



VLEES RECHTSTREEKS VAN DE BOER THUISBEZORGD

Bestel je eigen koe

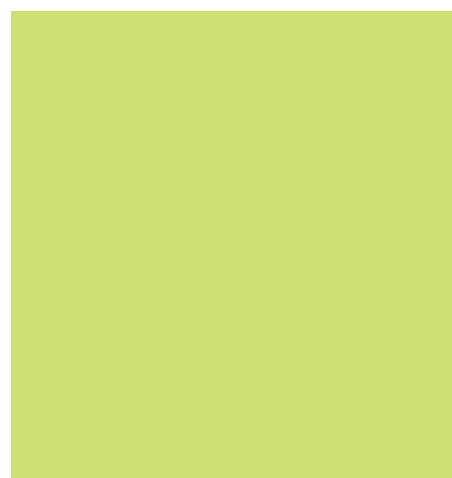
► PAGINA 4

jong

Het mag

Huis van Belle-blogger Rianne
maakte dit gedicht

► PAGINA 11



Pesten

Dani Jonas (10) bedacht
een antipestzuil in de klas

► PAGINA 8

Auto

Deze nieuwe modellen debuteerden
op de autobeurs in Genève

► PAGINA 6



.....MOOI WONEN
MARIJE DEVELING BEELD IKEA



Keukenmetamorfose

Gezond eten is een ware trend. Tijdschriften, blogs, nieuwe kookboeken en recepten in de supermarkt wijzen ons erop hoe we gezond en beter kunnen eten.

Biologisch eten, natuurvoeding en superfoods doen ons ontdekken dat gezond en lekker heel goed samengaan. Een van mijn goede voornemens voor dit jaar was om meer tijd te besteden aan gezond eten en me te verdiepen in nieuwe en gezonde gerechten. Ik moet zeggen dat ons nieuwe eetpatroon heel goed bevalt. Minder suiker, meer puur natuur, ik voel me fitter en gezonder. Ik plan meer tijd om gezond te koken en rommel in de keuken om mijn verzamelde recepten uit te proberen. Een grote verandering is dat ik meer verse producten koop bij de speciaalzaken op de markt. Maar hoe bewaar je al dat heerlijke voedsel, zodat het zo lang mogelijk vers blijft? Als advies kreeg ik om hier weckpotten voor te gebruiken, zodat het luchtdicht bewaard kan worden. Al jaren vind ik die glazen potten mooi, dus ik nam meteen de keuken onder handen.

Toen wij onze keuken acht jaar geleden kochten, werd ons bovenkastjes afgeraden. Dat was de trend, kastjes onder, en boven moest het lekker leeg en ruim blijven. Het is mooi, maar sinds die tijd blijf ik zoeken naar bergruimte en staat het aanrecht vaak veel te vol. De oplossing was eenvoudiger dan we dachten: we hebben vier grote planken aan de muur gehangen met mooie lampjes eraan. Het oogt meteen veel huiselijker en biedt eindelijk ruimte voor servies, keukenspullen en voor de weckpotten.

Mijn eigen woonstijl is natuurlijk en rustig, ik houd van natuurkleuren en goede materialen. Door de glazen potten zie ik nu de mooie kleuren van de noten, rijst, rozijnen en muesli. Het scheelt een hoop zoekwerk, doordat de inhoud in één oogopslag in beeld is. Dus de plastic voorraadbakken gaan naar de kringloop en ik ga voor glas. De rest van de keuken heb ik eens flink opgeruimd, kastjes opnieuw ingedeeld en de houten broodplanken kregen een mooie plaats op het aanrecht. Zo geniet ik nog meer van onze keuken en van het gezonde eten.

De weckpotten koop je voor weinig bij Ikea en zijn leuk te decoreren. Gebruik een lettertang voor de tekst of krijtbordetiquettes om de inhoud erop te schrijven. Heb je een keer te veel koekjes gebakken? Dan doe je ze in een weckpot met inhoud om cadeau te geven. Hang er een label aan met een mooie tekst. Zo heb je altijd wat leuks uit te delen.



Marije Develing is eigenaar van Maison Belle in Apeldoorn. Ze is interieurontwerper en -stylist en deelt haar passie voor wonen. maisonbelle.nl

Vlees eten van een koe die je eerst zelf nog in de wei hebt zien lopen. Het kan. Steeds meer boerderijen verkopen rundvlees rechtstreeks aan de consument.

PETRA NOORDHUIS BEELD CAREL SCHUTTE

Vlees van je eigen koe thuisbezorgd

Samen een koe kopen, om die daarna te laten slachten en op te eten. Door heel Nederland staan boerderijen die koeien rechtstreeks aanbieden aan de consument. Een koe kopen kan bijvoorbeeld via de website sameneenkoekopen.nl. Wie meedoet, krijgt ruim 7,5 kilo 'ouderwets lekker', duurzaam en gezond vlees thuisbezorgd voor 1,77 euro per portie per persoon.

eten met geweten
'Is dit de koe die nu te koop staat? Ik wil het eigenlijk niet weten', zegt Kirsten Marsman. Ze kijkt naar de grote, blonde vleeskoe, die schouder aan schouder met twee andere koeien lekker staat te eten in de stal.

De koe gaat over een paar dagen naar de slacht. 'Ik blijf het jammer vinden dat er dieren doodgaan voor ons vlees, maar deze koe heeft een goed leven gehad. Eten met geweten smaakt toch beter', zegt Kirsten.

Samen met haar man Huub Marsman heeft zij de website sameneenkoekopen.nl opgezet. Via deze site kunnen mensen samen een koe kopen van boer Tonny Reinders uit Rekken. Als de koe 100 procent is verkocht, wordt het dier geslacht en krijgen de klanten hun deel van de koe. Ze krijgen een vleespakket thuisbezorgd van ruim 7,5 kilo, oftewel een diepvrieslade vol. 'Uit een koe haal je tussen de 32 en 45 vleespakketten, afhankelijk van hoe groot de koe is', vertelt Kirsten.

'Wat wij doen, is een oude traditie in een nieuw jasje stoppen', zegt Huub. 'Mijn grootvader was boer. Als er een beest werd geslacht, liet men het ook een tijdje rijpen en werden er vervolgens delen afgesneden voor de mensen in het dorp.' Kirsten en Huub komen beiden uit de regio. Het vlees uit de supermarkt begon hun steeds meer tegen te staan, omdat er niet op staat waar het vandaan komt, het waterig is en weinig structuur heeft en vooral vanwege het dierenleed in de vee-industrie. Kirsten vindt het daarnaast zorgelijk dat de dieren worden afgestopt met antibiotica en

groeihormonen. 'Wat komt daarvan in het vlees terecht? Door onze kinderen van tien en twaalf jaar ben ik meer gaan nadenken over de gezondheid en herkomst van ons eten.' Ze heeft een tijd vegetarisch gegeten, maar vindt vlees te lekker en is nu 'flexitariër': ze eet gemiddeld drie dagen per

'We hebben al koe-knuffelaars gehad: mensen die 'hun' koe eerst wilden zien.'

week vlees. Als je vlees eet, moet dat wel smaakvol, gezond en duurzaam zijn, vindt zij. Zij hoorde van groente- en fruitpakketten die mensen via internet bestellen en besloot zoiets met vlees te doen.

Het echtpaar zocht contact met boer Reinders, die vlak bij hen woont. 'Hij heeft prachtige vleesras-koeien in de wei lopen en onze meningen over vlees, dierenwelzijn, voedselveiligheid en milieu zijn eensgezind', vertelt Kirsten. Het vlees dat deze boer levert, mag niet biologisch vlees worden genoemd, omdat hij geen keurmerk heeft aangevraagd. 'Dat is voor kleine boeren onbetaalbaar', zegt Huub. 'Maar we doen hetzelfde. Deze koeien hebben een natuurlijk leven. Ze groeien op in een kudde. De kalfjes blijven bij de moeder. De dieren lopen in een natuurlijke weide, wij noemen het een kruidentuintje. In de winter staan ze in een hellingstal.'

In de stal staan de koeien in groepjes in boxen aan weerszijden van een gangpad. Boven aan de helling kunnen ze op een dikke laag stro lekker liggen. Onder aan de helling eten ze. Er zijn al twee



De koeien van boer Reinders.

vlees uit je eigen regio

► Vlees rechtstreeks kopen van een boer kan op steeds meer plekken in Nederland. Via de site regiovlees.nl kun je in contact komen met veehouders die zelf het vlees aanbieden van hun dieren. Je kunt zoeken naar een boer bij jou in de buurt, op diersoort (runderen, varkens, pluimvee, geiten of schapen) of op een bepaald ras. Door het eten van dit vlees houd je streekproducten en kleinschalige, ambachtelijke veehouderij in stand en je weet precies bij welke boer het vlees vandaan komt en dat de dieren dier-vriendelijk worden gehouden.

kalfjes geboren, die liggen dicht bij hun moeder. Eind april, begin mei gaat de kudde weer naar buiten.

De koeien hebben hun horens nog (in de vee-industrie worden die afgezaagd) en ze mogen de hele dag eten: ze krijgen geen krachtvoer. Als de koeien drie tot vijf jaar oud zijn, zijn ze volgroeid, vertelt Huub. 'De laatste negentig dagen van hun leven worden ze 'opgemest': dan gaan ze de stal in, zodat ze minder bewegen en worden ze bijgevoerd met graan, bierbostel en aardappels.'

'De koeien komen netjes aan hun einde', vult Kirsten aan. 'De boer brengt ze zelf met een trailer voor twee koeien naar de slachter, zodat ze zo min mogelijk stress hebben.'

Het vleespakket dat je kunt bestellen bij sameneenkoekopen.nl bestaat uit veertien verschillende rundvleesproducten, vacuüm verpakt en voorzien van etiket, in porties voor twee personen, variërend van steaks tot gehakt en stoofvlees. Het vleespakket kost 13,26 euro per kilo. 'De prijs is iets hoger dan die van de kilokallers in de supermarkt, maar doordat er allerlei tussenhandelaren en -processen ontbreken, scheelt het niet veel: het kost 1,77 euro per persoon per maaltijd. Dat is dus voor de worstjes, maar ook voor de tournedos. Daarmee maken we duurzaam vlees voor iedereen betaalbaar', zegt Kirsten.

Want duurzaam is het vlees, al heeft het geen duurzaamheidskeurmerk. Omdat je het vlees rechtstreeks bij de boer koopt, kun je het zelf controleren. 'We hebben al koeknuffelaars gehad: mensen die 'hun' koe eerst wilden zien', vertelt Huub.

ouderen

Het echtpaar heeft al 1200 tot 1300 klanten die een keer of vaker bij hen hebben besteld. 'Veel van hen zijn boven de vijftig', vertelt Huub. 'Pas had ik een vrouw van 81 aan de lijn. Deze mensen eten dit vlees omdat het ze het gevoel geeft dat ze weer bij hun oma aan tafel zitten.'

Kirsten: 'Ik had niet verwacht dat zo veel ouderen zouden bestellen via internet. Maar het is wel logisch dat zij enthousiast zijn. Zij zijn getuige van de verandering, ze weten nog hoe het vlees vroeger smaakte.'

Het vlees van sameneenkoekopen.nl krijgt enthousiaste recensies op de website en een gemiddeld rapportcijfer van 9,7. Mensen noemen het vlees 'ouderwets lekker', schrijven 'ik heb nooit geweten dat vlees zo lekker kon smaken' en 'het vlees heeft de kwaliteit van de goede slager en de prijs van Albert Heijn'.

Volgens Huub komt dat doordat het veertien dagen de tijd krijgt om te rijpen, terwijl supermarktvlees direct vanuit het slachthuis naar de supermarkt gaat. 'Met het rijpen verlies je vocht. Goede bacteriën maken het vlees malser en aan de buitenkant droogt het vlees uit. Dat snij je eraf. Bij het rijpen verliest het vlees 7 procent aan gewicht. Ons vlees is daardoor voedzamer en smaakvoller.'

Na het rijpen wordt het vlees in een paar dagen klaar gemaakt voor consumptie en gaat het vers naar de klanten. 'Het is dan nog nooit ingevroren geweest, want invriezen en ontdooien levert kwaliteitsverlies op.' Het vlees wordt diepgekoeld bij de klant bezorgd. 'Het wordt door Post.nl tegen de normale pakketkosten van 6,95 euro aan huis geleverd in een kartonnen doos met een speciaal ontwikkelde koelverpakking erin en koelelementen erbovenop. Het vlees blijft zo 48 uur lang koel.'

Over een paar weken begint sameneenkoekopen.nl een experiment met Post.nl en wordt het vlees in koelboxen aan huis bezorgd. De postbezorger neemt die koelbox ook weer mee. Hierdoor blijven er geen koelzakken en -elementen meer achter bij de klanten. Kirsten: 'Zo is het duurzame cirkeltje rond.' ■



Kirsten en Huub Marsman bij de boerderij van Tonny Reinders uit Rekken. Consumenten kunnen via hun website 'een koe' kopen. Het dier wordt pas geslacht als er genoeg kopers zijn. De klant krijgt vervolgens een vleespakket thuisgestuurd.

NEEL FRENS...



Uitgekozen

Vanuit mijn ooghoek zie ik haar rondspieden in de drukke winkelstraat in Amsterdam. Die komt op mij af, weet ik meteen. Daar is ze al, met een knuffelbeer in haar hand. 'Mevrouw, houdt u ook van dieren?' 'Nee', zeg ik meteen.

'Prettige dag nog', roept ze me na, een tikje ironisch. Het is geen leugen. Muggen en mieren in huis sla ik dood.

Ik draai me om en kijk hoe dit meisje te werk gaat. Toeristen, jongeren en mannen laat ze met rust. Ze spreekt alleen vrouwen aan zoals ik. Zoals ik? Ja, van dezelfde leeftijd, met een aantal tasjes van een kledingwinkel in de hand, voldaan op weg naar het station. Provinciaaltjes met een schuldgevoel dus, die nu ontvankelijk zouden moeten zijn om te doneren aan het hamsterbevrijdingsfront, rusthuis voor goudvis-sen of een andere dierenleedverzachtende instantie.

Het verontrust mij een beetje dat ik geen persoon ben voor dit meisje, maar een categorie. De categorie meest waarschijnlijk bereid te geven.

Meisje Frens werkte ooit in zo'n belcentrum, waar ze klanten moest werven voor een energieleverancier. Hoe meer klanten, hoe meer ze verdiende. Voor haar lag een praatboom, een schema dat aangaf welk nieuw argument je kon aandragen bij elke mogelijke soort afwijzing van de potentiële klant. Het was dan wel geen werk in een nachtclub, maar ik vond het wel op het randje van het ethisch toelaatbare. 'Wat doe je als je een oud omaatje aan de lijn hebt zonder weerwoord? Moet je die binnenhalen, of mag je die laten gaan?' Daar had meisje Frens een vlug antwoord op. Net zoals mijn neefje die krantenabonnementen sleet op een druk punt in Utrecht. 'Jongen, ik kan helemaal niet lezen', hoorde hij wel tien keer per dag als snedig weerwoord. Waarop neefje al snel een nog veel snediger antwoord paraat had. Ik vind geven goed, maar niet omdat ik een categorie ben. Als ik zelf mag kiezen, geef ik graag.