

Theanne Boer (redactie)

365 dagen goed en recht doen

MICHA SCHEURKALENDER

2018

Micha Nederland →



Buijten & Schipperheijn Motief - Amsterdam

Colofon

Aan deze kalender werkten diverse organisaties en schrijvers mee. Hun initialen zijn onderaan hun teksten te vinden. Een alfabetisch overzicht:

TB = Theanne Boer, auteur, columnist, tekstschrijver

JB = Janneke Burger, theoloog, hoofdredacteur Jente

C = Compassion, NW, C = Nienke Westerbeek, directeur, JM, C = Jimmy Mellado, internationaal directeur

JFG = John Eberhardt, Buijten & Schipperheijn *Recreatief*

G = Stichting Gave. JPM, G = Jan Pieter Mostert, directeur

GS = godindesupermarkt.nl / Alfred Slomp en Arjan Schoonhoven

LdH = Leger des Heils, IV = Ine Voorham, officier, voorganger, bestuurder

LG = Liesbeth Goedbloed, auteur, columnist en moestuinexpert

RH = Remko van Hijum, financieel expert en tekstschrijver

NJH = Nanning Jan Honingh, ecooloog, hobbyboer, tijdenvanverademing.nl

HiP = Stichting Hulp in Praktijk. JS, HiP = Jelle Sijtsma, directeur

IJM = International Justice Mission

EM = Embert Messelink, directeur A Rocha, tekstschrijver/journalist

HP = Het Passion. JY, HP = Janne Ijmker, auteur en vrijwilliger bij Het Passion

SK = Scharlaken Koord, vereniging Tot Heil des Volks

T = Tear

MV = Martine Vonk, expert duurzaam leven, docent, publicist

HW = Helga Warmels, zero-waste-expert, helgazonderafval.nl

JW = Jaap van de Windt, predikant PKN Bolsward, auteur 'Niet meer dan eerlijk'

TZ = Tjirk van der Ziel, landschapsgeograaf, docent duurzaamheid CHE, onderzoeker groen geloven

ISBN 978-90-5881-954-3

© 2018 Buijten & Schipperheijn *Motief*

Vormgeving: Theresia Koelewijn

Illustraties: Linda Verholt



maandag 1 januari

LOUWMAAND

Het gaat om kleine daden van liefde

Er zijn er die geloven dat alleen grote kracht het kwaad in toom kan houden, maar dat is niet wat ik heb ondervonden. Het zijn de kleine alledaagse daden van gewone mensen die de duisternis op een afstand houden. Kleine daden van vriendelijkheid en liefde.

Gandalf in The Lord of The Rings, J.J.R. Tolkien





Rotganzen of prachtganzen?

woensdag 10 januari

Micha Nederland →

De gans heeft niet bij iedereen een goed imago. Boeren zien het beest als een vreetzak die hun gras kaapt. Natuurbeschermers houden van ganzen. Maar het moeten er niet te veel worden, want dan krijgen de weidevogels geen kans meer.

En dan heb je ook nog echte rotganzen: kleine ganzen met een zwart-grijs-bruin verenkleed. Je ziet ze vooral langs de kust. Gelukkig danken ze hun naam alleen aan het geluid dat ze maken: 'rrrot, rrrrot'. Het zijn eigenlijk prachtganzen!

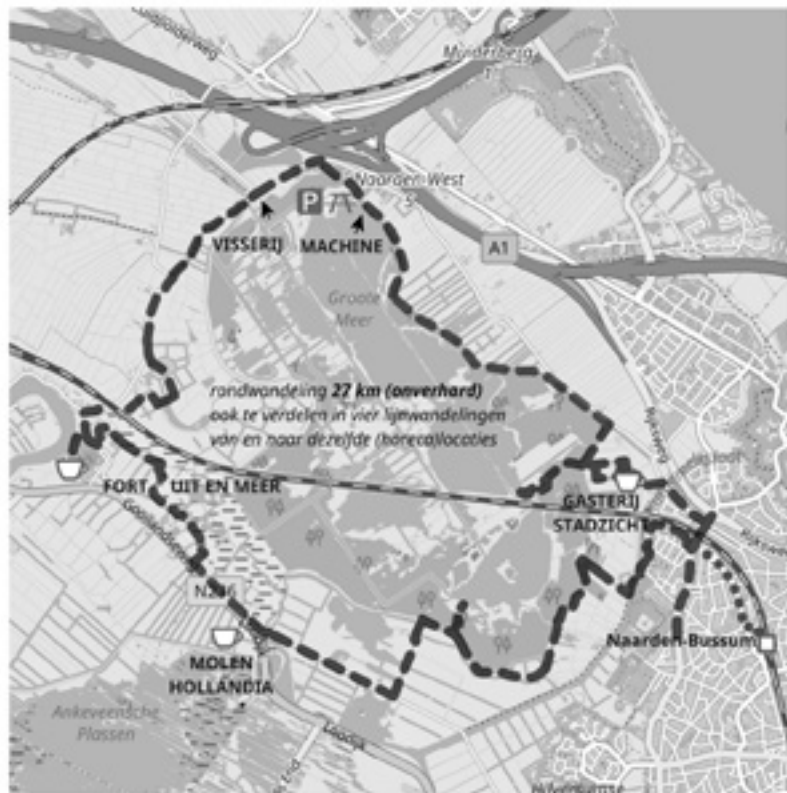
Ik houd van ganzen. Groepen kolganzen die eind september massaal vanuit het hoge noorden ons land binnenvliegen, prachtig! Of tussen duizenden brandganzen die ene, zeldzame roodhalsgans ontdekken: wat een beauty!

Maar het zijn er inderdaad wel veel geworden. Nederland is 'tafeltje-dek-je' voor de meeste ganzen: eindeloze weilanden met eiwitrijk Engels raaigras, in combinatie met mooie natuurgebieden waar ganzen op het water kunnen uitrusten: het kan niet beter. Vanuit de gans bekeken dan.

Pas heb ik op een heel andere manier van ganzen genoten: op mijn bord. Mits goed bereid is gans een lekkernij. Wat vindt u: is gans eten een goede bijdrage aan natuurbehoud?

EM





dinsdag 20 februari

Wandeling februari
Naardermeer in wintersfeer

'**A**ls het lang blijft winteren, dan ontstaat er onder de dieren bittere ellende en ze verhongeren en bevriezen bij dozijnen. De meest beschutte plek en waar ook nog de meeste kans is, om wat voedsel te vinden is dan natuurlijk het visschersgehucht aan den ingang van 't Meer en daar komen dan werkelijk alle dieren, hoe schuw ze anders ook zijn, eens een kansje wagen. Zelfs heeft in een van onze zeer strenge winters eenige weken lang de anders zoo schuwe roerdomp er een gewoonte van gemaakt, om te komen bedelen bij den visscher. Dat was nog, voordat wij in de gelegenheid waren geweest om hem te vertellen, welke voordeeltjes de visscherij van de reigerfamilie kan genieten en hij beschouwde dus toen nog de roerdomp als zijn vijand. Des te mooier staat het hem, dat hij dag aan dag visch uit zijn eigen karen haalde om het "pictoortje", (zoo noemt hij den roerdomp) te voeden. "En op een morgen", vertelt hij, "had ik de portie visch alweer gereed en ik denk, waar blijft nou mijn pictoortje? Ik ga zoeken en zoeken en ja hoor, achter een hoop duilen, daar vind ik het pictoortje dood, stijf bevroren. Den volgenden dag ging het dooien.'
Jac. P. Thijsse in *Het Naardermeer* (Zomer & Keuning i.s.m. Natuurmonumenten, Ede 1980)

De aangegeven paden op het kaartje zijn vrij toegankelijk maar onverhard!

JFGE



• •

Tien tips tegen voedsel- verspilling

donderdag 8 maart

Micha Nederland →

We gooien met z'n allen veel te veel voedsel weg, per persoon gemiddeld vijftig kilo per jaar. Tien tips om je eigen voedselverspilling terug te dringen.

- Kijk eerst wat je nog aan eten in huis hebt voor je boodschappen gaat doen. Pas je boodschappenlijst daarop aan.
- Koop niet meer dan je nodig hebt. Dus geen hele tros tomaten als je er maar drie gaat gebruiken.
- Zet je koelkast op 4 graden.
- Zet kliekjes binnen twee uur in de koelkast ...
- ... en bewaar ze in glas en niet in een ondoorzichtig bakje. Zo verklein je de kans dat je ze vergeet.
- Een kapje brood over? Laat het hard worden en vermaal het. Homemade paneermeel! In een afgesloten potje heel lang te bewaren.
- Een kliekje kan prima als lunch dienen.
- Gekookte pasta over? In de vriezer tot drie maanden te bewaren.
- Verschrompelde appels op je fruitschaal? Maak er wat lekkers van. Appelsap bijvoorbeeld. Appelmoes. Een appelkruimeltaart. Of verwerk de appel in partjes in een cake.
- Stel een kliekjesdag in. Op die dag zet je iets op tafel waarin je al je restjes kunt verwerken. Die halve prei, die ene wortel, dat restje rijst of pasta ... Soep leent zich daar prima voor, net als hartige taartjes.

HW





Doe mee met Earth Hour!

zaterdag 24 maart

Micha Nederland →

Wereldwijd wordt op deze dag aandacht gevraagd voor de kwetsbaarheid van de aarde. Dat doen mensen door van 20.30 uur tot 21.30 uur de lichten uit te doen: Earth Hour. Niet alleen woonhuizen worden donker, maar ook bij bedrijven en beroemde bouwwerken zoals de Eiffeltoren, het Christusbeeld in Rio de Janeiro en de Sydney Opera gaan de schijnwerpers een uur uit. Zo beweegt er een etmaal lang een donkere golf over de aarde.

Het doel is mensen bewust te maken van de impact van onze levensstijl op de aarde, en specifiek op het klimaat. Voor verlichting is energie nodig. Deze energie moeten we gaan winnen uit hernieuwbare bronnen, zoals zon of wind, zodat we geen kolencentrales meer nodig hebben. Ook heeft avond- en nachtverlichting effect op dieren. Hun dag- en nachtritme raakt erdoor ontregeld. Dit wordt wel lichtvervuiling genoemd.

Afgelopen jaar deden duizenden mensen mee uit 172 landen. Er werd gedineerd bij kaarslicht, er werden avondwandelingen in het donker gehouden en concerten georganiseerd. Kijk wat jij vandaag kunt doen. Zet het klimaat in de spotlights, juist door het licht een uur uit te doen!

Meer informatie vind je op de website van het Wereld Natuur Fonds.

MV





zondag 1 april

GRASMAAND

eerste paasdag

'Leg je vingers hier en kijk naar mijn handen, en leg je hand in mijn zij. Wees niet langer ongelovig, maar geloof.'

Johannes 20:27

Tomas was met Jezus meegegaan naar Jeruzalem en was bereid geweest om met Hem te sterven (11:16). Maar hij had Jezus in de steek gelaten op het moment dat het erop aankwam. Verdriet en wellicht schaamte verblinden hem.

En dan komen zijn vrienden hem vertellen dat Jezus is opgestaan uit de dood. Hij kan het niet geloven. Toch zit hij een week later tussen zijn vrienden als Jezus opnieuw verschijnt. Hoe zal dat geweest zijn? Er zal toch niet een afspraak gemaakt zijn: zelfde tijd, zelfde plaats. Waarschijnlijk zat Tomas al de hele week tussen zijn vrienden in. Hij hoorde er gewoon bij, ook al waren zijn vrienden vol geloof en hij niet. Wat een voorbeeld! Ongelovigen mogen gewoon tussen de gelovigen inzitten totdat de Heer zelf aan hem of haar verschijnt.

Dan staat de levende Heer plotseling voor Tomas. Hij strekt zijn handen naar hem uit. 'Leg je vingers hier en kijk naar mijn handen, en leg je hand in mijn zij. Wees niet langer ongelovig, maar geloof.' Tomas gaat direct op de knieën en belijdt: mijn Heer, mijn God!

Jezus treedt Tomas geduldig tegemoet en begrijpt dat hij het nog niet kan zien. Het vele lijden kan ons werkelijk verblinden. Hoe mooi is het dat wij wel mogen geloven, zonder de opgestane Heer te hebben gezien.

Laten we bidden dat het lijden van de wereld ons niet verblindt. Maar dat Jezus ons steeds geduldig zal laten zien dat Hij de levende Heer is die het lijden kent.

JW





Een levend terras aanleggen

dinsdag 3 april

Micha Nederland →

Als je je tuin wilt veranderen, kun je voor dure, maar prachtige oplossingen kiezen. Je kunt ook voor goedkope, maar prachtige oplossingen kiezen. Haal ergens van die foeilelijke grindtegels op (via Marktplaats overal gratis af te halen), bedenk een mooi patroon en leg de tegels met de grijze kant naar boven neer. Houd een voeg aan van zo'n 2,5 tot 3 cm en vul de voeg met potgrond. Zaai vervolgens je groene terras in met een kruid of een plantje dat a. beliepbaar is, b. winterhard is, c. weinig ruimte nodig heeft. Denk aan: stekelnootje, gras, klaver of bepaalde muntsoorten. Je kunt ook afwachten en kijken welk 'onkruid' zich meldt op jouw groene terras – meestal gedijen onkruiden uitstekend onder dit soort omstandigheden. Maar het heeft wel een risico: dat je er niet meer van afkomt.

N.B. Dit terras is minder geschikt voor rolstoelgebruikers en ouden van dagen. Als je er met de fiets overheen loopt, zorg dan dat de voegen dwars op de rijrichting van de fietsen liggen en vrij smal zijn. Anders moet je je fiets steeds uit de voeg trekken.

LG



● ●

Huppelend als
kalveren zullen
jullie naar buiten
komen

zondag 27 mei

Micha Nederland →

Huppelend als kalveren die op stal hebben gestaan, zullen jullie naar buiten komen.

Maleachi 3:19-20, Johannes 20:11-16

Je moet het meemaken om het te bevatten. Ik herinner me de oude Noord-Hollandse stolpboerderij met zijn gezellige, warme, donkere stal met de kleine ramen hoog in de muur. Het arme kerstkind in doeken gewikkeld, liggende in een kribbe moest niet zeuren; er is niets veiliger en knusser dan een oude stal met jongvee, kalveren en een paar schapen, terwijl de stormwind om het gebint huult en kreunt. Ollie B. Bommel van Bommelstein zou er spontaan een glaasje rode port bij inschenken. Maar het was er ook erg vochtig, stoffig en klam. De dieren werden stram en op den duur ook smerig van de stront die achter hen in de grup spatte. Als het voorjaar kwam, werden ze onrustig. Ze keken gezamenlijk om als je door de deur naar binnen kwam om een vleugje lente op te snuiven. Maar op een goede dag mochten ze eruit. We sneden de vettig geworden touwen door en trokken de halsters van hun kop. En dan? Schreeuwen, duwen, trekken, een enkele schop, een enkele vloek. Als de engelen die Lot uit Sodom moesten schoppen, zo waren wij bezig. Bang voor de ruimte; verblind door het felle zonlicht; angst voor de vrijheid en het leven buiten! Maar dan eenmaal door de deur; een explosie van kracht en ongetemde vrolijkheid. Kijken, ruiken en horen naar een paardenbloem; boeoe!, een paardenbloem! en hup rennen en springen. Een sprong in de sloot – een sprong er weer uit. Eindelijk vrij! Net als Maria van Magdala in de graftuin, zo zullen wij ook moeten worden bevrijd.

NJH



• •

Duurzaam
beleggen, durf
jij het aan?

dinsdag 5 juni

Micha Nederland →

Je heb een aardige bankrekening en wil wat van je geld beleggen. Maar dat moet wel duurzaam gebeuren, vind je. Waar moet je op letten en hoe pak je het aan? Een paar tips:

- Bepaal wat je belangrijk vindt. Wil je bijdragen aan een beter milieu, een rechtvaardiger wereld, of zoek je vooral een goed rendement? Let op: die twee gaan vaak prima samen!
- Definieer en verfijn deze criteria. Wat vind je van bedrijven die in lagelonenlanden produceren? Wat vind je van bedrijfstakken zoals de auto- of vliegtuigindustrie? En hoe sta je tegenover bedrijven die bijna geen belasting betalen maar wel veel aan goede doelen geven?
- Kies je beleggingsvorm. Stap je in een fonds waarbij een ander (de aanbieder) voor je belegt? Of bepaal je liever zelf in welke bedrijven je je geld steekt? Of, weer een andere vorm, word je liever mede-eigenaar van een windmolen- of zonnepark? Natuurlijk speelt bij al deze keuzes steeds mee hoe deskundig je bent en hoeveel risico je wilt lopen.
- Beleg je in een fonds, check dan de *Morningstar Sustainability Rating* (morningstar.nl). Dit bedrijf screent beleggingsfondsen op duurzaamheidscriteria. Raadpleeg hiervoor ook de *Dow Jones Sustainability Index* (robecosam.com). Steeds meer bedrijven publiceren een duurzaamheidsverslag dat je kunt opvragen.
- Op zoek naar meer informatie? Neem dan contact op met de Vereniging van Beleggers voor Duurzame Ontwikkeling (vbdo.nl).

Een voorbeeld van een duurzame belegging is het Oikocredit Nederland Fund 2012. Het fonds belegt in aandelen Oikocredit, een coöperatie die microleningen verstrekt aan ondernemers in derdewereldlanden. Het fonds levert al jaren een rendement van 1,65%, toch al snel meer dan je op je spaarrekening krijgt. En dan doe je ook nog iets goeds met je geld. Kijk gewoon eens op oikocredit.nl/beleggen.

RvH



● ●

Laat los die tijd!

vrijdag 20 juli

Micha Nederland →

In het Grieks zijn er twee woorden voor tijd, namelijk *chronos* en *kairos*. *Chronos* staat voor de meetbare tijd die de klok aangeeft. *Kairos* is juist de tijd waarin je de tijd vergeet. In onze samenleving staat vaak de *chronos* centraal: we willen alles goed organiseren en plannen. Dat is af en toe ook zeker nodig. Maar het gevaar is dat we alle tijd willen reguleren en geen momenten meer overhouden voor de *kairos*. Dat we alleen maar lopen te vliegen en te rennen van het een naar het ander en geen enkele ruimte meer hebben voor het onverwachte. Vandaar een kort pleidooi voor het loslaten van de tijd.

Kairos is onontbeerlijk om weer op te laden. Tijd waarin niets moet en waarin je je kunt openstellen voor het nieuwe, het onverwachte. Als je nieuwe ideeën wilt opdoen, heb je *kairos* nodig, omdat je alleen dan ruimte hebt om oude, vaste gedachten los te laten. De nieuwe komen dan zelf binnenvallen. *Kairos* is ook de tijd om schoonheid tot je door te laten dringen. De vlinder die onverwacht voorbijvliegt en die je volgt met je ogen. Rechts ineens dat onbekende wandelpaadje, dat je besluit toch te gaan verkennen, waar het ook heenleidt. De onverwachte ontmoeting op het perron met iemand die je aan het denken zet. Daar is *kairos* voor: nog oningevulde tijd.

Hoe kom je nu aan *kairos*? Enerzijds heb je daar *chronos* voor nodig, namelijk dat je dit soort vrije tijd gewoon inplant in je agenda. Tijd vrijmaken dus. Anderzijds is het ook een houding. Durf je met open vizier de dingen te doen die je doet, hoe lang het ook duurt en waar de weg je ook heenleidt? Dat vraagt lef. Loesje schreef al eens op haar poster: leven is het meervoud van lef.

MV



Gratis
vitaminen:
plezier met
de vlier

donderdag 16 augustus

Micha Nederland →

Ik weet nog goed dat mijn man tijdens een familieweekend in zo'n huisjespark naar buiten liep, daar wat rondscharrelde en terugkwam met kruiden voor in de sla. 'Heb je dat gewoon ergens buiten geplukt?' vroeg mijn familie met ogen op steeltjes. Nu herken ik het zelf: kraailook. Van dat bieslookachtige gras dat je – hier in Zeeland althans – gewoon in de berm vindt. Echt heerlijk voor in de sla. Net als zevenblad trouwens, wat je niet uit je tuin geroeid krijgt.

Van mijn man heb ik ook geleerd dat het juist getuigt van respect als je zoekt en vindt in de natuur. Vlierbessen bijvoorbeeld. Ik wed dat bij iedereen die dit leest ergens in de buurt een vlierbessenstruik staat. Ik zal je zeggen: heerlijk, heerlijk, heerlijk. Van de bloesem kun je limonade maken, of wijn. En van de bessen maak ik sap, die ik opkook met suiker en een takje tijm. De hele winter drinken wij vlierbessensap en als er dan een stadse vriendin snotterend van de griep aan de lijn hangt, roep ik: 'Vlierbessensap! Dan word je niet zie-hiek!'

Het zijn de vitaminen van de armen, zei men vroeger. Onze sinaasappels moeten uit Spanje komen en kiwi's uit Nieuw-Zeeland, maar de vitaminen groeien gewoon in je tuin.

TB



MEATLESS MONDAY

Indiase kerrie- eieren

maandag 24 september

Micha Nederland →

Een lekker eenpansgerecht dat een tijdje moet pruttelen om de smaak er goed in te krijgen.

- 8 eieren
- 2 uien en 2 teentjes knoflook
- een paar tomaten
- 400 gram sperziebonen
- 800 gram aardappelen
- 1 eetlepel kruidenbouillonpoeder
- 1 eetlepel kerrie of currypasta
- een flinke scheut Bulgaarse yoghurt (op kamertemperatuur)
- zout, peper
- eventueel wat bladselderij

Kook de eieren hard, pel ze en prik ze in met een vork. Kook de aardappelen bijna gaar en de sperzieboontjes half gaar. Bak de ui met de knoflook in de olie. Roerbak de tomaat met flink wat peper, bouillonpoeder en kerrie of currypasta bij de ui. Roer de hardgekookte eieren er goed doorheen zodat de smaak er goed in kan trekken. Doe de aardappels en de boontjes erbij en laat met het deksel op de pan helemaal gaar worden, (ongeveer 15 minuten). Roer voor het opdienen de yoghurt erdoor en strooi de bladselderij erover.



● ●

'Ik ben zo blij
met mijn
tweede thuis'

maandag 15 oktober

Micha Nederland →

God geeft hoop. Juist uit het getuigenis van mensen bevrijd uit de seksindustrie komt dit sterk naar voren. Zo ook bij Cassie, die in handen kwam van een man die haar misbruikte voor cyberseks. Hij beloofde Cassie, afkomstig uit een arm dorp op de Filippijnen, een betere toekomst te geven in de hoofdstad Manilla. Dat bleek een leugen.

Overdag ging Cassie naar school, maar thuis werd ze stelselmatig verkracht. Hij aasde op de kinderen van vrienden van zijn familie en op kwetsbare tieners uit de buurt om zo een schijngezin te stichten. Hij deed zich voor als een welwillend vaderfiguur, maar in werkelijkheid verkrachtte hij meisjes, filmde het misbruik en zette het materiaal online om zo aan geld te komen.

In november 2014 werd Cassie samen met de anderen bevrijd. Ze werd in haar 'tweede thuis' geplaatst, zoals ze haar opvanghuis noemt. 'Aanvankelijk gaf Cassie zichzelf de schuld, omdat ze te groot zou hebben gedroomd,' zegt haar begeleider. Uiteindelijk besloot ze zichzelf niet langer de schuld te geven van wat er is gebeurd. 'Ze vecht onophoudelijk voor haar rechten en streeft ernaar haar dromen te verwezenlijken,' zegt haar begeleider.

'Wat me hoop geeft is ten eerste God, want Hij is mijn Vader die er altijd voor me is. En daarnaast mijn familie, mijn zusjes in mijn tweede thuis en de eigenaar van dit opvanghuis. En alle mensen die altijd voor ons klaarstaan om ons te helpen. Zij zijn mijn kracht,' vertelt Cassie.

IJM



● ●

Dit wordt een
gouden jaar
voor ons

woensdag 7 november

Micha Nederland →

De aarde staat droog, totdat u haar bezoekt.
Dan valt de regen, akkers worden zacht.
De zon streelt de voren en het koren groeit.
U koestert elke boom en elke plant.
Dit wordt een gouden jaar voor ons,
want waar uw voeten gaan,
daar bloeit het nieuwe leven op.
God, dankuwel, dit wordt een jubeljaar.

Wat een vee! Een stroom van mooie, vette beesten.
Wat een oogst! Een zee van tarwe op het land.
En het leven wordt een lied,
een lied voor wie u bent.
We zullen blijven zingen.
We zingen van uw werk.

Psalm 65

Berijming: Psalmen voor Nu/Roeland Smith

LG





Welkom, wolf!?

woensdag 12 december

Micha Nederland →

Door 'Roodkapje en de wolf' heeft de wolf bij veel mensen geen best imago. Het sprookje zit er diep in. Jammer. De wolf is een aanwinst voor de Nederlandse natuur!

De hamvraag is natuurlijk: zijn wolven gevaarlijk? Er zijn uit het verleden enkele zeldzame gevallen bekend van wolven die mensen aanvielen. Denk aan een situatie waarin nauwelijks prooidieren aanwezig waren en vee moeilijk te verschalken was. Maar van nature is de wolf schuw en op zijn hoede als er mensen in de buurt zijn. Hij neemt de benen, in plaats van de confrontatie te zoeken.

De laatste jaren zijn er enkele wolven in Nederland gezien. In Duitsland zijn verschillende populaties die ook steeds dichterbij onze grens voorkomen. De wolf gaat zijn plek ook in Nederland weer vinden. Wat natuurbeschermers betreft is hij van harte welkom. De wolf vervult een belangrijke functie in ecosystemen: hij bejaagt reeën, edelherten en zwijnen. Deze dieren gaan hun gedrag veranderen en zullen sommige plekken mijden. Daar vermindert het grazen en kan het bos zich weer verjongen. Andere roofdieren, zoals de vos, krijgen wellicht minder kans. Er gaan verschuivingen optreden: dat betekent meer variatie en meer winst voor de natuur. Met goede voorlichting en goede maatregelen voor het vee is de wolf van harte welkom!

EM

