

ONS MAGAZINE OVER VITALITEIT, AANDACHT, EERLIJKHEID & BEZIELING



nieuw  
mos



De wereld van kleur ◆ Forrest & Love

◆ Maak kennis met onze kaasspecialist Thomas ◆ Vitaliteit

◆ 28 PAGINA'S VOL INSPIRATIE VOOR DE LENTE





nieuw  
mos

## COLOFON

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

### REDACTIE

Anita Groenendijk (hoofdredacteur)  
Geesje Remijnse  
Gerianne Bokkers  
Judith Riet  
Ineke Verdoner

### VORMGEVING

Jolanda Sieders  
www.stilgewateren.com

### AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE

Sophia Zomer en Hilda Mossink

### ADRES REDACTIE





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

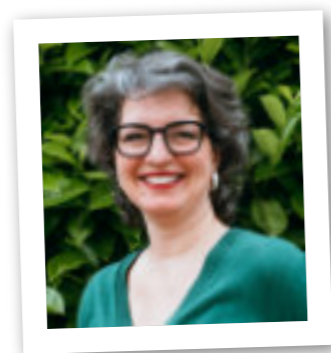
WWW.NIEUWMOS.NL

### PRODUCTIE

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

### VOLG ONS OP

 nieuwmos  
 nieuwmos  
 nieuwmoswarenhuis  
 nieuwmoswarenhuis



## Het bruist en kriebelt

*volop vitaliteit in Nieuw Mos Magazine*

Het eerste magazine van het nieuwe jaar voelt toch een beetje als weer een frisse start, misschien juist ook wel omdat we twee nieuwe columnisten mogen introduceren. Hilda Mossink en Sophia Zomer zijn beiden enthousiast op de uitnodiging ingegaan om dit jaar vier keer een column te schrijven. Beiden zijn al jaren klant bij Nieuw Mos en hebben een bewuste, duurzame leefstijl in hun leven en werk geïntegreerd. Hilda weet alles over gezonde en biologische voeding en Sophia is naast verslaggeefster en leefstijlcoach ook sinds kort moeder en neemt ons mee op ontdekking in het duurzame ouderschap.

De rode draad in dit nummer is vitaliteit, dat past zo goed bij de lente en inspireerde de redactie tot een artikel over het ei door Ineke, veel over kleur, zowel in kleding als in voeding, en ikzelf ben de uitdaging aangegaan om over Hildegard van Bingen te schrijven. Een persoonlijk stuk, maar voor mij is zij zo verbonden met de vitaliteit van het leven dat het gewoon vroeg om op papier te worden gezet.

Natuurlijk ook weer 'waren van waarde' uit de natuurvoedingswinkel, verzameld door Boaz, en vanuit het warenhuis. Judith heeft zich bij de redactie aangesloten en stelt in samenwerking met onze leveranciers de receptenpagina's samen. Jantien interviewde collega Thomas, onze kaasspecialist. Geesje schreef voor de laatste keer mee en Gerianne schreef zelfs tijdens haar zwangerschapsverlof. Jolanda verzorgde weer de hele opmaak. Ik blijf het bijzonder vinden: een heel mooi magazine helemaal gemaakt door de mensen van Nieuw Mos, als dat geen vitaliteit is!

*Anita Groenendijk*

NUMMER 17 - 2025 LENTE



# Inhoud

Dit lentenummer staat bol van kleur! Zowel de theorie van kleur als de toepassing in de maaltijden bij SLA komen aan bod. En natuurlijk hebben we nog meer kleurrijke artikelen voor je geschreven die je hopelijk inspireren tot meer vitaliteit. Veel leesplezier!

## ALGEMEEN

**04** Vitaliteit: *Anita neemt je mee in de wereld van veriditas*

**28** Boeken: *boekentips van Anita*

## NATUURVOEDING

**08** Thomas: *introductie vakspecialist*

**10** Een ei hoort er bij...?!: *Ineke ontdekte verhalen over het ei*

**14** Waren van Waarde: *een selectie uit ons assortiment*

**24** Ontwikkelingen bij SLA: *bewust eten begint met kijken*

**26** Recepten van onze leveranciers: *ramen wok met shiitake & sesam en een aspergetaart*

## WARENHUIS

**16** De boeiende wereld van kleuren: *Anita vertelt over kleur en wat kleur voor jou kan doen*

**20** Forrest & Love: *de vitaliserende kracht van koper*

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

## COLUMNS

**13** Hilda Mossink: *Gezondheid: als je er niets van merkt, weet je dat je het hebt*

**19** Sophia Zomer: *Afvinklijsten*



*16 Wat kleur voor je kan doen*



*20 Forrest & Love*



*24 Bewust eten begint met kijken*



# Vitaliteit

Bij vitaliteit denken we in de natuurvoedingsbranche uiteraard al snel aan vitale voeding. Voeding die natuurlijk en onder goede omstandigheden geteeld is, voeding vol levenskracht en die ons veel energie geeft. Maar toch was dat niet waar ik het eerst aan moest denken bij vitaliteit. Het brengt mij bij iets meer omvattends, iets levend omvattends. En tegelijkertijd gaat het over het hele gewone dagelijkse leven wat altijd in beweging is.

## Viriditas

Vitaliteit gaat over leven, vita betekent letterlijk leven. Het brengt mij altijd vrijwel direct in één gedachte bij het begrip Viriditas. Het Latijnse woord dat letterlijk "groenheid" betekent. Het is een woord dat vitaliteit, vruchtbaarheid, weelderigheid, groen of groei betekent. Een woord afkomstig van Hildegard van Bingen. Zij gebruikt het als metafoor voor alles wat leeft en leven geeft. Het staat voor energie, vruchtbaarheid en vitaliteit, en in figuurlijke zin voor hoop. Hildegard ziet dit principe van het leven overal terug: in de menselijke ziel, de natuur, de aarde. Het is voor mij onmogelijk om over vitaliteit iets te schrijven en het niet te hebben over Hildegard van Bingen, één van mijn grootste inspiratoren.

## Vitaliteit gaat over leven, energie, vruchtbaarheid en hoop

Ik kwam voor het eerst met de naam Hildegard van Bingen in aanraking toen ik met mijn gezin in mijn dertiger jaren middeleeuwse Franse tuinen bezocht tijdens onze zomervakanties, je moeder kan maar een hobby hebben... Hildegard van Bingen bleek een groot kenner van kruiden en planten en hun heilzame werking. Via een boekje van Miek Pot, dat ik toevallig van iemand kreeg, met de titel 'Hildegards Godin', kwam ik meer over haar te weten.

Foto van de bron bij Buitenplaats de Burgwal met zicht op Den Treek



## Wie is Hildegard van Bingen?

Hildegard van Bingen leefde van 1098-1179 in Bingen in het toenmalige Heilige Romeinse Rijk. Toen Hildegard acht jaar was, kwam ze bij de benedictijnen terecht in het klooster. Ze stond daar onder de hoede van abdis Jutta von Sponheim. Toen deze non in 1136 overleed, volgde Hildegard haar op als abdis. Ik denk dat we haar in deze tijd zouden omschrijven als een powervrouw, selfmade woman of misschien een influencer, alhoewel ik niet denk dat zij zichzelf zo zag.

## Hildegard van Bingen zouden we nu misschien omschrijven als een powervrouw of misschien een influencer

Andere termen die gebruikt worden zijn een twaalfde-eeuwse mystica, visionaire, abdis, schrijfster en componist. Zij was actief op het gebied van muziek, geneeskunst en was abdis van een groot klooster. Zij was politiek actief door haar correspondentie met hooggeplaatste figuren in de kerkelijke- en wereldlijke macht. Maar het meest bekend is zij denk ik toch wel van haar visioenen die zij liet opschrijven en waar later miniatures van werden gemaakt. Haar beeld op de kosmos, het goddelijke en de mens, was holistisch en God was mannelijk en vrouwelijk. En uit alle beschrijvingen sprak een levend beeld, vol beweging en energie en dat brengt me bij de viriditas. Hiervoor laat ik iets van één van haar visioenen zien.

## Haar visioen: Het wereld-al

In dit visioen ziet zij de kosmos als een soort ei, of in tegenwoordige tijden wordt er ook een andere vrouwelijke vorm in gezien. Zij beschreef het als volgt:

### De goddelijke kosmos

'Daarna verscheen mij een reusachtig beeld, rond en schemerig, als een ei. In het midden werd het steeds breder en aan de onderkant weer smaller. De buitenste laag die het omringde bestond uit lichtend vuur, daaronder was een donkere laag. In het lichtende vuur zweefde een roodachtig fonkelende vuurbol, zo groot dat het gehele beeld er door werd verlicht. Drie lichten branden daarboven, zij gaven het beeld inhoud en evenwicht door hun gloed, zodat het niet vervaagde. Nu en dan drong de vurige bol de voorgrond, en vele vuren sproeiden hete vlammen tegemoet zodat hij nog feller oplaaide.'

lees verder op de volgende pagina's



© afbeelding: Abdij Van Bingen



Het is een levend beeld, vol beweging, vuur en kracht. Alles hangt met alles samen. Het ei is de potentie waarin alle leven verborgen is. Van daaruit zal altijd het nieuwe geboren worden. De kosmos is zelf doordrenkt van leven, van levensenergie. Als wij naar onszelf kijken en naar de natuur om ons heen zien we dat overal. Alles is altijd in beweging, in ontwikkeling. We zien dat het eenvoudigst in de processen van de seizoenen: van ontspruiten, groeien, bloeien en weer (af)sterven. De viriditeit, de vitaliteit is de levensenergie die door de hele natuur stroomt en dus ook door ons. Altijd kunnen we in onszelf en in de natuur daar de verbinding weer mee maken.

In onze drukke levens met zoveel taken en afspraken, met de hele digitale wereld die onze aandacht trekt, vergeten we soms waar te nemen wat echt leven gevend is, wat echt levend is.

### Doorleefde materie

Er zijn natuurlijk verschillende visies op wat leven is, wat levend zijn is, en dat is voor ieder een persoonlijke overweging en iedereen is daar vrij in. Voor mij is het de doorleefde materie door het geestelijke. Of nog specifiek: de verdichting van het geestelijke in de materie. En of het nu het goddelijke is zoals bij Hildegard, de bron zoals dat vandaag de dag vaak wordt genoemd of het eeuwige of het veld, er is een laag waarin alles met elkaar verbonden is. En daarom zijn wij met alles verbonden en hebben we daar onze bijdrage aan te geven. Voor mij is dit 'weten' de inspiratie voor alles wat ik in mijn dagelijks leven doe. Het maakt naar mijn idee dus niet uit of het grote of kleine dingen zijn die je in je leven doet, maar het gaat er om hoe je doet wat je doet. En steeds weer opnieuw mag je je eigen kompas daarvoor afstemmen met de bron in jezelf die verbonden is met de vitaliteit van het leven zelf, met de bron van alle leven.

Om nog even terug te komen op Hildegard, wat mij zo aanspreekt in haar leven is dat zij een vrouw is, die ondanks haar diepe mystieke ervaringen, een vrouw is die met beide voeten in de realiteit staat. Zij is in de eerste plaats abdis en weet haar klooster succesvol te ontwikkelen. Ze loopt af en toe tegen haar eigen temperament aan en bemoeit zich ook met de politieke ontwikkelingen van kerk en staat, wat als vrouw in die tijd niet zo gewoon was. Zij ontwikkelt zich in de geneeskunst, de muziek en schrijft boeken en gedichten. Het appelleert aan mijn gevoel dat het leven in het 'dagelijkse' mag worden geleefd. In het dagelijkse werk van onze handen, in het opvoeden van onze kinderen, de omgang met onze vrienden, in het dagelijkse wonen en werken, viriditas en vitaliteit uit zich, misschien wel juist, in het gewone dagelijkse leven.

Daar waar we worden uitgedaagd om steeds weer vitaal te zijn. Om met ons bewustzijn en levenskracht elke dag ons leven te leiden.

### Vitaliteit en Nieuw Mos

Over het dagelijks leven gesproken, het dagelijkse reilen en zeilen in onze natuurvoedingswinkel is voor mij een goed voorbeeld van vitaliteit in het alledaagse. Natuurlijk moet een winkel gezond en vitaal zijn wil zij kunnen voortbestaan, maar in een natuurvoedingswinkel kan ik ervaren dat het soort producten en de motivatie van zowel medewerkers als van de klanten, om een bijdrage te leveren in de zorg om de aarde en haar bewoners, hier in alles doorwerkt. En het vraagt van ons als ondernemers een constant afstemmen met ons kompas, onze koers. Kloppen de dingen die we doen, laten we ons te veel beïnvloeden door de branche, door de economische ontwikkelingen, door meningen van anderen? Zijn we goede werkgevers, hebben onze mensen het naar hun zin? Maken we genoeg winst om ook in de toekomst een gezond bedrijf te kunnen zijn? En vooral realiseren we wat we zelf graag manifesteren en willen bijdragen aan deze aarde in deze tijd? Zijn we vitaal en doorleven we vitaliteit?

### Als ondernemers vraagt werken met vitaliteit een constant afstemmen met ons kompas

In het lentenummer van 2024 schreef ik dat we voor Nieuw Mos, ondanks vragen daarnaar, niet een 'formule-achtig concept' voor ons zagen, dus in meerdere plaatsen een Nieuw Mos vestiging openen, maar dat we eerder de breedte in willen. Met het duurzame warenhuis, de natuurvoedingswinkel en onze biologische saladebar Sla hadden we die koers al ingezet. We willen op grotere schaal mensen de mogelijkheid geven om te winkelen, eten en leven op een manier die een positieve bijdrage heeft aan het welzijn van de planeet en haar bewoners. Begin 2025 is onze droom om in de breedte verder te groeien werkelijkheid geworden toen we Buitenplaats de Burgwal erbij konden gaan betrekken.

### Buitenplaats de Burgwal

Buitenplaats de Burgwal is een oude boerderij net buiten Amersfoort in Leusden-Zuid. Het is de plek waar wij nu midden in de natuur met 2 hectare land eromheen wonen. Maar het is ook een plek waar de vorige eigenaren al ruimtes in hadden gemaakt die zij verhuurden voor trainingen,

vergaderingen, coachsessies ed. En dat bedrijf hebben wij van hen over mogen nemen.

Als stadsmeisje biedt het mij de kans om nu echt eens die viriditas van dichtbij mee te mogen maken. Elke dag als ik een wandeling over het land om onze boerderij maak zie ik 'levende materie die altijd in beweging is' om mee heen en er gaat een wereld voor mij open. Ik kan niet wachten om alle seizoenen op deze prachtige plek te gaan meemaken, maar ook geduld en 'alles op zijn tijd' hoort bij de natuur. We hopen dat het leven buiten ook de gasten inspireert, misschien als ze tijdens een pauze even het erf op lopen en zon op hun gezicht voelen of uit het raam kijken en de grote eik op het terrein zien, dat ze net even met een andere energie weer doorgaan in hun vergadering of training. En wie weet waar deze plek ons zelf nog toe aanzet of uitnodigt, de plek zelf bestaat al honderden jaren, wij mogen er nu een tijd op wonen en werken.



Anita Groenendijk



# DE KAASSPECIALIST VAN NIEUW MOS AAN HET WOORD

Wie zijn de mensen die elke dag met bezieling en enthousiasme jou als klant helpen bij Nieuw Mos? In deze serie interviewen we de verkoopspecialisten van Nieuw Mos en dit keer is dat Thomas de Groot als verkoopspecialist Kaas. Maak kennis met Thomas, hij is elke dinsdag, donderdag, vrijdag en de zaterdag om de week te vinden op de kaasafdeling.

## WAAROM DE KAASAFDELING

Voordat Thomas in Augustus 2021 bij Nieuw Mos kwam werken, werkte hij al in een aantal andere natuurvoedingswinkels. Toch heeft hij hier zijn echte plek gevonden zegt hij. Doordat dat hij zich hier volledig kan richten één product: kaas. 'Kaas heeft mijn interesse omdat er zoveel verschillende kazen zijn en er altijd ontwikkeling is in de kaasmakerijen van de leveranciers', vertelt Thomas, 'er ontstaan steeds weer andere variaties vanuit steeds weer een andere streek en dat maakt het runnen van de kaasafdeling samen met zijn collega's boeiend'. Thomas is altijd in voor een groet of een praatje, en het liefst over het kaasassortiment natuurlijk.

## WEL 120 SOORTEN EN GEMIDDELD ZO'N 200 KILO PER WEEK

'Er liggen bij Nieuw Mos op de kaasafdeling wel 120 soorten verschillende kazen, van zachte kleine kaasjes tot harde oude kazen en ik heb ze allemaal geproefd!' zegt Thomas. Vandaar ook dat hij met plezier en kennis van zaken vertelt wat er bijzonder is aan de smaak of aan de kaas. Er zijn verschillende leveranciers waarmee hij contact heeft en hij smult letterlijk en figuurlijk van wat zij allemaal aan nieuwe smaken produceren en ontwikkelen.

'Zo is er kaas van Mekkerstee die geitenkaas maakt met toevoegingen zoals b.v. zeesla of fenegriek. Zij ontwikkelden zelfs de Mekkertaler; de geiten-variant op de Emmentaler, echt heel leuk', vertelt Thomas. 'Maar ook de variant 'pesto-kaas', gemaakt met basilicum en knoflook en waaraan spirulina is toegevoegd, is een goed voorbeeld van een nieuwere soort kaas en erg lekker', voegt Thomas toe.

'De streek waar de melk voor de kaas vandaan komt, bepaalt voor het grootste deel de smaak. Zo zijn er bijzonder lekkere kazen uit Kinderdijk van de gelijknamige leverancier. De kleinere kaasmakerijen zijn vaak intensief met het bereiden van de kaas bezig. Wat resulteert in bijzondere rijpingen en smaken', vertelt Thomas. 'dit is het verschil wat je proeft in vergelijking tot (biologische) kazen uit de gemiddelde supermarkt, waar vaak gebruik wordt gemaakt van de meest algemene (meest goedkope) samenstelling. De kaasleveranciers zoals Udea, Odin en Bastiaansen zoeken naar smaakvolle mixen van melksoorten uit verschillende streken waardoor de kazen voller van smaak zijn. De mogelijkheden zijn oneindig', zegt Thomas.

Elke week komt er ongeveer 150-200 kilo kaas binnen. Dat deel van het werk houdt Thomas vitaal; hij sjuwt en snijdt en verpakt samen met zijn collega's al deze kilo's in voor de klant in handzame stukken. Met zorg rondom hygiëne krijgt iedere kaas zijn eigen vorm en gewicht.

## PUZZEL OPlossen

Thomas heeft een drive om puzzels op te lossen. Zo ook de puzzels over hoe je bepaalde soorten kaas in stukken snijdt zodat het mooi oogt in de vitrine. Thomas: 'Ik snijd bijvoorbeeld Cheddarkaas in dunne plakjes en Danisch blue heeft een dubbele plastic verpakking omdat die kaas vrij nat is. Elke kaas heeft zo zijn eigen vorm en substantie. Dat is soms een puzzel. En dat maakt het leuk'. Thomas gaat verder: 'Het is net als 't leven zelf, dat is ook een puzzel'. Ook in zijn vrije tijd is hij graag aan het puzzelen met materialen. Hoe je bijvoorbeeld een kapotte kettinkkast toch weer kan repareren. 'Voor het hergebruik van kapot plastic is veelal alleen maar een soldeerbout en wat inzicht nodig. Hergebruik van materialen vind ik belangrijk',

vertelt Thomas. Zo is hij ook bezig met het in elkaar zetten van een tafelblad met visgraatpatroon van hergebruikt hout. Ook is hij enthousiast over wat het bedrijf Avantium voor puzzel probeert te leggen. 'Zij zijn bezig alternatieve plastics te ontwikkelen. Dat is nu nog vrij duur maar zou in de toekomst best eens succesvol kunnen worden', vertelt Thomas. Hij hoopt dat de zakjes, die volledig natuurlijk geproduceerd zijn, in de toekomst ook tot het verpakkingsmateriaal voor de kaas van Nieuw Mos zullen behoren. Maar tot die tijd zijn klanten uiteraard welkom met hun eigen kaastrommel als alternatief. Ook de diepgang van de antroposofie is een puzzel die Thomas erg interessant vindt.

## WAT MENSEN ECHT MOETEN WETEN OVER KAAS

We weten allemaal dat oude kaas een langere rijptijd heeft dan jonge kaas. En hoe ouder de kaas, hoe intensiever de smaak. Maar wat mensen volgens Thomas veelal niet weten is dat kaas bijna nooit bederft. 'De snijrand is het enige dat vatbaar is voor bacteriën. Als je regelmatig kaas afschaaft blijft de kaas fris en kun je de kaas lang nuttigen en bewaren. Als er dan toch een wittig laagje ontstaat is dat vaak gewoon een natuurlijk proces en ook dat kun je gewoon wegschaven en de kaas eronder verder eten', legt Thomas uit. 'Bij een witschimmelkaas zoals brie zie je juist een schimmel ontstaan die gewenst is als je het langer bewaart', vervolgt Thomas, 'Het opengesneden gedeelte vormt na verloop van tijd weer een nieuwe natuurlijke korst van schimmel zoals die ook om de kaas zit als je 'm koopt. Dit omdat bij deze kaas de schimmel in de overhand is'.

Op de valreep vertelt Thomas ons nog een leuk weetje. 'Wist je dat je de korst van Parmezaanse kaas kunt gebruiken in een gerecht wat 10-20 minuten stooft? Stooft stukjes van de korst gewoon mee in bijvoorbeeld je spaghetti saus of laat het trekken in je bouillon en je hebt een heerlijke bite met veel smaak in je gerecht!'

## FAVORIET

Vaak hebben we een favoriete kaas die we doorgaans kopen. Die van Thomas is de Comté; 't liefst wat ouder, die heeft een walnootachtige smaak. Comté kan zelfs nog gegeten worden als de kaas 4 jaar oud is', vertelt Thomas. 'Hoe ouder hoe lekkerder maar de smaak blijft mild'. Wil je ook eens afwijken van je vertrouwde keuze, proef en vraag het gerust op de kaasafdeling van Nieuw Mos. Thomas staat je graag te woord als je hierbij advies wenst.



Jantien van Middelkoop

'Kaas heeft mijn interesse omdat er zoveel verschillende kazen zijn en er altijd ontwikkeling is in de kaasmakerijen van de leveranciers'







## Een ei hoort er bij ...!?

Of ik een artikel over eieren wilde schrijven? Eehhh, tsja, vast wel, maar wat weet ik nou van eieren? Ik lust ze graag, ik gebruik ze in van alles, maar ik moest er wel even helemaal induiken, voordat ik allerlei informatie had verzameld. En wat blijkt? Er is inderdaad van alles te weten over eieren en hun herkomst. Dus hierbij, verhalen over Het Ei!

Het is bijna Pasen en de chocolade eitjes liggen al weken in de winkels. Vind ik altijd een beetje overdreven, net zoals die pepernoten in oktober. Toen ik een kind was, halverwege de vorige eeuw vond ik het echt een feest om eieren te zoeken. Toen ik iets ouder was mocht ik ze ook verven. En net zoals met de goedheiligman, geloofde ik heel lang dat er een paashaas was die ze dan verstopte.

Het Paasfeest was ook bijzonder omdat we dan meer dan één ei bij het ontbijt mochten eten. Het viel me dan alleen wel tegen dat een koud, hardgekookt ei anders smaakt dan een warm gekookt eitje; na 2 eieren had ik genoeg ... Those were the days.

Toen ik veel later minder of geen vlees ging eten, stonden er in de restaurants nog geen volwaardige vegetarische maaltijden op het menu. Menigmaal werd me een gekookt of spiegelei geserveerd ter vervanging van vlees. Dat heeft een tijdlang mijn enthousiasme voor eieren getemperd.

### Dochter van een eierboer

Mijn zoektocht naar informatie over eitjes begon bij mijn collega Gerianne Bokkers toen ik er achter kwam dat zij de dochter is van een eierboer en opgroeide tussen de kippen.

Zij vertelde me van alles; zoals dat leghennen eieren gaan leggen als ze 20 weken oud zijn. Wanneer ze 80/90 weken oud zijn, gaat de eierproductie achteruit en veranderen de leghennen in kippen voor soepen en bouillons. Dan krijgt de eierboer een nieuw 'koppel' hennen voor de eieren. Zo gaat dat dus.

Ik vroeg haar over de witte en bruine eieren: ik heb zelf niet zo'n voorkeur, maar sommige mensen willen beslist witte of juist bruine eieren. Het blijkt dat witte eieren wel worden geassocieerd met legbatterijen en bruine met scharrel- of biologische herkomst. Tegenwoordig is dat niet meer zo en zijn er zowel biologische witte als bruine eieren. Ik dacht dat het aan het voedsel lag dat kippen krijgen welke kleur de eierschaal heeft, maar dat is een fabeltje; het ligt aan het ras van de kip of ze witte of bruine eieren leggen.

Biologische kippen zijn meer buiten en gaan 's avonds op stok in de stal. Daar leren ze dat ze hun ei in een legnest leggen die vervolgens op een lopende band rolt. Ik heb nooit geweten dat je kippen zoiets kan leren maar dat kan dus.

Gerianne legde uit dat er een reden is dat er op elk ei een nummer staat, een code. Die worden erop gestempeld. Als er een 0 op staat is het een bio-ei. Het nummer geeft ook de code van de boer en het

land van herkomst aan. Als een ei niet gestempeld is, wordt het weggegooid! Dan mag het niet verkocht worden. Boeren moeten zelf controles uitvoeren en ook instanties nemen proeven of de kippen gezond zijn, of ze de juiste voedingsstoffen en indien nodig medicatie krijgen en bijvoorbeeld voldoende ruimte hebben.

De eieren die wat vies zijn worden geleverd aan de voedingsindustrie en de mooie schone zijn voor de verkoop, zoals ze bij Nieuw Mos liggen. Nou, dank voor alle info, Gerianne, ik ben een stuk wijzer over de eigen-aardigheden van eieren en ga ook te rade bij de leveranciers van de eieren die bij Nieuw Mos te koop zijn.

### Het ei is van alle tijden

Zover bekend zijn vanaf het jaar 1000 voor onze jaartelling eieren bekend als voedsel in Europa. Ze kwamen binnen via handelsroutes uit Azië. In het blog 'Waarom is een ei gezond?' zet Rineke Dijkinga de vele goede voedingsstoffen van een ei op een rijtje. Een van de 10 redenen om regelmatig een eitje te eten is volgens haar omdat eieren een zeer volwaardige eiwitbron zijn. Een andere naam voor eiwit is proteïne, wat 'eerste' of 'belangrijkste' betekent. En dan hebben we het vooral over eieren van biologische of biodynamische oorsprong; daarin zijn veel meer van de van nature voorkomende voedingsstoffen aanwezig dan in de niet-bio variant.

Het ei heeft een tijdlang in een kwaad daglicht gestaan als zou het ons cholesterol verhogen en dat is niet wenselijk. Inmiddels is uit allerlei onderzoek

gebleken dat het eten van eieren daar niet schuldig aan is, maar die verdenking duikt nog wel eens op.

### De eieren bij Nieuw Mos

Eén van de leveranciers van eieren aan Nieuw Mos is Boerderij 't Paradijs; zij leveren biologische eieren en doen dat vanuit hun eierboerderij in Barneveld. Maar 't Paradijs is veel meer; zo is er ook dagopvang voor volwassenen en kinderen. Naast eieren heeft de boerderij een grote biologische moestuin, er worden varkens en runderen gehouden, in de boerderijwinkel is een deel van de tuinopbrengst te koop en er is een dagcafé. Dit alles biedt veel activiteiten voor de deelnemers die dagelijks komen helpen.

### Van eierboer tot 't Paradijs

't Paradijs is jaren geleden begonnen met 25 kippen in een oude stal in de Gelderse Vallei. De liefde voor kippen ging van vader op zoon en het bedrijf breidde zich uit van alleen produceren naar een winkeltje voor kippen in de boerderij. Ook werden er rondleidingen gegeven over de biologische variant van het ei. Gaandeweg ontstond de combinatie met het bieden van zorg aan mensen die om wat voor reden dan ook niet makkelijk konden meekomen in de snelle buitenwereld.

Om wat meer te weten te komen over het reilen en zeilen van 't Paradijs spreek ik met Johan Slager. Een jaar geleden nam hij samen met zijn vrouw de bedrijfsvoering en ze wonen met hun vier kinderen in het woonhuis op het terrein.

*lees verder op de volgende pagina's*

## Weetje

Volgens Milieu Centraal ligt de uitstoot van een ei aan twee dingen: wat de kippen eten en hoe ze leven. Bij dat laatste kijkt Milieu Centraal breder dan Dierenwelzijns-check, door ook de productie van fijnstof in de regio mee te nemen. Dieren die in een stal leven (en dus niet buiten komen) produceren minder fijnstof in de buitenlucht, omdat het gefilterd kan worden in de stal. Voor fijnstof zijn kippen die binnen blijven dus beter. Maar het verwarmen, ventileren en verlichten van de stal kost weer energie.'

*Bron: website change.inc*





Inmiddels telt de eierboerderij een stal met 9000 leghennen. Daar lopen 10 hanen tussen. Rond de stal is er een bosrijk terrein van 3 hectare, waar de kippen vrij kunnen lopen. Wat ik niet wist is dat een kip van oorsprong een bosdier is en ervan houdt om onder struiken te schuilen en rond te scharrelen. Helaas is er al sinds november een landelijke ophokplicht, waardoor de uitloop niet gebruikt kan worden. Dat is heel jammer voor de kippen en voor de deelnemers die helpen op de boerderij. Die beperking heeft echter geen invloed op de leg. 'Een kip legt zes eieren per week, elke dag één. Iedere kip heeft één vrije dag in de week en welke dag dat is mag ze zelf weten', vertelt Johan.

Dat was voor mij een bruggetje naar de vraag hoe het is om op je bedrijf te wonen en ook nog een continu bedrijf, want de dieren zijn er altijd. Maar de mensen die komen helpen, deelnemers noemt Johan ze, zijn er ook zes van de zeven dagen. Net als de kippen hebben ze zelf ook één rustdag. 'Ja, het is een uitdaging als gezin met kinderen, maar nu we alle seizoenen een keer hebben meegemaakt, begint het aardig te wennen. We hebben moeten leren om ons ook terug te trekken, onze rust te pakken en een eigen leven te hebben te midden van alle activiteiten en de mensen die er zijn. Maar het is ook heel fijn om hier samen te werken, met elkaar de taken te verdelen en vooral om veel buiten te zijn.'



## Weetje

Het blijkt dat in Nederland een gemiddelde van 200 eieren per persoon per jaar heel gewoon is. Ik vond dat nogal veel, maar in dat aantal is meegenomen dat eieren in van alles verwerkt worden. Allereerst in cakes, pannenkoeken en gebak, maar ook in toepassingen als quiches en hartige taarten.

Als je om wat voor reden dan ook geen eieren wilt eten, dan moet je veel etiketten lezen als je boodschappen doet. Vooral in halfproducten of kant en klaarmaaltijden worden eiwitten of eieren verwerkt. Maar ook in shampoo, sommige soorten plantaardige melk, in oliebolmix en ook voor de griepvrij wordt een onderdeel van het kippenei gebruikt.

Het is dus meer dan alleen voedsel; een natuurlijk product met heel veel toepassingen.

Ik bekijk het doosje eieren van 't Paradijs met andere ogen want ik weet nu veel meer van de kippen. Maar ook dat de deelnemers van de zorgboerderij de etikettes op het doosje er met de hand op plakken. Dat sommige van de eieren via de lopende band in de doosjes belanden, maar dat er ook nog altijd eieren geraapt worden. Dat kippen voor het slapen gaan 'zingen'; elkaar als het ware goede nacht zeggen als ze op stok gaan. En dat eierschalen enorm sterk zijn en tegen een stootje kunnen. Een experiment toonde dat een gewoon kippenei het gewicht van wel 5 bakstenen kan hebben.

Ja, voor mij hoort het ei er helemaal bij. Het liefst in een eierdopje, kopje eraf tikken als het half zacht is gekookt met een klein beetje kruidenzout en het dan uitlepelen met een echt eierlepeltje. Heerlijk. Eet smakelijk!



Ineke Verdoner

## Weetjes

Een kip is eigenlijk een eierfabriek. Ze heeft altijd duizenden minuscule eicellen (dooiers) op voorraad. Als een dooier groot genoeg is (na ongeveer 1 week), valt het door een soort trechter waar het 20 minuten blijft. Dan gaat het door naar de eileider waar in drie uur het eiwit wordt gevormd. Het eiwit bestaat voornamelijk uit proteïne, water en mineralen. In de eileider worden ook de hagelsnoeren gevormd. Hagelsnoeren zijn strengen waarmee de eierdooier aan de eierschaal vastzit. Ook worden vliezen gevormd om een eventueel kuiken in het ei te beschermen tegen bacteriën.

### Hoe weet je of een ei nog goed is?

Heel simpel, je hebt nodig: een ei, een kom en water. Vul de kom met water en leg het ei hierin. Hoe het eitje in het glas blijft liggen, vertelt je hoe vers je ei nog is.

1. Het ei ligt op de bodem  
Als het ei op zijn kant op de bodem blijft liggen, is het vers.
2. Het ei ligt schuin omhoog op de bodem  
Blijft het ei schuin omhoog op de bodem liggen, dan is het 1 à 2 weken oud.
3. Het ei blijft rechtop de bodem staan  
Als het ei op de bodem rechtop blijft staan, dan is het 2 à 4 weken oud.
4. Het ei blijft drijven  
Blijft het ei aan drijven op het water? Dan doe je er beter aan om het ei weg te gooien, want dan is het bedorven.



vers



1 à 2 weken



3 à 4 weken



bedorven

## Gezondheid: als je er niets van merkt, weet je dat je het hebt



Vitaliteit is een altijd actueel thema en een wens van ons allemaal. 'Vita' komt uit het Latijn en betekent 'leven'. Vitaliteit staat voor levenskracht. Iedereen voelt zich graag energiek en prettig, zodat je lekker kunt doen wat je graag wilt, of waar je goed in bent. Pas als je iets mankeert, besef je hoe bepalend je gezondheid eigenlijk is. Pijntjes, vermoeidheid, wisselende stemming... Het maakt het leven meteen zwaarder en minder vanzelfsprekend.

In het ideale vitale leven sta je uitgerust op en je hebt zin in de dag. Je neemt een volwaardig ontbijt waar je energie voor de dag uithaalt. Vervolgens ga je enthousiast aan de slag, misschien zelfs (buiten) bewegen of sporten. Dan volgt je dagactiviteit, werk of vrijwilligerswerk, en je hebt daarbij persoonlijk en zinvol contact met mensen. Tussendoor voorzie je jezelf van een gezonde lunch met verse soep. Aan het eind van de middag rond je de dag af met een voldaan en tevreden gevoel. Thuisgekomen eet je een warme avondmaaltijd, of er is al voor je gekookt. Nog idealer! En sluit je de dag af met een ontspannende avondactiviteit en volgt er een nacht met een diepe verkwikkende slaap.

Zo ideaal is het natuurlijk niet altijd en zeker niet voor iedereen. Vitaliteit gaat vooral over veerkracht. Hoe beweeg je mee met dát wat er (niet) is? Vitaliteit is een samenspel van verschillende factoren. Buiten bewegen bijvoorbeeld geeft je meer energie. Energie die het makkelijker maakt om gezonde eet- keuzes te maken, waardoor je weer beter slaapt. Al die elementen (goed slapen, goed eten, bewegen, fijne contacten) hangen met elkaar samen en kunnen elkaar versterken. En dat is goed nieuws, want dat betekent dat je zelf mag weten waar je begint.

Tips die bijdragen aan jouw vitaliteit

- Beweeg elke dag, het liefst buiten. Lopen of fietsen. Zorg dat je niet te lang stil zit.
- Eet zoveel mogelijk verse en onbewerkte voeding.
- Leg jezelf dagelijks aan de oplader; doe iets waar je blij van wordt.
- Sluit je dag ontspannen af zonder tv/telefoon. Dat zorgt voor een diepere slaap.
- Verbind je met liefdevolle mensen, zorg voor voedende contacten.
- Onderzoek je gedachten, zijn ze helpend en positief?

Ben jij iemand die graag samen met anderen werkt aan je vitaliteit? Dan ben je van harte welkom bij de maandelijkse Inspiratiesessies in Huis Miereveld ([www.huismiereveld.nl/](http://www.huismiereveld.nl/) events). De thema's van deze sessies komen uit het model Positieve Gezondheid. Dat draait om wat je zélf kunt doen om vitaler te worden en meer regie te krijgen over jouw leven. Welkom!

Hilda Mossink

Sinds 2012 heeft Hilda haar praktijk "Eet Echt Eten" waar zij al vele mensen heeft begeleid. Sinds 2014 als orthomoleculair voedingsspecialist en sinds 2022 als Oersterk-coach. [www.eet-echt-eten.nl](http://www.eet-echt-eten.nl)

# WAREN VAN WAARDE BIJ NIEUW MOS

WE KIEZEN HEEL BEWUST VOOR DE MERKEN EN PRODUCTEN  
DIE WE VERKOPEN. DAAROM VERTELLEN WE GRAAG WAT  
OVER DE BIOLOGISCHE WAREN DIE WE IN DE  
NATUURVOEDINGSWINKEL AANBIEDEN.

**GIMBER**  
The original



Een gembershot is een klein, geconcentreerd drankje op basis van verse gember, vaak gecombineerd met citroen, kurkuma en soms een vleugje honing of cayennepeper. Het staat bekend als een krachtige natuurlijke oppepper. Het stimuleert de bloedsomloop - gember verwarmt het lichaam en helpt bij een betere doorbloeding, daarnaast ondersteunt het het immuunsysteem middels de antioxidanten en ontstekingsremmende stoffen zoals gingerol. Je krijgt een boost in energie en focus. Een gembershot is verder ook reinigend voor het lichaam. Degene die het al eens geprobeerd hebben weten het: een gembershot kan pittig zijn maar geeft een heerlijk gevoel.

[www.gimber.com](http://www.gimber.com)

  
**Mattisson**  
HEALTHSTYLE



Spirulina is een blauwgroene micro alg die bekendstaat als één van de meest voedzame superfoods ter wereld. Het wordt vaak in poedervorm verkocht en is erg geliefd. Spirulina is rijk aan eiwitten - bevat alle essentiële aminozuren en is daarmee een geweldige plantaardige eiwitbron. Het zit bomvol vitaminen en mineralen - bevat B-vitaminen, ijzer, magnesium en antioxidanten die helpen bij energie en immuun ondersteuning. Tevens is het ontgiftend - helpt het lichaam zware metalen en gifstoffen af te voeren. Ook goed voor spierherstel en uithoudingsvermogen - wordt vaak gebruikt door sporters vanwege de ondersteuning van hertstel en prestaties.

[www.mattisson.nl](http://www.mattisson.nl)

  
**dr.**  
antonio  
MARTINS



Kokoswater is het heldere vocht dat van nature voorkomt in jonge, groene kokosnoten. Het staat bekend als een natuurlijke dorstlesser en is vooral populair vanwege de vele gezondheidsvoordelen. De smaak kan even wennen zijn in het begin. Kokoswater past bij vitaliteit omdat het rijk is aan elektrolyten - het bevat kalium, magnesium en natrium, die helpen bij hydratatie en spierherstel, ideaal na het sporten. Het is laag in calorieën en vetvrij. Het ondersteunt de spijsvertering - de enzymen in kokoswater helpen bij een soepele spijsvertering en opname van voedingsstoffen. Het is natuurlijk verfrissend - het helpt het lichaam gehydrateerd en energiek te houden.

[www.dr-martins.com](http://www.dr-martins.com)

  
**NIEUWE  
BAND**



Chiazaad zijn kleine maar krachtige zaadjes afkomstig van de Salvia Hispanica-plant, die zijn oorsprong vindt in Midden- en Zuid-Amerika. Ze staan bekend als een superfood vanwege hun indrukwekkende voedingswaarde. Chiazaad is rijk aan omega-3 vetzuren - ondersteunt de hersenfunctie en helpt ontstekingen te verminderen. Het bevat veel vezels wat goed is voor de spijsvertering en helpt bij een stabiele bloedsuikerspiegel. Chiazaad heeft een hydraterend effect. Grappig feitje: het neemt tot 10 keer zijn gewicht in water op, wat helpt bij een goede vochtbalans. Tevens is het rijk aan eiwitten en het kan makkelijk door de smoothies, yoghurt of havermout voor een dagelijkse vitaliteit boost.

[www.odin.nl](http://www.odin.nl)



# DE BOEIENDE WERELD VAN KLEUREN

Wat kleur in je kleding voor jou kan doen

Misschien heb je dat ook wel eens. Op sommige dagen word je wakker en dan heb je er echt zin in, dan trek je een vrolijke kleur aan. Maar er zijn ook dagen dat je denkt 'vandaag even niet' en dan is zwart of donkerblauw een prettige optie. Kleur is super persoonlijk, de één houdt er van en de ander gaat vooral voor neutrale kleuren zoals grijs, crème of beige. Tijdens mijn opleiding als kleuranalist leerde ik echter dat kleur van kleding zoveel meer doet dan we denken. Kleuren kunnen je laten stralen of je er slecht laten uit zien, bepaalde kleurcombinaties kunnen helemaal niet voor je werken en andere wel. In het warenhuis is Hennieke inmiddels ook afgestudeerd als kleuranalist en is het hele team ook getraind in het kijken naar kleur. Aan het begin van de lente en zomer, traditioneel de seizoenen van veel kleur, leg ik graag wat uit over de werking van kleuren in kleding.

## Kleuren volgens Goethe

Eén van de eerste personen die wetenschappelijk met kleur aan de gang ging was Isaac Newton (1642 – 1727) en later Johann Wolfgang von Goethe (1749 -1832). Hoewel de huidige wetenschap duisternis beschouwt als de afwezigheid van licht, ziet Goethe duisternis als iets wat op zichzelf waarneembaar is. Duisternis is het tegenovergestelde van licht, op deze dualiteit van licht en duisternis heeft Goethe zijn kleurenleer gebaseerd. Kleuren ontstaan volgens Goethe uit de wisselwerking of 'menging' van licht en duisternis. In volledig licht of volledige duisternis is geen menging mogelijk en ontstaat dus ook geen kleur.

Volgens Goethe zijn er twee basiskleuren, hemelsblauw (cyaan) en geel. Hemelsblauw ontstaat als we overdag naar de hemel kijken, die van zichzelf donker is zoals in de nacht, maar door het licht van de zon in de atmosfeer hemelsblauw wordt. We zien donker door het licht heen. Bij geel is het precies andersom, we nemen het witte licht van de zon als geel waar, door de relatief donkere atmosfeer, we zien licht door het donker heen. Dit noemt Goethe 'oerfenomen'.



## Kleurenleer volgens Goethe

Als we naar het witte licht van de zon kijken door onze atmosfeer heen zien we overdag geel, maar naarmate de zon lager staat en we dus door de meer donkere atmosfeer heen kijken, wordt het licht oranje tot aan rood, denk maar aan de ondergaande zon. Dit zijn de kleuren die ontstaan de lichte kant, het zijn de warmere kleuren. Kijken we naar de hemel tegenover waar de zon ondergaat dan zien we de lucht indigo en violet kleuren omdat er minder licht door de atmosfeer op de donkere hemel schijnt. Dit zijn de koele kleuren die ontstaan aan de donkere kant. In zijn kleurencirkel verbindt Goethe deze kleuren, aan de ene kant door het groen, wat een neutrale kleur is tussen het geel en blauw in, noch warm nog koud. En aan de andere kant sluit de kleurencirkel zich in het magenta, deze kleur draagt zowel warm als koel in zich, de kleur ligt tussen rood en violet.

Volgens Goethe was er niets zo volmaakt als wit licht en volgens Goethe draagt magenta de gevoelswaarde van zowel warm als koude tegelijk en daarmee werd het een transcendente betekenis gegeven, het is een spirituele kleur.

## Kleuren volgens Munsell

Albert Henry Munsell (1858-1918) was een Amerikaanse schilder en docent kunst. Hij werkte de kleurenleer uit in een drie dimensionaal systeem en is daarmee de grondlegger van alle kleuranalyse systemen. In zijn theorie kende hij 3 waarden aan kleuren toe: kleurtoon, kleurwaarde en verzadiging. Het Munsell kleurensysteem is een visueel systeem en is gebaseerd op vijf hoofdkleuren: geel, rood, violet, blauw, groen en zwart en wit.

**Kleurtoon:** basiskleur. Duiding: Warm, neutraal of koel.

**Kleurwaarde:** hoe licht of donker is een kleur. Duiding: donker, neutraal of licht.

**Kleurverzadiging:** hoe zuiver de kleur is of hoe gemengd met zwart of wit. Duiding: helder, neutraal of gedempt.

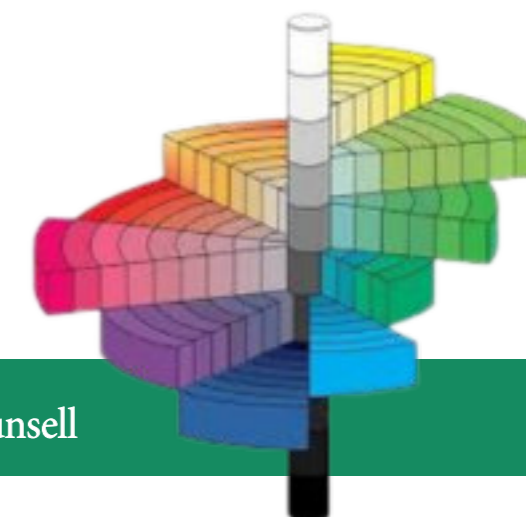
Elke kleur is een unieke combinatie van deze 3 waarden. In zijn model is een verticale as, die loopt van licht naar donker. En van buiten naar binnen gaan de kleuren van helder naar gedempt. Hiermee kan elke kleur in principe warm, neutraal of koel worden of licht, neutraal of donker of helder, neutraal of gedempt.

## Ontwikkeling kleuranalyses

In de opleiding die Hennieke en ik van de eigenaar van IM Genuine Imagecoaching & Personal Branding Ivanca Maas ontvingen, gebruikte zij de kleurenstructuur zoals die ontwikkeld is door Regina Maass van de Kolibri Campus in Hamburg. Regina Maass ontwikkelde de 4 seizoenen kleurenleer, zoals die in de jaren '80 vanuit Amerika naar ons overkwam waaien, naar een 12 seizoenen systeem. Haar structuur en producten worden nu wereldwijd gebruikt door professionals. In Amerika wordt modeontwerpster Suzanne Caygill (1911-1994) gezien als de pionier van de kleurenanalyse. In 1945 kreeg ze interesse in kleuren. Ze ontwikkelde the Caygill Method of Color Analysis. Caygill stichtte in 1942 de Academy of Color in San Francisco en verdeelde als eerste de kleuren in de vier seizoen paletten: lente, zomer, herfst en winter. Ze werkte heel individueel en maakte voor iedereen een persoonlijk kleurenpalet.

Naarmate de kleurenleer en – analyses zich ontwikkelden bleek de indeling in 4 seizoenen toch te beperkt. Naast Regina Maass zijn er ook anderen geweest die een uitgebreider systeem ontwikkelden.

*lees verder op de volgende pagina's*



## Kleuren volgens Munsell





## AFVINKLIJSTEN

Een jaar geleden kreeg duurzaamheid ineens een heel andere betekenis voor mij. Ik werd moeder. Nooit had ik beseft hoe snel je een berg nieuwe spullen verzamelt voor een kindje dat ieder moment op aarde kan verschijnen.

In de maanden voor de bevalling was ik fanatiek bezig met de babyuitzet. Online popten talloze babyuitzetlijsten op, compleet met afvinkvakjes. Handig, dacht ik, dan hoeft ik nergens over na te denken. Maar terwijl ik de lijsten doorliep, begonnen de eerste twijfels op te komen. Had ik echt een tummy tub nodig? Ik wist niet eens van het bestaan af. Waren zes broekjes en zes truitjes in de kleinste maat niet wat overdreven? Toch volgde ik braaf de lijsten. Stel je voor dat ik iets zou missen—was ik dan niet meteen een slechte moeder? Ons bescheiden huis raakte voller en voller, en ik zorgde dat ik achter ieder product een kruisje kon zetten.

Toen ons dochtertje drie maanden oud was, ontdekte ik dat ze al uit de eerste maat was gegroeid. Wat bleek? Vier setjes kleding (en een stapel rompers en nog meer sokjes) verdwenen nieuw en ongedragen in een tas met spullen die niet meer nodig waren. We hadden namelijk ook veel kleding gekregen van familie en vrienden. De tummy tub stond onaangeroerd in de hoek, want samen douchen bleek veel makkelijker en fijner. Het opbergen van die nieuwe spullen voelde ongemakkelijk.

Had ik de voorbereiding van de uitzet opnieuw kunnen doen, dan had ik vaker gewacht met aankopen. Ik liet me leiden door een angst om tekort te schieten, terwijl het zich uiteindelijk allemaal vanzelf wijst. En als je iets écht nodig hebt, is er altijd wel iemand (of anders een winkel) die je uit de brand helpt.

Terugkijkend op dit eerste jaar als moeder besef ik des te meer dat duurzaamheid niet alleen gaat over wát je koopt, maar vooral ook over hóe je keuzes maakt. Minder en bewuster consumeren, meer vertrouwen op wat al beschikbaar is. En als je alles helemaal afpelt, zijn er toch maar een paar dingen die echt essentieel zijn voor een baby: liefde, melk en een veilige haven.

*Sophia Zomer*

*Sophia Zomer (35) is journalist, bovengemiddeld geïnteresseerd in alles wat te maken heeft met gezondheid en duurzaamheid, én vers in het moederschap.*



in het warenhuis shoppen en door ons persoonlijk geholpen worden, dan kunnen we daar een afspraak voor maken. Wij merken dat we klanten waarbij we een kleuranalyse hebben gedaan steeds beter kunnen helpen bij vervolgaankopen en we vinden het daarnaast ontzettend leuk om vanuit deze persoonlijk relatie te werken.

## Kastsessie en shophulp

Kom je na je kleuranalyse thuis en sta je voor je kledingkast en denk je 'wat nu? Dan hebben we een samenwerking met Sanna Botter. Sanna heeft meegeholpen het warenhuis op te zetten en is ook afgestudeerd als kleurenanalist bij Ivanca Maas. Zij heeft haar eigen bedrijf als Allround Stylist. Naast kleuranalyses biedt zij ook kastsessies aan, daarbij gaat zij met jouw kleurseizoen als uitgangspunt jouw hele kledingkast door en kan ze ook een figuuranalyse doen. Ze selecteert wat goed bij je past en wat je door slim combineren goed kunt dragen, ook maakt ze sets voor je. Ze kan je helpen van je eerder gedane miskopen af te komen en ze kan je ook helpen om ontbrekende kledingstukken via tweedehandskleding of duurzaam nieuw te vinden. Kijk op [www.sannabotter.nl](http://www.sannabotter.nl) voor meer info.



Anita Groenendijk

Judyth Halpin heeft in samenwerking met vakgenoten, wetenschappelijk onderzoek en eigen research eind jaren '80 in Engeland een eigen systeem ontwikkeld. Zij heeft van de verschillende systemen het beste genomen en aangepast aan de Europese markt. Dit resulteerde in het First Impressions Kleursysteem. In 1995 is Regien Strategier in Engeland volgens dit systeem opgeleid en dat heeft geleid tot het 78ColorSystem. Haar opleidingscentrum Regien Strategier Opleidingen is één van de grootste van Nederland. Maar al deze methodes hebben de kleurenleer van Albert Munsell als onderliggende basis.

## Kleuranalyse volgens het 12-seizoenen systeem

Er kunnen nog zoveel methodes zijn, uiteindelijk gaat het om training van je ogen en het zien. En dan gebeurt wat de Engelsen zo mooi omschrijven als: 'ones you see it, you can't unsee it'. En dat betekent niet dat wij in één opslag iemands kleurtype kunnen zien, maar wel dat we dat met behulp van een proces van testen en kijken met onze doekensets altijd kunnen zien wat jouw seizoen is en welke kleuren het beste bij je staan.

Hoe gaat het in zijn werk? We kijken altijd naar 3 pigmentdragers: huid, haar en wenkbrauwen en secundair ook naar de ogen. Bij alle drie kijken we naar kleurwaarde, kleurtoon en kleurverzadiging, dit geeft een eerste indruk. Vervolgens kijken we eerst met vier verschillende witte doeken naar de warmte of koelte in iemands gezicht en wat dat met de persoon doet en vervolgens gaan we met onze doekensets testen. Daarbij elimineren we stap voor stap wat het niet is en komen we bij de kleuren die het wel zijn.

Waar kijken we naar? Het bijzondere is dat zodra we een doek over iemands schouders en onder het gezicht houden er iets gebeurt met iemand; iemand kan er stralender uit gaan zien, de kleur kan alle energie uit iemand trekken, de kleur kan overweldigend zijn, de kleur kan balans en rust geven. Ik vind dit zelf altijd het meest verrassende onderdeel en het allerleukste; wauw om te zien wat een kleur voor iemand kan doen! Dat je er zoveel stralender uit kan zien met een kleur die voor jou goed is.

Voor mij zit daar de magie, niet om iemand in een hoekje te duwen. Je mag alleen kleuren uit jouw palet dragen en niet wat je fijn vindt, dat krijg ik wel eens te horen als ik vertel over een kleuranalyse. Maar alle

kleuren zijn er in jouw seizoen en vaak zijn dat ook de kleuren waar je je van nature al fijn bij voelt. Of je ziet wat de beste kleuren voor jou doen en dat maakt dat je je er vanzelf fijn bij gaat voelen.

## Kleuranalyse en duurzaamheid

Mijn opleiding tot kleuranalist kreeg ik tijdens mijn opleiding tot Sustainable Personal Stylist. Ik vind het ook echt iets wat past bij duurzaamheid. Het heeft namelijk niets te maken met trends of modekleuren, het gaat om jouw persoonlijke kleuren. En als je een garderobe hebt die bestaat uit kleding uit jouw kleurpalet dan past alles ook automatisch bij elkaar en kan je eindeloos combineren. En het helpt ontzettend goed om miskopen te voorkomen. Wie heeft er niet een item in de kast omdat de kleur zo leuk was en het stond zo leuk bij je vriendin/buurvrouw maar bij jou doet het helemaal niks; dat ligt niet aan jou maar aan het kledingstuk en de kleur daarvan.

In het Nieuw Mos Warenhuis is iedere medewerker daarom ook getraind in de basis van de kleurenleer en daarnaast zijn Hennieke en ik er als kleurspecialisten. Ook bij het inkopen van de kleding letten we op dat we voor alle seizoenen iets inkopen en dat is best een uitdaging kan ik vertellen. Zeker omdat we ook nog in verschillende stijlen en prijsniveaus willen inkopen, maar het lukt ons altijd wonderbaarlijk wel.

## Weten wat jouw persoonlijke kleuren zijn helpt goed om miskopen te voorkomen en je kunt eindeloos combineren

Sinds begin 2025 bieden we ook professionele kleuranalyses aan, deze worden gegeven op Buitenplaats de Burgwal in Leusden-Zuid. Daar ontvangen Hennieke of ik je met een kopje thee of koffie en nemen we het proces met je door. We nemen je mee op een kleurenreis zodat jij zélf ziet en begrijpt waarom bepaalde kleuren mooi staan. Hierdoor kun je zelf het beste kleurgebruik in de praktijk makkelijk toepassen. Voor ons is dat dus ook leven met duurzaamheid.

Als we jouw perfecte seizoen hebben gevonden mag je daar natuurlijk foto's van maken, maar je krijgt ook gratis een uitgebreide kleurenwaaier met wel 33 kleuren in jouw seizoen mee. Wil je daarna een keertje

Je kunt een kleuranalyse boeken voor € 130 p.p. inclusief kleurenwaaier van jouw type t.w.v. € 30.

Aanmelden kan via [aanmelding@nieuwmos.nl](mailto:aanmelding@nieuwmos.nl).

De kleuranalyses vinden plaats op Buitenplaats de Burgwal, Arnhemseweg 78 in Leusden.





# FORREST & LOVE

Er is iets betoverends aan hun uiterlijk, iets intrigerends door hun oude culturele betekenis. Er gaat een vitaliserende kracht vanuit en met hun prachtige warme gloed en subtiele glinstering stralen ze tussen de overige collectie in het warenhuis. Ik heb het hier over de flessen en waterkannen van zuiver koper die ik alleen al vanwege het betoverende uiterlijk op mijn tafel wil zetten. De oprichters van Forrest & Love kozen voor deze prachtige producten en plaatsen koper als materiaal terug op de plek waar het eeuwenlang in verschillende tradities heeft gestaan.



## Een koperen cadeau

Het verhaal van Forrest & Love begon allemaal met een cadeau. Shamika Dhuri kreeg van haar moeder een koperen kan cadeau tijdens haar reis in India. Terug in Duitsland pronkte ze trots met dit handgemaakte kunstwerk aan haar vrienden, collega's en zo ook aan Rohit. Zowel Shamika als Rohit waren opgegroeid met het drinken van koperwater en kennen vanuit de Ayurveda de voordelen hiervan door en door. Toch was dit nog relatief onbekend in het Westen.

Als echte ondernemer ziet Rohit voortdurend kansen en zit hij vol met nieuwe ideeën. Niet veel later presenteerden zij dan ook samen een paar koperen prototypes op de beurs in München onder de naam Forrest & Love. Het bleek een grote hit te zijn! Rohit en Shamika waren verbaasd om te zien dat er zoveel interesse was voor een eenvoudig koperen product dat zij al kennen sinds hun kindertijd. Binnen een paar weken waren zij in Noord-India om daar de productie op te zetten. Ze startten een samenwerking met een familiebedrijf waar ieder product met de hand gemaakt wordt door ambachtslieden. Want zeggen zij: 'In een wereld voor massaproductie en hyperconsumentisme houden handgemaakte ambachtelijke verhalen ons bij elkaar.'

Tijdens de hele eerste lichter bleven zij in India om het proces van dichtbij mee te maken en alles rechtstreeks te leren kennen. Shamika en Rohit leerden niet alleen de traditionele technieken kennen, maar zagen ook toe op de eerlijke werkomstandigheden en de kwaliteit. Inmiddels is er een prachtige lijn ontstaan met koperen flessen, bekers, kannen en accessoires.

## Ayurvedische wijsheid

Het oude Indiase systeem van de geneeskunde, Ayurveda, prijst de deugden van koper. Maar wat maakt koper nou zo bijzonder? Koper staat bekend om zijn zelf-steriliserende eigenschappen en antibacteriële werking. De moderne wetenschap noemt dit het oligodynamische effect. Wanneer je water in een koperen vat bewaart gedurende een periode van 4-12 uur (het liefst een hele nacht) stijgt de pH-waarde van het water en wordt het van nature alkalisch. Dit betekent dat het water rijker is aan calcium, magnesium of kalium, omdat het een lagere zuurtegraad heeft dan gewoon kraanwater. Het geladen koperwater wordt in de Ayurveda 'Tamra Jal' genoemd en helpt om het lichaam in evenwicht te brengen. Zo zorgt het onder andere voor een betere hydratatie, voor meer energie en een betere spijsvertering. Koperen munten werden vroeger dan ook niet voor niets in waterputten gegooid. Zo bleef het water helder. Zelfs de Vikingen gebruikten koperen strips op hun schepen om algengroei tegen te gaan. En ook waterleidingen van koper komen ons niet onbekend voor. Het drinken van koperwater biedt dus allerlei vitaliteitsvoordelen.

## Het drinken van koperwater biedt allerlei vitaliteitsvoordelen

### Zuiver koper

De kern van elke Forrest & Love koperfles is de zuiverheid van het koper zelf. De flessen zijn gemaakt van méér dan 99,7% puur, voedselveilig

koper. 100% puur koper bestaat in feite niet; het wordt altijd gecombineerd met een minuscuul beetje andere metalen of legeringen. Om het meest zuivere koperproduct te creëren wat er mogelijk was, hebben Shamika en Rohit de flessen laten testen door TÜV Rheinland. Deze uitgebreide laboratoriumtest gaf zeer positieve resultaten! Met deze nagenoeg 100% score op voedselveilige, roestvrij koperen flessen is het een van de meest gezonde en duurzame materialen die er zijn. Het is een natuurlijk materiaal waardoor het volledig herbruikbaar is en de flessen en kannen gaan generaties lang mee.

## 'Eerlijk handwerk boven massaproductie, traditie boven trend, en duurzaamheid boven fast fashion.'

Naast duurzaamheid op het gebied van materiaal, werken Shamika en Rohit ook op andere fronten aan een betere wereld. Door te werken met traditionele ambachtslieden blijft dit ambacht bestaan en zorgt het daarnaast voor een stuk

minder CO2-uitstoot in vergelijking met producten van andere materialen die in de massaproductie worden gemaakt. Uiteraard letten ze daarnaast op zo min mogelijk verpakkingsmateriaal, streven ze naar een zero-waste productie en vermijden ze plastic waar nodig. Zelfs binnen het team is duurzaamheid een belangrijke waarde; niet hard werken, maar slim werken mét plezier. Zo blijft iedereen openstaan voor nieuwe ideeën en innovaties om te werken aan hun missie in plaats van de dag te vullen met lange vergaderingen en eindeloze rapportages op een stressvolle werkplek. 'Eerlijk handwerk boven massaproductie, traditie boven trend, en duurzaamheid boven fast fashion.' Dat is wat Shamika en Rohit voor ogen hebben en dagelijks realiseren in hun bedrijf.



Gerianne Bokkers

## TIPS

Heb jij al een koperen fles gekocht en ben je benieuwd hoe je deze het beste kunt onderhouden? Lees dan onderstaande tips.

- Gebruik enkel niet-bruisend water in de koperen producten. Andere vloeistoffen tasten het koper aan.
- Voor het eerste gebruik wassen met warm water en milde zeep.
- Om de fles van binnen schoon te maken doe je een eetlepel citroenzuurpoeder in de fles. Giet er heet water bij en laat dit een paar minuten staan. Wanneer je ziet dat de patina of donkere vlekken verdwenen zijn (die overigens heel normaal zijn bij het gebruik van koper), spoel je de fles af. Eventueel kun je hem dan nog een keer afwassen.





# 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.

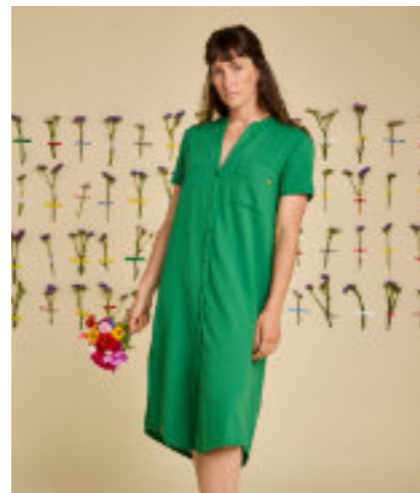
## FAIR ZONE



FAIR ZONE staat voor humane werkomstandigheden, ecologisch duurzaam beheer en het consequent vermijden van dierproeven en kinderarbeid. Dit Keulse bedrijf verkoopt fairtrade producten voor huis en tuin, allemaal plasticvrij. De robuuste gebreide tuinhandschoenen van fairtrade katoen en gecoat met fairtrade, FSC®-gecertificeerd natuurrubber beschermen tegen doornen, schuren en vuil. De handschoenen zijn gemakkelijk wasbaar.

[www.fair.zone](http://www.fair.zone)

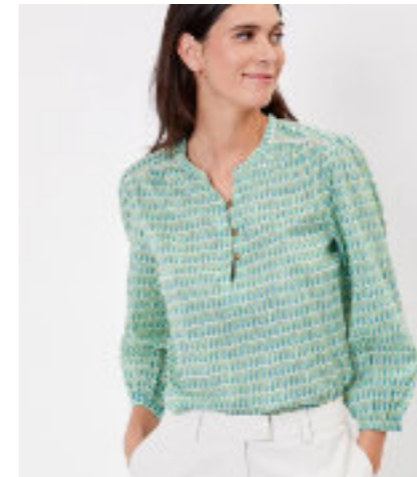
## Graine



Chloé Chabaud is samen met haar vader Christophe de bedenker van de Graine-garderobe. Het kledingmerk Graine werd 6 jaar geleden geboren in een moestuin 10km van Bordeaux. De liefde voor het tuinieren zie je terug in eigentijdse sterke ontwerpen. Chloé laat zich elke dag inspireren door de verbinding met de natuur: de relatie met water, de zon, planten en bomen. Alle kleding wordt geproduceerd in Portugal. Hun collectie bestaat alleen uit natuurlijke materialen en is GOTS-gecertificeerd. Wij vinden de kleding heel vrolijk, goed draagbaar en heerlijk zacht.

[www.graineclothing.com](http://www.graineclothing.com)

## LA FIANCÉE



La Fiancée is een Frans modemerkt dat werd opgericht in 1994 door Pascale Mordret. Het ontwerpteam haalt zijn inspiratie uit alle werelddelen en maken daar prachtige, levendige prints van. Er zijn mooie basics en bijzondere items, alles kan je goed combineren. Alle producten zijn gemaakt van natuurlijke materialen en zijn ontworpen met een mooie en comfortabele pasvorm voor alle vrouwen.

[www.lafiancee-shop.com](http://www.lafiancee-shop.com)

## ökoNORM®



De geschiedenis van ökoNORM begon in 1989 in Frankfurt, toen Ellen en Albert het bedrijf oprichtten en de legendarische "nawaro vingerverf" ontwikkelden. En sindsdien is ökoNORM is trouw gebleven aan haar basisprincipe om milieuvriendelijke producten te ontwikkelen die bij de productie, het gebruik en de verwijdering ervan zo min mogelijk gevolgen hebben voor het milieu en de gezondheid van de mens. Ze maken o.a. waskrijtjes, waterverf, viltstiften en lijm.

[www.oekonorm.com](http://www.oekonorm.com)





## Bewust eten begint met kijken

Mindful eten wordt vaak geassocieerd met langzaam kauwen of aandachtig proeven, maar het begint al veel eerder – nog voordat je een hap neemt, maak je een eerste verbinding met je maaltijd: door te kijken. Je ogen nemen de kleuren op, en zonder dat je het bewust doorhebt, voel je je aangetrokken tot bepaalde tinten. De levendige rode paprika, het diepe groen van spinazie, de warme oranje gloed van geroosterde pompoen – ze trekken je aandacht op een manier die moeilijk te weerstaan is. Maar waarom juist deze kleuren? Wat vertellen ze ons?

Kleuren zijn meer dan alleen visuele prikkels; ze geven ons belangrijke signalen over wat ons lichaam nodig heeft. Dieprode tomaten zitten bijvoorbeeld vol met lycopene, een krachtige antioxidant die je cellen beschermt. Het donkergroen van bladgroenten zoals spinazie en spruitjes biedt een rijke bron van ijzer en vezels, die essentieel zijn voor je energie. De warme tinten van oranje en geel in pompoen en zoete aardappel brengen bètacaroteen met zich mee, dat omgezet wordt in vitamine A – goed voor je huid, ogen en immuunsysteem. Onbewust kiezen we vaak de kleuren die ons lichaam op dat moment verlangt.

Elke kleur op je bord vertelt een verhaal over de voedingsstoffen die het bevat en hoe ze je lichaam ondersteunen. Kleur roept niet alleen een visuele reactie op, maar heeft ook invloed op hoe we ons fysiek voelen. Een kleurrijk bord helpt je niet alleen goed te eten, maar ook om bewuster te verbinden met wat je consumeert. Het is een uitnodiging om niet alleen je lichaam te voeden, maar ook je zintuigen te laten genieten van het moment – van wat je ziet, voelt en ruikt, voordat je zelfs maar een hap neemt.

### Een salade als kleurpalet

Kleur speelt dus een speciale rol in hoe we onze maaltijden ervaren - en dat geldt zeker voor de kleurrijke salades bij SLA. In onze bar gebruiken we een scala aan groenten en toppings die niet alleen visueel aantrekkelijk zijn, maar ook een indrukwekkende reeks gezondheidsvoordelen bieden, afhankelijk van hun kleur. Groene groenten zoals romainemix, babypinazie en broccoli zitten boordevol chlorofyl, vezels, vitamine C en ijzer – stoffen die je immuunsysteem versterken en helpen bij ontgiftiging. De oranje en gele ingrediënten, zoals zoete aardappel en geroosterde bloemkool met kerrie, leveren bètacaroteen, dat je lichaam omzet in vitamine A – goed voor je huid en ogen.

### Groenten en toppings bieden allerlei gezondheidsvoordelen, afhankelijk van hun kleur

Rood en paars, te vinden in onze tomaat-komkommernmix en granaatappelpitjes, bevatten krachtige antioxidanten zoals lycopene en anthocyanines, die vrije radicalen bestrijden en je cellen beschermen.

Daarnaast dragen ingrediënten zoals zoetzure komkommer en ingelegde rode ui bij aan een gezonde spijsvertering door hun probiotica. Hoewel bijna elke salade bij SLA is opgebouwd met zoveel mogelijk variatie om een breed scala aan voedingsstoffen binnen te krijgen, doet elke salade dat op zijn eigen unieke manier. Drie van onze meest kleurrijke salades brengen dit kleurenspectrum op een bijzondere manier tot leven:

De **Hot Mexicana** heeft een palet van levendig rood van geroosterde puntpaprika, geel van mais en oranje van zoete aardappel, aangevuld met een frisse groene toets van romainemix en babypinazie. Deze salade combineert warmere tinten die je energie en immuunsysteem ondersteunen, terwijl de groenten een mooie balans van antioxidanten bieden.

De **Middle Feast** biedt daarentegen een mix van geel, paars, groen, roze en rood op je bord. Van de knalgele kerrie-massaladdressing tot de diepe paarse kleur van rode kool en de frisse groene romainemix – deze salade heeft een heel andere uitstraling, maar biedt een vergelijkbare gezondheid boost. Ingrediënten zoals granaatappelpitjes en bloemkool met kerrie ondersteunen je vertering, leveren antioxidanten en dragen bij aan gezonde huidverzorging.

Een derde voorbeeld is de **Green Protein**, die de nadruk legt op groene tinten. Spinazie, broccoli en zoetzure komkommer zijn rijk aan vitamine C, ijzer en vezels, terwijl de geroosterde

kikkererwten een proteïne boost leveren. De zoete aardappel, met zijn warme oranje kleur, voegt bètacaroteen toe, waardoor deze salade een krachtige combinatie van voedingsstoffen biedt die bijdraagt aan je algehele vitaliteit.

### De verborgen taal van kleur

Kleuren op je bord zijn geen toevallige decoratie, maar vertellen een verhaal over wat je eet, hoe je je voelt en wat je lichaam nodig heeft. Hoe meer kleurvariatie in je maaltijd, hoe gevarieerder de voedingsstoffen die je binnenkrijgt. Dit heeft direct effect op je energie, je spijsvertering en zelfs je stemming.

Dus de volgende keer dat je een salade bestelt of een gerecht samenstelt, neem even de tijd om écht te kijken. Wat trekt je aan? Waar heeft je lichaam behoefte aan? Misschien is het een frisse groene boost, een verwarmende oranje gloed of een krachtige dosis rood en paars. Je ogen maken die keuze niet zomaar – ze zijn je beste gids naar een gebalanceerde, voedzame maaltijd.



Geesje Remijnse

### Green Protein

### Middle Feast

### Hot Mexicana







## RAMEN WOK MET SHIITAKE EN SESAM

1 PORTIE - 15 MINUTEN BEREIDEN - 1 UUR WEKEN

Voor mij is de Japanse keuken onlosmakelijk verbonden met het voorjaar. De frisse smaken, de heldere kleuren, krachtig en zacht tegelijk. Droom over de beroemde Japanse kersenbloesem van de lente, terwijl je geniet van dit heerlijke ramen wok recept!

### Ingrediënten

Voor de saus:

- 1 cm verse gember
- 1 teentje knoflook
- 2 el tamari\*
- 1 el tahin dark\*
- 1 el Ahornsiroop graad A\*

Voor de basis:

- 1 shiitake koshin\*
- 1 portie ramen bruine rijst\*
- 1 middelgrote rode ui
- 1 middelgrote wortel
- 50 g spinazie
- 1 tl geroosterde sesamolie\*
- 1 tl furikake\*

\* van TerraSana

### BEREIDING

- Week de shiitake 1-4 uur in 100 ml water. Bewaar het vocht.
- Hak de rode ui fijn. Snijd de wortel in dunne reepjes.
- Kook de ramennoedels 3 minuten (niet langer!). Ze moeten nét gaar zijn.
- Fruit de ui en wortels in een hete wok of koekenpan, besprenkeld met (sesam)olie. Bak tot ze zacht zijn. Dit duurt 3-5 minuten.
- Rasp de gember. Pers de knoflook.
- Meng alle ingrediënten voor de saus in een aparte kom. Voeg het shiitakevocht toe en meng.
- Voeg de saus en spinazie toe aan de wok. Verwarm tot de saus zo dik is als je wilt. Dit duurt 2-3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de noedels op het laatste moment toe aan de wok en meng.
- Serveer de borden.
- Bestrooi met sesamolie en furikake.

Recept en fotografie van TerraSana



In samenwerking met onze leveranciers verzamelt Judith Riet de lekkerste recepten passend in het seizoen voor jou.

## HARTIGE TAART VAN GROENE OF WITTE ASPERGES

4 PERSONEN – 15 MINUTEN BEREIDEN - 35 MINUTEN BAKKEN

Als kind was de lente echt begonnen als we bij oma graskaas kregen bij de lunch. Wanneer we met onze jassen aan de eerste picknick van het jaar in de buitenlucht met een zonnetje konden doen, toverde ze een stuk verse graskaas aan tafel, waar dikke plakken van werden gesneden. Dit recept is een ode aan die jeugd herinneringen, maar met een twist. Deze hartige taart van asperges en graskaas kun je maken met een zelfgemaakte quichebodem of als plaattaart met een bodem van bladerdeeg uit pakje, of nog beter, een verse bladerdeegrol!

### BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200°C (of zoals op verpakking van je bladerdeeg staat).
- Mix alle ingrediënten voor de zelfgemaakte bodem samen tot een mooi deeg. Als het deeg nog wat kruimelig is, voeg dan een derde eetlepel water toe. Je moet een stevig deeg hebben, maar het mag niet té droog zijn.
- Verpak het deeg in vershoudfolie en laat het een half uur rusten in de koelkast. Ondertussen kun je vast beginnen aan de vulling voor je quiche.
- Kook de groene asperges kort voor, witte asperges eerst schillen en ook kort voorkoken. Snipper ondertussen de rode ui.
- Klop het ei los met de room en voeg zout, peper en de tijm of verse peterselie toe.
- Als het deeg lang genoeg heeft gerust rol je het uit op een met bloem bestoven oppervlak tot het iets groter is dan de vorm die je wilt bekleden. TIP: Om de vorm te bekleden, rol je de lap deeg om een deegroller. Zet de vorm neer en rol de deegroller over de bakvorm weer voorzichtig uit.
- Druk het deeg goed aan in de hoekjes van de vorm en snijd de overtollige randjes weg, prik met een vork gaatjes in de bodem.
- Bak net zolang totdat de randjes licht beginnen te kleuren, dit is meestal na ca 10-15 min. (houd een bladerdeegbodem in de gaten, deze hoeft vaak iets minder lang)
- Verdeel de asperges over het voorgebakken taartdeeg of bladerdeeg met het gesnipperde rood uitje. Giet vervolgens het eimengsel eroverheen en gratineer met de graskaas.
- Bak het geheel nog 20 minuten af in de oven totdat de kaas goudbruin is.

### Ingrediënten bodem

- 300 gram bloem
- 150 gram ongezouten roomboter
- Snuf zout
- 1 ei
- 2-3 eetlepels koud water

### Ingrediënten vulling met geitenkaas

- 400-500gr witte asperges
- Geitengraskaas\*
- 1 ei
- Beetje room
- Kleine rode ui
- Tijm, zout en peper

### Ingrediënten vulling met koekaas

- 400-500gr groene asperges
- Koeiengraskaas\*
- 1 ei
- Beetje room
- Kleine rode ui
- Verse peterselie, zout en peper

\* van Craft Dairy

Basisrecept van Craft Dairy





## Boekenbezieling

Nu ik op een Buitenplaats woon is er opeens zoveel grond om mooie bloemen en planten op te kweken. Hoe doe ik dat? Drie inspirerende vrouwen schreven hun ervaringen in deze fijne boeken op.

Anita Groenendijk



## Handboek voor de bloementuin

Judith van Lent

In dit alomvattende handboek leert tuinontwerper en MAY & JUNE-oprichter Judith van Lent uit Woudenberg je hoe beplanting de tuin kan versterken. Met veel oog voor detail deelt ze welke planten, heesters en bomen je per seizoen kunt toevoegen aan de tuin en ook welke rol deze beplanting vervult in een border.

*Lannoo Uitgeverij*



## Mijn moestuin

Anne Wieggers

Iedere dag iets uit je eigen tuin eten is helemaal niet moeilijk. Het is lekker en duurzaam, én je wordt er blij van. In dit boek deelt Anne haar kennis en staat alles wat je nodig hebt om je eigen oogst te kweken, met oog voor bodem, biodiversiteit en klimaat.

*KNNV Uitgeverij*



**nieuw  
mos**



## Tot Bloei – eindeloos plukken uit eigen tuin

Jennita Jansen

Jennita Jansen runt een biologische bloemenkwekerij & -studio Plukatelier in Scherpenzeel. Met dit boek realiseer je binnen enkele maanden een prachtige, natuurvriendelijke pluktuin. Zo kan je droom werkelijkheid worden: tuinieren met aandacht voor de natuur.

*KNNV Uitgeverij*