

Onkruid

Lekker tegendraads leven

45 jaar Onkruid!

Een gesprek met oprichter
Paul Breekveldt

INSPIREREND:

Yogajuf met Parkinson
deelt waardevolle levenslessen

Los de prijspuzzel op

Win leuke **PRIJZEN!**

Gastschrijver Robert Bridgeman over een Nieuwe Wereld
“We zijn onderweg naar de volgende Gouden periode”

En verder nog

- »»»» Getest: Wildling barefoot schoenen (pag. 50)
- »»»» Herinneringen ophalen met Onkruid lezers (pag. 26, 27, 34, 35)
- »»»» De Schrijver: kennismaken met plantaardige voeding (pag. 70)
- »»»» Spotlight: Dedicon zorgt voor een ingesproken Onkruid versie (pag. 80)

Nr. 272 februari / maart 2023

€ 6,95



BP/vmb 8 718868 582874

Maakt de
huid van
binnenuit
mooier.



Collageen & SilSolutions



Anti-aging formule.

250 GRAM

500 - 1000 ML

Samenstelling per dosering (1 maatlepel à 25 ml):		RI*
Collageen (Solugel®, rund)	10 g	**
Vitamine C (calciumascorbaat)	50 mg	63%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	5 mcg	100%

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Het mineraal silicium heeft een optimale samenwerking met het eiwit Collageen.

Samenstelling per dosering (20 ml):		RI*
Silicium (elementair)	70 mg	**
Vitamine C (ascorbinezuur)	80 mg	**

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld



Scan de QR-code voor meer informatie over Collageen

Scan de QR-code voor meer informatie over SilSolutions



Op de omslag

INHOUD

16 Prijspuzzel
Maak kans op mooie prijzen

28 Yogajuf met Parkinson
waardevolle levenslessen

70 De Schrijver
Kennismaken met plantaardige voeding

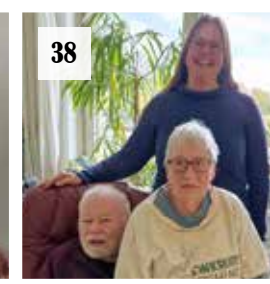
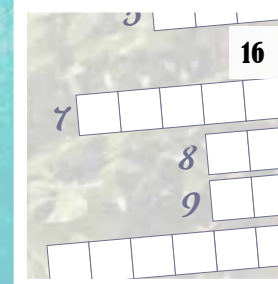
20 Robert Bridgeman
Een Nieuwe Wereld

36 Onkruid 45 jaar!
Interview met oprichter Paul Breekveldt

80 Spotlight: Dedicon
een ingesproken Onkruid versie

26, 27, 34, 35 Herinneringen ophalen
Lezers Onkruid vertellen

50 Getest: Barefoot schoenen
Op minimalistische voet de wereld ontdekken



Persoonlijk & actueel

7 Veranderingen
Nieuwe gezichten en meer...

20 Gastschrijver Robert Bridgeman
De Nieuwe Aarde

62 Moeder van vier
Column Karin

8 Brieven aan Onkruid
Lezers delen hun verhalen

28 Yogajuf met Parkinson
Inspirerende wijsheden

65 Netwerkjes
Voor en door lezers

10 Bedankt
Onkruid bedankt....

38 Paul Breekveldt
Oprichter Onkruid

72 Duurzaam bewust
Column Aaron

12 Leef Gezond
Voel je goed!

46 Hoogsensitief
Column Sofie

80 Spotlight: Dedicon
Ingesproken Onkruid editie

14 Eren met smaak
Regie nemen over je gezondheid

58 Magisch manifesteren
Column Barbara

18 Puur Natuur
Een rustpunt met René Vaillant

Omslagfoto

Gastschrijver Robert Bridgeman schrijft over de Nieuwe Wereld
fotograaf: Wendy Boon

INHOUD

Onkruid beleeft

16 Prijspuzzel
Mooie prijzen te winnen

26, 27, 34, 35
Herinneringen ophalen
Lezers Onkruid vertellen

40 Het Onkruid Lied
Zing je mee?

42 Wat is Onkruid
Agnes Heethaar vertelt

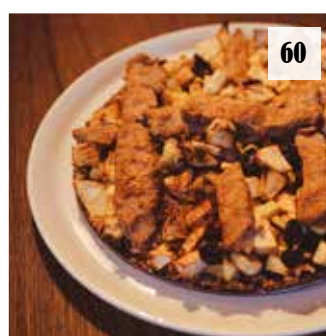
50 Getest: Barefoot schoenen
Een Wildling ervaring beschreven

56 Marry's Keuken
Alles over Bergthee

60 Eten met Ilona
Appeltaartje van boekweit

66 Onkruid leest
Boekentips en reviews

70 De Schrijver
Lekker Plantaardig



Service

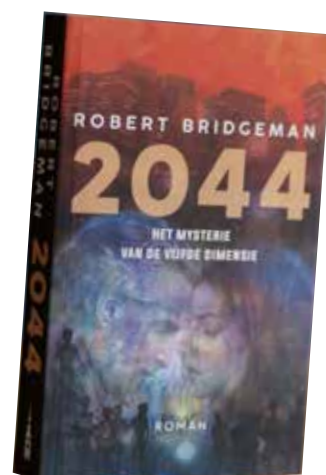
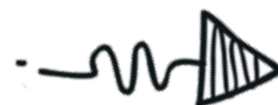
74 Shopping
Ontdek leuke producten

76 Slim studeren
Welke studie ga jij volgen?

78 Cadeau voor nieuwe abonnees
Word lid en mis niks meer

81 Het volgende nummer
Een tipje van de sluier

82 Colofon
Algemene informatie



Al 45 JAAR Onkruid!

Onkruid, een blad met een geschiedenis. Het eerste nummer zag het daglicht in maart 1978. Waar blijft de tijd. Als je zo door de afgelopen nummers bladert valt er iets op, onderwerpen van toen zijn nog steeds actueel. Soms met een andere visie, andere met een doorontwikkelde kijk op de gang van zaken. Zelf kom ik nog maar net om de hoek kijken bij Onkruid en wat is er in het afgelopen jaar veel gebeurd! En er gaat nog veel meer gebeuren. Vanaf het volgende nummer krijgt Onkruid een nieuwe jas. We hopen dat jullie er net zo blij van gaan worden als wij.

In dit nummer hebben we een gastschrijver en wel niemand minder dan Robert Bridgeman. De bijdrage van Robert was voor ons ook een verrassing, extra spannend dus wat uit zijn pen zou gaan komen. Het is een heel mooi artikel geworden, dat kunnen we in ieder geval verklappen. Waar het verder over gaat in dit nummer? Ga daar maar eens lekker voor zitten. Om het te vieren hebben we een prijspuzzel met leuke prijzen! Doe jij mee?

Paul Breekveldt, de oprichter van Onkruid, mag in dit nummer niet ontbreken. Samen met zijn vrouw Loes Sjerp, blikken we kort terug op het ontstaan van Onkruid. Ook halen we herinneringen op met lezers. Even terug in de tijd. De nostalgie verweven met het heden en de toekomst.

Barbara, Karin, Sofie, Aaron, Marry en Ilona trakteren ons op mooie columns en René deelt weer een prachtige foto met ons. Een rustmomentje in dit nummer. En Yogajuf met Parkinson deelt met ons levenswijsheden waar iedereen iets aan kan hebben.

Een feestelijke uitgave van Onkruid gedrukt op ander papier, ligt hier voor jou. Het Onkruid team wenst je heerlijke momentjes voor jezelf. Geniet ervan.



Ivonne Sprok
Hoofdredacteur

Volg Onkruid via Facebook en Insta en bezoek onze website, onkruid.nl

Onkruid digitaal



Een digitaal abonnement op Onkruid? Dat spaart bomen, het is veel handiger om later nog eens iets terug te zoeken en je neemt Onkruid zonder problemen overal mee naartoe.

Je leest de digitale Onkruid op je iPad, op je E-reader, op je computer of laptop. Ja, zelfs op je smartphone kun je nu Onkruid lezen, waar je ook bent. Je hebt alle nummers gewoon bij je. De complete nummers, inclusief alle foto's en advertenties, precies zoals de

gedrukte Onkruid eruit ziet. Bovendien is Onkruid digitaal nog iets voordeliger ook, omdat we papier, inkt en portokosten uitsparen.

Digitaal Onkruid lezen, ook iets voor jou? Surf dan naar onkruid.nl en neem een digitaal abonnement. Dan hoef je bovendien nooit meer op de postbode te wachten en heb je het nieuwste nummer in huis op het moment dat het verschijnt.

Onkruid digitaal: nu voor maar € 32,50 per jaar, onkruid.nl

Veranderingen

Als lezer van Onkruid heb je vast al gemerkt dat het jubileumnummer op ander papier is gedrukt. Een weloverwogen keuze vanuit Onkruid. Ook past het beter bij nog een verandering die we in het april/mei nummer gaan doorvoeren. Een op zich wel grote verandering die plaats gaat vinden. Want Onkruid krijgt een nieuw formaat. Het magazine zal iets gaan zakken in de hoogte en meer uitdijen in de breedte. Het uiterlijk zal ook een update krijgen. Hoe dat er precies uit gaat zien, dat blijft nog een verrassing. Inhoudelijk blijft Onkruid Onkruid, we blijven schrijven over een natuurlijke manier van leven in allerlei facetten.

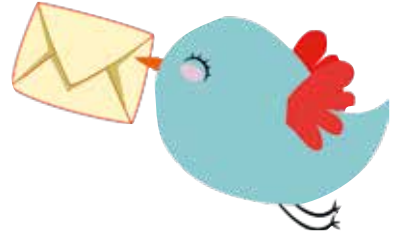
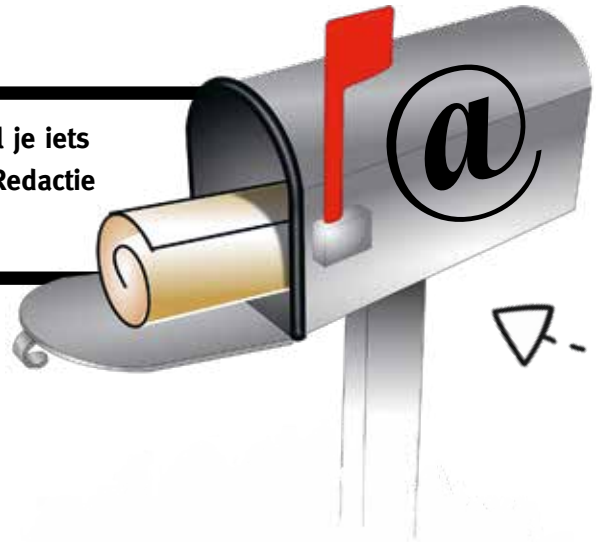
Er komen maar liefst vier nieuwe rubrieken bij. Heidrun Ernst-Herberth is geen onbekende bij Onkruid. In de afgelopen nummers stond al een aantal grote artikelen van haar hand, 'De heilige lichtdans in seksualiteit' en 'De aarde spreekt', een blik op het jaar 2023. Heidrun gaat vanaf het volgend nummer schrijven over astrologie.

Een nieuw gezicht bij Onkruid is Judith Bruin, Oprichter van Sacred Sex Academy. Judith krijgt een vaste rubriek in Onkruid waarin zij gaat schrijven over seksualiteit. Om meer terug te keren en te leven vanuit de natuur schuift Agnes Heethaar van 't Natuurlijk Huus in Raalte aan. In Onkruid 269, het augustus – september nummer, vertelde Agnes ons over 't Natuurlijk Huus en hoe zij bijdraagt aan de bewustwording om mensen meer te laten leven met en in de natuur. In haar column zal Agnes de lezer dan ook meenemen om kennis te maken met een natuurlijke manier van leven. Tot slot gaat Yvonne Vrijhof van Heks en Kruid, ook niet geheel een onbekende bij Onkruid, schrijven over hoe je vanuit je pure zijn kunt ondernemen, duurzaam ondernemen. Ook Yvonne krijgt een vast plekje in Onkruid.

Waarschijnlijk zijn al die veranderingen voor jullie net zo spannend als voor ons. Laten we er voor openstaan en genieten van de reis. Een reis richting mooie verhalen.



Wil je reageren op iets dat je in Onkruid hebt gelezen of wil je iets anders kwijt? Mail naar redactie@onkruid.nl of schrijf naar Redactie Onkruid, Postbus 270, 9670 AG Winschoten.



Brieven aan Onkruid

Blij met Onkruid

Jaren geleden was ik lid van Onkruid totdat ik mijn abonnement op een gegeven moment stopzette. Althans, tot voor kort. Want ineens moest ik weer aan het blad denken. Om mijn nieuwsgierigheid te voeden heb ik een nummer gekocht in de winkel. Het sprak mij erg aan, waarop ik vervolgens besloten heb om weer een abonnement te nemen. Daar kreeg ik als cadeau ook nog het prachtige boek van Dokter Juriaan bij. Aan Onkruid heb ik goede herinneringen, om Onkruid te steunen vroeger ook op beurzen gestaan, veel cursussen gevonden en vakantiebestemmingen opgezocht die ik vond tussen de advertenties. Er is in de loop van de jaren veel veranderd. Ik ben blij dat Onkruid weer op mijn pad is gekomen en ik wens jullie dan ook heel veel succes met het maken van nog vele mooie edities.

Mevrouw J. K., Maarsse

Welkom terug als abonnee bij Onkruid. We hopen dat u nog lang geniet van onze nummers en dat de artikelen u mogen inspireren. Veel leesplezier gewenst.

Duurzaam trouwen

Duurzaam trouwen (*red. Onkruid 270 oktober november*), wat een mooi artikel vol inspiratie. Daar waren wij heel blij mee. Yanniek en ik gaan volgend jaar juni trouwen. Dat klinkt nog ver weg, maar komt snel dichterbij. Dit willen wij op een duurzame manier invullen. We hadden de term 'duurzaam trouwen' al wel eens voorbij horen komen, alleen nog niet concreet mee aan de slag gegaan. Het artikel heeft ons geïnspireerd en inmiddels hebben we een mooi ideeënlijstje gemaakt. Langzaam vormt zich een concreet plan.

Frederiek Dijken

Fijn om te horen dat het artikel jullie heeft geïnspireerd en geleid heeft tot concrete plannen. Heel veel geluk gewenst op jullie trouwdag. Maak er een mooi feest van.



Kies bewust voor een verbintenis

10 tips om op een duurzame manier 'ja' te zeggen

Wat is een prachtige momenten ding, in heel vroege stadia van de relatie. Het is niet voor niets dat de eerste maanden van de relatie vaak zo mooi zijn. Het is de tijd dat je elkaar leert kennen, van de goede tot de minder goede eigenschappen. Het is de tijd dat je elkaar leert kennen, van de goede tot de minder goede eigenschappen. Het is de tijd dat je elkaar leert kennen, van de goede tot de minder goede eigenschappen.

De Ontdekking van Liefde

Mijn naam is Eddy Karrenbelt, ik ben singer-songwriter en heb onlangs een eigen liedjes- en gedichtenbundel samengesteld met de titel 'De ontdekking van Liefde'. Graag wil ik dit nieuws delen met de lezers van Onkruid, als daar ruimte voor is. De bundel bevat 19 liedjes en 15 gedichten. De liedjes in de bundel zijn voorzien van een QR-code, waarmee de liedjes op YouTube kunnen worden beluisterd en bekeken. De YouTube opnames zijn van een optreden van mij.



'De Ontdekking van Liefde' heb ik een mystieke reis naar vrijheid genoemd. De liedjes en gedichten laten iets van mijn ontdekking van liefde zien. Van liefde met kleine letters geschreven, gericht op iemand die je liefhebt, tot liefde geschreven in hoofdletters, waarbij jezelf liefde bent.

In mijn liedjes en gedichten kun je mijn eigen levensverhaal horen en lezen. Ze zijn me vaak 'voorgegaan'. De diepere betekenis drong dan pas later echt tot mij door. Ik hoop met mijn liedjes en gedichten mensen te inspireren en als het nodig is, troost te bieden. Het volgende gedicht is het voorwoord van mijn boek.

Met liedjes en gedichten, Liefde ontdekken

Van stilte en storm, verbinding en vrijheid,
onzekerheid en vertrouwen,
verlangen en hartstocht, verdriet en blijdschap
In schaarste en overvloed
Met kleine en hoofdletters

Ontdekken dat zij ons vindt
We één hart zijn

Ontdekken dat Liefde is.....
waar we nog niet waren begonnen te zijn.

uit: 'De ontdekking van Liefde', te bestellen via bol.com

Eddy Karrenbelt, Amersfoort

Dank je wel voor je mooie brief die wij in onze postbus hebben gevonden en jouw boek. Bij deze delen we jouw verhaal in de rubriek 'Brieven'. Een inspirerend idee om aan jouw liedjes en gedichten een QR-code te koppelen zodat mensen er ook naar kunnen kijken en luisteren. Het geeft alles een extra belevingsgevoel.

Depressie

Goed om te zien dat zwaardere onderwerpen, zoals depressie, ook onder de aandacht worden gebracht. Ik hoop dat het mensen verder helpt. Zelf heb ik ook te maken gehad met een depressie en het was heel bijzonder om de herkenning in het artikel over depressie te lezen (red. Onkruid 272 december '22/januari '23). Het is een hele lastige situatie, voor degene die er mee te maken heeft en voor de omgeving. Als je zelf in een depressie zit, voelt dat als jouw waarheid. Om die gedachtegang te doorbreken is doorzettingsvermogen en moed nodig. Voor degenen die vanaf de buitenwereld ertegen aankijken, is het allemaal heel logisch wat te doen. Net zoals voor degene die in een depressie zit, alleen dan vanuit een heel ander oogpunt. Dat is in het artikel en in het boek van François de Waal goed neergezet.

Lucas

Beste Lucas, we zijn blij dat jij het artikel hebt kunnen waarderen. Het is niet makkelijk, voor degene die het aangaat, maar ook voor de omgeving van deze persoon is het een moeilijke situatie. Dat het artikel mag bijdragen aan een stukje openheid, begrip en steun.

Bedankt!

Lieve lezer van Onkruid. Hartelijk dank dat jij er bent! Of je nu al jaren of nog maar kort meeloopt. Wij hopen dat jij de komende jaren Onkruid met plezier blijft lezen. Wij doen ons best om iedere keer weer een mooi nummer af te leveren bij jullie. Mochten jullie vragen, tips of ideeën hebben, laat het ons weten. Stuur een e-mail naar redactie@onkruid.nl. Ook als je zelf eens een bijdrage aan Onkruid wilt leveren. Laat vooral van je horen.

Langs deze weg ook een dank je wel richting onze columnisten, Aaron, Barbara, Ilona, Marry, Karin, René en Sofie. Jullie columns zijn voor Onkruid erg belangrijk. Fijn dat jullie ons iedere keer meenemen in jullie eigen belevingswereld en een stukje van jullie leven met ons deelt.

Ook belangrijk zijn onze adverteerders. Wij zijn blij met jullie. We hopen in het nieuwe jaar ook bestaande samenwerkingen aan te houden en nieuwe samenwerking aan te gaan.

Dank je wel Tamara voor het jarenlang opmaken van Onkruid en je redactionele bijdrages. Josine dank je wel voor het controleren van alle teksten die binnenkomen voor ieder nummer en Maatje, voor je ondersteuning bij het controleren van teksten. Bedankt allen die mij zijn voorgedaan als hoofdredacteur en/of uitgever. Jullie hebben ervoor gezorgd dat Onkruid voortgezet kon worden. Hierbij is de samenwerking met opmaakpartners en drukkerijen een niet te missen onderdeel. Ook alle partijen die daarin een bijdrage hebben gehad, 'dank je wel'. Voor het verzorgen van alle administratie rondom abonnementen en de verspreiding van de losse verkoop bedankt Onkruid, Abonnementenland en VMBpress voor hun inzet.

Een dank je wel, voor iedereen die nog niet genoemd is, maar wel een aandeel heeft gehad in het Onkruid avontuur. Ook jij hartelijk bedankt.

Tot slot een groot dank je wel aan Paul Breekveldt, aan wiens brein Onkruid ooit is ontsproten als klein kiemplantje. Laten we er met ons allen voor zorgen dat alle mooie verhalen die nog te vertellen zijn, tot bloei komen. Dat deze zich, net als Onkruid, zullen verspreiden.

Ivonne Sprok

Leef gezond met Onkruid

In een wereld waar veel onderzoeken plaatsvinden, iedereen het beste 'medicijn' lijkt te hebben en het ene dieet het andere opvolgt, is het lastig te bepalen waar je echt wat aan hebt. We kijken wat er te koop is en brengen je de laatste nieuwtjes en ontwikkelingen. Zo ben je gezond en blijf je dat ook.



Voel je goed!

Hoe gaat het met jou? Goed? Fijn, hoe is dat dan en hoe kan ik dat ook krijgen? 'Goed' was vaak mijn standaardantwoord op deze vraag. Maar van binnen voelde ik nog genoeg onrust.

Je goed voelen kan voor sommige mensen een onbereikbaar doel lijken. Zo voelde dat voor mij ook. Als jonge moeder wilde ik graag moeiteloos leven. Zonder stress of druk. Maar als ik eerlijk ben had ik moeite om alle ballen in de lucht te houden. Met het runnen van een jong gezin en een eigen bedrijf kon ik mijzelf regelmatig voorbijlopen. Na mijn burn-out ben ik op zoek gegaan naar wat ik nodig had om mij echt goed te voelen. Inmiddels zijn mijn kinderen pubers en heb ik na vele jaren van mijn ervaringen mijn kracht gemaakt.



In mijn praktijk combineer ik groene huidverbetering en hormooncoaching met orthomoleculaire voedingsadviezen en selfcare NLP-coaching. De adviezen vanuit mijn praktijk heb ik verzameld in mijn boek 'Voel je goed'. Je leest daarin onder andere over hoe je de huid kan verzorgen op een natuurlijke manier. Goed kunt slapen, hoe je jezelf in beweging brengt, zorgt voor gezonde voeding en hoe je een ontspannen mindset kunt ontwikkelen.

Gun jezelf ook een ontspannen uitstraling en een goed gevoel. Want hoe jij je voelt straalt je uit.

Daarom nodig ik jou uit om op ontdekkingstocht te gaan naar wat jij nodig hebt om je goed in je vel te voelen. Neem een kop thee en een lekker stuk chocola, krul jezelf op op de bank en ga ontspannen lezen. En onthoud, niets moet en alles mag! Heb je toch een beetje extra ondersteuning nodig? Neem gerust contact met mij op. Ik help je graag. Kijk voor meer informatie op lindadool.nl. Wil je het boek bestellen? Ga dan naar bol.com.

Voel je goed /
Linda Dool /
Uitgeverij Linda Dool /
€ 20,00 /
ISBN: 9789464377378



- Advertentie -

SOUL BODY FUSION®



heeft wereldwijd bijgedragen aan talloze meldingen van buitengewone healing én verhoogt meetbaar je bewustzijnsfrequentie!

Ontvang sessies, doe de workshop:
www.soulbodyfusion.nl

STICHTING OPPEPPER4ALL

Genieten van een dag zonder beperkingen

Wensstichting Oppepper4all is een vrijwilligersorganisatie die mensen met een chronische aandoening een sprankelende verwendag, de zogenaamde 'Oppepperdag' bezorgt. Deze dag zorgt ervoor dat een allerliefste en ultieme wens wordt vervuld en even de ziekte kan worden vergeten. Samen met familie en vrienden genieten van een dag zonder beperkingen.

Oppeppers zijn echt nodig

Lineke Steenhuis, wijkverpleegkundige en medeoprichtster van deze stichting merkte door haar werk en vanuit persoonlijke ervaring dat 'Oppeppers' nodig zijn om het ziek zijn vol te houden. Omgaan met een chronische ziekte vergt van iedereen vaak veel aanpassing en is niet altijd even gemakkelijk. Een verwendag is een onvergetelijke gebeurtenis die een versterkende invloed op het welzijn heeft en weer moed en veerkracht voor de toekomst geeft. "Even alle sores opzij".

Samen staan we sterk

Tijdens de organisatie en realisatie van deze 'Oppepperdag' doet de Stichting een maatschappelijk beroep op bestaande middelen en klopt – in vele gevallen niet tevergeefs – aan bij individuen, bedrijven en instanties. Ieder draagt naar vermogen een steentje bij. Echter niet alles is gratis te verkrijgen en daarom zijn donateurs al met een klein bedrag ontzettend welkom om de Stichting te ondersteunen. Wil je ons steunen, ga dan naar www.oppepper4all.nl/doneren/.

Geef een Oppepper

Je kunt een ander blij maken door hem of haar, jong of oud, met hun naasten, voor een gratis 'Oppepperdag' aan te melden. Ken je iemand in jouw omgeving, ga naar www.oppepper4all.nl/wens-aanvragen/ en meld hem of haar aan.

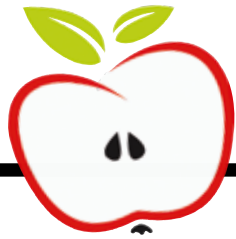
Verzorg een Oppepper

Zoek je een dankbare en uitdagende vrijwilligersfunctie, een job waarin je creativiteit en zorgzaamheid kwijt kunt? Onze vrijwilligers zijn actief in heel Nederland, maar we kunnen met name in Zeeland, Limburg, Overijssel en Drenthe nog wel een vrijwilliger gebruiken. Ga naar www.oppepper4all.nl/vrijwilliger/ en meld je aan.



Wensstichting Oppepper4all

Eten met Onkruid



Bij Onkruid letten wij op onze voeding en we struinen dan ook heel Nederland en Vlaanderen af op zoek naar de laatste nieuwtjes op dit gebied. Wat kun je deze periode goed gebruiken, welk product moet je links laten liggen en wat mag er echt niet missen op je boodschappenlijst?

Rineke Dijkstra laat mensen regie nemen over hun gezondheid en die van de aarde met magazine en platform MOOI Eten uit de Lokale keten

Gezond blijven en een mooi leven creëren, kan alleen met een gezonde landbouw. Vanuit die gedachte geeft natuurgeneeskundig- en orthomoleculair therapeut Rineke Dijkstra dit jaar de tweede editie van het lifestyle magazine MOOI Eten uit en start zij met een platform Mooi Eten Uit De Lokale Keten. Met het magazine en platform wil Rineke ervoor zorgen dat mensen weer zelf de regie over hun leven nemen. Het is haar overtuiging dat we juist nu, in tijden van crisis, optimaal gezond voedsel nodig hebben om zo grip te houden op onze darm- en breingezondheid en daarmee onze stressbestendigheid. Ook wil Rineke mensen laten ervaren dat een bewuste keuze voor jezelf en de aarde helemaal niet duurder hoeft te zijn en bovendien vaak ook veel smakelijker en gezonder is.



Rineke: “Ik denk dat we het juist nu over MOOI Eten, MOOI Leven moeten hebben. Ook (of juist) als het leven niet alleen maar rozengeur en maneschijn is. Deze tijd dwingt ons tot een herdefiniëring van wat die begrippen voor ons betekenen. We hebben gezien hoe kwetsbaar ons mondiale voedselsysteem is. Hoe afhankelijk we zijn geworden. In tijden van crisis gaan mensen terug naar de basis en herontdekken ze wat echt belangrijk is. Daarom heeft het magazine ook het thema: de Kiem waaruit alles ontspruit. Dat begint met de grond onder onze voeten, met verbinden met de natuur, lokale telers en producenten. Het begint ook met zelf weer bezig zijn met volwaardige voedsel en de heerlijkste, voedende gerechten maken met groenten, granen, kruiden en fruit, die je zelf bij elkaar hebt gescharreld en bereid hebt. Tijd nemen om te koken en samen te tafelen, wat ons verbindt en ons geluksgevoel verhoogt.

Platform als levendig verlengstuk van het magazine MOOI Eten

Omdat ik nog zoveel meer informatie, inspiratie en tips te delen heb dan ik kwijt kon in mijn magazine, ontstond het idee van het platform MOOI Eten uit de lokale keten. Het platform moet een levendig verlengstuk van het magazine worden. Een plek waar mensen terecht kunnen voor nog veel meer tips over betaalbaar, gezond en duurzaam eten, recepten, energiebesparende kooktips, filmpjes, campagnes, aanbiedingen en acties. We inspireren mensen de regie te pakken en zo direct te werken aan hun gezondheid en die van de bodem, de boer, de bij en het eten op ons bord.

Op het platform zetten we voedsel, boeren en producenten in de korte keten, die werken aan een gezondere wereld, in de schijnwerpers. We willen mensen laten ervaren dat een bewuste keuze helemaal niet duurder hoeft te zijn en bovendien vaak ook veel smakelijker en gezonder is. We willen mensen ook stimuleren het idee van recepten volgen los te laten. Om deze meer als inspiratiebron en leidraad te gebruiken, maar te variëren met ingrediënten al gelang naar het seizoen. Om maaltijden te bereiden met dat wat er is. Bezoek het platform. Ga naar mooietenuitdelokaleketen.nl.

Wat kun je onder andere lezen in het magazine MOOI Eten editie 2

- 35 (h)eerlijke, betaalbare, snel klaar te maken recepten die je darm- en breingezondheid ondersteunen.
- Informatief darm-/breindossier als basis van onze gezondheid.
- Persoonlijke columns over de zwangerschap en de eerste levensjaren van een kind.
- Inspirerende voedselverhalen van pionierende, kleine boeren, inspirerende telers en verantwoordelijke leveranciers.
- Tips over wildplukwandelen met singer-songwriter Tim Knol.
- Rineke's aanraders.
- En heel veel tips over hoe je mooi en budgetvriendelijk kunt koken.

Over Rineke Dijkstra

Rineke Dijkstra is orthomoleculair en natuurgeneeskundig therapeut, auteur, spreker en geeft trainingen en lezingen. Zij werkt als 'earth and health keeper' aan een gezondere wereld door mensen te informeren wat het dagelijkse voedsel voor invloed heeft op hun gezondheid: “Hoe jij ervoor kunt zorgen dat wat op je bord ligt jou niet alleen vult, maar vooral ook voedt. En hoe je daarbij rekening kunt houden met alles wat leeft op deze aarde.”

Kijk op rinekedijkinga.nl voor meer informatie. Hier vind je ook meer informatie over het bestellen van het magazine. Vergeet niet om Rineke te volgen op social media via Quodari Rineke Dijkstra





Vragen

- Hoe heette de nieuwsrubriek voordat Onkruid haar huidige formaat kreeg?
- Welke columnist schrijft sinds het begin van dit jaar voor Onkruid?
- In welke rubriek testen we ieder nummer een (nieuw) product?
- Welke columniste is moeder van vier?
- Hoe heet de rubriek waarin Marry Foelkel je meeneemt naar haar kruidenwereld?
- In welke rubriek vind je de leukste creaties om zelf thuis te maken?
- Welke rubriek over duurzaamheid was vorige jaar te lezen in Onkruid?
- In welke rubriek neemt een auteur je mee in het ontstaan van een idee?
- Hoe heet de kookrubriek waarin Ilona Niessen de heerlijkste recepten met je deelt?
- Bij Onkruid kun je ook studeren, hoe heet deze rubriek op onkruid.nl?
- Hoe heet de rubriek met prachtige foto's van fotograaf René Vaillant?
- In welke rubriek leer je onze lezers kennen doordat ze hun verhaal met je delen?
- Hoe heet de rubriek waarin columniste Sofie Missiaen haar wel en wee neerpent?
- In welke rubriek kun je contact leggen met andere Onkruidlezers?
- Welk boek heeft columniste Barbara te Boekhorst in 2021 geschreven?
- Wie is sinds begin 2022, de nieuwe hoofdredacteur en uitgever van Onkruid?
- In welke rubriek vertellen we graag meer over een bijzonder initiatief?

Wat kun je winnen?

EERSTE PRIJS:

Boekenpakket beschikbaar gesteld door Uitgeverij Elmar t.w.v. € 65,-

Het pakket bevat de boeken:

- **Sporen naar de horizon.**
Een reis rond de wereld van Bastiaan Brink (€ 19,95).
- **De lange weg naar Cullaville.**
Verhalen van mijn reizen naar alle landen van de wereld van Boris Kester (€ 22,99).
- **Het Mongoolse paard**
Het meisje en de therapeut van Hesther Selbeck (€ 22,99 euro).



TWEEDE PRIJS:

Een cadeaubon van GreenJump.nl t.w.v. € 45,-

Bij www.greenjump.nl vind je meer dan 2.000 artikelen van merken die het maken van mooie producten net zo belangrijk vinden als eco, bio en fair produceren.



DERDE PRIJS:

Moyu uitwisbaar steenpapier notitieboek met pen en doekje t.w.v. € 26,95,-

Dit uitwisbare notitieboek (ringband A5) is inclusief MOYU pen (zwart), Pen Pal en Cleaning Cloth. Het notitieboek bevat de volgende pagina's: to do list (3x), weekplanner (2x), lijstjes (20x), blanco (4x), dotted (4x) en ruitjes (5x).



Wil jij kans maken op één van deze mooie prijzen?

Los de puzzel op en stuur jouw oplossing naar info@onkruid.nl.

Inzending sluit **donderdag 30 maart 2023**.

Leersumseveld, Utrechtse Heuvelrug

Eigenlijk zat ik te wachten op wat beter weer maar ik besloot toch om een stuk te gaan lopen om mijn hoofd een beetje leeg te maken. Onderweg begon de zon zowaar te schijnen en mijn camera maakte even wat overuren. Toen er in de verte weer dreigende wolken aankwamen drijven ben ik met versnelde pas teruggegaan naar de parkeerplaats.

Vlak voordat ik bij de auto was draaide ik me toch nog even om en schoot ik nog enkele platen waarvan dit er één van is. Eigenlijk toch een spannender beeld dan de zo vaak gefotografeerde blauwe luchten. Uiteindelijk heeft ieder weertype zijn charmes.

Deze prachtige foto is gemaakt door fotograaf René Vaillant. Meer van deze mooie, puur Hollandse foto's kun je vinden op renevaillantvormgeving.nl

De Nieuwe Aarde

WE ZIJN ONDERWEG NAAR DE VOLGENDE GOUDEN PERIODE

Gastschrijver Robert Bridgeman

Volgens talloze tradities en voorspellingen zijn wij als mensheid zo rond het jaar 2012 een nieuwe periode ingegaan. Zowel de Maya's in Zuid-Amerika als de voorlopers van het Hindoeïsme in India voorspelden al lang geleden dat we aan het begin van de eenentwintigste eeuw een nieuwe tijd zouden ingaan. Volgens de Hindoeïstische Yuga's (geschriften) komen we net uit een duistere periode van zesentwintighonderd jaar genaamd Kali. Die startte ongeveer 700 jaar voor Christus en eindigde ongeveer rond de tijd waarin jij en ik nu leven. Kali was een tijd van macht, onderdrukking en oorlog. Niet vreemd dat de middeleeuwen precies in deze periode vielen. Ook indianenvolken als de Lakota, de Tolteken en de Hopi hebben vergelijkbare profetieën over deze tijd en in de Westerse astrologie gingen we onlangs over van het Vissentijdperk naar het bloeiende Aquarius. De Katharen voorspelden in de dertiende eeuw dat rond deze tijd de "laurier weer zou bloeien".

fotograaf: Wendy Boon

Het is voor de moderne, wetenschappelijk ingestelde mens maar lastig te bevatten. Hoezo wisten die holbewoners en primitievelingen van vroeger ons te voorspellen wat wij in deze tijd ervaren? De evolutietheorie vertelt ons tenslotte dat de mens tweehonderdduizend jaar geleden als primitieve jager-verzamelaar startte en pas twaalfduizend jaar geleden met akkerbouw en veeteelt begon. Wij, de moderne mens zijn het summum van ontwikkeling is de heersende gedachte. Wij zijn de top van de technische ontwikkeling, wij zijn het meest bewust, intelligent en wijs van alle tijden dat de mensheid bestaat. Toch? Waarom zeggen indianen dan dat we met elke generatie niet dichterbij de kern komen, maar dat we met elke generatie daar juist verder vanaf gaan? Hoe wisten de oude Indiërs dan dat we nu zouden overgaan van het tijdperk dat achter ons ligt, dat gekenmerkt werd door hiërarchie, onderdrukking en machtsmisbruik, naar een tijdperk dat gaat om wet- en regelgeving, systemen en democratie? De moderne mens is allesbehalve de meest ontwikkelde en intelligente mens ooit. We krabbelen als mensheid juist uit een diep en donker dal dat gekenmerkt werd door een heel laag bewustzijn en een lage intelligentie. Laat je gedachten maar eens gaan over de periode die achter ons ligt. Denk aan de gruwelijkheden in de tijd van het Romeinse rijk, de vernietiging van natuurvolkeren, de gevechten in arena's en de constante oorlogen. Denk ook aan de opkomst van de Katholieke kerk, de slavernij, de ketterverbrandingen, de kruistochten, de vrouwenonderdrukking en de heksenverbranding. En wat dacht je van de kolonisatie en de genocide op indianenvolkeren? Of de wereldoorlogen en de verschrikkingen van de Nazi's, tot en met de Vietnamoorlog, de koude oorlog, helemaal tot de Oekraïne nu? Het is misschien

Robert Bridgeman is een moderne mysticus, healer, spreker, auteur en lichtwerker. Hij onderzoekt nu 14 jaar traditionele mystieke stromingen. Niet alleen vanuit boeken en kennis, maar ook door zich in de tradities en methoden onder te dompelen. Robert leefde twee jaar in Azië, waar hij zich verdiepte in de vele takken van het Boeddhisme en woont momenteel in het transformatiecentrum Terra Nova, middenin het mysterieuze Katharenland aan de Franse Pyreneeën. Robert is, samen met zijn vrouw Monique, de founder van de Bridgeman Foundation. Zijn zielsmissie is om de mensheid te helpen in de kwantumsprong naar de vijfde dimensie. Kijk op www.robertbridgeman.com voor meer informatie.



Deze ontdekkingen wijzen erop dat de mensheid bewuster en intelligenter was in het verleden

wel te zot voor woorden dat er mensen zijn die de moderne, consumerende, vernietigende mens als iets hoogstaands durven te omschrijven.

Oude volkeren dachten in cyclische tijd in plaats van lineair tijdsverloop. De tijd ging voor hen in spiralen. Kali, de donkere periode die achter ons ligt, is dus voorafgegaan door een tijd van hogere intelligentie en bewustzijn. En daarvoor was een tijd van nog hoger bewustzijn, een Gouden tijdperk. En daarvoor weer een tijd van lager bewustzijn. En daarvoor weer een Kali periode van heel laag bewustzijn. De tijd gaat rond. Zowel de Maya's als de oude Indiërs gaven die cirkels zo'n vijftienduizend jaar. En de laatste Gouden tijd, twaalfduizend jaar geleden, was de tijd van Atlantis. Vanaf die periode zijn we alleen maar omlaag gezakt in bewustzijn en intelligentie, tot het laatste Kali tijdperk waar we nu net uitklimmen. In 2012 zijn we een nieuwe periode van vijftienduizend jaar ingegaan. Van heel laag bewustzijn, zijn we weer op de weg omhoog, in de richting van een nieuwe Gouden tijd. Het bijzondere aan deze ontwikkeling is dat het verklaart hoe bijvoorbeeld de piramides gebouwd konden worden. De Egyptenaren waren nu eenmaal bewuster en intelligenter dan wij nu door de hoge trilling van de periode waar ze in leefden. Het verklaart ook de talloze opgravingen die

de afgelopen decennia zijn gedaan naar bijvoorbeeld Göbekli Tepe in Turkije, een tempelcomplex van 11.500 jaar oud. Of de opgravingen van de piramide van Visoko in Bosnië. Deze laatste mocht ik zelf bezoeken en ik heb het certificaat waarop de koolstofdatering van organisch materiaal dat onder de betonnen buitenlaag van de piramide is aangetroffen, met eigen ogen gezien. Een onafhankelijk instituut gaf zonder te weten waar het materiaal vandaan kwam een leeftijd van bijna dertigduizend jaar aan. Een piramide die dertigduizend jaar geleden gebouwd is? Met beton dat vier keer sterker is dan het beton van nu? Deze ontdekkingen wijzen erop dat de mensheid bewuster en intelligenter was in het verleden. En denk ook maar eens aan het contact met buitenaardse beschavingen? Iets wat in de oudheid heel normaal was. Vliegende schotels, astronauten en ruimteschepen komen we tegen in Egyptische hiërogliefen, op Soemerische kleitabletten en in Peruaanse bouwwerken. Waarom hadden mensen toen dat contact wel en wij nu niet meer? Omdat de mensheid destijds een veel hoger bewustzijn had en met de beschavingen uit hogere dimensies kon communiceren. Gedurende het Kali tijdperk is de mens (op uitzonderingen na) dat contact kwijtgeraakt door de lage trilling. In deze tijd van hoger bewustzijn zien we ook dat er steeds

meer contact is met buitenaards leven. Meer en meer mensen spreken allerlei lichttalen, steeds meer mensen leren de Arcturianen, de Pleiadiërs, de Syrianen en andere beschavingen kennen en de tijd dat we weer openlijk intergalactische verbindingen aan zullen gaan ligt niet ver meer bij ons vandaan.

Laten we eens kijken naar de toekomst. Want volgens de tradities zijn we weer op weg naar een volgend Gouden tijdperk. En inderdaad, we zien steeds meer mensen ontwaken in een hoger bewustzijn. De macht van de Katholieke kerk is afgenomen, de elite kan niet zomaar meer ongestraft moorden en verkrachten zoals edellieden vroeger konden. In de meeste landen ter wereld worden wetten en democratische besluitvorming gerespecteerd. Tenminste, zo lijkt het. Achter de schermen tekenen de contouren zich af van controlesystemen die de mensheid met artificiële intelligentie, sociale kredietsystemen en transhumanisme onder de duim proberen te houden. De krachten die gedurende de laatste Kali periode de macht hadden, proberen de mensheid koste wat kost in hun controle te houden. Tegelijkertijd ontwaken steeds meer mensen. Steeds meer individuen voorzien de controlesystemen en de propaganda er omheen. Meer en meer mensen houden zich bezig





met spirituele ontwikkeling en zelfrealisatie. Er is een enorme toename in het aantal mensen dat de illusie doorziet. Ook daarin voedden de oude volkeren ons. De Boeddha bijvoorbeeld beschreef al dat wij in een Maya leven, een staat (sluier) van onwetendheid die bewaakt wordt door de Mara, de Boeddhistische satan. De Katharen gingen daarin nog verder. Zij stelden dat de God die de aarde en de mens heeft geschapen eigenlijk de Duivel is (hetgeen alle eerdergenoemde misstanden van de Katholieke kerk onmiddellijk verklaart). Ook de Katharen spraken over een illusie. Zij noemden de werkelijkheid waarin wij leven de *namaakschepping*. De werkelijke schepping van het licht noemden zij het Pleroma, het equivalent van het Boeddhistische Nirvana. Onlangs hoorde ik Elon Musk in een video beschrijven hoe hij denkt dat we in een simulatie leven. En daarin kon hij wel eens gelijk hebben. Hoe je deze simulatie ook omschrijft: de namaakschepping, het hologram, de matrix, of het Maya, feit is dat we leven in een namaakwereld. Een wereld die wordt geschapen door onszelf. Wat wij geloven, denken, voelen en voor waarheid aannemen bepaalt hoe deze schepping zich aan ons presenteert. De macht over ons als mensheid

Deze Nieuwe Aarde staat voor verbinding, voor harmonie en voor vrede

ligt dus bij diegenen die kunnen beïnvloeden wat wij geloven, denken, voelen en voor waarheid aannemen. Je weet onmiddellijk over wie ik het heb.

Alleen in deze periode is er iets aan het veranderen. Doordat ons bewustzijn stijgt en steeds meer mensen de illusie gaan doorzien, gaat een steeds groter wordende groep wereldbewoners in een andere werkelijkheid geloven dan die via media, geschiedenisboeken en politiek aan ons opgedrongen wordt. Er ontstaat een ander soort samenleving, parallel aan de heersende illusie, een nieuwe wereld die nog steeds illusie is, maar wel dichterbij de werkelijke schepping ligt. Steeds meer mensen zijn gaan leven

in verbinding, in communities, in zelfvoorzienende woongemeenschappen. Steeds meer mensen verbinden zich met gelijkgestemden en er ontstaan grote, spiritueel geïnspireerde netwerken. Boeken, podcasts, online cursussen en documentaires over bewustwording, spiritualiteit en zelfrealisatie worden in enorme hoeveelheden gepubliceerd en verspreid. Het aantal coaches, healers, teachers en therapeuten is niet meer te tellen. Wat in de heersende illusie tot complottheorieën bestempeld wordt, is in deze nieuwe illusie als waarheid omarmd. Deze nieuwe illusie ligt nog ver af van de oorspronkelijke schepping, maar is wel een hele grote stap in die richting. De nieuwe illusie wordt meestal de Nieuwe Aarde genoemd. Deze Nieuwe Aarde staat voor verbinding, voor harmonie en voor vrede. Soms wordt gezegd dat er in de Nieuwe Aarde geen dualiteit meer zal zijn, geen ego meer en geen tijd en ruimte. Dat valt te bezien. Als de heersende illusie de derde dimensie is, is de Nieuwe Aarde de vijfde dimensie. De oorspronkelijke Schepping, waar geen dualiteit en ego meer bestaat is de dertiende dimensie of hoger. Helaas voor de utopisten, de Nieuwe Aarde zal nog wel degelijk dualiteit, ego en tijd/ruimte kennen. Onlangs was ik in Italië in een community die Damanhur heet. Een typische 5D Nieuwe Aarde community met zo'n

zeshonderd mensen. Is er op Damanhur geen dualiteit meer? Nou en of. Kent men daar geen ego meer? Het tegenovergestelde zou ik zeggen. Ook in de dimensie van de Nieuwe Aarde lopen mensen tegen elkaar aan, zijn problemen en spelen licht en duister hun spel. Er is alleen een groot verschil met de heersende illusie. Weet je wat dat is? De mensen die in Damanhur leven voeren geen oorlog. Zij hebben geen slaven, misbruiken niemand en onderdrukken geen anderen. En dat is volgens mij waar de Nieuwe Aarde over gaat. De Nieuwe Aarde is niet perfect, verre van zou ik willen zeggen, maar de Nieuwe Aarde gaat wel om vrede en harmonie. Stel dat alle acht miljard mensen op deze planeet in het Nieuwe Aarde bewustzijn zouden leven, dan zou er nog meer dan genoeg gedoe zijn in de wereld, maar dan zouden de typische Kali kenmerken als oorlog en machtsmisbruik tot het verleden behoren. We zijn onderweg naar de volgende Gouden periode. Het proces daar naartoe gaat misschien nog wel tienduizend jaar duren. Maar elke stap die we in die richting zetten als mensheid, maakt ons vreedzamer, bewuster en vrijer. Wij zijn de wegvoorbereiders voor de generaties die na ons komen. Met wat wij geloven, denken, voelen en voor waarheid aannemen creëren we samen de Nieuwe Aarde.



Herinneringen ophalen aan Onkruid

In de afgelopen nummers plaatsten wij een oproep om jouw verhaal over Onkruid met ons te delen. Dit mocht van alles zijn: een inspirerend artikel, een leuke reactie, een goed initiatief... Wat was het fijn om al die mailtjes binnen te krijgen met al die herinneringen.

Aan iedereen die met ons een stukje nostalgie wilde delen: bedankt voor de leuke verhalen. We hebben uit al die verhalen zes reacties gekozen die we graag willen delen. Maar we beginnen met een herinnering van Onkruid zelf, namelijk de allereerste woorden van oprichter Paul Breekveldt.

Goedendag, dit is ONKRUID

Een blad voor mensen die zoeken naar een nieuwe manier van leven. Een natuurlijker manier. Een bestaan met een beetje meer evenwicht.

Meer en meer mensen voelen zich onrustig in de plastic wereld waarin we leven. Waarin je bijna alles voor geld kunt kopen, behalve die dingen die wezenlijk zijn voor je bestaan. En langzamerhand ontwaakt het besef dat we een aantal heel belangrijke dingen zijn vergeten, toen we met z'n allen de maatschappij zo maakten als-ie nu is.

Je kunt twintig soorten tv's kopen en tien soorten whisky, maar de variatie in appelrassen is met meer dan de helft verminderd sinds 1950. En ze smaken ook niet meer als vroeger. Zoutjes en dipjes en krokeltjes nemen vijf meter supermarktschap in beslag, maar voor een echt goed, ambachtelijk gebakken brood van onbespoten gewas loop je je benen uit je lijf. De dokter heeft eindeloos veel middeltjes voor je, maar tijd en aandacht om ècht achter de oorzaak van je kwalen te komen komt-ie tekort. Je zou waarachtig een hele klaagzang kunnen houden, maar daar is Onkruid niet voor. Onkruid wil een blad zijn voor mensen die

naar andere wegen en andere oplossingen zoeken. Onkruid wil zijn wat de naam Onkruid al zegt: iets kleins, maar iets belangrijks voor wie aandachtig wil bekijken.

In de natuur is Onkruid ook geneeskruid, voor mens, dier en grond. Voor lichaam en voor geest. Ons Onkruid heeft niet de pretentie alle kwalen van de maatschappij uit de weg te ruimen, maar wel de vaste wil om te proberen naar alternatieven te zoeken.

Onkruid wil mogelijkheden aangeven waarmee je zelf weer aan het bestaan kunt deelnemen, in plaats van alle wezenlijke dingen over te dragen aan specialisten. Onkruid geeft aanwijzingen voor een eerlijk gewas, eerlijke voeding, echte gezondheid, verlicht denken, eerlijk omgaan met de wereld waarop wij leven.

Dat is toch heel wat voor een klein blaadje. Maar alle planten beginnen met kleine blaadjes.

Het is lente. We hebben goede hoop. Redactie Onkruid.

Tekst uit Onkruid nummer 1, maart-april 1978

Doe de test en ontdek

Mijn moeder was jaren abonnee, waardoor ik Onkruid al vroeg leerde kennen. Wat ik altijd graag deed in Onkruid waren de verschillende testen. Welk kleurtype ben je [red. - nummer 182] of wat is jouw ideale gewicht [red. - nummer 230] of hoe seventies ben je [red. - nummer 247]... de uitkomst was eigenlijk altijd wel verrassend én leerzaam.

Het zou best leuk zijn wanneer er binnenkort weer een nieuwe test in de Onkruid zou komen. Bijvoorbeeld over 'hoe duurzaam ben jij eigenlijk' of 'wat gaat jouw vijf-jaren plan worden'? Ik zie dat wel zitten!

Denise Vogel.



Vegetarisch en zeer gezond!

Onkruid heeft mij de wereld van het vegetarisch eten laten ontdekken. Ik heb het eerste nummer dat ik kocht nog altijd in de kast staan. Dit was het november/december nummer van 1982 met op de voorkant de tekst 'Vegetarisch en zeer gezond: patat, burger en kroket.' Nieuwsgierig als ik was, kocht ik de Onkruid en begon aan een meer gezond en vooral smakelijk leven.

Antje Diemer



WAARDEVOLLE LEVENSSLESSEN VOOR IEDEREEN

Yogajuf met Parkinson deelt inspirerende wijsheden en vragen voor elke dag

In 2019, een jaar na de diagnose, kwam het eerste boek uit van Dominique Prins-König over Parkinson, met de titel 'De ongemakkelijke lessen van Mrs. P'. Dominique was ruim 25 jaar journalist en heeft voor veel magazines als Santé, Vriendin en Libelle, geschreven. Daarnaast schreef zij ook artikelen voor kranten, waaronder het AD. Haar schrijfwerk ging vooral over gezondheid en relaties. Oktober vorig jaar verscheen haar nieuwste boek 'Yogajuf met Parkinson, Levenswijsheden voor elke dag'. Een prachtig geïllustreerd boek met persoonlijke verhalen, aangevuld met wijsheden en oefeningen. Dominique kreeg op 49-jarige leeftijd te horen dat zij Parkinson heeft. Een ziekte waarbij veel mensen denken aan een 'oude mensen ziekte'. Helaas zijn er ook steeds meer veertigers – en soms nog jonger – die deze diagnose krijgen. Hoe je, ondanks je diagnose, toch met beide voeten op de grond kunt genieten van het leven, met ondersteuning van het beoefenen van yoga, daarover gaat het gesprek met Dominique.

Hoe merkte jij dat je lichaam anders reageerde, waardoor jij dacht: ik moet naar de huisarts?

Dat ging heel raar. Ik ben links en mijn linkerarm ging steeds met bijvoorbeeld roerbakken of mijn oog opmaken met een potlood, wat moeizamer meedoen. Maar ik dacht dat is gewoon stress door het overlijden van mijn broertje, mijn man had een hevige burn-out, mijn vader moest een heftige operatie ondergaan, dus ik dacht: logisch, het is door de stress dat mijn arm zo reageert. Dus ik was helemaal niet van plan om ermee naar de huisarts te gaan. Maar toen kwam onze

buurman van 80 ons vertellen dat bij hem Parkinson was geconstateerd. Wij hadden geen idee wat dat eigenlijk was. Dus wij gingen googelen en toen zag ik een rijtje symptomen en ik zei, nog een beetje lacherig, volgens mij heb ik ook Parkinson. Maar tegelijk dacht ik, ik ben nog maar 49, dat kan natuurlijk helemaal niet. Dat is een ziekte die alleen oude mensen krijgen. Gaandeweg de tijd merkte ik dat de stijfheid in mijn arm bleef. Dus toch maar besloten om de huisarts te bezoeken. Ik werd doorverwezen naar de neuroloog. Er werd geconstateerd dat mijn klachten wel erg op Parkinson leken. Er volgden allemaal onderzoeken om uit te sluiten dat mijn klachten werden veroorzaakt door een andere ziekte, denk aan een hersentumor of ALS. Na het onderzoekstraject werd vastgesteld dat ik Parkinson had. Gek genoeg ben je in eerste instantie dan ook nog opgelucht dat het 'alleen maar' Parkinson is en geen hersentumor of ALS. Na verloop van tijd realiseerde ik me pas wat Parkinson inhoudt en wat het voor je leven betekent. In augustus 2018 volgde de officiële diagnose. Toen heb ik al vrij snel besloten om een bericht te plaatsen op Facebook waarin ik het bekend maakte.

Is er voor jou een Dominique voor en een Dominique na de diagnose?

Deels wel, ik moet zeggen, in 2016 is mijn 12 jaar jongere broertje overleden, nadat hij 1,5 jaar ziek was. Hij is net geen 35 jaar geworden. Het was ook heel plotseling. Het was altijd een super gezonde, vrolijke vent, lekker bezig met alles. Dat hij ongeneeslijk ziek bleek te zijn heeft op mij een grote impact gehad. Die gebeurtenis is voor mij de scherpste breuklijn als je het hebt over een Dominique voor en een Dominique na. Daardoor was, hoe gek het misschien ook klinkt, de diagnose Parkinson in eerste instantie niet heel heftig om te horen. Pas later ga je je realiseren dat Parkinson ook wel echt iets is.

fotograaf: Steven Prins

Wat heeft het overlijden van jouw broertje met jou gedaan?

Hij is een grote inspiratiebron voor mij en leert mij hoe ik nu met mijn ziekte om kan gaan. Ik denk dan aan hoe hij, ondanks dat hij diep van binnen al wist dat het voor hem einde verhaal was – er waren uitzaaiingen in zijn longen, hoofd en rug gevonden - heel lang nog leuke dingen probeerde te doen. Zelfs op de dag dat de oncoloog vertelde dat hij niets meer voor mijn broer kon doen. Op het moment dat we weer buiten stonden zei hij, dat is balen, maar we gaan er wel een leuke dag van maken. Ik denk nu: als mijn broertje zo in het leven kon staan, dan moet ik dat toch ook kunnen? Tijdens zijn ziekte, werd ik me er heel bewust van hoe onzinnig ons idee is dat alles maakbaar is. Want je hoeft maar één verkeerd celletje in je lichaam te hebben en je hebt totaal geen controle meer over je leven. Daarom had ik toen al zoets van Carpe Fucking Diem. Dat is mijn hashtag geworden. Omdat Carpe Diem te soft is voor mij. Dat fucking is de scherpe rand eraan. Een echte schop onder je kont en dat je het tot in je diepste vezel laat doordringen, iedere dag weer, om de dag écht te plukken. Ook als het soms niet meevalt.

Waarom heb je van jouw ziektebeeld een persoon gemaakt?

Op een gegeven moment was ik bij de Parkinson psycholoog. We hadden het over hoe je kunt leven met de gestelde diagnose. Daar merkte ik op dat ik mijzelf steeds streng toesprak. Ik vond dat ik dingen beter moest doen, harder moest werken en beter moest presteren. Dat ik dat altijd al had, maar dat dit mij nu in de weg ging zitten. De psycholoog zei toen: misschien is het een idee dat je dat een naam geeft, als een persoon, zodat je er wat meer afstand van kunt nemen. Dat heeft voor mij erg goed gewerkt om met die strenge stem in mijn hoofd om te gaan. En zo is ook Mrs. P ontstaan. Zij is mijn Parkinson. Daarnaast kon ik, door en met Mrs. P, aan mijn buitenwereld aangeven dat er voortaan iemand met mij meewandelt in mijn leven. Via Mrs. P was het fijner om uit te leggen wat er aan de hand was.

Yoga4Parkinson

Yoga4Parkinson is een label van de Stichting MarYoga. De stichting heeft tot doel om bewegen te stimuleren bij mensen voor wie bewegen niet (meer) vanzelfsprekend is. Een van de activiteiten is het verzorgen van yogalessen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Daarnaast worden er yogadocenten opgeleid om zich te kunnen specialiseren in het geven van yoga voor mensen die te maken hebben met Parkinson. Kijk voor meer informatie op yoga4parkinson.nl

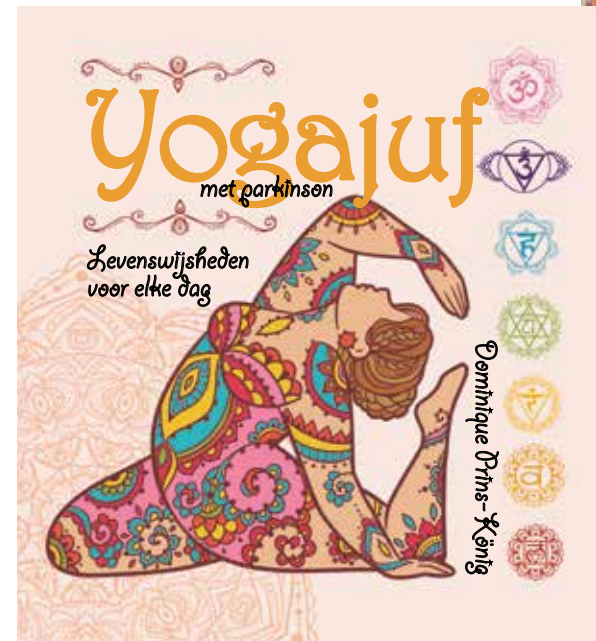
fotograaf: Steven Prins

En te zeggen dat het niet niks is, maar dat het ook niet mijn hele leven bepaalt. Dat zij af en toe aandacht nodig heeft, maar dat ik haar aan de andere kant niet de hoofdrol wil geven. En dat iedereen vooral vragen moet stellen als die er zijn. Truus en Mrs. P zijn twee verschillende personen. Bijna elkaars tegenovergestelde. Als ik te veel naar Truus luister, trapt Mrs. P op de rem. Dan krijg ik bijvoorbeeld meer last van stijfheid in mijn arm. Naast deze twee dames is er natuurlijk ook nóg een persoon. Ikzelf die aan het stuur zit.

Wil je mensen meegeven bewuster naar hun leven te kijken, ook als ze geen Parkinson hebben?

Ja, want iedereen heeft wel iets moeilijks. Wat bij mij Parkinson is, kan bij iemand anders iets anders zijn. Stel dat je eens zou durven onderzoeken wat je écht wilt of welke overtuigingen je van iets weerhouden. Overtuigingen die je hebt en waarin je gelooft, kunnen heel beklemmend werken. Terwijl er misschien wel meer ruimte is dan je denkt.

Mensen inspireren om op zijn minst de dingen die je altijd voor waar hebt aangenomen, opnieuw tegen het licht te houden



Ik wil heel graag mensen inspireren om op zijn minst de dingen die je altijd voor waar hebt aangenomen, opnieuw tegen het licht te houden. Zeker als je het gevoel hebt dat ze je belemmeren. Durf eens op een andere manier te kijken. Onderzoek of het misschien nieuwe inzichten oplevert of ruimte. Dan blijkt misschien iets wat onmogelijk leek ineens toch te kunnen. Want kijk naar mij, een yogajuf met Parkinson is ook niet bepaald voor de hand liggend, maar het kan wel.

Dat lees je ook terug in je boek: dat je mensen graag in beweging wilt brengen.

Klopt. Het boek bestaat uit korte hoofdstukken, mede omdat de teksten zijn ontstaan door blogs die ik schreef voor Yoga International. Door aan ieder hoofdstuk een actie te koppelen hoop ik dat mensen inderdaad op onderzoek uitgaan. Zich afvragen hoe zij in het leven staan, wat ze doen en denken. Ik geef heel bewust geen tips, maar deel in openheid ervaringen en gedachten om de lezer aan te moedigen om stappen te zetten, om zich te verdiepen in zichzelf. Iedereen kan eruit halen wat bij hun past. Waar de één zichzelf best eens een schop onder de kont mag geven, mag de ander het juist wel rustiger aan doen. Daarnaast zijn het levenswijsheden voor iedereen, ook als je geen Parkinson hebt.

Hoe gaat het met jou, hoe verloopt de ziekte?

Zeker omdat ik zo intensief met yoga bezig ben, waardoor mijn lijf, maar ook mijn brein, soepeler is geworden, voel ik mij beter dan drie jaar geleden. In de afgelopen jaren heb ik veel mensen met Parkinson



Boekpresentatie van Yogajuf met Parkinson. Waar iedereen de ParkinZonnegroet deed.

leren kennen, waardoor mijn beeld van de ziekte ook genuanceerder is. Want je denkt toch vooral aan de bibberende, stijve, oude mensjes die nauwelijks meer vooruitkomen. Dat beeld heb ik kunnen bijstellen. Het is voor iedereen anders. Ik heb een positievere kijk ontwikkeld op mijn situatie. Je kunt niet alles hebben, maar dat wat er is, kan je zoveel voldoening geven. En misschien ben je niet altijd gelukkig op elk vlak in je leven, maar er zijn altijd vlakken waar je wel geluk voelt. Die kijk op het leven, die bewustwording, heeft mij veel positiever gestemd. Dit heb ik me eigengemaakt mede doordat ik yoga beoefen. Door yoga ben ik bewuster met mijn lijf bezig. Door houdingen te oefenen en soms ruimte te maken of door te ontspannen, gaan situaties waar ik eerder weerstand voelde nu juist beter. Ik volgde altijd al een uurtje yogales. Heerlijk vond en vind ik dat. Tijdens de ziekteperiode van mijn broertje merkte ik dat yoga mij mentaal ook hielp om door te gaan. Toen ik, nadat ik nog een jaar had doorgewerkt na mijn Parkinson diagnose, een sabbatical nam en mijzelf de vraag stelde: 'wat wil ik nu écht?', kwam de sterke wens naar boven om meer met yoga te gaan doen. Daarom ben ik de opleiding tot yogadocent gaan volgen. In de toekomst hoop ik mijn eigen yogagroep te



Marjan Overdiep, de oprichtster van Yoga4Parkinson en Dominique Prins-König.

hebben van mensen met Parkinson. Op dit moment zet ik mij vooral in voor Yoga4Parkinson om yogadocenten in een eendaagse specialisatie te leren hoe zij yoga kunnen geven aan mensen met Parkinson en hoe belangrijk het is.

We willen mensen met Parkinson, jong en oud, uitnodigen om eens yoga te proberen, en de vele vooroordelen die er zijn wegnemen. Denk aan: yoga is zweverig, je moet super lenig zijn, het is niet voor mannen, het kan niet op oudere leeftijd. Al die overtuigingen zijn niet waar. Op oudere leeftijd kun je ook yoga volgen en je kunt zelfs yoga beoefenen als je Parkinson hebt. Het gaat daarbij ook niet over hoe mooi een oefening wordt uitgevoerd. Het gaat erom dat je leert hoe je met je ziektebeeld kunt omgaan. En hoe sommige oefeningen je kunnen helpen om in het dagelijks leven te ontspannen op momenten dat je je bijvoorbeeld zorgen maakt over je ziekte. Daarnaast zien mensen dat zij niet de enige zijn met Parkinson. In het begin dacht ik ook dat ik de enige jonge vrouw met Parkinson was die dan ook nog eens aan yoga wilde doen. Helaas bleek dat ik zeker niet de jongste ben die te maken heeft met Parkinson. En ook was ik gelukkig niet de enige persoon met Parkinson die aan yoga doet.

De gezonde dagen die ik nog in het vooruitzicht heb, wil ik niet verspillen aan dingen waar ik niet blij van word

Hoe heb jij de link gelegd tussen yoga en Parkinson?

Tijdens het volgen van de opleiding tot yogadocent leerde ik nog meer om de waan van de dag los te laten. Daarnaast heeft het mij geholpen nog beter te weten wat ik écht wilde gaan doen met de tweede helft van mijn leven. Ik ben mij ervan bewust dat de dagen in goede gezondheid voor mij steeds beperkter gaan worden en dus ook steeds waardevoller. De gezonde dagen die ik nog in het vooruitzicht heb, wil ik niet verspillen aan dingen waar ik niet blij van word. Omdat yoga mij al zoveel had gebracht en ik het ook wilde blijven doen, ondanks mijn diagnose, en merkte dat het mij nog steeds iets brengt, leek yoga bij Parkinson mij een gouden combinatie.

Yoga heeft mij ook geholpen om op een bepaalde manier naar het leven te kijken. Het maakt het voor mij hanteerbaarder om met zo'n aandoening om te gaan. Ik kan nu opmerken wanneer ik weerstand voel en weet nu ook hoe ik dat een beetje kan omkeren, omdat het weinig oplevert en veel energie kost als je in weerstand blijft hangen. Met behulp van yoga wordt de angst voor de toekomst dragelijker, je voelt je comfortabeler om met een bepaalde situatie om te gaan. Dat wil ik mensen met Parkinson ook graag laten ervaren. Dat zij de voordelen van yoga ontdekken. Dat ze weer ruimte in hun hoofd krijgen, makkelijker spanning kunnen loslaten, genieten om in beweging te zijn, samen met anderen. Het is niet nodig om super lenig te zijn, omdat je ook yogahoudingen kunt doen als je op een stoel zit. Het gaat om het ontdekken van wat je lichaam nog wel kan en daarbinnen passende oefeningen doen. Yoga is natuurlijk geen medicijn, maar het kan eventuele klachten wel verlichten. En het kan je rust geven. Het werkt door, ook in je dagelijks leven omdat je bepaalde oefeningen hebt geleerd die je helpen als je in een bepaalde, spannende situatie terecht komt. Ook maakt het je mentaal sterker. Je krijgt een basisvertrouwen in jezelf en je lichaam. Dat merk ik ook bij mijzelf. Als ik mij zorgen maak over de toekomst dan kan ik nu bedenken,



On-line congres van ParkinsonNet.



fotograaf: Steven Prins

dat ik dat op dat moment wel zie hoe het dan loopt. Misschien komt er wel hulp uit hoeken die ik nu nog niet kan bedenken. Ik kan oprecht zeggen dat ik een goed leven heb. En misschien dat het op bepaalde momenten nog mooier is dan ooit. Dat basisvertrouwen heb ik ontwikkeld door het beoefenen van yoga. Buiten mijn missie, die ik samen met Yoga4Parkinson wil realiseren (yogadocenten opleiden in het geven van yoga aan mensen met Parkinson en mensen met Parkinson kennis laten maken met yoga), zou ik het mooi vinden als mensen zich beter gaan realiseren dat alle mooie plaatjes die je ziet, bijvoorbeeld op sociale media, niet over het echte leven gaan. Als je dat denkt word je constant teleurgesteld en gefrustreerd.

Allemaal verloren tijd. Tijd waarin je ook dat kunt gaan doen waar je hart echt ligt. Als je die reis durft aan te gaan, zal mijn nieuwste boek daarbij helpen.

Doe mee en Win!

Wij mogen 3 exemplaren verloten van het boek 'Yogajuf met Parkinson. Levenswijsheden voor elke dag,' van Dominique Prins-König. Kans maken? Stuur een e-mail naar info@onkruid.nl en laat ons weten wat het verhaal van Dominique jou heeft gebracht. Insending sluit donderdag 30 maart 2023.

Herinneringen ophalen aan Onkruid

Onkruid's Dag van het Gezonde Leven

Weten jullie deze nog? Aan het begin van 1985 vond de eerste plaats: Onkruid's Dag van het Gezonde Leven. Een dag vol inspirerende sprekers, interessante nieuwe producten en gezond eten. En... we konden in gesprek met diverse leden van de Onkruidredactie. Toch leuk om die mensen eens in het 'echt' te zien. Was jij er ook bij?

Daniël Bos



Onkruidposters:



HET MEDICIJNWIJEL: een reis door het leven naar indiaans voorbeeld
DE ZONNEGROET: sta elke ochtend op met deze bekende yogaoefening
AYURVEDA: laat je zien wie je bent volgens de oude Indiase leer
Voor alle posters geldt: Vierkleurendruk op glanspapier, 70 x 50 cm. Thuisgestuurd in kartonnen koker.



Een poster € 9,20 voor **abonnees**, voor **niet-abonnees** € 10,55; twee posters € 14,85 voor **abonnees**, voor **niet-abonnees** € 17,10; drie posters € 19,50 voor **abonnees**, voor **niet-abonnees** € 21,80.

Extra's van Onkruid

Kleine traktaties waren het, de gratis extraatjes bij diverse Onkruiden. De ene keer waren het prachtige postkaarten, de andere keer mooie Orakelkaarten. En weten jullie die Onkruidposters nog? De zonnegroet, de helende cirkel en ook nog eentje met sterrenbeelden volgens mij [red. - o.a. in nummer 96]. Daar heb ik er meerdere van gekocht om weg te geven aan vrienden. Jammer dat deze niet meer te bestellen zijn. Maar ook wel begrijpelijk hoor, het is vooral nostalgie voor oud lezers.

Sjaak Bakker

Recepten in overvloed

Waar ik iedere Onkruid van kon smullen... waren de recepten! En deze stonden er altijd in overvloed in. Veganistisch, macrobiotisch, antroposofisch, vedisch, je kon het zo gek niet bedenken of ze hadden er wel een lekker recept van. Zeker toen er meer kleur in de nummers kwam, werden de recepten eigenlijk alleen maar smakelijker. Ik heb er heel wat nagemaakt. Laatst heb ik de Onkruid cadeau gekregen en zag ik tot mijn verbazing dat er nog steeds een kookrubriek in staat. Wederom kon ik van de Onkruid smullen!

Liesbeth Stoffer



Onkruid liep vaak vooruit op zaken

Al vanaf het begin is Onkruid hét blad dat zoekt naar alternatieve oplossingen. Onkruid accepteert nooit zomaar alles, maar kijkt al geruime tijd met een scherpe blik naar nieuwe (behandel)methodes, verrassende theorieën en innovatieve ideeën rondom voeding. Maar deed ook vaak voorspellingen over hoe de toekomst eruit zou komen te zien. Zo kan ik mij nog goed een artikel uit de jaren '90 [red. - nummer 72] herinneren dat een voorspelling deed over onze planeet, ik meen zo'n 20 of 25 jaar later. Geen idee meer wie het gezegd heeft, maar iemand voorspelde dat 'als we niet op tijd wakker geschud zouden zijn, de natuur zich zal verdedigen met overstromingen en ziekten die miljoenen mensen zouden uitroeien. Kippenvel kreeg ik toen en nu eigenlijk weer, nu we inmiddels weten waar de natuur toe in staat is.

Kaatje





De cover van het allereerste nummer van Onkruid maart 1978.

De opdracht: maak een blad over alternatieve en natuurlijk leefwijze

Informeren op een niet zweverige manier
en toegankelijk voor iedereen

Als er een jubileum wordt gevierd, mag de geestelijk vader van Onkruid natuurlijk niet missen. Nu verkeren wij in de gelukkige omstandigheid dat wij bij de oprichter van Onkruid, Paul Breekveldt op bezoek konden komen. Zo vanzelfsprekend is dat niet meer als je al op leeftijd bent en veel tegenslagen hebt op gezondheidsgebied.

Op de galerij is niet te missen waar Paul Breekveldt (82 jaar), samen met zijn vrouw Loes Sjerp (80 jaar), woont. Er staan allerlei potten met planten buiten. Dit is het juiste adres. Paul heeft een zwaar jaar achter de rug, in maart is Paul gedotterd, dat ging helaas niet goed. Na zes maanden leek het erop dat het weer een stuk beter ging met Paul. De vreugde was van korte duur. Drie weken later werd Paul getroffen door een herseninfarct. En nu is het zaak om daarvan zo goed als mogelijk te herstellen. We zijn dan ook dankbaar dat wij op bezoek mochten komen om herinneringen op te halen aan Onkruid.

Hoe het allemaal begon

Op een dag werd Paul gevraagd om bij zijn baas bij uitgeverij VNU, Dick Hendrikse, te komen. Paul begint te vertellen: "Toen ik daar zat, begon mijn baas zijn verhaal met: 'Ik wil je iets raars vertellen. Ik was op bezoek bij een nichtje in de Betuwe en daar vertelde zij mij met trots, kijk eens wat wij gemaakt hebben, een zelfgemaakte leverworst. In Amerikaanse bladen zie ik verhalen voorbijkomen over alternatieve landbouw enzovoort'. Hij zei tegen mij: 'Begrijp jij daar iets van? Want ik hoor dat jij in de kantine ook allemaal verhalen vertelt over wat je allemaal zelf kunt maken.' Dat laatste klopte wel, want op de boerderij waren wij al bezig om op een alternatieve

manier te leven. Mijn opdracht werd: Maak een blad over alternatieve en natuurlijke leefwijzen, op zo'n manier dat het voor iedereen te begrijpen is." Loes: "Wij zaten al in 'die wereld' van het alternatieve."

Paul: "Het was uiterst spannend, zo'n eerste nummer. Om mij nog meer te kunnen verdiepen en te ontdekken wat het nu was, het alternatief en biologisch leven, ging ik op bezoek bij alternatieve tijdschriften in o.a. New York. Daarnaast zocht ik mensen met wie ik kon



Al dat 'rare', wat sinds 1970 hier en daar ontstond, behapbaar maken

gaan samenwerken. Ik had mijn oog laten vallen op iemand die werkte bij de Panorama. Herman Labruyère kreeg meteen een fulltimebaan bij Onkruid. Zelf werkte ik één dag voor Onkruid, omdat ik ook het blad 'Kinderen' moest maken."

Loes: "Paul had de opdracht gekregen om al dat 'rare', wat sinds 1970 hier en daar ontstond, behapbaar te maken voor gewone mensen en het tijdschrift moest ook gewoon bij AH te koop zijn. De zaken waar Onkruid over ging schrijven waren in die tijd, vreemd en raar. Tegenwoordig wordt het als veel algemener geaccepteerd. Je kunt nu op bijna elke hoek van een winkelstraat Boeddhabeelden kopen en andere producten op alternatief en spiritueel vlak. Ondanks dat veel mensen er niets van wilden weten en het maar 'raar' vonden, waren er ook in die tijd al mensen die heel nieuwsgierig waren. Dat werden de lezers van Onkruid."

Paul: "Wat de naam betreft. Ja, ik moet toegeven dat ik de naam Onkruid bedacht heb en dat ik daar spijt van heb. Want het is niet echt een naam die handig is voor de markt, zal ik maar zeggen. Omdat mensen bijvoorbeeld dachten aan een tuinblad. Maar vooral ook omdat mensen het woord 'Onkruid' als iets negatiefs beschouwen. Ik vond het ook vervelend als mensen dingen zeiden als: 'Onkruid vergaat niet'. Totdat ik dacht: Dat klopt! Onkruid is dat waar de grote wereld geen belangstelling voor heeft. Iets dat weg geschouffeld moest worden. En bij Onkruid wilden wij juist zeggen, schoffel het niet weg, want als je goed kijkt zie je pas hoe mooi het is. De eerste ondertitel van Onkruid was 'Een tijdschrift voor een andere manier van leven'. Later dat jaar werd het 'Een tijdschrift voor een natuurlijke manier van leven'. Nog weer later werd het 'Goed voor aarde, lichaam en geest'."

Loes: "In de tijd dat Onkruid uitkwam, vonden mensen dat de kruidengeneeskunde iets was van heksen."

Paul: "Mijn buurman heeft wel eens aan mij gevraagd 'ben jij nooit eens bang?' Want ja, al die rare planten die Loes gebruikte. Maar wilde planten zijn onze oorsprong, onze bron. Al die dingen samen hebben er

ook toe geleid dat het blad Onkruid deze naam heeft gekregen.

Paul: "Nu, jaren later heb ik er geen spijt meer van dat ik voor de naam Onkruid gekozen heb. Gelukkig."

De Onkruid-producten en beurzen

In de loop van de jaren breidde Onkruid zich steeds verder uit. Er werden cursussen ontwikkeld en bovendien waren er eigen Onkruid-producten als posters, t-shirts en kussentjes. Deze producten werden ook vaak gebruikt als welkomstcadeaus voor nieuwe abonnees.

Loes: "Mensen waren vroeger dolgelukkig met een klein bergkristallen hangertje, wierrookstokjes of een kussentje met de tekst welterusten erop. Dat kussentje was dan weer gevuld met lavendel zodat je lekker kon slapen."

Naast de cursussen, die onder de naam Onkruid College werden aangeboden, ging Onkruid ook beurzen organiseren. Veel trouwe oud-lezers van Onkruid, hebben het nog vaak over de Onkruidbeurzen die altijd



Een tijdschrift voor een andere manier van leven

goed bezocht werden. Enthousiaste verhalen komen nog steeds bij Onkruid binnen over hoe leuk het was. De beurzen zijn op dit moment niet in beeld. Maar wie weet komt de Onkruidbeurs nog weer terug of andere leuke activiteiten die Onkruidlezers kunnen bezoeken en waar ze elkaar ook kunnen ontmoeten.

Loes: "We kregen veel vragen van mensen binnen als: 'Ik wil acupuncturist worden, waar kan ik dat leren?' Of 'Ik wil leren massages geven, bij wie kan ik daarvoor een opleiding volgen?' Wij kwamen daardoor op het idee om een opleidingsbeurs te organiseren. Wat wij niet hadden kunnen bedenken was dat die beurs helemaal uit de hand zou lopen. Er waren zoveel bezoekers, dat een ordedienst moest ingrijpen. Daarom hebben we daar op een gegeven moment iemand voor aangetrokken die beursorganisator werd. Overigens, bij Onkruid werkten wij de eerste jaren met vrijwilligers en mensen met behoud van uitkering. Ook waren er dienstweigeraars, dat had je toen nog, die bij ons kwamen werken."

Tijd om met pensioen te gaan

Loes: "Op een gegeven moment was Paul 65, toen is hij gestopt. Het was niet mogelijk om iemand te vinden die zowel uitgever als hoofdredacteur was. Dat is toen dan ook gesplitst. Er werd een uitgever gevonden en een hoofdredacteur. De zaak was rond, Paul kon met pensioen. Dachten wij. Na een maand



Paul Breekveldt, Loes Sjerp en Ivonne Sprok

of drie gaf de hoofdredacteur aan te stoppen. Dat was natuurlijk verschrikkelijk, ook wat timing betreft. Het was namelijk midden in de zomer. In die periode zijn heel veel mensen met vakantie. Fotografen, journalisten, de te interviewen mensen. Gelukkig was er een potentiële hoofdredacteur die door Paul werd opgeleid. Na een jaar kon Paul de taken als hoofdredacteur weer overdragen en ging hij vrolijk met vakantie. Alleen bij terugkomst van de vakantie vond hij een mail van de uitgever. Die moest stoppen vanwege ziekte. Dat betekende dat Paul het weer moest overnemen en nog niet met pensioen kon gaan. Dit duurde totdat Onkruid door Frank werd overgenomen en Paul eindelijk met pensioen kon.

Paul: 'En jij bent degene die het weer van die persoon heeft overgenomen sinds januari 2022. Wij hopen dat Onkruid nog lang mag blijven bestaan.'

Onkruidlied 45 jaar op de melodie van 'De uil zat in de olmen'

*Ons Onkruid is 45-jaren,
dus tijd voor feestelijkheid.
Maar juich niet te voorbarig:
wat is vijfenveertig op d'eeuwigheid.*

Refrein:

*Onkruid, Onkruid,
Vijfenveertig jaar, dus blij geluid,
Onkruid, Onkruid,
Vijfenveertig jaar en nog niet uit!*

*Eens bijna opgeheven,
bloei-groeien we als nooit.
Zo gaat dat in het leven:
gras groeit het best, gehooïd.*

Refrein:

*Wij houden van het echte,
van de natuurlijkheid.
En alle gif, dat slechte,
zijn wij het liefste kwijt.*

Refrein:

*Zo boven, zo beneden,
wij zien graag het verband.
En houden van veel leden
in het abonneebestand.*

Refrein:

*Wij eten biologisch
dynamisch als het kan.
Want daar, en dat is logisch
geneest de aarde van.*

Refrein:

*Zelf willen wij genezen
met hulp van de natuur.
Eén met ons lichaam wezen
maar met de geest aan 't stuur.*

Refrein:

*Wij houden van 't bizarre
van 'chakra' en 'sjamaan'.
En als wij gaan verstarren
meldt zich een Indiaan.*

Refrein:

*Wij trachten in de delen
vooral 't geheel te zien.
En dat gaat nooit verwelen,
al meer dan een jaar of tien*

Refrein:

*De uil zat in de iepen,
op winderige nacht.
Wat heen en weer te zwiepen
en weet je wat hij dacht?*

*Onkruid, Onkruid
geeft steeds een nieuw geluid
Onkruid, Onkruid
dit lied is eindelijk uit.*

Voor het 10-jarig jubileum van Onkruid werd er een Onkruidlied geschreven. Een tekst die ook nu nog steeds van toepassing is. Vandaar dat we het lied graag met jullie delen, aangepast voor het 45-jarig jubileum van Onkruid. Wil je meezingen, maar ken je de melodie van 'De uil zat in de olmen' niet? De QR-code brengt jou naar het lied, zodat jij uit volle borst kunt meezingen.





ONKRUID *in het licht*

Even kennismaken, Agnes Heethaar is mijn naam, ik woon in Raalte Overijssel samen met Harrie Kiekebosch. We hebben twee dochters die in Zwolle en Utrecht wonen.

Vanaf 2009 hebben wij 't Natuurlijk Huus in Raalte ontwikkeld dat inmiddels uitgegroeid is tot een mooie inspiratieplek voor natuurlijk en duurzaam leven. Vanuit alles wat wij om ons heen zagen in verband met verwijdering van de natuur en te merken dat ons dat aan ons hart ging, zijn we hiertoe gekomen. Niet stil blijven zitten, in angst blijven, vanuit niet alleen maar woorden maar zeker ook daden, bedachten we dat we een voorbeeld wilden neerzetten waarop we laten zien hoe je samen kunt leven vanuit de natuur in jezelf en om je heen.

Dit delen we heel graag met anderen. Het is voor onszelf ook een zoektocht geweest en nog steeds. We ontdekken elke dag nog iets nieuws.

Een onderdeel van 't Natuurlijk Huus is Eigen-Wijze coaching, waarop ik specifiek inzoom op je eigen specifieke natuurlijke persoonlijke ontwikkeling. Het kan ook gaan om teamontwikkeling, waarin je weer op zoek gaat naar het natuurlijke zijn als team. Dus niet vanuit regels of van bovenaf, maar vanuit de essentie van het bestaan als team, als personen en hoe je daar organisch vorm aan geeft.

Met mijn artikelen in Onkruid hoop ik veel mensen te inspireren om zelf ook goed te gaan zorgen voor de natuur in zichzelf en in het groot, de natuur waarin we mogen leven. Het is ons huis in het klein en in het groot. Laten we daar wijs mee zijn.

Het voelt als een eer om in het jubileumnummer mijn intrede te doen als nieuwe columnist vanaf het april/



mei nummer. Daarom laat ik nu, in dit uitgebreide artikel graag het licht schijnen op Onkruid. Ik vind het des te leuker omdat ik al in mijn studententijd heel graag het blad Onkruid las en er onlangs ook zelf, met een interview over 't Natuurlijk Huus en Eigen-Wijze coaching, in te lezen was (*red. Onkruid nr. 269*).

Onkruid wordt doorgaans geassocieerd met negativiteit. De planten die onder de zogenaamde noemer onkruid vallen, willen mensen het liefst zo snel mogelijk verwijderen. In dit artikel is het de intentie om de negatieve gedachten over onkruid om te zetten in een positief – of in ieder geval een positiever - beeld.

Het is alweer heel wat jaren geleden dat ik geschokt was dat ik las dat in het Christendom de naam onkruid aan een plant werd gegeven om mensen af te houden van hun eigen wijsheid en het gebruik van geneeskrachtige planten.

Ik kan hier niets meer over terugvinden. Maar eigenlijk vind ik dat ook niet zo interessant. Het gaat mij er meer om, om onkruid weer opnieuw te kunnen beschouwen en er weer over na te kunnen denken. Hoe zit het precies in de natuur en hoe wil ik mij daartoe verhouden?



Wat mij altijd bezighield is dat je een negatieve kwalificatie geeft aan een levend iets. Terwijl het plantje of bloemetje prachtig kan zijn en voedingsstoffen voor dieren kan geven. Denk bijvoorbeeld maar aan de paardenbloem. Een stralende gele bloem waar de insecten graag op afkomen. Met de diepe penwortel kunnen ze heel wat voedingsstoffen naar boven halen.

Planten zijn er natuurlijk niet voor niets. Alles heeft zijn plaats in het grotere geheel. Daar worden we ons steeds bewuster van. Ook over het gebruik van gif om maar alles dood te spuiten waarvan wij denken dat het ons niet dient.

Als ik in het verleden in mijn moestuin werkte had ik moeite met elk plantje dat ik neer schoffelde en als niet gewenst bestempelde. Ik liet de plantjes wel als voedingsstof voor de bodem liggen. Totdat ik een prachtige reis maakte in Nepal en zag hoe dorpsbewoners gewoon de natuur ingingen om hun eten te verzamelen. Hierdoor veranderde er iets, want van binnen wist ik dat het niet juist was hoe wij met de natuur omgingen. En ik begon me vragen te stellen, zouden zij dezelfde definitie hebben van onkruid als wij? En wat weten wij eigenlijk nog over eten uit de natuur? En wat als op een dag onze supermarkten niet meer bevoorrad kunnen worden om welke reden dan ook, wat gaan we dan eten? Die vragen hielden mij bezig, ook bij thuiskomst. Toen wij jaren later twee hectare grond kochten, besloot ik om alles wat bij ons groeit, te leren kennen op

voedingswaarde en geneeskraft. Dat is nog een heel gedoe. Er valt heel wat te leren en ik heb gemerkt dat je je dat alles niet in één keer kunt eigen maken. Ik ben er ook achter gekomen dat er heel veel te eten valt, ook van planten die we oneerbiedig onkruid noemen. En dat we vaak hele groentetuinen om ons heen hebben staan, zonder dat wij

dat beseffen. Ook in de stad zie ik van alles eetbaars. We zijn eraan gewend geraakt om ons voedsel te associëren met de supermarkt en zien niet wat er spontaan te oogsten valt in de natuur. Denk bijvoorbeeld aan de brandnetel. Die groeit echt overal. En laat het een superfood zijn. Ik lees: Brandnetel biedt een verscheidenheid aan vitamines, mineralen, vetzuren, aminozuren, polyfenolen en pigmenten – waarvan er vele ook werken als antioxidanten in je lichaam (<https://www.ahealthylife.nl/6-wetenschappelijk-onderbouwde-voordelen-van-brandnetel>).

Ondertussen haal ik het zogenaamde onkruid niet meer weg uit mijn moestuin. Cultuurgroenten leven samen met de natuurlijke kruiden (= nieuwe positieve naam). En ik voel me de koningin te rijk dat ik het hele jaar kan oogsten van die natuurlijke kruiden die spontaan mijn tuin inkomen zonder dat ik daar iets voor hoeft te doen. Zo heb ik een heel vak vol met brandnetels. Die gaan in de thee, in de pasta, in de soep en in bonenschotels. Ik zorg dat ik een voorraad heb voor de winter. Verder oogst ik muur, hondsdraf, weegbree, klein hoefblad

en klaver om lekkere pesto van te maken. Maar ook voor salade kan ik paardenbloemblad, zuring- en blad van de teunisbloem gebruiken. En wat te denken van de mooie en kleurrijke bloemen van viooltjes, pinksterbloem, teunisbloem en paardenbloem? Zou de naamgever van het blad Onkruid dat destijds al voor ogen hebben gehad? Om het natuurlijke weer in het licht te brengen, zowel voor de innerlijke als de uiterlijke natuur van planten, dieren en mensen? Word weer vertrouwd met onkruid als een natuurlijk kruid. Leer het kennen en waarderen. Ga er gebruik van maken. Begin eenvoudig eens met een brandnetelsoepje of maak een lekkere pesto voor op een heerlijk vers gebakken brood. Als je veel van bloemen en kleurrijk houdt, kun je bijvoorbeeld ook heel goed beginnen met de bloemen te leren kennen.



Als ik in de tuin ben snack ik regelmatig van de heerlijke bloemen als ik erlangs loop. Mijn favorieten zijn de teunisbloem, de oost-indische kers en de pinksterbloem.

Dit is mijn favoriete pestorecept:

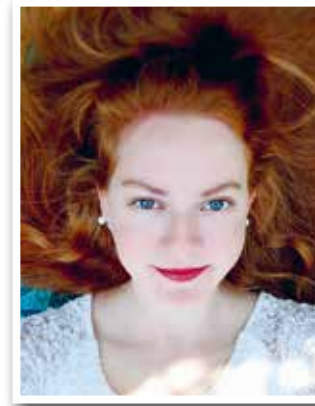
- 2 handen vol met (een variatie van) brandnetel, hondsdraf, muur, postelein, weegbreeblad, zevenblad
- 2 handen walnoten of andere noten. Kan ook met zonnebloempitten of pijnboompitten
- olijfolie
- citroensap
- edelgistvlokken of Parmezaanse kaas
- zout en peper

Met een keukenmachine maak je de noten fijn. Je maakt vervolgens de kruiden fijn en voegt deze samen met de noten. Vervolgens doe je er olijfolie en citroensap bij totdat je een mooi smeug geheel hebt. Vervolgens voeg je de edelgistvlokken of de kaas toe en maakt het verder af met zout & peper. Eventueel voeg je nog wat olijfolie toe als het niet smeug genoeg is.

- * Je kunt ook één kruid gebruiken om de smaak specifiek te leren kennen.
- * Voor de brandnetel - even kokend water eroverheen tegen het prikken, het water kun je daarna drinken als thee. Dat is heel gezond.

Eet smakelijk!!





Sofie Missiaen (24) heeft ervoor gekozen om van haar passies en hobby's haar beroep te maken: ze schrijft, danst en geeft yoga en Duits. Als *self-made woman* is ze een eeuwige optimist en doorzetter. Als HSP-er probeert ze standvastig rust en harmonie te creëren via de helende kracht van yoga, literatuur en natuur. Zie yofie.be

Is er iets mis met mij?

Als je net als ik hoogsensitief bent, hoef ik je hoogstwaarschijnlijk niet uit te leggen dat de definitie van 'feest' voor ons helemaal anders klinkt dan voor 85 % van de bevolking. Oorverdovend lawaai, een drukke mensenmassa en lage energie: het is voor ons de ideale combinatie om het op een lopen te zetten.

Ik was zestien toen ik het voor de eerste (en laatste) keer 'mocht' beleven. Geen haar op mijn hoofd dat op voorhand had gedacht dat ik het *niet* leuk zou vinden – een 'feestje'. Iedereen vindt het leuk, dus waarom zou ik het niet naar mijn zin hebben?

"IEDEREEN vindt het leuk, maar ik niet. Er moet wel iets mis met mij zijn." Niet de meest motiverende gedachte om als jongvolwassene te hebben. Mijn vriendinnen begrepen me niet. En ik begreep mezelf niet. Niet veel later was ik alleen. Ik hoorde er niet bij en wou er ook helemaal niet meer bijhoren. Ik voelde me niet meer thuis in de wereld. Het was een van de meest duistere periodes in mijn leven: heel de wereld versus ik.

Ik had de keuze: doen wat een ander wil en mezelf verliezen of authentiek blijven en het risico nemen anderen te verliezen. Onbewust heb ik het laatste gekozen. En inderdaad: ik verloor al mijn vriendinnen. En dat gebeurt nog steeds in mijn leven: mensen, situaties en plaatsen verdwijnen uit mijn leven. Het enige verschil is dat ik dat verlies niet meer als een donkere periode ervaar. Nee, ze maken gewoon ruimte voor iets beters.

En inderdaad: door bij mezelf te blijven, komen nieuwe situaties en nieuwe (werk)plaatsen in mijn leven die allemaal beter bij mij passen. Ook mensen die mijn visie delen. Ze houden van de natuur, appreciëren de rust en de stilte en verkiezen een gezellige en intieme cocktailavond met gesprekken over astrologie, liefde en bovennatuurlijke onderwerpen, boven schreeuwen in een donkere ruimte met slechte muziek.

Oef. Er is niets mis met mij. En ik ben niet alleen. Mijn definitie van 'feest' mag dan wel anders klinken, ik wacht evenmin tot mijn verjaardag, oudejaarsavond of tot er iets wereldschokkends (in mijn leven) gebeurt. Gezond opstaan, iemand die mij zijn glimlach schenkt, in de natuur zijn, mijn werk, een spontane vrije dag, mensen inspireren met wat ik doe en wie ik ben, de verbinding met het Universum, nieuwe kansen en uitdagingen: die 'kleine' hartverwarmende gelukjes. Dat is voor mij telkens een gelegenheid om te danken en te vieren. En nu weet ik dat er nog heel veel mensen mijn definitie delen – ik schat 15 % van de planeet.

-X- Sofie

Sofie maakte een online cursus over manifesteren met een concreet stappenplan en al haar beste tips & tricks: yofie.be.

Testosteronsupport? Meer dan Fenegriek & Ashwagandha!

Een paar keer per week de sportschool uitspelen, onderscheidend zijn in je werk en een libido resulterend in veelvuldig vuur tussen de lakens. De moderne man wil excelleren op meerdere vlakken. Een gezonde leefstijl en dito lichaam zijn hierbij van invloed op onze wil en vaardigheden.** Maar waar moet testosteronsupport voor de man aan voldoen?*

Waarom testosteronsupport?*

De meeste onderzoeken wijzen op een geleidelijke afname van het testosteron vanaf ongeveer 30 jaar.¹ Veranderingen van het libido kunnen gepaard gaan met een afname van het testosteron waardoor veel mannen een verminderde interesse in seksuele escapades direct linken aan veroudering.² Naast de basisprincipes voor een gezonde levensstijl kunnen we onze testosteronwaarden met nutriënten ondersteunen.* Welke dit zijn? Lees snel verder.

Waarom meer dan ashwagandha en fenegriek?

Testosteron omvat dus meer dan alleen seksualiteit. Kijk dus verder dan alleen nutriënten voor het behoud van een normaal libido.** Vitakruid's testosteronformule Homme (zie figuur 1) bevat onder andere de wetenschappelijk onderbouwde kruiden: ashwagandha, fenegriek, damiana en shilajit. Daarnaast bevat Homme ook het aminozuur D-Asparaginezuur en de ondersteunende nutriënten OPC, vitamine D3, selenium en het sporenelement zink: voor de instandhouding van normale testosterongehalten in het bloed.* Maar wat zijn – en misschien wel belangrijker – wat doen deze kruiden en ondersteunende nutriënten precies in deze formule?

Ondersteuning van potentie en de groei van spiermassa**

Binnen een testosteronformule voor de man heeft Ashwagandha (KSM-66®) bestaansrecht vanwege de bijdrage die het levert aan de groei van spiermassa.** Bovendien heeft ashwagandha een gunstige invloed op het uithoudingsvermogen en ondersteunt het de mannelijke potentie.** Twee eigenschappen ten faveure van het nachtelijke avontuur.

Samenstelling per dosering (1 tablet):		RI*
Ashwagandha extract (KSM-66®, 5% withanoliden)	300 mg	**
Fenegriek extract (Testofen®, 50% fenusides)	250 mg	**
D-Asparaginezuur	200 mg	**
Damiana extract (Liboost®, >1,5% bioflavonoïden)	150 mg	**
Shilajit extract (Sabinsa®, 20% fulvinezuur, 60% humuszuur)	50 mg	**
OPC (druivenpitextract 95%)	20 mg	**
Vitamine D3 (cholecalciferol)	10 mcg	200%
Selenium (methionine)	50 mcg	91%
Zink (picolinaat)	2,5 mg	25%

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Figuur 1: Vitakruid's Homme

Met het best onderzochte Fenegriek extract Testofen®

Fenegriek is onderdeel van de zogenoemde vlinderbloemfamilie en staat ook bekend als 'foenegriek' of 'Grieks hooi'. In Homme is fenegriek aanwezig als Testofen®, de vorm waar de meeste onderzoeken mee zijn gedaan.³ Shilajit en damiana zijn degenen dat het kruidenkwardet in Homme complementeren. Hieronder lees je wat ze doen.



Ondersteuning van een normaal libido**

De kruiden shilajit (Sabinsa®) en damiana (Liboost®) bieden ondersteuning van het libido,** oftewel de mate waarin iemand behoefte heeft aan een vorm van seksualiteit. Door deze twee samenwerkende libido ondersteuners te combineren biedt Homme je de verlangde ritmische bevlogenheid in de nachtelijke dans met je partner.**

Selenium & zink voor sterk en dik haar

Een complete testosteronformule bevat nutriënten waarbij ons uiterlijk gebaat is.** Om deze reden zijn zink en selenium toegevoegd. Deze samenwerkende sporenelementen zijn goed voor het haar en houden het bovendien sterk.* Daarnaast draagt zink bij tot de instandhouding van normale testosterongehalten in het bloed en draagt selenium bij aan zowel de productie van zaadcellen als de spermakwaliteit.*

Voor de (kracht)spporter

Naast een sterke en dikke hardos willen we een spiegelbeeld dat onze sportieve inspanningen toont. Naast ashwagandha, ter stimulans van de spiergroei,** bevat Homme de nutriënten D-Asparaginezuur en vitamine D ter ondersteuning van de sporter. Het aminozuur D-Asparaginezuur is namelijk werkzaam in het centrale hersengebied waar het de afgifte van hormonen teweegbrengt. Vitamine D speelt daarnaast een rol bij het behoud van sterke spieren.*

OPC als turbo voor de nutriënten

OPC werkt in de formule als een turbo voor de nutriënten waardoor elke stof in het geheel beter tot zijn recht komt. Daarnaast biedt OPC bescherming tegen oxidatieve stress en ondersteunt het hart en bloedvaten.**

Tot slot

Homme is een wetenschappelijk onderbouwde formule die verder kijkt dan alleen libido.** Deze testosteronformule draagt bij aan tot instandhouding van normale testosterongehalten in het bloed en een goede spermakwaliteit.*

* Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims

** Op basis van voorlopig toegestane gezondheidsclaims

Referentie 1,2,3 zijn op te vragen bij Vitakruid



Ontdek meer

Beleef Onkruid



Speciaal voor de jarige!

DIY
Pagina 54



Op minimalistische voet de wereld ontdekken



Ben jij bekend met minimalistische schoenen, ook wel barefoot schoenen genoemd? Bij Onkruid waren we op de hoogte van de term barefoot schoenen, maar ervaring hebben we nog niet. Gewend als we zijn aan comfortabel, zachte, met demping terugverende schoenen, zijn de minimalistische schoenen wel van een heel ander kaliber. Het idee van het voelen van de aarde door je schoenen is dan toch wel de trigger geweest om de schoenen van Wildling te testen.



Een nieuw product, een veelbelovende therapie of een bijzondere aanbieding. Het lijkt haast te mooi om waar te zijn. Vertrouw je op de beloftes van de aanbieder, of overwint je angst voor teleurstelling en laat je misschien iets moois lopen? In Onkruid nemen we in de werkplaats de proef op de som voor een antwoord op de vraag: doen of niet doen?

Het idee van minimalistische schoenen, die we vanaf nu barefoot schoenen noemen, is, dat je het gevoel hebt dat je op blote voeten loopt. Je voeten worden door de dunne zool en het dunne materiaal van de schoen zelf beschermd tegen alles wat je op je pad tegenkomt. Door de vorm en het materiaal krijgen je voeten weer bewegingsvrijheid, bijna op een natuurlijke manier. De schoenen hebben geen hielverhoging. De schoenen zijn extra breed zodat tenen volop bewegingsruimte krijgen. Er zit geen demping in de zool, je loopt bijna met blote voeten over de aarde. Bij traditionele schoenen zijn de zolen veel dikker. Sommige schoenen kennen extra demping door luchtkamers die in de zool zijn verwerkt of door speciale inlegzolen. Vaak hebben schoenen ook een verstevigde hak. Er zijn tal van heerlijke, comfortabele, ultra luxe schoenen die je voeten echt in de watten leggen. Lekker warm en cosy. Maar al deze verwennerij in schoenen, maakt onze voeten lui. Daardoor worden voeten zwakker.

Wat gebeurt er als je bijna blootsvoets op pad gaat?

Er wordt gezegd dat wanneer je meer blootsvoets gaat lopen je voeten sterker worden. Zoals al eerder gezegd, worden voeten lui in al die mooie en luxueuze schoenen die we tegenwoordig kennen. Door vaker op blote voeten te lopen, moeten de spieren in je voeten meer aan het werk. De balans van de grote en kleine teen verbetert, evenals de balans van de middelste tenen. Ook verbetert de doorbloeding van je voet. Als je barefoot loopt, dan heeft dat effect op je hele lichaam. Je loop wordt anders, je balans wordt beter en beenspieren worden sterker waardoor je gewrichten, banden en pezen ontlast. Belangrijk is wel om het lopen op barefoot schoenen langzaam op te bouwen.

Het maken van een keuze

Op de website van Wildling Shoes vind je schoenen voor volwassenen, kinderen en peuters. Er zijn zoveel verschillende uitvoeringen van de Wildling Shoes dat het volgens ons onmogelijk is om niet tenminste één leuk paar te vinden. Mijn oog is gevallen op het model Eibe. Het is een nieuw model in de collectie. Als eerste beschrijving lezen we dat het een duurzaam model is in een olijf-grijze kleur. De schoen is uitzonderlijk waterafstotend dankzij de nieuwe membraamconstructie die voorzien is van een lange 'tong'. De schoen heeft oranje veters en is te koop voor volwassenen in de maten vanaf Europese maat 36 tot en met Europese maat 48. Daarnaast is dit model ook verkrijgbaar in Europese kindermaten van maat 23 tot en met maat 35.

Verder staat in de beschrijving dat dit model een perfecte schoen is voor diegene die ook barefoot de deur uit wil als het weer slechter is. Omdat deze schoen voor langere tijd je voeten drooghoudt. De schoen is gemaakt van dicht geweven canvas en bestaat uit 100% gerecycled katoen en is voorzien van een Walkloden voering. Walkloden wordt gemaakt van schapenwol. Het is een stevig en slijtvaste stof met een lange levensduur. Doordat het natuurlijk

wolvet bevat is de stof licht water- en vuilafstotend. Daardoor is het erg geschikt voor outdoor- en winterkleding.

De zool is van 60% synthetisch rubber met ca. 33% gerecycled materiaal, 25% silica en 15% gerecycled kurk. De kleur van de zool is goudbruin met donkerblauwe spikkels. Het is een erg flexibele zool die niet de hele schoen bedekt. Onder de zool, op de 'open plekken' zit nog een materiaal dat het canvas beschermt tegen water en vuil.

Nog even geduld en dan lekker op pad

Vol verwachting wacht ik op de bezorging van de uitgekozen schoenen. De verpakking ziet er erg verzorgd uit en bijgevoegd zit een sprayflacon met daarin 100% natuurlijke, vegan, impregneerspray. Verder zit er een kaartje bij met

advies hoe je de schoenen het beste kunt verzorgen en hoe je ze kunt impregneren. Er wordt ook aanbevolen om dit eerst te doen, voordat je ze in gebruik neemt. Op YouTube kun je ook filmpjes vinden over hoe je de schoenen kunt impregneren en ze het beste kunt schoonmaken. De schoenen zien er net zo uit als op de afbeelding in de webshop. Mooi mosgroen met leuke, vrolijke, oranje veters, echte herfstige natuurkleuren. De schoenen zelf voelen dun flexibel aan. Je vraagt je af of dit wel echt lekker gaat lopen. Meteen maar een klein rondje doen? Eigenlijk moeten ze wel eerst geïmpregneerd worden. Oké, dat is dan ook stap één. Impregneren. Dat gaat heel simpel. Het is het handigste om het met een kwastje te doen zodat je alle delen van de schoen goed kunt insmeren. Daarna moeten ze maar liefst 24 uur drogen. De drang om de Wildling uit te proberen wordt nog even op de proef gesteld.

De volgende dag is het dan eindelijk zo ver. Tijd om de schoenen aan te trekken en lekker op pad te gaan. Het eerste gevoel bij het aandoen van de schoenen is goed. Het materiaal voelt fijn. De zool is inderdaad dun, maar zo in huis voor het passen is dat nog niet storend. Op naar buiten, beginnend met een klein blokje om door de buurt. Meteen voel ik bij de eerste stappen het verschil tussen mijn, met luxe dikke zolen en zachte inlegzolen schoenen en de Wildling schoenen. De demping is weg. Dat is wel even wennen. Het voelt of je bonkend rondloopt. Lopend over de tegels voel je inderdaad de randen van de tegels onder



je voeten. Buiten is het zo'n graad of acht, prima te doen allemaal. Omdat het al donker is zie je niet alles meer wat er op de stoep ligt. Een klein steentje dat op een tegel ligt wordt meteen gevoeld. Oké? Dat is misschien wel een dingetje. Het is niet pijnlijk, maar je verwacht niet dat je dat soort ervaringen opdoet tijdens het wandelen. Normaal zou je het steentje waarschijnlijk niet eens opgemerkt hebben, hooguit misschien gehoord hebben als het knarsend onder de zool een stukje meereist op je pad. Ondanks de dunne zool en het toch wel wat vochtige weer, worden mijn voeten niet koud. Thuisgekomen, na een korte wandeling van zo'n tien tot twaalf minuten - langzaam opbouwen is de norm - is de eerste indruk van de Wildling schoenen goed. Vreemd, dat wel en me ook wel afvragend of je de demping die je zo gewend bent kunt missen.

Allerlei omstandigheden

Het weer tijdens de testperiode is zeer divers. Plotseling slaat de winterkou toe, matige vorst dient zich aan. Mooi om ook eens te kijken wat de kou doet. Wederom wordt het een wandeling in de avond, omdat het dan kouder is dan overdag. Het vriest zo'n graad of zes. Lekkere temperatuur om te kijken of de kou in de schoen trekt. Het wordt dit keer nog weer een korte ronde over vlakke tegelpaden. Na een paar minuten lopen voel je wel dat de kou wat omhoogtrekt in de schoenen. Het voelt fris aan, niet steenkoud. Ook dringt de kou niet helemaal door tot in de schoen. Ik kan mij voorstellen dat mensen die vaak koude voeten hebben, het in deze omstandigheden iets te fris vinden om op de Wildling schoenen te lopen. Gelukkig is daar een oplossing voor en kun je dunne inlegzooltjes kopen als je het echt te koud vindt. Je kunt kiezen uit twee inlegzolen, die volledig plat zijn. De een is gemaakt van wolvlit, de andere van Hennep en Vlas. Beide zolen hebben een isolerende werking. Overigens zijn er

Waarom wel?

Als je meer contact wilt maken met de aarde en daarnaast je voeten wilt versterken. Dan zou ik zeker aanraden om de barefoot schoenen te proberen. Vooral het loopgevoel op natuurlijke grond is erg aangenaam. Op tegels is het ook prima te doen. Het is een hele andere beleving van lopen en het geeft een stuk natuurbeleving. Aan te raden is om het wel op te bouwen en niet meteen de Nijmeegse vierdaagse ermee te gaan lopen als je niet gewend bent om barefoot te lopen. Wil je jouw voeten trainen en sterker maken zodat je een betere balans ontwikkelt en wil je je gewrichten, spieren en pezen ontlasten omdat je hele lichaam profiteert van sterkere voeten? Dan zijn barefoot schoenen zeker iets voor jou.

Waarom niet?

Heb jij te maken met ernstige voetproblemen, bijvoorbeeld een afwijkende stand, dan is het verstandig om in overleg met een orthopeed te kijken of barefoot schoenen geschikt zijn voor jou. Ook is het raadzaam om voorzichtig te zijn wanneer je te maken hebt met diabetes, een stofwisselingsziekte of een ziekte van het zenuwstelsel. Bij twijfel altijd een deskundige raadplegen.

andere modellen schoenen te koop met een nog dikkere voering om zo extra warmte te creëren.

Ultieme test

Het koude weer doorstaan was natuurlijk al een flinke test. Maar de ultieme test is voor mijn gevoel het banjeren door het bos, over de paden die er lopen, soms met steentjes, soms beton en dan weer aarde bedekt met een bladerdek of soppige modderpaden. Op naar het bos! Na een periode van dooi gevolgd door regen, waren sommige plekken in het bos nat en modderig, ander plekken waren op zich droog maar wel met vochtige

aarde. Tussen de kronkelpaden door zijn her en der nog paden te vinden met een mix van grint en aarde en wordt het bos, waarin ik loop, nog doorkruist door een betonnen fietspad. Een geweldig terrein om de schoenen uit te proberen. Eerst een wandeling over het trottoir richting het stadsbos. Het pad is wel redelijk droog en er liggen wat bladeren. Meteen bij de eerste stappen voel je het verschil van de structuur onder je voeten. Dat voelt fijn. Me verheugend op wat er onderweg nog voor verschillende ondergronden gaan komen, ga ik steeds verder het bos in. Daar is op een gegeven moment dan een moddersituatie. Doen? Ook wel zonde, deze mooi nieuwe stappers daarin te zetten. Maar, ik ga ervoor. Ik vervolg mijn pad en loop over verschillende samenstellingen van de aarde. De ene keer is het wat droger, de andere keer is het een mix van aarde met grint of lekker met de voeten door de bladeren. Het voelt allemaal heel fijn. Ik word er eigenlijk wel heel vrolijk van. Her en der liggen wat takjes en ik kijk wat het effect is als ik mijn voeten erop zet. Ja, die voel je natuurlijk wel. Op YouTube had ik een filmpje gezien van iemand die in een boom ging klimmen met de barefoot schoenen, maar dat gaat me toch net iets te ver. Ik

houd liever mijn beide voeten op de grond. Ik loop verder en zie de grasstrook langs de vijver. Die kan ik niet links laten liggen. Ik voel hoe het gras door de zool heen kennismakt met mijn voetzolen. Heel bijzonder en fijn. Als een echte Wildling probeer ik alles uit en het voelt werkelijk goed. Dan is het tijd om weer op huis aan te gaan. Ik weet dat het laatste stuk erg drassig is. Aangekomen bij het laatste stuk van het pad, dat mij uit het bos gaat leiden, zie ik de

vochtplekken op het zand liggen. De lucht weerkaatst erin. Weer sta ik in tweestrijd, doen of niet. Het werd het eerste. Een paar seconden blijf ik in de waterplas staan en mijn voeten zakken een stukje weg in de modder, even blijf ik staan en dan loop ik weer verder. Thuis aangekomen bekijk ik de 'schade' en die valt reuze mee. Er zit wat modder, maar ik verbaas mij erover hoe weinig er eigenlijk onder de zolen en aan de schoenen zit. Dat is met mijn luxe wandelschoenen wel anders. Die nemen altijd veel modder mee onder de zolen en de zijkanten lijken moddermagneten te zijn. De schoenen laat ik netjes drogen. Op die manier moet je ze goed schoon kunnen maken. Dat is voor morgen.

Schoonmaken

De ultieme test door het bos over modderpaden in een modderplas en allerlei andere ondergronden hebben de schoenen doorstaan. Ik kreeg geen natte voeten en bij thuiskomst heb ik de schoenen op een oude handdoek gezet om te laten drogen. Nadat alles opgedroogd was heb ik met een borsteltje (kan van



alles zijn, bijvoorbeeld een oude afwasborstel of een tandenborstel) alle viezigheid van de zolen en de zijkanten kunnen afborstelen. Daarna nog even met een licht vochtige doek de schoenen schoongemaakt. Om er zeker van te zijn dat de schoenen nog steeds goed geïmpregneerd zijn spuit ik de onderkant nog even in en ook langs de zijkant waar de modder zat spuit ik nog wat natuurlijke impregneervloeistof. Ze zijn weer klaar voor een nieuw avontuur.

Blijvertje of niet

Eerlijk is eerlijk, ik had grote twijfels of barefoot schoenen iets voor mij zouden zijn. Helemaal omdat ik vooral schoenen koop met gevormde inlegzolen en veel demping. Ik was zelf erg benieuwd naar de ervaring en of ze een blijvertje zijn of niet. En dat zijn ze, blijvertjes. Omdat ik nog geen ervaren barefoot schoenen loper ben, gaat mijn voorkeur nu vooralsnog uit naar het lopen op natuurlijke paden als gras en zand. Stiekem denk ik dat ik die paden ook het leukst zal blijven vinden. Het is gewoon een erg fijne beleving. Omdat ik wel steeds meer wil gaan lopen op de Wildling schoenen vermoed ik dat het lopen op hardere ondergronden, zoals tegels, op den duur steeds beter zal gaan. Ja, ik zie het wel voor me dat ik mijn loopkilometers op deze minimalistische schoenen ga vergroten.

Algemene informatie

Alle informatie over Wildling Shoes vind je op de website www.wildling.shoes. Levering gaat snel en is vertrouwd. Er zijn contactpersonen in Nederland die de correspondentie op zich nemen.

Maak kans op een Wildling ervaring!

Wil jij een Wildling ervaring? Dan mogen wij twee vouchers aanbieden! Hoe maak je kans op een voucher? Laat ons weten waarom jij een Wildling ervaring wilt door een e-mail te sturen naar info@onkruid.nl.





Speciaal voor de jarige

Onkruid is (bijna) jarig en dat vieren wij! Maar Onkruid is daar natuurlijk niet alleen in. Elke dag zijn er meerdere mensen die hun kaarsjes mogen uitblazen. Speciaal voor hen maken we in deze Do It Yourself een verjaardagskaart. Origineel en leuk om te krijgen (vinden wij in ieder geval!).

Benodigheden

- Dik papier (voor dit voorbeeld heb ik fotokarton in A4-formaat van ca. 279 gram gebruikt)
- Sjabloon (de hier gebruikte sjablonen (PDF) zijn te downloaden via onkruid.nl)
- Printer of zwarte, watervaste stift
- Uitwasbare viltstiften
- Herbruikbaar boterhamzakje
- Beschermende ondergrond
- Spray met water
- Keukenpapier



Stap 1: Bedenk een leuke tekst

Probeer een originele, grappige of inspirerende tekst te bedenken voor op de kaart. Heb je geen inspiratie, dan hebben wij alvast vier sjablonen voor je gemaakt, zowel in A4- als in A5-formaat. De sjablonen in A5-formaat hebben een zwarte kaderrand, zodat je wel op een A4-papier kunt afdrukken. Vervolgens knip je de kaart langs de zwarte kaderrand uit. Deze sjablonen zijn te vinden op onkruid.nl.

Happy
Birthday
to you!

Hoera, er is er een
jarig
en dat ben jij!

De mooiste jaren
van het leven
beginnen elk jaar
weer opnieuw

Een heeeele dikke
verjaardagskus
door de brievenbus

Stap 2: Let op de printerinstellingen

Open het sjabloon en klik op afdrukken. Het hangt van de printer af in welke lade je het dikke papier kunt doen. Mijn printer heeft een handmatige invoerlade, waar ik het dikke papier in kan zetten. Let erop dat je in het keuzemenu van de printer kiest voor de juiste lade. En kies ook voor de liggende optie, als deze niet automatisch ingesteld staat. Klik op OK en houd de printer in de gaten, soms pakt het apparaat dikker papier minder goed op en moet je helpen. Heb je geen printer of kan jouw printer geen dikker papier hebben, dan kun je natuurlijk ook zelf creatief aan de gang met een zwarte stift.



Stap 3: Toveren met een boterhamzakje

Vouw het papier dubbel zodat er een kaart ontstaat. Leg voor de zekerheid iets onder de kaart neer, zoals een afneembaar tafelzeil. Leg het doorzichtige boterhamzakje over de tekst heen. Kies twee kleuren uit die mooi bij elkaar staan (zoals blauw en groen of rood en oranje) en kleur daarmee op diverse plekken het boterhamzakje in. Pak de spray en spray er wat water op. Je ziet de stift al wat uitlopen, wat een goed teken is. Gebeurt dit niet, dan gebruik je niet de juiste stiften.



Stap 4: Breng kleur aan de kaart

Pak nu het boterhamzakje aan de boven- en onderkant met beide handen op en draai het snel om. De ingekleurde kant ligt nu onderop. Druk met je handen alle viltstift op de kaart en vrij snel zie je vlekken ontstaan. Het kan zijn dat je wat naast de kaart morst bij het omdraaien, geen nood, dit veeg je zo weg. Haal heel voorzichtig het boterhamzakje van de kaart af. De kaart zal wat vochtig zijn, dus nadeppen met keukenpapier is geen overbodige luxe. Laat vervolgens de kaart een tijdje drogen.



Eindresultaat

Zelfgemaakte, originele verjaardagskaarten om mensen te laten weten dat je aan ze denkt!



Marry's Kruidentuin

Gaultheria

Wat je al niet gaat gebruiken als het moet! We schrijven de datum 16 december 1773. Engeland ziet de Verenigde Staten als zijn eigendom (zeg maar zijn kolonie) en heeft beslist dat daar op de thee uit China een stevige accijns voor de Britse Kroon behoort te worden geheven. Uit woede daarover ontstaat er een opstand die bekend werd als 'The Boston Tea Party'. De mannen van Boston haalden uit de zeilschepen in de haven de aangevoerde thee en smeten die in het water. Dat werd het begin van de strijd om onafhankelijkheid. (Ook in onze tijd de moeite waard dit stukje geschiedenis nog eens na te lezen. Met als filosofie: 'Wie de geschiedenis niet kent is gedoemd haar te herhalen'.)

Tegelijk gingen hun vrouwen op zoek naar een vervanger voor die thee. En zij vonden die in *Gaultheria Procumbens*, bij ons in de volksmond Bergthee of *Wintergroen* genoemd. De indianen gebruikten die al, ze kauwden op de blaadjes voor de smaak en de Canadese ontdekkingsreizigers trokken er al eerder thee van.



Dit vrolijke plantje met dikke rode bessen is rond de kerst volop te koop en na de kerst te gebruiken in feestelijke recepten, snoepjes, taart en thee en is ook een dankbare bodembedekker en inheems op het noordelijk halfrond: Noord-Amerika, Eurazië en Nepal. Het bloeit in juli, met lieflijke klokjesachtige bloemen. Bij ons heet de plant ook wel Bergthee, dat betekent dat de plant in de bergen op veenachtige grond, en vooral in de halfschaduw, groeit. Koop je de plantjes tegen de kerst? Zet ze daarna dan direct in zuurstofrijke, lichtzure grond. Maar pas op, ze zijn zo gekweekt dat de wortels geen kant meer op kunnen. Hierdoor zal je plantje al snel doodgaan. Maar door het meer ruimte en voeding te geven kun je er jarenlang plezier van hebben, zowel in pot als in de tuin (dan wel in de halfschaduw).

Gaultheria Procumbens behoort tot de familie van de heideachtigen, zoals dophei. Onder die familie vallen ook de bosbes en de blauwe bes, die tegenwoordig veel gekweekt wordt. En, niet te vergeten, de rode bosbes of vossenbes (maar die is veel zeldzamer). In de landen van herkomst werden hun vruchtjes ooit beschouwd als symbolen: na de kortste dag, het *wintersolstitium* (zonnwende), kwam de goede wintergeest, die de verwarmende bessen over de aarde uitstrooide. Jawel, zodat de mensen er in die barre wintertijd gebruik van konden maken! Van Wintergroen is vanuit de geschiedenis een hele reeks medische toepassingen bekend. Tegen hoofdpijn bijvoorbeeld. Maar vooral vanwege zijn antivirale eigenschappen. (Een stofje erin lijkt op aspirine.) Tegenwoordig wordt het vooral toegepast bij mensen met reumatische klachten en vastzittende spieren.

Wintergroen wordt ook wel *Gaultheria Fragrans* genoemd. Waarbij 'fragrans' in het Latijn zoiets als 'aromatisch' of 'geurend' betekent.

Als je een blaadje tussen je vingers fijn wrijft ruikt dat inderdaad naar Midalgaan, de balsem tegen vastzittende spieren. En daarmee heeft het een interessante toepassing voor in snoepjes en kauwgom gekregen en als ingrediënt in Fishermans Friend, dat daarmee in één klap ook nog iets van zijn antivirale eigenschap heeft. Voor kinderen kun je er een gezonder snoepje zonder suiker mee maken, je noemt ze dan gummi besjes. Of griep zijn deze bonbons een feestje voor je smaakpapillen.

Maar de bekende (geconcentreerde) wintergroen olie uit Nepal, die door sporters wordt gebruikt voor het verwarmend effect van spieren en gewrichten, is te krachtig voor inwendig gebruik. Eén gram wintergroen olie is gelijk aan 25 aspirientjes.

Wist je dat je *Gaultheria Procumbens* ook in onze bossen kunt vinden? Sommige landgoedeigenaren hebben dit plantje op hun land aangeplant maar zonder bessen valt dit nauwelijks op.

Recept Sportolie

Trek 50 gram blad en bessen drie weken op 250 ml amandelolie, het liefst op een warme plek en dagelijks roeren.

Na drie weken de olie zeven en je hebt een sportolie.

Je kunt van de olie ook een zalf maken, verhit de olie en verdik deze met 7 gram bijenwas per 100 ml.



In meer dan 25 jaar heeft Marry Foelkel uit Beekbergen een schat aan ervaring opgedaan met de toepassing van kruiden voor genezing en gezondheid. Haar Bloemen en Kruidenhuis is dan ook voor velen een begrip. In iedere Onkruid leert ze ons de kracht van de oogst van het seizoen kennen.

Meer weten of eens rondkijken in Marry's tuin? Op marrys.nl vind je alle informatie en de openingstijden.



Barbara te Boekhorst
Tekeningen van Taha Chebli



Barbara te Boekhorst studeerde communicatiewetenschappen en leefde ruim dertig jaar in haar hoofd, voor ze de reis naar haar hart maakte. Met haar *Power for me* - powerforme.nl - leert ze nu anderen deze omslag te maken. In 2021 is haar boek *De MAGIC-methode* verschenen. In *Onkruid* vertelt ze over haar werk en haar eigen leven.

Een magisch geschenk

Dit feestelijke jubileumnummer van Onkruid staat in het teken van haar 45-jarige jubileum. Een mooie mijlpaal en goed om hier bewust bij stil te staan. Mooi hoe Onkruid op haar eigen manier schrijft over duurzaamheid, zingeving en spiritualiteit. Ik ben dankbaar dat ik een steentje mag bijdragen.

Vandaag is de geboortedag van mijn vader. Normaal zou dit een feestelijke dag zijn, maar helaas is hij drie jaar geleden overleden. Ondanks dat ik hem enorm mis, ben ik dankbaar dat ik zijn aanwezigheid nog vaak voel. Ik weet nog goed dat een vriend een paar maanden voor mijn vaders overlijden zei: "Bar, je vader gaat binnenkort het ziekenhuis in. Houd er maar rekening mee dat hij er niet meer uitkomt. Hij gaat straks met je samenwerken op een manier die je nu nog niet kan bevatten."

Ik moet je eerlijk bekennen dat ik niet goed wist wat ik hiervan moest vinden. Mijn vader was slechts 72 en gezond. Toen hij een paar maanden later voor onderzoek naar het ziekenhuis moest, belde hij mij. "Ik lig in de ambulance en wordt naar het VU gebracht waar ze mij morgen opereren." Vanaf dat moment zat ik elke avond aan zijn bed. De voorspelling van mijn vriend kwam helaas uit en mijn vader overleed in het ziekenhuis.

Een paar maanden later was ik jarig. Ik liep in het bos en miste mijn vader enorm. Toen ik hem om een teken vroeg, kreeg ik een geweldig verjaardagscadeau. Ik kreeg de vijf stappen van de MAGIC-methode door: vijf simpele stappen om uit je hoofd te komen en als een magneet meer magie en geluk aan te trekken. Onvoorstelbaar! Toen mijn vriend zei dat mijn vader en ik zouden samenwerken, had ik dit niet kunnen bedenken.



Tekening: Taha Chebli

Deze week is mijn kinderboek: 'Tijgerfje Timo en de magische schatkist' verschenen. Dit boek gaat over Tijgerfje Timo die gepest wordt. Hij voelt zich verdrietig, maar gelukkig ontmoet hij een vriendelijke oude man. Deze man vertelt hem hoe krachtig je gedachten zijn. Ook geeft hij hem een schatkist waarin vijf mooie edelstenen zitten. Elke steen staat voor een stap van de MAGIC-methode. Ik weet nog goed dat ik tegen mijn moeder zei dat het geweldig zou zijn als de oude man in mijn boek echt op papa zou lijken. Wat denk je? Nog geen half uur later opende ik vol verbazing mijn mail. De man op de tekening leek sprekend op mijn vader. Toen ik de tekening naar mijn neef stuurde, belde hij mij gelijk op: "Bar! Dit is gewoon oom Erik, maar dan met baard!"

Omdat mijn vader vandaag jarig is, verloot ik dit magische kinderboek. Wil je kans maken op een gratis boek? Mail dan voor 14 februari "JA, ik wil een Tijgerfje Timo boek winnen" naar info@powerforme.nl.

Benieuwd naar het boek? Kijk op www.tijgerfjetimo.nl.

Liefs Barbara

PS: Als je het boek nu bestelt, ontvang je een zakje met vijf magische edelstenen, een gratis kindermeditatie en een leuke ansichtkaart.

Liefs,
Barbara

Eten van Ilona



Ilona Niessen, getrouwd met Wilco en moeder van twee dochters, besloot na de geboorte van haar jongste om met haar gezin voor een nieuwe, gezonde leefstijl te kiezen met minder suiker en toevoegingen. Ze werd voedingscoach, schreef het boek *Eenvoudig Suikerbewust en Gezond!* en schrijft over gezond eten op kiesgezondeten.nl.



In Onkruid laat ze zien dat het heel eenvoudig is om een gezonde leefstijl in je gezin te introduceren én dat het ook goed vol te houden is.

Geen graan, zo lijkt het wel

Boekweit wordt in producten verwerkt alsof het een graansoort is. In werkelijkheid is het een kruid uit de duizendknoopfamilie. Grote voordeel van boekweit is dan ook dat het geen gluten bevat.

Boekweit

De zaden, oftewel korrels, van boekweit zijn eetbaar. Ze zijn driehoekig van vorm met een dopje, waardoor ze op een beukenootje lijken. De korrels worden ook fijngemalen tot boekweitmeel. De smaak is specifiek en een beetje nootachtig, je moet er wel van houden.

Gebruikt als graan

Boekweit is dus geen echt graan, maar wordt wel als een graansoort gebruikt. Je kunt er dan ook van alles mee maken, van brood, pap, taart tot pannenkoeken. Eigenlijk alles wat je ook met granen zou maken.

Gezondheidsvoordelen van boekweit

Omdat boekweit geen gluten bevat en wel als een graansoort wordt gebruikt, kent het drie ultieme gezondheidsvoordelen:

1. Bevordert je darmflora

Boekweit is glutenvrij, zeer fijn voor je darmen. De meeste 'granen' bevatten wel gluten, een eiwit dat door een plakkerige instantie de dunne darm beschadigt met een slechte opname van voedingsstoffen tot gevolg.

Boekweit bevat daarnaast veel vezels en zorgt voor een goede spijsvertering. Boekweit kent veel goede bacteriën en onder meer de mineralen magnesium, kalium en selenium, die je darmflora ten goede komen. Doordat boekweit geen fytinezuur bevat, worden deze stoffen extra goed opgenomen.

2. Stabiliseert je bloedsuikerspiegel

Boekweit is een langzame koolhydraat. Het wordt daarmee langzaam afgebroken en draagt bij aan de stabilisatie van je bloedsuikerspiegel. Bovendien zorgt boekweit, door de aanwezigheid van de stof quercetine, ervoor dat er meer insuline in je lichaam vrijkomt en daarmee wordt er meer suiker afgebroken dat zich in je lichaam bevindt.

3. Helpt hart- en vaatziekten voorkomen

De stof quercetine zorgt niet alleen voor het vrijkomen van insuline. De stof draagt ook bij aan een lager cholesterol gehalte en een lagere bloeddruk. Daarmee is boekweit gunstig ter voorkoming van hart- en vaatziekten.



Boekweit is als 'graan' goed te gebruiken in baksels. Zo ook in deze feestelijke appeltaart!

Appeltaartje van boekweit



Dit heb je nodig:

- 150 gram boekweitmeel
- 100 gram (plantaardige) roomboter
- 50 gram rozijnen
- 30 milliliter appelsap
- 4 appels
- 1 theelepel kaneel
- snuffje zout
- eventueel: 1 ei

Aan de slag:

Zet de roomboter even voor het bakken al uit de koelkast. Snijd de roomboter vervolgens in kleine stukjes en meng die met het boekweitmeel, de appelsap en het zout. Mix het tot een soepel deeg. Leg het deeg een half uurtje in de koelkast.

Schil ondertussen de appels en snij deze in kleine stukjes. Meng ze met de rozijnen en het kaneel in een kom. Verwarm de oven voor op 180 graden hetelucht.

Vet een bakvorm van 20 centimeter doorsnede in met roomboter. Strijk 2/3 van het deeg uit over de bodem van de bakvorm. Druk het goed aan met de bolle kant van een lepel. Doordat er geen ei in het deeg zit, plakt het deeg minder aan elkaar. Als je het niet goed aandrukt, verkruimelt de bodem bij het opscheppen van de taartpunt.

Vul de vorm vervolgens met het mengsel van appel, rozijnen en kaneel. Maak met het overgebleven deeg dunne reepjes en leg deze over de taart. Wil je wel ei gebruiken? Klop het ei dan los en bestrijk de hele taart hiermee voor een knapperig effect.

Laat de taart 25 tot 30 minuten in de oven staan. De taart is goed als je er een prikker in steekt en deze er droog uitkomt. Laat de taart even afkoelen en geniet!





Karin Jurgen (1972) was hoofd Marketingcommunicatie, had een praktijk voor hooggevoelige personen en geeft momenteel les aan minderjarige, alleenstaande vreemdelingen. Ze zoekt haar eigen weg, ook al blijkt die soms geplaveid met alleen maar goede voornemens. Voor Onkruid schrijft ze over de avonturen die ze meemaakt op zoek naar haar bestemming. Haar blog vind je op: karinjurgen.nl



In de wolk...

In mijn georganiseerde chaos van studieboeken, syllabi, naslagwerken, hand-outs en klappers leg ik de hand aan een laatste tekst. Dit weekend was wat je kunt noemen, een schrijfweekend. Want ik studeer weer, en dat vraagt om de nodige verslagen en portfolio's. Reflecties. Intervisies. Observaties. De lijst met opdrachten en deadlines lijkt eindeloos.

En ik studeer graag, eerlijk waar, maar... het is niet meer zoals toen ik twintig was, op de hogeschool van Antwerpen: pen en papier, tochtige gebouwen, de vertrouwde, piepende deuren, een babbeltje met de docent, een studieboek of twee en mijn zelfgemaakte boterham...

Neen, niets meer van dat alles. Toen ik enkele maanden geleden in mijn gemakkelijke kloffe voor het eerst het campusterrein van mijn opleider op liep trof ik state-of-the-art gebouwen, genderneutrale toiletten en jonge mensen die met technische snuffjes in de weer waren om op verschillende online platformen hun informatie te verzamelen. Blijpjes en appjes. Chromebooks en smartphones. Vega en glutenvrije sandwiches. Een nieuwe wereld.

In de lessen die ik bijwoon is direct duidelijk wie mijn mede-vijftigers zijn. Vragen rond inloggen. Mobieltjes die niet meewerken. Leesbrillen die zoek zijn. Hoogfrequente plaspauzes. Het geeft scheve blikken bij de twintigers, die in één 'blijp' hun agenda synchroniseren en hun screenshot van de laatste powerpoint slide moeiteloos met één duimbeweging de groepsapp rondzwieren. Smiley smiley namasté.

Hetzelfde geldt voor de online leeromgeving. Waar de digital natives vloeiend van pagina naar pagina klikken en scrollen alsof het het dorp is waar ze getogen zijn, loop ik vast bij het eerste menu. Bij voorzichtig doorklikken vind ik één voor één de stukjes informatie, als een kruimelpad dat leidt naar de volgende les. En hier en daar de mogelijkheid om berichten te sturen, hoewel het me niet duidelijk wordt waar mijn berichtjes allemaal terecht komen... in de wolk? Bij Bill Gates? Hallooo, is daar iemand?

De andere vijftigers kennen mijn ongemak. Op de lesavonden vinden we elkaar tijdens de plaspauzes op het genderneutrale toilet. Daar klagen we over de digitale leeromgeving waar onze uploads en berichten verdwijnen. Over dat de powerpoints zulke kleine lettertjes hebben. Over dat het zo lang zitten is, zo'n les. Bij mijn hang-vijftigers vind ik soelaas.

Begrijp me niet verkeerd hoor. Ik ben blij dat ik een half jaar geleden de knoop heb doorgehakt en opnieuw ben gaan studeren. Het was op dat moment een beetje zoals Jon Bon Jovi ooit zong: it's my life; it's now or never. Maar ach, die kennen de twintigers onder mijn medestudenten niet meer, Bon Jovi. Die zit niet in de wolk.

*Karin
Jurgen*

Snuggs menstruatieondergoed

Duurzaam, comfortabel en goedkoper!

Snuggs menstruatieondergoed draagt comfortabeler én is milieuvriendelijker dan maandverband en tampons. Daarnaast bespaar je geld doordat het menstruatieondergoed 1 tot 2 jaar lang meegaat. Een goede investering dus!



Snuggs menstruatieondergoed geeft vrouwen vertrouwen, comfort, vrijheid en lichtheid. Elk lichaam verdient vriendelijkheid en respect. En hetzelfde geldt voor ons milieu en de planeet.



Superabsorberend én ondoordringbaar

- Het menstruatieondergoed is wasbaar en herbruikbaar.
- Je kunt het ondergoed op zichzelf dragen, of als veiligheidsbarrière voor een tampon of menstruatiecup.
- Het menstruatieondergoed is zo dun als normaal ondergoed waardoor je geen luiergevoel ervaart.
- Functioneel, comfortabel en minimalistisch design, geschikt voor elke gelegenheid en kledingstijl.
- Ademende, duurzame en zachte stoffen: OEKO-TEX Standard 100, TENCEL™ Lyocell, biologisch katoen en gerecycled nylon.
- Antibacteriële bescherming is permanent en wast niet uit, zeer effectief tegen schadelijke bacteriën en bevat geen nanodeeltjes.
- De technologie voldoet aan de regelgeving inzake biociden en milieubescherming (EU BPR, EPA).

De meest geavanceerde technologie op de markt

Ontwikkeld met textielingenieurs en gynaecologen

1. Sneldrogende absorberende laag

Een speciaal ontwikkelde technologie die snel vocht opneemt waardoor je je droog voelt. Deze antibacteriële laag vernietigt 99% van de bacteriën.

2. Sterk absorberende laag

Dankzij het materiaal dat effectief vocht opneemt, is de middelste laag dun en voelt niet volumineus aan. Er zijn absorptiemogelijkheden van lichte tot extra zware menstruatie.

3. Ondoordringbare laag

De hygiënische laag absorbeert geurtjes. Met een capaciteit van maximaal drie reguliere maandverbanden is de laag geschikt voor sterke en zwakke menstruatiedagen.



Alles op een rijtje voor jou!

- Wasbaar op 40 °C
- Voor lichte tot zeer zware menstruatie
- Draagtijd: zo'n 8 tot 12 uur
- Kleuren: zwart, beige, rood, groen en grijs
- Waterproof tasje om ondergoed in te bewaren (€ 15,-)
- Speciale modellen voor tieners (kleur: blauw met roze)
- Speciaal model voor de nacht
- Maten: XXS tot 3XL
- Prijzen: € 32,- tot € 44,-
- Gratis verzending
- 3-pak vanaf € 80,-
- 5-pak voor € 140,-

Meer info vind je op Snuggs.nl Met de code **ONKRUID** krijg je 15% korting op je bestelling. De QR-code is geldig tot en met 28 februari 2022



Netwerkjes

Gezocht: hsp magazine

Hallo, is er iemand die oude nummers van hsp magazine voor mij heeft?

Paula Nagtegaal – pamjas@planet.nl

Iemand die overal over mee kan praten

Hallo, wij zoeken een spirituele man of vrouw, 40 tot 70 jaar waar wij mee kunnen praten, iemand die overal over mee kan praten! Eerst via mail dan thuis wij wonen in Den Haag. Tot gauw!

Moeder en zoon / 10.elise@gmail.com

Knarrenhof; toekomst perspectief van waardig oud worden

Zoekt vrouw 58 jaar geïnteresseerden Reiki; Yoga; Mantra Meditatie; Qi Qong; Tai Chi; Healingen Natuurlijke muziek en samen "reizen" naar meer saamhorigheid. Tevens sociaal goed ontwikkeld; met als doel goede verstand houding met elkaar en spiritueel blijven ontwikkelen en elkaar steunen. Inrichting Knarrenhof; Ronde bouw en Yin Yang model met water partijen en kleine zitjes (zie tuin bij Millingen aan de Rijn) (+weinig bladverliezende planten, zodat wij niet op onze knietjes hoeven) kruidtuin op verhogingen In de Yin/Yang; Sheng Fui tuin Een water tuin /hamam (met bamboe/geurstruiken en (reuzen) schommels en wip wap rondom) Andere ideeën zijn welkom. Met zwembijver; Door water blijft je lichaam vitaal en gezonder. En ben je ontspannender. Wie durft. omgeving Drenthe Groningen /Friesland. Huur en Koop staat bij Knarrenhof voorop.

Mevrouw M. B. / 77x.smaragd@gmail.com

Eerlijke en humor volle mensen

Ik vrouw 55 jaar zoek lieve, eerlijke en humor volle mensen, tot 58 jaar. Ik heb interesse in het spirituele en doe graag tekenen, gedichten en waargebeurde verhalen schrijven. Fotograferen. Ergens iets drinken/eten, hou ook van muziek, zou leuk zijn als jij gitaar zou spelen. Dat we samen met andere mensen erbij zouden zingen, voor wie dat ook wil. Ik woon in Zuid-Limburg en ik hou ook van lekker eten. Samen koken? Oké, ik hoor van je.

Groetjes Marie-Jose / mailadres: marieke274@gmail.com

Hoofdredacteur zoekt eerste jaargang Onkruid

Hallo Onkruid lezers, wie kan mij helpen aan de volledige eerste jaargang van Onkruid?

Zelf heb ik via een abonnee, bijna alle nummers van Onkruid mogen ontvangen. Waar ik super dankbaar voor ben. Ik mis alleen de allereerste jaargang. Hoewel, ik heb wel het geluk dat ik daarvan wel nummer 1, het maart april 1978 nummer heb en het mei juni nummer. Als iemand mij aan de nog missende nummers kan helpen zou dat ook al gaaf zijn.

Hartelijke groet, Ivonne Sprok / info@onkruid.nl



Contact met andere Onkruidlezers leg je gratis door een tekst op te geven via info@onkruid.nl, op de website onkruid.nl te plaatsen of te sturen naar: Onkruid, t.a.v. netwerk, Postbus 270, 9670 AG Winschoten. Na goedkeuring zal jouw netwerkje, afhankelijk van de aanmeldingen, geplaatst worden in het eerstvolgende nummer van Onkruid.

Onkruid leest

Tip!



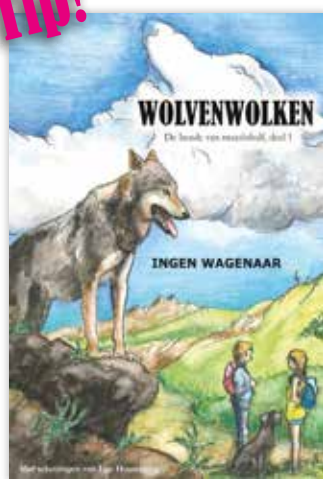
Een lieve klap voor je kop

Jan Geurtz laat zien dat ingrijpende gebeurtenissen ook benut kunnen worden voor een versnelde groei van spiritueel bewustzijn. Je kunt ze leren herkennen als 'een lieve klap voor je kop' die je doet beseffen wie en wat je werkelijk bent, achter je aangeleerde

zelfbeeld, je ego. Dit leidt uiteindelijk tot de realisatie dat ons lijden in werkelijkheid niet-herkende liefde is die wacht om toegelaten te worden.

Jan Geurtz / Uitgeverij: AmbolAnthos / € 21,99 / ISBN: 9789026361173

Tip!



Wolvenwolken

Wolvenwolken is het eerste avonturenverhaal in de boekenserie De bende van tweeënhalve. Verhalen over Bram, zijn zusje Pippa en Soof de hond. Als de zomervakantie is aangebroken gaat de familie kamperen in Italië. Tijdens een wandeling door een Wildpark hebben de kinderen een bijzondere ontmoeting

met wolven. Ze beleven fantastische avonturen. De wolven beschermen de kinderen, maar De bende van tweeënhalve weet uiteindelijk de wolven te redden van een nog veel groter gevaar: de mens. Een spannend boek om te lezen of om uit voorgelezen te worden. Ingen Wagenaar / Uitgeverij Sam Northerlake / € 15,95 / ISBN: 9789464495331

Tip!



Jouw gezicht morgen

In *Jouw gezicht morgen* leren we de Spanjaard Jaime Deza kennen, voormalig docent aan de Universiteit van Oxford, die in Engeland als agent voor een geheime organisatie werkt. Het is Deza's taak om te onderzoeken wat mensen in de toekomst zullen doen, te

achterhalen hoe hun gezichten morgen zullen zijn. Gedurende zijn zoektocht ontdekt hij dat wanneer we in aanraking komen met het verraad en het geweld van onze westerse wereld, we daar altijd mee worden besmet als met een gif. *Javier Marías (1951-2022) was de belangrijkste Spaanse schrijver van zijn generatie. Hij won ontelbare literaire prijzen en werd alom gezien als kandidaat voor de Nobelprijs voor Literatuur.* Javier Marías / uitgeverij: Uitgeverij Meulenhoff / € 49,99 / ISBN: 9789029098076

Tip!



Wat je zoekt, zoekt jou

Wat je zoekt, zoekt jou is een drieluik geworden, waarin Abdolah een novelle over het leven van Rumi heeft verwerkt en zo'n negentig gedichten en vijftig verhalen van de Perzische meester heeft vertaald. Met dit werk schenkt Kader Abdolah

zijn persoonlijke keuze uit het ontzagwekkende werk van Rumi aan de westerse lezer. Een hoogstnoodzakelijk werk, van Rumi én Kader Abdolah, in een tijd van haast en grote onrust, om even stil te staan bij het leven. Wat je zoekt, zoekt jou gaat niet zozeer over Rumi, maar over ons: de mens, op onze puurste en mooiste momenten. Kader Abdolah / Uitgeverij Prometheus / € 25,00 / ISBN: 9789044651928

Hoogsensitief een persoonlijkheidskenmerk dat jou kracht geeft

Deze keer een review van het boekenpakket met inzichtkaarten 'Hoogsensitief? Je Grootste kracht' van Marjolein Berendsen. Een prachtig en compleet pakket. Het geheel heeft een warme, rustige uitstraling en is met veel zorg ontwikkeld en samengesteld. Het 'Hoogsensitief? Je Grootste kracht - pakket' bestaat uit een handboek, werkboek en inzichtkaarten. Marjolein is founder en eigenaar van opleidingsinstituut ZoMa Opleidingen en ze werkt en leeft vanuit een holistische levensvisie. Het dikke stevige hardcover handboek bevat 432 pagina's en staat vol informatie over hoogsensitiviteit. De informatieve hoofdstukken worden afgesloten met opdrachten. Deze opdrachten vind je ook terug in het werkboek. Door gebruik te maken van het dikke paperback werkboek, van 489 pagina's, maak je van alle opdrachten een mooi persoonlijk document. Het geeft veel zelfinzicht van waaruit je verdere stappen kunt gaan ondernemen. De oefeningen stralen rust uit en wisselen elkaar af met vragen over het hier en nu of vragen over het verleden. Soms worden oefeningen ingeleid met een meditatie. De meditaties zijn via een QR-code in het handboek en werkboek te beluisteren. De meditaties zijn ingesproken door Marjolein. Na een meditatie ga je de vragen beantwoorden. In andere hoofdstukken beantwoord je alleen vragen. Het kaartendeck met 48 inzichtkaarten, is los van het handboek en het werkboek te gebruiken. De kaarten hebben mooie zachte kleuren en op iedere kaart staat een afbeelding met een tekst. De teksten zijn allemaal reminders over hoe je kunt omgaan met verschillende gedachten of situaties die zo herkenbaar zijn voor hoogsensitieve personen. Trek iedere dag, week of maand een kaartje en kijk wat de boodschap is. Je kunt vragen om een algemene boodschap of je stemt af op een specifieke vraag.

Valkuilen en belemmeringen zijn niet erg

In het hoofdstuk valkuilen en belemmeringen, krijg je informatie over hoe jij je valkuilen en belemmeringen kunt leren herkennen. Met de oefeningen ga je op zoek naar wat deze voor jou zijn. Hoe kun je ze ontdekken en waar zitten ze precies? Belangrijk is ook dat je de valkuilen en belemmeringen niet gaat zien als een straf of als iets heel slechts. Het zijn leermomenten om steeds weer dichterbij jezelf te komen. Interessante informatie omdat je vaak je valkuilen en belemmeringen niet ziet of niet wilt zien.

Intensieve ontdekkingstocht

Aan de slag gaan met het handboek, eventueel aangevuld met het werkboek en de inzichtkaarten, is intensief. Alles wordt op een holistische wijze benaderd. Het lezen zet je aan tot denken. Daarnaast zul je ook stukken herkennen. De oefeningen graven in je zijn. De reis die



je in jezelf maakt gaat verder dan alleen je verleden en het hier en nu. Het laat je ook contact maken met het spirituele en het energetische. Met de oefeningen in de laatste hoofdstukken ga je op zoek naar jouw zielsmissie. Hoe leef jij vanuit je hart en hoe volg jij je zielsmissie? Daarnaast ga je onderzoeken hoe je in je dagelijks leven in je kracht kunt staan binnen relaties, tot je kinderen, je werk, het sociale leven en zelfs tot dieren.

Ben jij er klaar voor?

Als jij als hoogsensitief persoon er klaar voor bent om naar jezelf te kijken, dan is het handboek van Marjolein een mooie uitdaging voor jou. Wil je alles voor jezelf vastleggen in een mooi boekwerk, dan raden wij je aan om ook het werkboek aan te schaffen. Je kunt ook een voordeelpakket kopen. De inzichtkaarten geven een mooie verdieping aan het geheel. Deze kaarten zijn ook heel goed los van de boeken te gebruiken.

'Hoogsensitief? Je grootste kracht - Handboek / ISBN: 9789083259512 / € 34,95

'Hoogsensitief? Je grootste kracht - Handboek / ISBN: 9789083259581 / € 24,95

'Hoogsensitief? Je grootste kracht - Inzichtkaarten / ISBN: 9789083268514 / € 22,95

Marjolein Berendsen / Uitgeverij Gopher
N.B.: Kijk ook naar de voordeelpakketten die worden aangeboden of vraag ernaar bij de boekhandel.

Win!

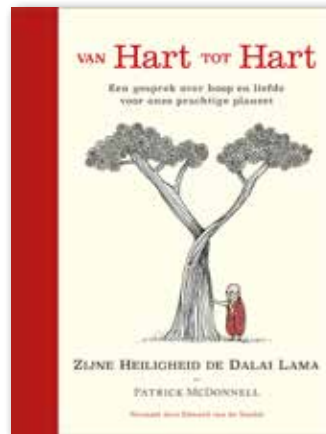
Win drie keer het 'Hoogsensitief? Je grootste kracht - pakket' bestaande uit een handboek + werkboek + inzichtkaarten. Wil je meedoen? Stuur dan een e-mail naar info@onkruid.nl en laat weten waar jij het meest tegenaan loopt als hoogsensitief persoon.

Een inspirerende oproep van de Dalai Lama om onze relatie met de natuurlijke wereld te helen

‘We zien elke dag, over de hele wereld, de verwoestende gevolgen van het veronachtzamen van onze kostbare planeet, ons enige thuis. Moeder Aarde leert ons een lesje over de behoefte aan een universele verantwoordelijkheid. We kunnen niet langer onze ogen sluiten en hopen dat datgene wat er in de natuurlijke wereld gebeurt niet zo serieus is als wat talloze experts voorspellen. We moeten met ‘z’n allen samenwerken om de broosheid van de planeet te beschermen, voor het te laat is.’ – Zijne heiligheid de Dalai Lama.

Van HART tot HART. Een gesprek over hoop en liefde voor onze planeet’ is een boek dat je hart binnenkomt. De teksten van zijne heiligheid de Dalai Lama in combinatie met de illustraties van de bekroonde illustrator Patrick McDonnell vormen een prachtige combinatie. In het verhaal krijgt de Dalai Lama bezoek van een reuzenpanda. Samen maken ze een wandeling en praten over het leven. Als lezer wandel je mee en beleef je de mooie natuur die op planeet aarde te vinden is. Ook de mens komt voorbij met een harde kennismaking met wat de mens met zijn handelen aanricht aan de aarde. Mensen zijn de enige soort op aarde, die in staat is om de aarde, zoals we die kennen, te vernietigen.

Een boodschap die je niet koud laat. Gelukkig geeft de Dalai Lama ook aan dat, wanneer mensen kunnen vernietigen, ze aan de andere kant ook kunnen beschermen. Waarop het verhaal verder gaat met hoe mensen dit zouden kunnen gaan doen. Het boek heeft een linnen rug en een leeslint. Binnenin vind je de prachtige, eenvoudige illustraties en de korte duidelijke teksten zijn confronterend, maar mooi. Met dit mooi vormgegeven boek voor jong en oud, hoopt de Dalai Lama de ogen, de gedachten en de harten van iedereen te openen. En dat men zich bewust wordt van het feit dat ons voortbestaan afhankelijk is van het milieu op deze aarde.



Van Hart tot Hart, een gesprek over hoop en liefde voor onze prachtige planeet | Dalai Lama | Uitgeverij HarperCollins | € 20,00 | ISBN: 9789402711097

Ga op een persoonlijke ontdekkingsreis in de wereld van de oeroude natuurreligie



‘Het is mijn wens dat het bijhouden van dit magisch dagboek jou helpt om bij jezelf te komen en te blijven, en jouw eigen band met de mystieke en de levende natuur om je heen op te bouwen en te koesteren.’ – Susan Smit.

Wil jij meer leren over de natuurreligie, je verbinden met de natuur en het leven met de natuur, jezelf

spiritueel verder ontwikkelen en – niet onbelangrijk – jezelf beter leren kennen, dan is het Magisch Dagboek een plek voor jou om deze reis te ondernemen. Het boek staat vol met informatie, daarnaast is het een werk- en dagboek in één. Je leert over wat een magisch dagboek is, de elementenleer wordt besproken, de maanfasen en de dertien manen van het jaar en je maakt kennis met het jaarwiel. Je leert over rituelen, wat zijn het en hoe kun jij ze toepassen, over de natuur en hoe deze jou

kan helpen. Ontdek de betekenis van het zesde zintuig, ga aan de slag met schaduw- en lichtwerk, magie en het contact met de andere wereld. Bij ieder thema staan oefeningen die je kunt doen. Daarnaast zijn er vragen waarmee jij jezelf beter leert kennen en kun je bijhouden wat jouw ontwikkeling is. Leef op het ritme van de natuur met de jaarfeesten, krijg handreikingen hoe je deze kunt vieren en schrijf op wat jij wilt gaan doen of wat je hebt ervaren.

Het Magisch Dagboek is er niet voor jou om dingen naar je hand te zetten. Het helpt jou om met bescheidenheid en vertrouwen samen te werken met het goddelijke. Het is niet nodig om jezelf een heks te noemen of een ingewijde heks te zijn om dit dagboek voor jou te laten werken. Iedereen kan deze wereld binnenstappen en zich openstellen om kennis te maken met de natuurreligie, met oude kennis, rituelen en wijsheid. Ook voor degenen die hier ervaring mee hebben en er al dagelijks mee werken, is het een prachtig dagboek om alles te verzamelen op één plek. Durf jij deze reis aan om jouw band met de natuur en jezelf aan te gaan?

Magisch dagboek, ontdek de heks in jezelf | Susan Smit | Uitgeverij Spectrum | € 21,99 | ISBN: 9789000379873

Universele spiritualiteit gaat voorbij religies

Willem Glaudemans, een van de vertalers van het boek ‘Een cursus in wonderen’, heeft een nieuw boek uitgebracht, ‘Universele Spiritualiteit’.

‘We leven in een tijd waarin het oude onder onze ogen ineens stort. Het nieuw rijst vitaal op uit de puinhopen. Dit zien we op alle levensgebieden gebeuren. Ook op het religieuze vlak. Wat we nodig hebben is datgene wat universeel is, wat waarheid is voor iedereen, wat ons gevorderde bewustzijn kan ondersteunen.

Universele spiritualiteit gaat voorbij religies en reikt aan wat je hoogstnoodzakelijke bijdrage in deze tijd zou kunnen zijn; je goddelijkheid leven’.



Een bijzonder boek dat, voor een aantal mensen een bescheiden aantal pagina’s bevat. In totaal telt het boek 136 pagina’s. Het boek heeft zeven hoofdstukken, ieder gevuld met korte, genummerde teksten. De opbouw van het boek doet denken aan het boek ‘Een cursus in wonderen’, voor wie daar bekend mee is. Willem geeft aan dat het boek onder innerlijke begeleiding is geschreven. Het boek kun je aan één stuk door uitlezen. Toch voelt het meer als een boek dat je gaat bestuderen. Voor sommige teksten die je leest is wat meer tijd nodig om het echt tot je te laten doordringen. In het boek wordt over God gesproken, Willem Glaudemans wil iedereen uitnodigen om daarop niet af te haken. Het kan je helpen om op een andere manier te kijken naar God dan zoals die vooral wordt neergezet. God is het goddelijke in alle mensen. Met dit boek is het ook de bedoeling om te laten zien en voelen dat het universele boven het geloof uitstijgt. Er is een overkoepelende ruimte die voor iedereen hetzelfde is. ‘Het gaat er niet om in God te geloven maar om je ingeboren goddelijkheid te leven.’ Is een zin uit het hoofdstuk Je goddelijkheid leven. Verderop lezen we dat als je je goddelijkheid leeft, je weet dat je onkwetsbaar bent, dat niets je goddelijkheid kan aantasten, geen ziekte, geen oorlog, geen aanval of zogenaamde leiding. Als jij leeft vanuit je goddelijkheid, sta je compleet buiten elke angst, want je goddelijkheid gaat dit alles volledig te boven. Je vertoeft in de dimensie van eeuwigheid. Er is daarom geen reden om bang te zijn.

Het boek kan een omschakeling zijn voor diegenen die niets te maken willen hebben met God. Ook voor de mensen die wel geloven in God kan het boek de grond soms doen schudden. Dit boek werkt door in je gedachten. De woorden van het boek, haken vast in je hersenen en zitten daar te wroeten. Dit zorgt soms voor verwarring. Op andere momenten voel je een connectie, een verbinding, een omschakeling dat het voor jou klopt. Dat wat je leest, voel je resoneren in je lichaam. Een volgend moment is dat gevoel compleet weg en voel je verwarring over wat je leest. Dit nodigt uit tot ontdekken waarom die verwarring ontstaat en wat je daarmee kunt doen.

‘Liefde is één’, hoofdstuk vijf in het boek. Ook dit hoofdstuk bestaat uit

korte teksten met nummers. Dit hoofdstuk verschilt van de andere hoofdstukken. Het wordt afgesloten met een aantal consequenties die de principes die beschreven staan over liefde, kunnen hebben op ons denken en ons bewustzijn. In dit hoofdstuk gaat het ook niet over de liefde tussen twee mensen, het gaat over liefde voor alles. En dat liefde één is. Dat er geen verschillende liefdesoorten bestaan. Zoals Willem aangeeft in het hoofdstuk ‘Liefde is één’, is altijd dezelfde liefde, zoals water steeds water is, of het nu uit een kraan drupt of in een rivier stroomt. Zo is het ook met de liefde. De hoeveelheid, duur of intensiteit maken niet uit. Liefde is altijd liefde en liefde is altijd totaal.’

Met het hoofdstuk ‘Spirituele vrijheid’ wordt het boek afgesloten. Wederom zien wij hier een aantal genummerde korte teksten, waarvan de laatste drie nummers ook een eigen kleine titel dragen; ‘Dogma’s’, ‘Heilige boeken’ en ‘De jongere generatie’. Rake woorden die op deze laatste bladzijden te lezen zijn. Ze zetten je aan tot denken en nadenken over hoe jijzelf in de wereld staat en hoe we de wereld doorgeven, vooral wat betreft het gedachtegoed over universele spiritualiteit aan onze kinderen.

Universele spiritualiteit. Alles is één. Je goddelijkheid leven | Willem Glaudemans | uitgeverij AnkhHermes | € 20,00 | ISBN: 9789020216875

De Schrijver

Lekker plantaardig

Al meer dan 30 jaar schrijft Chantal Overgaauw over natuur en milieu. Als journalist probeert ze mensen te bewegen beter met de aarde om te gaan. Geleidelijk ontstond het besef dat plantaardige voeding weleens de sleutel tot duurzaamheid kon zijn. Zo ontstond het idee mensen te verleiden met eenvoudige, lekkere recepten tot vegan eten.

“Het is moeilijk om vleesliefhebbers minder vlees te laten eten. Ik denk dat ze laten proeven hoe lekker plantaardig kan zijn, kan helpen. Dat is niet alleen beter voor de dieren en de aarde, maar ook voor henzelf. Want dierlijke producten zijn niet zo gezond als we denken. Vlees bevat hormonen en antibiotica en je maakt door vlees eten cortisol aan, een stresshormoon dat leidt tot een hoge bloeddruk.

Dan is er het dierenleed. Films als Dominion en Earthlings zijn gruwelijk om naar te kijken. Dat is precies waarom slachthuizen geen muren van glas hebben. Vlees is een industrie waarvan alleen het eindproduct getoond mag worden. Daarnaast is deze vleesindustrie nogal schadelijk voor de aarde. De gassen die zorgen voor klimaatverandering bestaan voor 18% uit methaan, een heel sterk broeikasgas. Een aanzienlijk deel daarvan komt uit de landbouw. Meer dan 70% van alle landbouwgrond wordt gebruikt voor veeteelt. Voor de productie van rundvlees is 32x zoveel landbouwgrond nodig als voor eenzelfde hoeveelheid sojabonen. Veeteelt is tot 91 procent verantwoordelijk voor de vernietiging van het regenwoud in de Amazone. Verder is de vleesindustrie verantwoordelijk voor 8 procent van het totale waterverbruik wereldwijd. De productie van vlees kost 8x zoveel water als die van graan! Dat terwijl 1,2 miljard mensen een tekort aan water hebben.




fotograaf: Petra van Vliet

Chantal Overgaauw vertelt mensen graag over gezonde voeding, attachment parenting, dieren en natuur. Voor Onkruid schreef ze ooit over yoga, hypnotherapie en andere alternatieve geneeswijzen. Tegenwoordig is ze schrijfster en uitgever. Haar producten vind je op www.lekkerplantaardig.nl, www.oudersvannature.nl en www.moestuinenmetkinderen.nl.

Vis is geen goed alternatief. Voor iedere kilo vis die industrieel gevangen wordt, is er tot 5 kilo aan bijvangst: haaien, dolfinen en zeeschildpadden. Daarnaast bevat vis microplastics, antibiotica en zware metalen. Daar kunnen we toch niet mee doorgaan. Ik wil met mijn werk bijdragen aan een duurzame wereld. Dat bracht me ertoe drie jaar geleden de scheurkalender Lekker Plantaardig te maken. Een scheurkalender met plantaardige recepten was er nog niet en de kalender Lekker Plantaardig 2020 werd goed ontvangen. Ook de editie 2021 was een succes. Maar ik vond het erg veel werk voor een product dat uiteindelijk bij het oud papier belandde. Daarom doen we het dit jaar anders. Iets minder recepten – maar nog steeds verrassend en niet te ingewikkeld - geschreven door vegan koks. Nu in boekvorm, omdat dit actueel blijft en beter te bewaren is. Het is een duurzaam geproduceerd kookboek, nu zonder lijm met beendermeel. Daar had ik zelf niet bij stilgestaan, maar de vegan community wees me hierop. De inkt is op basis van plantaardige olie. De recepten zijn niet alleen plantaardig, maar ook grotendeels met groenten en fruit uit het seizoen. Eten volgens de seizoenen zijn we een beetje verleerd, maar het is beter voor jezelf en de aarde. We krijgen leuke reacties. Mensen vinden het prettig dat het boek tijdens het koken goed open blijft liggen en waarderen de index waar je kunt zoeken op ingrediënt.

Lekker plantaardig is een hele leuke kennismaking met plantaardige voeding door de weetjes over veganistisch eten en de gemakkelijke recepten. Ook staan er recepten in voor vegan kazen, boter en vanillevla. De indeling in de seizoenen door het subtiele kleurgebruik, maakt het overzichtelijk. Met dit boek wil ik mensen laten zien hoe lekker plantaardig kan zijn.”
Lekker Plantaardig bestellen kan hier <https://lekkerplantaardig.nl/webshop/vegan-recepten-seizoensgebonden-koken/>

**lekker
plantaardig**



144 VEGAN RECEPTEN
KOKEN MET SEIZOENSGROENTEN



fotocredits: Aaron Götze



Aaron Götze (24) studeerde Taal- en Letterkunde en Bedrijfscommunicatie aan de universiteit van Leuven. Hij werkt als redacteur bij het Kortrijks Handelsblad, geeft bijles Duits aan scholieren en is in z'n vrije tijd steevast op het basketbalveld te vinden. Toen hij twee jaar geleden zijn eerste bundel korte verhalen schreef, ontdekte hij zijn liefde voor de pen. Voor Onkruid schrijft hij over de uitdagingen die het leven hem als duurzame en bewuste millennial biedt.



Er is er eentje jarig

Het moet nu ongeveer zes jaar geleden zijn, maar het lijkt wel alsof het gisteren was. Ik zie mijn kleine broertje Victor daar nog altijd waggelen in de gang van mijn studentenresidentie in Kortrijk. Het was vrijdagavond, en hij kwam eens kijken hoe zijn 'grote broer' het gesteld had, die eerste week op kot. Hij kreeg meteen een dikke knuffel – want ja, wat had ik hem gemist! – en mijn medestudenten keken vertederd toe hoe de schattige 'mini-Aaron' (zo doopten ze hem meteen) de boel op stellen kwam zetten.

Ik ben acht jaar ouder dan mijn broer en tijdens die eerste studentenjaren voelde ik me echt een 'grote broer'. De hele week weg van huis, studeren in dat verre Kortrijk, en ook in de weekends vaak achter mijn bureau, spartelend door torenhoge stapels papier. Dat terwijl mijn onbezorgde broertje fluitend rekensommen maakte en dictees neerpande en in het weekend alle tijd had om te ravotten. Met mama en papa, met vriendjes, neefjes en nichtjes.... maar 'grote broer' stond altijd op nummer één.

Net zoals 'kleine broer' bij mij op één stond. Voor mij waren die momentjes samen in het weekend de ideale studiepauzes, en ze hebben me echt geholpen om steeds gemotiveerd te blijven tijdens loodzware examenperiodes.

Binnenkort mag mijn broer achttien kaarsjes uitblazen. Volwassen zowaar. Nu nog die laatste maanden middelbaar afhaspelen, en binnenkort de stap richting hoger onderwijs. Hij heeft nog geen idee wat hij wil studeren, – logisch lijkt me, want de keuzes zijn echt eindeloos – maar ik ben er zeker van dat hij op zijn pootjes terechtkomt.

Het verschil in leeftijd tussen ons beiden voelde nog nooit zo klein aan als nu. Ik voel me eigenlijk geen 'grote broer' meer, en ook qua lengte kom ik nauwelijks nog boven mijn broer uit. Hij heeft me ingehaald, zo lijkt het wel. Binnenkort spelen we zelfs een basketbalwedstrijd tegen elkaar. Wat gaat dat ongelofelijk vreemd aanvoelen... Terwijl ik deze woorden neerpen, op deze mistige zondagnamiddag, komt mijn broer bij me aan de salontafel zitten. Hij neemt een studiepauze en vraagt of ik met hem buiten ga voetballen.

How the tables have turned

Zes jaar geleden waren de rollen nog omgedraaid. Nu is hij de student en heb ik wat tijd in de weekends om hem te steunen tijdens de examens. In tegenstelling tot jaren geleden zijn het voor hem geen simpele rekensommen meer, maar ingewikkelde, saaie en abstracte leerstof, waar je in geen tijd een punthoofd van krijgt...

Dus daarom: ik hoop dat ik m'n broer nog vaak met studiepauzes kan verblijden, zodat ik hem evenveel waardevolle, ontspannende momenten kan bieden, zoals hij me die jaren geleden al gaf.

AARON

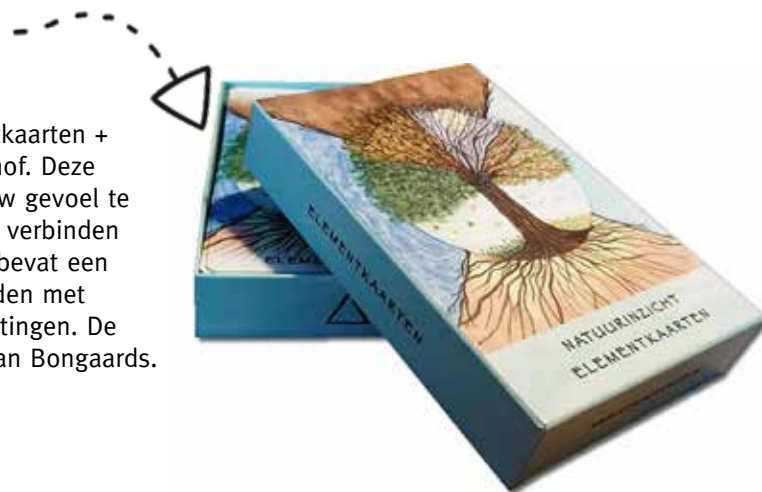
Shopping

Onkruid is voor jou op zoek gegaan naar de leukste (duurzame) producten. Welk product heeft ons hart gestolen en waar konden we niet mee wachten om te gaan gebruiken? Prijzen zijn exclusief eventuele verzendkosten.

Natuurinzicht Elementkaarten

Natuurinzicht Elementkaarten, 55 Natuurinzicht Elementkaarten + 3 uitlegkaarten (€ 24,50). Ontworpen door Yvonne Vrijhof. Deze kaarten nodigen je uit om je met de natuur en met jouw gevoel te verbinden. Door je met de natuur en haar seizoenen te verbinden kun je haar magie en energie gaan ervaren. Elke kaart bevat een thema, een illustratie en een vraagstuk. Ze zijn verbonden met één van de vijf elementen en de bijbehorende windrichtingen. De prachtige illustraties zijn met liefde gemaakt door Marjan Bongaards.

Voor meer informatie kijk op www.heksenkruid.info.



ZENZ Organic Cactus lijn

Twee producten uit de ZENZ Organic Cactus lijn, shampoo Cactus No. 17 en de conditioner Cactus No. 18. Beide producten bevatten extra vitamines en mineralen uit de prickly pear cactus die verzachten, beschermen en vocht toevoegen. Ze geven, kracht, vocht en vitaliteit aan het haar en voeden het haar met biologisch gezuiverde aloë vera. Beide producten hebben een zoete geur van perzik en cederhout met een vleugje ananas.

Shampo Cactus No. 17 (€ 34,90 250 ml) bestaat uit 98% natuurlijke ingrediënten en 58% gecertificeerde biologische ingrediënten.

Conditioner Cactus No. 18 (€ 34,90 250 ml) bestaat uit 99% natuurlijke ingrediënten en 87% gecertificeerde biologische ingrediënten

Kijk op www.zenzshop.nl voor alle informatie



Complete Coconut lijn

Er is een complete Coconut lijn van Loveli ontwikkeld. Met naast de vertrouwde Coconut deo, nu ook een Body Cream, Body Oil en Body Wash. Alle producten van Loveli zijn 100% troepvrij en 100% natuurlijk

De herstellende Loveli Body cream Coconut (€ 15,- 200 ml) is gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten en zit bomvol goede stoffen voor je huid. De basis van de Body cream is kokosolie.

Omdat kokosolie hard wordt onder de 20 graden, voelt de Body cream soms wat dikker en meer aan als een mousse en soms juist meer als een vloeibare crème.

De voedende Body oil Coconut (€ 15,- 200 ml) bestaat uit 5 plantaardige oliën, plus vitamine E als antioxidant. Samen zorgen ze voor een optimale voeding en helpen ook het beschermlaagje van een (droge) huid te herstellen.

De superzachte Body wash Coconut (€ 15,- 200 ml) is net als de Face wash van Loveli gemaakt van kokosolie. De foamfles zorgt voor het schuim, daar heb je geen agressieve stoffen voor nodig. Het zachte schuim reinigt je huid niet alleen, het houdt de balans van je huid in ere, zodat je huid vanzelf al minder droog aanvoelt.

Kijk op www.loveli.care voor alle informatie

Draadloze golventang

Feestelijk haar? Dat creëer je in een handomdraai met de draadloze golventang. Zelfs op lage temperatuur maak jij perfecte golven in jouw haar met de 9000 Draadloze Golventang van BaByliss (€ 179,90). Dit komt door het Revolutionair Micro Heating Matrix verhittingssysteem dat voor consistente, gelijkmatige warmte zorgt. De golventang komt uit de 9000 Cordless Collection van BaByliss.

Verkrijgbaar bij babyliss.nl of bol.com

Aphyta natural skin care

Een heerlijke dagcrème van Aphyta natural skin care, Aphyta Moisturizing Day Cream (€ 29,50 - 50 ml). Deze dagcrème zit vol met biologische macadamia notenolie. Een 100% natuurlijke dagcrème die de huid in balans houdt, zijdezacht maakt en als geen ander hydrateert. De Aphyta hydraterende dagcrème is uiteraard niet getest op dieren en bevat geen dierlijke ingrediënten, siliconen, synthetische parfums, parabenen, minerale oliën en microplastics.

Voor meer informatie, kijk op www.aphyta.com



Slim studeren



Wil jij werken aan je eigen (spirituele) groei? Dan zijn deze online cursussen en trajecten vast iets voor jou! De lessen bevatten alles wat je nodig hebt voor een diepgaand en bewuster leven. Samen met deskundige begeleiders kom je tot nieuwe inzichten en krijg je een inspirerende dosis aan kennis en vaardigheden.

Succes met het volgen van dit nieuwe pad in je leven!

Schrijf jezelf vrij

Zelfreflectie door te schrijven



Vind je eigen antwoorden op vraagstukken die jou bezighouden met de cursus *Schrijf jezelf vrij: vind je innerlijke wijsheid met Mindful Analysis*. De antwoorden liggen verscholen in jezelf. Door allerlei onzekerheden, angsten of verwarring

komen ze niet naar boven drijven. Maar met zelfreflectie kun jij de antwoorden vinden.

Een 'Schrijf jezelf vrij' traject kost € 275,- inclusief btw

Jouw
Nieuwe pad

begint op
ONKRUID.NL

NIEUWSGIERIG?

Op onkruid.nl/onkruid-college is een uitgebreide beschrijving van deze aangeboden cursussen te vinden. Ook vind je hier extra informatie over de begeleiders én hoe je de gewenste cursus kunt bestellen.

Boomcirkel

Online jaarcursus van Heks & Kruid



De online *Boomcirkel* is een jaarcursus (+ een maand extra). Elke maand krijg je in de vorm van tekst- en videomateriaal een Boom toegestuurd die het Bomenorakel heeft bepaald.

De cursus *Boomcirkel* kost € 360,- inclusief btw

Kruidenspirit

Online basiscursus van Heks & Kruid



Kruidenspirit is een online jaarcursus waarbij je leert om op onderzoek uit te gaan naar de magische, beschermende en genezende kracht van twaalf verschillende kruiden. Per maand wordt er één kruid belicht en leer je dit kruid te verbinden met natuurelementen en de nieuwe maan.

Het *Kruidenspirit* basispakket kost € 385,- inclusief btw

Kruidenwijs

Online basiscursus van Heks & Kruid



Kruidenwijs is een online cursus waarbij je leert om op onderzoek uit te gaan naar de magische, beschermende en genezende kracht van dertien verschillende kruiden/bomen. Elke Volle Maan(d) neem je één kruid/boom onder de loep, bekijk je alle kanten hiervan en voeg je dit samen met het thema van de Volle Maan die op dat moment in haar kracht staat.

Het *Kruidenwijs* basispakket kost € 420,- inclusief btw

Jouw Tiny House

Online basiscursus van Marjolein in het Klein



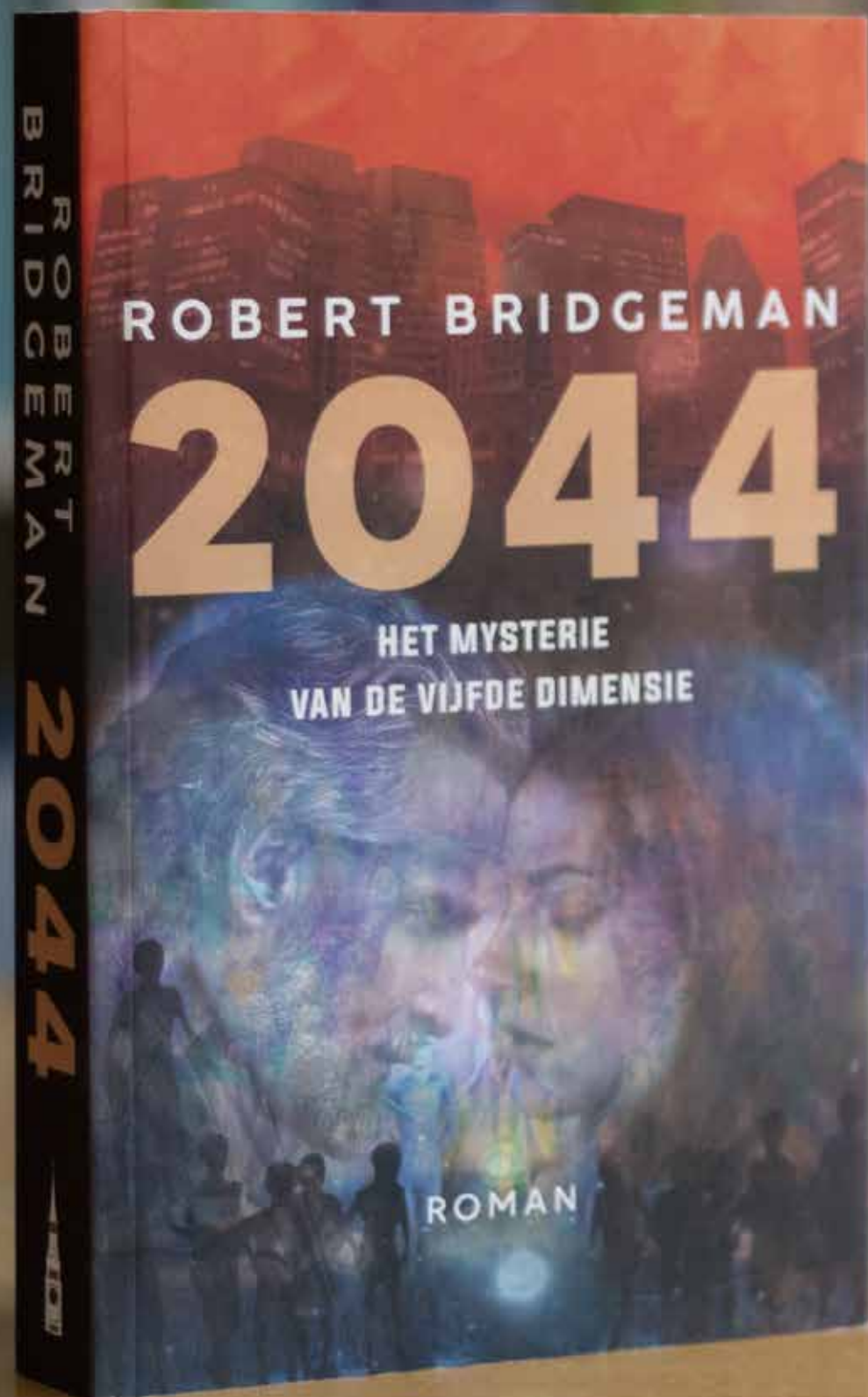
De cursus *Jouw Tiny House - van droom naar realiteit* is bestemd voor iedereen die serieus overweegt de stap te zetten naar een Tiny House en concreet aan de slag wil met het realiseren van die droom. De online lessen zijn zo

opgebouwd dat je een logisch proces doorloopt van Tiny House droom naar werkelijkheid.

De cursus *Jouw Tiny House* kost € 165,- inclusief btw

LET OP!

De aangeboden cursussen zijn niet van Onkruid zelf, maar zijn wel via onkruid.nl/onkruid-college te bestellen. Na betaling neemt de betreffende cursusbegeleider contact met je op.



Cadeau voor **nieuwe abonnees**

Onkruid staat boordevol inspirerende verhalen, reportages, praktische rubrieken en pittige interviews waar je lekker voor gaat zitten. Wil jij niets missen en op de hoogte blijven van al het nieuws? Word abonnee! Dan ontvang jij een jaar lang Onkruid in je brievenbus. Geniet van het leven en groei mee met ons, zeker nu de tijd van verandering voor ons ligt.

2044 Het mysterie van de vijfde dimensie

Wat als alles dat je denkt te weten toch anders blijkt te zijn? Het jaar is 2044. De mensheid leeft in een matrix van onderdrukking. Onbewust van de krachten die de wereld in hun greep houden werkt Simon als hooggeplaatst ambtenaar binnen het ministerie van Waarheid in Den Haag. Dan wordt hij ontvoerd door de verzetsbeweging en ontdekt de waarheid. Wat voor krachten besturen achter de schermen de overheid? Welke rol spelen buitenaardse beschavingen in de galactische oorlog waar de mens speelbal in is? Wie houden de mensheid gevangen in steden en afgescheiden van zichzelf, en bovendien van de Bron van alles? Belangrijker nog: waarom? Welke beslissingen moet Simon nemen om de mensheid te bevrijden uit het duister?

Robert Bridgeman / Uitgeverij: London Books / € 21,00 / ISBN: 9789493191372

Liever geen boek als cadeau? Kies dan voor 10% korting!

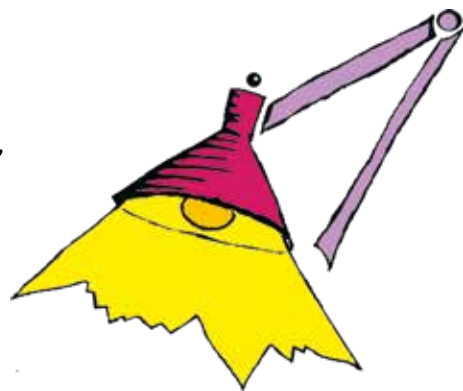


Abonnee worden?

Neem nu een jaarabonnement voor **€ 39,50**

Bel meteen **0251 - 257924**
 of meld je aan via **onkruid.nl**

Spotlight



Hoorbaar Onkruid

Je staat er vast niet bij stil... In onze wereld lijkt het zo gewoon dat we tekst en beeld zonder problemen kunnen lezen en zien. Neem nou dit magazine. Boordevol interessante artikelen over natuur, milieu, spirituele zaken, voeding en gezondheid. Dikwijls voorzien van bijpassende beelden. Toch zijn er meer dan een miljoen mensen in Nederland die oogproblemen hebben; 300.000 daarvan zijn slechtziend of blind. Dus hoe kunnen zij dan genieten van een magazine als Onkruid?

Luisterversie

Een boek of tijdschrift, een website, gebruiksaanwijzing, routebeschrijving... Als er geen aangepaste versie van is, hebben ze voor blinde en slechtziende mensen maar weinig waarde. Daarom maakt Stichting Dedicon al meer dan zestig jaar tekst en beeld waarneembaar voor deze doelgroep. Bijvoorbeeld in audio. Ruim driehonderd enthousiaste vrijwilligers zijn dagelijks te vinden in de 27 audiostudio's waarover Dedicon beschikt. Ook in de avonden en op zaterdag. De ene keer spreken ze de Volkskrant, Dagblad van het Noorden, Trouw, Parool of een andere krant in, dan weer een vakblad over archeologie, een lifestyle magazine of een special over

Een van de vrijwilligers bij Dedicon aan het werk in de audiostudio



aardbevingen in Groningen. Maar ook talloze boeken passeren de revue: van romans, thrillers, biografieën en elk ander genre dat in de boekhandel verkrijgbaar is, tot en met school- en studieboeken van alle niveaus. En zo maakt Dedicon ook van iedere Onkruid editie een luisterversie. Inmiddels al twintig jaar op een rij! Behalve de gesproken boeken, kranten en tijdschriften maakt Dedicon ook brailleboeken, grootletterboeken en vergrotingen. Maar ook voelbare plattengronden, voelbare tekeningen en beeldbeschrijvingen.

Voelbare Donald Duck

Een mooi voorbeeld is Donald Duck. Ook kinderen met een visuele beperking moeten kunnen meepraten over de wereldberoemde eend. Speciaal voor het 65-jarig jubileum van het weekblad maakte Dedicon, na toestemming van de Walt Disney Company, eenmalig een versie die blinde en slechtziende kinderen wél konden lezen. Zo werden de tekeningen van Donald, Katrien en de andere hoofdrolspelers voelbaar gemaakt. Behalve teksten in braille konden de kinderen ook luisteren naar beeldbeschrijvingen in audio. Bijvoorbeeld uitleg over de vormen van de tekstballonnen en uitroepen die vaak in strips voorkomen. En wat er op de plaatjes is afgebeeld. De strips werden overigens ook voorzien van zwartdruk, zodat ouders, broers en zussen gewoon konden meelesen. Het sympathieke initiatief werd bekroond met de prestigieuze Mercur Award in de categorie 'Introductie van het Jaar'. De zogenaamde Oscar voor de tijdschriften en de waardering van de vakjury is voor Dedicon een belangrijke aanmoediging om te blijven werken aan een inclusieve samenleving. Want dat is de overtuiging van de stichting: dat iedereen volwaardig moet kunnen meedoen.



Vier blinde kinderen maken voor het eerst kennis met de wereldberoemde eend Donald Duck en zijn vrienden

Meer lezen? Ga naar www.dedicon.nl

Het volgende nummer van Onkruid



Mis het niet! Onkruid in een nieuwe jas!

En als vanouds lekker gevuld met nieuws, verhalen en nog veel meer.
Het volgende nummer ligt vrijdag 31 maart 2023 in de boekhandel

COLOFON

Onkruid 272

Februari / maart 2023 ISSN 0165 / 5027
Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts
h.o.d.n. Onkruid

Redactie

Ivonne Sprok
Tamara de Vos-Vlot
Josine Th. Olivier (tekstcorrectie)
Gastschrijver: Robert Bridgeman

Medewerkers aan dit nummer

Barbara te Boekhorst, Paul Breekveldt en Loes Sjerp, Rineke Dijkstra, Linda Dool, Marry Foelkel, Aaron Götze, Agnes Heethaar, Astrid Hulsken, Karin Jurgen, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Chantal Overgaauw, Dominique Prins-König en René Vaillant.

Foto's en illustraties

Wendy Boon (wendyboonfotografie.nl), Taha Chebli, Dedicon, Aaron Götze, Agnes Heethaar, Chantal Overgaauw, Pixabay, Steven Prins, Petra van Vliet, Tamara Vlos-Vlot

Opgave en vragen voor abonneerders

Abonnementenland
Postbus 20
1910 AA Uitgeest
Tel: 0251 - 257924
aboland.nl

Onkruid College

college@onkruid.nl

Onkruid abonnementen NL en BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via automatisch incasso. Bij betaling via een acceptgiro wordt € 1,50 administratiekosten in rekening gebracht.

Voor aanmelden van abonnementen buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Redactieadres

Postbus 270, 9670 AG Winschoten
redactie@onkruid.nl
onkruid.nl

Vormgeving

NoordP Roof Producties, Bedum

Druk

Scholma Print & Media, Bedum

Advertenties

Bureau van Vliet
Wateringweg 129
2031 EG Haarlem
023-5714745
adv@onkruid.nl

Distributie

Aldipress, De Meern
VMB Press, Uitgeest
Betapress, Gilze

Onkruid op cd

Voor mensen met een leeshandicap verschijnt Onkruid ook op cd: Aangepast lezen, Postbus 84010, 2508 AA Den Haag, tel: 070 - 3381500, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

Abonnement opzeggen

Opzeggen kan via Abonnementenland, bij voorkeur schriftelijk met als bijlage een uitgeknipt adresetiket. Nadat het eerste abonnementsjaar verlopen is, bedraagt de opzegtermijn drie maanden. In deze periode ontvang je nog maximaal twee nummers. Schriftelijke opzeggingen dienen gestuurd te worden naar:

Abonnementenland
Postbus 20, 1910 AA Uitgeest

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De auteur heeft zijn uiterste best gedaan de rechten met betrekking tot de illustraties te regelen volgens de bepalingen van de Auteurswet. Zij die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, worden verzocht contact op te nemen met de uitgeverij.

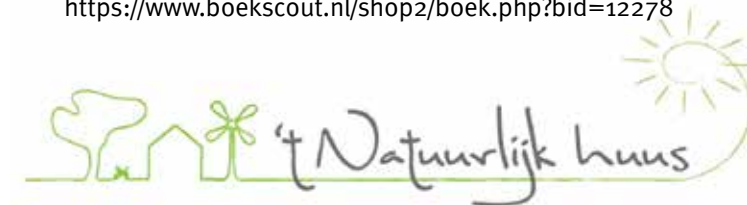
Onkruid proberen: 3 nummers voor € 15,- Bel: 0251 - 257924

't Natuurlijk Huus inspiratie voor natuurlijk en duurzaam wonen en leven



Voor:
B&B
Eigen-Wijze coaching
Excursie
Lezingen
Workshops
Vergaderen
Natuurkoor

Boek: 't Natuurlijk Huus, 125 jaar op weg.
Boordevol tips en inspiratie voor een natuurlijk en duurzaam leven.
<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=12278>



Zie ook: www.hetnatuurlijkhuis.nl
info@hetnatuurlijkhuis.nl
Tel.nr. 06-42871486



Agnes Heethaar
Harrie Kiekebosch



Onze missie? 0% emissie!

HUB



MovR



BOX



City-e biedt slimme, innovatieve transportmiddelen die ervoor zorgen dat bedrijven op een CO₂-uitstootvrije manier de logistiek binnen het bedrijf kunnen inrichten zodat die bijdraagt aan een groen en duurzaam werkproces binnen bedrijven. Het bedrijf is importeur van de Rytle Cargobikes, De MovR, TriLiner en de TriLiner + voor aanhanger.

Meer informatie vind je op de website citye.nl of neem contact op via
Telefoonnummer: 088-2733444 | E-mail: info@citye.nl