ONS MAGAZINE OVER VITALITEIT, AANDACHT, EERLIJKHEID & BEZIELING

nieuw mos

Kennismaking met Welhoven ◆ Lentekriebels ◆ Nieuw bij nieuw mos ◆ SEKEM: Licht in de woestijn ◆ **(H)eerlijke recepten** ◆ *Natuurlijk kraampakket* ◆ **24 PAGINA'S VOL INSPIRATIE VOOR DE LENTE**

COLOFON

Nieuw Mos Magazine verschijnt vier keer per jaar en is een uitgave van Nieuw Mos.

REDACTIE
Anita Groenendijk *(hoofdredacteur)*
Joren Jacobs *(eindredacteur)*
Ruben Kool
Theo Jacobs

VORMGEVING
Jolanda Sieders
www.stillewateren.com

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE
Ruth van der Vliet, Huub Lenders, Jantien Middelkoop, Karin van de Wetering-Spek

ADRES REDACTIE
Nieuw Mos
Leusderweg 27
3811 NK Amersfoort
Email: info@nieuwmos.nl

WWW.NIEUWMOS.NL

PRODUCTIE
Printing, Bergstraat 21, Amersfoort
Het Nieuw Mos Magazine wordt gratis verspreid.

VOLG ONS OP
nieuwmos
nieuwmos
nieuwmoswarenhuis
nieuwmoswarenhuis

Wie zaait, zal oogsten

Wat een rijkdom ieder jaar weer; pompoenen, druiven, appels, paddenstoelen en nog veel meer. De tijd van de oogst is aangebroken. Na het graan, de bessen en vele zomergewassen die in augustus rijp waren, mogen we nu van de najaarsproducten genieten. Resultaat van een zomer geduld hebben en het zaaien in de lente. Want zonder zaaien is er geen oogst.

Het lijkt mij best een spannend proces. Je kiest welke gewassen je wilt telen en bereidt de grond voor. Dan het zaaien en verzorgen van het jonge gewas, de natuur zijn werk laten doen en het gewas langzaam zien rijpen. Maar dan is er een storm, een zwerm vogels of een verveelend beestje en een deel van je verwachtte oogst is weg. Wat je zaait oogst je, maar soms ook niet. Het leven is vol met onzekerheden, de kunst is om daarmee om te gaan.

Afgelopen zomer herlas ik het boek “De moed om te beslissen” van Benedictijnerpater Anselm Grün. Hij schrijft over de kracht van besluiten, hoe ze vorm geven aan je leven en hoe je vertrouwen kunt krijgen in je besluiten. Keuzes maken vraagt verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. En je weet niet altijd of het uiteindelijk zo gaat als je had gedacht of hoe het voelde toen je de keuze maakte. Er is moed voor nodig om ook die spanning uit te houden.

In dit herfstnummer gaat het over keuzes maken en de gevolgen daarvan. Als duurzame ondernemers houdt het maken van eerlijke en goede keuzes ons dagelijks bezig. We maken keuzes voor producenten en producten, soms met een keurmerk waar we vertrouwen in hebben, soms met een verhaal waar we vertrouwen in hebben of een werkwijze die bij onze waarden past. Het zijn onderwerpen waar we vaak over spreken, met elkaar en met onze klanten.

Ieder mens heeft andere afwegingen om tot keuzes te komen, ik denk dat het daarbij vooral ook belangrijk is dat je eerlijk naar jezelf bent, wat is voor jou belangrijk en hoe geef je jouw leven vorm? Eet je vegetarisch, vegan of flexitarisch? Doe je al je boodschappen biologisch of kies je voor bepaalde biologische producten? Draag je een wollen trui of liever één van gerecycled katoen?

Bij Nieuw Mos respecteren we de verschillende keuzes die gemaakt worden door onze klanten, iedereen is welkom.

Anita Groenendijk
anita@nieuwmos.nl

Inhoud

In dit lentenummer een recept met het witte goud, vertellen we over Sekem en maak je kennis met de bakkers van Elsenburg & Sebastiani. Veel leesplezier!

ALGEMEEN

04 Nieuw bij nieuw mos: *we stellen een aantal nieuwe medewerkers aan je voor*

10 Opinie: *Joren over xxx*

NATUURVOEDING

06 Sekem: *een veelzijdig sociaal organisme*

12 Elsenburg & Sebastiano : *passie voor goed eten*

20 Heleen & Theo: *een kennismaking met Welhoven*

WARENHUIS

14 Natuurlijk kraampakket: *een gezonde start voor jou en jouw baby*

16 Waren van waarde: *onze keuze voor duurzame merken*

18 Duurzaam leven: *tips voor het maken van duurzamere keuzes*

EETCAFE

22 (H)eerlijke recepten van Amico fairfood: *een aspergetaart en de voordelen van soep*

24 Feest*: het Warenhuis bestaat 1 jaar!*

COLUMNS

09 Duurzaamheid vanuit de praktijk: *Huub Lenders schrijft een aantal colums over duurzaamheid. Dit kwartaal: de bodem.*

19 Eerlijk tuinieren: *Ruth van der Vliet vertelt over haar Moesbos in Amersfoort-Zuid*

Welkom bij nieuw mos!

We laten je graag kennismaken met een aantal van onze nieuwe medewerkers.

Anique de Wit

broodspecialist met glutenallergie

Sinds november 2021 staat Anique voor 24 uur per week op de broodafdeling bij Nieuw Mos. Dat ze een glutenallergie heeft mag de pret niet drukken. Anique: Ëigenlijk solliciteerde ik op een functie in het warenhuis, ook omdat ik dacht niet aangenomen te worden op brood vanwege mijn allergie, maar na een paar gesprekken kwamen we toch uit op de broodafdeling. Natuurlijk is het soms jammer dat je niet kunt proeven wat we verkopen, maar door mijn ervaringen van vroeger bij andere biologische winkels (zeven jaar Groene winkel Zeist) weet ik wel wat we verkopen. En aan de structuur en geur valt veel af te zien." Voordeel is natuurlijk daardoor dat Anique goed kan adviseren juist ook aan mensen met een voedselallergie. Zelf eet Anique nu drie jaar glutenvrij en dat maakt echt een verschil voor haar gezondheid.

Anique is 38 jaar en woont in Wijk bij Duurstede. Ze houdt van de natuur. In haar vrije tijd is ze daar heel vaak te vinden, voor wandelingen maar ook gewoon een tijdje tegen een boom aanzitten bijvoorbeeld. Vroeger had Anique een moestuin, maar daar is nu geen tijd meer voor, want naast haar werk in de winkel maakt en verkoopt ze sieraden en snijdt ze hout. "Sieraden en houtwerk met een spirituele boodschap", vult ze aan.
www.stralenderoos.nl

Waarom wil je werken bij Nieuw Mos?
"Bij Nieuw Mos voel ik de bezieling, een hele fijne werksfeer, de kwaliteit van het eten, alles eigenlijk. Ik wil niet werken voor een bedrijf waar het alleen om de winst gaat, maar waar er juist gewerkt wordt vanuit de bezieling de aarde beter te maken", zo geeft ze Anique aan. In het verleden heeft ze ook nog in de horeca gewerkt; "De afwisseling hier met brood en koffie maken vind ik erg leuk!"

Zou je nog iets willen toevoegen bij Nieuw Mos? Stilte… "nou misschien nog culturele avonden bijvoorbeeld, dat lijkt me wel wat!" besluit Anique.

Marieke van Hal

verzorging en voedingssupplementen

Sinds mei vorig jaar is Marieke onze nieuwe kracht op de afdeling verzorging en voedingssuplementen, maar ze springt ook geregeld bij op de andere afdelingen of bij de kassa. Marieke is 33 jaar en woont in een woongroep in de binnenstad en heeft een relatie met Vincent.
De interesse voor gezondheid heeft Marieke al van jongs af aan; kruiden, homeopathie en gezondheid vanuit een holistisch mensbeeld. Ze heeft zingeving en spiritualiteit gestudeerd en een opleiding Reiki. Momenteel is ze bezig met behalen van een drogisterijdiploma, zodat we bij Nieuw Mos ook zelfzorg-geneesmiddelen kunnen verkopen.
Voor haar komst naar Nieuw Mos heeft Marieke een aantal jaren bij De Nieuwe Graanschuur gewerkt en ook bij de Tuinen. Derhalve weet ze echt heel veel over voeding en is ze onze vraagbaak voor klanten (en medewerkers).
In haar vrije tijd danst Marieke graag, loopt ze hard, doet ze aan meditatie en leest ze veel. Het leven in de woongroep vindt ze ook erg leuk; je leert er echt samen te leven.

Waarom wil je werken bij Nieuw Mos?
Marieke: "Vanwege de visie, de duurzaamheid en dus kiezen voor biologisch en mijn interesse voor voedingssupplementen. Maar ook het werken in een team vind ik super leuk. En heel belangrijk", vult ze aan, "dat iedereen hier welkom is, juist ook in deze tijden."

Gerianne Bokkers

warenhuis

Gerianne is pas sinds eind september 2021 werkzaam bij het warenhuis maar nu al van onschatbare waarde; het lijkt wel of ze er al veel langer is. Tot januari combineerde ze haar werk met het werken als docent godsdienst. Sindsdien werkt ze vier dagen per week in het warenhuis.

Gerianne is 26 jaar, getrouwd met Peter en woont in Nijkerk. Na een studie theologie is de stap naar de winkel misschien een rare. Gerianne: "de overgang van theologie naar de winkel is aan de ene kant gek, maar duurzaamheid, het zorgen voor de aarde staat ook centraal in mijn geloofsovertuiging. Ik dacht ook niet aangenomen te worden omdat ik bijna geen winkelervaring had."

Dat Gerianne geen winkelervaring had was geen reden voor Anita om haar niet aan te nemen. Ze past gewoon heel goed in het plaatje een leert snel en is super enthousiast, daar gaat het om. Eerst was ze nog wat verlegen, zoals bij de eerste *fotoshoot* maar die schroom is er nu al helemaal vanaf. Dagelijks trekt ze de leukste/ mooiste outfits aan om de klanten te inspireren.

Wat is het leukste aan werken bij het warenhuis?
Gerianne: "Klanten helpen, het echte contact, de beleving. Daarnaast de stoffen voelen, de producten met aandacht en zorg neerzetten. Ik koop dan ook zelf niet online bijvoorbeeld." De sfeer bij het warenhuis ervaart Gerianne als heel fijn. Ze vindt het ook zo fijn dat de winkel continue in ontwikkeling is, er gebeurt echt van alles. Als ik Gerianne vraag wat ze nog wel zou willen ontwikkelen, zegt ze na een korte stilte: "Misschien iets met workshops, wat leuke activiteiten."

Sinds kort heeft Gerianne ook een moestuin waarin ze zich in haar vrije tijd lekker uit kan leven met haar handen, of ze speelt piano. "Maar lekker op de bank hangen en tv kijken, even niksen, doe ik ook graag hoor", zegt ze met een lach.

Karin van der Wetering-Spek

broodafdeling

Onze kok Tuna zat bij Karin (45) aan de keukentafel in Bilthoven toen het gesprek op Nieuw Mos kwam; of ze geen interesse had om op de broodafdeling te komen werken. En zo geschiedde per november 2021. Karin is getrouwd met Matthijs en samen hebben ze 2 kinderen, Rebecca van 12 en Samuel van 9 en ze wonen sinds 2 jaar in Bilthoven.

Na een studie communicatiewetenschap en sociologie in Nijmegen belandde Karin in Utrecht en ging als marktonderzoeker aan de gang. Ze richtte daarna een eigen yogastudio op. Haar bewustzijn over gezonder leven en bewuster omgaan met de aarde ontstond in de tijd in Nijmegen en ontwikkelde zich verder, ze ging vegetarisch eten en bezocht regelmatig de biologische winkels in Utrecht.

in de ban van Kombucha
Op een gegeven moment komt Karin in aanraking met kombucha en gaat zich hierin verdiepen. Ze wordt zo enthousiast dat ze haar eigen webshop begint. Nadat er een artikel in Happinez heeft gestaan neemt de verkoop enorm toe, ze blijft maar dozen inpakken en versturen. Op een gegeven moment is de lol ervan af en Karin besluit te stoppen. Op dat moment komt ze in gesprek met Tuna over Nieuw Mos.

"Werk moet echt wat toevoegen en het is zo fijn om weer met collega's te werken", vertelt Karin enthousiast. "Ik leer hier weer zoveel nieuws, ik was helemaal verrast van het mooie uitgebreide assortiment brood bij Nieuw Mos".
Sinds dit nummer zit Karin ook in de redactie van ons magazine wat ze ontzettend leuk vind. Ze schrijft over Sekem op de volgende pagina's.

Voor haar hobby maakt Karin nog steeds kombucha, maar ze is ook vaak te vinden in haar moestuin. Koken, bakken of lezen doet ze ook graag, net als mediteren en wandelen met de teckel.

LICHT IN DE WOESTIJN

Het verhaal achter SEKEM, een bezielde social enterprise in Egypte

Moringa Thee, Goed Slapen Thee, Hoest Kruiden Thee en Kokos Dadelsnacks. Het is een greep uit het assortiment van Sekem, te vinden bij het thee- en chocoladeschap van Nieuw Mos. Op de zijkant van de pakken staat een foto van een lachende man, met een korte beschrijving van een prachtig, duurzaam landbouwinitiatief. Toch werd de bijzondere en unieke waarde van SEKEM mij pas duidelijk toen ik de autobiografie van de oprichter Ibrahim Abouleish las.

SEKEM is een veelzijdig sociaal organisme. Op 2.500 hectare woestijngrond in Egypte worden met behulp van biodynamische landbouw onder andere kruidentheeën, katoen, compost en kruidengeneesmiddelen geproduceerd. Om het individuele potentieel van de mensen te ontwikkelen, zijn er ook scholen, een universiteit, gezondheidscentra en kunst- en cultuurinstituten gevestigd op het terrein. Inmiddels biedt SEKEM een werkplek aan 20.000 mensen. Een unieke community waarbij het gedachtengoed van de antroposofie zich vreedzaam vermengt met de grondslagen van de Islam.

Levenskracht van de zon

De naam SEKEM betekent 'levenskracht van de zon'. De geestelijk vader van SEKEM, Ibrahim Abouleish (1937-2017), werd grootgebracht in een ondernemend en welgesteld islamitisch gezin in Egypte. In zijn tienerjaren stuitte hij op een boek van Goethe in het Arabisch. “Mij raakte het boek diep in mijn ziel. Het greep me aan en ik was tot tranen geroerd”. De jonge Ibrahim wilde per se “het volk met zijn dichters” beter leren kennen. Tegen de wens van zijn ouders in, nam hij in 1956 afscheid van zijn vaderland en reisde af naar Graz (Oostenrijk), waar hij een plek op de universiteit kon krijgen.

Abouleish stortte zich met veel succes op meerdere studies en werd verliefd op de Oostenrijkse Gudrun, met wie hij trouwde. Ze kregen twee kinderen. Ook verdiepte hij zich intensief in de Europese cultuur, muziek, literatuur en filosofie. Zo leefde hij in twee haaks op elkaar staande werelden: “twee stromingen verweefden zich in mijn ziel met elkaar en versmolten zich tot een derde cultuur”. In 1972 kwam hij in aanraking met het boek 'Filosofie van de Vrijheid' van Rudolf Steiner en begon deze geesteswetenschap te bestuderen. Het bleek een life changing event te zijn: “Haast ongemerkt voltrok zich door deze intensieve denkarbeid een verandering in mijn ziel”.

“het visioen: de bron, de bomen, het groen van planten en de geur van bloemen, dieren, composthopen, huizen en werkende mensen.”

Een aantal jaren later bracht Abouleish een kort bezoek aan Egypte en schrok hoe zijn land in twintig jaar was veranderd. Hij zag armoede, vieze steden, analfabetisme, lerarentekorten, genationaliseerde bedrijven en een door kunstmest geruïneerde landbouw. Deze beelden lieten hem niet meer los. Hij begon zich te verdiepen in de antroposofische biodynamische landbouw en nam een besluit: hij wilde terug naar Egypte voor de opbouw van een holistisch landbouwproject met een

“In het diepste duister staken we het licht aan.”

cultuurvernieuwende inslag. Op 40-jarige leeftijd verhuisde hij met zijn gezin naar Egypte. Hij ging direct op zoek naar een stuk woestijngrond waar Egypte zo rijk aan is en vertelde over een bezichtiging: “Na nog een paar passen in de zinderende zonnehitte, merkte ik hoe in mijn binnenste het visioen opdook: de bron, de bomen, het groen van planten en de geur van bloemen, dieren, composthopen, huizen en werkende mensen”. Tegen alle adviezen in -slechte bodemkwaliteit, moeilijke irrigatie, slechte infrastructuur- besloot hij deze woestijngrond te kopen en SEKEM werd geboren.

Werken aan een enthousiast levensgevoel

Abouleish wilde Steiners concept van een 'associatie' direct toepassen: een landbouwideaal op basis van broederschap in plaats van concurrentie en egoïsme. Ook wilde hij medische voorzieningen beschikbaar maken op het terrein. Maar minstens zo belangrijk was de ontwikkeling van mens en persoonlijkheid voor de gemeenschap, waarbij religie en spiritualiteit centrale waarden zijn. Naast goed onderwijs, zag hij vormingscentra voor zich met veel kunstzinnige en culturele activiteiten, zoals koor, euritmie, spraakvorming, literatuur, muziek en theater. “Hoe meer we deze vaardigheden in 'ons voelen' opnemen, des te meer ontwikkelen we een aandachtig, respectvol en empathisch samenleven - ook met het milieu- en niet in de laatste plaats een enthousiast levensgevoel”, aldus Abouleish. Tot op de dag van vandaag wordt tien procent van de arbeidstijd van werknemers van SEKEM voor persoonlijke ontwikkeling gereserveerd.

Revolutionaire ideeën

Abouleish werkte dag en nacht om zijn droom te verwezenlijken en steeds meer mensen sloten zich bij het project aan. Het destijds revolutionaire idee van geneeskrachtige biologische kruidenmixen veroverde de markt. Langzaam maar zeker kreeg het visioen de vorm van een social enterprise. Onderwijs, kunst, cultuur en gezondheid kregen een centrale plek in de gemeenschap. Dankzij SEKEMs landbouwadviseurs zijn talloze Egyptische boeren overgeschakeld naar biologische landbouw. Bijzonder ook is het 'Kamillekinderen'-project, waarbij straatkinderen tussen de 12 en 16 jaar plukwerk deden bij SEKEM en tegelijkertijd hun schooldiploma haalden. De ouders van deze kinderen kregen microkredieten om hun eigen bedrijf op te kunnen zetten.

Alternatieve Nobelprijs

De vele tegenwerking vanuit overheid, media en wetenschap wist Abouleish dankzij zijn innemende persoonlijkheid en bijzonder goede sociale vaardigheden zó te transformeren, dat zijn vijanden regelmatig zijn beste vrienden werden. In 2003 won SEKEM de Alternatieve Nobelprijs. De jury vond SEKEM een 'business model voor de eenentwintigste eeuw, met Economy of Love als succesfactor'. In 2012, midden tijdens een van de grootste politieke crises van het land, verhoogde SEKEM het budget voor kunst en opende de Helios University.
Abouleish: “In het diepste duister staken we het licht aan”.
In 2017 overleed hij, zijn zoon Helmi en de 'toekomstraad' dragen zorg voor de instandhouding van de levende verbinding met de geestelijke inspiratiebronnen van het visioen.

De autobiografie 'SEKEM. Sociaal ondernemen brengt de woestijn tot bloei' is te koop in het Nieuw Mos Warenhuis en bij het boekenschap in het eetcafé van Nieuw Mos. Een assortiment aan SEKEM producten is te vinden in het theeschap en in het chocoladeschap.

Tekst: Karin van de Wetering-Spek (broodspecialist Nieuw Mos)
Foto's: Madelon van Binsbergen

Madelon is vaste klant bij Nieuw Mos en is voor haar werk zeven keer bij SEKEM in Egypte geweest.

Je bent voor je werk bij SEKEM op bezoek geweest. Hoe was dat?
De eerste keer was in 1996, ik was net klaar met mijn studie. Die keer heeft het meeste indruk gemaakt. Ik werd opgehaald op het vliegveld door een chauffeur van SEKEM; dat doen ze met alle gasten. Midden in de woestijn zag ik opeens een grote witte muur met een poort opduiken. Het was echt een oase! Ik sliep in het voormalige ronde huis van Ibrahim, dat centraal op het terrein staat. Ik heb drie dagen een diep geluksgevoel ervaren. Het voelde er zacht, omhullend, liefdevol en met aandacht. Het voelde als thuiskomen.

Wat bijzonder! Wat heb je daar allemaal gedaan?
Naast de werkzaamheden voor mijn bedrijf, zoals het bezoeken van velden en boeren, werd ik als gast echt even onderdeel van de SEKEM-community. De stafleden openden de dag altijd in een kring met een spreuk en namen de taken van de dag door. Ook van mij werd verwacht dat ik wat over mezelf vertelde in de kring. Dat vond ik super spannend! Op donderdagmiddagen vond de sluiting van de week plaats met alle medewerkers. Dan stonden er 3 a 4 cirkels van mensen op het middenterrein. De woordvoerders van de afdelingen deelden hoe hun week was geweest en de afdelingen werden door een staflid bedankt en een fijn weekend gewenst. Bij het weggaan gaf iedereen Abouleish een hand. Zo kreeg iedereen even aandacht.

Wat heeft het meeste indruk op je gemaakt?
De kring van mensen elke ochtend. Maar ook de heerlijke vegetarische maaltijden: sober maar fijn. Alles was zelfgemaakt en vers, ook de broden en kazen.

Heb je Ibrahim Abouleish persoonlijk ontmoet?
Ja, maar ik heb hem helaas niet heel uitgebreid gesproken. Wat een bijzondere en authentieke man! Ik vond hem heel aimabel en vriendelijk, maar ook streng overkomen. Hij was klein van stuk, 1,60 m ofzo, maar met een bijzondere natuurlijke autoriteit. Hij genoot duidelijk veel respect bij iedereen. Hij wist precies wat hij wilde en kreeg dat met zijn mensen ook voor elkaar. Abouleish voelde het potentieel in iemand en kon iemand op zielsniveau daarop aanspreken. Zo kreeg een van de jonge medewerkers de verantwoordelijkheid van Abouleish een schoolgebouw neer te zetten, zonder dat hij enige bouwervaring had. Die school staat er nog, dus dat is hem wonderwel gelukt.

‘SEKEM voelde als thuiskomen.’

Hoe heb je de fusie van Europese cultuur met de islamitische cultuur ervaren?
Ik begreep dat bijvoorbeeld de christelijke kinderen elke dag de moskee schoonmaken en de islamitische kinderen elke dag bloemen neerzetten in de kerk? Abouleish is geraakt door Steiner en heeft dat gekoppeld aan zijn eigen islamitische roots. Er is bij SEKEM ruimte voor alles, zolang het maar respectvol is. Ik voelde me daar heel senang. Bij de opening lazen ze een stuk uit de Koran, wat gevolgd werd door een snede uit een boek van Steiner. Abouleish nam de menselijkheid als basis. Ik merk ook dat mensen minder afhankelijk worden van status, geld en culturele patronen bij SEKEM. Voor Egyptenaren is het traditioneel bijvoorbeeld voldoende als één familielid een goede baan heeft. Doordat ze bij SEKEM zelf ervaren hoe fijn het is om onderwijs te genieten en te werken, komen ze hier losser van.

Ibrahim Abouleish is enkele jaren geleden overleden. Hoe gaat de toekomst van SEKEM eruit zien, denk je?
SEKEM staat als een huis! De fundamenten van wat hij heeft neergezet, zoals de opening in de kring en kunstzinnige activiteiten, blijven. Wel ben ik benieuwd hoe SEKEM zich verder ontwikkelt. Er zijn al wat nieuwe ontwikkelingen. Zo is de organisatie in 2019 begonnen met een holacratisch systeem neer te zetten. En de schoondochter van Ibrahim Abouleish was na haar bezoek aan een WEF conferentie hevig geschokt over het model wat dit forum voorlegde over onder meer Artifical Intelligence en robotisering, en vroeg zich af wat SEKEM hier tegenover gaat zetten richting 2057.

Is het SEKEM model iets exclusiefs voor Egypte of zou de hele wereld dit concept kunnen gebruiken?
Het is absoluuts iets mondiaals! Het is ook een mooie vorm voor de toekomst. Heel veel mensen ervaren dat het huidige systeem oneerlijk en niet duurzaam is en willen hier een andere vorm aan geven. Hoe? Wij hoeven Ibrahim Abouleish niet te zijn om hier iets soortgelijks neer te kunnen zetten. Ik geloof heel erg sterk in de kracht van het collectief, gewoon verbinden met gelijkgestemden en doen!

Madelon van Binsbergen is Kwaliteitsmanager bij Organic Flavour Company B.V., een importeur en producent van biologische thee, kruiden en specerijen die ca 40% betrekt bij SEKEM

Foto’s bij dit artikel zijn eigendom van SEKEM Holding en Madelon van Binsbergen

De bodem

Huub Lenders vertelt over duurzaamheid in de praktijk.

Buiten het dartelen van de nieuwgeboren lammeren en het mekkeren van hun moeders om hun kroost bij zich te houden, is het rustig in de wijngaard. Het gras tussen de rijen, als een green zo kort gegraasd, is wit van de rijp. De twijgen, moe van het dragen van de vorige oogst, staan als de haren van de professor van de universiteit van Harderwijk naar alle richtingen. Op het eerste oog lijkt het dan ook meer op de laatste oogst: de wijngaard is zo dood als een pier!

Daar denkt de pier in de bodem echter heel anders over. Die is samen met een kolonie schimmels, bacteriën en andere micro-organismen al het organisch materiaal om aan het te zetten in voor de druivenstok opneembare voedingsstoffen. De penwortel van de eenjarige zuring verteert en laat een opening over met organisch materiaal waardoor er lucht en water in de bodem kan komen voor een goede structuur. Een bodem met een goede structuur huisvest wel tot 4.000 kg regenwormen per hectare (twee voetbalvelden groot). Zij zijn 24/7 in de weer met het maken van gangen waardoor de bodem een sponsstructuur krijgt en wij niet hoeven te ploegen. Door de diversiteit aan planten hebben veel soorten insecten hun larven gelegd bij hun geliefde gastheer.

De wijnrank is in een diepe winterslaap. Alleen de voorjaarszon kan de sapstroom op gang brengen die als wekker de knoppen doet ontwaken. Nu is het de tijd om te snoeien en daarmee het aantal knoppen waaruit de twijgen komen, en die straks vrucht gaan dragen, te reguleren; zoveel mogelijk voor voldoende opbrengst en zo weinig mogelijk om ook rijpe druiven met geconcentreerd sap te kunnen oogsten. Na de snoei versnipperen we de twijgen als Valentijnscadeau voor de bodem, want de bodem is waar de basis wordt gelegd voor de kwaliteit van de wijn.

Huub

Huub Lenders heeft jaren op zijn intensief melkveebedrijf in Limburg gewerkt. Hij besloot dat het anders moest en vertrok naar Portugal, om zich te wijden aan biologische landbouw met name wijnbouw. Daar werd het besef van duurzaamheid geboren dat hem deed besluiten om weer opleidingen te volgen. Een MBA for food and Agribusiness en een Master Economie op de Wur gaven de basis voor de meetlat Best Practice Price (BPP).

Dromen

“Hij kan soms nog wat dromerig zijn”, stond in mijn getuigschrift van de lagere school. Ik herinner me dat ook wel, zeker in het voorjaar wanneer de frisse, zonnige dagen kwamen, dan kon ik een beetje naar buiten zitten kijken, naar de blauwe lucht en de kleine lichtgroene blaadjes aan de bomen op het schoolplein, terwijl de juf of meester iets uitlegde bij het schoolbord. Nu die dagen er weer zijn, merk ik dat de rol van dromen en mijmeren in mijn leven veranderd is, gemarginaliseerd. Het lijkt wel of de huidige tijd minder ruimte laat voor dromen. Nu de zon weer zo heerlijk schijnt, voel ik verlangen naar het dromen. Ik vraag mezelf af: wat is er nodig om “soms weer dromerig te kunnen zijn”? Een onderzoek naar de voorwaarden van het dromen.

Nacht- en dagdromen
Bij dromen denk je waarschijnlijk in eerste instantie aan wat er ’s nachts gebeurt als je in slaap bent. Ik bedoel dromen in algemene zin, dus zowel het nacht- als het dagdromen, maar ik begrijp er ook het vermogen onder om te “toekomst-dromen”, waarbij je je voorstelt dat je aan een ideaal werkt of dit verwezenlijkt. Zo bezien, speelt het dromen op alle vlakken van ons leven: we dromen overdag even weg in een moment van rust en ontspanning, maar ook visualiseren we hoe we er “later” bij willen zitten, wat we willen bereiken en, heel toepasselijk voor mezelf, “dromen” we over ondernemerschap, hoe we iets in de wereld kunnen zetten, een bijdrage aan het geheel kunnen leveren door maatschappelijk en economisch actief te zijn. ’s Nachts dromen we, zoals ik het zie, om de indrukken van de dag te verwerken, alsmede onze angsten/ zorgen en verlangens, die vaak op intense, creatieve wijze bij elkaar komen in volkomen surrealistische verhaallijnen die in de droombeleving zelf als werkelijkheid voelen.

De verhouding tussen het nacht- en het dagdromen, inclusief het toekomst-dromen, is volgens mij innig. Ik fantaseer niet zoveel meer over wat ik allemaal wil bereiken, maar ben meer aan het reageren op een alledaagse werkelijkheid die zich opdringt. In mijn slaap droom ik minder van liefde en schoonheid, maar komt er regelmatig angst naar boven in verhalen over machteloosheid en dingen die me ontglippen. Ik merk dat de maatschappelijke actualiteit me weinig hoopvol stemt en dat reflecteert zich in de nachtdroom. De verhouding tussen de dag- en de nachtdroom begrijp ik dan ook vanuit hun inbedding in een maatschappelijke realiteit. Als die de voorwaarden schept voor het kunnen dagdromen, dan zullen de nachtdromen rustig en meer helend kunnen zijn in plaats van alleen maar verwerkend.

Maatschappelijke realiteit
De maatschappelijke realiteit is natuurlijk een media-realiteit. Niettemin weerspiegelen het politieke, economische en sociale (gezins-) leven die media-realiteit in grote mate. Van de codes geel-oranje-rood in de terrorismedreiging en in de aankondigingen over het weer, tot de “Doomsday Clock” die aangeeft hoe dicht we een door onszelf veroorzaakte catastrofe naderen –hij staat momenteel op 100 seconden voor twaalf– tot de dagelijkse “besmettingscijfers” in het corona-nieuws, tot het klimaatalarmisme, tot de berichtgeving over Oekraïne die gereduceerd is tot een narratief over goed versus kwaad en gespeend is van enige historische context. Natuurlijk heeft ieder mens recht zich daar een eigen mening over te vormen, maar wat is de waarde van een mening als deze slechts wortelt in een overspannen, angstgedreven media-bombardement? Hebben we wel tijd om ons een eigen mening te vormen, door bijvoorbeeld onze vooroordelen onder de loep te nemen en ook eens andere bronnen te raadplegen? Wanneer de crises elkaar in rap tempo blijven opvolgen en de angst- en oorlogsretoriek de dienst uitmaken, meen ik niet dat dit werkelijk mogelijk is.

Politieke machthebbers spelen een belangrijke rol in de bestendiging van de overspannen actualiteitsbeleving. Neem nou de corona-epidemie. In het begin is er nog geen begrip van de ernst van het virus en dan is het begrijpelijk dat de overheid ingrijpt vanuit het voorzorgsbeginsel en omdat we allemaal geschrokken waren van de beelden uit Italië. Het duurde echter niet lang voordat we goede cijfers hadden van de ziekenhuisopnames en overlijdens in landen over de hele wereld. Gerenommeerde wetenschappers toonden al snel aan dat de eerste coronagolf vergelijkbaar was met een stevige griep (in Nederland bijv. seizoen 2017-2018) en stelden de zogeheten infection-fatality rate (aantal overlijdens in verhouding tot aantal geïnfecteerden, oftewel hoe dodelijk een bepaalde ziekte is) in daaropvolgende golven zelfs verder naar beneden bij. Maar helemaal frappant werd het wanneer je de cijfers vergeleek van landen met strenge maatregelen en landen zonder, of met weinig, maatregelen. Het virus blijkt zich van die maatregelen weinig aan te trekken! En toch bleven de machthebbers volharden in het continueren van maatregelen, waaronder een mondkapjesplicht die ons er dagelijks aan herinnert dat we op onze hoede moeten zijn. Noodwetgeving werd in werking gesteld, wetende dat die een aantasting van onze grondrechten teweegbracht. En ook nu er absoluut geen sprake van een noodsituatie is, wordt deze wetgeving verlengd, omdat het “onzeker is wat toekomstige varianten [van het coronavirus] gaan doen”, aldus onze minister. Hoe kunnen we ons dat laten overkomen? We moeten zeer behoedzaam met onze grondrechten omgaan; blijkbaar zijn we dat vergeten. Wat de regering doet, is het tegenovergestelde van wat ik onder goed bestuur versta. Ik verwacht dat wanneer het duidelijk is dat er geen werkelijke dreiging is, de regering daar direct en helder over communiceert en alle noodwetgeving intrekt.

Gevolgen voor ondernemerschap
Toen ik in 2014 in het ondernemerschap stapte en zelfs in 2020 toen Ruben erbij kwam als compagnon kon ik dromen over wat we met Natuurwinkel/ Nieuw Mos konden worden. De omstandigheden waren dan ook relatief stabiel; je wist dat er door de jaren altijd wel een kleine inflatie optreedt en dat ook de kosten van lonen en bijv. energie periodiek omhoog gaan. Maar dit alles houd je in evenwicht doordat de omzet langzaam mee kan stijgen. Die omstandigheden zijn sinds maart 2020 ingrijpend veranderd. Het ziekteverzuim is verdubbeld; met name jongeren vallen regelmatig uit doordat ze steeds testen en in quarantaine moeten. De prijzen van levensmiddelen beginnen schrikbarend in de hoogte te schieten, terwijl het inkomen van veel mensen dit niet bij kan houden. De uitvinding van de lockdown heeft ervoor gezorgd dat de bestaanszekerheid in het midden- en kleinbedrijf in het geding komt. Vele “niet-essentiele” winkels en horeca-ondernemingen zijn al op de fles gegaan en ook bij Nieuw Mos voelen wij de gevolgen van het beleid in ons warenhuis en eetcafé. Nu de “spoedwet” (Tijdelijke wet maatregelen covid-19) wederom verlengd is, kunnen ondernemers dan ook niet hopen op de stabiliteit waar ze zo vurig naar verlangen, omdat je die nodig hebt om je dromen waar te kunnen maken.

De inflatie is een ander kritiek punt; dit raakt ons allemaal. Buiten de ontwrichtende effecten van het coronabeleid, heeft het ons ook nog eens heel veel geld gekost. De tegemoetkomingen aan ondernemers die hun deuren moesten sluiten, waren lang niet voldoende om faillisementen te voorkomen, maar worden tevens door onszelf betaald. In feite werd de economie gegijzeld en in diverse sectoren tot stilstand gebracht. De kosten voor het levensonderhoud lopen door, maar het benodigde inkomen mocht niet meer door de mensen zelf gegenereerd worden. In plaats daarvan werd de geldhoeveelheid door de centrale banken vergroot; inflatie is onvermijdelijk. We leven meer en meer op een krediet dat uiteindelijk, misschien door onze kinderen, moet worden afgelost.

Tot slot is er sprake van een roekeloze energiepolitiek. Ik ben een groot voorstander van minder vliegen en minder autorijden, maar als je gaspijpleidingen gaat afknijpen (in Oekraine) of besluit om ze niet in gebruik te nemen (Nord Stream 2) vanwege sancties tegen Rusland of vanwege een missie om geen fossiele brandstoffen meer te gebruiken, dan raak je direct de bestaansvoorwaarden van je eigen bevolking, die op dit moment gewoon nog afhankelijk zijn van die energie. Bij Nieuw Mos betalen wij ongeveer 20.000 euro per jaar aan energiekosten. Wanneer ons huidige contract verloopt en we een nieuw contract moeten aangaan op basis van de actuele energietarieven, schiet dat ineens naar 40.000 euro per jaar. Dat moet allemaal doorberekend worden in de prijzen van onze waren. Dat mag u dan betalen, terwijl u thuis tegen hetzelfde probleem met de energietarieven aanloopt. Een saillant detail: in Rusland kost een liter benzine nu ongeveer 0,45 euro; vergelijk de prijzen in Nederland. Waar zijn we mee bezig...

Dromen van veiligheid en stabiliteit
Mijn verhaal begon onschuldig met een bespiegeling over dromen, maar inmiddels begrijpt u waarom ik er “opinie” boven heb gezet. De aanhoudelijke, op angst gedreven politiek ontregelt onze samenleving, doordat zij leidt tot polarisatie en zwart-witdenken, censuur en uitsluiting. Hoe langer dit duurt, hoe meer we vergeten dat er een gulden middenweg bestaat, die vraagt om zorgvuldigheid, intro- en retrospectie en respect voor grondrechten. Hoewel we misschien wel wennen aan deze politiek en aan het gegeven dat de media angst aanwakkeren, denk ik toch dat we aan onze dromen kunnen merken dat er iets veranderd is, dat het feit dat we vaker in voortdurende onrust verkeren dan dat we even wegdromen, al aangeeft dat er geknoeid wordt met de bestaansvoorwaarden voor een prettig leven.

Wat ik nu maar al te goed zie, is hoe veilig mijn kindertijd eigenlijk was; ik heb er vooral fijne beelden en herinneringen van. Het dagdromen in de klas kon ik waarschijnlijk doen omdat ik me op mijn gemak voelde, ongehinderd door angst of onzekerheid, bijvoorbeeld om straf te krijgen of onvoldoendes te halen. De maatschappij van een kind is sowieso kleiner, een beschermde wereld binnen het grotere geheel, maar ook mijn studententijd kenmerkte zich door relatieve zorgeloosheid. Dat is niet alleen maar een verschil met het toenemen van verantwoordelijkheden naarmate je ouder wordt, het heeft heel duidelijk ook te maken met de stabiliteit van het maatschappelijke systeem en de aard van de opgedrongen werkelijkheidsbeelden. Vandaag heb ik weer besloten te dromen. Ik (dag-) droom van een wereld waarin we geleerd hebben rust in onszelf te vinden, als bevonden we ons in het stille oog van de (media-) storm, en ons te verbinden met hoopgevende verhalen en perspectieven. Het is de uitdaging om die beweging steeds weer te maken.

Joren Jacobs

Brood van Elsenburg & Sebastiani

Het is donderdagmiddag 3 maart als ik Carel Elsenburg (42) tref in Het Lokaal in De Nieuwe Stad. Het werk in de bakkerij is grotendeels gedaan en de schoonmaak en voorbereidingen voor het brood van zaterdag zijn begonnen. Het brood is nagenoeg op. Carel: “Ik weet nu al dat ik voor morgen ook vroeg uitverkocht zal zijn. Vanwege de vakantie hebben we minder desem gezet en ik kan het nu niet meer bijmaken.” Het zuurdesemdesem brood van Elsenburg & Sebastiani rijst nog echt 24 uur.

Ondernemers en vrienden, met een passie voor goed echt eten

Carel werkte tot 2016 in Amsterdam op de hotelschool toen hij besluit het roer om te gooien. “Ik zat in een gouden kooi, had een goede baan, veel vakantieuren en een prima salaris. Ik wist: ik moet nu gaan of ik blijf hangen.” Carel wilde goed zuurdesembrood bakken en dat was er in Amersfoort niet. Het werd nú. Hij schreef familie en vrienden aan om geld te lenen en ging op zoek naar een goede locatie. “Ik zag dat er in De Nieuwe Stad allerlei ontwikkelingen gaande waren en besloot te vragen of er ruimte beschikbaar was. Helaas was die er niet, maar ik mocht wel mijn telefoonnummer achterlaten. Niet veel later ontving ik een telefoontje van Het Lokaal: wij zoeken nog een bakker voor onze streekwinkel in De Nieuwe Stad.”

Paolo Sebastiani

Carel ontmoet Paolo (54) op het schoolplein van de kinderen. De kinderen raken bevriend en maken speelafspraakjes. Carel: “Ik kwam op een gegeven moment bij Paolo thuis en zag dat er enorm lekker gekookt werd en Paolo schotelde allerlei lekkere dingen aan me voor.” Een vriendschap was geboren, met passie voor goed echt eten. Als Carel aan Paolo over zijn plannen verteld is hij gelijk enthousiast. Ze onderzoeken of ze kunnen samenwerken. Toch durft Carel het niet aan om het samen te doen en begint eerst in zijn eentje, maar Paolo biedt gelijk aan om te helpen, al is het vrijwillig. Al snel besluiten ze dat het goed voelt en gaan samen verder als Elsenburg & Sebastiani.

In het begin hebben Carel en Paolo een klein hoekje in Het Lokaal maar al snel groeien ze uit hun jasje. Inmiddels bestaat een groot gedeelte van de winkel uit de bakkerij. Het brood wordt verkocht in de winkel, maar het wordt ook gebruikt in het horecagedeelte. Vanaf het prille begin bakken ze ook voor Nieuw Mos (toen Natuurwinkel). De afzet naar diverse horecazaken in Amersfoort groeit gestaag en er werken nu elf vaste medewerkers en drie parttimers. Carel en Paolo zijn echte ondernemers die niet stil kunnen zitten. Ze gaan naast brood ook pizza’s bakken die ze verkopen in het restaurant van Het Lokaal. “Het was soms echt gekkenwerk; we deden op een vrijdagavond soms wel 120 pizza’s in een paar uur tijd”, vertelt Carel.

La Cantina: de keuken van Zuid-Italië

Het volgende project dat de mannen gaan starten is La Cantina. Samen met een een van hun vaste bakkers, Dario, die hierin ook mee gaat ondernemen, starten ze dit voorjaar een restaurant/ winkel in het Eemklooster. De keuken van Zuid-Italië noemen ze het ook wel. Ook hier weer met een klein budget. Carel: “Het is juist mooi om klein te beginnen en elke keer stapjes te kunnen zetten en investeringen te doen.” Zo beginnen ze in het klooster met lunch en winkel en mogelijk komt daar later nog diner bij.

De oorlog in Oekraïne

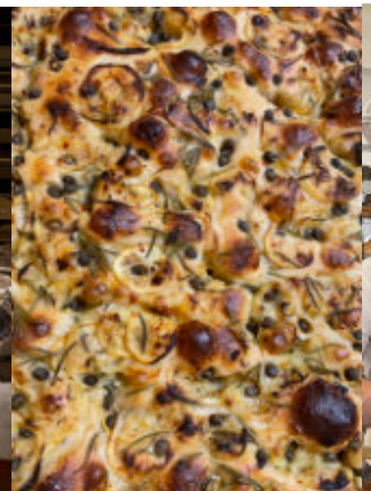
Toch maakt Carel zich ook veel zorgen; de oorlog in Oekraïne, hij kan er gewoon echt niet bij waarom we als mensen zo met elkaar omgaan. “Waarom kunnen we niet op een vreedzame manier met elkaar omgaan”, vraagt hij zich hardop af. Ook voor het graan en dus het brood kan deze oorlog grote gevolgen hebben. Carel laat mij een krantenartikel zien (Volkskrant, 3 maart) waarin staat dat de oorlog een mondiale voedselcrisis tot gevolg kan hebben. “Rusland en Oekraïne zijn zeer grote producenten van graan (ook wel ‘de graanschuur van de wereld’ genoemd) en nu moet er bijna gezaaid gaan worden. Als dat niet kan vanwege de oorlog, of door allerlei importheffingen, zal dit grote gevolgen hebben voor de prijs en beschikbaarheid.

Graan van dichtbij

Zelf proberen Carel en Paolo zoveel mogelijk graan van dichtbij te betrekken en in ieder geval uit Europa. “Elk brood van ons heeft zijn eigen graansoort. De Russello bijvoorbeeld is een oergraan van Sicilië. Het leuke is dat mensen met een tarweallergie dit brood soms wel kunnen verdragen”, vertelt Carel. Zodra hij weer over brood gaat praten, beginnen zijn ogen te twinkelen. Hij is met recht trots op zijn product.

Ruben Kool

Het brood van Elsenburg & Sebastiani wordt van dinsdag t/m met zaterdag met de bakfiets bij Nieuw Mos bezorgd en is verkrijgbaar vanaf een uur of 9 à 10.



Het natuurlijke kraampakket

een gezonde start voor jou en je baby

Je kiest zelf graag voor een gezonde en duurzame leefstijl, dan wil je dat natuurlijk ook graag voor je baby. Gelukkig zijn er inmiddels veel duurzame producten beschikbaar. Sinds eind 2021 kun je ook een natuurlijk kraampakket bij Nieuw Mos vinden, naast het assortiment natuurlijke verzorgingsproducten, babyvoeding, babykleding en alles wat er nodig is voor een baby'tje in de voedingswinkel en het warenhuis.

Het allereerste begin

Met een natuurlijk kraampakket kies je de beste kwaliteit voor jezelf en je baby en laat je ook nog eens een zo klein mogelijke ecologische voetafdruk achter. Of je nou bevalt in het ziekenhuis of thuis, het is een bewuste keuze die bijdraagt aan meer liefdevolle geboortes. Esmarel Gasman uit Amersfoort heeft een natuurlijk kraampakket ontwikkeld zodat de allereerste dagen van jouw baby omringd zijn door fijne, duurzame producten. "Het was in Soest in 2017. Een aantal moeders verbaast zich over de hoeveelheid plastic en de rest van de ongezellige inhoud van de producten in het kraampakket van de verzekering. Hoe kan dit ooit een gezonde start zijn voor ons en onze baby's? Ze stellen het kraampakket zelf samen met natuurlijke producten. Het Natuurlijk Kraampakket is geboren", zo vertelt Esmarel.

Inhoud van het natuurlijke kraampakket

Wat zit er in een natuurlijk kraampakket en waarom zou je ervoor kiezen? We leggen het hier uit.
Het natuurlijke kraampakket bevat, net als het kraampakket van de verzekering, alle benodigde verzorgingsproducten rondom de geboorte. Voor alle producten in het natuurlijke kraampakket is er een zo duurzaam mogelijk, eerlijk en liefdevol alternatief gevonden. Denk aan kraamverband van biologisch katoen in plaats van regulier kraamverband met plastic en restgifstoffen. Of gaasjes die gamma-gesteriliseerd zijn in plaats van gebleekt met chloor. Een *cordring* in plaats van een plastic navelklem en een natuurlijke handzeep in plaats van een chemische handgel. Ook bevat het kraampakket extra producten zoals kamille-kruiden en heilwol (gekaarde wol met lanoline dat genezing bevordert).

Gezonde start

Natuurlijke producten dragen bij aan een veilige start en een gezonde ontwikkeling van de baby en de kersverse moeder, doordat ze zo weinig mogelijk belastende stoffen bevatten. Je baby en jij zijn extra gevoelig rondom de geboorte en daarom is het belangrijk om je lichaam en dat van je baby zo weinig mogelijk te belasten. Alle energie heb je hard nodig voor andere dingen; voor jou onder andere om te herstellen na de geboorte en voor de borstvoeding, voor je baby uiteraard om te groeien.

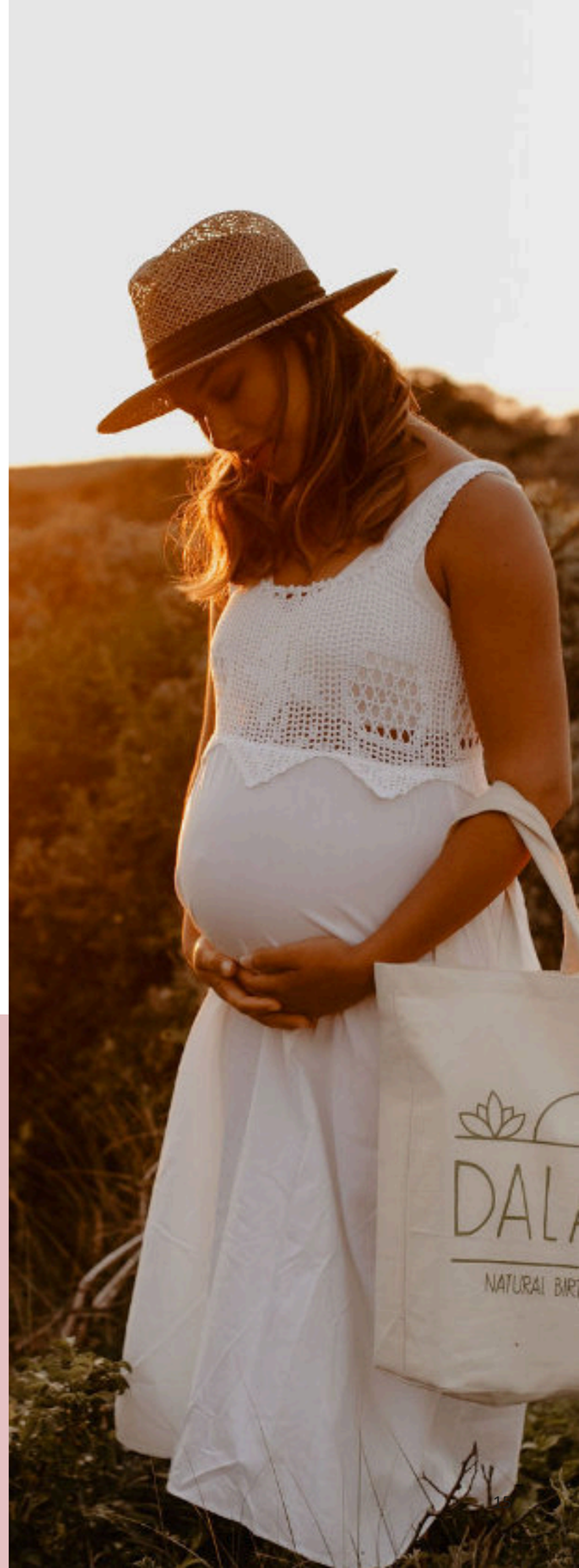
Naast dat de producten in het natuurlijke kraampakket allemaal zo natuurlijk mogelijk zijn, is ook de beleving anders. Vrouwen vinden het natuurlijke kraampakket over het algemeen een feestje om uit te pakken, wat bijdraagt aan een ontspannen sfeer rondom de geboorte en dat draagt weer bij aan het aanmaken van de juiste hormonen en maakt de kans op een voorspoedige geboorte groter.

Kijk voor meer informatie over het natuurlijke kraampakket op www.dalalounatuurlijk.nl of vraag ernaar in de winkel of of het warenhuis.

Anita Groenendijk

Inhoud natuurlijk kraampakket

- *Kraamverband van biologisch katoen*
- *Cordring (klein rubber ringetje)*
- *Wattenschijfjes van biologisch katoen*
- *Matrasbeschermer van bioplastic recyclebaar*
- *Ecologische onderleggers met afbreekbare vulling*
- *Netbroekjes (wasbaar)*
- *Vloeibare handzeep 100% natuurlijk*
- *Katoenen gaasjes gamma-gesteriliseerd*
- *Biologische alcohol in klein glazen flesje*
- *Extra: heilwol (geklaarde wol met lanoline), kamille-kruiden, kamilleolie, wolvlies, een wollen strikmutsje en affirmatiekaarten*
- *Extra: cadeautjes van toffe, bewuste merken en winkels zoals Kiind-magazine, Bambo Nature en Naturea*



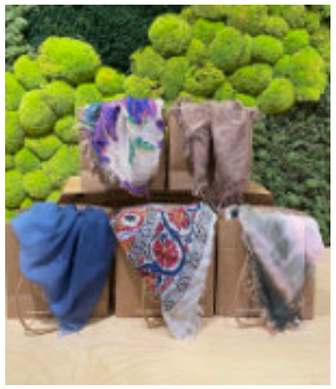
WAREN VAN WAARDE BIJ NIEUW MOS

WE KIEZEN IN HET DUURZAME WARENHUIS VOOR PRODUCTEN DIE MET ZORG EN AANDACHT VOOR MENS EN MILIEU ZIJN GEMAAKT. VAN WELKE BEDRIJVEN KOMEN ONZE WAREN? EN WAAR ZIJN ZE VAN GEMAAKT? IN ELK MAGAZINE LICHTEN WE ER EEN AANTAL KORT TOE.

FRESK

Zoek je een duurzaam kraamcadeau? Dan zijn de producten van Fresk een goed idee. Fresk is een Nederlands merk met bijzondere babyproducten. De babycollectie van Fresk is fris, lief, eigenwijs en een tikkeltje retro. In het warenhuis hebben we een breed assortiment voor de allerkleinsten, maar ook regenjasjes, laarzen en rugzakjes voor kleintjes tot 3 jaar. Alle producten zijn met zorg en aandacht gemaakt, ontworpen in Nederland en duurzaam geproduceerd in Europa. Veel producten van Fresk hebben het GOTS keurmerk voor biologische vezels gekregen. Kijk voor meer info op www.fresk.nl.

BAMBOO FIBER FOULARD BAMBOO MADE IN ITALY



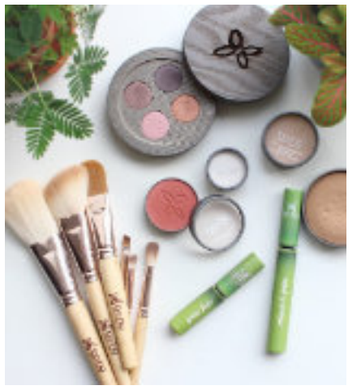
Nieuw in het warenhuis zijn de kleurrijke sjaals van Innbamboo. Twee ondernemers combineerden in 2013 in Florence hun ervaring met textiel en Toscaans vakmanschap. Duurzaamheid en hoogwaardige productie waren belangrijk, daarom werd gekozen voor de sjaals van bamboe. Innbamboo® creëert zijn eigen lijnen van modeaccessoires met Ecotex® gecertificeerde garens, te beginnen met bamboegaren. De gebruikte kleuren zijn afkomstig van natuurlijke grondstoffen. Je vindt ze in de handige kartonnen tasjes, ook leuk om in cadeau te geven.
www.inbamboo.it

MUD JEANS

Voor MUDjeans is de circulaire economie hun uitgangspunt, een wereld zonder afval. Toen Bert van Son in 2012 MUDjeans oprichtte was dat zijn uitgangspunt. Na jaren in de mode industrie te hebben gewerkt en de vervuiling daarvan te hebben gezien, wist hij dat hij dat anders wilde. Waarom jeans? Nou, jeans zijn één van de meest vervuilende items binnen de mode-industrie, daarom kan de impact van het recyclen van jeans en het gebruik van biologisch katoen enorm zijn. In het warenhuis kun je daarom je oude MUDjeans inleveren en ontvang je 6% korting op de aanschaf van je nieuwe MUDjeans.
www.mudjeans.nl

nieuw mos warenhuis

bo·ho green make-up



In het warenhuis bieden we graag ook een breed assortiment make up aan, zodat iedere vrouw haar favoriete producten kan vinden bij ons. Boho Green Make-Up is een merk dat zich inzet voor natuurlijke en biologische make-up. Het ontwikkelt eco-ontworpen make-up producten met respect voor mens en milieu. Zo bestaat hun ‘Jungle mascara’ voor 99% uit ingrediënten van natuurlijke oorsprong en uit 65% gecertificeerde biologische ingrediënten en is veganistisch. Naast mascara biedt dit Franse merk een wijde range aan cosmetica producten. Vraag ons gerust om advies.
www.bohocosmetics.com

EL NATURALISTA

Vanaf dit voorjaar is er een nieuw schoenenmerk in het warenhuis: El Natuaralista. Het is een merk uit de zeer vruchtbare Spaanse streek Rioja dat bekend staat om zijn ambachtelijke schoenmakers. De slogan van het merk, 'een nieuwe manier om door het leven te lopen', geeft de filosofie van dit merk goed weer. Zij waren één van de eersten in de schoenwereld die extra aandacht besteedde aan het milieubewust produceren van schoenen. Door het mineraal looien en het vegetaal kleuren van de schoenen wordt het milieu een stuk minder belast dan bij de klassieke productiewijzen.
www.elnatuaralista.com

www.demuisjes.nl

“Shine bright, live your Light” is het motto van ons familiebedrijf De Muisjes. Dat is in het leven niet altijd even makkelijk. Soms brandt een mens op, ervaart hij of zij een verdrietige periode of donkere tijd of mist het vuur om iets aan te pakken. Om het menszijn met al deze ervaringen te omarmen en te bekrachtigen produceren wij kleinschalig en in nauw contact met ons eigenste kleine lichtje, Kaarsen van Bijenwas en Kaarten van 100% gerecycled en recyclebaar materiaal. Wij hopen dat onze speciale Paaskaarsen de lente in u- en onszelf mag bekrachtigen en we schitteren als nooit tevoren.
www.demuisjes.nl

Stel je jouw heerlijke duurzame dag eens voor...

(en maak moeiteloos veel verschil!)

Stel je jouw meest duurzame dag ooit eens voor. Je wordt wakker en geniet met je ogen dicht nog even na van je duurzame beddengoed. Omdat het fris is in je slaapkamer –je hebt daar immers geen verwarming aan– steek je je voeten in je wollen sloffen en ga je nog een tikje slaperig naar het toilet. Met een druk op de bespaarknop van je wc trek je met maar de helft van het spoelwater door en in de badkamer zet je alvast de timer bij de douche. Want hoe ontzéttend je ook geniet van douchen en je haar wassen met een shampoo bar, het voelt toch beter om minder water te gebruiken.

Helemaal klaar voor de nieuwe dag maak je in de keuken een lekker kopje *slow* koffie met een uitwasbaar koffiefilter. Zo zet je precies genoeg en heb je veel minder afval. Voor je lief maak je een lekkere kop thee met losse thee in een thee-ei. De thee en koffieprut kunnen straks gewoon op de composthoop. Omdat jij straks ook wel een kop thee wilt, heb je alvast een hele liter gekookt en dit in een thermosfles gedaan. Hoeft de waterkoker ook maar een keer aan!

Je draait de verwarming stap voor stap wat hoger. Omdat je lekker wollen onderkleding draagt kan die een graadje minder dan voorheen. Je haalt je telefoon van de mobiele Waka Waka *power bank* die je gisteren met het heerlijke zonnetje dat scheen, hebt opgeladen, en checkt even je berichten voordat je de kinderen uitzwaait die met hun lekker gevulde duurzame broodtrommels op de fiets stappen.

Na een paar uur werken ben je even klaar met naar je scherm turen en doe je je laptop dicht. Dat bespaart niet alleen energie, maar maakt ook dat je écht even bij je scherm vandaan blijft. Je maakt even een ommetje en stopt daarna die paar gaatjes in je wollen sokken met wolvilt. Heerlijk rustgevend om te doen en zo kunnen je sokken weer een poosje mee.

Na je lunch ga je weer aan het werk. Je maakt een back-up van je foto's en bestanden op je externe harde schijf, zodat je minder ruimte in de 'cloud' gebruikt. Wist je dat het internet de grootste stroomverbruiker ter wereld is? Dan bel je met een collega voor overleg, waarbij je

Extra tips:

- *Led verlichting, heb jij al je peertjes al vervangen?*
- *Waxinelichtjes zonder houdertje (van bijenwas en koolzaad, van de Muisjes)*
- *Restjes van de (stomp) kaarsen die overblijven kun je hergebruiken door zelf kaarsen te maken maar ook door een vuurpot te gebruiken (b.v. van het merk Smeltvuur).*
- *Weet je eigenlijk wat jouw apparaat aan stroom verbruikt? Er zijn handige meetapparaatjes op de markt om dat op te nemen.*
- *Tuinwerk, uitstellen tot het 10 graden is, daarvoor hebben allerlei insecten hun holletjes en gaatjes en blad nog nodig als nestje/onderkomen.*
- *Sluipverbruik apparaten ; haal stekkers uit stopcontact, geen stand by, laat je opladers niet in stopcontact zitten, koop slimme stekkers, zet de boiler uit als je niet thuis bent.*
- *Duurzaam sparen: kijk op eerlijke geldwijzer.nl/bankwijzer*

aantekeningen maakt in een notitieboek van steenpapier. Zodra je jouw aantekeningen hebt verwerkt, veeg je het 'papier' weer schoon; dat kun je straks opnieuw gebruiken voor je boodschappenlijstje!

Aan het einde van de middag ga je boodschappen doen op de fiets. Lekker met je neus in de wind naar de natuurvoedingswinkel (en nog even neuzen in het warenhuis). Je moet ook nog even wat zeep halen, want het blokje in de douche is bijna op. Met jouw eigen boodschappentassen vol met heerlijks ga je weer op huis aan.

Je brengt de rijst voor het avondeten vast aan de kook, doet het daarna in een warmtezak, zodat het kan garen. Heb jij even tijd om het insectenhotel weer op te hangen in de tuin! Nog wat koolzaadkaarsjes aan op tafel en jullie kunnen samen voluit genieten van een gezellige maaltijd met seizoensgroenten. Na het eten doe je een spelletje met je kinderen, dat je eerder geleend hebt. Als ze het toch niet leuk vinden, breng je het gewoon weer terug.

Als je 's avonds in bed ligt, kijk je tevreden terug op vandaag. Je bedenkt je dat je alleen nog bent vergeten om naar die duurzame camping te kijken die je had gezien op voordewereldvanmorgen.nl. Maar dat is een klusje voor morgen. Nu eerst genieten van je welverdiende rust.

Jantien van Middelkoop
& Jolanda Sieders

Welke van de genoemde producten zie jij graag bij ons in de winkel? Stuur ons een e-mail, we horen het graag.

- Column -

LENTEKRIEBELS

Het voorjaar barst van kiemkracht en levenszin. Ik ben ieder jaar weer verrast dat er ook op moesbos zoveel opkomt. In het hele vroege voorjaar konden we al eten van de zwartmoeskervel, overwinterde rucola en de veldkers. En daarna barstte alles los.
Als je geen moestuin hebt, is het de moeite waard om eetbare planten in het wild te plukken. Daar kun je salade van maken. Ook lekker is gelei van paardenbloemen (zoek vooral paardenbloemen op een plek waar geen honden worden uitgelaten en waar geen uitlaatgassen zijn) of soep van brandneteltopjes.

Naast de levenszin in het voorjaar voel ik ook de druk van het seizoen, het voelt alsof ik er een baan extra bij krijg. Ergens is dat natuurlijk ook zo, want na de winterrust wordt het veel drukker op moesbos. Maar dit jaar wilde ik dat drukke gevoel voor zijn. Ik ben dus al vanaf februari meer klusjes gaan doen. Zo heb ik het huisje op moesbos omgebouwd tot winkeltje, voor tijdens open moesbos op de woensdagmiddagen. En ik heb mijn compostbak overdwars doormidden gezaagd zodat ik er nu twee heb. Het schijnt dat drie nog beter is, maar eerst ga ik dit proberen.

Van het snoeimateriaal van de wilgen heb ik een hekje gevlochten. De bedoeling was om de loopeendjes wat in te perken, zodat ze niet door het zaaibed konden banjeren, maar ze klommen er gewoon overheen! Dat hekje moet ik dus opnieuw en hoger maken. Jammer, maar het zag er wel bijzonder grappig uit, die klauterende eendjes. En vooral omdat ze alles symbiotisch doen, zelfs het klimmen over een hekje!

Ruth

Ruth van der Vliet heeft in Amersfoort-Zuid een lapje grond van zo'n 300 m². In 2019 is 'moesbos' ontstaan met een moestuin en voedselbosje. Van april tot en met september zijn er de open middagen op woensdag (van 14 tot 16 uur) en worden er regelmatig workshops gegeven. Neem eens een kijkje op de site van moesbos: www.moesbos.nl, hier kun je je ook inschrijven voor de maandelijkse nieuwsbrief.

Kennismaken met Welhoven

Sinds voorjaar 2014 wonen Heleen Francke en Theo Jacobs, de beginnende (1986) vennoten van de Moswinkel, en nu geleidelijk uittredend, in het buitengebied bij Vledderveen (Dr). Hun verhuizing van Leusden naar Vledderveen was niet zomaar, zij maken deel uit van het kernteam van Stichting Welhoven, dat in dat jaar met de aankoop van een geschikt pand en een flink stuk omliggend land daadwerkelijk van start kon gaan.

Welhoven
Vanuit leden van de Well Being Sciences, een stichting die zich bezighoudt met *healing* en *wellbeing* en die op haar beurt weer deel uitmaakt van het Template Netwerk, een wereldwijde gemeenschap van mensen die studie doet en initiatieven ontplooit op het gebied van mens, menszijn en wat dat betekent, universum en toekomst, groeide de wens om een plek te creëren voor *wellbeing* en de toekomst.

We willen een bijdrage leveren aan het wel-zijn van de mens en de ecologie waarin wij leven

Na drie jaar van gesprekken en voorbereiding –in die tijd werd o.a. de Stichting Welhoven opgericht– kon een geschikt pand aangekocht worden; een groepsaccomodatie met een kleine woning en een hectare grond in het landelijke Vledderveen.

Alle teamleden gingen verhuizen om in de nabijheid van het nieuwe centrum te kunnen zijn. Heleen en Theo gingen in het aangelegen huisje wonen.

Doel
Met Welhoven willen we een bijdrage leveren aan het wel-zijn van de mens en de ecologie waarin wij leven nu en voor de toekomst. Welhoven wil dit doen op velerlei manieren, zoals een thuisbasis realiseren voor eigen activiteiten, een heilzame ecologie creëren voor retraites, stilte en rust, residentiële seminars, *research*, helende tuinen, et cetera. Stichting Welhoven faciliteert ook verblijf, activiteiten en *research* voor verwante groepen en individuen.

Met de verwerving van het pand brak een drukke periode aan voor de teamleden. Met steun van tal van vrijwilligers werd de inrichting en uitstraling van het pand grondig aangepakt: schilderen, geschikte inventaris aanschaffen et cetera. Daarnaast wilden wij de buurt uitnodigen, eigen activiteiten starten en bekendmaken dat de ruimte ook gebruikt kon worden door andere groepen. Om nog maar niet te spreken van het omringende land; met professionele steun werd de bestaande bovenlaag van gras verwijderd, werd een natuurlijke leemvijver aangelegd – keileem zit hier van nature in de grond– een gedeelte van drainagebuizen voorzien en een parkeerplaats aangelegd. Op de plek waar een krakkemikkige aanbouw, stond is een nieuw huisje voor gasten gerealiseerd (De Witte Den – zie natuurhuisje.nl).

De tuin is een plek waar het heilzaam toeven is; ook voor het leven dat we niet zien

Voor wat betreft de tuin begon het werk nu pas. Ondanks het steeds weer opkomende gras hebben we in de loop van de jaren diverse plekjes gecreëerd, onder andere een boomgaardje met vruchtenbomen en een vuurplaats, een elfentuintje, een *healing*-tuin met een spectrumtuin erin, bij de *healing*-ruimte een eigen tuintje, een “drie gratiën”-ecologie, een moestuin met moestuinbakken, aan de vijver een priëeltje en zitplek en grillige, avontuurlijke graspaden die je door heel de tuin leiden. Het gaat ons uiteraard niet om modeltuinen, maar om het creëren van plekken met een eigen uitstraling, energie, ecologie, waar het heilzaam toeven is; waar het ook voor flora, fauna en het leven dat we niet zien, aantrekkelijk is om te verblijven.

Het werk aan huis en tuin stopt wat ons betreft nooit en we groeien zelf ook mee: onderhoud, verfijningen, vernieuwingen, creëren van nieuwe ruimtes, letterlijk en figuurlijk; daarom vraagt het in deze tijden van grote dynamiek. Een plek waar je, zoals de website aangeeft, "jezelf kunt zijn", je kunt losmaken van dagelijkse zorgen en beslommeringen, bij (jezelf) komen, met iets anders zijn, mijmeren over de grote vragen, *healing* ervaren, vrijheid zoeken. En een plek waar mensen elkaar in vrijheid kunnen ontmoeten. Daaruit ontstaan vaak prachtige nieuwe initiatieven. Zo is Welhoven een samenkomen van veel elementen. De diverse bezoekers, gasten die langer blijven en vrijwilligers zijn een belangrijk deel van iedere volgende ontwikkeling.

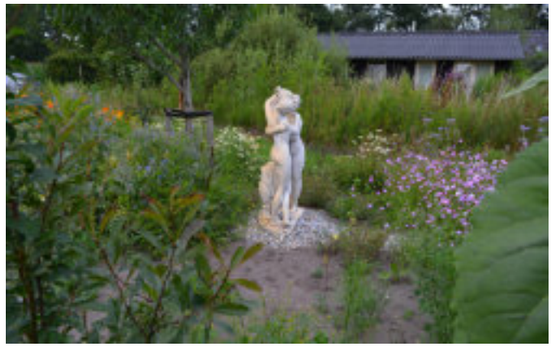
Welhoven is een plek waar mensen elkaar in vrijheid kunnen ontmoeten

In de afgelopen jaren hebben veel groepen gebruik gemaakt van Welhoven. Ook hebben we eigen activiteiten georganiseerd. Als het mooi weer is, speelt zich veel buiten af. Groepen mogen gebruik maken van de hele tuin en ook van het huisje, De Witte Den. De Witte Den is daarnaast in de verhuur voor gasten via Natuurhuisje.
Elke dinsdag hebben we 'samendoen-dag' dan werken we met team en vrijwilligers binnen en buiten en drinken we gezellig koffie. Wil je eens kennismaken met Welhoven of heb je zin om te komen helpen, dan is dit in ieder geval een geschikte dag om langs te komen; je bent van harte welkom! Laat het wel even van tevoren weten.

Heleen Francke & Theo Jacobs

*Kijk verder op de website **www.welhoven.nl** voor informatie over verblijven, huren en healing-praktijk. Contactgegevens zijn op de website te vinden.*

Vijver en de wal



Drie-gratiën-ecologie

De moestuin

Over de foto op de linkerpagina:
Deze bijzondere boom, een witte den, ook wel Weymouthden genoemd, staat prominent op het grasveld bij het huis. De van oorsprong Noord-Amerikaanse boom werd door de indianen gekend als de Tree of Peace. Op zonnige zomerse dagen vinden we hier schaduw en verkoeling, en als het waait, is het alsof je de zee hoort.
De witte den staat bekend om de bijzondere eigenschap van het hout, dat intact blijft en nooit krom trekt, ook niet als het onder water heeft gestaan. Deze eigenschap maakte het hout van deze boom bijzonder geschikt voor de scheepsbouw. Wij hebben het nieuw gebouwde huisje genoemd naar deze karakteristieke boom: "De Witte Den".

Soep, de voordelen

Hartverwarmend, vult goed, je heb vaak niet veel anders nodig en is meteen gezond, weet je nog? En: afvallen is niet alleen actueel in januari, maar ook fijn richting het volgende seizoen, als de bikini of zwembroek weer aan mag.

Je krijgt gemakkelijk een grote hoeveelheid groenten binnen. En je pakt zo vitaminen en vezels mee. Als je de soep niet te dik maakt vul je meteen mooi je vochtinname aan. Zo'n soep bevat bovendien al gauw minder calorieën dan een maaltijd met koolhydraten. Pas wel op met bouillonblokjes (vet en zout) en vermijdt liefst room (calorieën) voor het afmaken van je soep. Als tussendoortje voorkomt het snaaien en als voorgerecht, mits even voor het eten, vult het ook vast.

En last but not least: soep is een duurzame manier van koken, want een ideale restverwerking! Houd dus regelmatig voorjaarsschoonmaak in je koelkast.

Simpel sommetje soep

B+B+B+B=B = D (Bakje Bakken Bouillon Blenden Beker)

- Neem overgebleven stukjes groente en restjes uit de koelkast. Schroom niet, zelfs sla of maaltijdrestjes kunnen er soms in.
- Bak wat nog rauw is in een beetje olie, eventueel met een uitje als basis. Houd rekening met verschil in kooktijden en let daarom een beetje op de volgorde van toevoegen.
- Doe ook andere restjes erbij. Vergeet verdwaalde groene kruiden niet.
- Voeg bouillon toe en laat even koken. Speel met de hoeveelheid water en bouillonpoeder.
- Doe in een blender of zet de staafmixer erin. Met ingrediënten als (zoete) aardappel, pasta, rijst , pompoen of peulvruchten zal de soep vanzelf wat meer gebonden uitvallen, maak daar handig gebruik van.
- Proef af: heeft het nog zout nodig, iets fris (wat limoensap doet vaak wonderen), kruiden of een andere smaakmaker?
  Inventariseer van tevoren of je denkt dat je 'ingrediënten' een extra smaakmaker nodig hebben zoals bijvoorbeeld die pittige rode pasta in het sobere soep recept van de winterediție. Of miso, iets umami-achtigs in ieder geval. Dat maakt het op smaak brengen achteraf iets makkelijker.
- Schenk in je beker en je hebt een Duurzaam soepje.

Probeer maar, je zult versteld staan wat je kunt maken van 'verloren groenten'.

"Best buddies, buoni Amici, ofwel je goede vrienden, bij soep maken zijn de staafmixer en het kruidenrek"

(Vervolg simpel sommetje soep)

Als je het simpele sommetje iets ingewikkelder wilt maken en er nog wat bij op wilt tellen:

- Houd voor een ander mondgevoel wat blokjes groente, plakjes champignons, erwtjes of iets dergelijks achter vóór het blenden en voeg dat daarna weer toe.
- Serveer de simpele soep met goodies voor smaak, uiterlijk, bite of variatie.
- Denk aan zaden of noten, durf daarbij te variëren. Denk aan croutons, verse kruiden, gedroogde, gebakken uitjes. Een witte kaas doet het ook vaak goed, hard of zacht, koe of geit. En (vega-) spekjes of gerookte vis kunnen de soep ophalen.
- Welke 'extra' je precies kiest, kun je soms pas bepalen wanneer je soep klaar is en de smaak duidelijk(er).

Scrol voor inspiratie eens langs de ingrediëntenlijsten van soep op de site https://dagelijkse-voeding.nl/

Het is voorjaar. En nieuwjaar tegelijk. Het is namelijk de eerste verjaardag van het magazine van Nieuw Mos. Iets om te vieren. We beginnen aan een nieuwe cyclus. Laten we licht en lente uitnodigen. Hoe gaat dat beter dan met een echt seizoensingrediënt? Asperges! Het recept is een variatie op de veel bekendere combinatie van asperges met geitenkaas en basilicum.

Aspergetaart
met fenegriekkaas en dille

Wat heb je nodig?

• 250 gr filodeeg, ontdooid • 1 kg asperges, geschild
• 150 gr fenegriekkaas (van de koe, bijv. Mariënwaerdt), grof geraspt • 25 gr verse dille, zonder steel
• 50 gr walnoten, geroosterd en gehakt • 4 eieren, losgeklopt
• 200 gr crème fraîche of andere room • snuf witte peper
• ruimhartig zout • 40 gr roomboter, bijna gesmolten

"Voor de rijkdom van het witte goud neem ik de geur bij het toiletbezoek na afloop graag op de koop toe."

Wat moet je doen?

- Trek in een halfuurtje een bouillon van de aspergeschillen en gebruik dit vocht om de asperges beetgaar in te koken. Goed voor smaakbehoud van het witte goud. De duur is afhankelijk van de dikte van de asperges. Laat de asperges goed uitlekken. Bewaar opnieuw het kookvocht.
- Maak een mengsel van de eieren, room, ruim zout en peper, walnoten, dille en het meeste van de kaas. Gebruik bij dunnere room wat bindmiddel in het eiermengsel.
- Vet de bakvorm (kies geen dikke bodem) in met wat boter en bekleed de vorm met laagjes filodeeg, ook steeds ingesmeerd met boter. Drapeer de meeste laagjes aan de zijkant van de vorm met een deel eroverheen.
- Strooi een beetje geraspte kaas op de filodeegbodem en leg de asperges om en om in de vorm, desnoods in laagjes. Giet het goed gemengde mengsel ertussen. Sluit af met het laatste deel van de geraspte kaas.
- Vouw de overhangende delen filodeeg naar binnen en leg op de aspergevulling. Vergeet deze flapjes niet in te smeren met roomboter!
- Zet 25 minuten laag in een voorverwarmde oven van 200 à 220°C.

Wat wil je nog meer weten?

- Gebruik geen bladerdeeg, de knapperigheid van filodeeg is juist zo lekker in deze combinatie.
- In dit recept gebruik je alleen het 'blad' van de dille. De stelen kun je overigens prima in andere gerechten gebruiken. Lekker om mee te laten koken in een soep bijvoorbeeld. Dat kan ook heel goed na invriezen, het zou jammer zijn om ze weg te gooien. Dit geldt ook voor gebruik van steeltjes van peterselie en koriander. Je kunt ze vaak in een vroeg stadium van bereiding vast mee laten stoven voor extra smaak en later het blad toevoegen. Laat ze niet eerst ontdooien.
- De dille kun je vervangen door verse dragon, wees daar wel zuiniger mee.
- De dubbelgetrokken aspergebouillon is een heerlijke basis voor aspergesoep.

Annemarie

Amico fairfood
kookservice met persoonlijke aandacht

recepten@nieuwmos.nl

Het warenhuis bestaat 1 jaar!

Van zaterdag 9 t/m vrijdag 15 april is het daarom feest in de winkel! Kom langs voor acties en leuke aanbiedingen. Meer info: www.nieuwmos.nl/feestweek

nieuw mos warenhuis