

de betere wereld

NUMMER 3 2021 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

enjoy & do good

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!



MAZA
Gezond en heerlijk recept

2



SUPPLEMENTEN
Voor een goede weerstand

3



GOPURE
Enjoy the most delicious chips!

4



SNEAKY PANDA
high-end en vegan sneakerstore

6



SMYLE
Tandpasta zonder (micro)plastic en 100% vegan

12



Eindelijk samen en eropuit

Heerlijk, de zomer die eraan komt! Na alle coronaperikelen kunnen we weer genieten van samen zijn en erop uit trekken.

Vaak hoor je de vraag of de samenleving nu echt is veranderd door de pandemie. Wat in ieder geval is veranderd, is het besef dat een goede weerstand essentieel is. Er zijn nog nooit zoveel vitamines verkocht en ook is er meer interesse in biologische en natuurlijke producten. Een prima ontwikkeling. Velen van ons hebben een knauw gehad: zzp'rs zonder inkomsten, horeca die het hoofd maar net boven water kon houden maar vooral veel eenzaamheid bij mensen met een beperkt sociaal

leven. Je hoort hier niet veel over maar het is een veel voorkomend, verborgen probleem. Het zou mooi zijn als we dat beseffen en wat meer aandacht schenken aan mensen in onze omgeving.

Er zijn steeds meer mensen hun eigen groenten verbouwen. Ook een mooie ontwikkeling. Het aantal volkstuin-tjes is ongekend hoog.

Wij wensen iedereen een mooie zomer en wacht niet met genieten begin NU!

Almar Fernhout,
founder



Geschroeide bloemkool met peterselie-aardappels en Hoemoes Ras El Hanout

Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- ½ sjalot
- 5 el olijfolie
- 400 g kruimige aardappels
- ½ bosje bladpeterselie
- 150 g walnoten
- 1 bakje Maza Hoemoes Ras El Hanout

Bereidingswijze:

1. Snij de roosjes van de bloemkool en hak het sjalotje fijn. Bak ze samen in de olijfolie op heel hoog vuur in een gloeiend hete pan gaar. De sjalot zal wat verbranden, maar dat komt de smaak alleen maar ten goede.
2. Kook de geschildte aardappels gaar en prak ze met de fijngesneden peterselie grof – hou wat mooie blaadjes peterselie apart. Hak ook de walnoten grof.
3. Verdeel de aardappels over een bord of schaal en bestrijk deze met de Hoemoes Ras El Hanout. Verdeel de gebakken bloemkool erover en gar-neer met de resterende peterselie.

Variatietip:

Je kunt de bloemkool ook in zijn geheel bereiden op de BBQ. Besprenkel hem tussentijds met olijfolie, zodat hij niet uitdroogt. De ingrediënten kun je apart erbij of zelfs erin serveren, zoals op de foto!



Hooikoorts: wat kun je eraan doen? Lees hier 5 tips!

De planten, bomen en bloemen staan weer in bloei. Het is voor velen van ons, na een lange periode met weinig zon en veel binnen zitten, een fijne periode. We kunnen weer naar buiten en genieten van al het moois om ons heen en van de zonnestralen op onze huid. Het is lente!

Toch vormt de lente voor sommige mensen een behoorlijke uitdaging. Het is namelijk ook het seizoen waarin neusslijmvliezen overprikkelt kunnen raken waardoor mensen met hooikoorts veel klach-

ten ervaren. Heb jij last van hooikoorts? In dit artikel geef ik 5 tips waarmee je zelf op een natuurlijke manier grip krijgt op hooikoorts.

Synergie tussen slijmvliezen

De slijmvliezen van het lichaam lopen van de ogen, neus, keel en mond tot de genitaliën en de kont. Deze slijmvliezen staan met elkaar in verbinding. Dit betekent dat je bij een ontstoken neusslijmvlies ook elders in het lichaam een ontsteking kan hebben. De kwaliteit van de slijmvliezen wordt bepaald in de darmen.

Hooikoorts is een allergische reactie van het oog- en neusslijmvlies. Dit slijmvlies raakt geïrriteerd door pollen. Er is nu sprake van een ontstekingsreactie in de slijmvliezen van het lichaam.

5 natuurlijke tips

1. Uit onderzoek blijkt dat mensen met hooikoorts een minder gunstige samenstelling van de darmflora hebben. Ook is er minder variatie te vinden in de samenstelling van de flora. Een goed probioticum kan hier uitkomst bieden.
2. Suppletie met het probioticum Lactobacillus para-



casei kan naast loratadine worden ingezet. Uit onderzoek blijkt dat mensen die naast deze standaard behandeling ook het probioticum namen een vermindering van klachten ervaren.

3. Dagelijks 2 gram vitamine C kan de klachten van hooikoorts ook verminderen.
4. Preventie van hooikoorts vraagt om een bewuste zwangerschap met goede voeding en suppletie. Uit een studie blijkt dat een hogere vitamine D-inname uit voeding tijdens de zwangerschap het risico van astma en/of hooikoorts bij het kind kan verlagen.
5. Tijdens het jonge leeftijd vraagt het kinderlichaam om goede voedingsstoffen. Antioxiderende voe-

ding tijdens de jonge jaren beschermt het kind later tegen het ontwikkelen van hooikoorts.

Ben je benieuwd naar het hele artikel? Deze vind je terug op: www.vitaalvanstart.com/hooikoorts



Door: Sanne Knijn, voedingsdeskundige en auteur van het zwangerschapsboek *vitaal van start*.
www.vitaalvanstart.com



De beste supplementen



Voor al in deze tijd is er gelukkig steeds meer aandacht voor het immuunsysteem en een goede weerstand. Dit is namelijk de beste bescherming voor je lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Zonder dit zouden we continu ziek worden. Zijn supplementen echt nodig? En welke supplementen voor je immuunsysteem en weerstand zijn het beste?

Laten we voorop stellen dat je met een gezond en gevarieerd voedingspatroon alle benodigde vitamines, mineralen, gezonde vetten en aminozuren binnen krijgt. Supplementen voor een krachtig immuunsysteem kunnen daarbij een waardevolle toevoeging zijn.

Waarom voeding niet altijd voldoende is

Een gezonde levensstijl is altijd de beste basis voor een goede gezondheid. Er zijn verschillende redenen waarom we helaas niet altijd de benodigde stoffen uit onze voeding kunnen halen;

Gedaalde voedingswaarde: De voedingswaarde in gewassen is de laatste jaren flink achteruit gegaan. Dit komt door gebruik van landbouwgif, bodemuitputting, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag en transport.

Medicijngebruik: Sommige medicijnen kunnen de opname van voedingsstoffen in het lichaam verminderen. Bij lang gebruik van medicijnen kan dan een tekort aan vitamines of mineralen ontstaan. Dit is bijvoorbeeld het geval bij het gebruik van bepaalde pijnstillers en statines.

Levensstijl: De opname van gezonde stoffen wordt negatief beïnvloed door een ongezonde levensstijl zoals; roken, overgewicht, slechte nachtrust en stress. Ook in situaties zoals bij ziekte, zwangerschap en intensieve sport kun je wel iets extra's gebruiken. Hoe en wanneer supplementen voor je afweersysteem. Ons natuurlijk afweersysteem wordt het immuunsysteem of weerstand genoemd. Dit systeem zorgt ervoor dat schadelijke elementen zoals schimmels en bacteriën het lichaam niet kunnen binnentreden. Een lage weerstand zorgt ervoor dat je meer vatbaar bent voor allerlei infecties zoals virussen, verkoudheid en griep. Om niet ziek te worden, is een goede weerstand dus van het grootste belang. Zoals eerder genoemd zijn er verschillende situaties en redenen wanneer supplementen extra ondersteuning kunnen bieden voor een goed werkend immuunsysteem. Vooral in tijden dat we meer binnen zitten, krijgen we door te weinig zonlicht al snel een vitamine D tekort. Bovendien geeft een drogere lucht, bijvoorbeeld door verwarming of airco, een betere overlevingskans aan virussen en bacteriën.

Vitamines en mineralen voor je weerstand

de beste supplementen Bonusan immuunsysteem weerstand



Er zijn tal van soorten vitamines, mineralen, vetten en aminozuren; ieder met eigen kenmerken en werking. Je hebt al deze stoffen nodig voor een goede gezondheid. Onderstaand de vitamines en mineralen waarvan wetenschappelijk is onderbouwd dat ze specifiek nodig zijn voor je weerstand:

- Vitamine A; een vetoplosbare vitamine die veelal in dierlijke producten voorkomt. Ons lichaam kan zelf ook vitamine A aanmaken uit plantaardige carotenoiden.
- Vitamine B6, B11 (foliumzuur), B12; hebben een rol in de aanmaak van bloedcellen, energiehuishouding en het immuunsysteem.
- Vitamine C (ascorbinezuur); de bekendste en belangrijkste vitamine welke betrokken is bij een groot aantal processen in ons lichaam.
- Vitamine D; een vetoplosbare vitamine en ook wel bekend als de 'zon-vitamine'.
- Koper; een mineraal dat betrokken is bij meerdere lichaamsfuncties en een belangrijke rol bij het zuurstoftransport heeft.
- Selenium; een spooorelement met antioxidante werking dat voorkomt in de bodem, water en voeding.
- IJzer; een mineraal dat een grote rol speelt bij de vorming van hemoglobine en rode bloedcellen.
- Zink; een belangrijk mineraal en onderdeel van een groot aantal enzymen in ons lichaam.



[GO]
PURE

Enjoy the most delicious chips



#vegan #gluten free #allergien free
#no sugar added #no yeast extract
#only as much salt as needed

Wat te doen als je niet tegen lactose kan en 6 alternatieven

Ongeveer zeven op de tien mensen hebben last van lactose-intolerantie. Dit kan soms erg vervelend zijn om mee te leven. Gelukkig staan er steeds meer alternatieve producten in de schappen.

Wat is lactose-intolerantie eigenlijk?

Lactose is een suiker, dat voorkomt in melk en melkproducten. Om lactose te kunnen verteren hebben we het enzym lactase nodig. Lactase wordt in de dunne darmwand gemaakt. Wanneer er te weinig lactase wordt aangemaakt in de darm kan lactose niet volledig verteerd worden. Dit kan klachten geven. Wanneer het enzym lactase te weinig wordt aangemaakt spreken we van lactose-intolerantie. Van de gehele wereldbevolking heeft zeven op de tien mensen last van lactose-intolerantie. Het kan aangeboren zijn, maar het kan zich ook ontwikkelen op latere leeftijd. Wanneer de lactose uit onze voeding niet door het enzym lactase wordt afgebroken, komt het onveranderd in de dikke darm aan. De bacteriën in de dikke darm bewerken de lactose evengoed. Er komen hierdoor bepaalde gassen en vetzuren vrij.

Wat kun je eraan doen?

De behandeling van lactose-intolerantie bestaat eigenlijk simpelweg uit het weglaten van lactose in je voeding. Om het helemaal weg te laten is vaak niet nodig. Kleine hoeveelheden geven vaak geen klachten. Je kunt een arts of diëtiste vragen om voedingsadvies. Ook zijn er tegenwoordig online veel lactose-vrije diëten te vinden.

Producten zonder lactose

Gelukkig zijn er ook veel producten zonder lactose te vinden. In de supermarkt -verschijnen tegenwoordig veel lactosvrije producten. Er is bijvoorbeeld yoghurt zonder lactose in het schap te vinden. Ook zijn er melkvarianten zonder lactose van bijvoorbeeld Arla, Campina en MinusL. Daarnaast zijn er steeds meer melk- en zuivelalternatieven waar geen lactose in zit.

Sojamelk

Een bekende vervanger van melk is sojamelk. Sojamelk komt voort uit sojabonen die rijk zijn aan eiwitten, ijzer en vitamine B1. De sojaboon valt onder de categorie peulvruchten, die weer bekend staan om het verlagen van het LDL-cholesterol. Dit helpt om je bloedvaten gezond te houden. Niet alleen wordt er sojamelk van sojabonen gemaakt, maar ook yoghurt en olie.

Amandelmelk

Amandelmelk wordt steeds vaker gebruikt vanwege de talloze voordelen, zo is het een bron van vitaminen, mineralen en antioxidanten. Ook is het licht verteerbaar, bevat het de minste calorieën van alle melkvervangers en bevat het een hoge kwaliteit eiwitten. Het is ook mogelijk om zelf amandelmelk te maken, hier heb je slechts twee ingrediënten voor nodig: amandelen en water. Je weekt de amandelen in water, daarna doe je ze in de blender en vervolgens zeef je de amandelpulp en laat je het uitlekken boven een kom. Voor extra smaak en zoetheid kun je bijvoorbeeld dadels of vanille-extract toevoegen. In de supermarkt kun je amandelmelk in gezoete- of ongezoete variant krijgen.

Havermelk

Bij havermelk worden havervlokken geweekt in water, er ontstaat dan een romige, lichtzoete melk. Havermelk bevat veel vezels die goed zijn voor je darmen. Als je niet houdt van havermout maar je wilt toch gebruik maken van de voordelen van haver, dan is havermelk een goed alternatief. Ook is havermelk uit dit rijtje de beste voor gebruik in koffie, er staan in de winkel heuse barista versies!

Kokosmelk

Wanneer je een notenallergie of gluten-intolerantie hebt kun je ook kiezen voor kokosmelk. Kokosmelk komt van het vruchtvlees van de kokosnoot, ook hier wordt weer water bijgevoegd. Deze melksoort is rijk aan verschillende mineralen en vitaminen en staat bekend om het versterken van botten en tanden. De smaak is erg machtig en daarom voor sommige iets té aanwezig.



Rijstmelk

In rijstmelk zitten veel belangrijke antioxidanten die je beschermen tegen infecties en ziektes. Wanneer je rijstmelk drinkt van bruine rijst krijg je meteen een hoop vitamine E binnen, dit is weer goed voor je huid en aderen. Rijstmelk bevat weinig vet en daarmee weinig calorieën, wel vult het daardoor minder goed dan andere melksoorten. Daarbij moet nog wel worden gezegd dat er in rijstmelk meer koolhydraten zitten dan in andere melksoorten, dit kan voor diabetici een probleem zijn.

Lactosevrije koemelk

In je lichaam wordt lactose gesplitst tot glucose en galactose. Bij lactosevrije koemelk wordt met behulp van lactase, een lichaamseigen stofje, de lactose van tevoren al gesplitst. Daarna wordt de melk gefilterd, om zoveel mogelijk van de nog overgebleven lactose eruit te halen. Echter kan het altijd nog wel een spoor van lactose bevatten. Per persoon verschilt het of je dit kan verdragen of niet.

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: koffie

Ons dagelijks bakkie troost kan eerlijker en duurzamer

Wat: Koffiekan voor slow coffee

Merk: Chemex Classic Coffee maker

Verkrijgbaar bij: www.greenjump.nl

Prijs: € 45,- (6 kops-maat)

Wat is het? Een glazen koffiekan die uit één stuk bestaat, met een houten kraag. Net als vroeger schenk je heet water op de versgemalen koffie en loopt deze door een filter in de glazen kan, puurder wordt het niet.

Aanrader? Slow coffee klinkt alsof het veel tijd kost om te zetten, maar niets is minder waar. Het is een kwestie van koffie in de speciale Chemex-filters scheppen, water erop schenken, even wachten en klaar! Het resultaat is een krachtige koffie, met een vollere koffiesmaak dan ‘gewone’ filterkoffie.



Wat: Koffiebonen

Merk: Gosling

Verkrijgbaar bij: www.goslingcoffee.com

Prijs: € 13,40 (500 gram)

Wat is het? Gosling Coffee wordt gemaakt van koffiebonen die rechtstreeks bij de koffieboeren worden ingekocht en in Amsterdam gebrand en verpakt worden. Zo krijgen de koffieboeren een veel betere prijs, dan dat er vele schakels – fabriek, groothandel, veiling, opslag, multinational en winkelier – tussen zitten.

Aanrader? In deze test proefden we de Bukonzo joint espresso roast koffiebonen uit Oeganda. Oh la la, wat geven die bonen een lekkere espresso! Een kopje vol krachtige koffiesmaak, zonder bitterheid. Wat ook meteen opvalt, is hoe mooi droog de bonen zijn; er zit geen vetting laagje op.



Wat: Porseleinen pour over-set

Merk: Melitta

Verkrijgbaar bij: www.melitta.nl, koffiespecialzaken

Prijs: € 44,95 (set met kan van 600 ml)

Wat is het? Een porseleinen kan met dito filter, dat er apart opgezet kan worden. Speciaal om handgezette, ook wel pour-over koffie genoemd, te zetten. Aan de zijkant heeft het filter twee kijkgaatjes, zodat je kunt spieken hoeveel koffie er al klaar is.

Aanrader? Een set met superleuke retro-uitstraling die je elke ochtend vrolijk maakt, als je in alle rust je keteltje water over de koffie in het filter schenkt. Door de afneembare filterhouder is de kan ook makkelijk schoon te maken.



Wat: Barista Oat havermelk

Merk: Rude Health

Verkrijgbaar bij: Ekoplaza, Marqt, www.rudehealth.com

Prijs: € 2,69

Wat is het? Biologische havermelk gemaakt van haver, zonnebloemolie en een beetje zeewier (uit de Noordzee). De twee laatstgenoemde ingrediënten zorgen ervoor dat de fluweelzachte havermelk versmelt met jouw koffie.

Aanrader? Je hebt havermelk en havermelk ... De makers van deze havermelk hebben hun uiterste best gedaan om hem helemaal af te stemmen op de ultieme koffiebeleving: smaak, zoet- en zuurtegraad en binding. En dat proef je!



Wat: Pour-over starterset

Merk: Melitta

Verkrijgbaar bij: www.melitta.nl, koffiespecialzaken

Prijs: € 14,95 (1 rode mok + opzetfilter)

Wat is het? Een handig startersetje om overal en altijd opschenkkoffie te zetten voor als je in je uppie of met zijn tweetjes bent. Met dit handige setje zet je precies zoveel koffie als je nodig hebt.

Aanrader? Zeker, hoe vaak heb je al niet veel te veel koffie gezet, om het daarna in de gootsteen te tuiten? Ook is dit setje perfect om mee te nemen naar bijvoorbeeld de camping.



Fair of Fake?

Koffie is zo normaal dat we er amper bijilstaan. Toch zouden we dat wel moeten doen, want ons dagelijks bakkie troost kan een stuk eerlijker en duurzamer. Hoe? Eerlijker door te kiezen voor koffiebonen waar de boeren voor betaald krijgen, in plaats van de tussenhandelaren. En duurzamer door je koffie bijvoorbeeld - zonder stroom - met de hand te zetten. Daarom testen we in deze FAIR or FAKE eerlijke én duurzame koffie(zetters).

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

FAKE – Zo zet je een eerlijk en duurzaam kopje koffie

Drink je zo'n vier koppen koffie per dag? Dan zit je op het Nederlandse gemiddelde. Drie van deze koppen koffie zetten we thuis. Wereldwijd drinken we met zijn allen steeds meer koffie en dat zorgt voor druk op de koffieboeren en hun leefomgeving. Zo draag je je steentje bij aan een eerlijkere, duurzamere koffiewereld:

- Kies voor koffie met een keurmerk: Fairtrade, Rainforest Alliance UTZ, Biologisch en EKO. Of verdiep je zelf in waar jouw koffieleverancier zijn koffiebonen vandaan haalt.
- Zet niet meer koffie dan je opdrinkt.
- Neem je eigen coffee-to-go beker mee voor als je onderweg koffie drinkt.



Sneaky Panda, high-end vegan- sneakerstore



De term VEGAN is een van de snelst groeiende termen in Google. Steeds meer mensen zijn geïnteresseerd in vegan lifestyle. Dit is vooral gestart met voeding die 100% plantaardig is, maar al snel verschoof dit ook naar de fashionindustrie. Vegan footwear was lange tijd alles behalve modieus, terwijl dit een belangrijke factor is als je Vegan mode bij een breed publiek wilt positioneren. Sneaky Panda is echt een trendsetter met modieuze sneakers en schoenen voor de echte veganfans. Lees hieronder het enthousiaste verhaal van Roy, de oprichter van Sneaky Panda.

Hoe is het idee ontstaan voor een online shop met vegan design sneakers?

Als sneakerfanaat ben ik altijd op zoek naar de meest toffe en unieke sneakers. En na de omschakeling van vegetariër naar veganist ben ik ook op zoek gegaan naar kleding die bij mijn levensstijl past. Het vinden van een paar stijlvolle vegan herensneakers viel echter niet bepaald mee, en naast het feit dat ze volledig vrij moeten zijn van dierlijke producten, vind ik het ook belangrijk dat ze op een eerlijke manier geproduceerd worden. In een productieketen

heb je namelijk een gezamenlijke verantwoordelijkheid om tot eerlijke handel te komen. Tijdens mijn zoektocht naar vegan kleding waren artikelen vaak al uitverkocht. Dus besloot ik zelf een shop te beginnen; Sneaky Panda, 's werelds eerste high-end vegan- sneakerstore voor mannen!

De vegan-markt behoort desalniettemin tot een van de snelst groeiende segmenten: hoe verklaar je dat?

Bijna iedereen wordt opgevoed met het feit dat de

dieren er zijn om ons te dienen. Ons te voorzien van vlees, melk, eieren en huiden. Ik merk dat er de laatste jaren steeds meer video's naar buiten worden gebracht die laten zien hoe verschrikkelijk deze dieren leven. Daarnaast is er in de media ook steeds meer aandacht voor een plantaardige levensstijl, het welzijn van de dieren en het klimaat. Het wordt steeds moeilijker om je kop in het zand te blijven steken. Ik ben van mening dat, als we onze ogen zouden openen en ons zouden verdiepen in de gevolgen van deze industrie voor onze planeet, de redenen om een plantaardige levensstijl aan te nemen nogal logisch zijn!

De meeste vegan schoenen wilde je liever niet aan omdat ze er nogal stoffig uitzagen. Hoe voorkom jij dit?

De schoenen in mijn assortiment zijn ontworpen door verschillende toonaangevende designers die bekend staan om hun vernieuwende designs, en innovatieve materialen (denk aan schoenen gemaakt van hout, paddenstoelenleer, gerecycled koffie, afbreekbaar PU, enzovoort). Dit alles met een zo laag mogelijke impact op het milieu. Ook ben ik voorstander van slow-fashion. De materialen die gebruikt worden, moeten voldoen aan de hoogst haalbare kwaliteit zodat mijn klanten er nog jarenlang plezier van hebben. Bovendien hanteer ik het principe: als ik het zelf niet wil dragen, wil ik het ook niet verkopen!

Wie zijn de klanten van Sneaky Panda?

De klanten van Sneaky Panda variëren nogal. Maar over het algemeen is het wel de milieubewuste, stijlvolle man, die waarde hecht aan kwaliteit, design en duurzaamheid.

Lever je ook buiten Nederland?

Sneaky Panda biedt producten wereldwijd aan en levert gratis binnen Nederland. De website is daarom ook te bekijken in het Nederlands én het Engels.

Welke bekende celebrity zou je als gezicht willen van Sneaky Panda?

Op dit moment lopen er al verschillende beroemdheden rond met de schoenen die ik aanbied, zoals Miley Cyrus, Nicki Minaj, Liam Hemsworth, Joaquin



Phoenix, Will.i.am, Emma Watson, Bella Hadid en Alan Cumming. Maar wie ik graag als gezicht van Sneaky Panda zou willen is Snoop Dogg. Hij is eigennuttig, excentriek, creatief, relaxed en trekt zich van niemand iets aan. Bovendien is hij sinds kort helemaal fan van een plantaardige levensstijl! Dit zijn ook precies de eigenschappen die ik met Sneaky Panda wil uitstralen.

Bekijk het assortiment op www.sneakypanda.nl



Fashion met een cleane en tijdloze look, dat is waar EVA D. voor staat.

We gingen in gesprek met Eva Dekker die een duidelijk visie heeft als het gaat om mode lekker eigenwijs! Draagbare collecties die opvallen door hun minimalistische en coole stijl, herkenbaar en draagbaar. Niet ieder seizoen nieuwe dingen kopen, maar genieten van de duurzame details en kwaliteit van een item.

EVA D.



Hoe zou je de collectie van EVA D. omschrijven?

Ik omschrijf mijn collectie, die overigens vernoemd is naar het rebelse nummer van Nina Hagen 'Unbeschreiblich weiblich', als krachtig en tijdloos. De ontwerpen zijn clean en androgyn. Ik houd totaal niet van opsmuk en de meeste ontwerpen zijn door zowel vrouwen als mannen te dragen.

Er wordt heel veel gekocht en snel weer weggegooid. Hoe kijk jij hiernaar als ontwerper?

Ik heb nooit met seizoenscollecties gewerkt, ik maak mode op mijn eigen manier en tempo. In mijn collectie zitten ontwerpen van 10 jaar geleden die nog steeds helemaal van nu zijn. Eigenlijk heb ik een haat/liefde verhouding met modeindustrie. Ik vind niet dat mode moet gaan over sneller en meer. Na elk seizoen is een collectie waardeeloos geworden en moet weer plaats maken voor iets heel nieuws. Ik als ontwerper weiger om mijn ontwerpen na een half jaar in de prullenbak te gooien, ik gebruik ze gewoon opnieuw. Voor de retailer is het trouwens toch ook niet te doen, zij



investeren telkens in een collectie die na een paar maanden nog maar een fractie waard is. Mode moet weer waarde krijgen net als vroeger. Mijn doel is om kledingstukken te maken die gekoesterd worden en die je helemaal af wil dragen.

Duurzaamheid en Fair fashion zijn termen die je veel tegenkomt in de kledingindustrie. Hoe gaat EVA D. hier mee om?

Duurzaamheid gaat verder dan alleen de stof. Ik investeer veel tijd in ontwerpen van tijdloze kleding die niet aan trends onderhevig zijn zodat je het jaren kunt dragen. Verder werk ik met hoge kwaliteit stoffen waardoor een kledingstuk veel langer meegaat. Natuurlijk ben ik ook altijd op zoek naar duurzame materialen. Productie besteed ik uit in Europa waar eerlijke lonen worden betaald aan de vakmensen in de ateliers.

Heb je een eigen favoriet in je collectie?

Elk nieuw ontwerp is op dat moment mijn favoriet. Omdat ik zo veel tijd steek in het creëren en uitwerken van een ontwerp heb ik er een enorme band mee. Het klinkt misschien gek maar het is toch een beetje m'n kindje.

Draag je alles wat je maakt?

Ik draag altijd mijn eigen kleding, eigenlijk ontwerp ik het voor mijzelf. Als ik het mooi vind en wil dragen dan is een kledingstuk goed. Bovendien is er geen betere manier om de pasvorm en de kwaliteit te testen. Ik ben altijd bezig met het polijsten van mijn ontwerpen.

Naast kleding maak je ook accessoires. Waar moeten we aan denken?

Ik heb een collectie leren tassen ontworpen, geïnspireerd op de alledaagse wegwerp tassen. Denk bijvoorbeeld aan de hemd-tas van de groenteafdeling, maar dan duurzaam.

De tassen zijn behalve mooi strak vorm gegeven ook heel praktisch, je kan er tenminste wat in kwijt. Je kan er jaren mee doen en de tas wordt alleen maar mooier.

www.evadekker.com



Zelf zeep of je eigen haarmasker maken met natuurlijke ingrediënten?

Je huid is het grootste orgaan van je lichaam, dus voelt het goed om precies te weten wat je erop smeert. Het boek Culinaire Cosmetica van Susette Brabander, alias Crêpe Susette, staat vol met tips en recepten om zelf duurzame cosmeticaproducten te maken van natuurlijke producten.

Door: Tamarah Krant



Recept grapefruit-peeling

Deze peeling verwijdt dode huidlagen en trekt ten strijde tegen donkere plekken, acne, mee-eters en rimpeligheden.

benodigdheden:

- sap van 1 grapefruit
- 1 eetl. suiker
- kommetje
- spateltje

Bereidingswijze:

- Meng het sap van de subtropische citrusvrucht met de suiker in een kommetje.
- Maak je gezicht schoon. Verwarm je huid met een warme, vochtige handdoek. Breng de peeling aan met je vingers of een kwastje. Laat het gebied rond de ogen vrij. Laat het een paar minuten intrekken.
- Spoel je gezicht schoon met lauwwarm water. Smeer je gezicht voorzichtig in met een verzorgende crème of plantenolie.

Houdbaarheid: direct en eenmalig gebruik.

kruidentuin van haar ouders aan de rand van een natuurgebied in Midden-Limburg. In 2002 studeerde ze af aan de Design Academy Eindhoven met een serie supermarkt-accessoires. Na jaren als vormgever in de mode, gooit ze het roer om. De clutch werd ingeruild voor een stevige shopper gevuld met boeken over wijn en wilde planten en kruiden en nu werkt ze als Creative Director voor de food, natuur en beauty branche. Het boek is nu te koop in de (online) boekhandel!



Op duurzame wijze de was doen

Op sommige dagen lijkt er geen eind aan de was te komen. Het doen van de was hoort bij het dagelijks leven. Gelukkig zijn er verschillende manieren waarop je rekening kunt houden met het milieu. Begin met het indrukken van de eco-knop op de machine en gebruik onderstaande tips om duurzaam de was te doen.

Tegenwoordig zijn veel wasmachines en drogers voorzien van een eco-stand. Heb je een nieuwe wasmachine of droger nodig? Kies dan voor een model met een zo hoog mogelijk energielabel. Recentelijk zijn de richtlijnen voor het energielabel voor apparaten aangescherpt. Hierdoor kun je beter zien hoe energiezuinig een wasmachine of wasdroger nou echt is. De aanscherping was nodig omdat met het oude energielabel bijna alle witgoed-apparaten een A+++ scoorden. Na aanschaf van een energiezuinige wasmachine en/of -droger, zorg je er vervolgens voor dat je een flinke berg wasgoed tegelijk wast. Want hoe minder vaak je wast, hoe beter voor het milieu. De trommel kun je tot 90% vullen. Er moet ongeveer nog een vuist aan ruimte vrij zijn aan de bovenkant. Niet alleen wordt de was schoner wanneer de trommel goed vol zit, maar draai je de was op de meest energiezuinige manier. Wil jij perse een shirt aan waar je gisteren in hebt gezweet? Was deze dan even met de hand in plaats van dat je een volledig wasprogramma ervoor draait.

Was zoveel mogelijk op lage temperaturen
Is je was niet echt vuil? Stel de wasmachine dan op een zo laag mogelijke temperatuur in. Tegenwoordig zijn wasmiddelen zo krachtig, dat de was vaak al schoon wordt bij dertig graden. Heb je een behoorlijk vieze was, ga dan voor

maximaal zestig graden. Bij deze temperatuur worden bacteriën gedood. Vieze vlekken smeer je vooraf in met ossengalzeep en vetvlekken dep je even met wat afwasmiddel. Af en toe is het wel noodzakelijk om een was op 90 graden te draaien, want dit houdt de machine vrij van vetluis en zorgt dus voor een langere levensduur van het apparaat.

Gebruik niet te veel wasmiddel
Op de fles of doos staat aangegeven hoeveel wasmiddel je nodig hebt. Toch zijn er veel mensen die op gevoel het zeepbakje of wasbolletje vullen. Hierdoor gebruik je al snel te veel wasmiddel. Niet alleen is dit schadelijk voor het milieu, het is ook een stuk duurder omdat je vaker nieuw wasmiddel moet kopen. Er is tegenwoordig een ruime keuze uit ecologische wasmiddelen die beter zijn voor het milieu. Je kunt daarnaast het beste kiezen voor wasmiddel in poedervorm, aangezien dit in kartonnen dozen zit in plaats van in plastic flessen. Ook wasmiddelen in een gerecyclede plastic verpakking zijn een goed alternatief.

Voorkom vervanging door onderhoud
Het is natuurlijk niet duurzaam als je na een aantal jaar alweer een nieuwe wasmachine moet kopen. Wil je niet dat jouw wasmachine voortijdig de geest geeft? Dan is het belangrijk om het appa-



raat regelmatig te ontkalken. Maak ook ten minste twee keer per jaar het pluizenfilter schoon en reinig maandelijks de zeeplade. Hierdoor voor-

kom je dure reparaties of zelfs een vroegtijdige vervanging van het apparaat. En dat is zowel goed voor het milieu als voor de portemonnee.

Zon, zee, vakantie, voedsel. De Mediterrane regio spreekt al eeuwen tot de verbeelding. Laten we 's een kijkje nemen in de betere voedselwereld rondom de Middellandse Zee...

Het Mediterrane leven



Tekst: Erwin Polderman



Wat vooral direct opvalt, is datgene wat de landen in deze regio gemeenschappelijk hebben: olijven, oliën, groenten, en ook vis en wijnen. Deze zijn in Portugal, Spanje, Zuid-Frankrijk, Italië, Griekenland, als ook in Noord-Afrika en Libanon bijvoorbeeld volop verkrijgbaar. Ook het drinken van veel water, ook bij de maaltijd, is iets wat je overal ziet.

De voedsel- en eetcultuur rondom de Middellandse Zee is vooral ook gebaseerd op 'gunnen'. Kleinere producenten en specialisten kunnen daardoor overleven, familietradities en -recepten blijven in stand en men doet graag lokaal zaken met elkaar, ook al wordt er natuurlijk ook tot achter de eurokomma gerekend.

Als je voor de winkelschappen van een willekeurige Nederlandse supermarkt of speciaalzaak staat, is het best een uitdaging: zo veel diverse soorten en kwaliteiten, keurmerken, en ook fair trade, biologisch en verantwoord. We helpen je op weg.

Olijf en Olie

Volgens voorstanders van de 'Mediterrane lifestyle' zijn olijven en olijfolie de reden dat men in die regio gezonder ouder wordt, dan inwoners van noordelijker gelegen Europese landen. En er zijn genoeg wetenschappelijke onderzoeken vindbaar die dat onderstrepen. Natuurlijk gaat het dan om olijven en de olie, waar de levenskracht nog in zit. De uit diverse landen verzamelde C-kwaliteiten die onder merken als Carbonell 'voor weinig' in de schappen van onze grootgrutters liggen, doen natuurlijk helemaal niets voor je gezondheid. Ook niet voor je smaak. Met je mond vol biologische olijven, of groenten en salades voorzien van een bio olie ben je uiteraard veel beter af. Dat proef je, en dat voel je. Neem wel de Extra Vierge-kwaliteit.

De steeds bekender wordende Marokkaanse variant van olijfolie, is het veelgeprezen Argan



olie. De olie van de Argan-boom is zelfs in biologische vorm verkrijgbaar en kan net als kokosolie, uitstekend gebruikt worden voor massages, en als bescherming voor je lippen, gezicht en haar. Handig als je toch onder die vriendelijke, maar soms teisterende zon loopt of vaart. Sommige oliën hebben het Fairtrade keurmerk, maar belangrijker is nog dat veel bedrijven/merken al jarenlang een goede persoonlijke band onderhouden met alle leveranciers, waardoor fair trade vanzelfsprekend is geworden. De gunfactor speelt ook hier een voorname rol.

De betere wijnen

De meningen lopen hier en daar uiteen, maar een rood wijntje zou goed zijn voor hart en bloedvaten volgens een aantal onderzoeken. Ecologisch verantwoorde en biologisch gecertificeerde wijnen zijn volop verkrijgbaar, van supermarkt tot de meer gespecialiseerde delicatessenzaken. Zelfs de biologisch-dynamische variant met Demeter-keurmerk komen we steeds meer tegen. En lekker dat die zijn!

Ook het almaar groeiend aantal mensen dat veganist is (geen dierlijke producten consumeren, geen lederen schoenen dragen, etcetera) heeft



best een ruime keuze: wijnen die niet geklaard zijn met dierlijke producten maar met bentoniet. Zoals onze De Betere Wijn, verkrijgbaar bij Eko-Plaza in de varianten rood, wit en rosé. (En van elke verkochte fles gaat een bedrag naar stichting I Love Bieing, ten behoud van de bijen).

Vlees of vis?

Rondom de Middellandse Zee zie je veel magere vlees- en vissoorten. Een sardientje op de grill, schelp- en schaaldieren bij deegwaren als pasta, heerlijk. Natuurlijk happen wij voor onze gezondheid ook graag een zogenaamde vette vis weg, zoals een harinkje en een gerookte makreel, vol van Omega-3 vetzuren. Koop bij voorkeur biologisch, en let bij vis in welke supermarkt dan ook, op de vermelding van een MSC- en/of ASC-keurmerk op de verpakking. Dat staat voor duurzaam gevangen vis respectievelijk duurzame kweek.

Wil je (ook) vlees? Zoek dan die volle smaak van biologisch, gemakkelijk herkenbaar aan het logo. Afgezien daarvan is het slim om te kiezen voor 'lokaal' als ook voor 3-sterren 'Beter Leven'.

Groenten, peulvruchten en noten

Rauw, even aangezet of gegrild... Zelfs een verstokte carnivoor moet wel watertanden van de door de Middellandse zee doorstraalde groenten. Al eens groenten uit de Marokkaanse tajine gegeten? Ik zeg doen, je weet niet wat je proeft. Mijn favoriet zijn slierten zoete, biologische puntpaprika met olie en echt zeezout in een goede grillpan.

Een andere favoriet uit die regio is hummus. Natuurlijk overal verkrijgbaar, maar wat kikkererwten, citroensap, olie en bijvoorbeeld koriander of munt in de blender, en je hebt een heerlijke hummus waar je een paar dagen blij mee bent. Ook die andere peulvrucht, linzen, vindt inmiddels heel veel waardering.

Nog zo'n weldaad: noten. Walnoten, pecanoten en zelfs cashew.., van een handvol bij voorkeur biologische, ongebrande noten per dag knap je zo van op; echt super goed voor je lijf!

Rijst en deegwaren

Je kunt mij 's nachts wakker maken voor eender welke risotto! Ook het nationale rijstgerecht uit Spanje, paëlla, is een feest, zowel in kleur als smaak. Wel vers natuurlijk, niet de Knorr-pakjes, brrrr! Pasta's en andere deegwaren wordt veelal gemaakt van durum-tarwe, maar kies bij voorkeur de volkoren-varianten. Die koolhydraten zijn heel wat vriendelijker voor je bloedsuikerspiegel. En tegenwoordig zijn er zelfs deegwaren van spelt en glutenvrij.

Goed voor je gezondheid

Volg het Mediterrane 'dieet' en volgens Zweeds wetenschappelijk onderzoek waarin duizenden mensen werden gevolgd en maar liefst 40 jaar lang duurde, wordt jouw kans op een langer en gezonder leven met 20% verhoogd! Dat zal ongetwijfeld zo zijn, maar ook de Mediterrane levensstijl met de veel lagere stressbelasting speelt een grote rol. Het tempo van alledag ligt er lager, en er is simpelweg meer aandacht en ruimte voor eten en rust.

Gemakkelijk een betere keuze maken

Goed, je bent geïnspireerd geraakt, je wilt lekker Midderraans kokkerellen en je staat voor het winkelschap. En dan? Dan kom je met je mobiele telefoon en de app van Questionmark een heel eind! Voor wat betreft voedingswaarde, en hoe het zit met de aspecten fair trade, gezondheid en dierenwelzijn bijvoorbeeld, bieden beide apps uitkomst. En er is al zoveel te scannen: als we beide apps optellen, kan je al zo'n 40.000 (supermarkt)producten opzoeken. Zo kan je gemakkelijk vergelijken en een bewuste keuze maken.

Suggesties? Laat het ons weten op Redactie@DeBetereWereld.nl.

Enjoy & Do Good.., en eet vooral smakelijk!

Bronnen

degroeneweg.nl
slowfood.com
ekoplaza.nl
witsenburg.net
bioplanete.com
thequestionmark.org
debeterewijn.nl

Falafelwraps met frisse tzatziki

Falafel met frisse tzatziki is het ultieme zomer gerecht! Buiten het feit dat het gezond is, is het ook nog eens laag in calorieën en vegetarisch. Dit vegetarische recept is ideaal voor een warme zomer avond..



Bereidingstijd (ongeveer) 15-20 minuten.

3-4 personen

Ingrediënten voor de falafel:

- 400 g kikkererwten
- 1 zoete ui
- 15 g bieslook (klein bosje)
- 1-2 knoflooktenen
- 1 ei
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel cayenne peper
- Olie
- Snufje Peper/zout
- 4 wraps/tortilla's
- Ijsberg sla
- 200 g snoeptomaatjes
- 2 avocado's

Ingrediënten voor de tzatziki:

- 400 g griekse yoghurt

- 3/4 komkommer
- 1 teen knoflook
- Snufje cayenne peper
- Snufje zout
- Sap van halve citroen

Extra: Keukenmachine of een staafmixer en een zeef.

Hoe bereid ik de Tzatziki?

1. Rasp de komkommer, en laat het uitlekken in een zeef. Zorg ervoor dat er zo veel mogelijk water uit de komkommer is.
2. Doe de Griekse yoghurt samen met de geraspte komkommer in een kom en roer dit goed door.
3. Voeg daarna de cayenne peper, zout en de knoflook er aan toe. Roer dit goed door en doe als laatste het sap van de citroen erbij.

Hoe bereid ik de Falafel?

1. Versnipper een uitje, en doe dit daarna in een kom. Laat de kikkererwten eventjes uitlekken en doe deze vervolgens mij de ui.
2. Voeg een eitje er aan toe, samen met de cayenne peper, zout, paprikapoeder en kerriepoeder.
3. Pers daarna een knoflookteen en doe deze ook bij het mengsel. En roer alles even goed door elkaar heen.
4. Pureer alles in de kom, totdat het goed gemengd is.
5. Snij de bieslook in hele kleine ringetjes, en doe deze bij het falafel mengsel. Zorg ervoor dat je een beetje over houdt voor de garnering.
6. Maak vervolgens kleine balletjes en druk deze een beetje plat zodat je kleine burgertjes maak. De burgertjes moeten niet te groot worden, anders passen ze niet goed in de wrap.
7. Doe wat olie in de pan, en bak de

Tip: Je kunt eventueel wat broodkruimels door de falafel doen. Hierdoor maak je het minder gezond, maar wordt de falafel wel steviger.

falafel mooi goud/bruin zodat ze goed stevig worden.

8. Dan is het tijd om alles op te dienen, leg een wrap op een bord. Begin met een laagje tzatziki, en doe daar bovenop wat sla met een paar stukjes avocado.

9. Doe als vierde laag de falafel er op, en top het af met wat tzatziki en tomaatjes. Voor de presentatie is het mooi om er nog een beetje bieslook overheen te strooien.



Wat is collageen?

Collageen is het meest voorkomende eiwit in je lichaam. Het is het belangrijkste bestanddeel van bindweefsel dat uit verschillende lichaamsdelen bestaat, waaronder pezen, ligamenten, huid en spieren. Collageen heeft veel belangrijke functies waaronder het geven van structuur aan de huid en het versterken van botten.

In de afgelopen jaren is het slikken collageensupplementen enorm populair geworden. De meeste van deze supplementen zijn 'gehydrolyseerd', hetgeen betekent dat het collageen is afgebroken waardoor je lichaam het makkelijker opneemt. Het consumeren van collageen kan verschillende gezondheidsvoordelen hebben: van het verlichten van gewrichtspijn tot het verbeteren van de gezondheid van de huid.

Een gezonde huid

Collageen is een belangrijk onderdeel van de huid en speelt een rol bij het versterken van de huid, het elastischer maken van de huid en zorgt voor betere hydratatie. Naarmate je ouder wordt produceert je lichaam minder collageen, wat leidt tot een drogere huid en de vorming van rimpels. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat collageen supplementen de veroudering van de

huid kunnen vertragen en droogheid kunnen verminderen.

Er gaan ook verhalen rond dat collageensupplementen acné en andere huidaandoeningen voorkomen, maar dit wordt niet ondersteund door wetenschappelijk bewijs.

Verlichten van gewrichtspijn

Collageen helpt het kraakbeen te behouden, het rubberachtige weefsel dat je gewrichten beschermt. Naarmate de hoeveelheid collageen in je lichaam afneemt naarmate je ouder wordt, neemt het risico op ontwikkelen van bijvoorbeeld artrose toe. Sommige onderzoeken hebben aangetoond dat het nemen van een collageensupplement de symptomen van artrose kan helpen verbeteren en gewrichtspijn in het algemeen kan verminderen. Tevens hebben onderzoekers getheoretiseerd dat aanvullend collageen zich kan ophopen in kraakbeen en je weefsels kan stimuleren om collageen aan te maken. Ze hebben gesuggereerd dat dit kan leiden tot minder ontstekingen en betere ondersteuning van gewrichten.

Als je een collageensupplement wilt gebruiken vanwege de mogelijke pijnverlichtende effecten, suggereren studies dat je moet beginnen met een dagelijkse inname van 8-12 gram.

Kan spiermassa vergroten

Je spierweefsel bestaat voor ongeveer 10% uit collageen. Dit eiwit is nodig om je spieren sterk te

houden en goed te laten functioneren. Studies suggereren dat collageensupplement de spiermassa helpen vergroten bij mensen met sarcopenie, het verlies van spiermassa dat optreedt naarmate je ouder wordt. Onderzoekers hebben gesuggereerd dat het nemen van collageensupplementen de synthese van spiereiwitten zoals creatine kan bevorderen, en ook de spiergroei na inspanning kan stimuleren. Meer onderzoek is nodig om het potentieel hiervan te onderzoeken.

Bevordert de gezondheid van het hart

Onderzoekers hebben getheoretiseerd dat het nemen van collageensupplementen het risico op hart gerelateerde aandoeningen kan helpen verminderen. Het geeft structuur aan de bloedvaten die het bloed van je hart naar de rest van het lichaam vervoeren. Zonder voldoende collageen kunnen slagaders zwak en kwetsbaar worden. Dit kan leiden tot atherosclerose, een ziekte waarbij de slagaders vernauwen. Er zijn verschillende onderzoeken gedaan met positieve testresultaten, maar desalniettemin zijn er meer studies nodig naar de rol van collageen bij de gezondheid van het hart.

Andere voordelen

Het slikken van collageensupplementen kunnen andere gezondheidsvoordelen hebben zoals het versterken van haar en nagels, en het verbeteren van de darmgezondheid. Daarnaast geloven sommigen dat het nemen van extra collageen door supplementen gewichtsverlies kan bevorderen, maar hier moet nog onderzoek naar worden gedaan.



Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

- PLANT
 - RECEPT
 - CONSUMENT
 - VOEDINGSSTOFFEN
 - FAIRTRADE
 - BIOLOGISCH
- BEWUST
 - EERLIJK
 - GEZOND
 - VITAMINE
 - TANDPASTA
 - VAKANTIE
- HOOIKOORTS
 - DUURZAAM
 - WATER
 - VEGAN
 - MAALTIJD
 - ENERGIEBRON



KEIHART
Stevige tekst met hart voor uw zaak

Keihart schrijft de wereld mooi

Je hebt het roer omgegooid, op zoek naar een manier van leven en werken die past bij wie jij bent. Je volgt je hart en wilt je talent inzetten om iets voor anderen te betekenen. Je streeft behalve naar financieel-economische ook naar maatschappelijke waarden. Op naar een sociale en duurzame economie – de betekeniseconomie!

Als tekstschrijver richt ik me op “zaken die de wereld mooier maken”. Mooie producten verdienen een goede tekst! Of het nu gaat om een flyer of brochure, webtekst, artikel, blog, nieuwsbrief, missie en visie, bedrijfsbiografie, toelichting, ... , Keihart levert stevige tekst met hart voor uw zaak.

Nanny Schutte

Keihart
Neptunusstraat 4, 7771 EX Hardenberg
T 06 4230 4680 E info@keihart.nl W www.keihart.nl



* 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 28 februari 2019

debetere wereld
enjoy & do good

Team De Betere Wereld

Almar Fernhout	Hoofdredacteur	almar@debetere wereld.nl
Nanny Schutte	Redactie	nanny@debetere wereld.nl
Tijl Claassen	Accountmanager	tijl@debetere wereld.nl

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
Gert Schuitemaker, Sonja van den Heuvel, Sanne Knijn, Nanny Schutte



Verkrijgbaar bij:

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

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

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

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

EXCELLENT TOOTHPASTE WITHOUT THE WASTE!

Goede tandpasta. Geen bullsh*t.



FLUOR
&
NON FLUOR



100%
PLASTIC-VRIJ



VEGAN



NATUURLIJKE
INGREDIËNTEN



VRIJ VAN
ALLERGENEN



MADE IN
HOLLAND

WWW.WESMYLE.NL