



**HOOP IS KUNNEN ZIEN
DAT ER LICHT IS ONDANKS
ALLE DUISTERNIS.**

DESMOND TUTU

ZATERDAG

1

JANUARI

Tekst: 1 Timoteüs 4:4

Houd het vol met vreugde (1)

Als je met ‘Micha-ogen’ naar de wereld kijkt, kun je makkelijk de hoop verliezen. De cijfers over onrecht en vernietiging zijn ondraaglijk. Hoe houd je het vol? Ik denk dat je vreugde nodig hebt. Vreugde is blijdschap die is aangeraakt door de hemel. Ik mag acht zondagen van deze scheurkalender vullen. De rode draad: houd het vol met vreugde. Ik noem acht praktische dingen die mij vreugde brengen. De eerste:

Ik ben klant bij Pieter Pot, een afvalvrije online supermarkt. Zij verkopen alles in zeer duurzame potten, waar je statiegeld voor betaalt en die je weer terugstuurt. Het scheelt een ongelooflijke hoeveelheid plastic- en glasafval per jaar. De wanhoop die ik voel als ik door een supermarkt loop (alles in plastic!), is veranderd in vreugde, als de deurbel gaat en ik mijn nieuwe voorraad potten in ontvangst neem.

1 Timoteüs 4:4 heeft een nieuwe betekenis gekregen: ‘Niets hoeft te worden verworpen als het onder dank wordt aangenomen, want het is geheiligd door het woord van God en door gebed.’

Jeroen Sytsma

Stamppot

1 kg aardappels
400 g boerenkool
1 grote ui
Olie om mee te bakken
200 g gerookte tofu of seitan
Zout en peper

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Haal de boerenkool van de stronk af. Was de boerenkool en snijd hem fijn.

Snijd de ui in blokjes. Fruit de ui in de olie. Voeg de aardappelen en de boerenkool toe. Kook alles in water met een bouillonblokje in 20 minuten gaar. Giet de aardappelen met boerenkool af, vang een kopje kookvocht op. Stamp de aardappelen met boerenkool en voldoende kookvocht met de pureestamper tot een grove stamppot. Snijd de rooktofu in blokjes. Bak de blokjes in wat olie. Meng de gebakken tofu met de stamppot. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

*Anja Hermanus-Schröder,
Cooking for Life*

Micha
NEDERLAND

Stranden jouw goede voornemens ook altijd nog voordat je de laatste oliebolle restjes achter je kiezen vandaan hebt gepulkt? Misschien helpt het als je weet dat 95% van ons gedrag gewoontegedrag is. Dat is misschien maar goed ook. Stel je voor dat je over iedere ademhaling moest nadenken. Maar dat is de oorzaak van het feit dat het zo moeilijk is om gewoontes te veranderen en bijvoorbeeld in je dagelijks leven meer te gaan letten op duurzaamheid en gerechtigheid.

Het beste is: gewoon beginnen. Datgene wat bovenaan je lijst staat aanpakken. En als je dat onder de knie hebt, begin je aan het volgende. Zo stuur je langzaam je manier van leven de goede kant op.

Micha Cursus

Micha
NEDERLAND

Winterzeshoek

In de wintermaanden kun je op zoek naar de ‘winterzeshoek’. Rond middernacht zie je boven je hoofd zes heldere sterren die samen een zeshoek vormen, met zes ongeveer gelijke zijden.

De ‘winterzeshoek’ is geen sterrenbeeld, het is een figuur die wordt gevormd door zes opvallende sterren van zes verschillende sterrenbeelden. Het gaat om de sterrenbeelden Orion, Stier, Voerman, Tweelingen, Kleine Hond en Grote Hond.

De onderste punt van de zeshoek is het gemakkelijkst te vinden, dat is Sirius van het sterrenbeeld Grote Hond, verreweg de helderste ster van onze sterrenhemel. De tweede punt van de zeshoek, tegen de klok in, is de ster Rigel, dat is de helderste hoek van de ‘zandloper’ van Orion. De derde punt is de oranje gekleurde ster Aldebaran van het sterrenbeeld Stier, en Capella van het sterrenbeeld Voerman is nummer vier. Castor en Pollux van het sterrenbeeld Tweelingen vormen samen de vijfde punt, en de heldere ster Procyon uit de Kleine Hond maakt de winterzeshoek compleet.

Tip: je hoeft natuurlijk niet te wachten tot middernacht; rond negen uur 's avonds staat de zeshoek al grotendeels boven de oostelijke horizon.

Kees de Heer

Micha
NEDERLAND

Sustainable Development Goals

Ken jij de Sustainable Development Goals (SDG's)? Dit zijn zeventien duurzame werelddoelen die zijn opgesteld om vóór 2030 van de wereld een betere plek gemaakt te hebben. Alle landen die zijn aangesloten bij de Verenigde Naties hebben toegezegd om deze te realiseren. Ook Nederland!

Misschien denk je: wat moeten wij als klein landje nou met die doelen? Maar ook wij Nederlanders kunnen ons – hier en over de grenzen – als land inzetten voor duurzame ontwikkeling van deze wereld. Een wereld waarin mens en natuur tot hun recht kunnen komen.

Als ik er zo over nadenk past het eigenlijk wel heel mooi bij een tekst die ons, denk ik, allemaal wel bekend in de oren klinkt:

‘Er is jou, mens, gezegd wat goed is, je weet wat de HEER van je wil: niets anders dan recht te doen, trouw te betrachten en nederig de weg te gaan van je God’ (Micha 6:8).

In deze kalender komen alle zeventien doelen een keer voorbij!

Annemarthe Westerbeek
Micha Nederland



SAMEN VOOR DE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Geloof en inspiratie

Bij een duurzaam leven komt veel kijken. Zoveel dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Een duurzame bucketlist kan helpen om orde in de chaos te scheppen.



Vandaag richten we ons specifiek op geloof en inspiratie. Duurzame stappen zetten is leuker en effectiever wanneer je het met elkaar doet. Hieronder een lijstje met suggesties die helpen om samen met anderen de weg in te slaan naar een duurzamer leven.

Heb je iets voor elkaar? Zet een vinkje.

- ☐ Ga in je kerk/gemeente aan de slag met de Micha Cursus, A Rocha of de Groene Kerken.
- ☐ Leg rentmeesterschap vast in het beleidsplan en maak het jaarlijks concreet.
- ☐ Hoe duurzaam zijn ze bij je (sport)club? Help ze op weg en geef zelf het goede voorbeeld!
- ☐ Schrijf stukjes of een blog over de duurzame stappen, in bijvoorbeeld het nieuwsblad van je kerk, gemeente of club en inspireer ook anderen.
- ☐ Laat je stem horen in de politiek, lokaal en landelijk.
- ☐ Anders, namelijk

Duurzame bucketlist

Micha
NEDERLAND

Kleine garderobe

De kledingindustrie is een van de meest vervuilende industrieën ter wereld, dus met je kleren kun je meters maken! De goedkoopste tip: koop minder. Je zou misschien zeggen 'de gemakkelijkste tip', maar voor veel mensen is dit best een uitdaging. Je vindt het fijn om er goed uit te zien en een nieuw item geeft een heerlijke boost. Nou ja, heel even dan.

Een minder volle kledingkast is eigenlijk heel fijn. Hoe je dat bereikt? Kijk eerst eens wat je hebt. Alles wat je niet meer draagt, kan uit je kast en ga je sorteren:

Echt versleten? In de textielbak, dan wordt het gerecycled. Te groot, te klein, toch niet je smaak? Maak er een ander blij mee of verzin een leuk upcycleproject (zie 12 februari). Kapot? Repareer het of laat het repareren.

Nu je alleen draagbare kleding in je kast hebt hangen, kun je waarschijnlijk beter combineren. Misschien mis je nog een goed basisstuk: schrijf het op je wanted-lijstje en kijk of je het een maand later nog steeds mist. Zo ja, dan kun je dit (duurzaam) aanschaffen.

Vind je zo'n kleine garderobe interessant? Zoek online dan eens op 'capsule wardrobe' voor meer tips.

Marjoke Knoop

Tekst: Johannes 3:1-12

Kom tot inkeer

Johannes doet een stevige oproep tot bekering: denk niet dat je afkomst er automatisch voor zorgt dat je je op het rechte pad begeeft. Kijk naar de vruchten die je voortbrengt, dat moeten vruchten van het nieuwe leven zijn! Klopt het beeld dat je van jezelf hebt wel met de werkelijkheid, of is het toe aan een update?

Als we kijken naar de vruchten die onze samenleving voortbrengt, denk ik dat wij ook wel een update kunnen gebruiken. Wanneer ik vertel wat er speelt in de Haagse buurt waar ik woon en werk, krijg ik vaak verbaasde reacties. Zoveel armoede in een land als Nederland? Dat zou toch eigenlijk niet hoeven? Uit onderzoek blijkt dat mensen in buurten zoals de mijne vijftien jaar langer dan anderen in minder goede gezondheid leven en dat ze zes jaar eerder sterven. Echt? Maar we hebben toch goede en betaalbare gezondheidszorg? We denken dat we een land zijn van gelijke kansen, maar de werkelijkheid laat iets anders zien: we zorgen niet goed voor de kwetsbare mensen in ons midden. Laten we hier eerlijk over zijn, als eerste stap op de weg naar het Koninkrijk.

Bettelies Westerbeek

MAANDAG

10

JANUARI

Afscheid

1988

we namen afscheid van Jan
die moe en opgebrand was
en de zon brak door
de zon brak door
alsof er niets aan de hand was

er bestaat nog geen conservenblik
waarin het leven niet bederft
maar ik zal vanaf dit ogenblik
tot aan m'n laatste snik
uitzien naar dat moment
dat niets meer sterft

we namen afscheid van Tim
die door de slaap overmand was
en de lente kwam
de lente kwam
alsof er niets aan de hand was

er bestaat nog geen conservenblik
waarin het leven niet bederft
maar ik zal vanaf dit ogenblik
tot aan m'n laatste snik
uitzien naar dat moment
dat niets meer sterft

Rikkert Zuiderveld

Micha
NEDERLAND

Van rijk naar arm

Geld verplaatsen zie ik als roeping. Gewoon wat geld overhevelen van rijk naar arm. Om geld vragen blijft moeilijk, je schaamt je al gauw. Rijke mensen zouden goed rond moeten kijken en vervolgens gewoon, anoniem, een envelopje door de bus gooien. Rijken en mensen met een middeninkomen weten meestal niet hoe moeilijk het is om met heel weinig geld rond te moeten komen en hoe lastig het is om schulden af te lossen. Ze kennen het probleem niet en kunnen zich dus nauwelijks inleven. Elk 'inleven' begint met 'ontmoeten'. Al heel lang probeer ik de tekst uit Spreuken 22 (vers 2) te doorgronden. 'Rijken en armen ontmoeten elkaar, de HEERE heeft hen allen gemaakt' (HSV). Je moet elkaar ontmoeten, maar dan ben je er nog niet. Ook in de kerk ontmoeten we elkaar. Maar vervolgens moeten we naar elkaar luisteren en ons hart voor elkaar openstellen. Er staat in de Bijbel nog een verhaal over rijken en armen. Een gelijkenis. De gelijkenis van de arme man en de rijke Lazarus. Dat is geen voorbeeld, dat is een waarschuwing.

Krijn de Jong

Micha
NEDERLAND

Vetbollen

Vogels hebben een constante lichaamstemperatuur van ongeveer 41 graden Celsius, een paar graden hoger dan wij. Deze dieren hebben dus veel brandstof nodig. Als je weigert een winterslaap te houden en als je het hele jaar door actief wilt blijven, moet je daar wel keihard voor werken.

Als het goed vriest, kunnen vogels er niet onderuit om behoorlijk te stoken. Zelfs als het 'slechts' tien graden vriest, moeten ze al een verschil van meer dan vijftig graden overbruggen. En hoe groter het verschil, hoe meer brandstof ze nodig hebben om zich dag en nacht warm te houden.

Bovendien hebben de meeste vogels tijdens de relatief korte winterdagen vrij weinig tijd om voedsel te zoeken. Uilen hebben wat meer speling, maar al onze tuinvogels hebben minder tijd dan anders om hun kostje bij elkaar te scharrelen. Onder die omstandigheden is een restaurant met vet voedsel een culinair hoogtepunt. Natuurlijk kun je in tuincentra kant-en-klare vetbollen kopen, maar het is uiteraard veel leuker om ze zelf te maken...

Recept voor het maken van vetbollen:

Je hebt twee ingrediënten nodig: ongezouten spekvet en een zadenmengseltje. Smelt het spekvet in een pan en meng de zaden erdoorheen. Daarna laat je het mengsel weer stollen, bijvoorbeeld in een plastic bekertje. Leg in de nog niet gestolde brij een stevige katoenen draad, zodat je later de hard geworden vetbol daaraan kunt ophangen.

Micha
NEDERLAND

Vliegen

Wist je dat de uitstoot van broeikasgassen op grote hoogte meer vervuilend is dan op de grond? Dat is een van de redenen waarom vliegen zo slecht voor het milieu is. Een retourtje Thailand is bijna net zo vervuilend als alle autokilometers die één Nederlander gemiddeld per jaar rijdt. Toch kunnen we in deze tijd niet leven zonder vliegtuigen. Maar we kunnen wel kritisch kijken naar hoe vaak en hoe ver we vliegen.

De pandemie heeft ons geleerd dat veel vergaderingen en conferenties online kunnen plaatsvinden. Je hoeft dus niet altijd meer ergens naartoe te vliegen. Voor vakanties kun je ervoor kiezen om niet of minder vaak te vliegen. Of je nu meerdere keren per jaar vliegt of één keer per jaar: kijk of je minder vaak kan vliegen. Binnen Europa is de trein een goed alternatief. Een treinreis is zeven tot elf keer minder belastend dan een vliegreis. Ga je toch met het vliegtuig weg? Kijk of je dichterbij huis kan blijven. Zo is een vliegvakantie naar de Canarische Eilanden minder vervuilend dan een naar Thailand.

Veraniek Veldstra

Micha
NEDERLAND

VRIJDAG

14

JANUARI

Zero waste tips

Vijf hergebruiktips van je scheurkalenderblaadjes

1. Gebruik de achterkant als boodschappenlijstje of notitieblaadje.
2. Vouw er vliegtuigjes van en doe een wedstrijd wie het verste kan gooien.
3. Pak er kleine cadeautjes mee in.
4. Gebruik het als kleur- en schetspapier voor je kinderen.
5. Bewaar de mooie stukjes en bundel ze in een boekje, zodat je ze af en toe terug kan lezen.

*Annemarthe Westerbeek
Micha Nederland*