

RED DE  
WERELD IN  
365  
DAGEN

*Saartje en Elisabeth Van Houtte*

—HORIZON—

'WE DON'T  
NEED A  
HANDFUL OF  
PEOPLE TO DO  
ZERO WASTE  
PERFECTLY,  
WE NEED  
MILLIONS OF  
PEOPLE  
DOING IT  
IMPERFECTLY.'

ANNE MARIE BONNEAU

# INHOUD

Inleiding → 4

Januari	back-to-basicsmaand → 8
Februari	veggemaand → 28
Maart	watermaand → 50
April	minimalismemaand → 72
Mei	plasticvrije maand → 94
Juni	plantenmaand → 118
Juli	transportmaand → 140
Augustus	spaarzame maand → 162
September	modebewuste maand → 184
Oktober	eco-op-het-werkmaand → 208
November	<i>no buy</i> -maand → 230
December	energiemaand → 250

Slotwoord → 268

Dankjewel → 269

Bronnen → 270

Trefwoordenregister → 270

# INLEIDING

We kunnen er al lang niet meer omheen dat het slecht gaat met onze planeet. Zelfs de hardnekkigste klimaatontkenners beginnen stilletjesaan toe te geven dat we met een probleem zitten, een groot probleem. Dat was het slechte nieuws. Het goede nieuws is: het is één voor twaalf, maar het is nog niet te laat!

Vind jij ecologie een ver-van-mijn-bedshow en ben je ervan overtuigd dat jij persoonlijk niks kunt veranderen aan het uitsterven van bedreigde diersoorten, het kappen van het regenwoud, de luchtvervuiling en waterverontreiniging en de stijging van de zeespiegel? Dan heb je het helemaal mis! Want het is door de keuzes die jij dagelijks maakt dat je ervoor kunt zorgen dat het tij keert. Toegegeven, er is veel te doen. Maar we zijn ook met heel veel op aarde, dus samen kunnen we heel wat veranderen. In dit boek laten we je zien dat je met weinig moeite een gigantische impact kunt hebben op het milieu.

Bij het woord 'ecologisch' denken de meeste mensen meteen aan: duur, moeilijk, tijdrovend. Maar wat als wij jou vertellen dat ecologie juist heel goedkoop en gemakkelijk is en je leven bovendien een stuk simpeler maakt, waardoor er meer tijd vrijkomt om leuke dingen te doen? In dit boek geven we elke dag een tip voor een milieubewuster, eenvoudiger én goedkoper leven.

Als dochters van een milieuwetenschapper is ecologie ons met de paplepel ingegeven. In de loop der jaren verzamelden we heel wat tips en recepten om onze milieu-impact te verkleinen en onze uitgaven te beperken. Die kennis delen we nu in dit praktische jaaroverzicht. Voor elke dag van het jaar geven we een interessant weetje, een leuke tip, een lekker vegetarisch en seizoensgebonden recept of een spannend DIY-project om je ecologische voetafdruk te verkleinen en je leven gemakkelijker en aangener te maken. Bovendien kun je met deze tips je maandelijks uitgaven aanzienlijk verminderen. Dit boek is niet

enkel voor *eco warriors* of *zero wasters*, maar ook voor iedereen die gewoon een groot of klein steentje wil bijdragen aan onze wereld of een kwalitatiever leven wil leiden.

We geven toe: er schuilt een kleine wereldverbeteraar in ons. We dromen hardop van een wereld waarin minder fijnstof wordt uitgestoten, minder bomen worden gekapt, minder plastic wordt gebruikt en de temperaturen niet ieder jaar stijgen. Kortom, we dromen van een planeet die leefbaar is voor ons, maar ook voor de komende generaties, voor onze kinderen en hopelijk ook nog voor onze kleinkinderen en hun kinderen. Zelf proberen we om onze eigen ecologische voetafdruk zo klein mogelijk te houden, maar we zijn verre van perfect. We vragen je daarom zeker niet om je levensstijl volledig om te gooien en in een hutje te gaan wonen zonder elektriciteit of drinkbaar water. Want eerlijk, dat zouden we zelf ook niet zien zitten. Je hoeft heus niet perfect te zijn. We willen je gewoon laten stilstaan bij je eigen verbruik en laten zien dat je door kleine veranderingen veel teweeg kunt brengen. Zo redden we de wereld, allemaal samen, in 365 dagen.

## DE UITDAGINGEN

Met dit jaaroverzicht proberen we je op weg te helpen naar een duurzamer, goedkoper en eenvoudiger leven. Dat doen we door iedere maand rond een specifiek thema te werken. Zo proberen we in maart om ons (drink)waterverbruik te verminderen en is mei de plasticvrije maand. Aan ieder thema is telkens een uitdaging verbonden. De tips helpen je steeds om het doel van die maand te realiseren. Maar wees vooral niet te streng voor jezelf. Je hoeft heus niet in een hoekje te gaan zitten huilen als je de uitdaging van de maand niet hebt kunnen volhouden. Al heb je maar één aspect van je levensstijl duurzamer kunnen maken, dan ben je al heel goed bezig! Ook dan ben je erin geslaagd om minder CO<sub>2</sub> de lucht in te pompen, minder water te verontreinigen of minder plastic te gebruiken.

## MAANDTHEMA'S

- Januari: back-to-basicsmaand
- Februari: veggiemaand
- Maart: watermaand
- April: minimalismemaand
- Mei: plasticvrije maand
- Juni: plantenmaand
- Juli: transportmaand
- Augustus: spaarzame maand
- September: modebewuste maand
- Oktober: eco-op-het-werkmaand
- November: *no buy*-maand
- December: energiemaand

## RECEPTEN

De recepten in dit boek zijn altijd vegetarisch en meestal vegan. We hebben een voorkeur voor seizoensgebonden en lokale producten omdat die niet enkel ecologischer, gezonder en goedkoper zijn, maar je steunt er ook de lokale economie mee. We hebben er doelbewust voor gekozen om recepten op te nemen die erg aanpasbaar zijn qua ingrediëntenkeuze, hoeveelheden en kruiding en die bovendien ruimte laten om je creativiteit de vrije loop te laten. Deze recepten hoef je dus niet nauwkeurig te volgen en je hoeft ook niet alles tot op de milligram af te wegen. Als je een recept klakkeloos volgt en daarvoor honderd-en-een (exotische) ingrediënten aankoopt, staat dat haaks op een ecologische levensstijl. We nodigen je uit om de recepten aan te passen aan je eigen smaak en de producten die je in huis hebt of die in je tuin groeien. Zeker is wel dat de recepten een minimale impact hebben op het milieu, erg gemakkelijk zijn om te bereiden en, dat is misschien wel het belangrijkste, altijd heerlijk smaken!

## DIY'S

Do it yourself! Minder kopen en meer zelf doen is een hoeksteen van een meer ecologische levensstijl. Dit is misschien wel de grootste aanpassing die je zult doen in je zoektocht naar een meer ecologische levensstijl.

In dit boek geven we je tal van DIY's. Zo leren we je hoe je zelf verzorgingsproducten, decoratie, poetsmiddelen, cadeautjes en nog zoveel meer kunt maken. In het begin zal het een extra inspanning vragen, maar zodra je het in de vingers hebt, is het écht kinderspel en zul je er veel plezier aan beleven. Zie het als knutselen voor 'grote' mensen. Door zelf dingen te maken verklein je niet enkel je ecologische voetafdruk, maar bespaar je ook op je wekelijkse/maandelijkse/jaarlijkse uitgaven.



JANUARI



BACK-TO  
BASICS  
MAAND



Tijdens de feestdagen wordt er, zoals het woord zelf zegt, veel gefeest. Al dat feesten gaat natuurlijk gepaard met veel eten, sfeerlichtjes en ambiance. Op feestdagen eten we gemiddeld 2,5 keer zoveel vlees als gewoonlijk. We eten ook veel vaker speciaal vlees zoals everzwijn, eend en konijn. Daarnaast is ons energie- en gasverbruik veel hoger. We maken het in huis gezellig door de haard aan te steken, de verwarming veel hoger te draaien en de kerstverlichting de hele dag te laten branden. En 's avonds gaan we naar huis met een koffer vol cadeaus: een kookboek van oom Jean, een kersttrui van de bomma, (alweer) een paar kleurrijke sokken van zus en een moppenboek van tante Trui. Wanneer januari in zicht is, hebben we letterlijk onze buik vol van al dat feesten. Al die feestvreugde maakt plaats voor posttraumatische feeststress. Je hebt het gevoel dat je een paar ton zwaarder weegt, de drank heeft iets te rijkelijk gevloeid en je hebt dringend behoefte aan rust na al die sociale verplichtingen. Een typisch voornemen is dan ook om het in januari veel rustiger aan te doen. Niet voor niks staan minder eten, stoppen met drinken en ontstressen ieder jaar in de top tien van de nieuwjaarsvoornemens. Januari is de maand bij uitstek om te onthaasten en stil te staan bij wat we écht belangrijk vinden. We doen het rustiger aan en bereiden ons voor op alle mogelijkheden die het nieuwe jaar met zich meebrengt. Het nieuwe jaar geeft ons de kans om met een schone lei te beginnen en prioriteiten te stellen. Dit jaar zorgen we voor onszelf en onze planeet.



*Saantje*: Ik hou ervan om documentaires te kijken waar ik iets van opsteek, in plaats van te netflixen. Zo ben ik gek van de documentaire *Blue Planet II* van David Attenborough. Prachtige beelden met een toets van bewustmaking. Ik heb geen beperkt internetabonnement. Soms zijn mijn data gewoon op en moet ik me de rest van de week anders proberen bezig te houden. Ik haal de naaimachine uit de kast, lees een boek of haal mijn schetsboeken tevoorschijn. Vaak is minder echt meer.

*Elisabeth*: Back to basics gaan betekent voor mij tijd maken voor familie en vrienden. Wij waren thuis met vier zussen en keken zelden televisie. We hadden geen kabeltelevisie en de keuze was dus beperkt tot twee kanalen (één en Canvas). Van onze ouders mochten we bovendien enkel naar educatieve programma's kijken, wat tv-kijken voor een kind of tiener niet echt aantrekkelijk maakt. Hierdoor moesten we creatief zijn. Onze avonden vulden we met gezelschapsspelletjes spelen, skeeleren, muziek maken, knutselen en zelf spelletjes uitvinden. Zo hadden we het spel 'restaurantje', waarbij één zus kookte voor de andere drie zussen. Of we speelden 'kamer-make-over', waarbij we elkaars slaapkamer een heuse make-over gaven. Na een tijdje ontdekten we dat we wel toegang hadden tot alle Duitse kanalen. De programma's die we van onze ouders niet mochten zien, konden we dus gewoon volgen op de Duitse televisie. Op die manier leerden we nog een aardig mondje Duits. *Danke schön Bauer sucht Frau!*

GUN JEZELF  
WAT RUST EN  
*geniet van*  
DE KLEINE  
DINGEN.

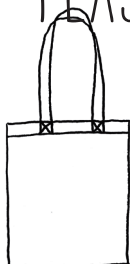
In januari gaan we back to basics. We dagen je uit om het deze maand gewoon met minder te doen en tevreden te zijn met een simpeler leven. Gun jezelf wat rust en geniet van de kleine dingen in het leven. Schakel de tv wat vaker uit, voed jezelf met echt (biologisch en veggie/vegan) eten, trek de natuur in, spendeer minder tijd op sociale media en hecht minder waarde aan het materiële.

Schenk in plaats daarvan meer aandacht aan de dingen die voor jou echt belangrijk zijn.

Bereid je voor op een duurzamer jaar door je te informeren. Dit kun je doen door boeken te lezen (je bent nu dus al goed bezig), documentaires te bekijken of zelf onderzoekwerk te doen. Hoe meer je weet, hoe meer je immers gemotiveerd bent om je leven in eigen hand te nemen en iets in de wereld te veranderen. *Be the change.*

# GOODBYE PLASTIC TAS

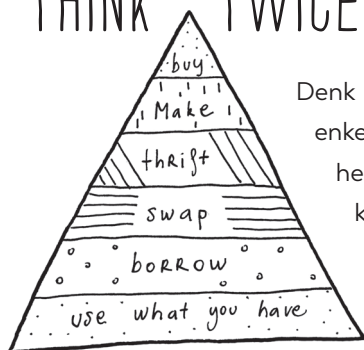
DAG 1  
1 JANUARI



Haal één (of twee, drie, vier, tien) totebags in huis. Stop ze in je jaszak, fietstas, handtas en leg er enkele in je auto.

# THINK TWICE

DAG 2  
2 JANUARI



Denk goed na voor je iets koopt. Haal enkel dingen in huis die je echt nodig hebt en die herhaaldelijk gebruikt kunnen worden. Vermijd producten die ontworpen zijn om na gebruik meteen op de afvalberg te belanden.



# HET KOMT UIT JEZELF

DAG 3  
3 JANUARI

Op welk vlak kun jij het beter doen qua duurzaamheid? Schrijf op wat je graag wilt veranderen in je leven en lees het lijstje af en toe. Het helpt je om geïnspireerd en gemotiveerd te blijven.

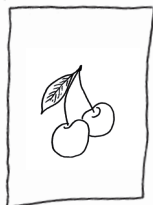


## WARM KERSENPITJE

DAG 4  
4 JANUARI

Niets zo gezellig als je verwarmen aan een kersenspitje op een koude, druilerige dag. Zet vanavond de verwarming niet aan, maar kruip gezellig tegen je kersenspitje aan.

→ dag 5: kersenspitkussen (zie hieronder)



## DIY KERSENPITKUSSEN

DAG 5  
5 JANUARI

### DIT HEB JE NODIG

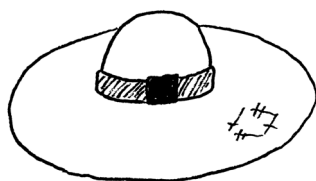
- Rest stevige stof van 100 procent katoen
- Rijst of kersenspitten
- Naald en draad of naaimachine

### ZO GA JE TE WERK

- 1 Knip een stuk uit de lap stof. De grootte en de vorm bepaal je zelf.
- 2 Vouw de lap stof dubbel, met de goede kanten op elkaar.
- 3 Naai twee zijdes dicht en laat één zijde open. Naai 1 centimeter van de rand.
- 4 Knip de hoekjes eraf en draai het naaiwerk binnenste buiten. Nu ligt de mooie kant naar boven.
- 5 Vul het zakje voor de helft met kersenspitten of rijst.
- 6 Vouw de randen van het open stuk naar binnen en naai dicht.

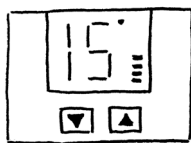


# DRIE KONINGEN, DRIE KONINGEN GEEF MIJ GEEN NIEUWE HOED



DAG 6  
6 JANUARI

De productie van kleding is een van de grootste vervuilers. Kledingproductie is verantwoordelijk voor maar liefst 10 procent van de CO<sub>2</sub>-uitstoot wereldwijd. Amper 10 procent van de kleding wordt gerecycled. Denk bij elke aankoop na of je het echt nodig hebt of koop je nieuwe kledingstuk tweedehands.



# THERMOSTAAT 'S NACHTS OP 15 °C

DAG 7  
7 JANUARI

Door je thermostaat 's nachts laag te zetten bespaar je per jaar 100 euro. Vloerverwarming kun je het best op 17 °C houden. Je verwarming 's nachts lager zetten dan 15 °C is geen goed idee. Je verwarmingsketel moet dan te veel draaien om het huis weer op temperatuur te krijgen, waardoor je meer energie verbruikt.

# RIJST IN DE OVEN GEBAKKEN

→ *vegan*

DAG 8  
8 JANUARI

Het voorbereidende werk van dit gerecht duurt letterlijk 10 minuten. Maak het de avond ervoor klaar, dan hoef je het de volgende dag enkel nog in de oven te schuiven.

## DIT HEB JE NODIG

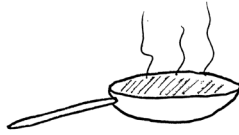
- Groenten naar keuze: pompoen, courgette, erwten, zoete aardappel, paprika, wortelen e.d.
- 1 ui
- 1 kopje volkorenrijst
- 1 blik kokosmelk
- 2 kopjes tomatenpassata
- 1 kopje water
- 2 kopjes gedroogde bonen (kidneybonen, zwarte bonen e.d.), een nacht geweekt in water en gekookt
- Peper, zout, oregano, bouillonpoeder

## ZO GA JE TE WERK

- 1 Snijd de groenten in grove stukken.
- 2 Doe alle ingrediënten samen in een vuurvaste kookpot en roer goed om.
- 3 Bak in de oven op 180 °C gedurende 50 minuten.
- 4 Haal het deksel na 50 minuten van de pot en bak verder gedurende 15 minuten.



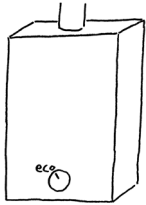
De oven voorverwarmen doen wij nooit.  
Je verspilt zo immers minutenlang energie.



## EFFICIËNTE KOK

DAG 9  
9 JANUARI

Kook energie-efficiënt door eenpansgerechten klaar te maken of door verschillende gerechten tegelijk in de oven te bakken.



## BESPAAR OP WARM WATER

DAG 10  
10 JANUARI

Zet de temperatuur van de keukenboiler niet te hoog of zet de boiler volledig uit. De CO<sub>2</sub>-uitstoot door verwarming in huis, via radiatoren en verwarming van water, is een van de grootste oorzaken van de klimaatopwarming.



## JE KEUKEN OPLEUKEN

DAG 11  
11 JANUARI

Zijn jouw kommen, voorraaddozen of ander keukengerei aan vervanging toe? Vervang ze dan door duurzame spullen die niet van plastic zijn gemaakt, zoals kommen van bamboe, keramieken schalen, glazen vershouddozen en keukengerei van roestvrij staal.



**DIY**

# WANDREK VAN PALLETS

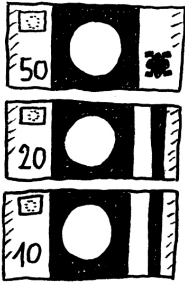
DAG 12  
12 JANUARI

## DIT HEB JE NODIG

- Pallet
- Extra plankjes
- Nagels en schroeven
- Boormachine

## ZO GA JE TE WERK

- 1 Leg de pallet op de grond met de bovenkant (vlakke kant) naar beneden. De 'poten' van de pallet zijn naar boven gericht.
- 2 Bevestig een plankje aan de zijkant van elke poot. Dit kan het best met spijkers. De pallet wordt straks met de vlakke kant tegen de muur bevestigd, zodat de poten dienen als rekjes om iets in te plaatsen.
- 3 Bevestig de pallet met de vlakke kant tegen de muur. Dit kun je het best met lange schroeven doen, zodat het rek voldoende gewicht kan dragen.



## GELD IS MACHT

DAG 13  
13 JANUARI

Iedere keer dat je geld uitgeeft, stem je mee voor de wereld waarin jij wilt leven.

*Saantje:* Mijn lief is verzot op pindakaas, maar op pindakaas met palmolie plaats ik mijn veto! Ik weiger de winning van palmolie mee te financieren.

↑  
*vegan*

## HAVERKOEKJES

DAG 14  
14 JANUARI

### DIT HEB JE NODIG

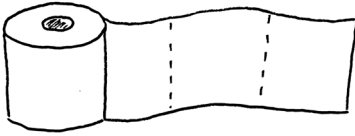
- 1 kopje appelmoes
- 1 kopje havervlokken of havermout
- Noten (grof gehakt) en zaden naar keuze
- Rozijnen
- Optioneel: stukjes chocolade, snufje kaneel

### ZO GA JE TE WERK

- 1 Voeg alle ingrediënten samen en meng goed.
- 2 Maak koekjes van het beslag en bak 15 minuten in de oven op 180 °C.







## DE KLEINE BOODSCHAP

DAG 15  
15 JANUARI

Beperk het aantal blaadjes toiletpapier en gebruik bij voorkeur gerecycled toiletpapier. Wc-papier wordt na gebruik niet gerecycled maar wordt biologisch afgebroken. Zorg er dus zeker voor dat jouw (gerecyclede) papier niet met chloor werd gebleekt of parfum bevat. De natuur is immers niet verzot op deze chemicaliën.

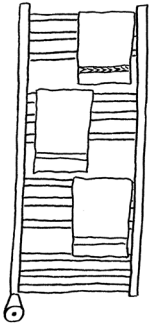


## MAKE-UP REMOVER



DAG 16  
16 JANUARI

Goed nieuws! Je hoeft geen dure gezichtsreiniger meer te kopen. Doe een paar druppeltjes kokosolie op een (herbruikbaar) watschijfje en reinig er je gezicht mee. Bonus: de olie laat een gezonde glow achter op je huid. Kant-en-klare reinigungsdoekjes zijn wat ons betreft volledig overbodige luxe.

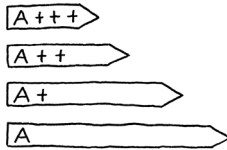


## VRIJE VERWARMING

DAG 17  
17 JANUARI

Houd je radiatoren vrij. De belemmering van je verwarmingselementen zorgt ervoor dat je 5 procent van de warmte verliest.

## LEES HET LABEL



DAG 18  
18 JANUARI

Kijk bij de aankoop van elektrische apparatuur steeds naar het energielabel. Een A+++-koelkast verbruikt 160 kWh, een groot Amerikaans exemplaar 500 kWh.



## ÉÉN EMMERTJE WATER HALEN

DAG 19  
19 JANUARI

Was je auto met een emmer water in plaats van met de hogedrukreiniger. Gemiddeld verbruikt zo'n toestel 400 liter water per uur. Door de kracht van de hogedrukreiniger zal de lak van je auto op termijn schade ondervinden.

# STEUN EEN ECO-ORGANISATIE

DAG 20  
20 JANUARI

Word lid van een organisatie die zich inzet voor het milieu. Je leert er vast heel wat bij. Geen zin om actief lid te zijn? Het feit alleen al dat je bent aangesloten versterkt het draagvlak van de organisatie.



## DIY LAVENDELSPRAY VOOR HET HUIS

DAG 21  
21 JANUARI

### DIT HEB JE NODIG

- 1 deel water
- 1 deel wodka
- Etherische lavendelolie
- Sprayflesje



### ZO GA JE TE WERK

- 1 Meng het water en de wodka.
- 2 Voeg de etherische olie toe. Start met een paar druppels en voeg meer toe indien de geur niet sterk genoeg is.
- 3 Giet de vloeistof in een sprayfles.

# ANTIVERKOUDEHEDSTHEE

DAG 22  
22 JANUARI

## DIT HEB JE NODIG

- Stukje gember
- Takje tijm of gedroogde tijm
- Sap van ½ citroen
- 1 theelepel honing

↙  
*kan ook vegan*

## ZO GA JE TE WERK

- 1 Kook water.
- 2 Rasp de gember en doe die samen met de tijm in een theefilter.
- 3 Giet het water op de theefilter en laat even trekken.
- 4 Voeg het citroensap en de honing toe.



### Wil je het drankje volledig vegan maken?

Vervang dan de honing door een andere zoetstof of laat de zoetstof weg.



# GEEN EENDAGSVLIEGEN

DAG 23  
23 JANUARI

Koop niks wat je maar één keer kunt gebruiken. De productie van goederen vergt erg veel energie en water. Bovendien wordt plastic niet afgebroken. Met andere woorden: gebruik niet iets een paar minuten als het na gebruik een eeuwigheid duurt voor het afgebroken wordt.

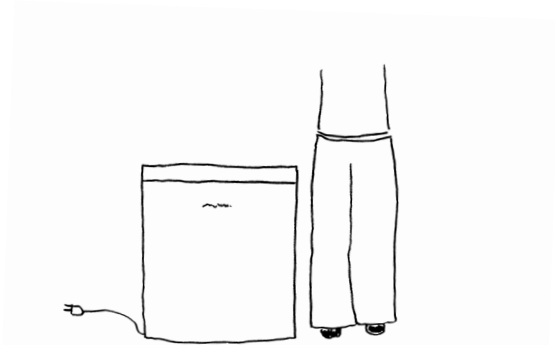


## AZIJN ALS WASVERZACHTER

DAG 24  
24 JANUARI

Azijn doet prima dienst als wasverzachter. Het goedje is van natuurlijke oorsprong en is een uitstekende ontkalker. Op die manier geef je de wasmachine en leidingen een extra reiniging. De azijn laat gelukkig geen geur na in je kleren.

*Elisabeth:* Ik voeg altijd een paar druppels etherische lavendelolie toe aan de azijn. Hierdoor ruikt mijn was superlekker.



## BESCHEIDEN KOELKAST

DAG 25  
25 JANUARI

Kleine koelkasten en diepvriezers verbruiken veel minder energie dan grote exemplaren. Door je koelkast en vriezer vol te stoppen met lekkers (of andere dingen) bespaar je energie. De toestellen hoeven zo immers geen lucht af te koelen.

*Saantje:* Omdat ik in een kleine studio woon, heb ik enkel plaats voor een minikoelkast zonder diepvriezer. Het is af en toe wat puzzelen, maar het weerhoudt me ervan om eten te kopen dat ik toch niet zal opeten.



# OUT WITH THE NEW AND IN WITH THE OLD



DAG 26  
26 JANUARI

Iets nieuws nodig? Kijk dan altijd eerst of je het tweedehands op de kop kunt tikken. Het is helemaal niet 'vies' om tweedehands kleren en schoenen te kopen.

*Saantje:* Ik ben vaak volledig gekleed voor minder dan 20 euro (inclusief schoenen en accessoires). Per jaar geef ik zo'n 50 euro uit aan kleding. En nee, je zou het niet zeggen als je me over straat ziet lopen.

# OPLAADBARE BATTERIJEN

DAG 27  
27 JANUARI



Koop enkel nog oplaadbare batterijen. De milieupact van oplaadbare batterijen is veel lager dan die van niet-oplaadbare en bovendien zijn ze op lange termijn veel goedkoper.

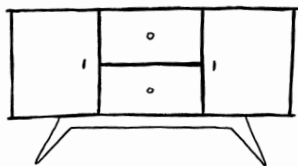


# LESS IS MORE

DAG 28  
28 JANUARI

Door van alles minder te gebruiken spaar je op lange termijn veel uit. Minder tandpasta, minder shampoo, minder boter, minder olie, minder poetsproduct enzovoort.

# UPCYCLING



DAG 29  
29 JANUARI

Schuim tweedehandswinkels (of de zolder van oma) af op zoek naar leuke vintage meubelen en kijk op Pinterest naar originele ideetjes om die oude, saaie tafel nieuw leven in te blazen.

*Saantje:* Ik vond oude stoelen op straat en schilderde die in een leuk kleurtje. Nu zijn de stoelen het pronkstuk in huis. Iedereen die binnenkomt, vraagt me waar ik ze kocht.

→ dag 12: wandrek van pallets, p. 17

# DIY WASMIDDEL

DAG 30  
30 JANUARI

## DIT HEB JE NODIG

- 80 gram Aleppozeep
- 5 liter water
- Handvol sodakristallen
- Optioneel: etherische lavendelolie
- Lege (wasmiddel)fles



## ZO GA JE TE WERK

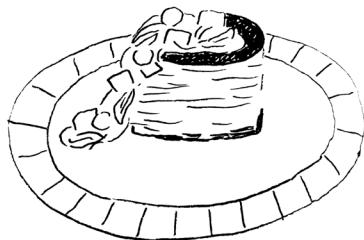
- 1 Rasp de zeep en giet er 50 milliliter gekookt water over.
- 2 Mix de massa met een klopper of een staafmixer.
- 3 Voeg de sodakristallen toe.
- 4 Leng aan met de rest van het water.
- 5 Voeg indien gewenst enkele druppels lavendelolie voor de geur toe.
- 6 Giet in een lege (wasmiddel)fles.

# VOL-AU-VEGAN <sup>vegan</sup>

DAG 31  
31 JANUARI

## DIT HEB JE NODIG

- 250 gram champignons
- Zonnebloemolie
- 1 pak vegetarische kippenstukjes
- ½ kopje boter
- ½ kopje bloem
- 1 liter groentebouillon
- 250 milliliter plantaardige room
- Sap van een halve citroen
- Zout, peper, kippenkruiden



## ZO GA JE TE WERK

- 1 Snijd de champignons in stukken en bak ze gaar in olie.
- 2 Bak de kippenstukjes tot ze een bruin korstje hebben en kruid rijkelijk met kippenkruiden.
- 3 Maak een roux door de boter te laten smelten en de bloem toe te voegen. Roer goed. Doe er beetje bij beetje de bouillon bij.
- 4 Voeg de room, de champignons, de vegetarische kippenstukjes en het citroensap toe aan de roux.
- 5 Kruid af met zout en peper en eventueel nog meer kippenkruiden.



Maisolie, koolzaadolie en zonnebloemolie zijn de meest duurzame oliën. Ze hebben een lagere broeikasgas-uitstoot dan andere olie en voor de teelt van deze oliën zijn er minder water en land nodig. Olijfolie, boter en sesamolie zijn de minst duurzame vetten.

'Ik geniet van een huis met zo weinig mogelijk overbodige spullen. Dat geeft rust in mijn huis en in mijn hoofd. Ik streef ernaar om zo weinig mogelijk rommel en ballast te bezitten: niet makkelijk in deze maatschappij, maar het levert echt veel op als je er bewust op let. Ik hou ervan om spullen te kunnen delen, om te weten dat ik niet de enige gebruiker ben. En ik vind het fijn als ik op mijn beurt iets kan lenen van familie, burens of vrienden wanneer ik het nodig heb.

Weet je, we moeten ook weer durven om dingen cadeau te geven die al een leven hebben gehad, vind ik. *Pre-loved* geschenken geven, het lijkt vaak nog not done, maar dat is toch ontzettend mooi? Volgens mij moeten we minder waarde aan persoonlijk bezit hechten, dat geeft zoveel meer vrijheid en ruimte. Ik hoef bijvoorbeeld heus niet elk boek dat ik ooit gelezen heb in mijn boekenkast te hebben. Meestal len ik ze uit de bibliotheek, soms koop ik ze tweedehands en geef ik ze daarna door aan iemand anders. Dat geeft me weer extra plaats thuis!

Ik droom van een wereld waarin we bibliotheken voor veel meer dan alleen boeken hebben. In Engeland hebben ze al een *library of things*. Ik hoop dat in de toekomst overal spullenbibliotheken zijn, voor als je een keertje een boormachine, een naaimachine, een ladder of een tent wilt gebruiken. Tot dan is het alvast mooi als we minder kopen en zo veel mogelijk spullen liefdevol delen en ruilen met onze naasten!'

ALEXIA LEYSEN