkrijgbaar of te bestellen bij:
Drogist, Apotheker, Reform- en Gezondheidswinkel.
Informatie: Emonta B.V. Tel. 0512 - 518 085 www.emonta.nl/dermagiq



Hoe voorkom je huidallergie?



Wat is huidallergie precies? Huidallergie ontstaat als de huid wordt blootgesteld aan allergenen. Ze kunnen voorkomen in (huid)verzorgingsproducten. Voorbeelden zijn parfum en conserveermiddelen.

Hoe ontstaat het?
Een allergeen moet in direct contact komen met de huid. Na penetratie hiervan komt het allergeen in de bloedvaten terecht. Het lichaam, meer specifiek de T-cellen in het bloed, reageert op de stof met een allergische reactie. Binnen 24 tot 48 uur kan de allergie zich ontwikkelen. Heb je eenmaal een dergelijke allergie ontwikkeld, dan kom je er niet meer vanaf. Huidallergie gaat gepaard met uitslag en jeuk. Ook baby's kunnen al een allergie ontwikkelen.

Is huidallergie een groot probleem?
In Europa heeft 27% van de mensen tussen 18 en 74 jaar een huidallergie. Iedereen kan ermee te maken krijgen. Vroeger was een allergie voor parfum iets waar vooral oudere vrouwen mee te maken kregen, nu is dit al bij kinderen vanaf 4 jaar.

Hoe kun je de kans op een huidallergie verkleinen?
Kies voor producten met het label AllergyCertified, om de kans op allergieën zoveel mogelijk te verminderen. Huidallergie is de enige allergie die je kunt voorkomen. Consumenten die allergieën, eczeem, een gevoelige huid hebben of het risico op een huidallergie zo klein mogelijk willen maken, laten zich graag leiden door het label AllergyCertified en kiezen voor producten waaraan dit label is toegekend. Ingrediënten zoals hormoonverstorende stoffen, parfum, kleurstoffen en BPA zijn dan uitgesloten. Kijk op www.dermanederland.nl voor verkooppunten



MAIL & WIN

We mogen 5 pakketten met Derma Sun verloten. Mail je gegevens én voorkeur voor baby, kids of volwassenen naar derma@debeterewereld.nl en win!



De beste kwaliteit water in uw hele huis

Steeds meer mensen, die hun water willen zuiveren om zichzelf te beschermen tegen de steeds verdere vervuiling van het kraanwater met geneesmiddelen, chemicaliën en pesticiden, kiezen tevens voor het ontkalken van hun water.

www.aquapurica.nl

Is dit ontkalken gezond?

Bij het ontharden van water wordt kalk uit het water verwijderd doordat het langs een hars stroomt die het kalk aan zich bindt. Ca⁺ deeltjes blijven aan de hars hangen en nemen de plaats in van Na⁺ deeltjes. Bij het ontkalken van kraanwater wordt natrium toegevoegd. Feit is dus dat ontkalkt water meer natrium bevat dan hard water. Voor het ontharden van de gemiddelde hardheid van 8dH naar 0dH wordt 68



milligram natrium per liter water toegevoegd. Dit is verwaarloosbaar ten opzichte van de 3850 mg natrium die we per dag consumeren. Pas als natrium een verbinding aangaat met chloor wordt het zout (NaCl) en smaakt het dus ook zout. Omdat er alleen natrium aan het water wordt toegevoegd en geen chloor, smaakt onthard water dus niet zout. Ontkalken van drinkwater is niet slecht voor de gezondheid. De World Health Organisation (WHO) acht water dat onthard is op basis van ionenwisseling geschikt voor



menselijke consumptie. Het ontkalken van water levert tevens een lichte zuivering van het water op.

Welke voordelen biedt het ontharden van water?

Het ontkalken van drinkwater biedt vele praktische voordelen. Het water is allereerst voelbaar veel zachter en dit zorgt voor een echt andere beleving van het water. Dit is ook zeer prettig voor huid en haar en direct merkbaar bij het douchen. Een groot voordeel is bovendien dat het hele huis vrij is van kalkaanslag. Hierdoor hoeven de badkamer en de kranen nooit meer schoongemaakt te worden van kalk. Hiernaast bespaart een waterontharder veel geld. Apparaten gaan langer mee, u hoeft minder zeep te gebruiken en u hoeft minder vaak schoon te maken.

De beste waterbeleving

Het beste drinkwater verkrijgt u door een waterontharder te combineren met een waterfilter en vitalisator. Hierdoor krijgt u de beste kwaliteit water in uw hele huis. Het water voelt en smaakt werkelijk anders: zuiver, vitaal en gezond. Voor meer informatie over dit soort systemen kunt u kijken op: www.aquapurica.nl/actie



Groen smeren, een bewuste keuze

Het voelt nog een beetje onwennig om mijn eerste blog te schrijven voor De Betere Wereld. Ik moet nog zoeken naar wat jullie als lezers leuk en interessant vinden. Daarom ga ik eerst maar eens bij mijzelf te rade. Natuurlijk heb ik nagedacht wat het voor mij betekent om bewust en duurzaam te leven. Een lastige vraag omdat het leven soms even wat grillig is. Toch vind ik bepaalde waarden heel erg belangrijk, zo staat op nummer 1, respect voor mensen, dieren en de aarde. Dat klinkt heel erg groot maar is het niet.

Zo kies ik er bijvoorbeeld voor om alleen biologische, het liefst plantaardige cosmetica te gebruiken en zal aan jullie proberen uit te leggen waarom.



Groen Smeren

- Wanneer je voor ecobeauty kiest smeert je bewust. Hiermee bedoel ik dat je bewust bezig bent met wat je op je huid en in je haar smeert. Je let meer op de ingrediënten en je wilt geen kwalijke stoffen in de producten die je kiest.
- Je houdt van de natuur, de dieren en de aarde. Wanneer je voor ecobeauty kiest ben je milieu bewust. De producten die je kiest zijn biologisch afbreekbaar en/of hebben verpakkingen die het milieu zo min mogelijk belasten.
- Al eeuwenlang gebruiken mensen planten, kruiden, zaden, bessen die befaamd zijn om

hun werkzame bestanddelen. In de meeste gevallen bevatten deze plantaardige bestanddelen krachtige antioxidanten die de huid beschermen tegen het ouder worden en haar gezond houdt.

- Wanneer je voor ecobeauty kiest hou je van de dieren om je heen en wil je zeker niet dat er voor jouw product dieren zijn mishandeld. Daarom kies je voor dierproefvrije cosmetica met het leaping bunny symbool.
- De keuze voor een bewuste leefstijl is sexy en geeft aan dat je dieper nadenkt over dingen dan anderen, het betekent dat je een stevige mening hebt en je niet wilt confor-

meren aan de mening van anderen. Dit zijn mijn belangrijke redenen om te kiezen voor 'Groen Smeren'. Wanneer je ook besluit om de inhoud van je toilettasje te gaan veranderen kan ik je aanraden dit stap voor stap te doen. Start met het lezen en onderzoeken van de ingrediënten. Lastig? Ik zal in de komende blogs dieper ingaan op deze materie.

Groene groetjes, Debbie



Ik zal mij even aan jullie voorstellen: Al meer dan zeven jaar schrijf ik met veel liefde en passie over beauty en een bewuste lifestyle en hoop ik anderen hier mee te inspireren. Naar mijn mening zijn deze twee aspecten nauw met elkaar verbonden. Ik geloof in de kracht van het delen en wil de schoonheid laten zien van de wereld om ons heen. De ander laten stralen is één van mijn belangrijkste missies in het leven.

Al van kinds af aan heb ik een grote belangstelling voor beauty en tot op de dag van vandaag is dit alleen maar meer geworden. Ik heb een voorliefde voor natuurlijke cosmetica en onderzoek graag de ingrediënten. In het jaar 2016 is World of Bliss ontstaan waarin ik blog over mijn kleurrijke leven. Ik heb een afgeronde HBO opleiding cultureel werk en ben afgestudeerd in de richting Kunst & Educatie. Naast het schrijven teken en schilder ik graag. Ik kijk erg uit naar de gastblogs die ik ga schrijven. Tot snel!

www.worldofbliss.nl

Veilig de zon aanbidden!

Wat ben ik, als zomer- en strandmens, blij dat de zon zich weer laat zien, de strandtenten weer geopend zijn en ik kan uitkijken naar licht en warmte. Heerlijk in luchtige kleding naar buiten, terrasjes pakken, strand, zee én zonnen.

Ja, echt! Ik ben een enorme zonzonbidster en hou er ook van om een dag in de zon te liggen. Met een fijn boek, goed gezelschap mijn lijf doorwarmen en een mooie bronze teint opdoen. Ook voel ik mij zoveel beter, fitter, blijer en opgewekter in de zomer en ja, daar is ook de zon verantwoordelijk voor. Al met al is de zon mijn grootste vriend en kan ik me soms verbazen hoe de zon tegenwoordig regelmatig als 'slecht' wordt gezien.

In dit artikel wil ik jullie graag uitleggen waarom de zon gezond is en je er niet bang voor hoeft te zijn, mits je met gezond verstand én de juiste zonzosmetica daar mee omgaat.

Vanuit de media is er met regelmaat gewaar-schuwd voor de zon gelet op het vermeende verband naar huidziekten zoals huidkanker. Het advies was om de zon te vermijden en/of gebruik te maken van een sunblock, een zonnebrand-product met een Sun Block Factor (SPF) van 30 of hoger. Daarmee blokkeer je namelijk alle UV-stralen. Deze tendens waaide vanuit Australië en USA over; het bannen van de zon was daar de

norm. De keerzijde hiervan is dat momenteel, Australië en Amerikanen te kampen hebben met problemen met hun immuunsysteem en botten. Als ook met depressiviteit, want de zon op onze huid zorgt ook voor de aanmaak van Vitamine D in ons lijf. Zonlicht activeert ook goede hormonen, belangrijk voor ons slaap/waakritme en humeur.

Het gebruik van zonproducten tot een SPF 25 beschermt je goed tegen de verbrandingsstralen maar zorgen er toch nog voor dat het goede van de zon je huid kan doordringen, waardoor Vitamine D aangemaakt wordt. Bij onverantwoord zonnen is de kans ernstige huidziekten te ontwikkelen, groot. Met een witte, niet aan zon gewende huid onbeschermd een hele dag in de volle zon vraagt om grote problemen. Zorgvuldig met de zon omgaan is mijn advies. Laat je huid rustig aan de zon wennen en laat het geleidelijk bruinen want dit vormt de beste bescherming tegen de schadelijke UV-stralen.

Gebruik van zonzosmetica is een must, mits 100% natuurlijk en maximaal SPF 25. De chemische stoffen in 9 van de 10 producten zijn huidon-vriendelijk en zeker onder invloed van de warme zon werken deze als ware 'gifbommetjes'. Natuurlijke zonzosmetica bevat geen paraffine liquidum (zeg maar, kaarsvet) dat een laagje

op de huid legt en de huid laat broeien omdat de hitte niet weg kan. Een zonallergie wordt hier vaak door veroorzaakt.



Wil je zeker weten dat je een veilig natuurlijk zonproduct aanschaft? Let dan op de keurmerken BDIH/Natruelcada, dit zijn de strengste keurmerken voor natuurscosmetica.

Veel zonplezier!

Groene groet, Daniëlle
www.studionatuurzuiver.nl



Natuurlijk *actief*

met 'Jentschura's BasenKuur'

P. Jentschura®

Wie actiever en bewuster wil leven – plezier en succes in zijn werk, zijn vrije tijd en met zijn familie wil beleven – heeft in 'Jentschura's BasenKuur' een trouwe metgezel.

De hoogwaardige omnimoleculaire bio-levensmiddelen en natuurlijke cosmeticaproducten leveren een belangrijke bijdrage aan een evenwichtige zuur-base-huishouding – als ondersteuning van uw gezondheid, regeneratie en prestatievermogen.



Voor meer informatie of gratis proefjes kunt u contact opnemen met ons:

Bel gratis 00800 97 44 33 77
klantenservice@p-jentschura.com
www.p-jentschura.com



De lente licht u toe met SniZtop



Waarom SniZtop:

- Op natuurlijke basis
- Geen nevenverschijnselen*
- Geschikt voor volwassenen & kinderen
- Onderscheidend product
- Door de consument beoordeeld op kwaliteit met gemiddeld 8.7

Waar kan ik SniZtop kopen?

SniZtop is een product van Davantis Health en o.a. verkrijgbaar bij DA Drogisterijen, G&W Gezondheids-winkels, Dio Drogisterijen, Drogisterij Bewust Beter en geselecteerde apotheken en drogisterijen.

Online is SniZtop te verkrijgen via www.sniztop.nl
Verkoopprijs € 14,95 voor 30 kauwtabletten.

* indien gebruikt volgens de gebruiksaanwijzing

De lente is weer in de lucht. Fijn! Maar niet voor iedereen. Circa 20 procent van de bevolking heeft namelijk hinder van lente- en zomerperikelen.

SniZtop is een gepatenteerd voedingssupplement. SniZtop bevat zink dat bijdraagt aan het normaal functioneren van het immuunsysteem. Daarnaast bevat het zogenaamde ovomucoiden, ofwel proteïnen onttrokken uit gecertificeerde Japanse kwarteleieren. Er zijn geen nevenverschijnselen bekend indien gebruikt volgens de gebruiksaanwijzing. Hierdoor is het ook zeer geschikt voor kinderen.

Ervaring consumenten

SniZtop is als nieuwkomer op de markt erg goed ontvangen en wordt beoordeeld op kwaliteit met gemiddeld een 8.7.

Madeleine: 'Ik ben erg blij met SniZtop. Niet alleen voor mijzelf maar ook voor mijn dochter van zes. Het product sprak mij vooral aan omdat het op natuurlijke basis is. Het kent geen nevenverschijnselen en het belemmert ons niet in onze dagelijkse bezigheden.

Gedurende de dag bepaal ik zelf wanneer ik SniZtop nodig heb. Het werkt perfect voor ons.'



Bewustwinkelen.nl



ALLES VOOR JE GEZONDHEID ONDER ÉÉN DAK

ook
BIOLOGISCHE &
GLUTENVRIJE
PRODUCTEN!

ONLINE KEUZE UIT RUIM 67.000 DROGISTERIJ
& REFORMPRODUCTEN

VOOR 21.00 UUR ONLINE BESTELD,
VOLGENDE DAG AFHALEN

RUIM 500 AFHAALPUNTEN
DOOR HEEL NEDERLAND

ALTIJD GRATIS VERZENDING!

Nieuwe producten, leuke acties & de lekkerste recepten.
Je vindt het in onze nieuwsbrief! Schrijf je nu in.

BEWUSTWINKELEN.NL
LEEF BEWUST, WINKEL BEWUST

Ken je de Pollenkalender al?

Hoi hooikoorts! Bye hooikoorts!

Hooikoortsachtige klachten op dit moment? Tranende ogen, loopneus? Dan zijn het vermoedelijk de pollen van de planten die op dit moment bloeien. Gelukkig kun je er heel wat tegen doen, ook zonder medicijnen. Dit zijn de tips.

Ken je allergie & Weet de hoeveelheid
Weet jij al waar je allergisch op reageert? Via een huid- of bloedtest kom je hier makkelijk achter; vraag je huisarts er maar naar. Vervolgens kan je met die kennis en het checken van de hoeveelheid pollen in de lucht via een hooikoortsverwachting-online er preventief iets aan doen.

Lok het niet uit
Tja, overduidelijk dat je niet naast een wespennest moet gaan picknicken als je allergisch reageert op een wespensteek. Maar je moet ze maar de kost geven, al die mensen die toch lekker in gemaaid gras gaan liggen ondanks hun graspollenallergie. Dat is natuurlijk vragen om klachten en niet verstandig.

Bril op & Smeren
Eenmaal buiten kan je jezelf goed beschermen: gebruik een zonnebril die goed om je ogen aansluit en zo het meeste stuifmeel tegenhoudt. En smeer een 100% natuurlijk verzorgingsproduct of een zon-product met mineraalfilter rond je neusvleugels om de prikkelingen tegen te houden.

Sport je schoon
Sporten met prikkelende luchtwegen is maar behelpen – misschien zelfs benauwend. Toch moet je maar gaan, het levert je meer gezondheidsvoordelen op. Zoek de beste tijd en de beste plek uit. Na een regenbui is het prima sporten in de buitenlucht! En natuurlijk kan je altijd nog de gym in. Wel steeds even je outfitje wassen!

Op naar berg of zee!
In de stad heb je zo'n 4x minder stuifmeel dan op het platteland. Maar het beste vier je je vakantie aan zee of in de bergen.



Een stuifmeelarm huis
Ook binnen in huis kan je van alles doen. Wat dacht je van speciale horren, de zogenaamde antipollenhorren, als je toch de ramen wilt openen?! Je huis luchten kan je trouwens het beste 's ochtends vroeg doen, of direct na een regenbui.

Slaapkamer pollenvrij
Was je haar en kleding wat vaker. Douche voordat je gaat slapen en stofzuig je slaapkamer.

Vermijd prikkelende stoffen
Klachten verergeren door tabaksrook, verflucht,



huisstof, chloor, parfum, haarlak, uitlaatgassen en sterk geurende bloemen en planten.

Wrijven helpt niet
Bij jeuk, niet wrijven. Je kunt jeukende ogen verminderen door er een vochtig washandje op te leggen.

Gebruik (toch) medicijnen
Klachten verlichten met antihistaminica. Er zijn veel (natuurlijke en synthetische) zelfzorgmiddelen verkrijgbaar. Bijvoorbeeld om je verstopte neus te behandelen, of jeukde ogen te bestri-

jden. Soms pakken ze alle klachten aan. Als je geen fan bent van tabletten slikken, zijn er ook neussprays en oogdruppels verkrijgbaar.

Check de Pollenkalender
Zoek de bloeiende pollenplanten op in de Pollenkalender, klik op een foto en bekijk de video's. Bioloog Maurice Martens leert je de pollenplanten herkennen waar je allergisch voor zou kunnen zijn. De Pollenkalender en nog veel meer pollennieuws is te vinden op www.pollenkalender.tv



NATUURLIJK DRINKWATER



IN HET HELE HUIS



EEN WATERFILTER
GEÏNSTALLEERD
IN DE METERKAST

- + water vrij van pesticiden, geneesmiddelen en chemicaliën
- + gevitalseerd gezond drinkwater in het hele huis
- + Vrij van kalkaanslag

TIJDELIJKE ACTIE
NU TOT €549 VOORDEEL

WWW.AQUAPURICA.NL/ACTIE



KRACHTSAP

ZORG BETER VOOR JEZELF...

met Krachtsappen van Schulp

Naast een gezonde leefstijl kan de natuur een wezenlijke bijdrage leveren aan het voorkomen en verhelpen van lichamelijke ongemakken.

Ervaar de gezondheidsvoordelen met de zuivere(nde) smaak van puursap!



NL-500-01
SINCE 1861



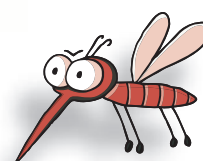
Kijk voor alle smaakvarianten en meer informatie op www.krachtsap.nl

Jeuk?

**De pleister
tegen jeukende
insectenbeten!**

adviesprijs

6,75



MOSKINTO®
DE INTELLIGENTE PLEISTER

nieuw
uniek product!

- Na 10 - 20 minuten neemt de jeuk af
- Geeft langdurige verlichting
- Na 4-7 dagen laat de pleister vanzelf los
- De pleisters zijn waterbestendig
- Bevatten geen chemicaliën of hulpstoffen en is latexvrij
- Het kleine handige plastic doosje om mee te nemen bevat 24 pleisters
- Geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar en mensen met een gevoelige huid

Verkrijgbaar bij uw lokale drogist
of op jeukendemuggenbulten.nl

Lef en moed



Lef en moed geeft een helder beeld van onze collectieve verslaving aan fossiele brandstoffen. Niet alleen met een schat aan informatie, maar ook via originele invalshoeken.

Frits Verhoef (Technische Natuurkunde, Delft) deelt met de lezer zijn persoonlijke ervaringen en waarnemingen in de energiewereld en zijn zorgen over de razendsnelle opwarming van de aarde. De muziek van De Dijk hielp hem destijds bij die gewaagde koerswijziging in zijn carrière; de teksten van De Dijk, prachtig door het boek heen gewoven, zetten ook dit verhaal op verrassende wijze kracht bij. Lef en moed maakt wakker, maar geeft bovenal inspiratie tot actie en hoop dat we de ontwikkelingen met vereende krachten toch tot een goed einde kunnen brengen.

MAIL & WIN
Mail naar lef@debeterewereld.nl om kans te maken op 1 van de 3 boeken.



EXTRA WINACTIE ONLINE!
Kans maken op 1 van de 25 pakketten met natuurlijke verzorgingsproducten? Ga naar www.debeterewereld.nl/actie of scan de QR-code!



Luscombe, Verleiding in een flesje!



JetDrinks heeft een nieuwe aanwinst: Luscombe! Luscombe is een lijn met biologische frisdranken, sappen, cider, drie soorten gingerbeer en premium tonic! De drankjes bevatten minder suikers en koolzuur dan de meeste frisdranken. De drankjes hebben stuk voor stuk een hemelse smaak en worden gepresenteerd in een mooi design.

Luscombe
Sinds 1087 is het landgoed van Luscombe een bijeenkomst van landbouwactiviteit. Ze bedenken, verbouwen, produceren en perfectioneren hun drankjes op de boerderij sinds 1975.

Elk drankje is volledig vrij van concentraten, additieven, conserveermiddelen, kleurstoffen, kunstmatige smaakstoffen of versterkers. Sinds kort zijn er drie smaken fruitwater toegevoegd aan het assortiment. Dit is bruisend mineraalwater met echt fruit en geen toegevoegde suikers. Een absoluut frisse traktatie!

MAIL & WIN
Wil jij ook zo graag deze drankjes uitproberen? Mail dan snel naar fris@debeterewereld.nl en win 5 Luscombe pakketten!

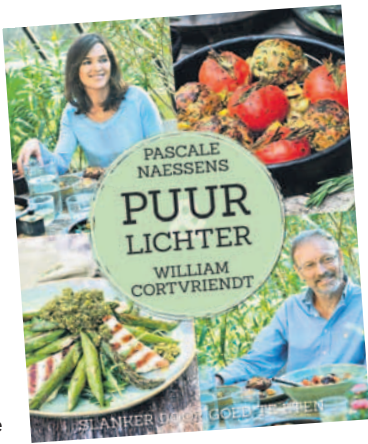


Puur & lichter

Pascale Naessens & William Cortvriendt

Arts en culinair auteur slaan de handen ineen. Slanker door goed te eten. Niet alleen de beste manier, het is de enige manier.

Wil je vermageren en lukt het maar niet, dan is dit boek zeker iets voor jou. Na de korte en duidelijk onderbouwde inleiding door William Cortvriendt kun je de theorie meteen omzetten in de praktijk met de heerlijke recepten van Pascale Naessens. Recepten voor iedere dag: voor ontbijt, lunch en diner. Lekker eten en toch vermageren. Met deze recepten zal het lukken. Het algemene geloof is dat je minder calorieën moet eten en meer moet bewegen om te vermageren, maar velen weten uit eigen ervaring dat deze theorie niet klopt. De oorzaak van overgewicht is meestal niet dat we te veel, maar wel dat we de verkeerde voeding eten. De remedie is daarom eenvoudig: verander datgene wat je eet! Je zult er versteld van staan hoe eenvoudig deze recepten te bereiden zijn, hoe heerlijk het eten is, en vooral, hoe snel je vanaf nu je overtollige gewicht blijvend zult kwijtraken. De voeding die ons gewicht weer normaal laat worden, gaat uit van onbewerkte ingrediënten die vers zijn, betrekkelijk arm aan koolhydraten, en waarin alle natuurlijke vetten en smaakstoffen onverminderd aanwezig zijn.



MAIL & WIN
Kans maken op een van deze 3 prachtboeken? Stuur een mail naar puur@debeterewereld.nl met je motivatie en (adres)gegevens.



Het Rockbook



Een notitieboek gemaakt van steen! Ja, je leest het goed, van echt steen. In het productieproces worden geen bomen gebruikt, ook komt er geen bleek of water aan te pas. Kortom, een echt groene papiersoort. Steenpapier is ook Cradle to Cradle gecertificeerd, wat betekent dat een Rockbook volledig gerecycled kan worden.

Steenpapier is waterdicht, dus nooit meer al je notities kwijtraken doordat er koffie of water overheen valt. En door het super zachte papier glijd je er met je pen overheen.

Be a rockstar!
Rockbooks zijn verkrijgbaar in hardcover en softcover varianten, in 9 verschillende kleuren. Ook is er een tijdelijke capsule collection beschikbaar met verschillende prints. On The Rocks heeft ook een samenwerking met Merel van de groene meisjes, een van de grootste groene bloggers van Nederland, met haar samenwerking heeft On The Rocks 4 boeken gemaakt, de groene agenda, random acts of kindness boek, het eerste keren dagboek en the dotted rock.

MAIL & WIN
Wil jij ook een Rockstar worden? Kies jouw favoriete Rockbook op www.paperontherocks.com en mail je keuze en adresgegevens naar Rock@debeterewereld.nl



Een Quooker is makkelijk

In één op de drie nieuwe keukens wordt hij inmiddels geplaatst. De Quooker. Een kraan die direct kokend water levert. Kraan op het aanrecht, reservoir in het kastje eronder. Voor thee, koffie, aardappelen, rijst, groenten en noem maar op. Kant en klaar kokend water met één draai aan de knop. Veilig, zuinig en multi-inzetbaar.



Multi-inzetbaar

Het hele idee achter de Quooker is gestoeld op gemak. En of je nou een bourgondische hobbykok bent of zo min mogelijk in de keuken staat, we hebben het toch allemaal graag makkelijk? Hoe handig een Quooker is, daarvan kun je je pas een voorstelling maken als je in gedachten de dag doorloopt. Op welke momenten heb je kokend water nodig? Je zult ervan versteld staan hoe vaak dat is. Zonder Quooker kost het tien minuten om een pan water voor pasta aan de kook te brengen. Mét Quooker kun je in die tijd nog wat groenten blancheren en een flesje voor de kleine maken.

Veilig

Voor een gezin met kinderen is het oppassen geboden met kokend water in de keuken. Omvallende waterkokers veroorzaken jaarlijks honderden ongelukken waarvan de meeste met jonge kinderen. Met de Quooker zijn dit soort ongelukken verleden tijd, want de kraan staat vast op het aanrecht.

De Quooker Fusion en Flex kranen hebben ook een lichting die oplicht bij het tappen van kokend water of bij het opwarmen van het reservoir. De waterstraal die vervolgens uit de kraan stroomt, is niet massief maar bestaat uit druppeltjes. Hierdoor heb je je hand al teruggetrokken voordat je je echt kunt branden.

Zuinig

Bovendien verwarm je met een fluitketel of waterkoker meer water dan je eigenlijk nodig hebt. Met de Quooker daarentegen tap je precies de benodigde hoeveelheid water.

Ontdek welke Quooker bij jou past op www.quooker.nl

Of scan de QR-code hieronder en ontdek waarom de Quooker een duurzame investering voor jou is!



Eerst voeding, dan antidepressiva

Deel 11 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

Jaarlijks maken in ons land ruim één miljoen mensen gebruik van antidepressiva. Terwijl een betere stemming begint met goede voeding. Dit geldt trouwens ook voor beter gedrag, zoals je kunt lezen in mijn boek "Voeding & Gedrag".

"Er is genoeg wetenschappelijk onderzoek dat aannemelijk maakt dat wanneer de voedingsgewoonten verbeteren (en voedingsstekorten worden opgeheven!) stemmingsstoornissen (van dipjes tot depressies), gedragsziekten en sociaal gedrag afnemen", schreef ik in 2014 in mijn boek "Voeding & Gedrag".

Intussen is de stapel met wetenschappelijk onderzoek alleen maar gegroeid. Begin dit jaar verscheen bijvoorbeeld een studie die aangeeft dat Westerse voeding bij jongeren de kans op overgewicht, ontstekingen én depressies vergroot. Het hogere lichaamsgewicht en de ontstekingsreacties kunnen leiden tot depressieve klachten, zo concluderen wetenschappers. Aan de Australische studie namen 843 jongeren deel die op 14- en 17-jarige leeftijd werden getest. Er werd informatie verzameld over hun voedingspatroon. Op basis hiervan werd bekeken of ze een ongezond (Westers) dan wel gezond voedingspatroon hadden. Ook vulden de jongeren een vragenlijst in waarmee een indruk verkregen werd van hun gemoedstoestand. Tevens werd de Body Mass Index (BMI) gemeten en het C-reactief proteïne (CRP), een eiwit dat gevormd wordt bij ontstekingen.

Een hoge inname van bewerkt vlees, snacks en ander bewerkt voedsel (Westers voedingspatroon) ging gepaard met een significant hogere energie-inname

en een significant hogere BMI op 14-jarige leeftijd. Op 17-jarige leeftijd was eveneens sprake van een significant hogere BMI en bleek ook sprake van een significant hogere CRP-waarde onder invloed van Westerse voeding. Jongeren die gezond aten – dat wil zeggen: veel fruit, groenten en volkoren granen – hadden op 17-jarige leeftijd een significant lagere BMI en minder ontstekingen. Westerse voeding ging gepaard met een significant verhoogde kans op depressieve symptomen en andere mentale klachten zoals angsten.

Intrigerend is ook een ander recent onderzoek, waarin een hoge inname van vezels geassocieerd was met minder depressieve klachten. Er werden gegevens gebruikt van een grootschalige studie die uitgevoerd werd in de periode van 2007 tot 2014. Er namen meer dan 16.800 mensen aan deel, van 20 jaar of ouder. De proefpersonen hadden gedurende twee dagen een voedingsdagboek bijgehouden. Via een vragenlijst werd nagegaan of ze last hadden van depressieve symptomen. Deelnemers met de hoogste totale vezelinname hadden met 41% significant minder kans op depressieve klachten in vergelijking met deelnemers met een lage vezelconsumptie. Vooral de inname van vezels afkomstig van groenten en fruit ging gepaard met een significant lager risico van depressieve klachten met respectievelijk 42% en 36%. Ook vezels van granen boden enige bescherming.



Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair apotheker



De moraal van dit verhaal: gezonde voeding legt de basis voor een goede stemming. Het omgekeerde is ook waar: een Westers voedingspatroon met bewerkt vlees, snacks en ander bewerkt voedsel vergroot de kans op depressieve klachten. Het roept de woorden in herinnering van de Amerikaanse onderzoeker dr. Joseph Hibbeln, die ik aanhaal in mijn boek "Voeding &

Gedrag" en die hij deed in een Britse krant: "De veranderingen die zich de afgelopen eeuw hebben voltrokken in ons voedingspatroon zijn een omvangrijk en ongecontroleerd experiment dat mogelijk heeft bijgedragen aan de toename van agressie, depressie en hartdood."

Voor meer informatie: www.voedingengedrag.nl

Vakantie vieren in slow motion in een vergeten stukje Frankrijk

Santé, op dagen waar geen eind aan lijkt te komen!

Natuurlijk is Rome prachtig en de Inca trail lopen in Peru bijzonder, maar soms wil je gewoon rust. Geen mensenmassa's bij die ene niet te missen bezienswaardigheid, geen hutjemutje strand en al helemaal geen volgeladen dertien in een dozijn-restaurants. Wat wel? Een kleine camping, waar je eindeloze dagen beleeft, aanschuift aan de table d'hôte en je kinderen spelen tot ze erbij neervallen. Wij vonden zo'n plekje in de Gers, een vergeten stukje Frankrijk in het zuidwesten van het land.

'Waah, wat doet die geit in onze hangmat?! Jaag hem eruit!', roep ik naar de kinderen, waarop zoonlief van zes niet richting geit, maar naar mij rent. 'Help! Mama! Hij komt naar me toe!'. Met vier poten tegelijk springt de geit uit de hangmat, de vlonder van onze safaritent op. Een seconde later staat hij op de steigerhouten buitentafel en neemt een hap van de roze geranium die op tafel staat. Gelukkig heeft onze snelle dochter van acht inmiddels campingeigenaar Jean-Marc gehaald. Hij grijpt de ongenode gast bij haar halsband en brengt haar terug naar de wei. 'Sorry, hoor, ze zit nu in de pubertijd en is enorm ondernemend', lacht hij. 'We hebben haar sinds een maand of vier. Als jullie zin hebben, kunnen jullie morgen wel naar de biologische geitenboerderij lopen, waar ze vandaan komt. Ze maken daar fantastische geitenkaas.'

De volgende ochtend ligt er een handgeschreven briefje in het mandje met warme baguettes en croissants op de veranda van onze tent. 'Als Geitenboerin Marie ontvangt ons of ze alle tijd van de wereld heeft. In haar beste Engels vertelt ze dat al haar geiten een naam hebben – 'die lichtbruine heet Cappuccino en zie je daar die witte dat is pannacotta' – en dat ze de massagetechniek Shiatsu bij hen toepast als ze buikpijn hebben. Blijkbaar werkt het, want alle dames zien er op en top glanzend en gezond uit. Met een paar verse geitenkaasjes in de tas kunnen we weer richting camping. 'Wacht heel even', zegt Floor, 'Van Jean-Marc kreeg ik de opdracht wat jonge geitenkaas mee te nemen voor de table d'hôte van vanavond. Jullie eten toch ook mee?'



Heuvel op, heuvel af

De volgende ochtend ligt er een handgeschreven briefje in het mandje met warme baguettes en croissants op de veranda van onze tent. 'Als jullie vandaag te voet naar de geitenboerderij willen, haalt Floor jullie om 9.40 uur op. We horen het wel. Groetjes, Jean-Marc en Floor'. Een paar uur later lopen we door bossen, velden en heuvels richting de geitenboerderij. We passeren nieuwsgierige koeien, turen over het glooiende groene heuvelslandschap en vergapen ons aan de romantische Franse landhuizen en boerderijen. Ondertussen verbazen we ons over het wandeltempo van de kinderen. De heuvels op, de heuvels af, is blijkbaar anders dan de eindeloze Hollandse vlakten, want hiergeen zoveelste 'zijn we er al?'.



Eindeloze uren

Terug op de camping duiken de kids het zwembad in. Wij snijden een kaasje aan met een glas rosé erbij (natuurlijk van wijndomein Bilé uit de buurt, waar we eerder die week een wijnproeverij deden). Santé, op een middag luieren in de hangmat en het vooruitzicht op een avond tafelen aan een lange tafel vol lekker eten en gezelligheid! Zo brengen we een week door op de camping van Jean-Marc, Floor en hun kinderen. Elke dag hebben ze wel een leuke suggestie om te doen. Misschien een dagje naar bedevaartsoord Lourdes, wandelen in de Pyreneeën of naar het meetje in de buurt? We hebben het stuk voor stuk gedaan, maar misschien waren het fijnste wel de tijdloze uren die we doorbrachten op de camping. Met kinderen die zich geen seconde verveelden, een heerlijk kokende campingbaas, fluitende vogels en ... een geit die even wat leven in de brouwerij wilde brengen.

Kleinschalig & groener dan groen

De volledig ingerichte safaritenten op Camping Pouylebon kun je huren via Greencamp. Een reisorganisatie die de leukste, kleinschalige campings in Nederland, Frankrijk en Italië heeft uitgezocht om hun safaritenten te plaatsen (van M tot XL en Lodge-tenten). Ze worden stuk voor stuk gerund door (Nederlandse) campingeigenaren met passie en liggen op de mooiste, groenste plekken. www.greencamp.nl

Tekst: Sonja van den Heuvel
Fotografie: Henry Petersen



Van de jungle naar de hooglanden

Peru: het beste van Zuid-Amerika in één land

De ene dag rijd je over passen van vijfduizend meter hoogte, omringd door rokende vulkanen. Een paar dagen later spot je kleurrijke papegaaien in de groene Amazone. Je wandelt over de kinderkopjes in het historische Cusco en ontdekt de oude Inca-stad Machu Picchu. Je eet in de beste restaurants in wereldstad Lima én proeft lokale gerechten bij een gastfamilie in de Colca Canyon. Peru is één van de meest veelzijdige landen ter wereld en combineert het beste van wat Zuid-Amerika te bieden heeft.

Tekst Saskia Griep

De droge kust en de woestijn

Peru heeft tientallen verschillende ecosystemen en klimaten en die enorme variatie in landschappen maakt het land zo bijzonder. Je begint je reis door Peru aan de kust, in het bruisende Lima. Aan de kust is ook op natuurgebied veel te beleven. Bezoek bijvoorbeeld de Ballestas-eilanden, een paradijs voor vogelliefhebbers. Reis je door naar het zuiden, dan kom je bij de oase Huacachina, omringd door hoge zandduinen waar je je talent voor sandboarden kunt testen.

De hooglanden en de Andes

Ben je meer een bergliefhebber? Kies dan voor het noorden van Peru en ga hiken in de omgeving van Huaraz. Hier kun je schitterende meerdaagse tochten door de Andes maken, compleet met besneeuwde bergtoppen en knalblauwe bergmeren. De hooglanden rond de zuidelijke stad Arequipa zijn ook een aanrader. Je reist hier door een maanlandschap omringd door perfect gevormde vulkanen, sommige actief en rokend. Je komt over passen van zo'n vijfduizend meter hoog, ziet lama's en vicuñas wegspringen en geniet van de eindeloze leegte. Na de hoge passen kom je terecht in de groene, vruchtbare Colca Canyon, met pre-Inca-terrassen waarop gewassen worden verbouwd. Een compleet andere wereld dan de droge maanlandschappen die je eerder passeerde.

De stomende jungle

Wil je de jungle ontdekken, reis dan naar de Amazone. Je komt hier alle ecosys-

teemlagen van de jungle tegen en dat zorgt voor een enorme diversiteit aan landschappen, dieren, bloemen en planten. In de Amazone leven bovendien vele inheemse stammen. Je vaart diep de jungle in en maakt prachtige wandelingen door ongerept nevelwoud, met vogels, kikkers en orchideeën. De kans is groot dat je apen, kaaimannen en reuzenotters tegenkomt. Bovendien kun je zien hoe lokale families de jungle beschermen en leer je van hen over medicinale planten.

Oude Inca-steden en -natuurlijk- Machu Picchu

Zeg je Peru, dan zeg je Machu Picchu. Want natuurlijk wil je deze beroemde Inca-stad zien. Je kunt er naartoe lopen via de Incatrail, maar deze trail is druk en zit maanden van tevoren volgeboekt. Een leuker alternatief is de duurzame Koffieroute, waarbij je een prachtige route over een oud Inca-pad wandelt. Onderweg slaap je bij lokale koffieboeren, die je graag laten zien hoe ze koffie, cacao en verschillende fruitsoorten verbouwen. Bezoek naast Machu Picchu ook de Heilige Vallei, met de prachtige Inca-ruïnes Pisac en Ollantaytambo. Plak er vervolgens een paar dagen Cusco aan vast, want deze oude koloniale stad is schitterend. Mooie pleinen, kathedralen, smalle straten met kinderkopjes en volop Inca-overblijfselen in de buurt: hier kun je je prima een paar dagen vermaken.

Culinaire hoogstandjes in bruisende steden

Waar je ook naartoe reist in Peru, overal kun je even lekker eten. Omdat Peru zoveel verschillende ecosystemen heeft, is het aanbod aan ingrediënten enorm. Een groot aantal daarvan is nergens anders ter wereld te vinden. Daarnaast is de Peruviaanse keuken beïnvloed door onder andere de Indiaanse, Spaanse, Franse en



Aziatische cultuur. Het resultaat: smaakvolle, creatieve en gevarieerde gerechten, die je steeds weer verrassen. Ga in Lima zeker eten in toprestaurant Central, waar je smaken uit heel Peru proeft. Dit is één van de beste restaurants ter wereld en eten is hier een culturele ervaring op zich.

Homestays en lokaal reizen in Peru

Eén van de meest bijzondere onderdelen van een reis door Peru is het contact met locals. Peru heeft volop mooie homestays, gerund door gastvrije families die je graag laten kennismaken met hun manier van leven. Voor de locals zijn de homestays een mooie inkomstenbron en voor reizigers is het een kans om het lokale leven van dichtbij te leren kennen. Je kunt onder andere slapen in homestays in de Colca Canyon en bij het Titicaca-meer, maar ook in het noorden is het aanbod aan goede homestays groot. Een groot pluspunt: het eten dat de gastvrouwen je voorzetten is heerlijk, en helemaal bereid met producten van eigen land.

Over Better Places

Wil je een unieke reis door Peru maken? Kijk dan eens bij de duurzame reisorganisatie Better Places, gespecialiseerd in individuele verre reizen op maat. Je stelt je reis samen met een lokale reisexpert in het land van bestemming, die de meest

bijzondere plekken van het land kent. Better Places besteedt veel aandacht aan duurzaam reizen, contact met locals en kleinschalige overnachtingsplekken.

www.betterplaces.nl



A photograph of a kitchen scene. A person's hands are visible, one adjusting a modern, chrome Quooker tap and the other holding a large, orange ceramic pot under the running water. Steam is rising from the pot, indicating it is on a stove. The background shows a window, a bowl of lemons, and a bottle of wine. A red speech bubble is overlaid on the left side of the image.

'De oudste
maakt er noodles
mee, de middelste
zet thee.'

Met een Quooker in huis, heb je altijd direct kokend water bij de hand. Snel een pot thee zetten, pasta koken, vis pocheren en nog veel meer. De Quooker is multi-inzetbaar, energiezuinig en zeer veilig in gebruik.

Bezoek een Quooker-dealer of ga naar quooker.nl voor meer informatie.

Quooker®