

Van: Netwerk Bewust Verbruiken <info=bewustverbruiken.be@cmail3.com> namens
Netwerk Bewust Verbruiken <info@bewustverbruiken.be>
Verzonden: woensdag 5 maart 2014 11:53
Aan: Nieuwsarchief
Onderwerp: 10 alternatieve manieren om te vasten

Webversie

 Doorsturen



10 alternatieve manieren om te vasten



Vandaag begint de jaarlijkse vasten. Op water en brood leven we al lang niet meer, maar we maken wel steeds vaker gebruik van de vastenperiode om één bepaalde gewoonte te verbeteren. We geven enkele alternatieve vastenformules, van een autodieet tot 40 dagen restjes eten of shampooeloos door het leven gaan.

1. 40 dagen zonder vlees

De bekendste vastenactie is ongetwijfeld 40 dagen zonder vlees, die enkele jaren geleden in het leven werd geroepen. Hoe je eraan begint en waar je lekkere vegetarische recepten kan vinden, lees je op [Dagen Zonder Vlees](#) en op de website van [EVA](#).

2. 40 dagen zonder auto

In Oostenrijk noemen ze het '[Autofasten, heilsam in bewegung kommen](#)'. Bij ons bestaat er geen officiële campagne rond autovasten, maar op de [S-Move website](#) vind je massa's inspiratie om vlot door het leven te fietsen, stappen, trainen, trampen en bussen. Ook met kinderen. De auto? Die mag 40 dagen op winterslaap.

3. 40 dagen zonder plastic

In juni vindt de Zero Plastic Week plaats, een week waarin je er alles aan doet om plastic afval te vermijden. Waarom zou je er geen Zero Plastic Month van maken? Pas deze [eenvoudige maatregelen](#) toe in je dagelijks leven, of wissel tips uit bij de Facebook-groep [Vereniging Voor Minder Plastic](#).

4. 40 dagen Belgisch eten

Je zou ervan versteld hoeveel voedingswaren in je (koel)kast van buitenlandse oorsprong zijn. Aanbieders van lokaal geproduceerde producten vind je onder meer op de [BioGenietengids](#), [Fermweb](#) en [Streekproduct.be](#). In Gent experimenteert men zelfs met een volledig [stadslandbouwproject](#).

5. 40 dagen geen nieuwe kleren kopen

Wij stopen ooit een heel jaar met kleren shoppen, dus 40 dagen moet zeker een haalbare kaart zijn. Onze [tips voor een groene kleerkast](#) vertellen onder meer waar je tweedehands kleren vindt, waar je kan ruilen en waar je terecht kan om kleren te laten herstellen.

6. 40 dagen de kasten leeg eten

Haal alles, maar dan ook alles uit je voorraadkast en zet het bij elkaar op tafel. Ook de sushi-vellen die je 2 jaar geleden kocht en de blikken rode bonen waarmee je ooit een ovenschotel ging maken. Probeer elke dag een maaltijd te koken met wat je al in huis hebt. Wanneer alle groenten op zijn, mag je uiteraard verse kopen.

7. 40 dagen zonder shampoo

Schrijfster Hanna Brooks Olsen gaat zij al zes maanden shampoo-vrij door het leven. Haar ervaring: "Ik heb nu glanzend haar dat veel sneller groeit en er simpelweg beter uitziet. Het enige nadeel is de aanpassingsperiode waar iedereen door moet en die niet echt flatterend is voor de haardos". Ideaal experiment dus voor de vastenperiode. Ontdek hier hoe je via de [No Poo-methode](#) shampooeloos door het leven kan gaan.

8. 40 dagen delen, ruilen en tweedehands

Weersta de verleiding om (behalve voeding) nieuwe spullen te kopen. Kijk eens wat je nog in huis hebt dat bruikbaar kan zijn. Zoek uit of je het product tweedehands vindt, of dat je het van iemand kan lenen. [Gedeeld:Door](#) geeft een overzicht van nagenoeg alle ruil- en deelinitiatieven in Vlaanderen, van mobiliteit tot voeding, werkplekken en spullen delen.

9. 40 dagen zonder televisie

Niet dat er iets verkeerd is aan televisie kijken, maar je verdoet er toch al gauw veel tijd mee. Tijd die je anders zou kunnen gebruiken om je spullen te herstellen, zelf koekjes van lokaal geproduceerde bloem te bakken, een moestuin uit te graven of een goede daad te doen.

10. 40 dagen een goede daad doen

Herontdek de scout in jezelf en doe elke dag van de vasten een goede daad. Breng de oudere buurman een bezoekje, stort geld aan een goed doel of ga voorlezen in de lokale bibliotheek. Tobias Leenaert van EVA schreef een boeiend stuk over de verschillende manieren waarop je [een goed doel kan ondersteunen](#).

[Bekijk dit artikel ook online](#)

U ontvangt deze mail omdat u bent ingeschreven op de nieuwsbrief van Netwerk Bewust Verbruiken.

[Klik hier om uzelf uit te schrijven.](#)

Netwerk Bewust Verbruiken
Edinburgstraat 26
1050 Elsene
02/894.46.15
www.bewustverbruiken.be

Volg ons ook op   