PERSONAL LIFESTYLE

Een feestelijk, gezond en duurzaam jaaruiteinde

Komende feestdagen komen weer de mooiste gerechten op tafel, waarbij we als sterrenchefs in de dop helemaal kunnen losgaan. Voor de bereiding kunnen we dankzij onze boeren en tuinders over veilige, smakelijke en duurzame producten beschikken.

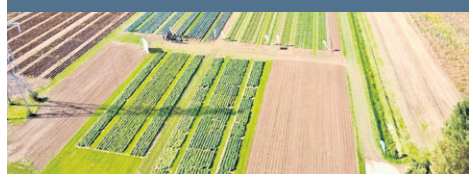
De overdadigheid op tafel is niet nieuw: ook in de zeventiende eeuw waren de feestmalen overvloedig. Het rijke aanbod is vastgelegd op de stillevens van de Nederlandse en Vlaamse meesters en de wonderlijke composities van de Italiaanse kunstschilder Giuseppe Arcimboldo. Dankzij de groeiende welvaart en wereldwijde handel was sprake van een enorme variëteit aan voedsel zoals vis, kaas, oesters, fruit en luxeproducten. De Nederlander had in de zeventiende eeuw de beste en meest gevarieerde voeding van alle Europeanen. Net als nu.

Een manier van leven

Nederland behoort tot de wereldtop als het gaat om het produceren van eten. De sector is een belangrijke exportmotor. In 2024 bedroegen de totale verdiensten aan de export van landbouwgoederen 47,4 miljard euro (bron: 'De Nederlandse agrarische sector in internationaal verband' - editie 2025). Voor boeren, tuinders, telers en kwekers is hun werk geen baan of onderneming. Het is hun (manier van) leven. Dat staat onder druk. In een interview breekt LTO-voorzitter Ger Koopmans een lans voor de sector.

Lees het gehele dossier op onze website. Scan de QR-code.

3 De stille revolutie in gewasbescherming



4 Een duurzame voedselketen is mogelijk

ADVERTORIAL

Waarom Beko tot duurzaamste witgoedmerk ter wereld is benoemd

Ajax kiest voor Beko en TIME Magazine bekroont Beko. De betrouwbaarheid en duurzaamheid van de huishoudelijke apparaten – zoals Beko-wasmachines met EnergySpin – laten zien waarom.

Wat hebben topvoetbalclub Ajax en het toonaangevende witgoedmerk Beko met elkaar gemeen? 'Behalve de internationale uitstraling is dat meer dan je zou verwachten,' zegt Rodolphe Claeys, Managing Director Benelux van Beko. 'Zowel Ajax als Beko staat bekend om betrouwbaarheid en duurzaamheid. Ajax heeft bijvoorbeeld de filosofie om jonge spelers te ontwikkelen tot ze uiteindelijk de A-selectie bereiken. Zo ontwikkelen wij producten die ook kwalitatief hoogwaardig zijn en lang meegaan. En zoals Ajax sterk inzet op duurzaamheid – denk aan een energiezuinig stadion en een slimme bewatering van het voetbalveld – doen wij dat ook. Daarom zijn we onlangs een 3-jarig confidence-partnership met de Amsterdamse club aangegaan.'

In 2030 100% hernieuwbare energie

Het duurzame karakter van Beko is duidelijk zichtbaar in alles wat het merk doet. 'Onze CEO, Hakan Bulgurlu, zet duurzaamheid hoog op de agenda,' vertelt Claeys. 'Dankzij zijn visie is onze impact groot. In 2024 gebruikte onze fabriek al 60 procent groene energie, en in 2030 moet dat 100 procent zijn.' Ook in de producten zelf komt duurzaamheid tot uiting: alle apparaten zijn ontworpen om energie- en waterverbruik te minimaliseren. En er zijn al meerdere productlijnen waar een deel van het plastic is gemaakt van gerecyclede PET-flessen. Van productie tot levensduur draagt Beko zo bij aan een betere planeet. Claeys' woorden worden bevestigd door TIME Magazine: volgens het gerenommeerde tijdschrift hoort Beko bij de duurzaamste bedrijven ter wereld.

Beko EnergySpin-technologie

Een goed voorbeeld van hoe Beko dit alles in de praktijk brengt is de wasmachine met EnergySpin-technologie. Claeys: 'Dat is een door onszelf ontwikkelde en geproduceerde wasmachine die in elk programma energie bespaart, dus niet alleen in eco-programma's.' Het maakt gebruik van hogere trommelsnelheden bij de start van het wasprogramma, om zo het oplosproces van het wasmiddel te versnellen. Deze unieke trommelbeweging elimineert de noodzaak van overmatige hitte. Dit resulteert in een tot 35 procent lager energieverbruik dan conventionele machines, terwijl de reinigingsprestaties van hoge kwaliteit blijven. 'Deze wasmachine bespaart dus consistent energie, bij alle programma's en temperaturen. Hij past de cyclus automatisch aan en zorgt ervoor dat minder elektriciteit en water nodig zijn.' Claeys benadrukt dat het zorgen voor een betere planeet voor latere generaties ook wat vraagt van de consument. 'Die kan erop vertrouwen dat hij met onze betrouwbare en duurzame producten een waardevolle bijdrage levert.'

Meer informatie? Scan de QR-code.

NATIONALE GROENE KADOBON

Met de Nationale Groene Kadobon kies je uit cadeaus met keurmerken, zoals Fairtrade, biologisch of vegan en kies je zelf een duurzaam thema dat jij belangrijk vind!

NATIONALEGROENEKADOBON.NL

LAST MINUTE KERSTCADEAU

VERSTUUR DIGITAAL OF PRINT DIRECT UIT

NATIONALE GOEDE DOELEN BON

Geef een donatie naar keuze cadeau! Keuze uit 100+ goede doelen op het gebied van gezondheid, mensenrechten, onderwijs, cultuur, milieu en dierenwelzijn.

NATIONALE-GOEDEDOELENBON.NL

whydonate

Van duurzaam naar nóg duurzamer: geef boeren ruimte om te investeren

Nederlandse boeren willen graag verder verduurzamen, maar vooral trage procedures remmen investeringen af. LTO-voorzitter Koopmans pleit voor minder belemmeringen en meer tempo.

Van melkveehouders, pluimveehouders en paddenstoelentelers tot konijnenhouders, fruittelers en boomkwekers. De belangen van deze en alle andere ondernemers in de land- en tuinbouw worden behartigd door LTO Nederland. De sector streeft een duurzame voedselproductie na, zegt voorzitter Ger Koopmans. 'Een Nederlandse consument kan dankzij onze boeren en tuinders rekenen op veilige, smakelijke en altijd beschikbare producten. Maar ook op duurzame producten. In Nederland zijn de eisen streng en de handhaving is goed georganiseerd. Tegelijkertijd staan ondernemers te popelen om nog verder te gaan op het gebied van duurzaamheid, om nog meer te investeren.'

Minder belemmerende regels

Tussen droom en daad staan echter wetten in de weg, en praktische bezwaren. Verdere verduurzaming is voor boeren en tuinders in Nederland namelijk niet eenvoudig. Koopmans: 'Verdere verduurzaming begint met het wegnemen van belemmerende regels. Een bekend voorbeeld zijn natuurlijk de stikstofregels die verduurzaming bemoeilijken. Maar ook de toelating van sommige groene middelen, zoals gewasbeschermingsmiddelen, gaat uiterst traag. Daardoor komt verdere vergroening van de sector in de knel.' Veel van die regels, maar met name de traagheid, zou Koopmans willen wegnemen. 'Of het nu om duurzame stallen, systemen of toepassingen gaat, de goedkeuring ervan moet echt in veel hoger tempo dan nu. Het is niet ongebruikelijk dat het nu tien jaar duurt voordat een duurzaam stalsysteem is goedgekeurd. En tegen die tijd zijn er alweer veel betere alternatieven beschikbaar. Dat helpt de sector natuurlijk niet om te investeren. Er moet veel meer energie, meer lef en meer tempo komen.'

'VERDERE VERDUURZAMING BEGINT MET HET WEGNEMEN VAN BELEMMERENDE REGELS'

Op weg naar nóg duurzamer eten

Daar komt bij dat verduurzaming op verschillende manieren complex is. 'Neem het houden van pluimvee waarover in een convenant onlangs nieuwe afspraken zijn gemaakt,' zegt Koopmans.' Er is een groeipad uitgestippeld naar meer ruimte voor bijvoorbeeld kippen en kalkoenen. Maar meer ruimte betekent ook meer stikstofuitstoot.' Zo zijn er ook andere dingen die wringen. 'Politici die nu pleiten voor krimp van de veestapel vergeten dat dit zal leiden tot hogere prijzen in de supermarkt. Of consumenten dit accepteren is de vraag: ze zouden via belastingen meebetalen én in de supermarkt meer moeten neertellen.' De boodschap van Koopmans is duidelijk: de landbouw- en tuinbouwsector in Nederland is al duurzaam en wil graag verdere investeringen doen. Daar is wel wat voor nodig. Minder belemmeringen en slimme keuzes zijn een belangrijke eerste stap op weg naar nóg duurzamer eten.

Topic Media Agency B.V. Wibautstraat 200, 1092 GS Amsterdam, www.topicmedia.nl Info@topicmedia.nl | **Mediaconsultant** Marit Bakker | **Redactie** Paul Poley | **Artdirectie en vormgeving** Lilian Dapaah en Evelien Dijksman | **Druk** DPG Media | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van Trouw.

Dalsem helpt glastuinbouw te bewegen naar CO_2-neutrale productie

Dalsem bouwt wereldwijd hoogtechnologische kassen. Dankzij geïntegreerde systemen en Nederlandse maakkwaliteit laat het bedrijf zien hoe grootschalige voedselproductie richting CO_2-neutraliteit kan bewegen.

'De wereldbevolking gaat naar tien miljard mensen. Het huidige landbouwsysteem gebruikt daarvoor simpelweg te veel land, water en energie,' zegt Frank van der Gelt, CEO van Dalsem. 'Glastuinbouw scoort al zeer goed op het gebied van het optimaliseren van landgebruik en watergebruik. En beweegt nu ook naar CO_2-neutrale productie. Daarmee is de glastuinbouw in potentie een van de weinige schaalbare duurzame voedselproductiesystemen.' Dat verklaart waarom het Nederlandse bedrijf uit Den Hoorn wereldwijd – van Nederland tot de Verenigde Staten, Kazachstan, Canada en in Europa – nieuwe standaarden zet met volledig geïntegreerde, hoogtechnologische kassen.

Complete kasprojecten

Dalsem heeft 93 jaar ervaring en een stevige basis in de Nederlandse maakindustrie. Het bedrijf ontwerpt en realiseert complete kasprojecten, volledig in eigen beheer. Van staalconstructie tot irrigatie, koeling, verwarming, groeisystemen en slimme klimaatcomputers: alles wordt door Dalsem geïntegreerd en grotendeels zelf geproduceerd. 'We ontwerpen en leveren geen losse onderdelen, maar een ecosysteem dat productie optimaliseert en energieverbruik minimaliseert', zegt Van der Gelt.

Olympische zwembaden vol regenwater

Een voorbeeld van zo'n geïntegreerd ecosysteem is het grootschalige Credo Fresh-project in Virginia, gericht op de markt rond Washington D.C. Via het dak van het 26 hectare grote kassencomplex wordt regenwater opgevangen in enorme bassins, vergelijkbaar met meerdere olympische zwembaden. Dat water wordt vervolgens druppelgewijs ingezet voor de teelt van de tomaten, waardoor er geen extra water nodig is. De twee ultramoderne kasblokken produceren jaarlijks ongeveer 15 miljoen kilo tomaten, zonder pesticiden en met hoge efficiëntie per m^2. 'Alleen al op het gebied van watergebruik besparen we meer dan negentig procent,' zegt Van der Gelt.

Medewerker Mike van Lith aan het werk in de lasfabriek. Fotograaf: Lonneke van der Palen

TECHNOLOGISCHE INNOVATIE SPEELT EEN BELANGRIJKE ROL

Binnen afzienbare tijd wordt het complex in Virginia uitgebreid met een biomassacentrale met geavanceerde CO_2-afvang, waarbij warmte en CO_2 volledig uit een lokale reststroom afkomstig zijn. 'Met die stap is zo'n kas praktisch CO_2-neutraal.'

Nederlandse vakmensen en technologie

Het complex in de Verenigde Staten laat zien dat grootschalige tuinbouw en duurzaamheid hand in hand kunnen gaan. Bovendien maken internationale partners graag gebruik van Nederlandse kennis en expertise op het gebied van kassenbouw. Technologische innovatie speelt hierin een belangrijke rol. 'Een tuinder kan natuurlijk veel zelf, maar een systeem dat realtime alle variabelen meeneemt, maakt altijd de optimale keuze. Dat levert enorme efficiëntiewinst op.' Voor investeerders biedt dit type glastuinbouw schaalbare, toekomstbestendige en economisch sterke kansen. 'We bouwen wereldwijd projecten die duurzame voedselproductie daadwerkelijk op grote schaal mogelijk maken', zegt Van der Gelt. 'En dat doen we met Nederlandse vakmensen en technologie. Bovendien bovendien hopen we hiermee ook jongeren te blijven enthousiasmeren voor een carrière in de techniek. Daar zijn we trots op.'

COMPLETE GREENHOUSE PROJECTS

Meer informatie? Scan de QR-code.

De stille revolutie in gewasbescherming

Hoe kunnen boeren en telers gewassen veilig beschermen tegen ziekten, plagen en onkruid? De discussie daarover wordt steeds feller, maar gaat niet altijd over feiten. Boeren, telers en tuinders houden hun gewas slimmer gezond dan veel mensen denken. En ze zijn elke dag bezig met de verduurzaming van overmorgen.

De land- en tuinbouw staat voor twee grote uitdagingen. De behoefte aan voedsel groeit, terwijl er nauwelijks ruimte is voor meer agrarische grond. Tegelijkertijd willen telers hun impact op het milieu drastisch verminderen. We moeten dus meer voedsel produceren op evenveel land met minder belasting van het milieu. Dat vraagstuk vereist een doordachte aanpak.

Ziekten, plagen en onkruid

'Wij helpen telers om hun gewas te beschermen tegen ziekten, plagen en onkruid,' vertelt Christy van Beek, duurzaamheidsmanager bij Bayer Crop Science. 'Ik ben van oorsprong bodemkundige en verdiep me dagelijks in wat groente, fruit en aardappelen nodig hebben om gezond te groeien. Daarbij gaat het bijvoorbeeld over de bodem, wanneer je wat zaait, hoe weerbaar je planten zijn en hoe je de groei in de gaten houdt. En over gewasbeschermingsmiddelen. Als ik de discussies daarover hoor, merk ik dat we niet goed genoeg uitgelegd hebben waarom deze middelen soms nodig zijn.'

Telers moeten voldoen aan de constante vraag naar groente, fruit en aardappelen van een constant hoge kwaliteit. Bovendien heeft juist deze sector te maken met een grote factor die niet constant is: het weer. Van Beek: 'In Nederland wisselen hitte, koude, droogte en wateroverlast elkaar af. Daar moeten telers hun gewassen goed tegen beschermen. Net als tegen allerlei plantziekten, plagen zoals luizen en rupsen en onkruid dat licht, water en voedingsstoffen wegkaapt. Doen ze dat niet, dan zijn misoogsten het gevolg. Een verloren oogst is het minst duurzame resultaat dat je kunt krijgen.'

In het voordeel van biologisch

De spreekwoordelijke gereedschapskist die telers hebben om hun gewas gezond te houden, ziet er heel anders uit dan pakweg vijftien jaar geleden.

'EEN VERLOREN OOGST IS HET MINST DUURZAME RESULTAAT'

Middelen die gewassen beschermen, zijn er grofweg in twee soorten: synthetische en biologische. Waar de land- en tuinbouw vroeger vooral met synthetische middelen werkte, is dat inmiddels andersom. Dorus Rijkers, ontwikkelaar van integrale oplossingen bij Bayer Crop Science: 'De verhouding was ongeveer zeventig – dertig procent, maar die is nu al vaak omgedraaid in het voordeel van biologische gewasbescherming. Daarin zit een enorme winst voor het milieu.'

De verduurzaming van gewasbescherming is een optelsom van verschillende veranderingen in de teeltaanpak. Als voorbeeld neemt Rijkers de teelt van kool. 'Kool is ontzettend gevoelig voor de rupsen van motten. Als je die hun gang laat gaan, houd je geen kool over. Bestrijd je ze wanneer ze nog heel klein zijn, dan hoef je veel minder te spuiten. Samen met telers ontwikkelen we innovatieve methoden. Bijvoorbeeld met infraroodcamera's en valletjes die met AI parende motten herkennen. We voorkomen dan eerst met biologische feromonen dat mannetjes en vrouwtjes elkaar vinden. Pas als er toch rupsjes uit de eitjes kruipen, zetten we gericht en minimaal een steviger middel in.'

Een legere gereedschapskist

De verwachting is dat het aandeel biologische gewasbeschermingsmiddelen verder toeneemt. Toch mag daaruit niet de verwachting ontstaan dat het gezond houden van gewas volledig biologisch kan. Rijkers: 'We doen er alles aan om het aandeel biologische middelen te vergroten. Ons motto: biologisch waar het kan en synthetisch waar het moet. Het lukt niet om synthetische stoffen helemaal naar nul te krijgen, omdat elk jaar andere teeltuitdagingen kent als gevolg van het weer. Hardnekkige schimmels die anders de bulk van onze uien- en aardappelaanplant aantasten bijvoorbeeld.'

In het leegmaken van de gereedschapskist die telers gebruiken voor gezond gewas, schuilt een gevaar, meent Van Beek: 'Je weet als teler nooit wat je voor een volgende goede oogst nodig hebt. Of voor de oogst daarna. Het weer wordt onvoorspelbaarder, er ontstaan nieuwe plantziekten en we zien invasieve exoten die een plaag kunnen vormen. Als teler wil je goed voorbereid zijn om te voldoen aan de vraag naar groente en fruit. Weet wel: er is geen boer die zomaar gaat spuiten. Die doet dat als het niet anders kan en alleen met middelen die in Europa zijn toegestaan. Die gereedschapskist blijft heel vaak dicht.'

De teelt als geheel

Om te bekijken hoe de land- en tuinbouw verder te verduurzamen is, doet Bayer Crop Science letterlijk veldonderzoek. Wetenschappers binnen de organisatie testen op meer dan twintig proeflocaties zo'n honderdvijftig manieren om te komen tot een gezonde oogst met minder chemie. Rijkers: 'Over wat we daar testen, zijn we niet geheimzinnig. Integendeel, we nodigen graag boeren, studenten, buitenlandse brancheorganisaties en andere belangstellenden uit om met ons op die velden te kijken wat werkt. Van samenwerking worden we slimmer.'

Dat juist samenwerken belangrijk is voor de verdere verduurzaming van de land- en tuinbouw beaamt zijn collega Van Beek: 'Met gepolariseerde discussies schiet niemand wat op. Laten we in plaats daarvan samen realistisch naar oplossingen zoeken. Waarbij we naar de teelt als geheel kijken en zorgen voor de beste bodem, de sterkte plantsoorten en de slimste teeltmethoden. En daarna pas de meest duurzame gewasbescherming inzetten met een hoofdrol voor biologische middelen. Laten we vooral daar het gesprek over voeren.'

Meer informatie?
Scan de QR-code.

Wereldwijd voedsel duurzaam van boer naar bord brengen, het kan

Cargill levert voedsel, ingrediënten, landbouwoplossingen en industriële producten om de wereld veilig, verantwoordelijk en duurzaam te voeden. Het bedrijf is met zijn activiteiten wereldwijd de spil tussen boeren, transport en logistiek, verwerkers en klanten. Cargill zet sterk in op samenwerking, wetenschappelijke inzichten en innovatie.

'ONZE KRACHT LIGT IN HET VERBINDEN VAN DE HELE VOEDSELWAARDEKETEN, VAN DE BOER TOT DE CONSUMENT'

'Cargills kracht ligt in het verbinden van de hele voedselwaardeketen – van de boer die de gewassen teelt tot het winkelschap en de consument,' zegt Daniel Stregels, managing director Plantaardige Oliën Europa en Cargill Nederland directeur. Cargill bouwt veerkrachtige, duurzame voedselsystemen, wereldwijd en met concrete lokale toepassingen in Nederland. Van oorsprong een Amerikaans familiebedrijf is Cargill sinds 1959 actief in Nederland. In ruim 60 jaar heeft het bedrijf hier veel geïnvesteerd. De meer dan 2700 werknemers werken op vijftien locaties in Amsterdam, Deventer, Gouda, Rotterdam/Botlek en Wormer. De fabrieken op deze locaties spelen een cruciale rol in de Europese voedselwaardeketen. Nederland is het centrum van Cargills cacao-activiteiten, en ook een belangrijke locatie voor de productie van plantaardige olie en de omzetting van mais in zetmeel. Cargill Nederland kent een breed portfolio aan voedingsmiddelen en halffabricaten. Stregels: 'Nederland is een zeer belangrijke speler in de agrarische sector en, op de VS na, de grootste exporteur van landbouwproducten. Een land met veel potentie, onder andere door de havens, rivieren en het logistieke netwerk. Een land ook met een historie van handel, innovatie en internationale samenwerking.' Deze kwaliteiten zie je weerspiegeld bij Cargill in Nederland.

Duurzaamheid en innovatie

In een tijd van klimaatveranderingen, geopolitieke schokken en verschuivende vraag is veerkracht essentieel om de voedselvoorziening betrouwbaar te houden. Hoe draagt Cargill in Nederland daaraan bij? 'Laat ik beginnen bij het onderwerp energie,' zegt Stregels. 'We zijn bezig met de overgang van fossiele naar hernieuwbare energie. Dat doen we om minder afhankelijk te zijn van externe energielevering én voor de duurzaamheid. Meer dan 90 procent van onze productielocaties draait inmiddels op duurzame energie, onze vrachtwagens rijden op vloeibaar biogas en we hebben elektrische duwboten in onze logistieke keten. Daarnaast hebben we samen met Green Valley Cocoa Logistics recent een geautomatiseerd magazijn op zonne-energie geopend. Aanvullend zijn we bezig met het opwekken van circulaire stroom. Daarvoor brengen we cacaodoppen, van de cacaoproductie, vanuit onze fabriek in Zaandam naar onze fabriek in Amsterdam waar ze worden omgezet in energie voor deze locatie.' Deze circulaire aanpak vermindert Cargills CO_2-uitstoot met 19.000 ton per jaar.

Een tweede pijler voor veerkracht is klimaatbestendigheid, aldus Stregels. 'We zetten innovatieve technologie in om gewassen te beschermen en daarmee opbrengsten te verhogen. Dat kan bijvoorbeeld door AI-toepassingen om bepaalde klimaatveranderingen te voorspellen, maar ook door regenerative landbouw die gericht is op herstel van de bodem en een positieve bijdrage aan het milieu levert.'

Betrouwbaarheid door technologie

Dan is er nog de factor logistiek. Veerkracht op dat gebied gaat bijvoorbeeld over diversificatie van transportmiddelen en aanvoerroutes. 'Daarmee verminderen we onze afhankelijk van bepaalde goederenstromen uit bijvoorbeeld land A naar Nederland, die alleen per boot of vrachtwagen mogelijk zijn. Ons doel is onze klanten te allen tijde te kunnen beleveren.'

Operationele veerkracht is een vierde belangrijk aspect. 'Je moet je voorstellen dat wij 24/7 grondstoffen angeleverd krijgen en de productie dag en nacht geautomatiseerd doorgaat,' vertelt Stregels. 'Wat als het stormt of iets kapot is bij de aanvoer?' Stilstand is geen optie en continuïteit in de verwerking is cruciaal. 'Sinds kort gebruiken we ook robothond Spot. Deze robot voert zelfstandig inspecties uit bij de fabriek in Amsterdam en spot realtime risico's wat betreft de apparatuur en veiligheid. Hij ziet bijvoorbeeld wanneer er lekkage is of een andere fout optreedt die tot stilstand van de fabriek zou kunnen leiden. Zo beschermt hij de productie en de medewerkers op de vloer. Hij werkt hand in hand met onze mensen.'

Samenwerking cruciaal

Hoe belangrijk is lokale samenwerking voor Cargill om grenzen te verleggen, onder meer op het gebied van hernieuwbare energie, elektrificatie van transport of slimme productie? 'Samenwerking met partners in de keten is absoluut een speerpunt,' licht Stregels toe. 'Tien Cargill-vestigingen in Nederland worden aangedreven met groene energie geleverd door Windpark Hanze van Vattenfall, wat naar verwachting de CO_2-uitstoot met zo'n 1,3 miljoen ton vermindert over tien jaar tijd. Kotug nam voor ons 's werelds eerste zero-emissie duwboot in gebruik voor duurzaam vervoer van cacaobonen van Amsterdam naar Zaandam, met als resultaat 190 ton minder CO_2-uitstoot per jaar, vergelijkbaar met 15.000 ritten van dezelfde afstand per vrachtwagen. Als wij echt impact willen maken wat betreft duurzaamheid, dan kunnen we dat niet alleen. Dan móeten we samenwerken, op alle fronten. Zo ook met Wageningen University & Research, specialist op het gebied van regenerative landbouw, met klanten die de verwachtingen van de consument exact kennen en met boeren die het verschil willen maken.'

Duurzame voedselketen is mogelijk

'Als verbindende schakel in het voedselsysteem heeft Cargill het unieke vermogen om op grote schaal impact te creëren – door een veerkrachtig voedselsysteem te bouwen met respect voor mens en milieu. Met behulp van wetenschap, innovatie en samenwerking. Duurzame en betaalbare voeding leveren is mogelijk. We doen het al.'

Cargill®

Meer informatie? Scan de QR-code.

Zonder vet geen balans

Vetweefsel is veel meer dan alleen een opslagplaats voor energie. We hebben het nodig om gezond te blijven en om meerdere lichaamsprocessen in balans te houden. Vetweefsel functioneert als een orgaan dat verschillende hormonen en eiwitten reguleert, waarmee het invloed heeft op de eetlust, insulinegevoeligheid en ontstekingsreacties.

Vet heeft geen goede reputatie. Mensen kunnen flink balen van hun vetweefsel en gefrustreerd raken als het ze maar niet lukt het kwijt te raken. Toch hebben we vet keihard nodig. Vetweefsel bestaat uit veel verschillende cellen. Naast de vetcellen zelf, zitten er in dit weefsel ook bloedcellen en cellen van je immuunsysteem en je zenuwstelsel.[1] Elke vijftien jaar worden alle vetcellen in je lichaam vervangen.[1] Als je meer vet krijgt komt dat veelal door het groter worden van de vetcellen, maar kunnen er ook nieuwe vetcellen aangemaakt worden. En als je afvalt krijg je niet opeens minder vetcellen, ze worden alleen kleiner.[1] Het zou kunnen dat je weleens hebt gehoord over het verschil tussen wit en bruin vet – en dat wit vet 'slecht' vet zou zijn. De werkelijkheid ligt wat genuanceerder.

Wit en bruin vet

Witte en bruine vetcellen zijn de twee hoofdsoorten, maar beige en zelfs ook roze vetcellen kunnen voorkomen. Wit vetweefsel komt het meeste voor en vormt bij slanke volwassen mannen 15-25% van het totale lichaamsgewicht bij vrouwen 30-40%.[1] Van bruin vetweefsel heb je als volwassene maar 50 tot 500 gram. Hoewel de verschillende soorten vet elk hun eigen taken hebben, is er wel overlap.[1] Bruin en wit vet dragen samen bij aan het behoud van je energie, je stofwisseling en je gezondheid. Met andere woorden: je kunt niet zonder vet.

Constante energie

Bruin vetweefsel is gespecialiseerd in het produceren van warmte en het reguleren van de lichaamstemperatuur, vooral als het koud is. Bij kleine baby's is deze taak extra belangrijk, omdat ze nog niet goed kunnen rillen – daarom hebben zij ook meer bruin vet.[3] We rillen om het warm te krijgen, onze spieren trekken dan snel samen waardoor warmte ontstaat. Een van de belangrijkste taken van wit vetweefsel is de opslag van energie. Als we veel energie hebben laadt 'de batterij' op en als we brandstof nodig hebben geeft het vetweefsel het weer vrij. Op deze manier worden organen zoals de hersenen, het hart en de spieren door verschillende soorten vetweefsel voorzien van constante energie.[1]

Adipokinen

Energieopslag en behoud dus, maar vetweefsel is ook druk met andere taken. Door de vetcellen worden boodschapperstoffen geproduceerd, een soort hormonen die adipokinen worden genoemd.[2] Ze helpen bij de hoofdfunctie van de vetcellen: het regelen van de lichaamstemperatuur en het energieverbruik. Daarnaast reguleren ze de bloedsuikerspiegel en de vetstofwisseling, verbeteren ze de insulinegevoeligheid, bevorderen ze de groei van nieuwe bloedvaten en bestrijden ze infecties.[2] Vetcellen spelen ook een cruciale rol bij de voortplanting. Zowel te weinig als te veel vet kan de menstruatiecyclus en daarmee de vruchtbaarheid verstoren.[1]

Vet in balans

In onze westerse wereld eten we regelmatig te veel en te vet. Dat kan nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid van ons vetweefsel en daarmee voor onze eigen gezondheid. Als de productie van de boodschapperstoffen in het vet ontregeld raakt, kan dat effect hebben op hoe het lichaam suiker verwerkt, reageert op insuline, vet opslaat en afbreekt voor energie en hoe het immuunsysteem functioneert. Bij gezonde mensen is de productie van de adipokinen afhankelijk van verschillende factoren, waarbij het streeft naar de meest optimale balans. Zo wordt een teveel of te weinig aan adipokinen in verband gebracht met aandoeningen als diabetes, hoge bloeddruk, hartproblemen, leververvetting, slaapapneu en bepaalde soorten kanker[2]. Een teveel aan vet kan deze nadelige gevolgen hebben, maar er zijn ook andere oorzaken mogelijk. Hoe essentieel goed functionerend vetweefsel is, kun je ook terugzien in aandoeningen die worden veroorzaakt door vetweefsel dat niet goed werkt.

Leptine receptor deficiëntie

Leptine is een adipokine met meerdere functies, waaronder het informeren van je hersenen over de energievoorraden van het lichaam. Als er lage leptinewaarden worden waargenomen dan kan dat leiden tot een hongergevoel. Bij mensen met een leptine receptor deficiëntie 'denkt' het lichaam dat er weinig leptine is en hebben mensen een constant hongergevoel, terwijl de vetcellen wel leptine produceren. Leptine receptor deficiëntie is een zeldzame aandoening die al op jonge leeftijd ernstige obesitas veroorzaakt.[4]

Lipodystrofie

Een ander voorbeeld van een zeldzame aandoening waarbij een constant hongergevoel kan voorkomen is lipodystrofie. Bij lipodystrofie is het vetweefsel geheel of gedeeltelijk afwezig. Dat heeft grote impact op de stofwisseling, omdat vet zich kan ophopen in organen en spieren. Dit kan leiden tot verschillende problemen zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten, lever- en nieraandoeningen, hormonale verstoringen en veranderingen in het fysieke uiterlijk.[5] Uiteindelijk gaat het allemaal om een gezonde balans, ook op het gebied van vet.

Referenties:
1-Cypess AM. N Engl J Med 2022;386:768-79.
2-Clemente-Suárez VJ, Redondo-Flórez L, Beltrán-Velasco AI, et al. Biomedicines 2023;11:1290.
3-Boon RM, Bakker LEH, Meinders AE, et al. NtvG 2013;157:A5502.
4-LEPR Deficiency. https://rarediseases.org/rare-diseases/lepr-deficiency/ accessed 9 Nov 2024.
5-Demir T, Simsir IY, Tuncel OK, et al. Orphanet J Rare Dis. 2024 Jan 5;19(1):10.

'UITEINDELIJK GAAT HET ALLEMAAL OM EEN GEZONDE BALANS, OOK OP HET GEBIED VAN VETWEEFSEL'

VETWEEFSEL IS EEN ACTIEF ORGAAN

LIPODYSTROFIE: AL VANAF JONGE LEEFTIJD

Bij sommige kinderen ontstaat lipodystrofie al bij de geboorte of in de vroege kinderjaren. Het lichaam maakt dan nauwelijks vetweefsel aan, waardoor energie niet goed wordt opgeslagen en belangrijke lichaamsprocessen verstoord raken. Dat heeft vaak grote gevolgen voor de groei, de stofwisseling en het dagelijks leven. Rose (zie foto) leeft met deze zeldzame aandoening. Haar verhaal laat zien hoe belangrijk vetweefsel is voor onze gezondheid, van jongs af aan.

Meer informatie? Scan de QR-code.

17639 - DEC 2025

Chiesi
global rare diseases

‘Beleggen is een manier om verantwoordelijkheid te nemen, voor jezelf en de mensen om je heen’

Krijg je een eindejaarsuitkering of dertiende maand? Zet dat geld niet klakkeloos op een spaarrekening, maar overweeg om ermee te gaan beleggen. Investeerder en financieel analist Madelon Vos legt uit waarom dat interessant kan zijn.

Marjolein Vos

‘Sparen is niet meer wat het vroeger was,’ aldus Madelon. ‘De spaarrente is historisch laag en de inflatie is fors opgelopen, waardoor de koopkracht verdampt.’ Beleggen is een goede manier om je vermogen te beschermen en op te bouwen. ‘Hiermee kun je financiële rust en gezondheid creëren en het dwingt je om na te denken over de lange termijn. Beleggen is een manier om verantwoordelijkheid te nemen, voor jezelf en de mensen om je heen.’

Beleggen in goud

Het is verstandig om niet onvoorbereid in het diepe te springen. ‘Ik zie dat veel mensen zich laten leiden door angst of een hype en te weinig kennis hebben, waardoor ze hun beleggingen vaak weer snel – en met verlies – verkopen. Voordat je begint moet je een aantal dingen weten, zoals wat je langetermijndoel is. Wil je bijvoorbeeld de studie van je kinderen kunnen betalen? Als je een doel hebt, kun je de horizon bepalen en waarin je gaat beleggen.’ Spreid je portefeuille – een beetje aandelen, een beetje goud, een beetje zilver, een beetje bitcoin – en investeer op maandelijkse basis.’

Een traditionele vorm van beleggen, is beleggen in goud. ‘Edelmetalen vertonen vaak een omgekeerd evenredige relatie met aandelenmarkten, vooral tijdens periodes van economische onzekerheid. Als de aandelenmarkt daalt, stijgt de waarde door economische onzekerheid. In tijden van oorlog en crisis behoudt het zijn waarde, al levert het op de langere termijn vaak iets minder op. Het is zeker niet onverstandig om een stukje goud of zilver in je portefeuille toe te voegen.’ Ook kun je kiezen voor pensioenbeleggen. ‘Dat biedt twee grote voordelen: je hebt belastingvoordeel en kunt gebruikmaken van het rente-op-rente-effect.’

Financiële kennis

Ben jij voornemens om je op de beleggingsmarkt te gaan begeven? ‘Verdiep je eerst in wat geld precies is. Stel een doel, bepaal je horizon en risicobereidheid en begin. Je bent nooit 100 procent klaar, maar het is geen gok als je begrijpt wat je doet.’ Madelon neemt mensen op haar Instagramaccount @madelonvos_ en YouTube-kanaal @MadelonVos_ mee in de financiële wereld. ‘Met mijn video’s hoop ik bij te kunnen dragen aan de financiële kennis en wijsheid van mijn volgers.’

‘IN TIJDEN VAN OORLOG EN CRISIS BEHOUDT GOUD ZIJN WAARDE’

Kers(t) op de taart voor uw spaargeld: onze welkomstrente!

3,00%
Op uw spaarrekening

Gegarandeerd voor de eerste 3 maanden

Tijdelijk: Extra Rente voor Nieuwe Klanten!

Bekijk alle voorwaarden op
www.yapikredi.nl/acties

Open Nu uw Rekening op.
Wilt u meer weten? Bel ons via 0900-9274 (normale belkosten), bezoek onze website www.yapikredi.nl, of scan de QR-code.

YapıKredi Nederland

Investeren in goud is nu bereikbaar voor iedereen

Een waardevol kerstcadeau geven of je eindejaarsuitkering veilig investeren? Fysiek goud biedt historisch gezien zekerheid in onzekere tijden. Ontdek de mogelijkheden bij Goudwisselkantoor: online én lokaal.

Johan de Ruiter

De kracht van goud. De oude Grieken en Romeinen zagen die al in. En tegenwoordig merken steeds meer mensen de voordelen van een investering in goud. Vroeger waren dat vooral vermogende mensen, inmiddels niet meer, zegt Johan de Ruiter, CEO van Goudwisselkantoor. 'We zien dat 50 procent van onze klanten nieuw is en dus voor het eerst iets bij ons koopt. Onder hen bevinden zich opvallend veel jongeren. Daarbij is de decembermaand bij ons traditioneel een drukke tijd, omdat mensen een mooie manier zoeken om hun dertiende maand of eindejaarsbonus te besteden. Bijvoorbeeld om met kerst goud cadeau te doen aan kinderen of kleinkinderen.'

Goud behoudt zijn waarde

Al die mensen kiezen voor goud omdat ze, net als de generaties voor hen, de voordelen ervan inzien. 'Het belangrijkste voordeel is de zekerstelling van je vermogen,' legt De Ruiter uit. 'Goud behoudt door de jaren heen namelijk zijn waarde.' Het edelmetaal is niet afhankelijk van één land, één bedrijf of één valuta. Daardoor wordt goud gezien als veilige haven. 'Een mooie vergelijking is dat je in de jaren dertig van de vorige eeuw met 500 gram goud een goede middenklasse auto kon kopen. Nu, eind 2025, kan dat nog steeds met dezelfde hoeveelheid goud.' Goud kan ook bescherming bieden tegen inflatie. De afgelopen jaren is ons geld door inflatie een stuk minder waard geworden. 'Als de prijzen stijgen en geld minder waard wordt, stijgt de goudprijs vaak mee. Goud kan je dus helpen om je koopkracht te beschermen. Dat is wellicht ook de reden dat veel jongeren goud interessant vinden, omdat ze genoeg hebben van de lage rentes op hun spaarrekening.'

'STEEDS MEER JONGEREN VINDEN GOUD INTERESSANT, OMDAT ZE GENOEG HEBBEN VAN DE LAGE RENTES OP HUN SPAARREKENING'

Centrale banken kopen goud in

De Ruiter benadrukt dat de waarde van goud niet elke dag stijgt. 'Ik vergelijk het altijd met de waterspiegel. Die stijgt over de jaren heen gestaag, maar kent in de tussentijd wel invloeden van eb en vloed. Zo is het ook met goud. Geopolitieke ontwikkelingen, oorlogen, crises, hoge inflatiecijfers en rentestanden kunnen de koers van goud tijdelijk drukken. Maar historisch gezien zie je dat over langere termijn die koers stijgt. Sterker nog, de laatste jaren is goud zelfs een zeer waardevolle belegging gebleken. Ook dat is een reden waarom mensen investeren in goud.' De waardevastheid en continue koersstijging zorgen er ook voor dat centrale banken altijd al interesse hebben gehad in goud. 'Wij mogen geen advies geven, simpelweg omdat wij niet weten wat de goudkoers in de toekomst gaat doen. Wel wijzen we op uitspraken van grootbanken, die de komende jaren een verdere stijging verwachten. En op het feit dat banken massaal goud inkopen. Het is niet voor niets dat De Nederlandsche Bank meer dan 600 ton aan goud bezit.'

Ook stijgende vraag naar zilver

Zo zijn er nog veel meer voordelen van goud. Er is bijvoorbeeld geen tegenpartijrisico. In tegenstelling tot aandelen of obligaties is goud een tastbaar bezit. Er is geen risico dat een bedrijf failliet gaat of een bank omvalt, het goud blijft altijd van de koper. Verder zorgt het voor diversificatie van een portefeuille. Goud zorgt voor meer spreiding en minder risico in een beleggingsportefeuille. De Ruiter: 'Spreiding is sowieso aan te bevelen. Wij adviseren nooit alleen maar goud aan te kopen. Kies bijvoorbeeld ook voor zilver. Net als bij goud zien we bij zilver een sterk stijgende vraag. Maar kies in je portefeuille ook voor niet-edelmetalen.'

Sieraden, munten en baren

Als je wilt investeren in goud en zilver, kun je daarvoor prima terecht bij Goudwisselkantoor. Het familiebedrijf bestaat al 40 jaar en heeft intussen 175 locaties in Nederland, België en Duitsland. Daar werken meer dan 500 toegewijde medewerkers met veel persoonlijke aandacht voor de klant. 'We zijn bovendien sterk groeiend, in 2026 gaan we veel nieuwe kantoren openen. Daarvoor hebben we overigens ook veel nieuwe medewerkers nodig, we hebben meer dan 100 vacatures openstaan.' Wie zijn goud en zilver bij Goudwisselkantoor koopt, weet dat wat hij of zij koopt echt is. 'We zijn een grote landelijke keten en lid van de Thuiswinkelorganisatie.' De Ruiter ziet in al die kantoren een trend: klanten kopen minder vaak grote baren van een kilo. 'Die zijn duur en lastig verhandelbaar en overdraagbaar. Wij hebben juist slimme alternatieven die we dan ook adviseren te kopen, zoals plaatjes van 31,1 gram (troy ounce), 50 en 100 gram. Ook heel populair zijn gouden en zilveren munten.'

Ook geïnteresseerd in munten? Scan de QR-code.

175 Kantoren én een webshop

Het koopproces bij Goudwisselkantoor is eenvoudig, besluit De Ruiter. 'Je kunt direct naar een van onze kantoren gaan. Er is er altijd wel een dicht bij je in de buurt. Daar word je door een van onze medewerkers persoonlijk en in alle privacy geholpen. Dus niet even snel aan de balie, maar in een aparte ruimte, desnoods anoniem. Daar kun je je goud en zilver kopen en via pin, bank of contant betalen. Je fysieke edelmetaal kun je vervolgens bewaren, bijvoorbeeld in een kluis van een externe partij.' Een tweede koopmogelijkheid is via de webshop van Goudwisselkantoor. 'Online kun je je rustig oriënteren op ons aanbod. Daarna kun je je keuze selecteren, afrekenen en later afhalen in een van onze kantoren.' In die combinatie van 'bricks' en 'clicks' schuilt volgens De Ruiter de kracht van Goudwisselkantoor. 'Online én fysiek zitten we dicht bij iedere klant. Daarmee maken we investeren in goud bereikbaar voor echt iedereen.'

goud wissel kantoor SINDS 1984

Bekijk de edelmetaal webshop.

U hoort goed, maar u verstaat slecht?

De beschadiging van haarcellen in het binnenoor maakt dat gesprekken niet goed zijn te verstaan. Deze baanbrekende Zwitserse innovatie lost dit probleem doeltreffend op.

Dagelijks merken veel mensen dat ze moeite hebben om gesprekken te volgen. Ze horen de spreker wel, maar verstaan niet goed wat er gezegd wordt. De oorzaak is vaak een beschadiging in het binnenoor. Hierbij maken omgevingsgeluiden, slechte akoestiek, onduidelijke sprekers en achtergrondmuziek het verstaan extra lastig.

Beschadiging binnenoor

Haarcellen in het binnenoor zorgen voor aanpassingen in het geluid. Als deze cellen beschadigd zijn, hoort u zachte geluiden nog zachter en harde geluiden lijken juist harder! Door hinderlijke omgevingsgeluiden zijn gesprekken dan niet goed te verstaan. De revolutionaire hoortoestellen van AudioNova lossen dit probleem doeltreffend op.

Optimale compensatie

De AudioNova S9 hoortoestellen herkennen en analyseren geluiden razendsnel en zeer nauwkeurig. Dit maakt het mogelijk om exact de juiste versterking te geven die nodig is voor optimale compensatie van de beschadiging in het binnenoor. Horen wordt weer verstaan.

Sublieme geluidskwaliteit

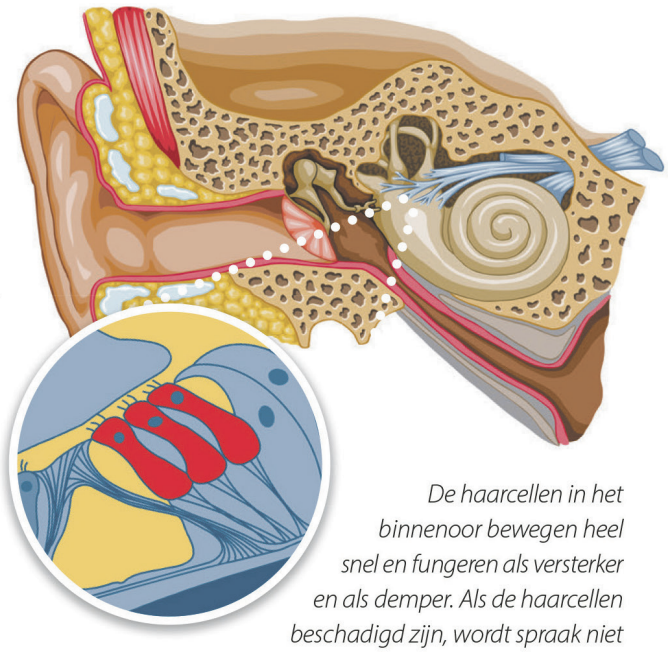
De speciaal in Zwitserland ontwikkelde AudioNova S9 toestellen zijn voorzien van de meest geavanceerde technologie. Hierdoor is het geluid van een ongeëvenaarde kwaliteit. Het geluids-spectrum is zeer breed. Hier komt bij dat de krachtige luidspreker zeer dicht bij het trommelvlies zit. Dit zorgt voor een optimale geluidsoverdracht en een ultieme hoorervaring. Zo geniet u weer van alle gesprekken! Bovendien zorgt het unieke zachte materiaal voor een hoog draagcomfort. U merkt nauwelijks dat u een hoortoestel draagt.

Testpersonen gezocht!

De AudioNova S9 is in Nederland uitsluitend verkrijgbaar bij Schoonenberg. Voor dit revolutionaire hoortoestel zoeken wij testpersonen. Herkent u de beschreven situatie, wilt u weer goed horen en deze nieuwe technologie in de praktijk testen? Dan nodigen we u uit voor ons onderzoek. U kunt dan de AudioNova toestellen 2 weken gratis en vrijblijvend uitproberen in verschillende luistersituaties. Het onderzoek sluiten we af met een kort interview. Hierin vragen we u naar uw bevindingen.

Bent u geïnteresseerd?

Meldt u zich dan aan als testpersoon vóór 24 december. Ga naar **www.schoonenberg.nl/aanmelden** of bel **088 932 43 54**. Deelname is gratis en geheel vrijblijvend! Ontdek zelf welke grote voordelen de nieuwe AudioNova S9 voor u heeft. Meld u vandaag nog aan!



De haarcellen in het binnenoor bewegen heel snel en fungeren als versterker en als demper. Als de haarcellen beschadigd zijn, wordt spraak niet voldoende meer versterkt en hinderlijk lawaai niet meer gedempt.

Schoonenberg HoorSupport