

365 DAGEN LANG *met minder*

Een jaar lang niets kopen, leven als een oervrouw – op blote voeten, zonder telefoon – of helemaal geen eten weggooien. Drie vrouwen vertellen over hun 365 dagenproject. 'Ik wil mensen inspireren een mildere variant van wat ik doe uit te proberen.'

Angela Wals (27) is journalist en kocht een jaar lang geen spullen, op wat etenswaren en toiletartikelen na. 'Vriendinnen waren geïrriteerd toen ik niet wilde meedoen met een cadeau voor een housewarming.'

'Toen ik thuiskwam na een wereldreis irriteerde mijn grote hoeveelheid spullen me ineens. Al die tijd had ik me vrij gevoeld: mijn bezit was overzichtelijk, het paste allemaal in één backpack en ik miste niets. Maar dat vrije gevoel dat ik acht maanden lang had, was na één dag door Amsterdam lopen al verdwenen. Ik keek om me heen en had het idee dat ik gigantisch achterliep; iedereen had bijvoorbeeld een smartphone, mijn telefoon bleek hopeloos verouderd.

Ik ben nooit zo'n koopverslaafde geweest die met elke hype wilde meedoen, maar toch voelde ik een koepdruk opwellen. Irritant. En vermoeiend ook. Toen dacht ik: wat als ik het níét doe? Niks meer koop? Word ik dan ongelukkig, of krijg ik dat gevoel van vrijheid dat ik had tijdens het reizen weer terug? Ik wilde het uitproberen. Daarom besloot ik als experiment een jaar lang niks meer te kopen: mijn volume aan spullen mocht niet toenemen. De enige producten die ik van mezelf mocht kopen, waren: shampoo, deodorant, zeep, dagcrème, tandpasta, toilet papier, medicijnen en eten. Ik was nieuwsgierig naar wat ik echt zou missen.

En eigenlijk heb ik in dat hele jaar vrijwel niets gemist. De eerste

dertig dagen waren het lastigst: om voorbij die platenzaak, boekwinkel of kledingwinkel te lopen. Maar het bleek een kwestie van een nieuwe gewoonte aanleren. Na die eerste maand zat het niet-kopen in mijn systeem en voelde ik me alweer vrijer. Natuurlijk waren er lastige momenten, zoals toen mijn fiets en waterkoker kapotgingen. Mijn fiets heb ik eindeloos vaak laten repareren. De waterkoker was niet meer te redden, dus kookte ik mijn theewater daarna in een steelpan. Wat best overdreven was, natuurlijk. Vrienden en familie zeiden vaak: "Daar heb je Angela weer met haar principes." Maar ik wilde één jaar streng zijn en echt vóelen wat ik nodig had.

Veel mensen in mijn omgeving vonden de koopstop een "geinig idee", maar soms werd er heftig gereageerd. Cadeaus waren een heikel punt. Mijn vriendinnen waren geïrriteerd toen ik niet wilde meedoen met een gezamenlijk cadeau voor een housewarming. Ik wilde wel iets geven, maar geen spullen. Dus bakte ik koekjes. Ik realiseerde me dat als je geen spullen koopt, cadeaus veel meer tijd en aandacht vergen. Ik accepteerde op mijn verjaardag ook geen cadeaus. Ik zei: "Neem me maar mee uit eten of mee naar de film, of geef niets, ook goed."

Dat jaar was gevuld met gave ervaringen. Want van het geld dat ik overhield, ging ik naar de bioscoop, de sauna en naar musea. Ik boekte weekendjes weg en de Amsterdamse horeca heeft er ook flink van geprofiteerd.

Lees verder op pagina 58 ►

'Mijn theewater in een steelpan koken was wel wat overdreven, ja'

‘Toen ik mijn date vertelde dat mijn haar al een maand niet met shampoo was gewassen, was-ie weg’

Marianne van Dijk (30), oftewel ‘cavewoman Wilma’ leeft een jaar lang als oermens: zonder elektriciteit, cosmetica en schoenen. Haar laptop gebruikt ze alleen nog om haar blog www.whataboutwilma.com bij te houden. ‘Wat ik het meest mis, is het me vrouwelijk voelen.’

‘Na een try-out van honderd dagen heb ik besloten er vol voor te gaan: een jaar lang leven als oervrouw. Mijn doel is erachter te komen welke gewoonten van 40.000 jaar geleden nu, in het moderne leven, nog nuttig kunnen zijn. Ik ben op dit idee gekomen door het Paleo-dieet dat ik volg, waarbij je eet zoals in de oertijd – zonder granen, suikers en zuivel. Ik voel me daardoor beter dan ooit; mijn huid ziet er goed uit, mijn haar glanst en ik ben al een jaar niet ziek geweest. Toen dacht ik: wat als ik dit verder doortrek? Dus niet alleen eet, maar ook echt lééf zoals een oermens? En dus laste ik telefoon- en computerloze weken in, gebruikte ik geen licht of verwarming meer, geen verzorgingsproducten en ging ik op blote voeten lopen. Nu, na honderd dagen, voel ik me beter, alsof ik dichterbij mezelf ben gekomen. Dus nu ga ik er hardcore voor.’

Lees verder op pagina 58 ►

Daisy Scholte (28) is filmmaker en strijdt een jaar tegen voedselverspilling. Ze is te volgen op www.facebook.com/hoezo50kilo. ‘Het bespaart me ook ontzettend veel geld, wel de helft van wat ik eerst uitgaf aan eten.’

‘Het is gruwelijk om te zien hoeveel eten er zomaar wordt weggegooid. Dat viel me op tijdens mijn horeca-bijbaantjes. Kilo’s vlees, bakken garnalen, kroppen sla en hele broden: ik zag het steeds weer in de vuilnisbakken verdwijnen. Niemand die erom maalt. Uit onderzoek blijkt dat we per persoon per jaar zo’n vijftig kilo eten weggooien. Ik ben een half jaar geleden een blog gestart om mensen hiervan bewust te maken. Ik verzamel tips om voedselverspilling tegen te gaan, en deze post ik in de vorm van blogs en filmpjes op Twitter en Facebook.’

Lees verder op pagina 59 ►

‘Kilo’s vlees, bakken garnalen en hele broden zag ik in de vuilnisbakken verdwijnen’



‘Ik houd nog steeds van mooie spullen, maar ze zijn waardevoller als je er minder van hebt’

Angela Wals... De balans die ik heb opgemaakt na dit experiment is helder: ik heb veel meer tijd en geld over om dingen te ondernemen, voel me vrijer en sterker. Alsof ik die bedrijven en reclames die bij mij een behoefte proberen te creëren eindelijk te slim af ben. Ik loop nu door een winkelstraat en denk: ha! Dit heb ik allemaal niet nodig! Het werkt heel ontspannend om de dingen die je echt nodig hebt, je telefoon bijvoorbeeld, eerst kapot te laten gaan voor je ze vervangt.

Het is natuurlijk een luxe dat ik de keuze heb om iets wel of niet te kopen, dat besef ik heel goed. Maar die luxe heeft bijna iedereen in Nederland. Het is gek dat we continu de drang hebben om dingen te vervangen. Ik begon dit experiment niet als idealist die de wereld wil verbeteren, maar vind wel dat ons consumptiegedrag niet houdbaar is. Grondstoffen zijn eindig – de wereld kan onze huidige vraag niet aan. Daarom probeer ik nu alles tweedehands te kopen, of ik ruil spullen. En gaat er iets kapot, dan probeer ik het eerst te laten repareren. Kan dat niet, dan koop ik het tweedehands. Lukt dat ook niet, dan koop ik het nieuw – maar wel duurzaam gemaakt. Ik houd nog steeds van mooie spullen, maar ze zijn waardevoller als je er minder van hebt. Ik investeer liever in ervaringen en duurzaamheid.’ ■

Marianne van Dijk... Dit jaar ga ik op dezelfde voet verder, maar daarbij probeer ik mijn eigen voedsel te vinden – leren jagen, eetbare planten in de stad plukken. Ik wil geen klok meer gebruiken en wil alle mensen uit mijn straat leren kennen – want vroeger kende ook iedereen elkaar. Verder richt ik mijn huis in als een soort grot: met berenvellen en kaarsen als haardvuur en verwarming. Het meest bijzonder aan mijn project is het lopen op blote voeten. Héérlijk! Natuurlijk moet je wel uitkijken dat je niet in glas stapt, maar tot nu toe heb ik maar drie keer een splinter gehad. Het is natuurlijk af en toe lastig dat mensen me aankijken alsof ik gek ben, maar als iemand vraagt: “Zijn je schoenen gestolen?”, leg ik gewoon uit waar ik mee bezig ben. En de meesten hebben er bewondering voor.

Geen van mijn vrienden en vriendinnen vond het raar toen ik over dit project begon. Ze staan open voor nieuwe ideeën en hebben natuurlijk ook de hele aanloop ernaartoe meegekregen. Mijn familie was bang dat ik in een sociaal isolement terecht zou komen, maar dat is helemaal niet het geval. Ik onderneem van alles en ga gewoon nog naar de kroeg. Daar drink ik dan wel alleen water of thee. En ik ben op zoek naar een “caveman”, dus ik date. Ik kwam laatst in een café een leuke vent tegen. Hij was heel geïnteresseerd, tot ik hem vertelde dat mijn haar er zo goed uitzag omdat het al een maand niet met shampoo was gewassen. Toen was hij binnen vijf minuten weg! Ik heb geleerd dat ik de informatie moet doseren, haha. Ik krijg veel “fanmail”, ook van mannen die met me uit willen. Dat vind ik leuk, maar ze moeten niet alleen iets willen met “cavewoman Wilma”, maar ook met Marianne. Want ik ben nog steeds iemand die van hakken en make-up houdt.

Wat ik het meest mis, is het me vrouwelijk voelen. Me mooi maken voordat ik op een date ga, dat ritueel van je best willen doen.



TEKST: YVETTE BAX FOTOGRAFIE: BRENDA VAN LEEUWEN

‘Mannen moeten niet alleen iets willen met “cavewoman Wilma”, maar ook met Marianne, die van hakken en make-up houdt’

Zo had ik laatst een familiefeest waar ik op blote voeten en zonder make-up rondliep, terwijl iedereen er mooi uitzag. Dan voel ik me ongemakkelijk, maar het is ook bevrijdend: mensen moeten me nemen zoals ik ben, en doen dat ook. Dat is fijn.

Soms krijg ik kritiek dat ik de oertijd te veel romantiseer, maar dat is niet zo. Ik ben blij met hoe we nu leven; de medische wetenschap, internet. En ik ben me meer bewust van alle luxe die we

hebben. Ik hoop dat ik mensen kan inspireren een mildere variant van wat ik doe uit te proberen, zodat ze misschien iets bewuster omgaan met hun gezondheid en het milieu. Ik voel me – op de ongemakken van koud douchen na – in ieder geval heel goed bij deze manier van leven. Ik voel me gezond, heb het idee dat mijn zintuigen nog nooit zo goed functioneerden, en ik beleef alles veel intenser. Tot nu toe is het alle moeite meer dan waard.’ ■

‘Met vriendinnen organiseerde ik een heerlijk *no-waste*-diner van alleen restjes’

Daisy Scholte... Ik ben altijd al bezig geweest met zo min mogelijk te verspillen. Ik denk dat ik het van mijn oma heb: die gooide ook nóóit iets weg – we vonden een paar jaar geleden nog colablikjes uit de jaren zeventig in haar kelder. Er zijn zo veel problemen in de wereld waar je als individu moeilijk iets tegen kunt beginnen, maar hier kunnen we wél iets aan doen. Het is gewoon een kwestie van creatief zijn. Ik durf gerust te zeggen dat ik van alle combinaties restjes een nieuwe, smakelijke maaltijd kan maken. Door veel uit te proberen heb ik al heel wat nieuwe recepten bedacht. Het is simpeler dan je denkt. Zo heb ik als ik pasta kook vaak een beetje over. Dat doe ik dan de volgende dag in een salade, of ik versnijdt het als vermicelli in de soep. Of ik gebruik het als dikmiddel in een saus – dat kun je ook met aard-appelen doen. Gisteren maakte ik risotto, en daarin heb ik een selderijstengel die ik al even had liggen versneden. Zo fijn dat ik het niet proefde, maar ik kreeg wel extra groente binnen én ik heb het niet hoeven weggooien. Van oud brood kun je ook veel maken; wentelteefjes, croutons, paneermeel, bruschetta en broodpudding. En ik heb ontdekt dat je ijsbergsla heel lang kunt bewaren als je hem in een bakje water in de ijskast bewaart. Omdat het een plant is, blijft hij “leven” in een bodempje water. Ik heb nu al zes weken een krop in mijn ijskast liggen, en hij is nog steeds heel mooi groen!

In de eerste plaats gaat het mij erom verspilling tegen te gaan, maar het bespaart me ook ontzettend veel geld, wel de helft van wat ik eerst uitgaf aan eten. Het leukste is dat ik er zo veel mensen mee inspireer. Op Facebook heb ik al meer dan 2000 volgers, en sommige filmpjes zijn wel 2000 keer bekeken. In mijn directe omgeving doet bijna iedereen met me mee. Zo organiseerde ik laatst met vijf vriendinnen een *no-waste*-diner. Je mocht alleen restjes meenemen en we bedachten ter plekke wat we daarvan



zouden koken. Het was superlekker: we hadden een tafel vol heerlijke gerechten.

Naast mijn blog voer ik een persoonlijke strijd tegen supermarkten die producten weggooien. Zo is er een supermarkt die een ‘altijd vers-beleid’ heeft. Als je je meldt bij de servicebalie met een product met de datum van vandaag of morgen, mag je het gratis meenemen. Klinkt goed, maar dat is het niet. Want om te voorkomen dat dit gebeurt, gooien supermarkten die producten vaak zelf gewoon weg! Die winkels struin ik af om eten te “redden”. Soms kom ik daardoor ineens met twaalf zakken aardappelen thuis. Dan plaats ik een post op een “Ik geef weg”-Facebookpagina – zo kan ik er andere mensen ook nog blij mee maken.’ ■