

**PUUR!**

*Leven*

*Inspiratie-doe-boek*



*Eerlijk omgaan met*

JE **LEVEN**

JE **LIJF** JE **WERELD**

Door Janneke de Leede  
en Hilde de Ruiter

**PUUR!**

*Leven*

*Inspiratie-doe-boek*

*Eerlijk omgaan met*  
JE **LEVEN**  
JE **LIJF** JE **WERELD**



Door Janneke de Leede  
en Hilde de Ruiter

© 2014 Uitgeverij Kok  
Postbus 8049, 3503 RA Utrecht  
[www.kok.nl](http://www.kok.nl)

Vormgeving: Flashworks<sup>nl</sup> - Kampen  
Foto's: o.a. Hilde de Ruiter

ISBN 978 90 435 2324 0

NUR 707

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



*Use what talents you have*

THE WOODS WOULD BE VERY SILENT

**if no birds sang**

except those who sang the best





# Inhoudsopgave

**HOOFDSTUK 1, PUUR LEVEN**, is gericht op bewustwording. Waarom zou je je bezig moeten houden met puur leven en wat is dat precies? We helpen je jouw uitgangspositie te bepalen. Weet jij welke impact jouw levensstijl heeft op de aarde? En als je aan de slag wilt om te veranderen, hoe doe je dat dan?



*pag. 10*



**HOOFDSTUK 2, HEERLIJK GENIETEN**, laat zien dat puur leven niet moeilijk of zwaar is, maar alles te maken heeft met genieten – van rust, stilte, aandacht en eten. We staan stil bij wat echt belangrijk is in jouw leven. Waar draait het om en welke keuzes maak je?



*pag. 26*

**HOOFDSTUK 3, SIMPEL LEVEN**, kijk je naar je bezit. Wat heb je allemaal al en hoe kun je daar beter gebruik van maken? Meer genieten van minder!



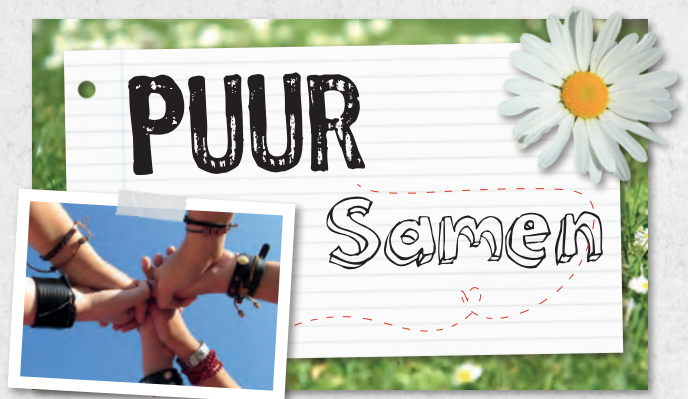
*pag. 50*

**HOOFDSTUK 4, EERLIJK CONSUMEREN**, draait om de vraag: als je dan toch gaat kopen, hoe doe je dat dan zo eerlijk mogelijk? Waar moet je op letten als het gaat om kleding en voeding, en hoe zit het met je energieverbruik?



*pag. 90*

**HOOFDSTUK 5, PUUR SAMEN**, trekt de blik van je eigen leven weer naar het grotere geheel van onze samenleving. Jij mag de talenten die je van God hebt gekregen inzetten om samen met anderen deze wereld een beetje mooier te maken. Van welke gaven deel jij uit?



*pag. 120*







## Woord vooraf

Bekriipt jou ook regelmatig het gevoel dat je meer zou willen doen om onze wereld bewoonbaar te houden? Dat je jouw steentje bij wilt dragen om Gods prachtige schepping te bewaren? Het is de hoogste tijd om in onze manier van leven andere keuzes te maken, verantwoord en eerlijk. Wij voelen ons daardoor aangesproken en zijn voor dit boek op zoek gegaan naar een pure levensstijl. Wat is dat precies en is dat moeilijk? Helemaal niet, zo blijkt. Als je maar aansluit bij jouw leven, bij thema's die voor jou belangrijk zijn. En doe het stapje voor stapje. Dan hou je het langer vol. Met dit boek willen we je laten nadenken, inspireren en uitdagen om praktisch aan de slag te gaan. Aansluitend bij jouw leven, bij jouw talenten, bij wat jou boeit. Puur leven is zo de moeite waard!

Er zijn zoveel mensen op een goede manier met dit onderwerp bezig en er bestaan prachtige initiatieven die de aandacht verdienen. We hebben daar een keus uit gemaakt, maar we hadden makkelijk nog een boek kunnen vullen!

**Hoofdstuk 1, *Puur leven***, is gericht op bewustwording. Waarom zou je je bezig moeten houden met puur leven en wat is dat precies? We helpen je jouw uitgangspositie te bepalen. Weet jij welke impact jouw levensstijl heeft op de aarde? En als je aan de slag wilt om te veranderen, hoe doe je dat dan?

**Hoofdstuk 2, *Heerlijk genieten***, laat zien dat puur leven niet moeilijk of zwaar is, maar alles te maken heeft met genieten – van rust, stilte, aandacht en eten. We staan stil bij wat echt belangrijk is in jouw leven. Waar draait het om en welke keuzes maak je?

**In hoofdstuk 3, *Simpel leven***, kijk je naar je bezit. Wat heb je allemaal al en hoe kun je daar beter gebruik van maken? Meer genieten van minder!

**Hoofdstuk 4, *Eerlijk consumeren***, draait om de vraag: als je dan toch gaat kopen, hoe doe je dat dan zo eerlijk mogelijk? Waar moet je op letten als het gaat om kleding en voeding, en hoe zit het met je energieverbruik?

**Hoofdstuk 5, *Puur samen***, trekt de blik van je eigen leven weer naar het grotere geheel van onze samenleving. Jij mag de talenten die je van God hebt gekregen inzetten om samen met anderen deze wereld een beetje mooier te maken. Van welke gaven deel jij uit?

Wij werden vrolijk van het werken aan dit boek. Het borrelt en bruist op zo veel plekken, er zijn zulke hoopgevende initiatieven! We hopen dat dit boek hetzelfde effect op jou zal hebben!

*Hilde de Ruiters en Janneke de Leede*



# Hoofdstuk 1

# PUUR





# LEVEN

**HOOFDSTUK 1, PUUR LEVEN,** is gericht op bewustwording. Waarom zou je je bezig moeten houden met puur leven en wat is dat precies? We helpen je jouw uitgangspositie te bepalen. Weet jij welke impact jouw levensstijl heeft op de aarde? En als je aan de slag wilt om te veranderen, hoe doe je dat dan?



# Hoe 'PUUR'

# is jouw leven?



Puilen jouw kasten ook uit met spullen die je eerlijk gezegd maar weinig gebruikt? Vraag jij je ook bij elk voedsel-schandaal dat naar buiten komt af wat je nog veilig kunt eten? Wist jij dat als iedereen zou leven als de gemiddelde Nederlander, we niet genoeg zouden hebben aan drie of vier aardbollen? Raakt het je als je ziet hoe Gods schepping lijdt onder onze handen?

Als jij wilt bijdragen aan een duurzame wereld waarin ook jouw kinderen het leven nog kunnen vieren, is het tijd om je gedrag onder de loep te nemen. Tijd om te bekijken wat jij kunt doen, heel dichtbij, in jouw huis, jouw tuin, jouw kledingkast, jouw omgeving. Hoe maak je keuzes die een positief effect hebben op een duurzame wereld, vanuit eerbied en respect voor al het moois dat ons is geschonken?

## **Nederland, een gelukkig land**

Onlangs nog bleek het uit onderzoek: Nederland staat op de vierde plaats in de lijst van gelukkigste landen. Ons land, en eigenlijk de hele westerse wereld, is een bevoorrechte plek om op te groeien. Door een enorme groei en ontwikkeling in de afgelopen decennia hebben we veel bereikt: een hoge levensstandaard, medische wetenschap van een uitzonderlijk niveau, onderwijs voor iedereen,

vrijheid van godsdienst, goed voedsel voor velen en ga zo maar door. Maar inmiddels zien en voelen we ook de schaduwzijden van die snelle ontwikkeling. Al jaren horen we geluiden over klimaatverandering, vervuiling, uitbuiting van mensen, voedselschandalen en vernietiging van kostbare natuur.

## **Omslagpunt**

Onze manier van leven heeft een grote aanslag gepleegd op het milieu dichtbij en ver weg, op onze medemens en op onze geestelijke gesteldheid. Lang leek dit iets waar alleen idealisten van wakker lagen. Het bleef nog te ver van ons eigen bed. Maar er is iets aan het veranderen. We staan op een omslagpunt, een kanteling van de tijd. Je leest het,

*“We kunnen niet doorleven zoals we altijd hebben gedaan”*

je hoort het, je voelt het en ziet het om je heen. De noeste arbeid van de voorlopers en volhouders begint vruchten af te werpen. We kunnen niet doorleven zoals we altijd hebben gedaan. De economische crisis heeft dat inzicht versterkt en het proces versneld. Duurzaamheid, groen

doen, puur leven of hoe je het ook maar wilt noemen, is geen luxe voor een paar bevlogen types – het is dringende noodzaak voor ons allemaal. Wij hebben de aarde in bruikleen gekregen van God. Hij vraagt van ons respect voor wat Hij geschapen heeft. En dat is niet moeilijk, tijdrovend of vervelend. Het is juist een prachtige uitdaging die je heel veel kan opleveren!

### **Puur leven, een feest!**

De problemen kunnen zo groot lijken dat je het moedeloze gevoel kunt hebben dat jouw bijdrage een druppel is op een gloeiende plaat. Maar wij geloven in kleine druppels die samen een oceaan vormen, die samen de kracht hebben om iets in beweging te zetten en verandering op gang te brengen. En daar kun jij op zo veel manieren een bijdrage aan leveren. Duurzaam leven daagt je uit je verantwoordelijkheid te nemen. Als christenen zouden we daarin voorop moeten lopen, vanuit verwondering over Gods goede schepping. Vanuit de opdracht om er 'rentmeester' over te zijn, om te delen, om recht te doen aan elkaar. Dat is jammer genoeg niet zo, we lopen achter – maar het is nog niet te laat. Daarom nu aan jou de vraag om mee te doen, om de uitdaging aan te gaan en te kijken waar jij wilt beginnen. En wij beloven je: puur leven is een feest, je

wordt er blij van. Omdat je weer gaat ontdekken waar het ten diepste om gaat. Wat de kern is van Leven.

### **Het Christelijk Ecologisch Netwerk (CEN) heeft zeven waarden opgesteld voor een gelovige omgang met de schepping:**

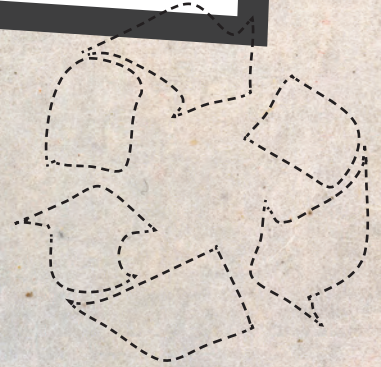
1. Verwondering over al wat leeft. Kennis is macht, verwondering is leven
2. Rust in een gestreste en hypermobile samenleving
3. Gemeenschapszin in plaats van langs elkaar heen leven
4. Vertrouwen – niet alleen op wetenschap, techniek en geld, maar ook op God
5. Respect voor elkaar en de aarde
6. Zorg en delen met de armen en met toekomstige generaties
7. Duurzaamheid in plaats van verspilling





Zorgen voor de schepping,

*dat voelt heel OER!*





Maaïke Huijgen is boerin op De Eemlandhoeve in Bunschoten. Ze is getrouwd met Jan en moeder van vier kinderen. Opgeleid als juf switchte ze later naar een opleiding voor bos- en natuurbeheer. Nu is het beheer van het erf van De Eemlandhoeve haar grote passie. Samen met haar team heeft ze ervoor gezorgd dat de natuur rond de hoeve uitgroeide tot een bijzonder ecosysteem met een grote variatie aan planten.



*Even voorstellen:*

Maaïke is goedlachs, lekker nuchter en eerlijk. Haar enthousiasme is aanstekelijk, maar niet oppervlakkig. Maaïke denkt na. Over het effect van haar manier van leven op de aarde, over de planten en over wat nu echt van waarde is in haar leven. Als ik op een koude, natte dag het erf van de Eemlandhoeve op loop, tref ik haar al druk bezig voor de ingang. Met een van haar teamleden stapelt ze grote blokken hout met gaten erin op elkaar en vult de tussenruimten op met holle stengels riet. Een insectenhotel, zo blijkt.

### Overtuigingskracht

In een behaaglijk hoekje in het restaurant met uitzicht op de groene polder en de laaghangende wolken begint Maaïke haar verhaal. 'Als boerenbedrijf zijn we echte voorlopers geworden van de verbreding van de landbouw. In de twintig jaar van ons bestaan zijn we door een aantal fases gegaan. Dat was niet altijd makkelijk, want met onze vernieuwende activiteiten pasten we in geen enkel gemeentelijk bestemmingsplan. Dat heeft de nodige strijd en overtuigingskracht gekost.'

Eerst nam Jan met zijn broer het boerenbedrijf van zijn ouders over. Toen er kinderen kwamen, namen die hun

vriendjes mee. 'We merkten dat veel kinderen niet meer wisten waar hun eten vandaan kwam. Om die reden zijn we begonnen met plattelandseducatie. Vervolgens kwam Nederland in de tijd van de Nationale Landschappen. Met ons informatie- en landschapshuis zijn we de toegangspoort geworden tot onze streek, het nationale landschap Arkemheen-Eemland. Momenteel is voedsel ons belangrijkste speerpunt. We hebben het dan niet alleen over het produceren van (eerlijk) voedsel, maar ook om de smaak en het genieten van eten.'

### Impact op de aarde

'Op de Eemlandhoeve willen we mensen in aanraking brengen met de schepping,' legt Maaïke uit. 'Als maatschappij zijn we helemaal vervreemd van de natuur. Zelf dacht ik vroeger ook dat de natuur en de mensen twee losse eenheden waren, maar nu ben ik ervan doordrongen dat alles wat ik doe impact heeft op de aarde. Van de schepping kan ik echt ontroerd raken. Dat gebeurde laatst nog, toen we op zoek waren naar de Parnassia, een zeldzame bloem. Onderweg barstte het noodweer los en de regen kletterde op ons neer. Tot op ons hemd waren we nat, maar dat mooie witte bloempje bleef gewoon over-





eind. Alsof het een beeld van Jezus was; rein en stralend te midden van de storm en de modder!

Aan die schepping wil Maaïke bijdragen in plaats van haar te vernielen. Daarom deed ze vorig jaar mee aan een Zero Plastic week. 'Het viel me nog best tegen hoe lastig het is om een week lang geen plastic afval te produceren. Wist je dat er een plastic vuilnisbelt in de oceaan ligt die viereindertig keer zo groot is als Nederland? En dat vissen dit plastic binnenkrijgen, waardoor mannetjes vrouwelijker worden en minder vruchtbaar zijn? Daar draag ik dus ook aan bij als ik in een winkel een tasje aanneem. We hebben de aarde echt verziekt met onze hebzucht...'

### Dubbel gezegend

Wanneer Maaïke vertelt over het ecologisch beheer van het erf en de tuinen van de Eemlandhoeve, beginnen haar ogen weer te stralen. 'Ik heb een passie voor natuur en wilde planten. Dat enthousiasme heeft God in mij gelegd! Jarenlang deed ze op de boerderij echter gewoon wat haar hand vond om te doen. De winkel runnen, soep koken voor de gasten, in de moestuin werken, bezoekers ontvangen. Maar een vrijwilliger met een liefde voor

planten hielp haar te ontdekken waar haar hart echt naar uitging. Maaïke: 'Op dinsdag, de dag die ik met vrijwilligers reserveer voor het ecologisch erfbeheer, voel ik me echt gezegend. Als ik na een dag werken in weer en wind een klus heb geklaard, ben ik blij en gelukkig. Alles klopt, dit

### *'Van de schepping kan ik echt ontroerd raken'*

is mijn bestemming! Echt, zorgen voor de schepping, dat voelt heel oer... Voor de joden is dinsdag, de derde scheppingsdag, de dag van de dubbele zegen. Na afloop van die dag zei God twee keer: "En zie, het was zeer goed." Zo voel ik mij ook op dinsdag; dubbel gezegend!

### Wat is nu echt van waarde?

Op de vraag wat voor haar puur én eerlijk leven is, antwoordt Maaïke: 'Voor mij is dat leven dat is ontdaan van alle ballast. Je slijbt als mens gewoon dicht door de hoeveelheid spullen en activiteiten. We moeten ons weer beperken en focussen. Nadenken: wat is er nu echt van waarde? Ik ben bijvoorbeeld veel bewuster geworden



bij de aanschaf van nieuwe spullen. Nu denk ik altijd na of datgene wat ik koop opnieuw kan worden opgenomen in de kringloop. Daarbij houd ik me aan de stelregel: "Réduce, reuse and recycle" – consuminder, hergebruik en recycle. Als ik iets wil, vraag ik me eerst af: moet ik dit echt hebben of kan het ook zonder? En als iets kapot of versleten is denk ik: kan ik het nog repareren? Zo niet, waar kan ik het dan nog voor gebruiken? Nu maak ik zelf Zpaghetti van onze oude T-shirts om tasjes, vloerkleedjes of een Hooimadam (een moderne versie van de hooikist) van te maken. En oude spijkerbroeken worden bij ons stoere keukenschorten.'

Deze andere levensstijl beschouwt Maaike allesbehalve als een opgave, ze geniet er zelfs van. 'Ik zie het als een uitdaging. Daarom is het geen kwestie van volhouden of gedisciplineerd leven, het is een way of life geworden! Het komt voort uit liefde voor God; Hij heeft de aarde aan ons toevertrouwd en die wil ik niet uitbuiten. Goed zorgen voor de schepping is een daad van gerechtigheid; het is het dienen van God.'

### *De Eemlandhoeve*

De Eemlandhoeve is de uitgekomen droom van boer Jan Huijgen uit Bunschoten. Samen met zijn vrouw Maaike vormde hij het klassieke boerenbedrijf van zijn ouders om tot een veelzijdig agrarisch centrum. Hun missie daarbij is om de relatie te herstellen tussen boer en burger, stad en platteland en Schepper en schepping. De veertig vleeskoeien vormen het centrum van het bedrijf. Daarnaast vind je op De Eemlandhoeve vergader- en conferentiezalen, een biologische winkel en restaurant, een moestuin, een zorgboerderij en een landschaps- en informatiehuis voor Nationaal Landschap Arkemheen-Eemland. Wil je er zelf eens een kijkje nemen? Op de website vind je leuke activiteiten en het bezoekadres.

*eemlandhoeve.nl*







Bekruipt jou ook regelmatig het gevoel dat je meer zou willen doen om onze wereld bewoonbaar te houden? Zou ook jij puur en eerlijk, bewust en simpel willen leven? Maar wat is precies een pure levensstijl? Is het moeilijk om puur te leven? Helemaal niet, zo laat dit boek zien. Als je maar aansluit bij jouw leven, bij thema's die voor jou belangrijk zijn. Dit boek wil je inspireren en uitdagen om praktisch aan de slag te gaan. Puur leven is zo de moeite waard!

**Puur Leven is een uniek lifestyle boek:  
bewust, vernieuwend, duurzaam.**

- Puur leven – hoe doe je dat?
- Heerlijk genieten – rust, stilte, aandacht en eten
- Eenvoudig leven – meer met minder
- Eerlijk consumeren – waar moet je op letten?
- Puur samen – voor een mooiere wereld



uitgeverij

**K O K**

[www.kok.nl](http://www.kok.nl)

ISBN 978 90 435 2324 0 • NUR 707



9 789043 523240