



viva *natuurlijk*

**100%
STRESS
VRIJ**

Echt lekker

In 7 stappen naar een leuker leven
• Op supermarktsafari • De switch:
van sportpsycholoog tot hoepelijf
• Gluren in een tuinhut

VAN DE REDACTIE

Het groene boekje

"Ik wil dichterbij mezelf komen," hoor je tegenwoordig zo vaak. Maar hoe doe je dat? In het verhaal Don't hurry be happy (blz. 4) is de natuur opzoeken een van de zeven tips. Maar dat is best moeilijk als je werkt in een kantoorruimte waar vier echte planten en een trits plastic Ikea-bloemen al het groen vertegenwoordigen. Wat wij doen? We gaan de hort op! Dobberend in een bootje, uitwaaiend op het strand, slenterend door de stad en zoekend naar natuurlijk-ke producten in de supermarkt ontstond dit groene boekje in samenwerking met Arla. Vol met inspiratie voor een lekkerder én leuker leven.

Jessica van Zanten,

coördinator reportage Viva Natuurlijk

COLOFON

algemene coördinatie Muriel Oninx, Sophie Kluivers, Shirley Panchoe (stagiaires) **coördinatie reportage** Jessica van Zanten **mode & lifestyle** Wendy Winter (chef), Lisanne de Munck **eind-redactie** San van de Ven **vormgeving** Karin van Limburg **illustraties** Annemarie Gorissen, Karin van Limburg (aquarel) en Michelle van der Valk **beeldredactie** Cora Bronkers **verantwoordelijk bij Arla** Maartje Ebben **beeld en techniek** Marco Stoker en Paul Wolzak **Beeld cover:** Getty Images **Dit boekje hoort bij Viva 34, 2011.**

INHOUD

PERSOONLIJK

- 04** Stappenplan voor een leuker leven
- 12** De switch: drie vrouwen vertellen

ETEN & WETEN

- 08** Op supermarktsafari
- 19** Van koe tot pak
- 20** Zaaïen, oogsten... koken!
- 22** Elke dag een goeie bak
- 24** Wat je nog niet wist over yoghurt
- 30** Het complete fruit-ABC

DOEN

- 11** Trend: meer groen op straat
- 31** De leukste uitjes voor buitenfans

MODE

- 16** Kopieergedrag

WONEN

- 07** Van vogelvaas tot oplichtklok
- 26** Gluren in een tuinhut

VOORDEEL

- 18** Bel & Win een super-avontuur
- 25** Gratis! Arla natuurlekkere yoghurt

VERKOOPINFO

TUINHUIS, BLZ. 7

Fair Trade Original fairtrade.nl **H&M** hm.com **Karlsön** via presenttime.com **Piet Hein Eek** via fairtrade.nl

KOPIEERGEDRAG, BLZ. 16/17

Bijou Brigitte bijou-brigitte.com **Chillp** chillp.com **Club Manhattan** clubmanhattan.nl **Fair Trade Original** fairtrade.nl **Monsoon** via accessorize.nl **New Look** (044)1305765160 **Oat Shoes** oatshoes.com **River Island** riverisland.com **Rules** by Mary blacksheeproad.com **WeWood** we-wood.com

When green is all there is to be
It could make you wonder why,
but why wonder why?
Wonder, I am green and it'll do fine,
it's beautiful!
And I think it's what I want to be.

Kermit de Kikker



In 7 stappen naar een leuker leven

Don't hurry be happy

Je hoeft echt niet in lotushouding op een berg te zitten om je beter te voelen. Tijd voor een spoedcursus 'dichter bij jezelf komen' van leuker-leven-goeroe Michèle Bevoort.

1 **Televisie uit... gedachten aan**
We hebben het allemaal druk en maken weinig tijd vrij om te voelen waarom we de dingen doen zoals we ze doen. Ook worstelen we met vragen als: wat wil ik nou eigenlijk in het leven en waarom ben ik niet blij met mijn relatie of baan? Moeilijk, maar als je er niet bij stilstaat, krijg je ook geen antwoorden. En gelukkig hoeft je niet af te reizen naar een Indiase ashram om dichter bij jezelf te komen: het kan ook thuis vanuit je luie stoel. Doe de tv en computer uit, zet muziek op en laat je gedachten gaan. Je merkt het meteen als je emotioneel of gestrest bent. Probeer erachter te komen waar dat gevoel vandaan komt.



2 Ga het bos in

Het klinkt suf, maar als je even geen inspiratie hebt, kan het helpen om de natuur in te gaan. En nee, daarmee bedoelen we niet dat je vijf minuten op je balkon gaat staan om vervolgens weer uren binnen te zitten. Ga écht naar buiten. Natuurcoach Esther Hasselman doet het ook samen met haar cliënten: "Lange tijd leefde ik in mijn hoofd. Tot ik merkte dat het opzoeken van de natuur me rust en inspiratie gaf. Steeds als ik ergens over piekerde of met vragen zat, ging ik naar buiten. En dat hielp: het leverde nieuwe ideeën en zelfs antwoorden op. Dus nu 'gebruik' ik de natuur voor het coachen van anderen."

3 Douchen? Mindfulness!

Herkenbaar: zit je na een slopende werkdag eindelijk voor de tv, gaat de helft langs je heen omdat je in je hoofd een waslijst maakt van dat wat je allemaal nog moet doen die avond (naar de winkel, de was ophangen, geld overmaken en o ja, die ene vriendin bellen). Voor wie vaker en meer van 'het moment' wil genieten, is er mindfulness – letterlijk: opmerkzaamheid. Het idee erachter? Als het je lukt om vaker in het 'nu' te zijn in plaats van in het verleden of de toekomst, is het makkelijker om kopzorgen los te laten en je vogelvrij te voelen. Om dat te bereiken hoeft je niet uitgebreid te mediteren of je urenlang van de buitenwereld af te sluiten: het kan onder de douche of terwijl je naar de bus loopt. Als je maar probeert om dat wat je aan het doen bent, bewust mee te maken.

4 Leeghoofd

Van te veel piekeren, gaat je hoofd 'vol' zitten en raak je uitgeput. Maar je komt er zo weer bovenop met een mini-workout. Zet je lijf aan het werk en ga fietsen, zwemmen, yoga'en, (hard)lopen, dansen of iets anders waar je van gaat zweten. Dan sla je twee vliegen in één klap: je maakt je hoofd leeg én



krijgt een flinke energieboost, zodat je er weer even tegenaan kunt.

5 Weet wat je eet

Zie je door de bomen het bos niet meer, maar wil je wél bewuster eten? Detox-coach Jacqueline van Lieshout schreef 'In 28 dagen van gifbelt naar tempel' en weet wat te doen: "Fabrieksmatige voeding zorgt

voor een overdosis afvalstoffen in je lijf en daar kan je vervelende lichaamsklachten aan overhouden. Niet alleen 'normale' klachten zoals slaapgebrek en een slechte huid, maar ook stemmingswisselingen, darmproblemen en menstruatiepijn. Puur eten zonder ingewikkelde ingrediëntenlijst en toevoegingen van zout, suiker en zoetstoffen geeft je veel 'goede' energie. Dat betekent dus niet meer eten omdat het toevallig op tafel staat, maar alleen omdat je lichaam het echt nodig heeft."

6 'Wat zou je doen als...?'

Als het om wijze raad gaat, is 'gewoon' je hart volgen' een enorme doodoener. Maar bij sommige dilemma's gaat alleen een rijtje voor- en nadelen je niet verder helpen. Beter is dan: bedenken wat je zelf voelt en vindt en dat opschrijven. Of je afvragen wat je zou doen als geld, onzekerheden en de mening van anderen geen rol zouden spelen. Daarmee dwing je jezelf om te luisteren naar je gevoel.

7 Weg met die beren op de weg

Alles kan, als je het maar écht wilt. Ja, makkelijker gezegd dan geloofd. Als je tien keer hebt gehoord dat die droombaan veel te hoog gegrepen is voor iemand van jouw niveau, dan denk je daar niet snel anders over. En dat werkt demotiverend. Maar andersom werkt het ook: als je weet wat jouw plus- en minpunten zijn en je je helemaal niks aantrekt van wat anderen vinden, zijn je wildste dromen binnen handbereik.

TEKST MICHELLE BEVOORT FOTO GETTY IMAGES

Tuinhuis

Niks industriële inrichting. We gaan terug naar onze roots met hout, bloemen en vogels.

Doe de kraanvogel

Zeg je Piet Hein Eek, dan denk je sloophout. Maar hij doet meer.

VAASJE (PIET HEIN EEK € 45)



Oplichtklok

Modern en natuurlijk gaan goed samen, bewijst deze klok. HOUTEN KLOK (KARLSSON € 59,95)



De bloemetjes binnen

Wakker worden in een bloembed. DEKBED MET GRAFISCHE BLOEMEN (H&M € 29,95)



Boomschrijvers

Voor je dagelijkse portie groen. KLEURPOTLODEN VAN BOOMSCHORS (FAIR TRADE ORIGINAL € 3,95 PER TIEN)



Pottenkijken

Consious Hotels doet er alles aan om zo groen mogelijk te zijn. De bureaus zijn bijvoorbeeld gemaakt van hergebruikte yoghurtpotten. Meer info op museumsquarehotel.nl. OVERNACHTEN IN HET CONSIOS HOTEL VANAF € 89



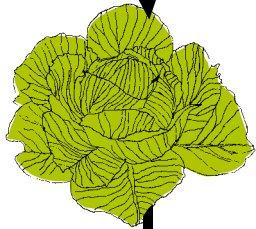
De draad kwijt?

Niet als je 'm opleukt met blaadjes en een vogeltje. STEKKERVERSIERING (MONKEY BUSINESS € 6,90)

PRODUCTIE LISANNE DE MUNCK



Ga voor vers
en neem de
buitenste ring



GROENTESCHAP

Laat de helft van elke maaltijd uit groenten bestaan, want je lichaam heeft de vezels en vitaminen hard nodig.

Inslaan Vers is het beste (dus groenten die je zelf moet was- en snijden), daarna ingevroren en voorgesneden. Eet vooral waar je zin in hebt en probeer te variëren.

Overslaan Groente uit blik of glas, want dit bevat vaak extra zout en/of suiker. Spoel daarom eerst alles goed af.

FRUITSCHAP

Fruit verteert beter als je het twintig minuten voor- of nadat je iets gaat eten neemt. Anders gaat het gisten in je maag en darmen. In fruit zitten natuurlijke suikers, maar ook vezels en vitaminen. Het is dus goed voor je, maar eet liever een heel stuk fruit dan een glas fruitsap.

Inslaan Fruit dat je zelf moet pellen, schillen of snijden. Voorverpakt fruit is namelijk duurder en

Op supermarktsafari

Blindelings je karretje vol gooien, kan iedereen. Maar voor wie wel een schappenplan kan gebruiken: eetcoach Claire van den Heuvel leidt je door de supermarkt.

er zijn zuren aan toegevoegd voor de houdbaarheid.

Overslaan Vermijd fruit in blik of glas. Daar worden veel suikers aan toegevoegd. Ook in druiven zit veel suiker, dus eet deze met mate.

KANT-EN-KLAAR

Kant-en-klarmaaltijden bevatten negen van de tien keer meer E-nummers (denk: smaakversterkers, conserveermiddelen en kleurstoffen) dan je wilt binnenkrijgen. Ga je er toch voor? Lees de verpakking om te zien wat er precies in zit.

Inslaan Een basis waar je zelf nog natuurlijke ingrediënten aan kunt toevoegen, zoals verse pasta en soep.

Overslaan Guacamole: hierin zit van alles, maar geen avocado. Wat dan wel? Bijna 4 procent avocado-poeier, E-nummers, smaakversterkers, toevoegingen, zout en suiker.



4x slimmer eten

• LAAT JE NIET MISLEIDEN

Kijk naar de ingrediënten op de achterkant. Zitten er meer dan zes ingrediënten in met een onuitspreekbare naam? Koop het niet.

• GA VOOR ONBEWERKT

Alles wat uit de fabriek komt, is minder goed voor je. Minstens de helft van wat je op een dag eet moet natuurlijk zijn.

• BOYCOT LIGHTPRODUCTEN

Kook zo veel mogelijk zelf en volg het advies op van Michael Pollan, de schrijver van 'Een pleidooi voor echt eten': blijf in supermarkten in de buitenste ring en mijd de middelste schappen.

• CHECK HET SUIKER- EN ZOUTGEHALTE

Aan vrijwel alle verpakte producten is zout toegevoegd. Om die zoutsmaak te maskeren, wordt er suiker bijgegooid. Let dus op

VLEES- EN VISSCHAP

Reserveer een vijfde van je bord voor vlees, vis of een vanger. En let op de prijs: een kilo gehakt voor € 6 kan niet goed zijn voor het dier.

Inslaan Biologisch vlees en duurzame vis met het MSC-keurmerk: voor jezelf, de dieren en het milieu.

Overslaan Voorgesneden en gemarineerde producten.



GRANEN

Bij granen is de hoeveelheid vezels belangrijk én de snelheid waarmee je lijf zetmeel (lees: koolhydraten) omzet in suikers.

Inslaan Zilvervlies- of basmatirijst, volkoren- of spelt pasta, volkoren-, meergranen- of Allisonbrood, muesli en Brinta-pap.

Overslaan Voorgekookte witte rijst en weekendbolletjes

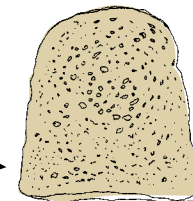
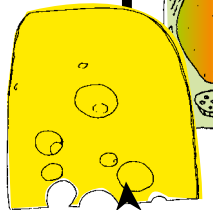
ZUIVELSCHAP

Een beetje vet in zuivel kan geen kwaad. Vaak zitten in 0%-vet-producten extra koolhydraten en zoetstoffen als aspartaam. Gevolg: je lichaam raakt ervan in de war en je komt er zelfs van aan.

Inslaan Gewone (volvette) kaas, yoghurt (Griekse of biologische) en kwark. Liever een smaakje? Arla-producten bevatten goede ingrediënten en geen onnatuurlijke toevoegingen.

Overslaan Margarine met transvetten, nepkaas (zoals geraspte pizzakaas), (drink) yoghurt zonder vet, maar met zoetstof.

Tip Van een volvet of halfvol product zit je eerder vol en eet je minder.



doen

→ Start

Minder vers
maar niet verbo-
den: de middel-
ste schappen

DIEPVRIESSCHAP

Diepvriesproducten hebben een slechte naam, maar dat is onzin. Groente, vis en fruit uit de vriezer zijn heel goed én lekker. Snacks als bitterballen en pizza's horen daar natuurlijk niet bij. Toch zin in vet? Neem echte (en dus duurder) producten.

Inslaan Krokettes, steenovenpizza's, ovenfriet of gewone aardappeltjes uit de oven.

Overslaan Pizza's met een superdikke bodem en frituurfriet. **Tip** Koop een pizzabodem en maak zelf een verse pizza.

IJS

IJs is niet te weerstaan. Ga wel voor een variant met écht roomijs, goede chocolade en noten.

Inslaan Sorbetijs en yoghurtijs.

Overslaan IJs, als je de hele bak leeg lepekt.

DRANK

Gemengde fruitsapjes zijn niet zo gezond als ze lijken. Ook frisdranken en drankjes met alcohol staan niet hoog op de ladder. Je kunt beter echt fruit eten en water drinken.

Inslaan Spa citroen en puur fruitsap.

Overslaan Alle frisdranken (ook light, vanwege de chemische zoetstoffen), gemengde fruitsappen en andere zoete dranken.

Tip Doe water bij je vruchtensap.

SAUZEN

Voor sauzen geldt: hoe puurder hoe beter. Daarom kun je ze zelf het beste klaar maken (bijvoorbeeld op basis van yoghurt, mayonaise en kruiden of olijfolie en balsamico).

Inslaan Pure (biologische) tomatensaus, goede olijfolie en echte mayonaise.

Overslaan Kant-en-klare satésaus.

Tip Neem altijd extra vierge olijfolie uit een donkere fles. Olijfolie in een lichte fles is vaak het afvalproduct van goede olijfolie en dus niet lekker.



KOEK, SNOEP EN SNACKS

Als je 80 procent van de tijd gezond eet, mag je die overige 20 procent vullen met verantwoord snaaien. **Inslaan** Ongezoeten en ongebrande noten, groente- en naturelchips zonder smaaktoevoegingen, mueslirepen van Eat Natural, ge(vries)-droogd fruit en repen van 70 procent pure chocolade.

Overslaan Chips en noten met smaakjes (lees: suiker en smaakversterkers), roze koeken en snoep waar geen enkel 'natuurlijk' product in zit, zoals winegums.

Tip Door smaakversterkers in snacks blijft je maar dooreten. Drink er iets bij om dat te doorbreken.



doen

Je moet de groenten van de stad hebben

Van guerilla gardening tot de biokratbezorger: we zien steeds meer groen op straat.

KOERIER HIER

Geen zin om rond te sjouwen in een overvolle supermarkt? Laat het bij je thuis afleveren.

dekrat.nl Een mix van groenten, vis en vlees. € 25 voor een eenpersoonskrat en € 32,50 voor een tweepersonskrat. **zinnerdinner.nl** Wel zo makkelijk: je krijgt een tas vol biologische ingrediënten plus recepten. **odin.nl** Handig zo'n groente- en fruitabonnement van Odin. Kosten: van € 7,95 tot € 14,95.

BALKONBUSH

Wie geen tuin heeft, moet slim zijn. Bijvoorbeeld door van het balkon of dakterras een geïmproviseerd moestuintje te maken. Met een paar potten vol kruiden, bloemen en groenten kom je al een eind. Ook leuk zijn houten vlonders om een betonvloer te verbergen. MEER TIPS: LIFEONTHEBALCONY.COM EN BALKON-TUIN.NL.



LAURA BOT



25.000 + 10.000:

zo veel dier- en plantsoorten leven er in Nederland naast elkaar. Van de dieren behoort 72 procent tot de insecten. Jawel, de pissebedden, wespen en mieren verslaan onze geliefde cavia's, katten en honden. Bij planten is het al niet veel romantischer: daar is de schimmel koploper. BRON: CBS

UIT JE DAK OP HET DAK

Altijd al je eigen groenten willen verbouwen, maar heb je geen tuin? Schakel Dakboerin in. Dit bedrijf ontwerpt groentetuinten voor op het dak, vooral voor gebouwen in de stad maar ook voor 'normale' huizen. Dakboerin legt je moestuin aan en onderhoudt 'm ook nog voor je als je dat wilt.

MEER INFO: DAKBOERIN.NL

HEILIGE TUIN-BOONTJES

Terug van weggeveest: de tuinboon. En dat allemaal dankzij de guerilla gardening-actie van Tuinboonjemeer, waarbij gezaaid werd op bijzondere plekken in Amsterdam. Anke de Vries (30): "Amsterdam heeft vooral kijkgroen zoals parken. Eetbaar groen komt maar weinig voor, terwijl er genoeg geschikte plaatsen voor zijn. Daarom besloten we tijdens onze seven days of inspiration-week tuinbonen te planten. Die hebben weinig verzorging nodig en zijn hufterproof. Ook hebben we de deelnemers tuinboonrecepten gestuurd, zodat de bonen ook echt nut hadden. Volgend jaar doen we het weer."



TEKST CLAIRE VAN DEN HEUVEL ILLUSTRATIES MICHELLE VAN DER VALK, ANNEMARIE GORISSEN

TEKST SOPHIE KLUIVERS, ADELIN MANS, DANIELLE PONJEN, JESSICA VAN ZANTEN

De switch

Deze vrouwen gooiden hun leven drastisch om en zijn daar nog elke dag blij om. 'Eindelijk heb ik mezelf weer teruggevonden.'

VIRUS, BEDANKT

Ooit presenteerde ze samen met Tatum het tv-programma 'Brutale meiden', maar een virusinfectie dwong Jennifer de Jong (35) tot een carrièreswitch.

"In 2002 heb ik een zwaar auto-ongeluk gehad, waaraan ik een whiplash overhield. Werken lukte me niet meer. Ik speelde op dat moment in de dramaserie 'Het glazen huis', maar kon me er niet meer op concentreren. En alle hulp die ik zocht – van therapieën tot revalidatiecentra en bijzondere artsen – leverde niets op. De enige remedie was rust.

Toen ik te horen kreeg dat het beter voor me was als ik een carrièreswitch zou maken, raakte ik depressief. Ik zat thuis, had niets omhanden en ging alleen voor therapie de deur uit. Vier jaar lang ben ik uit de roulatie geweest. Lichamelijk was ik erg zwak: ik kreeg het ene kwaaltje na het andere en had een waslijst aan klachten. Mijn bloed bleek met Candida geïnfecteerd, een schimmel in de darmen die bij een lage weerstand ineens vrij spel kan krijgen.

*'Vroeger dacht ik:
als de buitenkant
er maar mooi uitziet'*

Dat verklaarde die waas voor mijn ogen, de misselijkheid, haaruitval en niesbuien. Mijn zus Joyce bleek toevallig dezelfde infectie te hebben. We gingen op een heel streng dieet waarbij we geen geraffineerde suikers en gist mochten, zodat het virus niet gevoed werd. Chocola en pasta's kon ik dus niet meer eten, dat vond ik écht erg. En spontaan uit eten ging niet meer zo makkelijk, want dan moest ik de keuken van tevoren controleren op bijvoorbeeld de herkomst van hun tomaten.

Ik moest verplicht elke dag vers koken. Om bewust te worden van alle ingrediënten, heb ik wekenlang verpakkingen gecheckt in de supermarkt en boeken gelezen. Ook hebben mijn zus en ik een receptenboekje gemaakt met lekkere gerechten die binnen ons dieet passen, zodat we van eten kunnen blijven genieten. Door deze nieuwe levensstijl voel ik me beter dan ooit. Vroeger dacht ik: als de buitenkant er maar mooi en fit uitziet. Maar nu weet ik hoe belangrijk voeding voor je is: het is je tank. En als je er de verkeerde brandstof ingooit, zal je lichaam – net als een auto – weigeren. Tijdens een vakantie in Amerika merkte ik dat de biologische lunchrooms daar storm liepen. Dat bracht me op het idee om er samen met mijn zus een te beginnen in Nederland. Onze lunchroom Sugarless in Amsterdam is sinds 2010 een feit. Of ik ooit terugkeer op tv? Ik sluit het niet uit, maar voorlopig haal ik hier genoeg voldoening en energie uit."



OP HOEPELEN

Na de dood van haar vader moest sportpsycholoog Anna Loots (26) op zoek naar iets waar ze weer blij van werd. Hoepelen bleek haar grote redding.

“Ik heb zes jaar in Engeland gewoond, maar ben drie jaar geleden teruggekomen. Onder andere omdat mijn vader ziek was: hij had kanker en ik nam vrij om bij hem en mijn moeder – die het zwaar had – te zijn. Ook had ik net een relatiebreuk achter de rug.

Toen mijn vader de strijd tegen kanker verloor en overleed, werd alles me te veel. Ik was maandenlang verdrietig en vooral moe. Ik ging dus op zoek naar iets waar ik me goed bij voelde en meer energie van kreeg. Dat bleek hoepelen te zijn. Mijn huisgenootje had toevallig een *hoopdance*-hoepel meegenomen uit Canada en die stond in de kast. Omdat ik hoepelen vroe-

‘Ik stond hoepelend op de kade en wist: hier wil ik meer mee doen’

ger al leuk vond, heb ik 'm gepakt en ben ik in een hoekje op de kade gaan oefenen. Voorbijgangers konden me zien, maar dat maakte me niet uit. Toen ik daar vol zelfvertrouwen stond, wist ik: hier wil ik meer mee doen. Mijn eerste *hoopdance*-ervaring in het openbaar was op een familiefeestje. Ik had mijn familieleden niet meer gezien sinds de begrafenis van mijn vader en had geen zin in moeilijke vragen. Dus pakte ik mijn hoepel. Zo hield ik iedereen op een veilige afstand, terwijl ze wel konden zien dat het goed met me ging. Ik kreeg alleen maar enthousiaste reacties en besloot Hoop Dance Nederland op te richten om anderen *hoopdance*-les te geven. Ik vind het geweldig om te doen. De combinatie van lichaamsbeweging en balans geeft je nieuwe energie en zorgt ervoor dat je stress loslaat. Ook is het goed voor je lijn: met één les verbrand je vierhonderd tot zeshonderd calorieën, net zo veel als met hardlopen. Ik ben sinds kort ook begonnen met iHoop, een vorm van *hoopdance* waarbij mindfulness een rol speelt. Het is een manier om nóg sneller je balans te vinden en je hoofd leeg te maken. Voor mij heeft het gewerkt: door te hoepelen heb ik mezelf teruggevonden.” MEER INFO: IHOOP.NL



GROENE KLEREN

Ineens beseft Maaïke Groen (34) dat haar baan als universitair docent politicologie totaal niet bij haar paste. Ze nam ontslag en runt nu een webwinkel voor duurzame kleding.

“Na de geboorte van mijn zoontje, vijf jaar geleden, had ik de tijd om na te denken over mijn leven. Ik werkte aan een voorstel voor mijn promotieonderzoek, maar hoe langer het duurde, hoe meer ik me afvroeg: waar ben ik eigenlijk mee bezig? Het paste niet bij me. Ik ben altijd een ondernemend type geweest en heb helemaal niet het zitvlees om me jaren te verdiepen in onderzoeken. Wilde ik hier wel mee doorgaan? Om carrière te kunnen maken op een universiteit, moet je echt een focus hebben. Ik kan van alles een beetje, maar ben niet goed in één ding. Dus besloot ik om mijn hart te volgen. Ik wilde meer met mijn handen doen en schreef me in voor ‘creatieve’ cursussen zoals fotografie. Langzaam ontstond er een concreet plan. Doordat ik moeder was, had ik geen tijd meer om uren door de stad te slenteren op zoek naar een leuke broek voor mij of mijn kind. Ik kocht mijn kleren vooral via internet. Zo kwam ik op het idee om Miss Green op te starten: een webwinkel voor duurzame kleding. Zelf laat ik modetrends vaak aan me voorbijgaan, omdat ik meer van tijdloze klassiekers hou. Maar ik kon nauwelijks shirts vinden die langer dan een seizoen meegaan. Daar wilde ik op inspelen door mooie kledingstukken aan te bieden die én lang meegaan én op een duurzame manier worden geproduceerd. Het katoen dat we gebruiken, heeft een certificaat van duurzaamheid en in de verwerkingsfabriek wordt al het gebruikte water opgevangen en gerecycled. Ook werkt het personeel in de fabriek onder goede arbeidsvoorwaarden. Ik noem mezelf een praktisch idealist. Ik vind het fijn dat ik kan bijdragen aan een duurzamere wereld, maar het hoeft niet ten koste van alles te gaan. Uiteindelijk moet ik ooit winst gaan maken. Ondernemer zijn is hard werken en misschien nog stressvoller dan mijn vorige baan, maar ik ga elke dag met veel plezier naar mijn werk. En ik verlang geen moment terug naar mijn oude leven.”

‘Hoe langer het duurde, hoe meer ik me afvroeg: waar ben ik mee bezig?’



Kopieergedrag

Beter goed gejat dan slecht verzonnen. Dus staan we massaal in de rij om de kunst af te kijken van hippe vogels en planten.

Het ene oor in

Van een beetje veer zijn wij niet vies. Onze favoriet? Dit setje oorbellen: subtiel en niet zwaar. OORBEL MET VEER (CLUB MANHATTAN € 19,95 PER SETJE)



Huismus*hip

De nieuwe T-shirtlijn van Chillp bestaat uit vier shirts en heet: House Mus, still a party bird but not every weekend. Cool en comfortabel. WIT VOGELSHIRTJE (CHILLP € 39,50)



Opsteker

Met deze broche op je saaie shirt trek je alsnog veel bekijks. LIBELBROCHE (BIJOU BRIGITTE € 6,90)

Wildpassen

Bij New Look zit je deze winter goed als je voor naturel gaat. Onder andere in de collectie: vogel-, bloemen- en plantenprints. JURKJES MET NATUURPRINTS (NEW LOOK € 32,99)



Nazomerjurk

Hou het zomergevoel nog even vast met dit zwoele jurkje. JURKJE (MONSOON € 250)



Alseenpauw

Hilary Duff en Vanessa Hudgens zijn er al mee gespot: veren om hun nek. Dus mag je best een beetje trots zijn als je zelf zo'n ketting op de kop tikt. KETTING (RIVER ISLAND € 33,50)



Peptalk

'Herfst is als een tweede lente, waarin ieder blad een bloem is'. Oké, deze uitspraak van filosoof Albert Camus is ons iets te poëtisch, maar wat ie bedoelt, is dat de herfst ook zo z'n charme heeft. En daar staan we dan weer 100 procent achter. KETTING MET BLAADJES (BIJOU BRIGITTE € 9,95)



Reisringen

Deze ringen van keramiek zijn gemaakt in Thailand, maar liggen na een zoektocht aan fairtrade.nl zo op je deurmat. WITTE RINGEN (FAIR TRADE ORIGINAL € 3,95 PER STUK)



Pootviolet

In de categorie 'verantwoord shoppen': alle materialen van deze schoen zijn volledig afbreekbaar. Ook leuk: in de tong zitten zaadjes verstopt, zodat er uiteindelijk een plant uit kan groeien. SNEAKER (OAT SHOES € 139)



Prints zoekt vrouw

Van kledingstukken met bloemenprint heb je er nooit genoeg. Tip: combineer deze harem broek met een rustig shirtje, een stoer jackie en goeie slippers. BLOEMENBROEK (RIVER ISLAND € 54)



Verbloemde lokken

'Be sure to wear some flowers in your hair', zong Scott McKenzie al in 1967 in zijn liedje 'San Francisco'. Met dit haarbandje zit dat wel snor. HAARBANDJE (RULES BY MARY € 20)



Tijd voor een boom

Nog even geduld en dan zijn deze houten uurwerken ook hier verkrijgbaar. Goed nieuws, want voor elk verkochte horloge plant het merk een boom. HOUTEN HORLOGE (WEWOOD € 99,95)

Pak mee die gratis yoghurt

De nieuwe **Arla Natuurlekkere Yoghurt** gratis uitproberen? Met deze actie staat het aankoopbedrag zo weer op je rekening!

Hoe? Koop een Arla Natuurlekker product, vul de gegevens volledig in in blokletters in, omvat het bedrag op de kassabon en stuur beide naar:

Arla Natuurlekker
Geld terug-actie Viva
Antwoordnummer 46
3860 VB Nijkerk (postzegel niet nodig)

JE ONTVANGT HET AANKOOPBEDRAG BINNEN 6 WEKEN OP JE REKENING. ALLEEN INZENDINGEN MET ORIGINELE ACTIEKAARTEN WORDEN GEACCEPTEERD. MAXIMAAL 1 VERPAKKING PER ADRES EN REKENINGNUMMER. DE ACTIE LOOPT TOT 30 SEPTEMBER 2011.

Naam _____ **Dhr./Mw.**

Adres _____

Postcode/Plaats _____

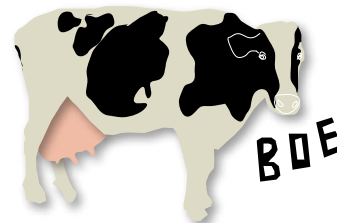
Telefoon _____

Rekeningnr. _____



Van koe tot pak

Naast biologische yoghurt heeft Arla natuurlekkere fruityoghurt. Wat zit daar wel en vooral niet in?



Voor we beginnen: hoe wordt yoghurt ook alweer gemaakt? Nadat de koe gemolken is, wordt de verse melk kort verhit. Door toevoeging van **melkzuurbacteriën** veranderen de smaak en de dikte van de melk. De bacteriën zetten de natuurlijke suikers (lactose) om in melkzuur. Even roeren en je hebt yoghurt. Overigens worden de yoghurts van Arla op een speciale manier bereid, waardoor ze extra zacht en rijk van smaak zijn.

Het FSC-keurmerk op het pak, wat betekent dat?

Dat de pakken op een **milieuvriendelijke** manier geproduceerd zijn. Arla maakt z'n verpakking van kartonpulp; hierin zit hout dat gegarandeerd uit verantwoord beheerde bossen komt. Door voor Arla te kiezen, werk je dus mee aan een groenere toekomst.

En het '100% natuurlijk'-logo dan?

Dat in de melk geen kunstmatige kleur-, geur-, smaak- en zoetstoffen zitten. Denk aan verdikkingsmiddelen als zetmeel, pectine en gelatine en zuurteregelaars. Ook is een '100% natuurlijk'-product zo min mogelijk bewerkt.



Wat is biologische yoghurt precies?

Bij de **biologische yoghurt van Arla** letten ze niet alleen op de natuurlijkheid van de ingrediënten en de verwerkingsprocessen, ook stellen ze eisen aan dierenwelzijn en milieu. Zo grazen de koeien veel buiten op onbespoten weilanden zonder kustmest.

En hoe zit het met conserveermiddelen?

Nee, aan **zuivel** mag je sowieso geen conserveermiddelen toevoegen.



**KUNSTMATIGE
KLEUR-GEUR-
SMAAK-EN
ZOETSTOFFEN**



Waarom is Arla-fruityoghurt zo licht van kleur? Doordat er **geen kunstmatige kleurstoffen** in de fruit-yoghurt zitten, ziet ie er anders uit dan 'onnatuurlijke' yoghurts.



Expeditie groenland

Leuk: je eigen tomaten, wortels, bonen, kruiden en aardbeien verbouwen. Maar van al dat zaaien en oogsten krijg je best honger. Laten wij nu net twee lekkere recepten hebben.

AARDBEISALADE MET FETA EN VERSE KRUIDEN

Voor 4 personen: **500 g rijpe Hollandse aardbeien** • **200 feta (bijvoorbeeld Apetina)** • **1 flinke bos platte peterselie** • **1/2 bosje munt** • **1 (biologische) citroen**
• **frisgroene olijfolie** • **zeezout, zwarte peper**

Maak de aardbeien schoon en snij ze in dunne plakjes. Verkruiemel de feta. Snij de peterselie en de munt fijn. Rasp de schil van de citroen. Meng de aardbeien, feta, peterselie, munt en citroen-rasp en breng op smaak met citroensap, frisgroene olijfolie, peper en zout.

GROENTERISOTTO MET POMPOEN

Hoofdgerecht voor 4 personen:
1 ui • **2 teentjes knoflook** • **300 g pompoen** • **2 el olijfolie** • **1 el verse tijmblaadjes** • **400 g arboriorijst (risotto)** • **½ liter kippenbouillon** • **150 g sperziebonen** • **175 g diepvries doperwtten** • **75 gram geraspte parmezaan** • **2 takjes basilicum** • **zeezout en versgemalen zwarte peper**

Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de pompoen en snij het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olijfolie in een (hapjes)pan en bak de pompoen, ui, tijm en knoflook een paar minuten. Schep af en toe om. Bak de rijst 1 minuut mee tot alle korrels glazig zijn. Schenk een deel van de bouillon erbij en laat de rijst op middelmatig vuur garen. Voeg steeds een nieuwe scheut toe aan de rijst als de bouillon is opgenomen en roer goed door. Snij onder-tussen de sperziebonen in stukjes. Kook ze in 2-3 minuten beetgaar en giet af. Roer 5 minuten voordat de risotto gaar is de boontjes en doperwtten erdoor. Meng op het laatste moment de parmezaan erdoor en breng op smaak met zout en peper. Stapel de basilicumblaadjes op elkaar en snij ze in fijne reepjes. Strooi deze over de risotto en maal er nog wat peper over.

Dit recept komt uit 'kookboek voor meisjes van 8 tot 88' van Mo'Media (€ 17,95).



eten

RECEPTUUR MIRIAM VAN DER RUST, MARCEL VAN DRIEL, MERJUN TOL, NADIA ZEROUALI FOTOS MARCEL VANDRIEL, SVEN BENJAMINS

In samenwerking met Arla

Toet le jour

Of het nu half acht 's morgens of vier uur 's middags is: het is nooit te vroeg voor een goeie bak, mét yoghurt.



Van onder naar boven: twee in een (Zuperzozial € 10,05) • groen en bruin (Zuperzozial € 5,95 per stuk) • egel (Marjolein Bastin € 7,95)



Van onder naar boven: bordjes (Zuperzozial € 4,95 per stuk) • fantasie (littala Taika € 18,95) • rood (littala € 14,95) • wit met print (Marjolein Bastin € 5,95) • glas (littala Kartio € 9,95) • groen (Blokker € 1,49) • framboos (Marjolein Bastin € 5,95)

Zacht & romig

Wist je dat kwarkyoghurt een uniek toetje is? Deze yoghurt-variant bestaat voor een derde uit kwark, waardoor hij een zacht-romige, volle smaak heeft. En toch bevat hij maar 1,5% vet.

Rechterpagina van onder naar boven:

groen bordje (Zuperzozial € 4,95) • snijplank (littala Aalto € 55) • aan elkaar (Zuperzozial € 10,05) • bloemen (Marjolein Bastin € 5,95)



ALLE BORDJES EN KOMMEN VAN ZUPERZOZIAL ZIJN GEMAAKT VAN BAMBOE EN MAÏS, HELEMAAL BIOLOGISCH AFBREEKBAAR EN VAATWASMACHINE-PROOF.

weten

Witgoed

Dik=dun

Dikkere, romige yoghurt is populair. Nadeel: meestal is deze vetter. Of er zitten kunstmatige toevoegingen in. Kwarkyoghurt van Arla bestaat voor een derde uit kwark. Zo krijgt hij op een natuurlijke manier zijn volle smaak. En dat met maar 1,5% vet!

Rondje voor iedereen

Op sommige pakken yoghurt staat 'uitsluitend met rechtsdraaiend melkzuur'. Maar wat betekent dat? Of melkzuur links- of rechtsdraaiend is, hangt af van de structuur van het melkzuur. Rechtsdraaiend melkzuur komt van nature voor in onze darmflora en is



daarom beter verteerbaar dan linksdraaiend melkzuur. Maar die laatste is niet per se ongezonder: pas als je er zeven liter van op een dag zou eten, levert dat problemen op voor je lever. En gemiddeld krijgen we maar één gram melkzuur per dag binnen.

Iskoud het lekkerst

In Amerika weten ze het al jaren: bevroren smaakt yoghurt ook heel lekker. Daar kun je dan ook op elke straathoek frozen yoghurt krijgen. De Nederlandse Mei Lin raakte er tijdens een vakantie in Amerika zó aan verslaafd dat ze hier met haar zus de winkel Frozz Fresh Yoghurt opende. Hun yoghurtjes worden gemaakt van Nederlandse zuivel en is honderd procent natuurlijk. En met toppings als fruit, chocola en koekkrumels is de zuursmaak ver te zoeken.

OP ZES LOCATIES IN AMSTERDAM. MEER INFO: FROZZ.COM



100 ml

Zo veel yoghurt per dag zorgt voor een gezonde keelholte, voorkomt tandaanslag en een slechte adem en beschermt ook nog eens je tandvlees.

BRON: INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR DENTAL RESEARCH



24- VIVA natuurlijk

ZOEK DE VERSCHILLEN

Wat Yoghurt Hoe Door verse melk te verhitten en er melkzuurbacteriën aan toe te voegen, veranderen de smaak en de dikte van de melk – zo ontstaat yoghurt. Er zijn veel soorten, de bekendste is de vloeibare variant in literpakken. Omdat yoghurt gemaakt wordt volgens een natuurlijk proces, smaakt hij steeds anders. **Weetje** Arla maakt z'n yoghurt op een speciale manier, zodat de smaak zachter wordt en de structuur lobbi-ger en minder 'plakkerig' dan andere yoghurts.

Wat Kwark Hoe Kwark is een soort verse kaas die niet is gerijpt. Door toevoeging van melkzuurbacteriën klonteren de eiwitdeeltjes samen en wordt de melk dik. Deze massa wordt verwarmd en geroerd. Daardoor ontstaat een zacht en smeug zuivelproduct. **Weetje** Tweeënhalve liter melk levert ongeveer een kwart liter kwark op.

Wat Griekse yoghurt Hoe Door vocht weg te zeven uit dikke yoghurt. Omdat Griekse yoghurt niet schift als je 'm opwarmt, is hij geschikt voor sauzen en andere warme gerechten. **Weetje** Het grootste verschil met gewone yoghurt is dat de Griekse variant wordt gemaakt van room en dus drie keer zo veel vet bevat.

TEKST JESSICA VAN ZANTEN

bel & win

Hé, een ree

Bel & win een buitenavontuur



Een bon voor een belevenis in de natuur.

Verlaat huis en haard, want met de bon van Nature's Gift ontdek je een heel andere kant van Nederland. Ga 'ns boscrossen, wadlopen, blowkarten of reeën spotten. Of je doet het rustiger aan: in de wijngaard bijvoorbeeld.



**15 x
Nature's
Gift-bon
t.w.v. € 50!**



Kijk voor alle activiteiten op naturesgift.nl. Viva geeft **vijftien bonnen weg ter waarde van € 50. Zo doe je mee: bel tussen 17 augustus en 6 september naar 0909-5050360 (€ 0,60 per gesprek).**

Je kunt zo vaak bellen als je wilt en zo je winkans vergroten. De winnaars worden achteraf bekendgemaakt.

PRODUCTIE SOPHIE KUIJVERS



Het is hier fauntastisch!

Papegaaien op de kast, een gewei aan de muur en takken op tafel: het kan Monique Stroucken niet natuurlijk genoeg zijn. Vandaar ook dat ze een zelfgebouwde tuinhut heeft.



Monique: "Alle huiden in ons huis komen van dieren die een natuurlijke dood zijn gestorven of gebruikt worden voor consumptie. De witte stoelen passen perfect bij de tafel. Ik heb ze zelf ontworpen en vervolgens laten maken. Aan de spiegels ben ik erg gehecht. Ze komen uit een oud Amsterdams pand. Ik hou van strak en stoer in combinatie met natuurlijke materialen. Overal in ons huis zie je wol, leer, linnen en hout. De bruidskast heeft mijn man geïmporteerd uit India en het papegaaienschilderij dat erop staat, komt uit Portugal."





In onze hut zit je het lekkerst rond borreltijd

Samen met vriendin Vanessa is Monique de interieurwinkel Moodss begonnen. "Het schilderij van de reiger is gemaakt door Christine Kastendijk. Zij voorziet de winkel twee keer per jaar van nieuwe kunstwerken, maar deze hangt bij ons thuis. De geweien onder dit bijzettafeltje worden gesprokkeld in Oost-Europese bossen: elanden en herten verliezen namelijk één keer per jaar hun gewei." MEER INFORMATIE: WOLFSTYLES.NL EN MOODSS.NL



"Het idee voor de tuinkamer is ontstaan in Portugal. Daar hadden we er een en we waren er helemaal weg van. Eenmaal thuis heeft mijn man deze tuinkamer gebouwd, zelf noemen we het onze hut. Je zit hier het lekkerst aan het einde van de dag rond borreltijd. Als het koud is, doen we de terrasverwarming en haard aan. Onze vrienden en familie reageerden zó positief dat mijn man er zijn werk van heeft gemaakt: met zijn bedrijf Wolfstyles bouwt hij tuinkamers door het hele land."



binnenkijken

fruit ABC

Van Appel tot Zweedse lingonberry

25 x wat je wilt weten over fruit.

A Met stip op één als het om populair fruit gaat: **appels**. Bijna een derde van de Nederlanders eet er twee tot vier per week. (BRON: TNS NIPO)

B De **boysenbes** is een kruising tussen de loganbes, de braam en de framboos. Zijn 'schepper' is Rudy Boysen, een boswachter die bosbessen kruiste.

C **Citroenen** staan al eeuwenlang bekend om hun geneeskrachtige eigenschappen.

D Van bijna 90 procent van de **druivenoogst** op aarde wordt wijn gemaakt.

E Uit onderzoek van de Universiteit van **Edinburgh** blijkt dat werknemers die granaatappelsap drinken minder stresshormonen aanmaken.

F **Frambozen** bevatten tien keer zo veel antioxidanten als

tomaten en kiwi's.

G **Gedroogde vruchten** zijn net zo gezond als vers fruit, blijkt uit Amerikaans onderzoek.

H De **honingmeloen** is van september tot februari verkrijgbaar.

Harde perzik? Leg 'm onder een

I Ons lichaam neemt **ijzer** beter op als je ijzerrijke producten met vitamine C eet.

J Veelgebruikt in de Oosterse keuken: de **jackfruit**, een exotische vrucht die wel 40 kilo kan wegen.

K De **kiwi** komt uit China, maar zijn naam is bedacht in Nieuw-Zeeland.

L De **langwerpige Conference-peer** is de populairste peer van Nederland.

M In plaats van één Mars kun je ook

negen **mandarijnen** eten (qua calorieën).

N Een **nectarine** is ontstaan als een spontane mutatie van de perzik.

O Uit Consumentenbond-**onderzoek** blijkt dat Nederlandse groente en fruit de minste bestrijdingsmiddelen bevatten.

P **Passiefruit** lustopwekkend? Helaas. Katholieke missionarissen bedachten de naam omdat de kroon van de bloem op de 'passion of the Christ' zou lijken, ofwel: de kruisiging van Jezus.

Quizvraag: waarom zijn de bananen krom? Omdat ze tegen de zwaartekracht in groeien. In een ruimteschip zouden ze recht groeien.

R Het **rijpingsproces** versnellen? Leg perziken onder een oude krant en bananen naast een rijpe kiwi.

S **Superfruit** zoals

açaibessen, cranberry's en granaatappels staan bekend om hun hoge dosis oxidanten.

T De **term** avocado komt uit het Nahuatl, de taal van de oorspronkelijke bewoners van Mexico. Daar betekende het woord ook wel teelbal.

U Pas na **800 uur** in de volle zon is een sinaasappel rijp.

V **Vijgen** beschimmelen snel. Met vlekjes is ie nog maar een paar uur goed.

W Een **watarmeloen** bestaat voor 95 procent uit water.

Y De Chinese **Yang mei** smaakt als een aardbei, maar is een bes.

Z De Zweedse **Lingonberry** dankt zijn populariteit aan Ikea: het warenhuis verkoopt siroop en sapjes met het

Bananen groeien recht in een ruimteschip

doen

La toch weg, jij

De leukste dingen doe je buitenshuis. Wat dacht je bijvoorbeeld van een vijfgangendiner aan een honderdpersoons-buitentafel?

KAMPEREN VOOR DUMMIES

Best zin om buiten te bivakkeren, maar absoluut geen zin in geworstel met tentstokken? Hier kun je chillen zonder kampeerstress:



Bij de boer in bed Wie bij het BetereBoerenBed denkt aan een paar niet zo comfortabele nachtes op een niet zo schone hooizolder, heeft het mis. Je slaapt op het boerenland in een hut met ouderwetse bedstee. Behoeftte aan luxe? Ga voor een hut met eigen hot tub. MEER INFO: BOERENBED.NL



Hobbitje spelen Waan je Frodo in de Hobbitwoning op Kennemer Duincamping Geversduin. Deze knusse 'molshoop' is uitgerust met een keuken, zithoek, badkamer, wc, tweepersoonsbed en stapelbed. En fijn voor koukleumen: er is vloerverwarming.

MEER INFO: KENNEMERDUINCAMPINGS.NL



296 m² Zo veel natuur hebben we in Nederland per persoon tot onze beschikking (een voetbalveld is 5000 m²). **Vergeleken met onze voorouders komen we er karig vanaf: in 1900 had ieder mens nog ruim 1700 m² groen voor zichzelf.** BRON: CBS

HET LANGE AVONDMAAL

Het mobiele openluchrestaurant 'Buitengewoon in het land' staat letterlijk in de natuur. Organisator Diederik Kahrel: "Op bijzondere locaties zoals eeuwenoude moestuinen en wijngaarden bereiden topchefs een vijfgangendiner voor zo'n zeventig tot honderd personen." ZIE OOK: BUITENGEWOONINHETLAND.NL



BOER'NGELUK

Voor natuurlijke producten hoeft je de supermarkt echt niet uit, maar wie zin heeft in een bijzonder uitje, kan naar de streek- of boerenmarkt gaan. Daar vind je ook exotische producten als eco-cosmetica.

Landmarkt Amsterdam (ELKE DAG OP SCHELLING- WOUDERDIJK 339 IN AMSTERDAM) Voor seizoensgroenten, en vis, maar ook voor een pot pindaakaas.

Noordermarkt (ELKE ZATERDAG BIJ DE NOORDERKERK IN AMSTERDAM) Van brood tot zuivel en van paddenstoelen tot ecologische cosmetica.

De Streekmarkt Utrecht (ELK TWEEDE WEEK- END VAN DE MAAND IN UTRECHT) Met kookdemo's en een gezellig horecaplein. Zie destreekmarkt.nl voor het adres.

Streekmarkt Twente (ELKE EERSTE ZATERDAG VAN DE MAAND BIJ DE OUDE BLASIUSKERK IN DELDEN) Voor groenten, bieren, wijnen en jam.

Friese streekmarkt (ALLE EERSTE ZATERDAGEN VAN MEI T/M OKTOBER IN HET CENTRUM VAN OLDEBERKHOOP) Voor echt Fries herten vlees en paardenmelk.

