

## Hoe duurzaam is Energieregie zelf?

Bijgedragen door Alec Boswijk  
zondag 14 februari 2010  
Laatst geupdate op zondag 16 april 2017

Een goed voorbeeld zegt meer dan duizend woorden. Energieregie besteedt van huis uit bijzonder veel zorg aan de energieregie van haar eigen organisatie  
Een goed voorbeeld zegt meer dan duizend woorden!

Vanuit haar visie (Energieregie) besteedt Alchemist Garden veel zorg aan duurzame energieregie. We stellen ons te allen tijden open voor nieuwe visies, onderzoeken, analyseren, testen en vergelijken deze, alvorens deze in de eigen organisatie te integreren.

**Voeding**We gebruiken voor 99,5% lokale/seizoengebonden, glutenvrije, suikervrije\*, biologische, veganistische, hele/rauwe (<42 gr. Celsius), fair-trade ingrediënten van transparante leveranciers en producenten. (\* ongeraffineerde, laag glycemische, natuurlijke suikers). Waar we hiervan afwijken, wordt specifiek melding gemaakt. O.a. met symbolen op de menukaart: (resp.) vliegtuigje, tarwehalm, (suiker)rietstengel, injectienaald, uier, en hartje. De ingrediënten betrekken we het liefst van mensen wiens intenties, visie en acties transparant, consequent en controleerbaar zijn. Zo verkrijgen we een directe, heldere en korte verbinding naar duurzame kwaliteit van energie: in voedingswaarde, smaak, houdbaarheid, logistiek, relaties en organisatie. Op termijn gaat dit ook gepaard met verlaging van kosten. Als experts op het gebied van geïntegreerde duurzaamheid zijn we in die zin beter af met onze eigen visie dan met de biologische certificering. Deze zijn duur, vaak moeilijk te verifiëren, dan wel verwaterd. Een eigen label is in de maak.

**Uitzonderingen:**Als suikers gebruiken we alleen ongeraffineerde: voor ongeveer 80% palmsuikers: een bruine (arenga <80 gr. C, 100% fair trade en een glycemische index van <30) en een gouden palmsuiker (vermoedelijk rauw, maar niet fair trade), 18% vruchten (dadels, abrikozen, vijgen), 2% honing (alleen voor sommige taarten, soms rauwe rietsuiker, stevia of xilitol. Verder gebruiken we meestal witte kokosnoten. Deze zijn niet biologisch en tegen schimmel behandeld, een beetje edelgist (<80 gr. C) en wat gepasteuriseerde chili pasta's (<70 gr. C).

**(Bouwkundig) interieur**Vloer- en wandverwarming; met leem gestuukte wanden; gebruik van FSC-gecertificeerd hardhout; gerecyclede vloertegels, bamboe lambrisering in de toiletten en duurzaam bouw materiaal. Winkel en restaurant zijn rondom gestuct met leem.

**Inrichting**Al het nieuwe meubilair (kasten, bar, tafels, wanden, vloer) zijn van massief bamboehout. Tweede hands meubilair: zowel de keukenkasten, als de tafels en stoelen (van McDonald's;-); bamboe parket op de bovenvloer en bamboewanden in de wc's.

**Kantoor / Verpakkingen**We gebruiken vuilniszakken van gerecycled plastic, uitsluitend biologisch afbreekbare of hergebruikte verpakkingen, zakjes en tasjes. Energieregie gebruikt zo weinig mogelijk papier. Als, dan FSC-gecertificeerd (brief)papier en enveloppen. De website is gebouwd met open-source software (Joomla/Word Press). Verder maken we gebruik van de meest stralingsarme (vaste) lijnen en kabelverbindingen in plaats van Wifi. Het hele pand is voorzien van 8 ethernet stopcontacten en -kabels, zodat men minder WiFi kan gebruiken en sneller kan werken. Bovendien vragen wij mensen (vooral in gezelschap zo weinig mogelijk gebruik te maken van de Wi-Fi. Zo zijn we ook toegankelijk voor mensen met dergelijke klachten de ruimte.

**Recycling**Het centrum dient als verzamelpunt (Greenpoint) voor te recyclen materiaal, zoals: papier, glas, aluminium, kurk en kaarsvet. Kapotte apparatuur wordt zo veel mogelijk gerepareerd door een natuurkundige. Alle papier en plastic verpakkingen worden zo veel mogelijk gerecycled. Al het GFT-afval wordt dmv. Effectieve Micro-organismen (Bokashi) gefermenteerd; deze hoogwaardige 'compost' wordt de aarde in diverse tuinen verlevendigd (van essentiële micro-organismen voorzien). Met deze hoogwaardige 'compost' worden 2 buurttuinen voorzien van prebiotische bacteriën, die het recyclingssysteem -en daarmee de zelf-voorzienendheid- van de aarde herstellen.

**Verlevendiging van grondstoffen**Riolering, bodem en grondwater worden ontlast door gebruik te maken van biologische wasmiddelen, o.a. die van 100% natuurlijke zeepnoten voor de (af)was en vloer. Aarde van de geveltuin en planten worden ondersteund met (prebiotische) effectieve micro-organismen (EM). Met een waterverlevendiger (de zgn. Saswitha) wordt het leidingwater zoveel mogelijk teruggebracht naar de ideale staat, vergelijkbaar met een bergbeek. Daarna wordt het ook nog eens gestructureerd met een Grander-plaatje. Het elektriciteits gebruik wordt zoveel mogelijk gemeden (zie hieronder). De luchtkwaliteit wordt verbeterd door de natuurlijke leemstuc (360 graden rondom) en de ioniserende sfeerverlichting van Himalayazout-lampen.

**Stroomgebruik**Groene stroom van Vandebron (een van de groenste energieleverancier van NL). 100% LED-verlichting; gebruik van energiezuinige laptops; thermostaat op de verwarming; tijdschakelaar; Master-Slave schakelaars en een adaptor schakelbord, waar ook de PC (randapparatuur) op is aangesloten. De modem gaat 's nachts uit. De websites draaien op groene stroom. Fossiele brandstofVloer- en wandverwarming zorgen met lage een temperatuur voor ideale geleiding. Met het aanbod van Raw Food wordt bijna gas gebruikt, alleen voor het Au-Bain-Marie smelten van de kokosolie. De fossiele (gas)uitstoot wordt gecompenseerd. Waar mogelijk worden fiets, openbaar vervoer en motor verkozen boven OV, motor, auto en vliegtuig.

**Elektrosmog**Er is beperkte toegang tot WiFi (wel LAN-kabels) voor internet, geen DECT (draadloze telefoon) en geen spaarlampen (uitsluitend LED). De rookmelders stralen niet. Het hele 220V-voedingsnetwerk en alle daarop aangesloten

apparatuur wordt geharmoniseerd door een Tachyon Energy Pen in de meterkast en de leemstuc wanden rondom. Astrale energie De ruimte wordt regelmatig met Salie en Palo Santo gereinigd. Aanbod van gezonde, duurzame, eerlijke en hoogwaardige voeding Het aanbod van zgn. Raw en Whole Food producten, maximaliseert enerzijds gezond- en duurzaamheidsaspecten en minimaliseert tegelijkertijd de risico's die normaliter bij de productie van voedsel gelden; er wordt voor 100% gebruik gemaakt van verse, biologische geteelde, veganistische, voedingsproducten; zo mogelijk afkomstig van lokale, fair trade productie, waar mogelijk ondersteund door Effectieve Micro-organismen. Mensen Naast duurzaamheid staan kwaliteit, service en eerlijkheid hoog in het vaandel; Energieregie investeert in de kennis en gezondheid van haar omgeving, medewerkers en klanten. Behalve met een duurzaam aanbod en omgeving, ook met persoonlijke ondersteuning, coaching en opleidingen. Zo is er een scala aan begeleiding bij zelfontwikkeling en zijn er vooralsnog maandelijks (dit wordt wekelijks) lezingen, workshops, seminars en films die bijdragen aan een gezondere, meer duurzame wereld. Duurzame organisatie Energieregie stimuleert een grass-roots organisatie / netwerk, bestaande uit zelfstandige individuen; zij streeft naar wederkerige 1op1-relaties, dwz. klanten die ook leverancier zijn en vice versa. Terwijl de grenzen tussen 'personeel', leverancier en klant op die manier vervagen, ontstaat een stevige basis van vertrouwen en openheid en komen individuele behoeften en talenten beter de in zicht. Vraag en aanbod vormen de basis voor een solide duurzaam netwerk.

#### Duurzaam geld

Huisbankier is de Triodos Bank, een van de duurzaamste banken van Nederland. Gebruik van duurzaam (= rentevrij) geld wordt nagestreefd: (gedeeltelijk) gebruik van de lokale, nationale complementaire munt de Florijn en de eigen Alchie. Ruilhandel wordt zover mogelijk bedreven.

Duurzame tijd Energieregie erkent de toegevoegde waarde van de 13-manen kalender en probeert dit op elk mogelijke wijze in haar organisatie te integreren. De 13-manen kalender geeft een cyclisch referentiekader van de maanenergie, aan welke wij allen onderhevig zijn. Bewustzijn over dergelijke externe energieën helpt ons meer te voelen, efficiënter met de eigen energie in te zetten (of deze juist te sparen / naar binnen te gaan) meer in het nu aanwezig te zijn en los te komen van overbodige gedachten of andermans wil.

Uitgangspunten van Energieregie Alle mogelijkheden worden benut of onderzocht om de verworven kennis op het gebied van energie, duurzaamheid en gezondheid te integreren. Energieregie selecteert voor zichzelf en u de meest gezonde en duurzame producten, diensten en kennis. Ik hanteer een door mijzelf ontwikkeld eenvoudig holistisch energiemodel. Dit is gebaseerd op de vijf klassieke elementen en de daaraan ten grondslag liggende principes. Vanuit de ontwikkeling van het eerste holistische (aarde) bewustzijn worden automatisch de daarop volgende elementen ondersteund. Net als in de Fibonacci-reeks is het daarna volgende element een complement van de voorafgaande 2 elementen: 0 (het complement van het holistische van aarde (0) bestaat intrinsiek (van binnen) uit het complement van de fysiek van aarde (1) en het reflectieve van water (1); uitstromend/groeiend ondersteunen aarde en water de dynamiek van het 3e element (vuur, 2), terwijl water en vuur het vierde element opleveren (lucht, 3) en vuur en lucht ether (5): aarde - fundament - verlevendiging van grondstoffen t.b.v. een gezonde omgeving en fysiek, op basis van de principes gelieerd aan de elementen - constellatie; water - reflectie - bewustzijn - proactief ruimte geven aan dat wat is en hoe dit resoneert, waardoor zelfkennis en innerlijke wil ontstaat; vuur - richting - ontwikkeling van individuele vaardigheden, talenten en visie (passie), waardoor uniek aanbod wordt gegeneerd; lucht - transparantie - helder communiceren van behoeften en beschikbare inbreng aan het collectief; ether - individuele en collectieve verbinding &ndash; wederkerigheid intuïtie - vertrouwen op het zesde zintuig (derde oog) - synchroniciteit bewustzijn - leven en handelen in het nu.