


MARTINE PRENEN

# BE-TIME



MARTINE PRENEN



BLIJ, BEWUST EN  
BUDGETVRIENDELIJK  
LEVEN.

# BE-TIME

# VOORWOORD

Tijdens mijn lezingen en workshops van de afgelopen jaren ontmoette ik veel interessante en boeiende mensen die me soms een stukje van hun verhaal vertelden. Over hun blijdschap, hun strijd, hun zoektocht en nog zoveel meer.

Omdat ik boeken schrijf en daaruit voortvloeiend ook lezingen geef over een gezonde levensstijl, gaan die getuigenissen soms heel diep. De veerkracht van een mens is maar een van die talenten waar ik elke keer weer van versteld sta. Hoe mensen zichzelf weer helemaal kunnen opbouwen en uit een diep dal kruipen, is ongelooflijk. Want of het nu ziekte, emotionele pijn of financiële problemen zijn, de mens zoekt en vindt vaak.

Of 'every downside has an upside'.

De miserie leert je soms je verborgen krachten weer terugvinden. En toch, simpel is het niet. Want hoe moet je in hemelsnaam rondkomen van een minibudget, hoe zorg je er als alleenstaande ouder voor dat je kids gezond eten, blij naar school gaan en hoe kun je dat doen met respect voor je eigen gezondheid en die van onze planeet?

Toen ik me in dit onderwerp ging vastbijten, viel het me pas op hoeveel geweldige initiatieven en projecten er al bestaan. Projecten waarin mensen elkaar helpen om op een ecologische manier goed voor elkaar en zichzelf te zorgen, voor weinig geld! Rest mij alleen nog om dat allemaal in dit handige boek te gieten, toch?

Maar er is natuurlijk meer, want door de bomen het ecobos vinden is niet simpel. Ik heb er verschrikkelijk veel in lopen (ver)dwalen, om er uiteindelijk - met de hulp van mijn geweldige eindredactrice, vormgeefster, fotografe en het Lannoo-team - iets moois van te maken.

*Be-time* is een eerste stap, een boek waarmee je geld kunt uitsparen, gezond kunt leven, met veel plezier voor jezelf (*Me-time*, remember) en de jouwen. En ecologisch, want da's écht een moeilijke: moet eco ook sexy zijn? Ja dus, want velen onder ons *gruuuwen* van het woord 'ECO'.

Ik ging dus vol overtuiging bij Lannoo vertellen dat ik een boek over budgetvriendelijk en ecologisch leven wilde schrijven en kreeg er spontaan een paniekaanval van.

Omdat ze bij Lannoo absoluut in me geloven, maar me ook vertelden dat dat een 'hele moeilijke' ging zijn.

Nu ben ik dus van 'moeilijk kan ook', maar toch: slechts 3% van de volwassenen durft z'n gedrag te veranderen, maaaaarrrrrr 50% van de kinderen is beïnvloedbaar, dus zou ik dan niet beter een kinderboek schrijven?

Of nee, een boek dat leesbaar is voor en door iedereen, een met veel tekeningen en eenvoudige tips & tricks dus.

Om al die info in eenvoudige en positieve woorden door te geven aan jullie allemaal, mijn lezers, diegenen die wel al bezig zijn met een verschil te maken.

En al bereiken we samen met dit boek maar een stukje, een topje van de smeltende ijsberg, een druppel op de steeds heter wordende plaat... bij deze doe ik het toch:

DON'T WORRY



HAPPY

een boek schrijven over ecologisch én budgetvriendelijker leven.

Oké, here we go!

It is 'BE-time', of zeg maar 'BEE-time'. Want die bijtjes (bees) hebben 't ontzettend moeilijk om te overleven.

Hoezo?

De bijen (en de hommels) komen tegenwoordig steeds vaker in het nieuws: het gaat al een hele tijd slecht met ze en wij kunnen daar wat aan doen.

Want ze zzoemen niet alleen schattig en maken hele lekkere en voedzame honing (maar... we kunnen eigenlijk ook wel zonder honing). Nee, we hebben ze écht nodig voor het bestuiven van zo'n 75 % van onze land- en tuinbouwgewassen. Anders: géén vruchten en géén voortplanting van de gewassen.

### GEEN BIJEN MEER = INEENSTORTING VAN ONZE VOEDSELVOORZIENING.

Bijen sterven massaal door allerlei dingen, gaande van mijten en parasieten die de bijen verzwakken, tot bacteriële infecties die, als ze toeslaan, een volledig bijenvolk om zeep kunnen helpen. Maar ook de bestrijdingsmiddelen veroorzaken grote schade. Er is dus werk aan de winkel!

HELP BIJ met Be-time = kiezen voor eigen kweek of biologisch.

Ook het feit dat er steeds minder velden zijn met veel verschillende soorten bloemen, kost bijenlevens.

Die variatie aan bloemen vond je vroeger letterlijk op elk braakliggend terrein en elke akker. Ze zorgden voor diverse voedingsstoffen en voor sterkere bijen.

HELP BIJ met Be-time = wildebloemenzaad zaaien op elk stukje dat je kunt bezaaien, in je tuin, in de straat, in bakken, aan akkerranden...

HELP BIJ met Be-time = hen helpen om weer sterker

en gezonder te worden, zodat er meer de winter overleven. Kijk zeker eens op pagina 36 hoe je een bijenhotel kunt maken.

En ... hoe zit het verder met onze **ECOLOGISCHE VOETAFDruk?**

Dat is een getal dat weergeeft hoeveel biologisch productieve grond- en wateroppervlakte er nodig is om jouw consumptieniveau te kunnen handhaven, en om de afvalproductie daarvan te kunnen verwerken.

Bij mij was dat, toen ik met dit boek begon, zo'n 3,8 ha. Veel te veel als je weet dat een gemiddelde arbeider recht heeft op zo'n 2,1 ha. ☹️

Dat 'recht' staat voor: alle bruikbare ruimte op aarde, verdeeld over alle mensen die erop leven + genoeg ruimte voor de natuur om zichzelf te herstellen = eerlijk aarde-aandeel.

In het Noorden hebben we trouwens niet alleen een 'zwarte voet', we hebben helaas ook een 'vervuilende voet'. De gemiddelde Belg heeft een voetafdruk van zo'n 5,1 hectare, alstublieft!!!

Bereken je **algemene voetafdruk**<sup>1</sup>. Die duidt aan welke impact jouw levensstijl heeft op het milieu. Je **voedselvoetafdruk**<sup>2</sup> vertelt wat de impact is van je voedingspatroon. Meer informatie over de ecologische voetafdruk vind je op de sites van **WWF**<sup>3</sup> en **Ecolife**<sup>4</sup>. Zoals gezegd: er is dus werk aan de winkel. En dat mag plezant zijn, want 'elk nadeel heb z'n voordeel', toch? Vandaar dat we met dit boek stap voor (groene) stap eens gaan kijken hoe dat een haalbare en vooral een betaalbare kaart kan zijn. Natuurlijk kun je meteen kiezen voor groene energie met behulp van zon, water of wind. Maar er is meer en we kunnen allemaal klein beginnen.

Wedden dat je tegen het einde van dit boek al een groener 'voetje' hebt?

1 <http://calculators.ecolife.be/nl/calculator/bereken-je-ecologische-voetafdruk>

2 <http://voedselvoetafdruk.be/>

3 <http://www.wwf.be/NL/wat-doet-wwf/impact-verminderen/577>

4 <http://www.ecolife.be>

# INHOUD

Voorwoord	4	Natriumbicarbonaat	75
Inhoud	6	Plantaardige zeep	78
Refuse - reduce - reuse	8	Witte azijn	80
		Citroensap	81
		Nog een paar handige doe-het-zelftips	83
		Schoonmaakbomm	86
<b>Hoofdstuk 1:</b>			
<b>IK EN MIJN GEZIN</b>			
Inleiding	15		
De natuur in	17		
Kids & butterfly's	18		
Bewust naar de supermarkt	21		
Voeding die magisch groeit	22		
Een georganiseerde koelkast	23		
Nog enkele slimme budgettips	24		
Gun je kids een huis- en/of een tuindier	25		
Heerlijke recepten voor een appel en een ei	26		
Bewust spelen is leuk spelen	30		
7 leuke dingen om de biodiversiteit samen te koesteren	34		
EHBO voor gezinnen met kids	36		
Natuurlijke hulp bij...	39		
Water besparen	40		
	42		
<b>Hoofdstuk 2:</b>			
<b>IK EN MIJN HUIS</b>			
Een warm huis is een lief huis	49		
Isolatie	50		
Eco verwarmen	51		
Geur is de sfeerbepaler in je huis	52		
Etherische olie	53		
Geurkaarsen	54		
6 aromatische blends for DIY	60		
Niet te veel, maar net genoeg	63		
Schoon en groen	65		
Handige hulpjes in huis	70		
	72		
<b>Hoofdstuk 3:</b>			
<b>IK EN MIJN HOOFD</b>			
Je hoeft niet altijd te geloven wat je denkt	89		
1. Leer omdenken	90		
2. Verander negatief denken in positief denken	92		
3. Verander je eetwijze	93		
4. Leer 'nee' te zeggen	93		
5. Zorg voor duidelijke deadlines	94		
6. Luister naar muziek	95		
7. Count your blessings	96		
8. Mediteer, ja ook jij	95		
9. Doe een povernap	100		
10. Schrijf	101		
11. Trek de natuur in	104		
12. Eet je stress weg	109		
13. Bevrijd jezelf van stresshoofdpijn	110		
14. Maak je hoofd blij	112		
<b>Hoofdstuk 4:</b>			
<b>IK EN MIJN WERK</b>			
De vervoersdriehoek	115		
Kleur je werkplek groen	116		
Aan de slag in je kantoor	118		
Gezonde, snelle en lekkere werklunches	120		
LLLLlekkere lunchideetjes	126		
Berelekker beleg	130		
Smakelijke salades	133		
	134		

## *Hoofdstuk 5:*

<b>IK EN MIJN LIJF</b>	139
Zeg niet 'oei' maar 'ooh'	141
1 <sup>ste</sup> wonder voor je lijf: kokosvet	144
21 redenen om kokosvet te gebruiken	145
Gevarendriehoek	146
Zelf aan de slag met kokosvet	147
2 <sup>de</sup> wonder voor je lijf: honing	162
9 redenen waarom honing	163
(rauw en onverhit) ultragezond is	
Zelf aan de slag met honing	164
Maak van je badkamer een kuuroord	158
Maak zelf de beste,	159
niet-beschadigende haarlak ever!	
Laat de natuur je haar een handje helpen	161
Mmmmmassagel	162
Doe de detox!	165
10 stappen om langer jong te blijven	167
Plastiek minderen	170
Bronnenlijst en aan te raden boeken	172
Dankwoord	173
Colofon	176



**WE NEVER KNOW THE WORTH  
OF WATER TILL THE WELL IS DRY.**

REFUSE - REDUCE - REUSE - ROT

= ENGELS EN STAAT VOOR:  

vermijd - verminder - hergebruik - composteer, maar dat klinkt niet, dus daarom gebruik ik zo vaak Engelse termen :)

### *Vermijd (refuse)*

#### **Plastic**

- = zakjes, flesjes, bakjes, verpakkingen...
- plastic zit tjokvol toxische en chemische bestanddelen;
- het komt vaak op straat terecht, de natuur ligt er vol mee;
- uiteindelijk komt het in de waterwegen en het baant zich een weg naar de oceanen;
- het is de grootste vervuiler van de oceanen;
- de vissen eten het op > vogels en/of mensen krijgen het zo ook binnen.

#### **Gratis spulletjes**

- = monstertjes, gratis proevertjes, toiletspulletjes uit hotels, pennen, folders...
- vaak zijn die van plastic of een andere niet bioafbreekbare grondstof gemaakt; het is wel goedkoop, maar niet goed voor het milieu.

#### **Junkmail**

- die zet vaak alleen maar aan om nog meer te kopen, te printen, te consumeren.

#### **Niet-ecologische verpakkingen**

- = apart verpakte koekjes, snoepjes, drankjes... en extreem verpakte en bedrukte producten...

**LESS = THE NEW MORE**

\*Met dank aan Bea Johnson. Ze is een inspiratie voor velen en 'krak' in zero waste lifestyle.





WIJ, DE CONSUMENTEN DUS, HEBBEN EEN GIGAMACHT OVER DAT  
WAT DE PRODUCENTEN MAKEN EN OP DE MARKT  
BRENGEN. DOOR RADICAAL TE KIEZEN VOOR  
VERANTWOORDE SPULLEN KUNNEN WE OOK  
DE 'MARKT' VERANDEREN.

## Vermindert (reduce)

Bekijk de spulletjes die je in huis hebt en begin systematisch alles te sorteren op:

- Heb ik het nog nodig?
- Kan ik er iets anders van maken?
- Kan ik het weggeven?
- Kan ik het verkopen?

**Laat dingen los**, ook die dingen waarvan je dacht dat je ze écht nodig had, maar die uiteindelijk achterin je kast liggen te verkommen.

Spreek met jezelf af dat als je wat nieuws in huis haalt, er ook iets ouds uit het huis weg mag/moet.

Leer jezelf deze nieuwe gewoonte aan en je kijkt vanzelf **kritischer** als je nog eens gaat shoppen.

**Probeer bewuster te shoppen:** maak een boodschappenlijstje en ga niet nodeloos door winkels struinen als je toch niks écht nodig hebt = meer qualitytime!

**Bekijk of:**

- je iets in bulk kunt kopen = minder of geen verpakking;
- je iets wel écht nodig hebt = minder kosten;
- je iets wel écht moet printen = minder papier- en inktverbruik;
- je er niet minder van kunt kopen = minder afval.

Zet spullen die je niet meer gebruikt, gewoon te koop op een van de **tweedehands** verkoopsites zoals eBay, Kapaza of 2dehands.



**RECYCLING TURNS  
THINGS INTO OTHER  
THINGS, WHICH IS LIKE  
\*MAGIC\*.**

## Hergebruik (reuse)

Opnieuw gebruiken, recycleren of upcyclen is de motor van bewust leven. Recycling kent vast iedereen, maar ken jij ook upcycling en downcycling?

**Upcycling** is het **hergebruiken van afval** waarbij een product ontstaat met een gelijke of hogere zuiverheid dan het oorspronkelijke. **'Dit is het tegenovergestelde'**  $\longleftrightarrow$  **van downcycling**, waarbij het product kwaliteit inlevert na een recycleerronde. Het voordeel is eerst en vooral natuurlijk dat je je afvalzak aanzienlijk doet verkleinen. De lege Brita-filters kun je bijvoorbeeld bij BioPlanet weer inleveren en via een circuit bij Brita worden deze dan hergebruikt. En (echte) kurken van wijnflessen lever je in bij een inzamelpunt van Le Petit Liège. Zelfs Nespresso neemt z'n verpakkingen terug om er nieuwe apparaten van te maken. Sommige supermarkten verkopen ook al huismerken met volledig biologisch afbreekbare koffiecups.

Vervang dat wat niet herbruikbaar is door herbruikbaar, dus **verban alle plastic tassen of tassen** (waar je voor moet betalen bij de kassa) en vervang ze door een of meerdere mooie & degelijke boodschappentassen. Bij het doorzoeken van oude kasten kom je zeker zo een paar tassen tegen: leg er eentje in je auto, in je fietstas en bij je leeggoed zodat je nooit zonder tas onderweg bent.

**Samen gebruiken (sharing)** wordt weer helemaal hip, of het nu om de auto, de grasmachine, een ladder of andere spullen gaat. Je sociale kring hiervoor warm

krijgen is een goed idee. Leen dit boek uit (helpt ook). Neem wel een foto van degene die je spullen gebruikt (of schrijf het ergens op) zodat je weet wat er bij wie zit.

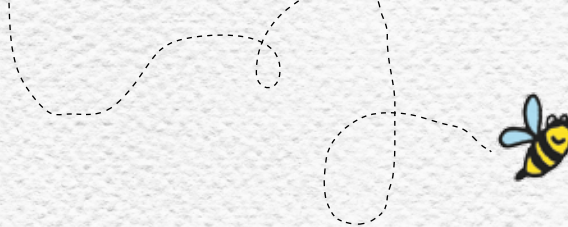
Koop spullen die je lang kunt gebruiken, ga dus voor duurzaam. Dat kost inderdaad vaak wat meer, maar gaat ook langer mee of is achteraf nog voor een goeie prijs te verkopen.

Verleng het leven van je spullen door er respectvol en zorgzaam mee om te gaan.

**Geef je spullen een nieuwe functie** = budgetvriendelijk:

- oude sokken = schoenpoetsdoeken;
- oud T-shirt = schoonmaakdoek;
- afgedankte overgordijnen = sterke stof voor een poef of speelkussens;
- nog mooie kleding, maar too much = basis voor een schoudertas of sierkussen;
- gekrompen trui = ideaal voor babymutsje of theemuts;
- oud servies = vaasje, pennenhouder, onderbord voor planten etc.;
- oude keukenhanddoek = handige lunchhouder (zie tekening);
- pallets = bank of plantenhouder;
- glazen potten met deksel = voorraadpotten (i.p.v. plastic).

**Repareer** je kapotte spullen zelf, of ga eens langs bij een **repaircafé** in je buurt ([www.repaircafe.be](http://www.repaircafe.be)).



## Composteer (rot)

Gebruik eenzijdig bedrukt papier als boodschappenlijstjes, als kladpapier of om persoonlijke dingen af te printen. Dat scheelt je een hoop papier!

Kijk bij de aanschaf van een product in hoeverre het kan worden gerecycleerd. Soms hangt het zelfs af van de plek waar je woont, of je iets kunt (laten) recycleren. Check het eens grondig, en weet dat sommige gemeenten daar al goed mee bezig zijn.

In Vlaanderen kunnen we ons afval in de meeste gemeenten gescheiden aanbieden voor recyclage: plastic, metaal & drankkartons (pmd), glas, papier & karton en groente-, fruit- & tuinafval (gft). Was lege glazen flessen en potten goed af voor je ze naar de glasbak brengt en doe de metalen doppen en deksels bij het pmd.

Dat recycleren kan van alles betekenen: van petflessen fleecetriuien maken, van papier brandstof, van keukenafval goeie mest, van glas gerecycleerd glas...

**Maak het sorteren voor jezelf gemakkelijk** met handige bakken die je op goed bereikbare plekken zet, zoals onder je keukenaanrecht.

Op het internet kun je info vinden over waar je (behalve bij het containerpark) in de buurt kurken, stoppen, gebroken servies, batterijen en vuile olie kunt afgeven zodat er iets nuttigs mee wordt gedaan.

**Als je een tuin hebt, zijn kippen of een composthoop ideaal om je gft nuttig te hergebruiken.** Een compostbak kun je zelf ineentimmeren van scharrelhout of pallets.

Heb je een kleinere tuin (< 250 m<sup>2</sup>) of terras, dan kan een kant-en-klare compostbak of een compostvat uitkomst bieden. Vaak kun je die (bijna) gratis bij het gemeentehuis afhalen.

Compostbakken of -vaten zien er meestal niet zo geweldig mooi uit, vandaar dat het aan te raden is om ze op een wat discretere plek te plaatsen of te camoufleren.

Wat kan er allemaal in: tuinafval, groente- en fruitresten, theezakjes, eieren en hun karton, papieren servetjes, koffiedik... **Wissel het best je tuin- en keukenafval af met droog en groen materiaal** en eventueel afval van kippen, konijnen en/of cavia's. Na enkele dagen warmt de compost op, soms tot 70 °C, en daarna schommelt de temperatuur tussen de 30 en 50 °C. Meng je compost regelmatig zodat wat onder lag naar boven komt. **Hoe meer lucht** erbij kan en hoe evenwichtiger de mix is, **hoe sneller de compost rijp is**. Na 6 à 8 maanden heb je gebruiksklare compost: donkere, kruimelige, lekker ruikende humus of potgrond.

Je tuin zal sowieso **ecologischer én vruchtbaarder** worden als je regelmatig compost gebruikt. Dat zorgt namelijk voor een **rijker bodemleven** in je tuin of balkonbakken. Zo wordt de grond luchtiger, krijgen wortels meer groeikans en is er minder kans op ziekten. Voedingsstoffen blijven langer in de bodem en de zuurtegraad verbetert.

Als je compostbak je meer geeft dan je nodig hebt voor je tuin, kun je je compost vaak via de gemeente of het containerpark 'doneren'.

Blaadjes en takjes zijn in de herfst en winter perfecte **schuilplaatsen voor solitaire bijen, hommels en andere insecten en kleine diertjes**. Laat dus zo veel mogelijk tuinafval liggen (bv. onder de struiken). Vogels kunnen er ook naar een smakelijk hapje komen zoeken. Grotere hopen met takken e.d. bieden dan weer een veilig onderkomen voor padden, egels... tijdens hun winterslaap.

**Voeder je tuinbezoekers** (als het te koud is om eten te vinden) **met gezonde restjes** (= oude muesli, zaden, pitten en ongebrande, ongezouten noten). Zorg ervoor dat alles schimmelvrij is en overgiet het desnoods met wat notenolie. Je kunt ook oud brood, gekookte rijst, fruitresten en restjes vlees geven. Let op: boter, spek en gekruide of gezouten etenswaren zijn uit den boezel

Dierlijk afval (uitwerpselen) moet je in een speciale container (of bij het restafval) doen, strooi dit dan ook nooit uit over je moestuin. Je kunt het ook zo doen: neem een metalen emmer > zaag de bodem eruit en boor verschillende grote gaten aan de zijkant > begraaft hem grotendeels in de grond, ergens in de zon, ver van je huis, fruit- en moestuin > zet er een deksel op. De uitwerpselen die je hierin doet, zullen na een tijd wegrotten en die kun je dan bedekken met zand (nadat je de emmer hebt verwijderd) of gebruiken als meststof voor je sierplanten (niet voor de moestuin!).





# 01

*hoofdstuk*

**ik en  
mijn gezin**

A teal and white tag with a quote on a water background. The tag is white on the left and teal on the right. The quote is written in white capital letters on the teal part. The tag is attached to a teal string. The background is a close-up of water with ripples.

‘IF YOU WANT TO BE  
GOOD AT SOMETHING,  
THEN TRY TO DO IT  
EVERY DAY,’



# things you can't buy



enjoy the little things in life...  
for one day you'll look back and realize  
they were the big things.

Het is belangrijk om onze kinderen bewust te maken van de natuur, van de dingen die ze hebben, waarvan ze kunnen dromen of waarvoor kunnen sparen. Hen leren om zorg te dragen voor de natuur én voor zichzelf is gemakkelijk gezegd, én gedaan. Kinderen leven in eerste instantie naar jouw voorbeeld. Als je je daarvan bewust bent, ben je al halfweg. Bewust leven is een mosterdzaadje dat je bij hen plant.

## DE NATUUR IN!

Samen de natuur in, bewegen, wandelen, fietsen, hutten bouwen, picknicken, sporen zoeken, door het huis dansen, elkaar masseren (handen, voeten, ruggetjes), samen koken, insectenhôtels maken...

We kunnen onze kinderen echt van heel jong al leren om zo weinig mogelijk weg te gooien, vers en gezond te eten, samen in de tuin te werken, op te ruimen etc. Die jonge hoofdjes staan écht open voor al onze informatie, laat het dus gezonde en positieve informatie zijn.

Vul hen met warme, positieve en bewuste boodschappen. Leer hen hoe ze de natuur kunnen helpen én ondersteunen, vertel erover, ga samen op onderzoek uit.





# www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Tekst:** Martine Prenen

**Eindredactie:** Famke Robberechts

**Fotografie:** Stefanie Faveere - [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) - p. 44 en 91: Giusi Sciaratta - p. 113: Tjorven Boucher

**Foodstyling:** Ann De Koker

**Vormgeving:** Katrien Van De Steene, Whitespray

**Illustraties:** Tinne Cornelissen, p. 23 en 24: Katrien Van De Steene

**Styling:** Katrien Van De Steene, Whitespray

**Visagie en styling:** Giusi Sciaratta

Met dank aan **Dille & Kamille** voor het uitlenen van stylingmateriaal. <http://www.dille-kamille.be>

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

Ga naar **[www.mar-10.com](http://www.mar-10.com)** of **[www.martineprenen.be](http://www.martineprenen.be)** voor meer informatie over Martine en volg haar upsides (en omgedraaide downsides) via haar kersverse blog.  
Volg Martine ook op Twitter (@martineprenen), Facebook of Instagram (martine\_prenen).

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/25 - NUR 450

ISBN: 978 94 014 2300 7

Het papier in dit product komt uit verantwoord beheerde bossen, onafhankelijk gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.