

Samen op weg naar een houdbaar voedselsysteem



**Manifest
Planeetaardig &
Dierwaardig**

pagina 18-20

**Bomen en
zaaigoed gratis of
met korting**

pagina 43

**Caring
Dinners**

pagina 22

Inhoud

Arabella Burgers	4
Mariëlle Stel.....	5
Robert van den Breemer.....	6
Roos Vonk.....	7
Katlijn Hertogs	8
Wanda de Kanter.....	9
Lees-tips.....	10
Maartje Bregman	11
Pauline Appelboom	12
Esther Molenwijk	13
Gilbert Kolff.....	14
Sharon de Miranda.....	15
Anna Pijpers.....	16
Bert van Ruitenbeek.....	17
Manifest Planeetaardig & Dierwaardig	18
Caring Dinners	22
Joost de Vos & Simone Williams.....	23
Sandra Beuving	24
John Arink.....	25
Barend-Jan te Voorde	26
Vera Bavinck.....	27
Anneke Kwee.....	28
Roanne van Voorst.....	29
Luister-tips.....	30
Anna Kretova.....	31
Rutger Quispel	32
David Luijendijk.....	33
Barth-Misset Fonds	34
Imke de Boer.....	36
Peter Res.....	37
Sanne Smeets.....	38
Doe-tips	39
Lovisa Hilwig.....	40
Olga de Bruine	41
Hanneke van Ormondt.....	43
Wendy Walrabenstein.....	44
Eva Topelberg.....	45
Planetary Health Diet.....	46

27



Mensen in de kippensector weten vaak niet half hoe leuk een kip is

Caring Vet
Vera Bavinck

15

Goed eten is de basis voor een gezonde toekomst

Caring Chef
Sharon de Miranda



Colofon

Caring People is een eenmalige uitgave van de Caring Movement, onder redactie van Sanne Smeets & Olga de Bruine en vormgegeven door Martijn de Kruijf (art direction) & Martijn Scheutjens (DTP). Dank aan alle fotografen voor de mooie foto's!





Beste lezer,

De toekomst ligt letterlijk op tafel. Wat we eten, hoe we produceren en met welke zorg we dat doen, bepaalt de gezondheid van mens, dier en planeet. Ja, het is urgent. Ja, het is nodig. En ja, het is nú.

Overall in Nederland staan mensen op die laten zien dat het anders kan. Caring people – zorgprofessionals, boeren, chefs, consumenten, docenten, wetenschappers – die ieder op hun eigen manier verschil maken.

In dit magazine delen we hun verhalen. Kleine en grote stappen die samen een beweging vormen. Want als je alle initiatieven bij elkaar optelt, is het meer dan één plus één.

Laat je inspireren door deze mensen. Sluit aan bij wat er al groeit, en draag bij op jouw manier.

To care is voor ons een werkwoord. Do you care?

 *Caring Movement*



Healing the planet with agriculture Bert van Ruitenbeek
stichting Demeter



Maak van voeding je krachtigste medicijn
Anna Kretova
PAN NL

**Zeg wat je vindt en
volg je gevoel! Alleen
dan kun je werkelijk
verantwoordelijkheid
nemen voor wat je
doet en uitdraagt.**

Arabella Burgers

Caring Vets

caringvets.nl

LinkedIn:



Over Arabella

Arabella Burgers is in Utrecht afgestudeerd als veearts en nu dieren-arts-praktijkeigenaar gezelschapsdieren. Ze is oprichter van de Caring Vets en mede-oprichter van de Caring Movement en vindt het van essentieel belang dat we ons consumptiepatroon en voedselsysteem fundamenteel veranderen naar volledig plantaardig. Nu en voor toekomstige generaties.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Ik heb bijgedragen aan de oprichting van zowel de Caring Vets als de Caring Movement, omdat ik ervan overtuigd ben dat veranderingen in het voedselsysteem en specifiek in de veehouderij alleen mogelijk zijn als meerdere disciplines samenwerken. Daarom heb ik nu ook de stap gezet om mij politiek in te zetten als kandidaat voor Vrede voor Dieren. Daar zal ik mij inzetten om de waarden en inzichten van de Caring Movement mee te nemen naar de Tweede Kamer, zodat door onze inbreng de juiste keuzes kunnen worden gemaakt voor de toekomst.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Laten we onze morele waarden behouden om onze planeet en al haar bewoners te beschermen. Werkelijke verandering vraagt zuiver inzicht en moed om te handelen naar wat juist is. Symbolische stapjes volstaan niet meer. We staan voor een existentiële crisis: alleen een toekomst zonder intensieve veehouderij en met een grotendeels plantaardig voedingspatroon past hierin. Verandering begint wanneer we durven handelen naar onze diepste waarden en verantwoordelijkheid nemen.

Mariëlle Stel

Universiteit Twente

LinkedIn:



Over Mariëlle

Als universitair hoofd-
docent onderzoekt
Mariëlle Stel hoe we
mensen en de samen-
leving kunnen helpen
om duurzamer te
consumeren. Ze richt
zich daarbij op gedrags-
veranderingstechnieken,
met speciale aandacht
voor de relatie tussen
mens en dier.



5

When we truly understand animals, our choices become more compassionate

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Ik draag bij door wetenschappelijk onderzoek te doen naar hoe we de eiwittransitie kunnen bevorderen met behulp van gedragsverandering. Daarbij richt ik me onder andere op het vergroten van kennis over de risico's van ons huidige consumptiepatroon, het versterken van empathie voor dieren, en het bieden van handvaten waarmee consumenten misinformatie over dierenwelzijn kunnen herkennen.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Wanneer mensen dieren zien als individuen met gevoelens en gedachten, consumeren ze aantoonbaar minder dierlijke producten. Door mensen uit te nodigen zich in te leven in hoe dieren in onze voedselindustrie hun leven ervaren, zal dit bijdragen aan positieve veranderingen voor het klimaat, onze gezondheid en het dierenwelzijn.

Robert van den Breemer

Caring Farmers

LinkedIn:



Over Robert

Van zoon van een melkveehouder tot filosofie- en finance-student, strategieconsultant en hoofd inkoop en duurzaamheid bij Nutreco. Nu commercieel verantwoordelijk bij Those Vegan Cowboys en imker. Als vader van drie ervaar ik dagelijks het belang van rentmeesterschap en iets zinvols nalaten – dat is mijn drijfveer.



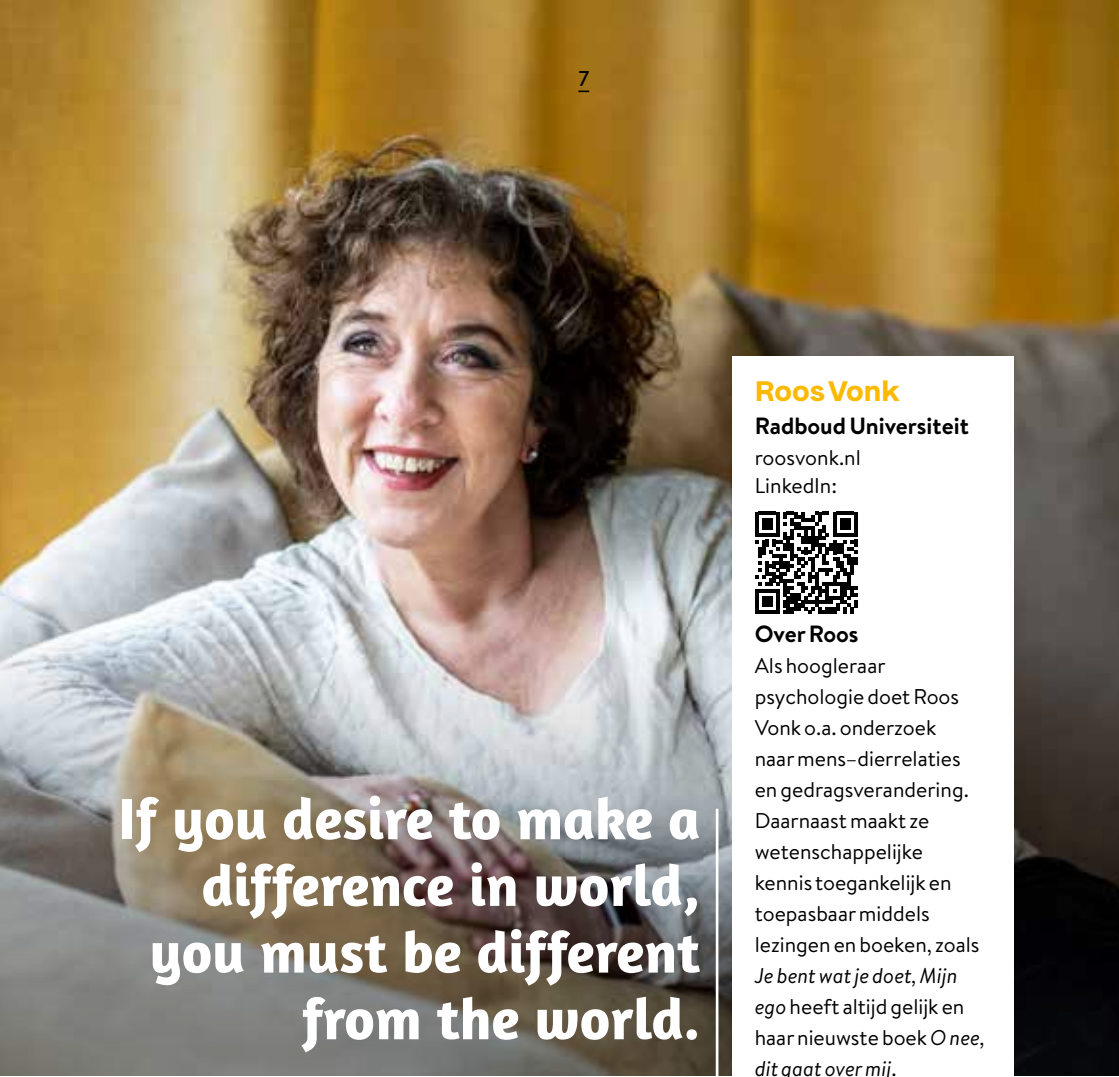
Ga door, hou vol, laat je niet ontmoedigen en laat zien dat het anders kan

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Naast donateur en actief fan van de Caring Movement ben ik sinds kort penningmeester voor Caring Farmers, om structuur en inzicht aan te brengen in de financiën van de stichting.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Transitie kost heel veel tijd. Ik had tien jaar geleden nooit gedacht dat ik nu bij een bedrijf als Those Vegan Cowboys zou werken en dat ik mij bovenmatig zou interesseren voor een gezond klimaat, biologische voeding en een florierende biodiversiteit. Het heeft even geduurd voordat ik dat allemaal door had en daar ook zelf conclusies uit trok. Dus ga door, hou vol, laat je niet ontmoedigen en laat zien dat het anders kan. Een positief verbindend verhaal dat toekomst biedt is juist voor de landbouw van levensbelang, ook al duurt het soms even voordat mensen de knop om kunnen en willen zetten.



If you desire to make a
difference in world,
you must be different
from the world.

Roos Vonk

Radboud Universiteit

roosvonk.nl

LinkedIn:



Over Roos

Als hoogleraar psychologie doet Roos Vonk o.a. onderzoek naar mens-dierrelaties en gedragsverandering. Daarnaast maakt ze wetenschappelijke kennis toegankelijk en toepasbaar middels lezingen en boeken, zoals *Je bent wat je doet*, *Mijn ego heeft altijd gelijk* en haar nieuwste boek *O nee, dit gaat over mij*.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Wetenschappelijk onderzoek naar gedragsverandering, empathie met dieren, illusoire superioriteit en dehumanisering. Daarnaast, bij gelegenheid: schrijven van boeken en van opiniërende artikelen voor bv. Volkskrant en NRC, en via Bluesky reageren op actuele ontwikkelingen en misstanden.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Dierenbeschermers hebben veel empathie met dieren en – om begrijpelijke redenen – vaak minder met de mensen die dieren misbruiken. Maar om die mensen te kunnen beïnvloeden, heb je juist ook empathie met hen nodig.



Lekker, gezond, duurzaam en plantaardig eten door iedereen. I care

Katlijn Hertogs

Caring Doctors

caringdoctors.org

LinkedIn:



Over Katlijn

Mijn naam is Katlijn en ik begeleid graag projecten, organisaties en mensen om te bewegen naar gezondere en duurzame voeding en het verminderen van etensafval. Ik woon met mijn man, dochter, katten en een tuintje vol planten, insecten, vijver, padden, kikkers en salamanders in Bilthoven.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Ik ben bestuurslid bij Caring Doctors en draag bij aan de interne ontwikkeling van de stichting Caring Doctors en van de Caring Movement, het informeren van zorgmedewerkers over de urgentie en voordelen van een integraal gezond en duurzaam voedselsysteem, de samenwerking met plantaardige diëtisten en het enthousiasmeren van zorgmedewerkers voor deelname aan Caring Dinners en Congres. Ik voel me verbonden met alle mensen van de Caring Movement en dat werkt lekker samen.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Wat zou het tof zijn om onze integrale visie in praktijk te brengen voor een zorginstelling, zodat de inkoop, bereiding en consumptie van de voeding voor alle patiënten, cliënten of bewoners, de medewerkers en bezoekers natuur-inclusief, lokaal, gezond, duurzaam en hoofdzakelijk plantaardig is. Om hier te komen zijn soms kleinere stappen in de praktijk nodig. Van het één, komt het ander.

Wanda de Kanter

Stichting Rookpreventie Jeugd

rookpreventiejeugd.nl,
tabaknee.nl, nicotinee.nl
LinkedIn:



Over Wanda

Wanda de Kanter (1959) is longarts en voorvechter tegen de tabaksindustrie.

Ze werkte o.a. in het Antoni van Leeuwenhoek en richtte samen met Pauline Dekker de grootste rookstoppolikliniek op. Als voorzitter van Stichting Rookpreventie Jeugd strijdt ze via onderzoek, lobby, rechtszaken en campagnes voor een rookvrije generatie.

Eliminatie van de tabaks- en vape-industrie is noodzakelijk voor een gezonde mens en planeet

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Vanuit mijn achtergrond ken ik de ernst en opzet van de verslaving en de invloed van het *Tobacco Playbook* dat grote partijen hanteren om via lobby, reclame, *greenwashing* en *harm reduction* twijfel te zaaien... die kan ik helpen ontmaskeren en op die manier een verschil maken. De tabaks- en vape-industrie is verantwoordelijk voor zoveel leed en onrecht: niet alleen op het gebied van gezondheid, de gezondheidskloof en kwaliteit van leven, maar ook ontbossing, plastic soup en kinderarbeid. Het is voor de hele maatschappij beter als die industrie er niet meer is.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Hoe het Tobacco Playbook volledig gebruikt wordt door de planeet- en mensonvriendelijke organisaties. De overeenkomsten zijn groot, de lobbyisten delen vaak 1 kantoor. Ik kan inzicht helpen geven in het herkennen van hun strategie en pleiten voor nieuwe aanpak zoals een burgerinitiatief en nieuwe rechtszaken, samenwerken met de School for Moral Ambition, naming en shaming van de lobbyisten op activistische websites en social media. Want ook al is wat deze partijen doen legaal... Slavernij en heksenverbranding waren ook ooit legaal.



Lees

tips



Het bedwelmings-apparaat

Jeroen Siebelink



Ooit aten we dieren

Roanne van Voorst



Not the end of the world

Hannah Ritchie



Da's gek

Danielle Braun



Gesloten vanwege stikstof

Jan Douwe van der Ploeg



Past het dier nog op ons bord?

Imke de Boer



The Democracy of Species

Robin Wall Kimmerer





Omarm positiviteit zonder de urgentie en de ernst van klimaat- verandering uit het oog te verliezen

Maartje Bregman

Happy Times Media

happytimesmedia.nl

LinkedIn:



Over Maartje

Ik ben Maartje Bregman, oprichter van Happy Times Media: een platform dat wat positiviteit brengt in het klimaatverhaal. Middels optimisme nemen we mensen mee om in actie te komen voor datgeen wat we allemaal gemeen hebben: dit blauwe bolletje.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Met Happy Times Media geven we de Caring Movement en andere impactmakers een podium. Jullie zijn de pioniers, wij delen dat met iedereen die het wil (en niet wil) horen. Want echte verandering vraagt om collectieve actie, groter dan een buurt of land: het gaat om 25% van de wereldbevolking die in beweging komt. Klimaatverandering kent geen grenzen, en met de privileges die we in Nederland hebben, is het onze verantwoordelijkheid om bij te dragen. Wij kunnen dit – dus wij mógen dit dragen. Daarom laten wij in ons magazine, onze radioshow en online kanalen zien hoe-

veel hoop en daadkracht er al is. Zet je in voor wat jou blij maakt, want als iedereen dat doet, gebeurt er ongelooflijk veel.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Mijn boodschap: het wordt niet makkelijk, maar als we samen besluiten dat we in een betere wereld willen leven, dan kan dat ook. Blijf geloven in de kracht van optimisme en samenwerking – niet vanuit schuld, maar vanuit urgentie en plezier. Samen verzetten we bergen en creëren we de toekomst die we zo graag voor ons zien.



Pauline Appelboom

Caring Chefs

caring-chefs.nl

LinkedIn:



Over Pauline

Jeugdarts met een passie voor gezonde voeding en leefstijl. Pauline combineert medische kennis met culinaire vaardigheden om kinderen te inspireren gezonder te eten. Haar missie: een gezonde generatie laten opgroeien in een omgeving waar lekker eten vanzelfsprekend goed is voor mens én planeet.

Gezond eten begint met smaak

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Als jeugdarts zie ik dagelijks hoe voeding de basis vormt voor groei, gezondheid en welzijn. Binnen Caring Chefs wil ik die kennis vertalen naar de praktijk door kinderen en gezinnen te inspireren met kooklessen, smaakbeleving en bewustwording. Met mijn achtergrond in geneeskunde, voeding en culinaire kunst wil ik de kloof dichten tussen theorie en praktijk: gezond eten moet niet alleen voedzaam zijn, maar vooral lekker.

Mijn bijdrage aan de Caring Movement is om te laten zien dat we met kleine, haalbare stappen grote impact kunnen maken; in de zorg, in het onderwijs en aan de keukentafel.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Ik geef de beweging mee dat verandering begint bij de jeugd: door jong te leren wat goed eten betekent, bouwen we aan een gezonde toekomst voor mens en planeet.

Elke stap die het grootschalige dierenleed vermindert, telt

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Ik draag bij aan de doelstellingen van de Caring Movement door me in te zetten voor een samenleving waarin we dieren niet langer uitbuiten voor voedsel. Met mijn podcast Studio Plantaardig maak ik zichtbaar wat de impact van de vee-industrie is op dier, milieu en mens en onderzoek ik hoe we naar een meer plantaardig voedselsysteem komen. Ik ga in gesprek met boeren, activisten, wetenschappers, beleidsmakers en de voedingsindustrie zelf.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Ik wil pleiten voor een pragmatische aanpak. Laten we omwille van de dieren niet té perfectionistisch zijn over gezond en lokaal: over het algemeen is plantaardige voeding al veel gezonder en duurzamer dan dierlijke. En laten we niet te veel kibbelen binnen de beweging: elke stap die het grootschalige dierenleed vermindert, telt. Ik pleit ervoor dat we iedereen aanmoedigen die daar op zijn of haar manier aan werkt – ook als de benaderingen verschillen.



Esther Molenwijk

studioplantaardig.nl

LinkedIn:



Over Esther

Esther heeft een achtergrond als duurzaamheidsadviseur. In 2014 ontwikkelde zij biologische hennepthee uit Oude Pekela: Dutch Harvest. Sinds vier jaar maakt zij de podcast Studio Plantaardig en onlangs werkte zij mee aan de documentaire De Vegan Veehouder.





Eer de seizoenen, proef de natuur

Gilbert Kolff

Caring Chefs

fondrotterdam.nl/over
caring-chefs.nl

LinkedIn:



Over Gilbert

Chef en cateraar met een passie voor pure, seizoensgebonden en plantaardige gerechten. Gilbert kookt met respect voor natuur en ambacht, gebruikt lokale producten en oude bewaarstechnieken en inspireert anderen om bewust en duurzaam te eten; vol smaak, creativiteit en verbinding met de aarde.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Binnen Caring Chefs wil ik laten zien hoe rijk en verrassend lokaal eten kan zijn. Door te koken met wat de natuur ons op dat moment biedt, van wilde kruiden tot gefermenteerde groenten, breng ik mensen dichterbij de oorsprong van hun voedsel. Mijn bijdrage aan de Caring Movement is om kennis en ambacht te verbinden met bewustwording: koken als vorm van zorg en respect.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Ik geef de beweging mee dat verandering begint met aandacht. Aandacht voor de seizoenen, voor wat groeit in onze omgeving en voor de boeren en tuinders die dat mogelijk maken. Door het ambacht te herwaarderen en smaak te vieren, kunnen we samen bouwen aan een gezonder, eerlijker en duurzamer voedselsysteem.

Sharon de Miranda

Caring Chefs

caring-chefs.nl

LinkedIn:



Over Sharon

Chef-kok, voedingsdeskundige en darmtherapeut met een missie: goed eten voor mens én planeet. Sharon combineert kennis en smaak in haar streven naar een duurzaam voedselsysteem. Met haar ervaring verbindt ze gezondheid, smaak en zorg voor de aarde — elke dag, op elk bord. Sharon kookt onder andere voor het tv-programma Binnenstebuiten.



Goed eten is zorg: voor mens en aarde

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Met mijn ervaring als chef, voedingsdeskundige en projectleider wil ik binnen Caring Chefs laten zien dat duurzame voeding niet ingewikkeld hoeft te zijn, maar juist inspirerend en verbindend kan zijn. Ik breng kennis over gezond, lokaal en seizoensgebonden koken in en wil collega's en professionals stimuleren om bewust te kiezen voor gerechten die goed zijn voor mens, dier en planeet. Ik sta volledig achter het EAT-Lancet dieet.

Mijn bijdrage aan de Caring Movement is om te laten zien dat eten een krachtig middel tot verandering is; een dagelijkse keuze die verschil maakt.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Wat ik de beweging wil meegeven, is dat echte zorg begint in de keuken: met liefde, aandacht en verantwoordelijkheid voor wat we koken en delen. Want goed eten is de basis voor een gezonde toekomst.

Dierenwelzijn is geen bijzaak, maar de kern van mijn strategie

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Via Caring Vets breng ik de stem van dierenartsen in voor beter dierenwelzijn. Wij bundelen kennis om misstanden zichtbaar te maken en samen te werken aan oplossingen voor een dierwaardige veehouderij. Vanuit mijn werk bij het Beter Leven keurmerk en mijn MBA-studie verbind ik praktijk, beleid en strategie; om samenwerkingen te versterken, veranderingen te versnellen en dierenwelzijn structureel te verankeren.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Caring Movement laat zien dat verandering echt mogelijk is: door mensen, dieren en de planeet centraal te stellen in plaats van winst alleen.

Mijn wens is dat wij samen verder bouwen, bruggen slaan en laten zien dat samenwerking de krachtigste weg is naar een eerlijker en duurzamer voedselsysteem.



Anna Pijpers

Caring Vets

caringvets.nl

LinkedIn:



Over Anna

Dierenarts en beleidsmedewerker bij de Dierenbescherming. Vicevoorzitter van Caring Vets en MBA-student in Amsterdam. Combineert ervaring in diergezondheid, duurzaamheid en strategie om structurele verbeteringen in de veehouderij voedseltransitie te realiseren, met een focus op samenwerking tussen sectoren.



Bert van Ruitenbeek

Stichting Demeter

stichtingdemeter.nl

LinkedIn:



Over Bert

Bert is sinds circa 2011 directeur van Stichting Demeter, de organisatie die het Demeter-keurmerk voor biologisch-dynamische landbouw beheert. Naast mede-oprichter van het Groenboerenplan is hij ook voorzitter hiervan. Hij was eerder directeur van Biologica en werkte als hoofd voorlichting bij UNICEF Nederland.

Healing the planet with agriculture

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Healing the planet with agriculture is al 100 jaar de basis van de biodynamische landbouw. De beweging die toen ontstaan is voor een landbouw zonder chemie, wordt mede dankzij de Caring Movement steeds breder. Ook op akkerbouwbedrijven van honderden hectares laten Demeter boeren zien dat echt natuurinclusieve landbouw mogelijk is. Met deze kennis willen we iedereen inspireren voor een gezondmakende landbouw.

Wat geef je de Caring Movement mee?

We kunnen niet gezond zijn in een giftig systeem. Deze boodschap geven we de Caring Movement graag mee. Het gaat ons allemaal aan, daarom zo goed om alle stakeholders in een brede beweging te betrekken.

Manifest Planeetaardig & Dierwaardig



Werk mee aan de transitie naar een planeetaardig en dierwaardig voedselsysteem. Onderteken het manifest en kom in actie!

“Voeding biedt de grootste kans om de gezondheid van mensen, dieren en de planeet te verbeteren”

Een planeetaardig dieet met dierwaardig gehouden dieren draagt bij aan het oplossen van urgente maatschappelijke vraagstukken, zoals klimaatverandering, biodiversiteitsverlies, dierenleed en snel stijgende zorgkosten door toenemende welvaartsziekten. Het zou ook een hefboom kunnen zijn om boeren en tuinders op weg te helpen naar een volhoudbaar voedselsysteem en bestaansmodel. Het biedt een unieke kans om Nederland duurzamer, gezonder en rechtvaardiger te maken én om Nederland voedselkoploper van de wereld te laten worden.

De wetenschap is duidelijk: om klimaatverandering en biodiversiteitsverlies te beperken, is een wereldwijde verschuiving in de consumptie van dierlijke producten nodig. Een gezond én planeetaardig voedselsysteem focust veel meer op plantaardige dan op dierlijke eiwitten. Voor Nederland (en andere hoge inkomenslanden) is een verhouding 80% plantaardig en

20% dierlijke eiwitten in ons dieet haalbaar en nodig, gebaseerd op de combinatie van vele wetenschappelijke rapporten over gezondheid, klimaat en biodiversiteitsherstel. Daarnaast zijn we het onze mede-aardbewoners (de dieren) verplicht om naast ‘planeetaardig’ te kiezen voor ‘dierwaardig’: de dierlijke producten worden op een dierwaardige manier geproduceerd. Dit vereist een grondgebonden veehouderij met een veerkrachtige veestapel, waarin dieren de ruimte krijgen hun natuurlijke gedrag te vertonen.

Een planeetaardig en dierwaardig voedselsysteem begint bij een gezonde bodem, rijke biodiversiteit en agrarische natuur. Een gezonde bodem is de basis voor het telen van gezonde planten met weinig externe middelen. En gezonde planten zorgen voor gezonde mensen en dieren, ofwel een gezonde bodem is het fundament van ons bestaan.

Een planeetaardig en dierwaardig voedselsysteem betekent:

- Een dieet rijk aan groenten en fruit met een bescheiden rol voor dierlijke eiwitten en minder ultra-bewerkt voedsel, suiker, zout en vet.
- Een grondgebonden veehouderij, met een veerkrachtige veestapel, waarin dieren een dierwaardig leven kunnen leiden volgens de 6 principes van de Raad van Dieraangelegenheden.
- Productie van voedsel in harmonie met de natuur, met zo min mogelijk gebruik van fossiele brandstoffen en synthetische

middelen.

- Een dieet met voedsel uit de volle grond, in lijn met de seizoenen en afkomstig uit de regio.

Dit dieet bevordert de volksgezondheid en kan de drijvende kracht zijn achter een noodzakelijke voedseltransitie. Hiervoor is een gezonde voedselomgeving nodig die een gezond voedingspatroon stimuleert, dierenwelzijn centraal stelt en de ecologische grenzen van de aarde respecteert.

De voordelen van een planeetaardig en dierwaardig voedselsysteem

1 Voor mensen: verbeterde gezondheid en lagere zorgkosten

De grootste kostenpost van het Rijk is momenteel de zorg, met 115 miljard euro per jaar. Zeker 6 miljard daarvan is direct gerelateerd aan ongezonde voeding. Een dieet rijk aan groenten en fruit, vol vezels, vitaminen en antioxidanten, en minder verzadigde vetten, vermindert het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, obesitas en kanker. Bovendien komen daar nog miljarden aan ziektekosten bovenop die indirect gekoppeld zijn aan ons voedsel, zoals longaandoeningen door luchtvervuiling van de veehouderij en neurologische aandoeningen door het gebruik van pesticiden. De grootste winst van een planeetaardig dieet, met

dierwaardig gehouden dieren, is dat we ons beter voelen en gemiddeld meer gezonde levensjaren hebben. Dit helpt de zorg toegankelijk te houden, en op termijn de zorgkosten te laten dalen.

2 Voor dieren: verbeterd welzijn en meer respect

Er is geen harde scheidslijn tussen de emotionele intelligentie van mensen en dieren. Steeds meer onderzoek laat zien dat ook niet-menselijke dieren kunnen lijden, plezier kunnen hebben, en gefrustreerd, vrolijk, depressief of nieuwsgierig kunnen zijn. We leren ook steeds beter met hen te communiceren. De transitie naar een dierwaardige veehouderij die ruimte biedt voor natuurlijk gedrag is ethisch de juiste

keuze en daarnaast ook gunstig voor onze gezondheid, gezien het gebruik van antibiotica en andere middelen in deze sector kan dalen en infectieziekten zullen afnemen. Een maatschappelijke kosten-batenanalyse voor een dierwaardige veehouderij laat zien dat deze transitie de maatschappij op termijn 2 miljard euro per jaar oplevert.

3 Voor onze ruimte: extra hectares voor nieuw groen

De Nederlandse veehouderij en veevoerproductie neemt ongeveer 70% van de Nederlandse landbouwgrond in beslag, plus nog eens 1,5 keer keer de oppervlakte van de Nederlandse landbouwgrond in het buitenland. Wilde dieren en natuur hebben de afgelopen eeuw plaatsgemaakt voor het telen van voer voor een niet te bevatten hoeveelheid kippen, koeien en varkens. Een dieet met meer gezonde planten, minder dierlijke producten en minder lege calorieën, neemt minder ruimte in beslag. De vrijgekomen hectares in binnen- en buitenland kunnen worden ingezet voor (biobased) woningen en groene wijken, voor nieuwe natuurgebieden, ruimte om extensiever te telen en meer ruimte voor de basisbehoeften van dieren.



In dit document lees je het waarom de Caring Movement voor deze uitgangspunten heeft gekozen.

4 Voor de natuur: herstel van ecosystemen en biodiversiteit

Een planeetaardig en dierwaardig voedselsysteem werkt samen met de natuur en maakt er gebruik van. Bodemorganismen, insecten en vogels zijn bondgenoten. Ze worden niet verjaagd met gif, maar zijn belangrijk. Dieren produceren gezonde mest en werken mee aan natuurbeheer. Door minder dieren te produceren en consumeren, verminderen we de emissies van stikstof en fosfor aanzienlijk, wat helpt bij het verbeteren van de bodem, lucht- en waterkwaliteit. Ook creëren we ruimte voor natuurherstel.

5 Voor het klimaat: beschermen van de leefbaarheid

Een planeetaardig en dierwaardig voedselsysteem stoot minder broeikasgassen uit doordat er minder dieren gehouden worden, en gebruikt minder fossiele brandstoffen in de vorm van kunstmest en voedselkilometers. Om voedselzekerheid en humane gezondheid op termijn te kunnen garanderen, is het cruciaal dat klimaatdoelen worden gehaald.



Hier vind je de **groeieinde lijst wetenschappelijke referenties en onderzoeken**.

SLUIT JE AAN BIJ HET MANIFEST PLANEETAARDIG & DIERWAARDIG!

Dit manifest is een initiatief van de Caring Movement, een snelgroeiende groep artsen, boeren, dierenartsen, chefs, winkeliers, leraren en diëtisten, die in hun eigen beroepsgroep én daarbuiten pleiten voor een voedselsysteem met ruimte voor natuurher-

stel, schoon water, gezonde lucht, tevreden dieren en vitale mensen. Maar het is niet van ons alleen: de transitie naar een Planeetaardig en Dierwaardig voedselsysteem doen we met zoveel mogelijk burgers, bedrijven en organisaties.



To care is meedoen. Sluit je aan!

Iedereen kan aansluiten, of financieel bijdragen of actief meewerken.

Doe mee en mail je actie:
info@caringmovement.nl



Aansluiten



Financieel bijdragen



Sfeerimpressie Caring Dinner



Caring Dinners

Verspreid over het land organiseren we Caring Dinners op boerderijen van Caring Farmers. Aan lange tafels, midden in het boerenland, gaan professionals in gesprek over de toekomst van ons voedselsysteem met Caring Doctors, Caring Dietitians, Caring Vets, Caring Chefs en Caring Teachers. Want een gezonde bodem is de basis voor gezond voedsel – en daarmee voor gezonde mensen.

Gespreksonderwerpen zijn bijvoorbeeld: hoe kan de zorg bijdragen aan de noodzakelijke voedseltransitie? Wat betekent dat voor het menu in zorginstellingen? Hoe kan voeding een grotere rol spelen in preventie en herstel? En hoe beweeg je richting het Planetary Health Diet?

Tijdens een Caring Dinner komen mensen samen die werken aan hetzelfde doel: een gezonde samenleving op een gezonde planeet. Na de eerste dinners wisten we het zeker: verandering kan beginnen aan tafel! Met bewustwording, verbinding en een goed gesprek over wat we eten en waarom.



Joost de Vos & Simone Williams

Over Joost & Simone

Joost de Vos, Executive Chef, en Simone Williams, docent aan Hotelschool The Hague, combineren voeding, duurzaamheid en onderwijs. Ze moedigen studenten aan kritisch na te denken over de impact van wat we eten, op gezondheid, gemeenschap en natuur.



**Echte voeding
gaat over wat je
in beweging zet
– voor jezelf
en voor de wereld**

Waaruit bestaat jullie bijdrage aan de Caring Movement?

Onze bijdrage ligt in het vormen van een nieuwe generatie hospitality-professionals die verder kijkt dan het bord. We stimuleren niet alleen het verkrijgen van kennis en vaardigheden, maar ook een kritische houding. Studenten leren systemen te bevragen, impact te maken en als veranderaars zorg te dragen voor mens, maatschappij en natuur. We moedigen studenten aan om te ontdekken hoe hospitality een positieve verandering in de wereld kan brengen. Echte voeding gaat niet alleen over wat je eet, maar over wat je in beweging zet, voor jezelf en in voor de wereld.

Wat geven jullie de Caring Movement mee?

Blijf samenwerken met zorgprofessionals in het hele 'systeem' om verandering te versnellen. Samenwerking is jullie kracht, en door de verbinding te zoeken met scholen en kennisinstellingen kunnen we een beweging bouwen die zorg, voeding en duurzaamheid tot het nieuwe normaal maakt.

Sandra Beuving

Stichting
Ondersteuning Dieren-
coalitie en initiatief-
nemer Gemeente Plant
Vooruit

dierencoalitie.nl

LinkedIn:

**Over Sandra**

Sandra zet zich in voor een toekomst waarin mens, dier en natuur floreren. Vanuit de Dierencoalitie en Gemeente Plant Vooruit werkt ze aan beleid voor een gezonde, plantaardige voedselomgeving en een dierwaardig leven voor dieren.



Waar mens, dier en natuur floreren, bloeit echte vooruitgang

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Met de Dierencoalitie werk ik aan beleid dat dierwaardige boeren ondersteunt en een huisvestingssysteem bevordert waarin dieren echt tot hun recht komen. Dierwaardigheid én de eiwittransitie verdienen ook een vaste plek in het onderwijs. Via Gemeente Plant Vooruit helpen we gemeenten bij het creëren van een gezonde, plantaardige voedselomgeving. Zo versterken we de Caring Movement in de transitie naar een plantaardig voedselsysteem en meer dierwaardigheid.

Wat geef je de Caring Movement mee?

De bescherming van onze oceanen is even belangrijk voor de toekomst van mens, dier en planeet als zorg voor het land. Intensieve visserij en aquacultuur vragen om herbezinning. We moeten visconsumptie benaderen met oog voor dierenwelzijn, ecosysteemherstel en klimaat. De zee biedt ook gezond, plantaardig voedsel zoals zee-wier en algen. Het EAT-Lancet-menu kan hier nog een stap in zetten. Ook in de zee verdient dierwaardigheid een stem.



Een Caring lifestyle kan je oneindig veel geluk brengen. Dat is met materie niet te evenaren

John Arink

Ekoboerderij Arink Over John

Ekoboerderij Arink in Lievelede is een biologische boerderij die al dertig jaar zelfvoorzienend werkt.

John en Liane combineren natuur en landbouw, telen eigen voer en zetten in op lokale, duurzame kringlopen. Ze hebben een goedlopende boerderijwinkel en een mooie bed & breakfast.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Mijn bijdrage aan Caring Movement als biodynamisch boer is in de breedste zin het verfijnen van ons landbouwsysteem om ook de volgende generaties een voedselsysteem te kunnen bieden dat gezond, dierwaardig, sociaal en houdbaar in elkaar steekt. Dat is niet alleen aan de boer, en juist dat vind ik zo belangrijk aan Caring Movement. Als boer ben je veel aan het bouwen. In mijn boeren carrière zijn we steeds duurzamer gaan

bouwen, van staal en beton naar hout en stro, volledig biobased.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Ik zou Caring Movement mee willen geven dat we nog flink kunnen opschalen, naar bijvoorbeeld Caring Constructors en Caring Mobility enzovoorts. Caring lifestyle is natuurlijk een allesomvattend fenomeen waar de gehele samenleving aan deel kan nemen.

Het probleem zit niet alleen bij de boeren en de agro-industrie maar vooral in ons eetpatroon!

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Als dierenarts heb ik mij beziggehouden met de optimalisatie van gezondheid en welzijn van melkkoeien en de bedrijven. Economie en dierwelzijn stonden niet altijd in hetzelfde rijtje. De uitdaging zat daarom vooral in het vinden van rendabele en praktische oplossingen waar de veehouder wat mee kon. Bij de intensivering van de ondernemingen wordt het economische aspect steeds belangrijker en wordt het dier steeds verder ondergeschikt gemaakt aan het systeem. Het 'Convenant stappen naar een dierwaardige veehouderij' heeft nog een lange weg te gaan. Met Caring Vets ben ik betrokken bij projecten om meetbare criteria voor dierwelzijn op te stellen. Samen met NVWA maak ik nu een uniform beoordelingsprotocol om het lijden van afgemolken melkkoeien bij transport naar het slachthuis te verminderen. Ik ben ondertussen maar vegetarisch gaan eten. Als we de veestapel halveren en de prijs voor vlees verdubbelen, is een groot deel van het dierenleed voorbij en hebben de boeren een inkomen. Het probleem zit niet alleen bij de boeren en de agro-industrie maar vooral in ons eetpatroon! Misschien ook maar een Caring Consumers oprichten?

Wat geef je de Caring Movement mee?

Door het economisch-gedreven-zijn van de moderne veehouderij worden verbeteringen van dierwelzijn moeilijker. De benodigde investeringen moeten wel leiden tot een fatsoenlijk verdienmodel voor de boeren. Willen we hier uitkomen, moeten de banken wel meewerken. De Caring Farmers willen wel, ik pleit voor een special force: *Caring Bankers!*

Barend-Jan te Voorde Caring Vets

Over Barend-Jan

Mijn naam is Barend-Jan te Voorde. Ik ben bijna 40 jaar als dierenarts werkzaam geweest. Daarvan ben ik 36 jaar (mede-) praktijk eigenaar in een gemengde praktijk. Aandachtsgebieden: melkvee en kleine herkauwers. In 2022 heb ik ook mijn aandeel in de praktijk verkocht en ben ik lid geworden van Caring Vets op advies van een betrokken veehouder.



Mensen in de kippensector weten vaak niet half hoe leuk een kip is

Vera Bavinck

**Fair Poultry, Caring
Farmers, Caring Vets**

fairpoultry.com

kipup.nl

LinkedIn:



Over Vera

Vera Bavinck is dieren-arts met een focus op legpluimvee en oprichter van Fair Poultry. Na haar studie diergeneeskunde in Utrecht en ervaring bij AviVet ontwikkelde ze KipUP. Met Fair Poultry werkt ze aan structurele verbeteringen in het welzijn van leghennen in uiteenlopende houderij-systemen.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Je kunt dierlijke productiesystemen niet los zien van de aarde. Ik probeer uit te zoomen en zo goed mogelijk het systeem in zijn geheel te bekijken. Een wormenkuur voorschrijven voor kippen heeft effect op de bodem. Extra eiwit in het voer komt ergens vandaan. Maar eerlijk is eerlijk: welzijn van het dier krijgt bij mij voorrang.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Het lijkt wel alsof iedereen zich alleen bekommert om zijn eigen kleine stukje, terwijl alle acties effect hebben op het hele systeem. Uitsluiten en afkeuren van bijvoorbeeld het consumeren van dierlijke producten is ook een valkuil. Dan stopt de dialoog en eindigt de vooruitgang.



**De transitie naar
een hoofdzakelijk
plantaardig dieet is
een no-brainer, goed
voor mens, dier en
planeet!**

Anneke Kwee

Caring Doctors

caringdoctors.org

LinkedIn:



Over Anneke

Ik ben meer dan 20 jaar gynaecoloog geweest en werk nu als medisch adviseur bij het programma Zorg-evaluatie & Gepast Gebruik. In mijn werk heb ik altijd een hart voor passende en duurzame zorg gehad. Bij Caring Doctors komt alles samen: gezondheid, preventie, klimaat en welzijn van dieren. Ik draag graag bij aan een gezondere planeet, waar mensen in harmonie met de natuur gezond kunnen leven.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Ik zet me in voor de Caring Movement als bestuurslid van Caring Doctors. We laten zien dat ons huidige voedingspatroon een enorm negatief effect heeft op onze gezondheid en op het klimaat, natuur en milieu. Dit maakt het zo'n no-brainer. Met de transitie naar een hoofdzakelijk plantaardig dieet lossen we namelijk beide problemen op en is er minder dierenleed. We zetten in op de transitie in de zorg. Hierbij proberen we aan tafel te komen bij zorginstellingen en awareness te creëren bij zorgverleners. En er komen dingen in beweging, alhoewel we natuurlijk altijd sneller willen.

Wat geefje de Caring Movement mee?

Ga zo door, de oplossing ligt op tafel. Het is fantastisch om te zien hoe de movement zich uitbreidt, vorig jaar met de teachers en nu de dietitians en chefs. Samen staan we sterker en bereiken we meer. Laat we vol inzetten om de beweging te laten groeien! Als 25% van de mensen ook gaat voor een volhoudbaar voedselsysteem, dan komt de transitie vanzelf.

Roanne van Voorst

roannevanvoorst.com

LinkedIn:



Over Roanne

Roanne van Voorst is antropoloog, schrijver en voorzitter van Futures Reframed, een internationale stichting die onderzoekt hoe de wetenschap beter en inclusiever kan worden. Zij publiceerde negen boeken en tientallen artikelen, en ontving prestigieuze subsidies voor haar werk. Haar werk onderzoekt maatschappelijke transformaties en de toekomst die wij samen vormgeven.



29

Hoop wordt krachtig wanneer ze samengaat met realiteitszin en empathie

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Mijn bijdrage aan de Caring Movement is het aanwakkeren van verbeeldingskracht en het kritisch onderzoeken van mogelijke toekomsten. Als antropoloog en futuroloog zie ik dat hoop vaak te snel wordt weggezet als naïef. Toch is hoop, mits verbonden aan realiteitszin en empathie, een motor voor verandering. We staan nog ver van een eerlijk en duurzaam voedselsysteem, maar juist dat besef maakt het des te urgenter om te blijven zoeken naar wegen ernaartoe.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Wat ik de Caring Movement meegeef, is een uitnodiging om die hoop te koesteren zonder de moeilijkheden te ontkennen. Om niet alleen te denken in termen van problemen, maar ook in mogelijkheden, en daarbij oog te houden voor wie wint en wie verliest in elke verandering. Zo bouwen we stap voor stap aan een toekomst waarin zorg, rechtvaardigheid en duurzaamheid niet de uitzondering, maar de norm vormen.

Luister

tips



Studio Plantaardig

Verbeter de wereld met vork en mes – Esther Molenwijk



Studio Foodlog

Podcast met kritische noten



Landbouw zou geen industrie moeten zijn

Uitzending 'De Nacht van' van Radio 1



'Etenstijd' over EAT Lancet

Podcast van Yvette van Boven en Teun van de Keuken



Maak van voeding je krachtigste medicijn

Anna Kretova

**Reade Revalidatie
en Reumatologie,
Diëtistenpraktijk Roots,
Physicians Association
for Nutrition (PAN) NL**

pan-nl.org

dietistenpraktijkroots.nl

LinkedIn:



Over Anna

Anna is een ervaren diëtist, gespecialiseerd in de behandeling en preventie van chronische aandoeningen. Daarnaast doet ze wetenschappelijk onderzoek naar het effect van plantaardige voeding bij jicht. Haar missie: meer zorgprofessionals en patiënten bekend maken met de kracht van gezonde plantaardige voeding en leefstijl.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Als diëtist en als bestuurslid van PAN Nederland spreek ik veel met patiënten en zorgprofessionals over de impact van voeding op zowel onze gezondheid als onze planeet. Voeding is een belangrijke, en vaak zelfs de belangrijkste voorspeller van onze gezondheid op de lange termijn. Toch onderschatten veel mensen hoe groot de invloed is van hun dagelijkse voedingskeuzes. Ook op het klimaat: korter douchen, vaker de fiets pakken en lokaal eten dragen zeker bij, maar de échte impact ligt op je bord. Minder rood vlees en zuivel eten maakt het grootste verschil. Het mooie is: dat is niet alleen beter voor het klimaat, maar ook voor je gezondheid én het voorkomt dierenleed – een echte win-win-win dus.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Stimuleer meer kruisbestuiving: leer boeren over voeding en gezondheid, laat chefs de waarde zien van eerlijke productie, en help zorgprofessionals om gezonde voeding lekker te maken.



Rutger Quispel

Caring Doctors

caringdoctors.org

LinkedIn:



Over Rutger

Mijn naam is Rutger, ik ben maag-, darm- en leverarts in het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft en bestuurslid van Caring Doctors. Naast het leveren van patiënten-zorg houd ik me vanuit de ziekenhuisorganisatie bezig met leefstijl en preventie van ziekte. Ik woon samen met mijn vrouw en kinderen in Oegstgeest.

Gezonde voeding is de grootste hefboom voor het verbeteren van de gezondheid van mens, dier en planeet

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Als bestuurslid van Caring Doctors help ik zorgorganisaties het belang en vooral ook de heerlijke diverse smaken van gezonde, meer plantaardige voeding te ontdekken. Ik geniet van de samenwerking met collega's, chefs, boeren, diëtisten en tuinders die broodnodig is om dit te kunnen doen. In Delft organiseren we samen evenementen waar kennis en smaak samenkomen.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Verlies het doel niet uit het oog. Diskwalificeer een ander niet omdat diegene het net even anders doet dan jij. Stel vragen – misschien leer je wat van het antwoord? – en werk samen.

Ons voedselsysteem moet anders en dat vraagt om moed en samenwerking

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Mijn bijdrage ligt in het dagelijks telen van biodynamische gewassen. Ik laat de natuur zoveel mogelijk haar werk doen, ook als er ineens super veel luis in je andijvie zit en het dus oogstverlies betekent. Niet makkelijk maar zo doe ik het, zo draag ik bij aan een landbouwsysteem dat eerlijker, duurzamer en veerkrachtiger is. Door samen te werken laten we zien dat voedselproductie meer kan zijn dan winst: het is zorg voor mens, aarde en gemeenschap.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Ik geef de Caring Movement mijn ervaringen als biodynamisch teler: de vreugde van overvloed, de pijn van verlies en het vertrouwen dat de natuur zichzelf herstelt. Ik breng het besef mee dat ons voedselsysteem anders moet en dat dit vraagt om moed en samenwerking.

Mijn boodschap: blijf proberen, laat zien dat het kan.

David Luijendijk

[instagram.com/kwekerijekologisch](https://www.instagram.com/kwekerijekologisch)

Over David

Het bedrijf EkoLogisch van David Luijendijk bevindt zich in Roelofarendsveen. Hier teelt David sinds 2018 volgens de principes van de biologisch-dynamische landbouw, in de volle grond en met een koude kas. David is tevens bestuurslid van Caring Farmers.





Laten zien dat het écht anders kan

Barth-Misset Fonds

Sponsor o.a.
Caring Congres
barthmissetfonds.nl



Over het fonds

Het Barth-Misset Fonds financiert projecten die de leefomstandigheden van dieren in de veehouderij verbeteren. De inspanningen die de Caring Farmers leveren om dieren een dierwaardig leven te geven, sluiten naadloos aan bij die missie. Steeds opnieuw slagen de Farmers erin om dierenwelzijn in een gepolariseerd en soms agressief debat op een positieve manier onder de aandacht van het publiek te brengen.

Netwerk Kleinschalige Pluimveehouderij

Dit voorjaar kreeg Caring Farmers een bijdrage van het Barth-Misset Fonds voor het oprichten van het Netwerk Kleinschalige Pluimveehouderij (NKP) en daarmee voor het verbinden van al die boeren die minder dan 250 kippen houden. Het NKP wil samen met veeartsen en dierenwelzijnsdeskundigen de dierenwelzijnsstandaard verhogen om een voorbeeldfunctie te vervullen bij de transitie naar een dierwaardige pluimveehouderij. Zo laten de Caring Farmers zien dat het echt anders kan.



Goedgehouden en Kalfjes bij de Koe: dierwaardigheid in beeld

Via Goedgehouden.nl en kalfjesbijdekoe.nl laat Caring Farmers aan consumenten zien wat dierwaardigheid inhoudt. De omvang van deze dierwaardige houderijen is gering vergeleken met de schaal van de gangbare pluimveehouderij, maar begint niet elke grote verandering met een eerste stap?



Wederzijdse verbondenheid

Dat dierenwelzijn geen op zichzelf staand issue is, maar een wederzijdse verbondenheid kent met diverse andere thema's is een besef dat het Barth-Misset Fonds deelt met de Caring Movement. De professionals die daarbij aangesloten zijn bekommeren zich niet alleen om het welzijn van dieren, maar ook om de volksgezondheid, behoud van biodiversiteit en om de toekomst van de planeet. Om die leefbaar te houden, is een ommezwaai in de landbouw nodig en een transitie in ons voedselstelsel. De Caring Movement wil daar een aanjager in zijn.

“Net als de andere bestuursleden van het Barth-Misset Fonds, ben ik trots dat we de Movement kunnen ondersteunen door het jaarlijkse Caring Congres mee te financieren. Wil jij meer weten of zelf een aanvraag doen bij het Barth-Misset Fonds? Zie dan barthmissetfonds.nl. Vanaf half december zijn de deadlines voor de volgende fondsrunde bekend.”

– Else de Jonge, bestuurder Barth-Misset Fonds



Taal doet ertoe

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Ik maak deel uit van de Raad van Advies van Caring Farmers, en lever een actieve bijdrage aan de wetenschappelijke onderbouwing van de visie van de Caring Movement.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Blijf anderen betrekken bij jullie vooruitstrevende ideeën – de kracht van taal en woordkeuze speelt daarbij een sleutelrol.

Imke de Boer

**Wageningen
Universiteit**

& De Boer en Voedsel

deboerenvoedsel.nl
wur.nl/nl/personen/imke-
de-boer-1.htm

Over Imke

Imke de Boer is hoogleraar Dieren & Duurzame Voedselsystemen aan de Wageningen Universiteit en heeft het bedrijf De Boer en Voedsel. Als voedselsysteemdenker zet zij zich dagelijks in voor een transitie naar duurzame en rechtvaardige voedselsystemen.





Peter Res

Climavore Athlete Movement

climavore-athlete.org

LinkedIn:



Over Peter

Performance nutritionist en oprichter van de Climavore Athlete Movement. Werkt wereldwijd met voedingskundigen, teams en topsporters om prestatievoeding te verduurzamen. Combineert wetenschap en praktijk om plantaardige voeding de nieuwe norm te maken – voor betere prestaties, gezondheid én een leefbare planeet.

Beter inconsequent goed, dan consequent fout

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Mijn bijdrage aan de Caring Movement is het verbinden van topsportvoeding en duurzaamheid. Via de Climavore Athlete Movement laten we zien dat meer plantaardige voeding niet alleen gezond en klimaatvriendelijk is, maar ook bijdraagt aan topprestaties: win-win-win. Ik ontwikkel tools waarmee sporters en sportdiëtisten de eiwittransitie praktisch vorm kunnen geven, en gebruik sporters als rolmodellen voor verandering.

Wat geef je de Caring Movement mee?

De Caring Movement vind ik een fantastisch initiatief dat laat zien dat een grote groep mensen wel graag vooruit wil en durft hun nek uit te steken voor de noodzakelijke verandering in hoe we eten. Een baken van hoop in bange dagen.

Jezelf uitspreken kan spannend zijn, maar is wel hard nodig voor deze beweging

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Met mijn werk voor Caring Farmers en de Movement, en voor de groentepluktuin, wil ik het verhaal vertellen, over dat gezonde voeding de hefboom is voor gezonde mensen, dieren en de planeet. Hoe meer mensen we bereiken, hoe meer mensen het snappen en gaan voelen en mee gaan bewegen.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Dat ik hoop dat er versnelling in komt, want deze beweging is niet meer om te draaien. We zullen tegenstand tegen komen, moeilijke discussies moeten voeren en soms twee stappen vooruit- een stap terug ervaren. Stilstaan is geen optie meer, dus let's move now!

Sanne Smeets Caring Farmers en Caring Movement

LinkedIn:



Over Sanne

Sanne heeft een achtergrond in marketingcommunicatie en sinds zes jaar zet ze deze skills in voor de versnelling van de voedseltransitie. Zo werkt ze bij Caring Farmers en Caring Movement. Ook is ze initiatiefnemer en projectleider van een groentepluktuin in Weesp.

Doe

tips



Lots of Vega

Koken met peulvruchten dankzij
Caring Chef Lotte Vermeer



Ethiek in de Veehouderij

Congres Vakbond voor Dieren,
24 januari 2026



De Vegan Veehouder

Documentaire over Ruud Zanders, de
oprichter van Kipster



Boerocratie

Documentaire over de machtige
agro-lobby



Kiezen voor plantaardig eten is goed voor jou, beter voor de natuur – en verrassend lekker!

Lovisa Hilwig

Caring Dietitians

caringdietitians.org

LinkedIn:



Over Lovisa

Lovisa Hilwig is diëtist met een wereldse blik: opgeleid in Amsterdam, gewerkt in Trinidad en Tobago, Noorwegen en Engeland. Haar liefde voor voeding, mens en natuur ontstond in de Zweedse bossen. Ze is vastbesloten om de kracht van voeding in te zetten voor een duurzame verandering.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Voor de zomer heb ik me aangesloten bij de Caring Dietitians en zijn we een startgroep begonnen met drie leden, waarbij ik een voorzittersrol vervul. Het opzetten en verder vormgeven van ons netwerk staat nog in de kinderschoenen. We werken aan een website en een LinkedIn-groep. Onze focus nu is bekendheid creëren onder de diëtisten, en meer leden werven, zodat het onze invloed vergroot en we een breder netwerk creëren om kennis en kansen te delen. We zoeken de samenwerking op met anderen beroepsgroepen die in dezelfde richting denken om elkaar te versterken en te enthousiasmeren.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Als Caring Dietitians hebben we de ambitie om een daadkrachtige partner te zijn binnen de Caring Movement. Wij dragen bij waar we kunnen in de discussies en gesprekken, en creëren graag meer discussie en gesprekken voor de nodige acties in de systeemveranderingen.

Olga de Bruine

**Caring Doctors
en Caring Movement**

caringdoctors.org

LinkedIn:



Over Olga

Olga de Bruine is zelfstandig tekstschrijver, ontwerper en onafhankelijk filmmaker, met ervaring in zowel het bedrijfsleven als de overheid. Gedreven door nieuwsgierigheid, idealisme en een flinke dosis activisme werkt ze het liefst voor organisaties die verandering nastreven.



Be the change you want to see in the world!

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Ik werk als beleidsmedewerker bij de Caring Doctors, waar ik het bestuur ondersteun met uiteenlopende taken, zoals de nieuwsbrief en de organisatie van Caring Dinners en het congres. Daarnaast ben ik campagnemedewerker voor de Caring Movement, waar ik strategieën ontwikkel om de beweging te versterken en onze boodschap krachtig te vertalen naar (sociale) media.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Ik geloof dat echte verandering begint bij hoe we dingen zien. Door kennis, communicatie en bewustwording te verbinden, kunnen we verandering versnellen. Daarom geef ik de Caring Movement mee: durf luider te zijn.

Niet om harder te schreeuwen, maar om duidelijker te klinken. In een wereld vol meningen, media en algoritmes is echtheid onze kracht. Wie te bescheiden spreekt, wordt niet gehoord. Dus laat je stem horen, deel wat je weet, en laat zien wat er toe doet.


 A photograph showing three people in a field of tall grass and wildflowers. On the left, a man in a green cap and dark shirt is gesturing towards a plant. In the center, a woman in a grey sweater is holding a plant. On the right, a man in a dark blue shirt and light shorts is also looking at the plants. They are all wearing boots, suggesting they are farmers or gardeners. The background shows more trees and a cloudy sky.

Vele grote opgaven landen op het boeren- erf, maar zijn een verantwoordelijkheid van ons allemaal

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Onder de Caring Farmers ontmoet ik hele bijzondere en vooruitstrevende boeren. Echte pioniers met ieder hun eigen verhaal. Zij zijn een inspiratiebron voor velen, maar worden in beleid vaak vergeten. Regelgeving is geschreven om de grote gangbare groep in het gareel te houden, en maakt geen uitzonderingen voor de boeren die het vanuit zorgen voor klimaat, milieu of dier al veel duurzamer doen. Het is me een eer om hun geluid beter te laten horen bij overheden en in het publieke debat, en samen te pleiten voor integrale oplossingen.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Samen hebben de Caring organisaties in korte tijd een voedselvisie op tafel weten te leggen: Planeetaardig en Dierwaardig. Daar ben ik hartstikke trots op, het is een bijzondere samenwerking die echt deuren opent.

Ook de werkwijze van de Caring Movement – om eerst je eigen beroepsgroep te verduurzamen – zorgt voor verbinding. Jullie zijn de drijvende kracht achter de eiwittransitie.

Hanneke van Ormondt

**Directeur Urgenda,
coördinator Caring
Farmers**

LinkedIn:



Over Hanneke

Als ecooloog met verstand van communicatie, werk ik al 18 jaar aan de verduurzaming van de landbouw. De meeste boeren willen graag veranderen en sneller dan media of boerenorganisaties ons doen geloven, dus laten we hen helpen daarbij!

Hoe past dit bij je rol binnen Urgenda?

Met mijn Urgenda team werken we aan de uitvoering van Landinzicht, een scenario voor een natuurinclusief en gezond voedselsysteem in Nederland. Dat doen we met concrete oplossingen op het boeren erf.

Met het 7-vinkjes project hopen we overheden te inspireren om alle boeren beter en langjarig te ondersteunen met goed landschapsbeheer.

Niet door een wirwar aan regels, maar om te boeren volgens 7 heldere kaders voor natuurinclusieve landbouw. 20 boeren staan in de startblokken om dit avontuur met ons aan te gaan, waaronder 3 Caring Farmers.



Miljoenen bomen gratis weggegeven

Sinds 2020 helpen we boeren al praktisch met verduurzamen van hun bedrijfsvoering. De duizenden vrijwilligers

achter de campagne Meer Bomen Nu gaven al 2,5 miljoen bomen gratis weg, en veel daarvan belandden bij boeren.

Kruidenrijk grasland: dezelfde opbrengst, zonder kunstmest

De campagne 1001ha met LTO Nederland hielp al 2.300 melkveehouders aan 11.000 hectare kruidenrijk grasland. Vaak is dit eerste experiment met kruidenrijk een eye-opener: zelfde opbrengst maar dan zonder kunstmest! Dat hadden ze niet op school geleerd. 80% wil nooit meer anders na het 1x ervaren te hebben. Er is inmiddels ook korting op

-1001ha.nl-

bomen, struiken, klavermengsels voor akkerbouwers en bloemenmengsels voor paardenweides.

Met de handleiding bestrijdingsmiddelen geven we samen met Natuur & Milieu gemeenten en provincies juridische handvaten om het pesticiden gebruik terug te dringen en vooral om de lelieteelt te weren van natuurgebieden en achtertuinen.



De planten op je bord zijn het beste medicijn

Wendy Walrabenstein

plants-for-health.nl

LinkedIn:



Over Wendy

Na 15 jaar werken in de financiële wereld, studeerde Wendy Walrabenstein voeding & diëtetiek. Bij het Amsterdam UMC deed zij wetenschappelijk onderzoek naar het effect van leefstijl op reumatische aandoeningen. Nu werkt zij met Plants for Health aan de plantaardige leefstijlrevolutie in de gezondheidszorg.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

We weten dat elke stap richting een meer plantaardig voedingspatroon telt: meer ruimte voor natuur, schoner water en lucht, meer biodiversiteit én gezondere mensen. Voor dat laatste lever ik de wetenschappelijke onderbouwing. Niet vanuit het idee 'plantaardig is het antwoord, wat was de vraag?', want ik ben geen evangelist. Mijn werk draait om helderheid: wat zegt de wetenschap echt over de effecten van een meer plantaardige leefstijl? Zodra er vanuit de maatschappij vragen over komen, breng ik de feiten. Plantaardige voeding

is voor vrijwel iedereen gezond en kan het risico op veel voorkomende aandoeningen verlagen en soms zelfs bijdragen aan herstel. En laten we niet vergeten: het hoeft niet perfect om effectief te zijn! Iedere stap naar meer plantaardig helpt.

Wat geef je de Caring Movement mee?

We delen een krachtige, positieve boodschap: wat wij willen, kan gewoon. Laten we samenwerken aan een plan dat realistisch is, haalbaar en gebaseerd op wetenschap – zonder dogma's, mét compassie.

Eva Topelberg

Caring Farmers

LinkedIn:



Over Eva

Mijn naam is Eva

Topelberg, 39 jaar.

Als zelfstandig ondernemer werk ik met de veehouderijsector graag aan een dierwaardige en duurzame veehouderij.



Neem de tijd om samen verder te komen. Een transitie vraagt tijd, geduld en samenwerking.

Waaruit bestaat jouw bijdrage aan de Caring Movement?

Als zelfstandig ondernemer draag ik vanuit passie en expertise bij aan een dierwaardige en duurzame veehouderij. Dat doe ik graag samen met de boeren en de sector. Bij Caring Farmers focus ik me op de runderprojecten zoals kalf bij koe, waar verschillende pioniers zich hard voor in zetten. Mijn rol is het verbinden van partijen en het samenbrengen en verspreiden van kennis.

Wat geef je de Caring Movement mee?

Neem de tijd om samen verder te komen. Een transitie vraagt tijd, geduld en samenwerking. Kijk waar je dingen kunt leren van elkaar en sta daarvoor open. Het is een veel gebruikte uitspraak, maar hij is hier ook zeker op zijn plaats: "Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder."

Planetary Health Diet

De Caring Movement sluit zich aan bij het Planetary Health Diet van de EAT-Lancet Commissie: een wereldwijd wetenschappelijk advies voor gezonde voeding binnen de grenzen van onze aarde. Dit dieet bewijst dat wat goed is voor de mens, ook goed is voor het milieu.

Wat is het Planetary Health Diet?

Het Planetary Health Diet draait om *overwegend plantaardige voeding*: veel groenten, fruit, volle granen, peulvruchten, noten en zaden, met slechts kleine hoeveelheden dierlijke producten en gezonde vetten.

De EAT-Lancet Commissie adviseert een verhouding van ongeveer *70% plantaardig en 30% dierlijk*. Dit dieet voorziet in alle essentiële voedingsstoffen, vermindert CO₂-uitstoot en beschermt biodiversiteit en landbouwgrond. De Caring Movement kiest voor 80/20.

Waarom 80/20?

In Nederland komt nog altijd zo'n *60% van de eiwitten uit dierlijke bronnen*. Dat is slecht voor milieu, gezondheid én wereldwijde voedselzekerheid. Daarom kiest de Caring Movement bewust voor *minimaal 80% plantaardig en maximaal 20% dierlijk*; een noodzakelijke stap binnen planetaire grenzen.

- **Gezondheid:** Meer plantaardig eten verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en overgewicht.
- **Klimaat:** Minder dierlijke consumptie betekent minder CO₂, stikstof en biodiversiteitsverlies.
- **Solidariteit:** Rijke landen kunnen bijdragen aan voedselzekerheid door hun vleesconsumptie te verminderen.

De toekomst is plantaardiger

De beweging is al gaande: Europese gezondheidsraden adviseren minimaal 75% plantaardig, en steeds meer zorgorganisaties nemen 80/20 op in hun beleid.

De Caring Movement wil deze transitie versnellen, omdat we het kunnen. En omdat we het moeten!



eatforum.org/eat-lancet

Wij bedanken onze sponsors voor hun bijdrage aan het Caring Congres

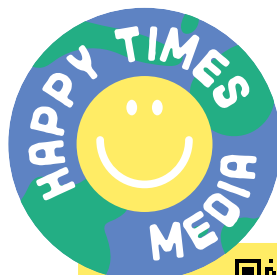


Urgenda

Urgenda is de organisatie voor innovatie en duurzaamheid die Nederland samen met bedrijven, overheden, maatschappelijke organisaties en particulieren sneller duurzaam wil maken. Dat doen we aan de hand van onze visie op het gebied van energie en onze visie op het gebied van landbouw, met concrete oplossingsgerichte projecten.

HappyTimes Media

Wij geloven dat positiviteit en voorbeeldgedrag ervoor zorgen dat mensen blijvend geraakt worden om bij te dragen aan de oplossingen die nodig zijn in de wereld. Zo vullen we ons 100% boomvrije tijdschrift Happy Times Magazine met positieve verhalen van impactmakers die het anders aanpakken, hosten we wekelijks onze Happy Times Radioshow en nemen we online iedereen mee via socials, nieuwsbrief en online platform. Iedere week positief klimaatnieuws om samen positieve stappen te zetten naar een duurzaam leven. Alles met één missie: goed doen, leuk maken!



Bestel ons
speciale
Caring
Pakket!



Goeie Grutten

Stichting Goeie Grutten ondersteunt ondernemende stichtingen die werken aan een duurzame, gezonde en rechtvaardige maatschappij. Dat doen we met geld, maar ook middels inzet van kennis en expertise en het leggen van verbindingen in ons netwerk. Goeie Grutten is actief op drie werkkterreinen: Voedsel, Energie en Democratie, Media & Privacy.

Barth-Misset Fonds

Het Barth-Misset Fonds financiert projecten die de leefomstandigheden van dieren in de veehouderij verbeteren. Meer over dit fonds vind je op pagina 34-35.





Sanne Smeets
Caring Farmers

John Arink
Caring Farmers

Patrick Deckers
Caring Doctors

David Luijendijk
Caring Farmers

Valerie
Jonckheer-Sheehy
Caring Vets

Olga de Bruine
Caring Doctors



caringmovement.nl/doe-mee