

Doe maar duurzaam!

Zodra de eerste zonnestraal weer schijnt, gaat half Nederland de deur uit. Maar niet al die gezellige zomeruitstapjes zijn even milieuvriendelijk. Daarom gaan wij deze zomer eens op de duurzame tour.

Fiets je duurzame maaltijd bij elkaar

Fietsen was nog nooit zo leuk! Tijdens een van de fietsroutes van Good Food Club fiets je een prachtige tocht langs duurzame landwinkels en boerderijverkooppunten in jouw provincie. Zo maak je kennis met de vele initiatieven die Nederland kent waar je duurzame en lokale groenten, fruit, kaas en vlees kunt kopen. Aan het einde van een heerlijke middag fietsen heb je een duurzame en eerlijke maaltijd bij elkaar verzameld.

goodfoodclub.nu/fietsroutes



1



2 Met de wind mee

Op een warme zomerdag is het heerlijk om het water op te gaan. En als je een vaart maakt met de Catharina van Mijndrecht, doe je dat ook nog eens op een milieuvriendelijke manier: het zeilschip maakt uitsluitend gebruik van windkracht. De Catharina van Mijndrecht werd in 1916 gebouwd als een van de laatste zeilende vrachtschepen, maar tegenwoordig is dit nog altijd authentieke zeilschip open voor passagiers. Maak bijvoorbeeld een dagtocht met afsluitend een barbecue, zeil met prachtig uitzicht tijdens de zonsondergang of kies een van de vele andere arrangementen.

catharivananmijndrecht.nl

Duurzaam overnachten

In de Achterhoek, vlak bij Aalten, vind je een wel heel bijzonder vakantiehuisje. Dit historische monument uit 1924, genaamd 'De Oude Zondagschool', is duurzaam verbouwd en volledig omgeven door het groen van je eigen privébos. De accommodatie is volledig energiezuinig gemaakt met een warmtepomp en zonnepanelen en ingericht met vintage meubelen. Ook de locatie liegt er niet om, want het oude schooltje staat midden in een prachtige, landelijke en bosrijke omgeving. Dat wordt letterlijk een groen weekendje weg!

eco-logies.nl/doz



3

A full-page photograph of a woman with blonde hair in two braids, wearing a dark green tank top and shorts, walking away on a dirt path in a forest. Sunlight filters through the tall trees, creating a warm, golden glow. The path is surrounded by lush green ferns and other forest vegetation. The woman is walking towards the right side of the frame, leaving a trail of footprints in the dirt.

4

Baden in de natuur

Niet badderen in het water, maar in het groen van de natuur. Dit zogeheten bosbaden ontstond zo'n veertig jaar geleden in Japan, onder de naam 'Shinrin-Yoku', wat zoiets betekent als: 'ontspanning die ontstaat door je onder te dompelen in de atmosfeer van het bos'. Bosbaden biedt naast de vele positieve gezondheidseffecten een effectieve manier om echt tot rust te komen. Tijdens een workshop bosbaden van Forest Bathing Nederland ervaar je aan de hand van mindfulness-oefeningen een pure verbinding met de natuur om je heen.

forestbathingnederland.nl



Buiten slapen

Denk je aan overnachten in de natuur? Dan denk je waarschijnlijk aan kamperen. Maar voor wie daar geen groot fan van is, hebben we iets veel leukers gevonden: buitenhotel Terra Wolde! Hier kun je kiezen uit verschillende arrangementen, met overnachtingen en maaltijden. Overnacht bijvoorbeeld in een comfortabele Bell-tent aan het water, een knus boshuisje aan de rand van het bos, of een 'For-Rest'-kamer in de bostuin die aan twee zijden open is voor het volledige 'buitengevoel'. 's Avonds kun je heerlijk uit eten bij hun restaurant Pomponius. Hier volgen ze het farm-to-table-principe, waarbij zo veel mogelijk ingrediënten zelf verbouwd worden in de moestuin, of uit de omgeving gehaald worden.

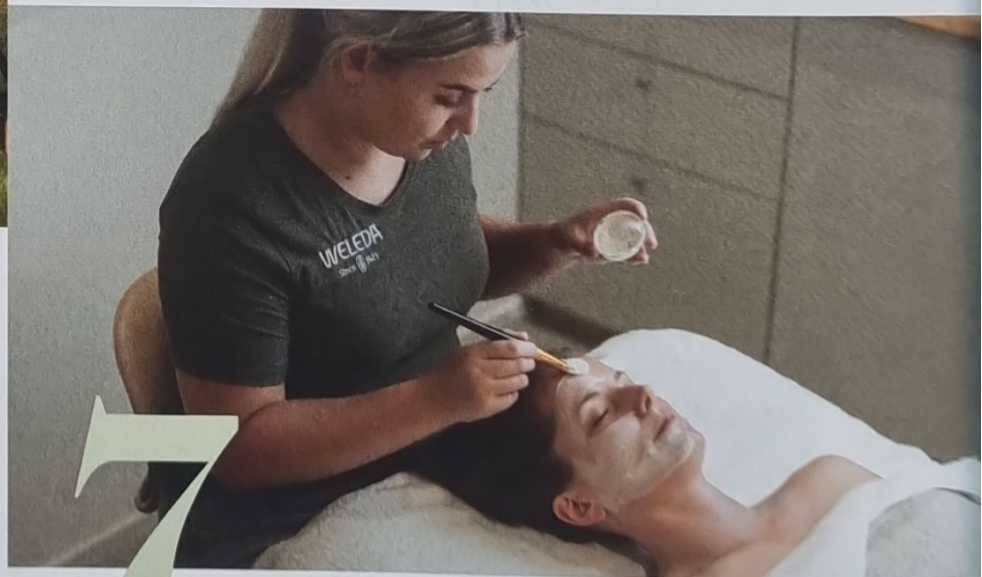
terrawolde.nl



Zero-waste restaurant

Wil je lekker én duurzaam uit eten? Dan kun je terecht bij The Green House in Utrecht! In dit volledig circulaire restaurant worden gerechten bereid met pure ingrediënten uit de regio en uit hun eigen Urban Farm. Daarnaast serveren ze ook graag zero-waste gerechten, bestaande uit leftovers en buitenbeentjes, zoals de jam van overgebleven seizoensfruit of de kliekjessoep. Je groene lunch, diner of borrel nuttig je ook nog eens midden in de groene omgeving van het restaurant. Groener kan bijna niet!

thegreenhouserestaurant.nl



Natuurlijk verwendagje

Bij Weleda City Spa laat je jezelf heerlijk én natuurlijk in de watten leggen. Hier maken ze enkel gebruik van 100% natuurlijke producten, waarin planten de hoofdrol spelen. Geen synthetische stoffen of conserveringsmiddelen dus! Wanneer je een van de spa's bezoekt, wordt eerst gekeken naar wat jouw huid nodig heeft. Bij Weleda vinden ze de mens als geheel belangrijk en dus zijn de holistische behandelingen goed voor lichaam én geest. De Weleda City Spa vind je in Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Oegstgeest-Leiden, Zoetermeer, Lelystad, Den Bosch-Vught en Gorinchem.

weleda.nl

DUURZAAM REIZEN

Laat de auto staan en kies voor een groener alternatief! Kijk eens naar voordelige treinkaartjes, of reis met de elektrische tram of metro. Op veel stations in Nederland kun je eenvoudig en goedkoop een ov-fiets regelen, om jezelf duurzaam (en veel leuker!) te verplaatsen door de stad. Let op! Activeer van tevoren wel even het gratis ov-fietsabonnement op je ov-kaart.



De wondere wereld van zeewier

Wist je dat zeewier ontzettend voedzaam is? Deze groene zee-algen zitten bomvol vitamines en mineralen. Daarnaast is het eten van zeewier als vleesvervanger ook nog eens vriendelijk voor de aarde. Bij WildWier duik je zelf (figuurlijk) in de wondere wereld van zeewier. Tijdens een WierenWandeling in Zeeland laten experts je bij laagwater zien wat wieren zijn en waar ze leven. De ontdekkingsreis naar deze vergeten 'planten' van de zee sluit je af met heerlijke vegetarische sushi. Gemaakt van – hoe kan het ook anders – zeewier!

wildwier.nl



Tweedehands pareltjes scoren

Een dagje winkelen kan nog veel leuker en bewuster dan je misschien gewend bent. Voor een goed gevuld dagje *thriftshoppen* ga je naar Amsterdam. Hier vind je op het Waterlooplein van maandag tot en met zaterdag de oudste vlooiemarkt van Nederland. Deze gezellige markt telt zo'n driehonderd kraampjes met echt voor elk wat wils. Van tweedehands boeken en bijzondere kunst, tot aan antieke sieraden en vintage kleding: hier kun je urenlang rondstruinen met vriendinnen en speuren tussen de unieke pareltjes.

waterlooplein.amsterdam

Verantwoord festival

Een gezellig dagje festival, maar dan zo groen mogelijk. Van 16 tot en met 24 september vindt in hartje Geleen het BRIGHT-festival plaats. En dat is misschien wat anders dan je gewend bent, want tijdens dit festival staat alles in het teken van innovatie, circulariteit en duurzaamheid. Tijdens het festival kun je interessante workshops volgen, inspirerende bijeenkomsten bijwonen en andere educatieve activiteiten doen. Leer en beleef op een ontspannen manier hoe je zelf bij kunt dragen aan een duurzame samenleving.

brightfestival.nl

