



Vasten

Waarom vasten?

Vasten is het je onthouden van voedsel voor een bepaalde periode. Je kunt volledig vasten; je neemt dan helemaal geen voedsel tot je. Of je kunt gedeeltelijk vasten. Het Daniël-vasten is een manier van gedeeltelijk vasten.

Vasten heeft 2 aspecten:

- geestelijke reiniging; vernieuwde relatie/verdieping van je relatie met God
- lichamelijke reiniging; om meer te leven en eten zoals God het heeft bedoel → zorg voor je lichaam als geestelijke, bijbelse opdracht.

Vasten is een belangrijk onderdeel van een christelijke levenswandel. God gaf niet voor niets een rustdag in de schepping. Ook ons lichaam heeft regelmatig rust nodig om te kunnen herstellen en optimaal te kunnen functioneren. Dat gebeurt natuurlijk tijdens onze slaap; ook een vorm van vasten, tijdens deze 8-10 uur heeft je lichaam de kans om zich te ontdoen van afvalstoffen, om cellen te herstellen en te genereren, om te groeien, etc. Tijdens je slaap krijgt je spijsvertering rust en heeft je lichaam de kans je stofwisseling goed op peil te houden. Maar daarnaast is het ook goed om regelmatig een vastendag in te stellen, een iets langere periode van rust voor je lichaam, waarin je lichaam kan herstellen en reinigen. Wekelijks een vastendag is een heel goed idee!

Daarnaast helpt het vasten om je te focussen op je relatie met God. Zeker de uren die anders kwijt zou zijn met het bereiden en eten van je maaltijden kun je nu gebruiken om met je hemelse Vader door te brengen. Daarnaast zal het lichamelijke gemis aan voeding je steeds helpen herinneren om aandacht te schenken aan je geestelijke reiniging.

Daniël-vasten:

In Daniël 1: 8; Daniel onthield zich van het voedsel van de koning, dat was niet rein. 'Daniel nam zich voor zich niet te verontreinigen'

→ waardoor worden wij tegenwoordig verontreinigd?

- Vervuiling door pesticiden, uitlaatgassen, zware metalen, etc
- Vervuiling door make-up, gebruik cosmetica en shampoos etc
- Slecht voedsel (bewerkt/geknutseld voedsel, niet-biologisch voedsel, vlees met antibiotica, etc)
- Verslavingen
- Hebzucht
- Egoïsme
- Materialisme
- ...



Wij mogen tijdens een vasten-periode stilstaan bij de zaken die ons verontreinigen en ons daarvan ontdoen. Tegelijk mogen we God vragen ons te laten zien hoe we ook na onze vastenperiode meer en meer kunnen leven (consumeren, eten, gedragen) zoals God dat voor ons bedoeld heeft.

In Daniel 10:2,3; Daniel onthoudt zich van lekker/uitgebreid brood, vlees, gefermenteerde/bruisende dranken en van lichamelijke verzorging met olie/zalf. Dit kan voor ons ook een richtlijn zijn om te houden tijdens een 3-weekse vastenperiode. Dus geen uitgebreide maaltijden, maar eenvoudige en sobere voeding zonder (fris)drank, bier, wijn etc. Maar denk ook eens na over de andere vormen van verontreiniging. Hoe kunnen we onze gedachten rein houden; bijvoorbeeld door wat we op tv/laptop/telefoon bekijken of waar we onze tijd en aandacht aan besteden. Hoe kunnen we in onze omgang met de mensen om ons heen rein blijven? Hoe kunnen we ons lichaam rein houden en vrij zijn van gebondenheid of verkeerde keuzes.

Kortom, hoe kunnen we onze levensstijl rein houden door te zorgen voor de Schepping (biologisch&duurzaam), te zorgen voor de medemens (eerlijk&fairtrade) en te zorgen voor ons lichaam (puur&onbewerkt). Dit is natuurlijk niet een eenmalige opdracht voor tijdens een vastenperiode zodat we daarna weer terug kunnen naar een 'verontreinigde' levensstijl. Maar de vastenperiode kan wel een periode van bezinning en hernieuwde toewijding zijn, of een markeringspunt van een nieuwe stap die je wilt zetten samen met God op welk van de bovengenoemde gebieden in je leven!

Praktische richtlijnen:

Bijbelse voeding:

In het algemeen is het goed om te weten welk voedsel God ons gegeven heeft. In de schepping ging het God om het geven van nieuw leven. Dat deed Hij ook in het ontwerp van onze voeding. Alle voeding die nieuwe levenskracht in zich heeft, bestemde God voor de mens: vruchtdragende en zaaddragende planten en bomen. Alles wat daaraan groeide is het bestemde voedsel voor de mens. Dat geeft ons lichaam nieuw leven, het zit vol levenskracht. Samen met de vrucht van de Levensboom was dit voldoende als compleet menu voor de mens. Tot de zondeval. Daarna zou het leven nooit meer zo compleet zijn als ooit de bedoeling was. We weten dat het volmaakte leven wel weer zal komen, wanneer er straks een nieuwe hemel en een nieuwe aarde zal zijn. Tot die tijd zullen we het moeten doen met de richtlijnen en de uitgangspunten die God ons in de bijbel aanreikt. En we willen die graag volgen, niet omdat we daardoor nooit meer ziek zullen worden, of niet dood zullen gaan, maar uit gehoorzaamheid aan onze zorgzame en goede Vader en Schepper van ons leven. Hij zal ons zegenen!

Dit eten uit het Paradijs, groenten en fruit, is dus de basis voor een gezond voedingspatroon. Later na de zondeval werd dat menu uitgebreid met de groene bladgroenten, wortelgroenten, stengels, bloem en blad; groene, geneeskrachtige kruiden en kiemen. En als aanvulling kregen we ook vlees, vis, zuivel en eieren. Dit is voeding die gewoon zo groeit en bloeit en waar we zonder er iets aan te hoeven 'knutselen' van kunnen eten. Hoe anders is dat met ons bewerkt voedsel waar allerlei kunstmatige kleur- geur en smaakstoffen, conserveringsmiddelen en andere bewerkingen aan toegevoegd moeten worden om het eetbaar of houdbaar te maken? Voedsel dat door de mens



bedacht en gemaakt wordt, is nooit beter dan wat God ons heeft gegeven! Hoe zouden wij ooit kunnen denken dat wij wijzer zijn dan de Schepper van hemel en aarde en de Ontwerper van ons voedsel...?

Voeding tijdens Daniel-vasten

Eet tijdens een Daniël-vastenperiode alleen plantaardige voeding en drink alleen water. Laat in elk geval de aanvullingen die we kregen in vlees, vis, zuivel en eieren staan. En natuurlijk is al het bewerkte, door de mens 'geknutseld' voedsel geen onderdeel van je voeding tijdens een vastenperiode. Onthoudt je in deze vastentijd van alle dingen die je verontreinigen (zie boven).

Eet slechts 3 sobere maaltijden per dag; ontbijt, lunch en avondeten. Neem geen tussendoortjes, maar beperk je dan tot het drinken van water, kruidenthee en verse vruchtensappen. Als je dat heel lastig vindt, dan kun je natuurlijk wat extra fruit toevoegen op de tussendoor momenten of een handje ongebrande, ongezouten noten. Je maaltijden bestaan slechts uit plantaardige voeding. Dat wil zeggen: groenten, fruit, peulvruchten, volle granen, noten/zaden/pitten, groene kruiden en kiemgroenten. Ook na een vastenperiode mag dit het uitgangspunt zijn voor een hernieuwd voedingspatroon waarbij je het aanvult met (kleine hoeveelheden) vlees, vis, kip/gevogelte, zuivel, eieren. Houd daarbij wel goed in je gedachten dat vlees slechts geconsumeerd hoeft te worden bij feestelijke gelegenheden of bijzondere momenten, het is dus zeker niet nodig om dat elke dag te eten. Eén keer per week is meer dan genoeg!

Wanneer je het moeilijk vindt om het vasten vol te houden, breng het dan bij God. Laat de Heilige Geest je helpen. Als je merkt dat je niet meer goed kunt functioneren, wees dan niet te streng voor jezelf en voeg wat extra maaltijden toe. Vasten is geen wedstrijd! Ook als je per ongeluk of bewust toch wat (anders) eet dan je had voorgenomen is dat niet erg, God zal je niet afwijzen omdat je een vastenperiode niet hebt volbracht.

Je hoeft bij een 3-weekse gedeeltelijke vastenperiode niet bang te zijn dat je voedingstekorten zult oplopen. Je eet dan namelijk ontzettend gezond, puur voedsel wat zeer voedingsrijk is; de nutriëntdichtheid van deze voedingsmiddelen is zeer hoog. Zeker wanneer je kunt kiezen voor biologisch voedsel zonder pesticiden. Het plantaardige dieet wordt door veel mensen jarenlang volgehouden (veganisten) en zij zijn vaak gezonder dan de gemiddelde mens die een 'westers' dieet houdt met al het overdadige, bewerkte voedsel. Het zal je lichaam zelfs een weldaad zijn als je dit voedingspatroon 3 weken volhoudt.

Wanneer je net herstellende bent van een ziekte, of wanneer je zwanger of net bevallen bent, is het belangrijk om goed te luisteren naar je lichaam. Zoals ik hierboven al aangaf is het geen wedstrijd of competitie, maar een daad van gehoorzaamheid. Als je merkt dat je meer rust nodig hebt, neem daar dan de tijd voor. Ga 's middags even liggen en ga op tijd naar bed. Als je merkt dat je meer voeding nodig hebt, kies dan voor extra maaltijden. Natuurlijk kies je daarbij dan voor puur&onbewerkte voeding, zoals God het gegeven heeft. En zorg ervoor dat je voldoende water drinkt.



Na het vasten

Je hebt je vastentijd achter de rug. Nu mag je weer gaan eten. Hoe kort of lang je vastenperiode ook is geweest, het is altijd erg belangrijk om je voeding weer rustig op te bouwen. Zeker na een volledig vasten hebben je darmen ook gerust en zullen ze langzaam weer moeten wennen aan je voeding. Ook je smaak is na een volledig vasten de voeding ontnwend; je zult nu meer genieten van pure smaken. Het is daarom wijs om de eerste (paar) dag(en) geen sterke smaken (zout, peper, vet), gekruide gerechten (specerijen) en prikkelende voeding (koolsoorten, ui, knoflook, gluten en zuivel) te nemen. Het beste is om te beginnen met zacht fruit en zachte groenten en dat langzaam weer uit te bouwen met andere smaken, groenten, peulvruchten en bonen, granen en zaden en later weer brood, vis, vlees en zuivel. Verbreek je vasten tijdens het ontbijt (engels breakfast = break the fast...) en bouw gedurende de dag weer op. Heb je langer dan 10 dagen gevast, dan is het wijs om de eerste paar dagen echt rustig aan te doen met eten. Dit vraagt –net als tijdens de vasten- zelfdiscipline en geduld.

Na een gedeeltelijk vasten kun je in eerste instantie steeds iets meer per portie nemen, breid de tussendoormomenten uit met extra voeding (natuurlijk puur&onbewerkt) en ga niet direct voor een patatje met of een zware maaltijd met vlees. Blijf ook na je vastenperiode voldoende water drinken. Of kruidenthee zoals verse muntthee of verse gemberthee. Start niet de eerste dag na je vasten meteen met een kop koffie of cappuccino omdat je dat zo gemist hebt, maar bouw ook dat weer rustig op tot max. 3 per dag.

Ga dus niet direct terug naar je oude voedingspatroon (misschien wil je wel helemaal niet meer terug naar dat oude, ongezonde voedingspatroon...), maar bouw het rustig op. Geef je lichaam wat het nodig heeft: vitaminen, mineralen, bio-actieve stoffen uit verse groenten en fruit, gezonde koolhydraten, vetten en eiwitten. Een mooie kans om over te stappen naar een Puur&Onbewerkt voedingspatroon!

Natuurlijk is het niet erg om af en toe te genieten van een ongezonder, bewerkt voedingsmiddel. Af en toe een koekje, gebak, patatje, chips, of een kant-en-klaar maaltijd kan je lichaam goed verwerken. Zeker als je basispatroon gezond is en bestaat uit puur&onbewerkte voeding. Maar je mag jezelf wel de vraag stellen hoe vaak en waarom je deze voeding wilt nemen. Laat je ook bij deze keuzes leiden door de Heilige Geest!

Gezegende periode gewenst! En ga met God...

Goede groet,

Anniek Sturm



Voorbeeld van menu tijdens Daniel-vasten:

| TIJD | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 |
|-------------------|--|--|--|
| Ontbijt | Groene smoothie (500-700ml) 1 banaan ½ mango in stukjes ½ avocado 2 handen verse spinazie Doe de ingrediënten in een blender met 1 á 2 kopjes water. Mixen tot het een smoothie is. Rustig opdrinken, terwijl je de slokken telkens even in je mond laat rondgaan alsof je 'kauwt'. | Groene smoothie (500-700ml) 1 sinaasappel (sap+vruchtvlees) 1 banaan 2 schijven verse ananas 2 á 3 blad+stengel paksoy ½ cm verse gember 2 takjes verse munt Doe de ingrediënten in een blender met 1 á 2 kopjes water. Mixen tot een groene smoothie. Rustig opdrinken. | havermoutpap 40 gr. Havermout ca. 10-15 min. koken met 100 ml. water, 150 ml. (rijst/amandel/haver)melk. Voeg wat rozijnen, gesnipperde appel toe en kaneel naar smaak. |
| Tussendoor | water, kruiden thee, verse vruchtensap | water, kruiden thee, verse vruchtensap | water, kruiden thee, verse vruchtensap |
| Lunch | salade van geraspte wortel-veldsla-rucola-bleekselderij-tomaat, mengen met 125 gram gekookte kikkererwten. Kruiden met verse koriander of peterselie, peper en zout. | geroerbakte spinazie met linzen ½ ui, 150gr (depuy)linzen, 2 flinke handen spinazie, in (kokos)olie roerbakken. ½ avocado prakken met beetje limoensap en kruiden (tijm, komijn, zout, peper, sesamzaad). | Groene smoothie (500-700ml) 1 appel 1 sinaasappel (sap+vruchtvlees) 2 gedroogde vijgen 1 stengel bleekselderij 2 hanen gesneden andijvie takje peterselie |
| Tussendoor | water, kruiden thee, verse vruchtensap | water, kruiden thee, verse vruchtensap | water, kruiden thee, verse vruchtensap |
| Avondeten | gepofte zoete aardappel (bataat) met een salade van veldsla, geraspte wortel, bleekselderij, granaatappelpitjes en zwarte bonen zoete aardappel insnijden met een mesje en ca. 45 minuten in de oven op 200°C | bietensoep fruit ½ gesnipperde ui en bleekselderij in wat olie. Voeg 1 rode biet in stukken toe, verse peterselie en tijm en laat even smoren met 2 kopjes water. Op smaak brengen met peper en zout. Als de biet zacht is, het geheel met staafmixer of blender pureren tot een gladde soep. | 2 opscheplepels gekookte gierst of volkoren couscous met Mango-paksoy salade. Snijd 3 stengels (+blad) van een paksoy in dunne reepjes. Voeg ½ in blokjes gesneden mango toe en een stukje komkommer in blokjes. Voeg 1 el gesnipperde ui toe en evt paprika. Meng door elkaar en voeg nog wat (eikenblad)sla toe. Maak een dressing van gehakte koriander, 2 el citroensap, rasp van halve citroen en rasp van ½ cm gember, 4 el olijfolie/lijnzaadolie, 2 el tamari of kikkoman, 2 tl honing, peper en zout naar smaak. Meng door de salade en laat een half uurtje intrekken. Rooster wat pompoenpitten en strooi die erover vlak voor opdienen. |
| Tussendoor | water, kruiden thee, verse vruchtensap Eventueel een verse fruitsalade of een handje ongebrande, ongezoeten noten | water, kruiden thee, verse vruchtensap Eventueel een verse fruitsalade of een handje ongebrande, ongezoeten noten | water, kruiden thee, verse vruchtensap Eventueel een verse fruitsalade of een handje ongebrande, ongezoeten noten |

Wil je meer receptideeën? Ik kan een weekmenu voor je opstellen met meer gerechten en variatie. Neem contact op voor meer info.