

40 dagen groen

De traditionele vastentijd – in de 40 dagen voor Pasen – vraagt om inkeer, bezinning, verandering van je leefpatroon. Het ene laat je staan. Het andere doe je bewuster. Je realiseert je aan welke dingen je gehecht bent, en wat je makkelijk loslaat.

We nodigen je met deze 40 stappen uit om je te concentreren op de duurzame kant van je leven. Groen is overal. Zoek, onderzoek, doe, probeer, deel, sta stil, inspireer en laat je inspireren.

Elke dag een stap of één stap waar je 40 dagen mee op weg gaat? Alleen of samen met anderen? Kies wat bij jou past. De aarde wordt blij van welke stap dan ook.

1

40 stappen

Lijkt dat je veel? Of weinig? Hoe ver kun je komen in 40 stappen vanuit huis naar buiten? Zet ze maar eens, stap voor stap, bewust stilstaand en tellend bij elke stap die je zet. En kijk daarbij om je heen: hoeveel groen is er en hoeveel zou je willen toevoegen?

15

Schoon

Onderzoek hoe groen je middelen en apparaten voor was, afwas, schoonmaak, verzorging zijn. www.milieucentraal.nl of hetkanwel.nl zijn bronnen om alternatieven te vinden.

14

Bloemen houden van mensen

En omgekeerd. Pluk een enkele tak of klein boeketje uit de natuur of je tuin. Zo haal je het seizoen in huis. Snijbloemen uit de winkel kosten nogal wat aan energie, water, mest, bestrijdingsmiddel en transport.

13

Handtekening

Zoek een zinnige, groene petitie (via www.ecosia.org, Facebook of www.avaaz.org) en teken die.

20

Kapot

Zomaar wat vragen voordat je iets weggooit en nieuw koopt: Is het echt kapot? Kun je het zelf repareren? Kun je het laten repareren door ambachtsmens, buurvrouw of repaircafé? Kun je iemand anders er nog blij mee maken? Zijn er onderdelen te bewaren/hergebruiken? Bij welk soort afval hoort het? Heb je zoiets nog nodig of kun je zonder?

12

Googelen

Googelen is een werkwoord geworden. Googelen kost veel energie, maar je kunt er veel goede dingen mee vinden. Als je Ecosia als zoekmachine installeert op je computer vind je net zoveel, maar wordt voor iedere zoekopdracht een boom geplant. Voortaan groen googelen dus!

19

Bio-logisch

Nee, het is niet altijd logisch, of makkelijk, of goedkoop. Maar het helpt wel: de bodem, de insecten, de mensen, het vee. Dus als het even kan: kies voor biologisch. Elke supermarkt geeft die keus. Al is het maar voor basisvoedingsmiddelen als zuivel, aardappels, wortels, uien. Ook met kleine stappen baan je een pad.

Boom

'Als morgen de wereld zou vergaan zou ik vandaag nog een appelboom planten', zei Luther. En in India zette een man zijn dorpsgenoten aan om bij iedere geboorte van een meisje 111 vruchtbomen te planten en duurzame dromen uit te spreken. Met als gevolg een groene vallei, en verantwoordelijke mensen. Wanneer en waar plant jij een boom?

11

Re-use, reduce, recycle

Haal een inspirerend groen boek uit de kringloopwinkel, lees het, handel ernaar en maak er iets moois van.

10



2

Alle beetjes helpen

Elke dag één stuk zwerfvuil oprapen. Reken maar eens uit wat het effect is als elke Nederlander dat elke dag zou doen. En stel je daar ook nog bij voor hoeveel mensen er zijn die op hun dagelijkse rondje zakken vol verzamelen. Best hoopvol.

3

Stoute schoenen

Maak een stevige wandeling. Geniet van alles wat je ziet, hoort, ruikt, voelt. Wandelen (en trainen) voor een goed doel kan natuurlijk ook, bijvoorbeeld voor de Nacht van de vluchteling van 15 op 16 juni 2019.

4

Kringloop

Breng 40 dingen naar de kringloopwinkel. Groot of klein. Oud of nieuw. Omdat je ze handig vindt of niet meer. Om te ontspullen. Om anderen blij te maken. En als je iets toch niet kunt missen, koop je het daar na die 40 dagen weer terug.

5

Inspiratie voor huis en tuin

Bezoek eens een lezing, tuindag, activiteit van KNNV (Vereniging voor Veldbiologie, www.knnv.nl), IVN (Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid, www.ivn.nl) of Velt (Vereniging voor ecologisch leven en tuinieren, www.velt.nu). Of zoek een andere groene club in je buurt.

16

Wild

Pluk eens wat eten in het wild of uit je tuin voor sla (hondsdraf), stoof (brandnetel), stamp (zevenblad), of thee (lindebloesem). Of later in het jaar: bessen en noten. Er gaat een wilde groene wereld voor je open.

17

Klein

Bekijk je woonruimte eens goed: past die je nog? Wat zou je willen? Kleiner, groter, eenvoudiger, ander energielabel, samen met anderen, dicht bij de stad en openbaar vervoer of juist meer in het groen? Grote stappen beginnen vaak klein.

6

Adem en tel

Groen leven heeft ook te maken met aandacht, met verwondering, voorbij de vanzelfsprekendheid. Kijken en tellen is daar een goede oefening voor. Kies een boom, struik of plant in je nabije omgeving. Ga er eens goed voor zitten of staan: bekijk hem goed, tel de blaadjes, en bedenk hoeveel groen en lucht hij je geeft.

18

Klimaat

Ook als je geen grootouder bent kun je je twee keer per maand aansluiten bij een demonstratie op het Binnenhof (Grootoudersvoorhetklimaat.nl). Om je zorg uit te spreken, het manifest onder de aandacht te brengen, trouw te zijn aan de aarde en de generaties na ons.

7

Doorvertellen

Zoek een kind en vertel in geuren en kleuren je mooiste groene verhaal, tip of ervaring. Ga samen op zoek naar een nieuwe groene belevenis.

Poëzie

Lees psalm 104 aandachtig en met verbeeldingskracht. Hardop of zacht. Alleen of samen. Laat je raken. Schrijf je eigen psalm over wat jou verwondert en waar je dankbaar voor bent.

8

Niets nieuws

Goede uitdaging voor deze tijd van het jaar: koop 40 dagen lang niets nieuws. Behalve eten, blijf dat vooral wel goed, vers, gezond doen.

9

40 dagen groen

Beeld en tekst: Marjan Bosch,
opleidingsdocent godsdienstige en
levensbeschouwelijke vorming, en lid van de
Hoogstraatgemeenschap in Eindhoven.

21

Beïnvloed

Beweeg via een brief of sociale media grote bedrijven tot het verduurzamen van productieprocessen. Bijvoorbeeld door meer mogelijkheden te creëren voor leasen, huren, recyclen. Om kwaliteit, levensduur en hergebruik van spullen te verbeteren. Hoeveel zou je willen toevoegen?

34

Maaltijd

Organiseer een wereldmaaltijd (www.wereldmaaltijd.nl) of vastenmaaltijd bij je thuis. Eenvoudig, bewust, lekker en gastvrij: dat gaat heel goed samen.

35

Groene date

Maak een afspraak met een vriend/in en screen elkaars huis op nieuwe groene mogelijkheden. Daag elkaar uit, stimuleer, inspireer, motiveer, complimenteer.

36

Voer

Tuinvogels zijn je dankbaar. Voor zaad, vet, vogelpindaas, fruit, beestjes, rommelige planten, blad op de grond. Dus zorg dat er wat te vinden is.

33

Film

Nodig jan en alleman uit om een groene film te bekijken en bespreken, en laat je inspireren.

40

Groene dankbaarheid

Voel je dankbaar. Benoem al het groene en goede leven om je heen, sta er bij stil, en dank de Schepper, de Aarde, de Natuur.

32

Uitdelen

Deel je eigen groene ontdekking als vriendelijke groene tip met een vriend, familielid, je werk, de kerk. Zo wordt delen vermenigvuldigen.

Bio-grond

Je planten, stekken en tuinpotten houden van verse aarde. Potgrond is te goedkoop en pleegt roofofbouw op turfgronden. Gebruik voortaan biologische potgrond of verrijk je oude aarde met zelf gespaarde bladcompost.

31

Licht zien

Richt je blik op de hemel en tel de sterren in de nacht. Voel je klein en groot tegelijk. Machteloos en verantwoordelijk. Zie je er te weinig naar je zin? Zoek een donkerder plek op.

30

22**Bloemen en bijen**

Bijen zijn onmisbaar en bedreigd. Laten we ze veel handjes helpen door bloemen en bollen te zaaien en te planten waar ze echt wat aan hebben. Onbespoten, inheems, voor alle seizoenen, divers, kleurrijk, vol (h)eerlijke nectar. Laat het zoemen!

23**Restjes**

Zolang er nog 40 kilo eten per persoon per jaar wordt weggegooid, wil je er vast voor zorgen dat jij in ieder geval dat gemiddelde naar beneden haalt. Restverwerking vraagt wat creativiteit maar is heel bevredigend. Een originele burger, een hartig soepje met zelfgemaakte croutons, elke keer weer andere nasi goreng: verras jezelf en je tafelgenoten met gereedde restjes.

24**Kiemen**

Sommige zaken in het leven hebben tijd nodig. Die moet je even laten sudderen, laten rijpen. Kiemzaden staan daar symbool voor: uitspreiden, regelmatig water geven, laten rusten, laten wortelen, en dan het groen tevoorschijn zien komen en lekker opeten.

25**Nodig**

Heb je iets groots en nieuws nodig? Voordat je het aanschaft: bedenk hoe vaak je het gaat gebruiken en onderzoek of je het kunt lenen in de buurt, of iemand met je samen wil doen. Via www.peerby.nl vind je uitleenburen.

37**Creatief**

Maak een groene tekening met alles wat maar groen schrijft, tekent of kleurt. Of scheur al het groen uit je oude tijdschriften en schep een groene collage – samen of alleen.

Stromen

Water. Misschien wel een van de meest ondergewaardeerde bronnen. Terwijl het een wonder is hoe dat bij ons uit de kraan komt. Schoon, helder, warm, koud, soms zelfs kokend. Daar kun je niet vaak genoeg bij stilstaan.

38**Consuminder**

Denk je ook dat het helpt als we minder spullen kopen en meer leven? Dat het leuker wordt als we met minder blijken toe te kunnen? Als we genieten van wat we al hebben, van een minder volle koelkast, van een legere klerenkast, van meer ruimte en geld voor elkaar, voor cultuur, voor zin?

26**Samen**

Er zijn talloze verenigingen die namens en met hun leden werken aan een groene wereld, bewustwording, plezier, uitdaging. Velt, Omslag, IVN, Natuur & milieu, Genoeg, Vlinderstichting. Waar voel jij je bij thuis? Sluit je je aan?

39**Ingepakt**

Probeer het eens: neem je eigen verpakking mee naar de winkel. Voor je brood, kaas, groente, fruit. Duurzame bakjes. Stoffen zakjes. Bijenwasdoek. En als we dat allemaal gaan doen, wordt het nog normaal ook.

29**Mobiel**

Vind je het ook zo fijn om je vrij te kunnen bewegen van A naar B? Probeer ook weer eens hoe prettig het is om dat lopend, fietsend of met het openbaar vervoer te doen. Al is het maar één dag van de 40. Dan ziet de wereld er anders uit.

28**Balans**

We doen met z'n allen een groot beroep op de aarde. Intensief bodemgebruik en uitstoot van CO2 vragen hun tol. Laten wij het schip keren voordat de wal dat moet doen. Stem je eetstijl af op dat wat ook voor de aarde een goed dieet is: meer plantaardig, minder vlees en zuivel.

27