de betere wereld

NUMMER 5 2018 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

enjoy & do good

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!

My Magic Mud - Hemelse modder voor witte tanden en een gezonde mond 4

Geld besparen met isolatie van Tonzon 14

Fair or Fake? Natuurlijke geuren voor in huis "adem in adem uit " 15

Zelf kaasvervangers maken makkelijk en lekker! 20

Natuurlijke cosmetica is de trend van dit moment!

Vegan, organic en fair trade lipcolors van GoodBoom!

We worden ons steeds bewuster van onze gezondheid en van de wereld om ons heen. We willen duurzaam leven en kiezen steeds meer voor natuurlijk. Niet alleen in onze voeding, maar ook steeds meer bij wat we op ons gezicht en ons lichaam smeren. Daar hoort natuurlijke cosmetica ook bij. We willen er goed uit zien, maar daarbij wel rekening houden met onze gezondheid èn respect hebben voor al het leven op onze planeet.

Natuurlijke cosmetica is hot!

Vegan en natuurlijke make up zonder compromissen. Good Boom is zo'n natuurlijk cosmeticamerk. De missie van Good Boom is simpel: de wereld een betere plek maken voor iedereen. Daarom is de natuurlijke make up van Good Boom: vegan, fair trade, biologisch én duurzaam gemaakt en verpakt. Bij de natuurlijke make up van Good Boom gaat duurzaamheid hand in hand met veganistische en innovatieve oplossingen.

www.goodboom.nl

De opmars van veganproducten

De zomer is voorbij en de pepernoten liggen alweer in het schap. Eén ding gaat gewoon door en dat is de opmars van veganproducten. Snackfabrikant Mora gaat snacks ontwikkelen samen met de vegetarische slager, vegan fashion was te zien op de fashionweek, vegan cosmetica is een hot topic en supermarkt Jumbo start met een vegan shop-in-shop formule. Mooi om te zien dat deze versnelling echt doorzet, ook bij organisaties die hier lange tijd terughoudend in waren. De verschillende veganbeurzen en events groeien als kool en verdubbelen in bezoekersaantallen, las ik. Mooi om hier de kracht van de consument te zien! Willen wij met z'n allen andere producten, dan volgt het aanbod gestaag. Indien jullie tips hebben welke producten er meer aandacht verdienen, stuur dan een mail naar info@debeterewereld.nl .

Almar Fernhout, Founder

Column

Strategy2Sustain

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.

De rol van SPAR in de buurt zorgt voor een lange traditie van steun aan buurtprojecten en goede doelen. SPAR International ondersteunt de inzet voor de samenleving en het milieu met het initiatief 'Strategy2Sustain'. Deze strategie voorziet in een raamwerk van acties op vier gebieden: ons klimaat, onze gemeenschap, onze mensen en ons product.

www.spar.nl

Good Boom Lipcolors: Natuurlijke kleurexplosie op je lippen

Natuurlijke cosmetica is dé trend van dit moment

We worden ons steeds bewuster van onze gezondheid en van de wereld om ons heen. We willen duurzaam leven en kiezen steeds meer voor natuurlijk. Niet alleen in onze voeding, maar ook steeds meer bij wat we op ons gezicht en ons lichaam smeren. Daar hoort natuurlijke cosmetica ook bij.

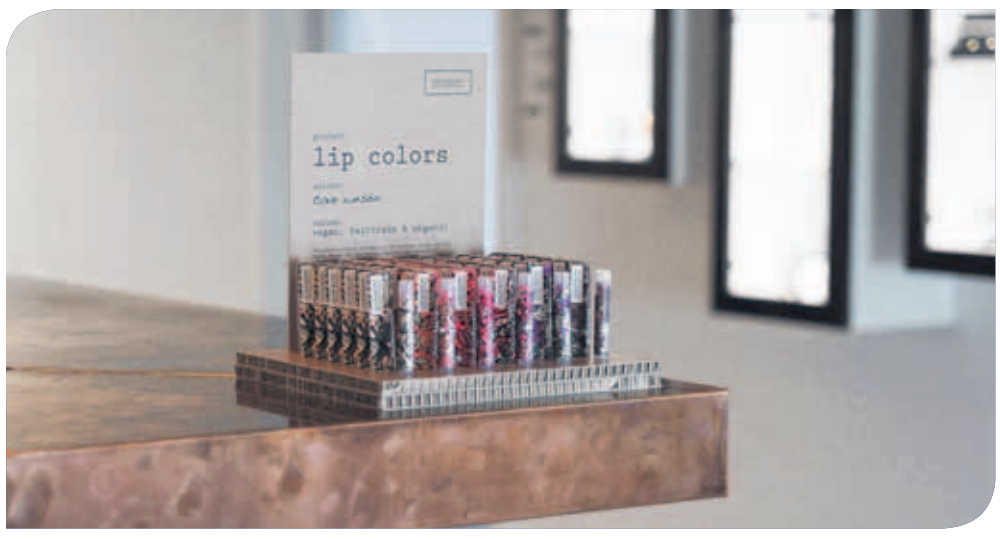
We willen er goed uit zien, maar daarbij wel rekening houden met onze gezondheid èn respect hebben voor al het leven op onze planeet. Natuurlijke cosmetica is hot!

Vegan en natuurlijke make up zonder compromissen

Good Boom is zo'n natuurlijk cosmeticamerk. De missie van Good Boom is simpel: de wereld een betere plek maken voor iedereen. Daarom is de natuurlijke make up van Good Boom Vegan, Fairtrade, biologisch èn duurzaam gemaakt en verpakt. Bij de natuurlijke make up van Good Boom gaat duurzaamheid hand in hand met veganistische en innovatieve oplossingen.

Natuurlijke cosmetica met eerlijke ingrediënten

De Vegan lippenbalsem bevat geen dierlijke ingredienten, is vanzelfsprekend niet getest op dieren, fair-trade en bevat 100% natuurlijke ingrediënten. De prachtige verpakkingen zijn op zichzelf niet alleen duurzaam, maar zijn ook nog eens geproduceerd met duurzame energie. Dat is ècht eerlijke natuurlijke cosmetica, zonder compromissen.



Vegan en Fairtrade verzorging voor je lippen

Met de prachtige lipcolors van Good Boom draag je bij aan een betere wereld èn verzorg je je lippen op een natuurlijke manier. Je hoeft dus niet langer te kiezen tussen een duurzame vegan lifestyle en er goed uitzien! Vegan make up was nog nooit zo mooi.

Een explosie van smaak in zes verschillende kleuren

De lipcolors van Good Boom zijn er in zes verschillende kleurexplosies die je lippen tegelijkertijd intens verzorgen. Van natuurlijk nude tot sensueel diep-paars, er is een kleur voor iedereen! Elke kleur heeft ook nog eens zijn unieke heerlijke smaak. Denk aan caramel-vanille, peach-mango of marshmellow.

De lipcolors van Good Boom zijn er in de kleuren: Cherry-pie, Nudieville, Sparkling, Purple Rain, Brownie en Bubblegum. Koop ze op **www.goodboom.nl**

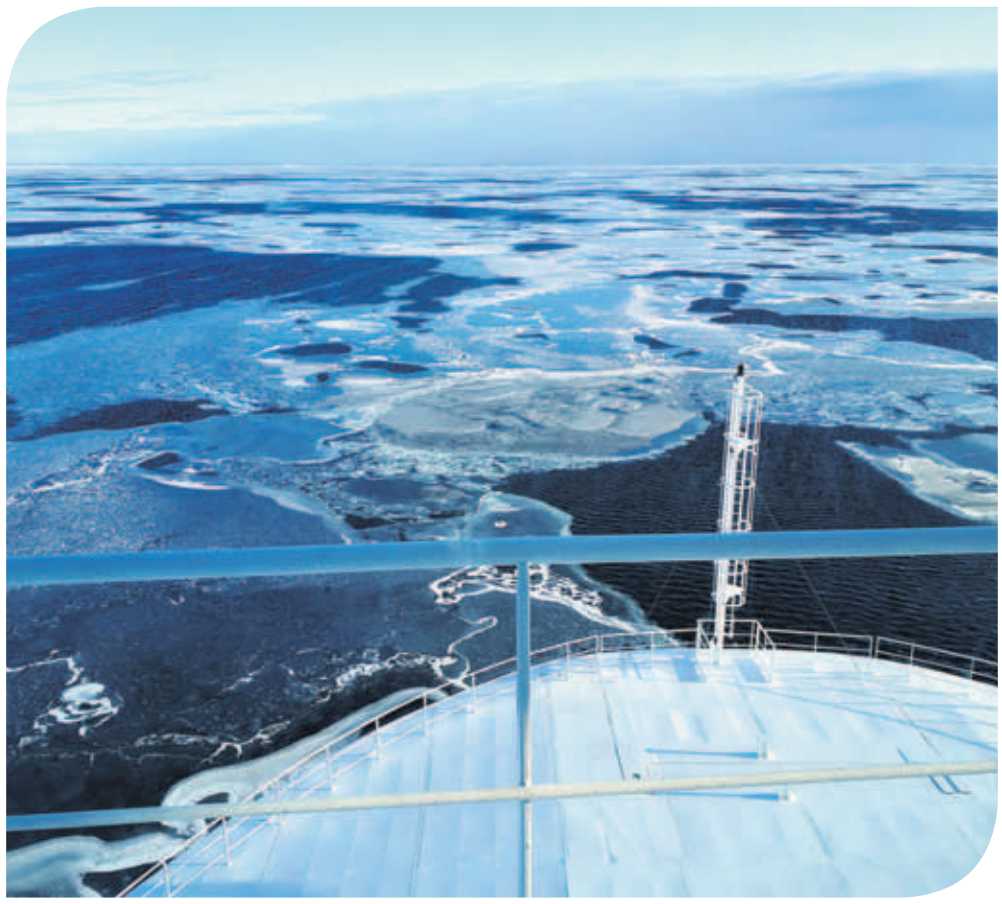
GOOD BOOM
FAIRTRADE VEGAN SKIN FOOD

Sleeën, skiën en elanden spotten in een ongerept winterlandschap

Dromen zijn geen bedrog in Finland

‘Gaan jullie echt naar Finland?! Compleet met husky’s, enzo? Wauw, daar droom ik al jaren van’. Hoe vaak we dit niet horen in de weken voorafgaand aan onze reis naar het Noorden … Voor al deze dromers: wij ontdekten dat dit winterse sprookje verrassend betaalbaar is en je er niet eens het vliegtuig voor hoeft te pakken. Op naar het Duitse Travemünde om vanuit daar de veerboot naar Helsinki te pakken.

Tekst: Sonja van den Heuvel • Fotografie: Henry Petersen



‘Kijk! IJsschotsen!’, roept onze zoon van zes. We zitten aan boord van de ferry aan ons ontbijt. Gisteravond laat zijn we ingescheept en na een nacht slapen varen we nu door de ijsvelden van de Oostzee richting Helsinki. We staren door de grote ramen van het restaurant, terwijl we een riante fruitsalade weghappen. Zo ver we kunnen kijken, drijven er grote blokken ijs om ons heen. We wanen ons Freek in het wild en speuren de schotsen af op zoek naar ijsberen (al weten we stiekem best dat die hier niet zitten ☺).

Ook naar Finland?

Een reis met eigen auto naar Zuid-Finland boek je bij Voigt Travel. Zij bieden reizen naar het pure noorden, naar bestemmingen die niet zijn platgetrapt door hordes toeristen. Deze reis met eigen auto, boot en verblijf in een bungalow in Himos boek je v.a. € 645,- p.p. (9 dagen). Kijk op voigt-travel.nl.

Dikke lagen kleding

Land in zicht! De eerste aanblik is precies zoals we ons Finland hebben voorgesteld. Een witter dan wit landschap met hier en daar een knus houten huis en veel dennenbomen. Na nog een laatste dikke skijas over onze toch al dikke laag kleding aangetrokken te hebben, stappen we in onze auto. Vanuit de ferry gaan we op weg naar onze houten bungalow in het wintersportplaatsje Himos, zo’n drie uur rijden vanaf Helsinki.
Buiten is het – 24°C (vannacht wordt het zo’n – 35°C graden!). Gelukkig schijnt de zon, waardoor de kou prima te doen is. De rit door het Finse landschap is betoverend. In de sneeuw langs de weg zien we geregeld sporen van rendieren, verder is de sneeuw maagdelijk wit. We passeren bevroren meren (waar auto’s over heenrijden – zo dik is het ijs!) en gekleurde houten huizen, met kringelende rook uit de schoorsteen.

Huilen bij de husky’s

‘Wat gaan we hààààrd!’, schreeuwt onze dochter van acht, terwijl ze voor me zit in de huskyslee. Over ons heen ligt een dikke elandenvacht, voor ons rennen acht husky’s en achter ons staat de bestuurder van de slee. Bocht na bocht schieten we door het bos. Besneeuwde dennenbomen flitsen langs ons heen. Wat is dit gaaf! Stevig houden we elkaar vast, terwijl ik steeds tegen mezelf zeg: dit mag ik nooit meer vergeten!
Dan schiet er net in de laatste bocht een stukje ijs tegen dochterliefs gezicht, waardoor ze huilt als we op de huskyfarm aankomen. Terwijl ze haar tranen wegveegt, zegt ze: ‘Maar het was wel superleuk! Mogen we nog een keer?’ Helaas voor haar zijn papa en broer nu aan de beurt. De honden kunnen niet wachten. Huilend en blaffend springen ze op en neer.
Met de adrenaline nog in ons lijf zitten we na afloop bij het vuur om broodjes en worstjes te roosteren. Erbij een mok gloeiendheet vossenbessensap. De kinderen raken niet uitgepraat over de rit en de honden. ‘Je moest je echt goed vasthouden, hè? En ‘Hoorde je hoe hard ze konden blaffen, mam?!’.

In je blootje door de sneeuw

Nog drie dagen te gaan voor we terugrijden naar de boot. We gaan nog skiën, sneeuwwandelen, ijsvissen, een elandenfarm bezoeken en wakzwemmen. Tussen alles wat we doen, genieten we van het winterse landschap. De kinderen rennen ’s ochtends al dik ingepakt naar buiten met hun slee onder de arm. ’s Avonds ronden we de dagen naar goed Fins gebruik af in de sauna. De kinderen renden gisteravond zelfs in hun blootje een rondje door de sneeuw om af te koelen. Ik doe het ze (nog) niet na. Waarschijnlijk mis ik nog wat sisu, de Finse kunst om met moed en kracht te leven. Gelukkig heb ik nog drie dagen om te oefenen.

Leuk voor in je koffer

Neem naast sneeuwboots en dikke kleding dit leuke boek mee Sisu geschreven door Joanne Nylund. Om net zo moedig als de Finnen te worden.

Gezond & Mooi met ANNE

van de DA & D.I.O. drogisterij

Anne is een health & beauty coach en runt samen met haar moeder een D.I.O. drogisterij. Zij heeft een blog waarin ze aandacht heeft voor de nieuwste beauty producten, een gezonde levensstijl, tips en tricks en nog heel veel meer!

Zo houd je je gebit schoon en gezond

Poetsen, schrapen, flossen, stoken, spoelen.. wat doe jij allemaal om je gebit gezond te houden? Ik deel een paar tips met je om je gebit goed te verzorgen.

- Poets je tanden pas een uur na het eten of drinken ('s ochtends voor het ontbijt). Direct na het eten of drinken is het tandglazuur namelijk zacht, waardoor het gemakkelijker afslijt.
- Poets je tanden minimaal twee minuten en houd de ruimte tussen tanden en kiezen goed schoon met flosdraad, tandenstokers of ragers om zo de kans op tandvleesontsteking te minimaliseren.
- Water, water en nog eens water. Drink voldoende water op een dag, dit spoelt vuil weg. Je kunt ook na elke maaltijd even naar de wc lopen om je mond even goed te spoelen met water. Spuug het water uit en drink daarna een glas water.
- Probeer eens een andere tandenborstel uit. Het is belangrijk dat je met een borstel poetst die goed bij jouw gebit en tandvlees past.

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

Hoe zorg jij voor je gebit?

Liefs, Anne

Column

Hoe plantaardig is jouw shampoo?

Op een etiket is niet altijd te herleiden of een product vegan is. Neem nou wijn. Al is het drankje zelf gewoon plantaardig, tijdens de productie worden vaak dierlijke producten gebruikt. Soms wordt er bijvoorbeeld albumine (ei), caseïne (melk), gelatine (botten) of vislijm (vis) gebruikt om de wijn te 'klaren', te filteren.

Het lastige is dat deze ingrediënten niet op het etiket vermeld staan omdat, volgens de wet, alcoholhoudende dranken geen ingrediënten hoeven te vermelden. Gelukkig is biologische wijn bijna altijd veganistisch, want biologische wijnboeren gebruiken zo min mogelijk toevoegingen voor hun producten. De toevoegingen die worden gebruikt, zijn eigenlijk bijna altijd plantaardig, zoals bentoniet. Dit is een soort klei waarmee de wijn gefilterd wordt. Let daarom bij het aankopen van wijn op het vegan logo. Dan weet je zeker dat je 100% plantaardig bezig bent.

En hoe zit het dan met cosmetica? Ook in veel cosmeticaproducten worden dierlijke ingrediënten gebruikt, zoals honing, karmijn (bladluizen), cholesterol (dierlijk vet), lanoline (wolvet), collageen (bindweefsel), keratine (o.a. nagels, hoeven) en zelfs placenta (?!). Ik verbaas mij iedere keer weer over wat er allemaal kan worden gebruikt door fabrikanten als ik de ingrediënten controleer op websites als **www.doublecheckvegan.com**.

Kies je voor een vegan lifestyle, overweeg dan ook te kiezen voor vegan cosmetica als shampoo, gezichtscrème en make-up. De Natuurwinkel heeft een uitgebreid aanbod van vegan cosmetica, waaronder van het merk Urtekram. Onlangs heeft Urtekram de vegan lijn uitgebreid met een aantal nieuwe producten waar probiotica aan is toegevoegd (de purple lavendel lijn). Bij probiotica denken we al snel aan onze darmen, maar ook op je huid en haar bevinden zich veel bacteriën. Deze bacteriën zijn belangrijk voor het zelfherstellend vermogen en zorgen daardoor voor een evenwichtige huid en glanzend haar. Door de heerlijke lavendelgeur werkt het ook nog eens ontspannend. Er mooi uit zien, ontspannen en vegan leven, wie wil dat nou niet?

Christianne de Kort
Medewerker Kwaliteit en Voorlichting Natudis

VERKRIJGBAAR BIJ: dio Organic da vitaminstore Gezond Natuurvoeding G&W Gezondheidswinkel DEEN Supermarkten

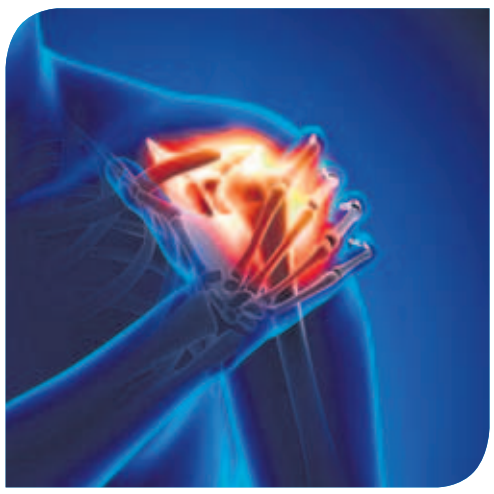
WWW.MYMAGICMUD.NL

Synofit Premium voorloper op het gebied van natuurlijk onderhoud van je gewrichten

De beste kwaliteit voor soepele gewrichten

In onze vorige editie schreven we al een artikel over Synofit, dat ging met name over SynoCare Cardio. Een natuurlijk preventief middel tegen hart- en vaatziekten. Synofit richtte zich tot voor kort vooral op het in conditie houden van onze botten en gewrichten. Op basis van gedegen wetenschappelijk onderzoek waar deskundige artsen en wetenschappers bij betrokken zijn, is Synofit Premium geproduceerd.

Tekst: Danielle Grondman



Waarom de kwaliteit van een supplement zo belangrijk is

De kwaliteit van een supplement bepaalt in hoge mate de tevredenheid van de gebruiker. Dat geldt zeker bij een product als Synofit Premium. Wanneer een producent bewust voor een hoge kwaliteit ingrediënten kiest, dan is dat met een reden. Die reden is bijvoorbeeld dat de actieve bestanddelen goed opgenomen kunnen worden in het lichaam. Of dat na de opname in het lichaam de ingrediënten biologisch beschikbaar (dat is: actief, niet-gebonden) zijn.

Curcumine

Een goed voorbeeld van een ingrediënt waarbij de kwaliteit zo belangrijk is, is Curcumine. Curcumine is een actieve stof uit de Geelwortel die extreem moeilijk door ons maag-darmsysteem wordt opgenomen.
Eenmaal opgenomen, is de actieve stof (Curcumine) meestal gebonden aan eiwitten en daardoor niet biologisch actief. Het lichaam scheidt de curcuminoïden dan snel weer uit zonder er profijt van te hebben gehad. De eerste uitdaging is dus om Curcumine zo goed mogelijk in de bloedbaan te krijgen. Vervolgens is het belangrijk dat de vorm van de opgenomen curcuminoïden iets kan doen in het lichaam (biologisch actief is). Tenslotte is het positief als de actieve vorm van de opgenomen Curcumine niet direct weer uitgescheiden, maar wat langer door het lichaam vastgehouden wordt.

Om deze redenen kiest Synofit Premium overtuigd voor de Bio-Curcumine van BCM-95®. Dit is een duurdere, gepatenteerde vorm, maar deze is zo uniek van kwaliteit dat ze het graag verwerken in hun topproducten, die bekend staan om de hoge tevredenheid.

Vloeibaar versus droog

Vloeistoffen zijn beter in staat om een snelle en vollediger opname van de ingrediënten te garanderen dan poeders en pillen. Bij vloeistoffen kan de opname van de ingrediënten soms al bij het wangslijmvlies beginnen! Om ingrediënten op een goede en stabiele manier in een vloeistof te verwerken, is kennis en vakwerk nodig. Dit is dus ook uitsluitend een kwaliteitsverhaal. Synofit kiest bewust voor vloeibare formules in al haar producten. Zelfs de capsules van Synofit zijn gevuld met een vloeistof, zodat na het uiteenvallen van de capsuleschil in de maag, de opname van de ingrediënten direct en efficiënt kan beginnen.

De kwaliteit van een supplement bepaalt in hoge mate de tevredenheid van de gebruiker

Geen verhitting

Verhitting in een productieproces is soms onvermijdelijk. Toch is het gebruik van hitte niet altijd een goed idee: met name eiwitten kunnen er niet goed tegen. Zij raken dan onherstelbaar beschadigd en verliezen hun activiteit.
De Groenlipmossel in Synofit Premium en Synofit Basic wordt in het gehele productieproces niet verhit. Ook niet om de schelp te openen of in het geheime proces om de mossel vloeibaar te maken. Hoewel dit dus niet de gemakkelijkste manier is, is dit wel van groot belang.

Natuurlijk en biologisch

Er zijn vele manieren om een product samen te stellen, als het gaat om chemische of natuurlijke ingrediënten. Etiketten met ogenschijnlijk dezelfde ingrediënten kunnen soms mijlenver van elkaar staan als het gaat om het gebruik van (soms zelfs schadelijke) synthetische stoffen. Zo zijn er fabrikanten die grote hoeveelheden emulgatoren (bijvoorbeeld polysorbaat, micellen) aan hun product toevoegen om Curcumine beter opneembaar te maken. Die opneembaarheid is belangrijk, zoals hiervoor uitgelegd. Maar het is een principieel onverdedigbare keuze als daar chemische stoffen voor gebruikt worden. Synofit kiest hier dan ook absoluut niet voor.

De opbouwkuur van Synofit Premium

Het woord 'kuur' duidt op een tijdelijke behandeling. De 'opbouwkuur' is dus de tijdelijke behandeling die iets moet opbouwen. In het geval van Synofit Premium is het de bedoeling dat tijdens de opbouwkuur de ingrediënten in een iets hogere dosering worden aangeboden, zodat de hoeveelheid van die stoffen in het lichaam wordt opgebouwd.
Zonder eerst een opbouwkuur te volgen, bestaat de kans dat je lichaam helemaal niets 'merkt' van de ingrediënten die je inneemt. De 'onderhoudsdosering' is in veel gevallen dus te laag om echt van betekenis te zijn, als er niet eerst een opbouwkuur gevolgd wordt.

Tevredenheid over Synofit Premium

Er zijn al tienduizenden mensen die dagelijks Synofit Premium gebruiken en hier zeer tevreden over zijn. Over het algemeen is na 40 dagen opbouwkuur ongeveer 60% van de gebruikers tevreden. Na 80 dagen is dat 70% van de gebruikers. Dit is ook naar voren gekomen in de wetenschappelijke onderzoeken naar Synofit Premium. Als je na 80 dagen correct gebruik van de opbouwkuur nog steeds niet tevreden bent met Synofit Premium, dan wordt doorgaan daarná afgeraden.

Als je op zoek bent naar reviews over de kwaliteit van de webshop dan verwijzen we je door naar eKomi.nl, het onafhankelijke reviewplatform waar inmiddels meer dan 4.000 klanten hun mening hebben gedeeld.

Le Pain des fleurs®

HEERLIJK KROKANTE! CRACKERS

vervaardigd in eigen afdelingen

FR-011

Ekibio - FRANCE - www.lepaindesfleurs.bio - www.ekibio.fr

Verkrijgbaar bij biologische en natuurwinkels en via Bewustwinkelen.nl

Bewustwinkelen.nl

volg ons

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 & BETALEN

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

De mooiste biologische producten uit Marokko van A&M Products

A&M Products distribueert de mooiste biologische producten rechtstreeks uit Marokko aan onder andere Sauna's, Cosmetische specialisten, schoonheidspecialsiten, Hammam's en kappers. Speciaal voor De Betere Wereld geven zij twee pakketten weg aan jou! Wat zit daar in?

Arganolie, Black Soap (Body Scrub): De (Marokkaanse) Originele Zwarte Zeep is de ware traditionele zwarte zeep die al eeuwen door vrouwen wordt gebruikt. De zeep die 100% plantaardig is, is verrijkt met Oosterse oliën, blijft aan de huid vastzitten en voorkomt onnodige verspilling. Rose Water, Ghassoul klepoeder, te gebruiken voor gezichtsmaskers, haarmaskers, lichaamspakkingen en als alternatief voor zeep, douchegel en shampoo. Raw Shea Butter.

MAIL & WIN
Win 1 van de 2 pakketten van A&M t.w.v. €75,- door een email te sturen naar Marokko@debeterewereld.nl

MAIL & WIN

Mail & Win een Fairtrade pakket van LXMI

De producten van de beautylijn bestaan uit crèmes, een lippenbalsem en een highlighter waar je een natuurlijke rosé gouden glans van krijgt. Ze zijn allemaal gemaakt op basis van Nilotica balsem. Sociaal onderneemster Leila Janah kwam de balsem vier jaar geleden tijdens een reis door Noord-Oeganda per toeval tegen.

Amerikaans beautymerk LXMI slaat handen ineen met pr-bureau Blyde Benelux. "We vinden het fantastisch om samen te werken met een inspirerende vrouw als Leila. Ook bij Blyde doen we ons best om een positief effect op onze omgeving teweeg te brengen." Zegt Jeanne Kortenoever, van het pr-bureau Blyde.

MAIL & WIN
Stuur een email naar LXMI@debeterewereld.nl als je kans wil maken op een pakket t.w.v. €120,-

MAIL & WIN

PERSONAL CARE
ENJOY & DO GOOD!

Kleine dieren in een grote wereld

MAIL & WIN

Kennen jullie Paul Vens al? Hij ontdekte op jonge leeftijd al de magie tussen mens en natuur, en ging vervolgens op zoek naar manieren om deze sferen weer te geven. Op tienjarige leeftijd speelde hij zijn eerste klanken, op een zelfgemaakte gitaar!

Via zijn eigen independent label zijn er inmiddels 10 albums, een aantal boeken en een serie kunstkaarten verschenen. Liefde voor het leven, spiritualiteit en de natuur zijn belangrijke ingrediënten in zijn werk.

"Kleine dieren in een grote wereld" gaat over bijzondere ontmoetingen tussen mens en dier en heeft aandacht voor diepere en open communicatie. Wil je dit leuke boekje van Paul Vens winnen?

MAIL & WIN
Mail ons dan je gegevens naar paul@debeterewereld.nl We verloten er 3!

Win een Lavendel verwenpakket van de Traay

De Traay is ontzettend trots op de introductie van hun nieuwe biologische Lavendelhoning en geeft daarom 5 pakketten met (h)eerlijke lavendelproducten weg. In de pakketten zit natuurlijk de honing zelf, maar ook verzorgende en reinigende Bee honest cosmetica.

Imkerij de Traay staat voor kwaliteitshoning en cosmetica, met respect voor mens en natuur. Zo werken zij met 100% duurzame energie. Daarnaast ondersteunen ze projecten die de bij en de natuur een handje helpen.

MAIL & WIN
Kans maken op een van de 5 lavendelpakketten? Mail dan je gegevens en motivatie naar Traay@debeterewereld.nl en maak kans!

MAIL & WIN

Ongehomogeniseerde melk

Column

Nieuw bij Albert Heijn, ongehomogeniseerde biologische volle melk. De marketeers liggen bepaald niet te slapen. De voorhoede van de 'ontwakende ' consumenten, heeft al vele jaren geleden de afslag genomen naar voedsel dat zo min mogelijk is bewerkt.

Deze wakkere burgers die kritisch zijn op alle toevoegingen en bewerkingen in ons voedsel werden lange tijd weggezet als irrationeel. 'Ons voedsel was immers nog nooit zo veilig en gezond' was de veelgehoorde repliek. Ondertussen blijken welvaartsziekten overal ter wereld toe te nemen, naarmate mensen overschakelen naar het westerse dieet met veel bewerkte voedingsmiddelen ten koste van verse producten. Veel producenten spelen daar nu op in door het aantal toevoegingen en bewerkingen te verminderen of over te schakelen op meer natuurlijke ingrediënten. En nu dus de ongehomogeniseerde melk van Albert Heijn, weer een bewerking minder en het sluit bovendien aan bij het verlangen naar authentieke , smaakvolle, volvette (ja, vet mag ook weer…) producten rechtstreeks van de boerderij.

Biodynamische melk van Demeter is al sinds jaar en dag niet gehomogeniseerd (een proces waarbij de vetdeeltjes onder hoge druk door een spleet geperst worden en de vetbolletjes niet meer kunnen opromen). Waar deze introductie voor Albert Heijn waarschijnlijk een gevolg is van marktonderzoek, is het vanuit Demeter onderdeel van ons duurzaamheids DNA. Niet onderhevig aan trends, maar voortkomend uit een diepgewortelde visie op landbouw en voeding. Werkend vanuit een levende bodem naar een zo onbewerkt mogelijk eindproduct, barstensvol leven.

De kwaliteit van onze voeding is onlosmakelijk verbonden met hoe we met de aarde omgaan en met elkaar. Met Demeter-producten kiest u voor een vorm van landbouw die èn bodemvruchtbaarheid, èn biodiversiteit èn dierenwelzijn in samenhang koestert om tot optimale voeding te komen. In een productieproces dat op z'n minst economisch gezien herhaalbaar moet zijn – dus niet 'afgeroomd' voor korte termijn financiële belangen. De stap van Albert Heijn kan als erkenning gezien worden van de weg die Demeter al lang geleden heeft gezet. Voor wie zich aangesproken voelt tot de wegbereiders zelf en het volledige verhaal: onze Demeter zuivelproducten van gehoornde koeien zijn te koop in de biologische speciaalzaken.

www.stichtingdemeter.nl

Bert van Ruitenbeek, directeur van Stichting Demeter, het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

Demeter kernwaarden

De kernwaarden van Demeter komen tot uiting in onder andere de volgende normen:

Levende bodem:
- Bemesting gericht op evenwicht (max. 112 kg N/ha)
- Verbod op stomen van de grond
- Geen gangbare drijfmest
- Ruime vruchtwisseling en toepassing van groenbemesting

Integriteit van dieren:
- Verbod op onthoornen en knippen van snavels en staarten
- 2 hanen per 100 hennen
- Verbod op extreme vleesrassen
- Verbod op reproductie via embryo transplantatie

Dierenwelzijn:
- Verplichte weidegang
- Max. 5 leghennen per m2 leefoppervlakte
- Strooien van hele granen voor kippen

Levenskracht:
- Toepassing van preparaten
- Minimaal 10% biodiversiteit
- 100% biologisch voer en gebruik van biologisch stro
- Bedrijfseigen voer en melk
- Bedrijfseigen mest of via samenwerking met partnerbedrijf
- GGO-vrij (ook vrij van protoplastfusie, een GGO-verwante veredelingstechniek die binnen de biologische normen wel| is toegestaan)

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

demeter

Milieuvriendelijk vlekken verwijderen met Sonett

Alle grondstoffen zijn volledig biologisch afbreekbaar, ze bevatten geen enzymen, petrochemische tensiden, geurstoffen, kleurstoffen, conserveringsmiddelen en bleekactivator en er is geen gentechniek en nanotechnologie toegepast. De oliën voor onze zeepsoorten en alle etherische oliën zijn voor 100% uit biologische teelt afkomstig.

Fruit-, gras-, groentevlekken
Met Sonett galzeep inwrijven, een paar minuten laten inwerken, uitspoelen en normaal wassen. Test op een onopvallende plek of de stof kleurecht is.

Vetvlekken
Een beetje Sonett Intensieve reiniger onverdund aanbrengen, een paar minuten laten inwerken, uitwassen. Is uitstekend geschikt om vetvlekken uit kwetsbare stoffen te verwijderen. Of met Sonett galzeep of Sonett Vlekkenspray behandelen, zie hierboven.

Viltstift- en inktvlekken
Kunnen in de regel goed met Sonett galzeep of Sonett Vlekkenspray worden verwijderd.

Melk-, bloed-, eiwitvlekken
Alle eiwitvlekken eerst met koud water grondig uitspoelen, daarna eventueel met Sonett galzeep behandelen.

Koffie- en theevlekken
De vlek eerst met citroensap of Sonett wasverzachter behandelen, uitspoelen en daarna normaal wassen. Lichte stoffen kunnen meteen vanaf 50 °C wastemperatuur, zonder voorbehandeling, gebleekt worden.

Cacao- en chocoladevlekken
Met Sonett Vlekkenspray inspuiten, 10 minuten laten inwerken en uitspoelen of direct in de wasmachine doen.

Roestvlekken, oude bloedvlekken
Vlek in Sonett wasverzachter inweken, met koud water uitspoelen en daarna normaal wassen, liefst met Sonett bleekcomplex

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Win de drie nieuwe smaken van Le Pain des Fleurs crackers

Le Pain des Fleurs maakt al 13 jaar glutenvrije bio crackers. Begonnen met de boekweit crackers, waarna al snel meer smaken volgden. Le Pain des Fleurs heeft er nu weer drie bij en jij kunt ze kopen maar ook winnen!

De crackers bevatten essentiële ingrediënten die zijn geselecteerd voor hun nutritionele voordelen en smaak. De crackers bevatten geen allergenen. Ze zijn dus zonder melk, eieren, aroma en gist geproduceerd. Nog een voordeel zijn de afwezige toegevoegde suikers. De crackers zijn goed geschikt als broodvervanger of als tussendoortje. Je kunt ze naturel eten of lekker besmeren.

De drie nieuwe verschillende smaken zijn: groene linzen, kikkererwten en zwarte rijst.

MAIL & WIN

Wil jij kans maken op 1 van de 10 pakketten met glutenvrije crackers? Stuur dan een email naar glutenvrij@debeterewereld.nl met je naam en adresgegevens en wie weet smikkel jij nog deze herfst van de nieuwe smaken!

Paracetamol: (on)veilig?

Paracetamol is de meest gebruikte pijnstiller bij pijn en koorts onder de Nederlandse bevolking. Het pilletje is vrij verkrijgbaar bij de drogist, supermarkt en apotheek. Zwangere vrouwen, baby's, kleine en opgroeiende kinderen krijgen deze veelal toegediend, omdat paracetamol veilig zou zijn. Maar ook volwassenen gebruiken de pijnstiller en koortsverlager regelmatig. Nu blijkt echter steeds vaker dat paracetamol niet zo veilig is als we dachten. Zeker zwangere vrouwen, baby's en kleine kinderen moeten hiermee oppassen. Maar ook voor volwassenen blijken er steeds meer negatieve gevolgen te bestaan.

Auteur: Sanne Knijn, voedingsdeskundige

Zwangere vrouwen

Zo blijkt uit onderzoek dat paracetamol tijdens de zwangerschap de kans op autisme bij het kind vergroot (Avella-Garcia 2016). Andere ongewenste zwangerschapseffecten zijn zwangerschapsvergiftiging (verhoogde bloeddruk, pre-eclampsie), longembolie en trombose (Rebordosa 2010). Zwangere vrouwen zetten paracetamol veelal in bij hoofdpijn en spierpijn. Maar wist je dat paracetamol alleen maar tijdelijk de symptomen maskeert? Het verhelpt het probleem niet. De oorzaken van spierpijn en hoofdpijn zijn vaak een vochttekort of een tekort aan magnesium. Door dit aan te vullen, ga je écht aan de slag met verhelpen van het probleem. Meer hierover: www.vitaalvanstart.com. Ook is gebleken dat gebruik van paracetamol tijdens de zwangerschap is gerelateerd aan een verhoogde kans op ADHD en verwante aandoeningen bij het nageslacht (Liew 2014). Hoe dit kan? Paracetamol bereikt de placenta en kan daardoor van invloed zijn op de hersenontwikkeling van de foetus.

Baby's en kinderen

Bevolkingsstudies suggereren dat gebruik van pijnstillers astma, allergie (Beasley 2008) en nierschade (Yue 2014) bij kinderen veroorzaakt. Baby's die tijdens de eerste zes maanden na de geboorte paracetamol toegediend krijgen, hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van astma (Magnus 2016). Pas hiermee op. Er bestaan homeopathische zetpillen die je als alternatief kunt gebruiken bij baby's en kinderen. En verder: blijf je kindje dragen en troosten. Moederliefde is de beste pijnstilling die bestaat!

Volwassenen

Paracetamol blokkeert niet alleen fysieke pijn, maar ook de capaciteit tot empathie met de pijn van anderen (Mischkowski 2016). Empathie reguleert het gedrag voor het eigen welzijn en die van anderen. Vraag jezelf ook af of je een koortsverlager wilt inzetten. Koorts is een natuurlijke reactie van je lijf om de bacteriën en/of virussen te bestrijden. Als je je koorts kunstmatig verlaagd, kan dat nog wel eens nadelige gevolgen hebben zoals bij griep langer ziek zijn en eventueel zelfs een grotere kans op overlijden (Earn 2014).

Tips:

Accepteer wat er is. Doorvoel je pijn en wees lief voor jezelf. Ga altijd op zoek naar de oorzaak van je pijn. Heb je hulp nodig? Kijk op mijn website voor tips bij klachten of neem vrijblijvend contact met me op.

www.vitaalvanstart.com

R in de maand: suppleer vitamine D

Deel 13 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

Zeker in de winter hebben veel Nederlanders een tekort aan vitamine D, wanneer de zon te weinig kracht heeft voor een eigen aanmaak van de vitamine in de huid.

Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair apotheker

Op de website van het Voedingscentrum lezen we: 'Ook als je gezond eet, krijg je niet altijd genoeg vitamine D binnen.' Om te vervolgen: 'Mensen die extra vitamine D moeten gebruiken zijn: kinderen tot 4 jaar, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een getinte huid. Maar ook mensen die onvoldoende zonlicht op hun huid krijgen, omdat ze bijvoorbeeld weinig buitenkomen.' Vreemd dat het Voedingscentrum dan niet expliciet de donkere maanden noemt. Immers van september tot en met april heeft de zon te weinig kracht en is de aanmaak van vitamine D … nul. Kunnen we dan voor onze vitamine D-behoefte volledig terugvallen op onze voeding? Of zijn we genoodzaakt die aan te vullen met een supplement vitamine D3.

Al weer een aantal jaren geleden hebben wetenschappers in Engeland – met ongeveer hetzelfde klimaat als wij hebben – een aardig onderzoek gedaan met profvoetballers van de voetbalclub FC Liverpool. Tot hen behoorde ook de Nederlander Dirk Kuyt. Hij had in 2010 meegedaan aan de WK voetbal in Zuid-Afrika en had daar natuurlijk genoeg zon opgedaan. Evenals tien teamgenoten. Dus met die vitamine D-spiegel zat het wel goed. Na terugkeer van vakantie gaf hij samen met negentien clubmaten bloed aan een onderzoeksteam onder leiding van dr. James Morton, van de Liverpool John Moores Universiteit. Dat was aan het eind van de maand augustus. Morton gebruikte de bloedmonsters om de vitamine D-waarden te bepalen van de voetballers, van wie er twee een donkere huid hadden. Hij vond gemiddelde waarden net boven de 100 nmol/l, veel hoger dan het landelijk gemiddelde in dat land. In december van dat jaar liet Morton opnieuw bloed afnemen bij de twintig Liverpoolspelers. Dit keer bleken de vitamine D-waarden sterk gedaald. Zeg maar: gehalveerd. Ondanks het feit dat de spelers in de voorbije maanden op de meeste dagen van de week anderhalf uur in de buitenlucht hadden getraind, vertoonden ze állemaal een seizoensdaling. Van de twintig voetballers had 65% een vitamine D-niveau onder de streefwaarde van 50 nmol/l. De laagst gevonden waarde bedroeg 22 nmol/l, waarmee deze speler het predicaat 'vitamine D-deficiënt' verdiende.

Het laat zien dat ook wij het de komende maanden niet moeten hebben van de vitamine D-aanmaak via de huid. We zijn aangewezen op wat we via de mond binnenkrijgen. Om een voldoende hoge vitamine D-waarde te hebben, is per dag een inname van zo'n 2000 IE (50 mcg) nodig. Dat zeggen internationale vitamine D-experts en dit is via de voeding alleen te bereiken door vette vis te eten. Honderd gram zalm levert circa 450 IE; sardines uit blik (100 gram) geven 260 IE. De beste leverancier is haring met 800 IE (100 gram). Maar wie eet er nu twee haringen elke dag? Vlees, volle melk producten en eieren leveren aanzienlijk minder vitamine D. En twee met margarine besmeerde boterhammen leveren slechts zo'n 30 IE.

Daarom is suppletie de komende maanden met elke dag 2000 IE vitamine D3 noodzakelijk. Tenminste voor een voldoende hoge bloedwaarde voor behoud van gezonde botten, spieren en gewrichten, én voor de weerstand. Dat geldt echt niet alleen voor zwangeren, kinderen en ouderen, maar zeker 's winters, voor iedereen.

WHITE TEA LIFT INTENSE

Biologische witte thee is een krachtige antioxidant en remt de vorming van vrije radicalen, dat veroorzaakt wordt door het natuurlijke verouderingsproces, blootstelling aan de zon, luchtvervuiling, roken, alcohol en stress. Witte thee helpt schade aan de huidcellen te voorkomen. Alleen de allerfijnste anti-age ingrediënten beschikbaar op aarde worden gebruikt voor de White Tea Lift Intense producten, zoals Q10, Ceramide, Jojoba olie, Macadamia olie, Sheabutter en nog veel meer.

PRODUCTEN VOOR DE RIJPERE HUID

In 3 stappen een natuurlijk mooie en gezonde huid.

1. **White Tea Lift Intense Gezichtsmasker** is een voedend, hydraterend en huidverjongend masker voor een gladde en vitale huid.
2. **White Tea Lift Intense Repair Serum** dringt diep in de huid voor een natuurlijke versteviging, liftend effect en gladdere huid. Voor het beste resultaat te gebruiken in combinatie met onze Dag & Nacht-crème. Een must-have voor de verouderende huid!
3. **White Tea Lift Intense Dag & Nachtcrème** helpt de huid te verjongen, verstevigen en rimpels te verminderen. Hydrateert, vitaliseert en beschermt.

GECERTIFICEERD NATUURLIJK, VEGAN & CRUELTY FREE

Alle Earth.Line producten zijn gecertificeerd door BDIH, ICADA en Eco-Control. Pure huidverzorging uit de natuur voor een gezonde huid. Al onze White Tea Lift Intense producten zijn 100% vegan en dierproefvrij.

EARTH·LINE

www.earthline.nl

Todd Hido - Bright Black World

Reflex Gallery in Amsterdam presenteert van 15 september tot en met 17 november 2018 het nieuwste werk van de Amerikaanse fotograaf Todd Hido. Met 'Bright Black World' laat de galerie een selectie pakkende beelden zien. De foto's zijn het resultaat van Hido's verkenning van het noordelijk halfrond in de ondoordringbare diepten van de winter. Achter de beelden schuilt de realiteit van klimaatverandering en de dreiging van eeuwige duisternis. Bij de opening van de expositie wordt ook zijn laatste, gelijknamige fotoboek gelanceerd, een uitgave van Nazraeli Press.

Gelijktijdig met de expositie in de galerie, presenteert Reflex Gallery ook enkele werken van Todd Hido op de fotografiebeurs Unseen Amsterdam (21–23 september). Voor de fotograaf is 'Bright Black World' niet alleen een politiek statement. Het werk is geïnspireerd door Scandinavische mythologie, Ragnarok en de gedachte van Fimbulwinter: een winter die nooit eindigt.

In een donker boslandschap is het onduidelijk of de zon achter de bomen ondergaat of juist opkomt. Midwinter zijn zonsopgang en zonsondergang gelijk. Het licht breekt slechts een uur lang door de wolken en vervaagt vervolgens. Boven de loodkleurige horizon van de Noorse zee schemeren grijze wolken in spiraalvormige, mysterieuze vormen. In een ander beeld met land en lucht vallen de zware sneeuwwolken neer als een veiligheidsdeken.

Een serie epische en besneeuwde vergezichten, verstoken van menselijke aanwezigheid, weerspiegelt op magistrale wijze de schoonheid van verlaten plekken. Sneeuwvlokken klampen zich vast aan de cameralens. Twee in het oog springende portretten van vrouwen herinneren ons eraan dat dit gebied voor sommigen toch een thuis is. In andere scènes refereren straatverlichting, motelborden en een begraafplaats aan de levenscyclus van een gemeenschap voor wie de ontberingen van de winter worden beloond met het eindeloos licht van de zomer.

Na het imposante boek 'Intimate Distance', waarin Hido zijn jeugd in de Verenigde Staten onderzocht, voelde hij zich klaar om nieuwe horizonten te verkennen. "Toen ik dat hoofdstuk had afgesloten, stond ik erg open voor het fotograferen op verschillende plaatsen. Ik volgde de sneeuw. Daar begon ik opnieuw en was in staat om een bredere reflectie te maken over de tijd waarin we leven, iets wat duidelijk op wereldschaal zou moeten gebeuren."

Todd Hido (1968) is gevestigd in San Francisco en geniet internationale bekendheid om zijn filmische foto's van landschappen en desolate suburbia. Zijn autonome werk is gebundeld in iconische boeken en gepubliceerd in toonaangevende bladen als Artforum, The New York Times Magazine, TIME, Vanity Fair en WIRED. Ook is het opgenomen in de collecties van een groot aantal musea, waaronder het Guggenheim Museum in New York, Los Angeles County Museum of Art en San Francisco Museum of Modern Art.

Reflex Gallery
Weteringschans 79A in Amsterdam
www.reflexamsterdam.com

Een serie epische en besneeuwde vergezichten, verstoken van menselijke aanwezigheid

P. Jentschura®

WurzelKraft®
het basisch Supreme Food

Met de fyto-energetische kracht en werking van meer dan 100 planten voorziet WurzelKraft ons lichaam van alle belangrijke vitaal en microvoedingsstoffen. Het omnimoleculaire levensmiddel ondersteund een evenwichtige zuur-basehuishouding en versterkt duurzaam ons immuunsysteem. Het versnelt in het gehele lichaam regeneratieve processen en bevordert de gezondheid, schoonheid en het prestatievermogen – lepel na lepel.

BEZOEK ONS!
Internationaal Therapeut Houten
17. – 18. november 2018
Stand 278, hal 1

Gratis proefmonster bestellen
& meer te weten komen in onze themawerelden
p-jentschura.nl/dbw18
You Tube

Imkerij de Traay en Bee honest lavendel producten

Imkerij de Traay is erg trots op de introductie van hun nieuwste product: biologische lavendelhoning.

Brandmanager Kristel van der Voorn vertelt: "Biologische lavendelhoning stond al een hele poos op ons verlanglijstje. Het is ons nu door onze goede contacten gelukt een biologische imker te vinden in Zuid Frankrijk, waar de bijen kunnen vliegen op velden vol biologische lavendel. De honing heeft een heerlijk delicate smaak met het zachte aroma van lavendel. Heerlijk op warme toast en in kruidenthee, maar ook om zelf ijs mee te maken of in een marinade voor vlees!". Ook in het cosmeticamerk van de Traay, Bee honest cosmetics, wordt veel gewerkt met lavendel. Brandmanager Neeltje Verhoeven: "We hebben verzorgende natuurlijke cosmetica zonder kunstmatige geur- en kleurstoffen, zonder parabenen, siliconen of aardolieproducten. Fijn voor je huid en haar! De ontspannende lavendelextracten zijn verwerkt in o.a. shampoo, bad & douche, bodymilk en gezichtsverzorging. Alle producten dragen het BDIH keurmerk, een garantie voor gecontroleerde natuurlijke cosmetica."

Imkerij de Traay staat voor kwaliteitshoning en cosmetica, met respect voor mens en natuur. Zo werken zij met 100% duurzame energie. Daarnaast ondersteunen ze projecten die de bij en de natuur een handje helpen.

De Traay honing en Bee honest cosmetica is verkrijgbaar bij reform- en natuurvoedingswinkels.

www.detraay.com

Het regenwoud wordt verwoest

Het regenwoud wordt verwoest, met hulp van ABN AMRO, ING en de Rabobank. Zij stoppen jouw geld in bedrijven die het oerwoud vernietigen om er palmolieplantages aan te leggen. Mensen die in het bos wonen en werken, worden verjaagd. Dieren dreigen uit te sterven. Het is niet eerlijk dat banken geld verdienen aan het verwoesten van regenwoud en mensenlevens. Met ons spaargeld. Vind jij dat ook? Stuur deze banken dan nu een kaart via trekdegrens.nl

milieudefensie
anders kijken, anders kiezen

Welkom in de wereld van Dermagiq®

Een natuurlijke leider op het gebied van huidverzorgingsproducten

Wilt u goed voor uw huid zorgen? Of heeft u huidproblemen? Dermagiq-producten op basis van honing ondersteunen het herstel van uw huid. Dermagiq Skin is een herstellende crème voor de behandeling van oppervlakkige wondjes en huidirritaties zoals eczeem en insectenbeten.

DERMAGIQ® SKIN

Dermagiq Skin bevat een huidversterkende basiscrème in combinatie met zuivere enzymrijke honing. De goed smeerbare crème brengt de geïrriteerde huid tot rust en stimuleert een snel herstel van wondjes. De enzymrijke honing zorgt voor een effectieve bescherming tegen infecties, die kunnen ontstaan door krabben bij onder andere eczeem. Dermagiq Skin is geschikt voor alle leeftijden. Dermagiq Skin bevat geen conserveringsmiddelen, maar is gesteriliseerd om bacteriën en bacteriesporen te doden. Daarom is Dermagiq Skin ook veilig voor kinderen jonger dan 1 jaar.

Te gebruiken voor: wondjes, brandwondjes, insectenbeten, bij eczeem, huidbeschadigingen, schaafwonden, oppervlakkige wondjes

Meer Dermagiq?

Dermagiq heeft hiernaast ook een handcrème, verschillende natuurlijke producten voor de voetverzorging en de Hair & Body Wash, een milde shampoo met honing. Al deze producten zijn huidvriendelijk en veilig in gebruik.

De achtergrond van het merk

Het merk Dermagiq behoort toe aan Bfactory, een bedrijf dat continu streeft naar verbetering van zijn wond- en huidverzorgingsproducten. Bfactory is ontstaan aan Wageningen Universiteit (NL), waar de kennis over de bevordering van wondgenezing door middel van in honing aanwezige enzymen is ontwikkeld. Oprichter Tineke Creemers heeft zich jarenlang bezig gehouden met de vraag welke planten en nectar, zorgen voor een optimale samenstelling van de honing, voor een zo doeltreffend mogelijke ondersteuning van de genezing van lastige, geïnfecteerde en chronische wonden.

Dit heeft erin geresulteerd dat het assortiment van Bfactory producten omvat waarvan een aantal zijn geregistreerd als medische producten (medische hulpmiddelen), voor zowel mensen als dieren, alsook cosmetische producten die zijn geregistreerd conform Europese regelgeving.

Uitgangspunten:

- Wij ontwikkelen producten die goed zijn voor zowel de mens als de natuur
- Voor Dermagiq producten wordt gebruikgemaakt van de wondermooie krachten van de natuur, zonder het respect voor de natuur te verliezen
- Wij beperken de impact van onze activiteiten en onze producten op het milieu
- Wij meten de impact op het milieu en proberen deze continu te verminderen
- Wij helpen, waar wij kunnen, groepen mensen die dat nodig hebben (bijvoorbeeld door mensen in dienst te nemen die moeilijk toegang krijgen tot de arbeidsmarkt)

Een duurzame garderobe voor iedereen?

Het is natuurlijk een hele opgave om te veranderen wat je doet, qua koopgedrag bijvoorbeeld, maar toch is de verandering die nu gaande is niet alleen hard nodig, het is ook nog eens een leuke uitdaging, toch? In dit artikel een paar tips om je een beetje op weg te helpen.

Door: Danielle Grondman

Less is more

Ligt natuurlijk voor de hand maar blijkt in de praktijk nog altijd erg moeilijk. Doorzetten is hierbij 't keyword. Minder kopen en meer variëren met de kleding die je al in je kast hebt hangen. Het shirtje wat je nooit gebruikt, waar het nooit 't goede moment voor is kun je ook als onderlaag gebruiken bijvoorbeeld. Gewoon iets aantrekken, omdat 't in je kast ligt en je het nooit gebruikt zoals je het had bedacht! Mix oud met nieuw en je hebt zo weer een nieuwe look ontwikkeld!

Sociaal

Ook een mooie manier om je "oude" blouse nieuw leven in te blazen is het te sturen naar een sociale onderneming als Van Hulley. Zij maken van jou overhemd weer een nieuwe boxershort en dat doen ze ook nog eens op een hele sociale manier. Namelijk door vrouwen die nog niet de juiste papieren voor hun ambitie op de arbeidsmarkt, op te leiden en zo te helpen naar een onafhankelijker en beter leven.

Gerecycled

Wil je nog ietjes nieuwere spullen dan heb je verschillende webshops met mode en accessoires. Bij morethanhip bijvoorbeeld vind je o.a. laptoptassen gemaakt van gerecycled vrachtwagenzeil. Of sjaals van yakwol, bamboe en handgeweven wol. Bij Itiya maken ze hun laptoptassen van gebruikte brandslangen de schoudertassen van bijvoorbeeld restanten leer (overblijfselen fashion industrie).

Kijkje over de grens

Het kantoor van Twothirds bevindt zich in Spanje en zij laten zich geheel leiden door de kracht van de Oceaan. Dit komt tot uiting in hun kleding, kunst, in surfen en in activisme. Ga naar de website van Twothirds om daar meer over te weten te komen. De website van Etsy biedt een platform kleinere ondernemers van over de hele wereld. Zij gaan voor handgemaakte en vintage producten.

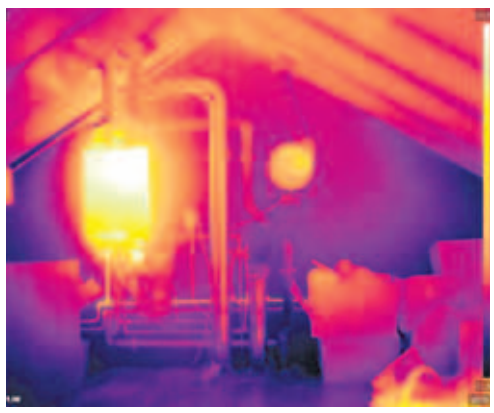
Met Nederlandse innovaties wordt gas veel doelmatiger gebruikt

De rekenmeesters gaan er nu nog van uit dat alle warmte die uit het gas wordt gehaald ook daadwerkelijk op de plaats van bestemming komt. Niets is minder waar. Op de plek waar de HR-ketel hangt wordt het onnodig warm, tijdens transport gaat veel warmte verloren en ook de afgifte is lang niet altijd efficiënt. Soms komt zelfs minder dan de helft van de warmte echt op de plaats van bestemming. Dat is bijvoorbeeld het geval bij vloeren met vloerverwarming waarbij de vloer niet of onvoldoende is geïsoleerd. Maar ook bij woningen die met lucht of met radiatoren worden verwarmd, kan nog veel worden verbeterd.

Het Nederlandse bedrijf TONZON heeft een aantal producten ontwikkeld, waardoor meer warmte op de plaats van bestemming komt, zodat we dus minder gas nodig hebben voor dezelfde warmte. Bekend is TONZON vooral van de Thermoskussens waarmee het warmteverlies door de vloer vrijwel tot nul wordt gereduceerd. Bij woningen met vloerverwarming wordt hier 40% of meer gas bespaard. Bekend is ook de trefzekere HR-Radiatorfolie die onzichtbaar zijn werk doet op de achterkant van de radiator. Minder bekend is de HR-bandagefolie waarmee gewone buisisolatie flink kan worden verbeterd. Nieuw is de HR-Ketelfolie dat met stukjes magneettape eenvoudig om de ketel kan worden geklikt. De servicemonteur kan deze indien nodig eenvoudig verwijderen en weer terug plaatsen.

Onderstaande foto's zijn gemaakt op een zolder nadat een nieuwe HR-ketel is geplaatst. De installateur is 'vergeten' om de warmwaterleiding en de leidingen van de CV van buisisolatie te voorzien. Ook de ketel geeft nog veel warmte af. De foto's zijn gemaakt op een warme dag in de zomer. De ketel wordt alleen gebruikt voor warm tapwater. Toch zie je een behoorlijke warmteontwikkeling bij de ketel. Wanneer in de winter ook het CV-gedeelte aangaat dan wordt deze zolder het warmste plekje in huis, zonde toch?

Om ervoor te zorgen dat je gas doelmatiger wordt gebruikt heeft TONZON een CV-optimaliseringspakket ontwikkeld. Dit pakket bestaat uit drie onderdelen:



- een folie die met behulp van magneettape om de ketel kan worden geklikt.
- een bandagefolie die om geïsoleerde CV-buizen kan worden gewikkeld
- een radiatorfolie die onzichtbaar zijn werk doet

Het pakketje past gewoon door de brievenbus, en hiermee kun je zelf heel simpel een flinke besparing van je gasverbruik realiseren!

www.tonzon.nl

Sonett – **uniek**

Ö K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T

UNIEK: Alle Sonett producten zijn 100 % biologisch afbreekbaar. **In tegenstelling tot veel andere was- en reinigingsmiddelen zijn ze vrij van petrochemische tensiden en enzymen. Sonett producten bevatten geen synthetische geur-, kleur- en conserveringsstoffen.** Alle oliesoorten zijn voor 100 % afkomstig uit gecontroleerd biologische of biologisch-dynamische teelt. Alle Sonett producten worden uiteraard zonder gentechniek, zonder nanotechnologie en zonder dierexperimenten gemaakt. Meer informatie op: **www.sonett.eu**

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

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: huisgeuren

Fair of Fake?

Wat ruikt het lekker in huis!

Wat: Sabbatical candle
Merk: Colour & Spice, www.colourandspice.nl
Gemaakt van: biologische sojawas en etherische oliën van citroen, koriander, mirre en wierook.
Prijs: € 23,50 (18 branduren)
Geur: een beetje oosters: mysterieus met een vleugje citrus.
Ruikt naar meer? Zeker. De geur laat je ontspannen en zorgt voor een betere concentratie. Perfect voor tijdens een yogasessie, een fijne massage of het mediteren. De prijs is wel best pittig, maar omdat de geur zich goed verspreid en blijft hangen, hoef je de kaars geen uren achtereen te laten branden.

Wat: Orange blossom beauty water
Merk: Tadé, www.skinessence.nl
Gemaakt van: 99,5% natuurlijk ingrediënten (water, essentiële sinaasappelolie) en 0,5% conserveermiddelen zoals sodium benzoate.
Prijs: € 4,95 (420 ml)
Geur: friszoete sinaasappelbloesem
Ruikt naar meer? Dit beautywater is eigenlijk gemaakt om je huid te verfrissen, maar vernevel je het met een plantenspuit, dan ruikt je huis naar een zonnige sinaasappelboomgaard. Heerlijk! Je kunt ook een paar druppels op wat kussens sprenkelen voor een subtiele geur.

Wat: Fair aromadiffuser met Davos kuurolie
Merk: Chi, www.chi.nl
Gemaakt van: de verdamper is van kunststof met aan de binnenkant een aluminium bakje waar je etherische oliën in kunt druppelen, zoals de Davos kuurolie. Dit is een combinatie van de zuiverende olie van de grove den, eucalyptus en pepermuntolie.
Prijs: € 29,95 en € 8,25 (100 ml)
Geur: frisheid in de meest pure vorm. Je voelt al je luchtwegen zich openen bij het in ademen.
Ruikt naar meer? De aromadiffuser is superhandig in gebruik. Door steeds verschillende etherische oliën in het bakje te doen, creëer je in notime een andere sfeer in huis: romantische ylang-ylang in je slaapkamer, oppeppende tijm in je werkkamer of zonnig bergamot om de donkere dagen te verdrijven in je huiskamer. Ook fijn: het bakje wordt niet warmer dan 40 graden dus je vingers branden is er niet bij.

Wat: Zuiverende Room Spray Relax
Merk: Weleda, www.weleda.nl
Gemaakt van: een mix van o.a. verbena-, lavendel-, zoete sinaasappel-, bergamot- en rozengeraniumolie.
Prijs: € 12,99 (50 ml)
Geur: een combinatie van rustgevend lavendel en zoete sinaasappel.
Ruikt naar meer? Jaaaa, gaap … Wat is dit een fijne geur om heerlijk bij te ontspannen. Een paar keer sprayen in een kamer is voldoende om de geur zeker een uur te blijven ruiken. Of de lucht ook echt gezuiverd wordt, zoals de naam belooft, is moeilijker te beoordelen.

Wat: Diffuser Warm Winter
Merk: We love the planet, www.welovetheplanet.nl
Gemaakt van: kruidnagel-, elemi-, gember-, sandelhout-, kaneel- en sinaasappelolie.
Prijs: € 26,50 (50 ml + stokjes: genoeg voor zo'n 10 weken)
Geur: zo ruikt gezelligheid. De perfecte geur om avonden te tafelen, bij de kachel te kruipen of straks de kerstboom bij op te tuigen. Laat de winter maar komen!
Ruikt naar meer? Ja, niet alleen door de heerlijke geur, maar ook door de wetenschap dat deze diffuser vrij is van chemische bestanddelen in tegenstelling tot bijna alle andere geurstokjes die te koop zijn. Ook mooi: de stokjes groeien rond de fabriek en worden met de hand geplukt, het vaasje is van gerecycled glas.

Het is herfst. We kruipen weer massaal naar binnen. Hoe fijn is het dan als je huis heerlijk ruikt? Maar dan graag wel zonder dat je de hele dag chemische stoffen inademt. Daarom testen we in deze FAIR or FAKE natuurlijke geuren voor in huis. Adem in, adem uit…

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

FAKE – Wel een lekker geurtje, maar geen chemische stoffen in huis?

- Kies liever voor kaarsen van soja-, kokos- of bijenwas. Deze branden veel langer en schoner dan goedkope kaarsen gemaakt van paraffine. Deze laatsten zorgen voor roet en rook in de lucht dat de giftige stof benzeen kan bevatten, wat ook in sigarettenrook zit.
- Ga voor natuurlijk geuren die samengesteld zijn uit etherische oliën uit bloemen, planten en specerijen. Synthetische parfumstoffen kunnen wel uit 200 ingrediënten bestaan, waarvan de fabrikant niet hoeft te vermelden welke chemicaliën er precies inzitten. Chemische parfums worden in verband gebracht met hoofdpijn, duizeligheid, hoesten, huidirritaties en hormoonverstorende eigenschappen.

NIEUW

DE KRAAN DIE ALLES KAN

NU OOK KOEL BRUISEND EN GEFILTERD WATER

Met de nieuwe Quooker CUBE haal je nu ook koel bruisend en gefilterd water uit de Quooker-kraan. In een handomdraai geniet je van een glas puur tintelend fris water of maak je de lekkerste limonades en cocktails. De CUBE komt onderin het keukenkastje naast het Quooker-reservoir te staan. Zo haal je alles uit één kraan: kokend, warm, koud, bruisend en gefilterd water.
Voor meer informatie kijk op quooker.nl

Quooker®

Aan de slag met het isoleren van je woning

Ook met een kleine portemonnee kun je besparen

Vereniging Eigen Huis is teleurgesteld dat het kabinet geen concrete maatregelen aankondigt voor betaalbare energieplannen, de oplossing van het woningtekort en een snelle afhandeling van de Groningse problematiek.

door Danielle Grondman

Nog geen haalbare en betaalbare energietransitie

De energietransitie moet 'haalbaar en betaalbaar' worden, zei de Koning in zijn troonrede. De lasten op de energienota worden echter flink verhoogd (gemiddeld 150 euro per huishouden), zonder dat daar bijvoorbeeld een isolatiesubsidie tegenover staat. Hiermee ondermijnt het kabinet het draagvlak voor de verduurzaming. De vereniging begrijpt niet dat het kabinet de energiebelasting al voor het klimaatakkoord verhoogt, terwijl er nog afspraken moeten worden gemaakt over de invulling van een woonlasten neutrale transitie.

Wat kan ik doen?

Kleine maatregelen kunnen uw energieverbruik al flink verminderen. Zet de thermostaat een uur voor het slapen al op 15 graden, verwarm alleen de ruimtes die u gebruikt, en houd de deuren dicht. Wie wil besparen op warm water: koop een waterbesparende douchekop.

Goedkope maatregelen met een groot effect

Dan kun je denken aan leidingisolatie. Geïsoleerde verwarmingsbuizen verliezen nog steeds veel warmte. Voor dit probleem heeft TONZON HR-Bandagefolie ontwikkeld die je eenvoudig als een verbandje om de standaard buisisolatie kunt wikkelen. Dit stopt het onnodig permanent wegbloeden van de warmte door warmtestraling. Daarbij sluit HR-Bandagefolie meteen eventuele naadjes en kiertjes af en kan het kleine kale stukken effectief mee afdichten.

Heeft mijn woning isolatie nodig?

Huizen gebouwd na 1992 hebben meestal een goede isolatie; oudere woningen zijn vaak niet of matig geïsoleerd. Misschien weet u niet precies hoe het ervoor staat met de isolatie van uw huis. Informeer in dat geval bij de vorige bewoners of bekijk de (ver)bouwtekeningen. Een energieadviseur kan onderzoeken wat voor u de beste opties zijn.

Hoe kan ik mijn huis isoleren?

Een huis isoleren kan op verschillende manieren. Welke mogelijkheden zijn er?

- Dakisolatie
- Spouwmuurisolatie
- Vloer- en bodemisolatie
- HR-glas

Dakisolatie

Dakisolatie levert, samen met spouwmuurisolatie, het meeste rendement op. Omdat warme lucht opstijgt, gaat zo'n 30% van de warmte in huis verloren via het dak. Isolatie van een plat of schuin dak zorgt jaarlijks voor een besparing van € 400 tot € 650 op de energierekening. De gemiddelde terugverdientijd is vijf tot zeven jaar. Het isoleren van een schuin of plat dak kan zowel aan de binnen- als de buitenkant.

Spouwmuurisolatie

Spouwmuurisolatie is vooral interessant voor woningen gebouwd tussen 1920 en 1976. Deze huizen hebben vaak geen geïsoleerde spouwmuur (de spouw is de ruimte tussen de binnen- en buitenmuur). Spouwmuurisolatie bij een rijtjeswoning met 65 m2 gevel kost tussen de € 1.100 en € 1.500, een investering die in drie jaar tijd is terugverdiend en jaarlijks zo'n € 850 bespaart op de energierekening.

Voor spouwmuurisolatie moet een woning wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. Zo mogen er geen afval- en cementresten in de spouw zitten, want deze verminderen de isolatie en veroorzaken condens. De meeste isolatiebedrijven controleren daarom eerst of de spouw 'schoon' is, voordat ze aan de slag gaan.

Vloer- en bodemisolatie

In Nederland hebben twee miljoen koophuizen nog geen vloerisolatie. En dat terwijl vloerisolatie op jaarbasis zo'n 5 m3 gas per m2 bespaart (zo'n € 160 tot € 210) en zorgt voor minder vocht in huis. De meeste vloeren worden vanuit de kruipruimte geïsoleerd met bijvoorbeeld glas- of steenwolplaten of reflecterende folies.
Is vloerisolatie niet mogelijk, bijvoorbeeld omdat de kruipruimte niet toegankelijk of te laag is, dan is bodemisolatie een optie. Hierbij worden bijvoorbeeld schelpen of isolatiechips in de kruipruimte geblazen. Bodemisolatie is minder effectief dan vloerisolatie; door warmteverlies via de buitenmuren blijft de vloer koud aanvoelen.

Hoe kan ik isolatie financieren?

De isolatie van uw huis kunt u op verschillende manieren financieren. Bijvoorbeeld door geld te lenen, spaargeld te gebruiken of subsidie aan te vragen.

Geld lenen

- Bij het Nationaal Energiebespaarfonds kunt u geld lenen voor energiebesparende maatregelen, zoals isolatie. Ook Verenigingen van Eigenaren kunnen hier terecht. In het fonds zit 300 miljoen euro, afkomstig van de Rijksoverheid, Rabobank en ASN Bank.
- GreenLoans verstrekt leningen voor duurzame investeringen in en om het huis.
- U kunt energiebesparende maatregelen ook financieren via een hogere hypotheek. Bij veel geldverstrekkers kan dit onder bepaalde voorwaarden. U kunt dan tot 106% (in plaats van 101%) van de woningwaarde lenen.
- Regionaal is er de Duurzaamheidslening, die gemeenten en provincies verstrekken tegen een zeer lage rente. Niet iedere gemeente of provincie heeft een Duurzaamheidslening.

Bronnen: Vereniging Eigen Huis en TONZON

De natuurlijke uitblinker!

handige doseerdop

gerecyclede PET fles

biologisch afbreekbaar

natuurlijk schoonmaakazijn

Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn gebruikt de natuurlijke kracht van biologisch afbreekbare azijn van natuurlijke oorsprong. Schoonmaken met Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn is schoonmaken met een schoon geweten. Lees er alles over op:

schoonmaakazijn.nl

Tips voor de betere najaarsschoonmaak!

Natuurlijk schoonmaken; als je het toch moet doen en met de eerste koude dagen, dan kan je dat maar beter lucht- en huidvriendelijk doen! Maar wat gebruik je dan? We helpen je graag op weg!

Door: Erwin Polderman

Al eens geprobeerd om van schoonmaken en stofzuigen een meer meditatieve bezigheid te maken? Diep doorademen, alleen focussen op wat er gebeurt.., gewoon doen. Het kan hoor! En daarmee vang je tijdens het schoonmaken een paar vliegen in één klap; helemaal als je milieuvriendelijkere schoonmaakmiddelen gebruikt. En daarvan zijn er genoeg, van Attitude, Bionyx, BlueWonder, Ecover, Groenland, Klok Eco, Marcel's Green Soap, Seepje, Sodasan, Sonett, DIY (do it yourself) middelen en nog veel meer. Sommigen zijn geparfumeerd, vaak met etherische oliën, dus lees de etiketten goed en ruik vooral vooraf even.

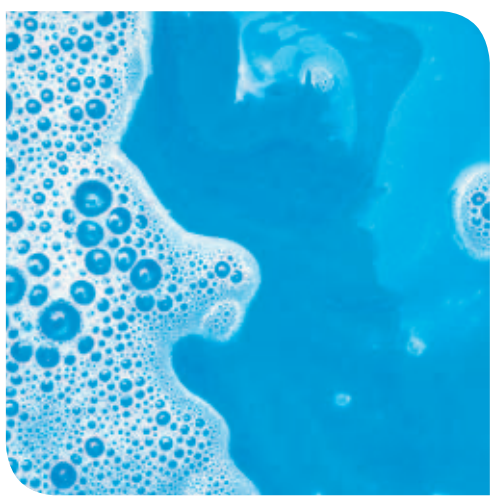
Al eens geprobeerd om van schoonmaken en stofzuigen een meer meditatieve bezigheid te maken?

Natuurlijk schoonmaken met Sonett

"De meest ecologisch verantwoorde en zuinigste manier om te wassen, is modulair wassen met Sonnet" zei mijn schoonmoeder altijd. Want schoon, dat was ze. Het Duitse Sonett behoort tot de pioniers op het gebied van milieuvriendelijke was- en reinigingsmiddelen, en dankzij de uitstekende kwaliteit in bijna alle Europese landen verkrijgbaar. De laatste jaren is de producent van deze huid-, long- en milieuvriendelijke schoonmaakproducten ook in de gemiddelde huishoudens helemaal terug. En da's niet zo gek: gevitaliseerd water, zuivere plantaardige zeep met kokosvetalcoholsulfaat en suikertenside, zuiver zuurstofbleekmiddel en silicaten (zeoliet), soda en zouten van citroenzuur in plaats van fosfaat, alles doet het werk zeer goed. De heerlijke geuren komen van etherische oliën van biologische teelt.

Ook natuurazijn is een groene schoonmaker!

Een natuurlijke uitblinker is Groenland Natuurazijn. Het is echt natuurlijk schoonmaken met een schoon geweten, want het merk gebruikt hiervoor de natuurlijke kracht van biologisch afbreekbare schoonmaakazijn van natuurlijke oorsprong. Er zijn diverse luchtjes beschikbaar, want ook de neus wil wat. Maar dat schoonmaken vaker een kwestie van moeten dan willen is, begrijpen ze bij Groenland ook. Met handige schoonmaaktips wordt het werk daarom zo gemakkelijk mogelijk gemaakt. Al deze middelen kosten je wel iets meer tijd en wat spierkracht, maar maken ook goed schoon!



Extra tips voor natuurlijk schoonmaken, voor vooral mannen

Natuurlijk, mannen maken ook schoon en onderstaande tips zijn ook zeker helemaal prima voor vrouwen, maar we willen vooral onze mannelijke lezers het volgende nog even meegeven.

De lederen bekleding in je auto kan je prima schoonmaken met een warm sopje van Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn en water. Spoel goed na met water en zeep. Het leer krijgt zo een extra glans. Probeer altijd eerst een onopvallend hoekje uit, wat de reactie is van het leer. Bij wat ouder leer staan de poriën een beetje open en kan het effect anders zijn dan bij glad leer.

De caravan of de boot kunnen ook zo af en toe wel een schrobbeurt gebruiken. Vul een emmer met warm water en voeg hier Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn aan toe. Behandel afhankelijk van het materiaal met een borstel of zachte doek. Denk om de rubbers, want deze kunnen bij regelmatig contact met schoonmaakazijn wat uitdrogen.

De tegels in je tuin of rondom de (sta)caravan schrobben kan ook met Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn. Vul een emmer met warm water en doe er een flinke scheut schoonmaakazijn bij. Zo worden de tegels weer lekker fris. Denk wel om kalkhoudende tegels en voegen. Natuurlijk schoonmaken met schoonmaakazijn heeft een ontkalkende werking, dus altijd goed nabehandelen met water.

Natuurlijke schoonmaakmiddelen zelf maken

Je hebt wel eens gehoord van baking soda (géén bakpoeder) oftewel zuiveringszout en natriumbicarbonaat. Waar het op neer komt, is om het goedje met warm water te mengen tot een papje. Daarna hoef je het alleen nog maar met een spons of borstel op de oppervlakte uit te poetsen en na te behandelen met water, om het resultaat te zien.

Een groot voordeel van al deze producten is, dat de lucht in huis er stukken zuiverder van wordt. Je wilt niet weten wat er allemaal aan ellende in je huis zweeft als je de traditionele, synthetische schoonmaakgoedjes gebruikt. Want:

"Normale schoonmaakproducten net zo slecht voor gezondheid als roken"

Een onderzoek dat gepubliceerd is in het American Thoracic Society's American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine laat zien dat veel mensen gevoelig zijn voor chemische schoonmaakmiddelen en dat deze op de lange termijn invloed hebben op de longfunctie.

Planten die de lucht zuiveren

Tot slot, ook een aardige: wist je dat er een heel scala aan (kamer)planten is die de lucht in je huis zuiveren van chemicaliën en andere nare stofjes? (Eigenlijk alle planten, maar sommigen hebben specifieke kwaliteiten). Zeker als je last hebt van astma, COPD en dergelijke, is dit zeer de moeite waard om uit te proberen. Ook als je al een fan bent van natuurlijk schoonmaken! En veel ervan zien er nog mooi uit ook.

Geniet ervan!

Kaasvervangers die elke vegan moet proberen!

Nederlanders zijn echte kaaseters. Per jaar produceren we dan ook ruim 900 miljoen kilo kaas. Gelukkig eten we dit niet allemaal zelf op. Het overgrote deel wordt geëxporteerd. Toch eten we gemiddeld meer dan 20 kilo kaas per persoon per jaar. De liefde voor kaas is sterk, we eten het op brood, als tussendoortje, bij de borrel of verwerken het in een recept. Als vegan kan het knap lastig zijn om afstand te doen van deze lekkernij. Gelukkig zijn er kaasvervangers die net zo lekker zijn!

We hebben drie plantaardige kaasvervangers voor je in petto die je gewoon zelf kunt maken, dat wordt smullen!

PLANTAARDIGE ROOMKAAS

Deze plantaardige roomkaas is lekker op brood of een crackertje. Natuurlijk kan je er ook zonder onderlegger van genieten, of verwerken in een recept.

- 1 kleine bol knoflook
- 4 eetlepels verse kruiden (bijvoorbeeld tijm, rozemarijn, bieslook, oregano)
- 120 gram cashewnoten
- 60 gram kokosboter
- 1/4 theelepel zout
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 3 eetlepels citroensap

Verwarm de oven voor op 230 graden. Snij ongeveer de bovenste 1/3 van de knoflook af en rol deze in folie. Leg deze vervolgens in de oven voor 30-45 minuten of totdat het begint te ruiken en de structuur zacht wordt. Laat het vervolgens afkoelen voordat je de folie er weer afhaalt.
Zet twee schaaltjes klaar en leg er een kaasdoek in. Besprenkel de bodem met 1 eetlepel van de verse kruiden per schaaltje.
Ondertussen stop je de cashewnoten, kokosboter en zout in de blender (bij voorkeur een voedselverwerker) totdat het bijna helemaal egaal is. Let op: helemaal egaal kan het niet worden. Pers de geroosterde knoflook uit in de mix van de blender, voeg daarna ook het knoflookpoeder en de citroensap toe. Laat dit nog even blenden.
Verdeel de mix over de twee schalen. Druk de plantaardige kaas goed naar beneden op de kruiden en de kaasdoek. Verdeel de overige kruiden over de twee schalen aan de bovenkant van de kaas, druk deze vervolgens voorzichtig goed tegen de kaas aan. Dek de bovenkant daarna af met de kaasdoek.
Zet vervolgens de schaaltjes op elkaar, en zet er een derde schaaltje gevuld met water bovenop. Je krijgt dus een toren met drie schaaltjes, waarvan de eerste twee met de kaas en de bovenste met het water. Zet deze toren in de koelkast en laat het een nacht staan. De volgende morgen kan je het schaaltje met water verwijderen, en de kaas voorzichtig uit de kaasdoeken werken. De kaas kan je één week bewaren in een luchtdicht bakje.

KIKKERERWTENKAAS

Deze plantaardige kaas kan je goed plakjes van maken of raspen.

- 120 gram kikkererwtenmeel
- 240 ml water
- 1,5 eetlepel edelgist
- 1 theelepel zout
- 1/8 theelepel kurkuma
- 1 theelepel appelciderazijn
- kruiden naar smaak (Bijvoorbeeld basilicum, oregano en jalapeno)

Klop alle ingrediënten goed door elkaar in een kom. Zorg ervoor dat het kikkererwtenmeel goed is opgelost in het water. Je kan nu ook het goedje kruiden naar eigen smaak door te variëren met kruiden. Denk aan tuinkruiden, of misschien iets pittiger?
Zet een vierkante of rechthoekige bakplaat klaar en bedek deze met bakpapier.
Verwarm het mengsel in een pan op gematigde warmte. Roer constant om ervoor te zorgen dat het niet aanbrandt. Door het verwarmen wordt het klonterig en dik. Proef een beetje om te kijken of de kruiden naar smaak zijn, zo niet kan je nog een beetje toevoegen. Het is de bedoeling dat je de kikkererwten smaak eruit 'kookt' , let tijdens het proeven of deze smaak nog aanwezig is. Zodra het geheel egaal en dik is kan je het in de bakplaat gieten of opscheppen.
Eventueel kan je de bovenkant nog afvlakken met bijvoorbeeld de onderkant van een lepel. Zet het vervolgens in de koelkast. Na twee tot drie uur is het gereed en kan je de kaas schaven, raspen of in blokjes snijden.
Bewaar de kaas in een luchtdichte bak in de koelkast om het langer te kunnen bewaren.

PLANTAARDIGE MOZZARELLA KAAS

- 100 gram cashewnoten
- 200 ml water
- 1 eetlepel edelgistvlokken
- 1,5 theelepel appelazijn
- 1 theelepel zout
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 3 eetlepels tapiocameel
- 1 eetlepel citroensap (optioneel)
- Een klein beetje gedroogde basilicum (optioneel)
- 1 eetlepel uienpoeder (optioneel)
- 1 theelepel tahini (optioneel)

Optioneel: Zet van te voren een bak met ijswater klaar.

Stop de cashewnoten met het water in de blender, totdat het egaal is. Een voedselverwerker werkt beter, als je die niet hebt kan je de cashewnoten van te voren even weken.
Voeg vervolgens alle andere ingrediënten toe en mix het geheel nogmaals in de blender. Verwarm een pan op laag vuur en giet het mengsel erin. Begin meteen met roeren zodat het niet aankoekt. Door het verwarmen wordt het mengsel dik. Blijf roeren totdat het geheel egaal en dik is.
Schep met een soeplepel, ijslepel of een andere grote lepel balletjes uit het mengsel en laat deze in het ijswater vallen. Door het ijswater koelt het snel af waardoor het een stevige structuur krijgt, net zoals mozzarella kaas. Schep het vervolgens weer uit het ijswater en laat het even drogen op een schaal of bordje. Je kan er ook voor kiezen om in plaats van het ijswater te gebruiken, de balletjes op een schaal in de koelkast te leggen voor minimaal 4 uur.
Plaats de kaas in een luchtdichte bak of schaal in de koelkast om het te bewaren.

Interview met Lianne Ales van Quooker

Gezond, veilig en duurzaam watergebruik

De Groene Stoel

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

Wie meerdere keren per dag kokend water nodig heeft, verbruikt met een Quooker niet meer energie dan met een waterkoker. Met een Quooker COMBI(+) kun je zelfs energie besparen. Deze reservoirs leveren niet alleen kokend water, maar ook warm water. Gebruik hem als keukenboiler en je hoeft nooit meer te wachten op warm water. Quooker heeft nu naast de 'Flex', 'Fusion' en 'Nordic Taps' de 'Cube' aan haar collectie toegevoegd. Wij gingen in gesprek met Lianne, om alles te weten te komen over deze nieuwe Quooker.

Quooker CUBE is de nieuwste Quooker kraan. Wat kan deze allemaal?
De Quooker CUBE is een gekoeld waterreservoir, dat naast het kokend waterreservoir in het keukenkastje komt te staan. Hiermee haal je naast kokend, warm en koud water, nu ook koel bruisend en gefilterd water uit de Quooker-kraan.

Hoe werkt de Quooker CUBE?
De CUBE komt onderin je keukenkastje naast het Quooker-reservoir. Er zit een filter in, die het water zuivert. Aan de CUBE zit een CO2-cilinder, een koolzuurfles, waarmee je wel 70 liter koud bruiswater uit je Quooker-kraan kunt tappen.

Gebruikt dit apparaat niet heel veel energie?
Wie zich afvraagt of een CUBE veel energie verbruikt, kunnen we geruststellen. Of je drinkwater koelt in een koelkast of in een gekoeld waterreservoir, maakt niets uit. Het afkoelen kost evenveel energie en met maar 16W stand by-verlies (ongeveer €0,07 per dag) is de CUBE van Quooker ook nog eens zuinig. Daar hoeft de koelkastdeur niet meer voor open te staan.

Zit er een filter in en is dat makkelijk vervangbaar?
In de CUBE is een Hollow Fiber filter geplaatst. Dit filter zorgt voor een nog betere waterkwaliteit omdat deze bacteriën uit het water filtert. Een filter gaat 12 maanden mee. De CUBE geeft een geluid- en lichtsignaal op het moment dat het filter vervangen moet worden.

Wat bespaar je met een CUBE?
Wie veel mineraalwater drinkt, is met een Quooker die bruisend water geeft, een stuk goedkoper uit dan met waterflessen uit de winkel. Reken maar mee. Vier CO_2-cilinders kosten € 70. Samen zijn ze goed voor 280 liter bruisend water. Dat is € 0,25 per liter. Het gefilterde water kost € 0,03 per liter. Stel dat er thuis acht liter bruisend en vier liter gefilterd water per week gedronken wordt en een liter mineraalwater € 0,50 kost. Dan bespaar je meer dan € 200 per jaar.
Ook hoef je geen waterflessen weg te gooien omdat deze te lang open hebben gestaan en de bruis is verdwenen. Met de CUBE tap je precies de hoeveelheid die je op dat moment nodig hebt. Ook de samenleving bespaart. Vrachtauto's vervoeren geen plastic waterflessen meer.

Als ik nu al een Quooker heb kan ik deze dan inruilen?
De CUBE is alleen te gebruiken in combinatie met kranen en reservoirs die na oktober 2017 zijn geleverd. Je kunt ze herkennen aan het serienummer. Alleen reservoirs die een serienummer hebben dat begint met VBW, VCW, CCW of CPW en kranen met een serienummer dat begint met QW0 of QW1 zijn te gebruiken in combinatie met een CUBE. Het serienummer van het reservoir is zichtbaar op een sticker op het reservoir. Het serienummer van de kraan bevindt zich op het label dat bevestigd is aan de kabel, die loopt van de kap van het reservoir naar de kraan. Mocht je hier meer vragen over hebben, neem dan contact op met onze klantenservice op 0180-420488, optie 2.

www.quooker.nl/cube

Coolrec en Circular Clockworks maken werelds eerste circulaire horloges

Tijd voor circulaire horloges!

Circular Clockworks uit Delft werkt samen met Coolrec, dochteronderneming van Renewi, in de productie van werelds eerste circulaire horlogelijn. Coolrec levert hiervoor het granulaat aan de horlogeproducent dat afkomstig is uit afgedankte elektronische en elektrische apparaten. Circular Clockworks garandeert de duurzaamheid van zijn producten en brengt per direct drie verschillende modellen op de markt.

De horloges van Circular Clockworks worden gemaakt uit secundaire grondstoffen. De zwarte modellen worden gemaakt van onder andere het ABS uit afgedankte TV's, de witte edities uit het PS verworven uit koelkasten. Deze apparaten verzamelt en verwerkt Coolrec op haar verschillende locaties in meerdere landen. Hierna gaan de plastics naar Waalwijk alwaar het tot maalgoed wordt opgewerkt om uiteindelijk in Emmen op specificatie te worden gebracht. Op basis van dit granulaat realiseert een spuitgietbedrijf de kast van het horloge.
Het lederen bandje wordt geproduceerd uit de leerresten van de schoenindustrie en is beschikbaar in twee kleuren en een tweetal maten. Alleen het uurwerk komt nog nieuw uit Zwitserland. Met de aanschaf van een Circular Clockworks is een bedrag van 149 euro gemoeid en gaat gepaard met een aantal zogenaamde Circular Coins. Deze waardevouchers kan de koper inzetten om het apparaat in topconditie te houden. Alle reparaties en onderhoud worden met deze Coins betaald. Indien het horloge niet meer gebuikt wordt, belooft Circular Clockworks deze terug te kopen om de onderdelen en materialen opnieuw te kunnen hergebruiken.

Ceriel Lucker, medeoprichter van Circular Clockworks: "Met Circular Clockworks willen we laten zien dat deze secundaire grondstoffen geen tijdverspilling zijn. Om dat te bereiken hebben we een horloge ontworpen waarbij we consumentenafval als hoofdingrediënt gebruiken. Wij zijn dan ook trots op de circulaire samenwerking met Coolrec. Zij realiseren de hoogwaardige gerecyclede plastics voor onze horlogeproductie, afkomstig uit afgedankt bruin- en witgoedapparaten zoals koelkasten en koffiezetapparaten. Met dit horloge laten we zien dat deze materialen voor de maatschappij niet te hoeven worden verstopt, maar gebruikt kunnen worden in hoogwaardige producten die mensen met trots willen dragen."

Arjen Wittekoek, Directeur Coolrec: "Afgedankte apparaten bestaan voor een groot deel uit waardevolle materialen. Door gebruik te maken van innovatieve technieken is Coolrec in staat deze specifieke plastics uit afgedankt bruin- en witgoed terug te winnen zodat deze weer als grondstof hergebruikt worden in de vervaardiging van nieuwe producten, zoals deze duurzame horloges. Ook met deze mooie samenwerking beschermen we de wereld tegen vervuiling, uitputting van eindige bronnen en stellen we onze partners in staat om hun duurzaamheidsdoelstellingen te behalen. Wij zijn dan ook trots op deze circulaire samenwerking".

Recept: Groentechips

Altijd die ongezonde chips… Probeer eens deze heerlijke gezonde groentechips. Ze komen namelijk uit de oven! Natuurlijk kan je de groente ook frituren, dan zijn ze knapperiger, alleen wel een stuk minder gezond!

Door: Robin Buur

Ingrediënten

- 1 zoete aardappel
- 1 aardappel
- 1 biet
- 1 winterpeen
- 1 Pastinaak
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel zout en/of paprikapoeder

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 180 graden
- Schil en snijd de groente. Voor mooie dunne plakjes is een mandoline erg handig. Heb je deze niet? Gebruik dan een kaasschaaf of een dunschiller.
- Leg alle plakjes groente op een stuk bakpapier op de bakplaat.
- Besprenkel de plakjes met een beetje olijfolie, niet te veel want dan worden ze niet knapperig.
- Bestrooi daarna met zout en/of paprikapoeder, hoeveelheid naar eigen keuze.
- Bekijk tussendoor of ze al krokant genoeg zijn (5-10 minuten).
- Laat vervolgens de chips even afkoelen.

Woordzoeker

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

- Achterbak
- Broodvervangere
- Gedachtes
- Huidverzorging
- Oplossingen
- Vloerisolatie
- Afrika
- Drop
- Glutenvrij
- Hypotheek
- Speelgoedkoffer
- Voetballen
- Avontuurlijk
- Europa
- Groentetuin
- Krantenkoppen
- Vlekverwijderaar
- Zonnepanelen

E-mail het woord dat NIET in de woordzoeker staat naar:
woordzoeker@debeterewereld.nl en maak kans op deze prijs >>>>>>>>>>>>>

RECYCLED
Papier gemaakt van gerecycled materiaal
FSC® C008011
FSC www.fsc.org

Mail en win een stukje Méditerranée voor in de badkamer

Handgemaakt, puur natuur en mild voor de huid. Met Tadé Aleppo Zeep, bekend van de klassieker met laurier en olijf, breng je een eeuwenoud beautyritueel naar je badkamer. En met de vijf nieuwe geuren krijgt dat ritueel nu een nog exclusiever gevoel.

Mediterrane cultuur

Bij Tadé gaat mild reinigen hand in hand met hydrateren en verzorgen. De mediterrane cultuur van lichaamsverzorging begint met de authentieke blokken zeep, waarvan je nu de geur kan afstemmen op je eigen smaak of stemming. Liever een mooi flesje in je badkamer? Kies dan de extra hydraterende vloeibare zeep voor lichaam en gezicht in de geur van jouw keuze. Scrubben doe je met de bodyscrub verrijkt met kristallen uit de Dode Zee en karitéboter. De verzorgingsolie is heerlijk voor zowel je huid als je haar en zit bomvol al het goede van olijfolie uit de eerste persing, gecombineerd met jouw favoriete mediterrane geur. En dan is er nog het beautywater dat je gezicht en lichaam reinigt, verkwikt en verfrist.

Prijs en verkrijgbaarheid

De exclusieve Tadé Aleppo Zeepproducten worden in Nederland door Savon de Provence op de markt gebracht en zijn verkrijgbaar via www.skinessence.nl.

Maak kans op 1 van de 3 pakketten t.w.v. €75,-. Mail dan de oplossing van de puzzel hiernaast naar woordzoeker@debeterewereld.nl

MAIL & WIN

* Mail & Win-acties

Bij het meedoen aan de in deze krant geplaatste winacties, wordt uw e-mailadres toegevoegd aan ons bestand met abonnees die onze wekelijkse nieuwsbrief ontvangen.

Zo blijf je eenvoudig op de hoogte van nieuwe win-acties, als ook van nieuwe producten en diensten die passen bij jouw bewuste, verantwoorde lifestyle.
Nadrukkelijk stellen wij dat je gegevens nooit worden verkocht noch geruild noch weggeven aan derden.

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

De uiterste datum voor het inzenden is 31 december 2018

de betere wereld
enjoy & do good

Team De Betere Wereld

Almar Fernhout	Hoofdredacteur	almar@debeterewereld.nl
Nanny Schutte	Redactie	nanny@debeterewereld.nl
Tijl Claassen	Accountmanager	tijl@debeterewereld.nl
Robin Roegiers	Accountmanager	robin@debeterewereld.nl

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
Gert Schuitemaker, Sonja van den Heuvel, Danielle Grondman, Vereniging Eigen Huis, Sanne Knijn, Dave Pitters.

Verkrijgbaar bij:

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

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

Stichting De Betere Wereld
Kennemerstraatweg 13
1814 GA I Alkmaar
T: 088 134 88 10
www.debeterewereld.nl
Sales Lions BV

Professionals in sales en marketing
T: 088 134 88 10
www.saleslions.nl
DTP: Floppy Design

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.

Slimme Nederlandse uitvinding zorgt voor een warmere, energiezuinige vloer

en voor de oplossing van veel vochtproblemen

ANDERE TECHNIEK, BETER ISOLEREND EFFECT

Vloeren verliezen vrijwel alle warmte door uitstraling naar de kruipruimtebodem en fundering. Zes actieve oppervlakken van het TONZON Thermoskussen reduceren de warmtestraling tot vrijwel nul. Het resultaat is een warmere vloer bij een lagere luchttemperatuur. Meer comfort met minder energieverbruik. Andere soorten isolatie, zoals wol, purschuim en EPS (polystyreen) remmen wel de warmtestroom maar doen niets aan het uitstralende effect. Daardoor blijft 24 uur per dag warmte aan de onderkant weglekken.

"Thermoskussens zorgen ook bij nieuwere woningen voor een stijging van het wooncomfort en een lagere gasrekening."

SCHONE GEURLOZE KRUIPRUIMTE

Het wonen boven een vochtig gat in de grond is niet prettig en niet meer van deze tijd. Door een onderdruk wordt constant vochtige lucht uit de kruipruimte de woning ingezogen. Dit vocht verergert eventuele vochtproblemen en moet door ventilatie weer worden afgevoerd. Dit kost energie en daar willen we juist zo weinig mogelijk van gebruiken. TONZON Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de bodem, remt het vrijkomen van schadelijk radongas en zorgt zo voor een schone, geurloze kruipruimte. Een duurzame aanpak. De Bodemfolie is volledig recyclebaar.

OOK ZINVOL BIJ NIEUWERE WONINGEN

Veel nieuwe woningen worden gebouwd boven een vochtig gat in de grond en met een vloerisolatie die permanent warmte lekt. Veel bewoners blijken niet tevreden met het comfort, stoken wat warmer en passen weinig nachtverlaging toe. Daardoor is het gasverbruik hoger dan bedoeld. Hebben ze vloerverwarming, dan is het gasverbruik nog hoger en het systeem moeilijk te regelen. Met de TONZON aanpak worden bestaande vloeren warmer dan de lucht boven de vloer en warmer dan nieuwe vloeren. Dus ook bij nieuwere woningen stijgt het wooncomfort en daalt het gasverbruik met de TONZON aanpak.

FORSE ENERGIEBESPARINGEN

Bij woningen met radiatoren scheelt de energiebesparing gemiddeld 15 tot 20% en bij woningen met vloerverwarming tot wel 40% en meer. De besparing kan nog worden opgevoerd met het CV-optimaliseringspakket. Daarbij worden warmteverliezen bij opwekking, transport en afgifte op een slimme manier beperkt. De trefzekere TONZON HR-Radiatorfolie doet zelfs onzichtbaar zijn werk. TONZON, de milieuvriendelijke basis voor comfortabele, gezonde en duurzame woningen.

Kijk voor meer info op **TONZON.NL**

TONZON

TONZON BV
Postbus 1375
7500 BJ Enschede

info@tonzon.nl
www.tonzon.nl

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