

inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	8
1. Duurzaam op je bord	13
2. Moestuin	35
3. Je tuin als verwonderplek	47
4. Duurzaam wonen	57
5. Hoe krijg je schone kleren?	67
6. Groene badkamer	81
7. Natuurlijke medicijnkast	91
8. Kinderen	103
9. Groen op stap	115
10. Surprise! Cadeaus geven en vragen	125
Achtergrond: Verborgene milieu-impact	131
Nawoord: Hoe verder? Samen goed en recht doen	135
Eindnoten	141
Over de auteurs	142

voorwoord

Behoorlijk groen vond ik mezelf. Ik gebruikte wasbare luiers, scheidde mijn afval in zeven afvalstromen, kocht veel tweedehands, gebruikte de droger alleen bij uitzondering, at veel biologisch en zeker twee keer in de week vegetarisch. Zeker drie stappen groener dan veel mensen om me heen. Die drie stappen wilde ik graag in een boek verwerken: veel mensen willen best wat duurzamer, maar weten niet zo goed hoe.

Aangezien ik wel enig zelfinzicht had, leek het me een goed idee om meerdere auteurs te betrekken bij dit project. Ik had immers niet alle wijsheid in pacht. Naar gelang het proces vorderde en ik de kennis en ervaring van anderen onder ogen kreeg, ontstond bij mij toch een wat rode blos. Want er was toch best veel informatie nieuw en ik was lang zo groen niet als ik dacht ...

Vol goede moed probeerde ik de auto vaker te laten staan. Alleen duurzame kleding te kopen. Geen impulsaankopen meer te doen. Geen avocado's op het menu. Eerlijk gezegd voelde het alsof ik op een zwaar dieet werd gezet. Ik baalde als ik weer iets 'onduurzaams' had gedaan. Ik bekeek de minder groene mensen om me heen met argusogen: je koopt toch niet elke maand nieuwe kleren / stapt in de auto voor twee kilometer / koopt plastic prulletjes / et cetera?

Ik werd er op den duur wel een beetje moe van. Sprong toch in de auto als het regende. Kocht weer paprika's in plastic.

Een aantal maanden later – een boek schrijven met een heel team en ondertussen ook een baby krijgen, kost wat tijd – ben ik meer in balans. Ik weet wat ik echt belangrijk vind, namelijk *fairtrade* en gezond, en leg daar mijn hoogste prioriteit. Ik bedenk dat ik heel wat documentaires over de ellende rondom katoen en *fast fashion* moest kijken, voor ik alleen nog maar verantwoorde kleding kocht – en zelfs nu vergeet ik het wel eens als ik nieuwe sokken koop. Dus ik mag wat milder zijn naar anderen. En naar mezelf.

Een zwaar dieet houdt bijna niemand vol, maar een nieuwe gezonde lifestyle kun je jezelf wel aanleren. Na een poosje voelen je nieuwe richtlijnen als normaal en niet meer als beperkend. Het draait daarbij om balans en af en toe iets ongezonds is dan niet zo'n probleem. Zo ervaar ik het ook met duurzaam leven. Veel dingen die ik al lang doe, kosten me geen moeite. Nieuwe aanpassingen slijten langzaam in. Het een bijna geruisloos, zoals een blok zeep in plaats van een fles shampoo, andere met wat meer moeite: de tweede auto staat nog steeds voor de deur terwijl ik hem niet écht nodig heb. En af en toe een iets minder duurzame keuze is niet zo'n probleem als je in de basis duurzaam leeft.

Als je snel wilt gaan, ga je alleen. Als je ver wilt komen, ga je samen.

Afvallen doe je vaak vooral voor jezelf: je wordt gezonder en komt meer in balans. Duurzamer leven doe je ook voor jezelf, maar zeker ook voor de ander: de hele wereld wordt daarvan gezonder en komt meer in evenwicht. En omdat jij deel uitmaakt van die wereld, jij ook. Op sommige vlakken heel direct, op andere vlakken wat indirecter.

Laten we er geen wedstrijd van maken wie het duurzaamst bezig is, maar vooral elkaar inspireren om de wereld groener en eerlijker te maken. Uit liefde voor wie en wat God gemaakt heeft. Als je snel wilt gaan, ga je alleen. Als je ver wilt komen, ga je samen. Daarom vanaf deze plek veel dank voor alle mensen die hebben meegeholpen om dit boek tot stand te brengen.



Marjoke Knoop, januari 2019



duurzaam op je bord

1

Je wilt groener gaan leven, maar je weet niet waar je moet beginnen?

Dan is je bord de perfecte plek om te starten. Je maakt bij elke maaltijd de keuze wat erop komt te liggen. Zo krijg je drie keer per dag de kans om een verschil te maken. Zelfs als we allemaal één maaltijd per week bewuster inkopen en klaarmaken maakt dit al een verschil. Dat is fijn om te weten voordat je van start gaat.

De keuze voor een duurzame maaltijd begint al in de winkel. Waar doe jij jouw boodschappen? Ga je naar een grote supermarkt of ga je naar een lokale ondernemer? Kies je die paprika in plastic, of zonder verpakking? Biologisch of niet? Waar komt die paprika vandaan, en hoeveel water en energie was er nodig om de paprika te laten groeien? Ik weet niet hoe het met jullie is, maar ik krijg hier keuzestress van. En dan heb ik de rest van mijn salade nog niet eens uitgezocht!

Gelukkig hoeft het allemaal niet perfect. Elke keer dat je nadenkt voordat je iets in je mandje legt is al een stap vooruit. Het leuke is dat je anders naar producten gaat kijken, misschien wel nieuwe smaken ontdekt en het hoeft helemaal geen extra tijd te kosten.

Duurzaam boodschappen doen heeft naast de zorg voor het milieu nog een voordeel. Je kiest voor voedsel dat met liefde gekweekt is, en dat proef je. Het kan zelfs gezonder zijn, omdat je hiermee bewerkte producten gaat vervangen door pure ingrediënten. Dat is toch mooi meegenomen!

En omdat je extra je best doet bij het inkopen wil je er ook iets lekkers van maken. Zo beland je uiteindelijk aan tafel met een pan vol lekkers. Nodig gezellig vrienden uit en geniet samen van echt voedsel. De restjes bewaar je natuurlijk voor de volgende dag, want het is zonde om weg te gooien. Lekker duurzaam.



Duurzame boodschappen

VAN EIGEN BODEM

In de winkels staat vaak bij groente en fruit vermeld uit welk land het komt. Probeer vaker te kiezen voor Nederlandse producten. Kijk op de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal (ook als app te downloaden) welke keuzes milieuvriendelijk zijn. Groente en fruit met milieuscore A en B zijn een goede keuze.

BIJ DE LOKALE ONDERNEMER

Stap de supermarkt uit en de speciaalzaak in. Door groente te kopen bij de groenteboer, vlees bij de slager en brood bij de bakker help je gelijk de lokale ondernemers. Ook is de kans groter dat zij lokaal geteelde producten verkopen. Kijk ook eens naar samen-kopen-bij-de-boerinitiatieven: boerenenburen.nl, puurdichtbij.nl, productenvandeboer.com, lekkersdichtbij.nl/groente, lekkernaardeboer.nl, bioromeo.nl, groenteclub.nl, of fiets zelf naar een boerderijwinkel.

OP DE MARKT

De markt is een goede plek om verpakkingsvrij en vers inkopen te doen. Je kunt daar aan het eind van de middag voor een prikke spullen kopen die anders weggegooid worden.

Lokaal geproduceerd

Waar komt jouw eten vandaan? Dan bedoel ik niet de koelkast of de voorraadkast. Waar is het gegroeid voordat het in het schap kwam te liggen? Komt het van de boer om de hoek, uit het Westland, Spanje, Egypte, of zelfs Australië? Veel producten komen al lang niet meer uit onze eigen omgeving. Eerlijk is eerlijk, exotisch fruit is heel lekker. Maar er zijn ook genoeg producten die in Nederland geteeld kunnen worden, zoals sperziebonen.

Wat zijn de nadelen van het importeren van groente en fruit?

- Om ervoor te zorgen dat wij fruit kunnen eten wanneer het rijp is, is het vaak onrijp als het geplukt wordt.
- In de lange tijd dat het onderweg is naar Nederland verliest het aan voedingswaarde.
- Die lange reis over de wereld kost veel brandstof.
- In andere landen geldt andere wetgeving met betrekking tot het gebruik van bestrijdingsmiddelen. Hierdoor kan het zijn dat er meer bestrijdingsmiddelen worden gebruikt dan in Nederland. Naast je eigen gezondheid is dit ook niet goed voor de boeren en het milieu.

Om het eerlijk te houden: ook het kiezen voor Nederlandse producten kan nadelen hebben.

- Omdat wij geen tropisch klimaat hebben wordt er veel gebruik gemaakt van verwarmde kassen om voedsel in te telen. Hierdoor is er veel elektriciteit nodig.
- Ook is lokaal geproduceerd voedsel niet automatisch goedkoper dan geïmporteerde producten.

Vlees


Als je duurzamer wilt eten, dan is vlees een onderwerp waar je niet omheen kunt. We zijn de afgelopen jaren met z'n allen steeds meer vlees gaan eten. Vlees is geen luxeproduct meer, maar iets wat we elke avond op ons bord willen, en als het even kan ook op onze boterham. Al met al is er dus veel vlees nodig, en daarvoor heb je veel dieren nodig. Helaas is dat voor onze planeet en onze gezondheid niet de beste keus.


In tegenstelling tot wat we vaak denken, krijgen de meeste koeien naast gras ook krachtvoer. Dit krachtvoer bestaat voor een groot deel uit soja. Deze soja wordt speciaal hiervoor aan de andere kant van de wereld geteeld. Hiervoor worden bossen gekapt, én de soja moet vervoerd worden naar Nederland. Dit zijn al twee zaken waardoor het vlees minder duurzaam wordt.



Wat erin gaat, dat moet er ook uit. De productie van vlees zorgt voor een grote bijdrage aan het broeikaseffect. De grootste bijdrage komt van vleeskoeien en melkkoeien. Dus niet alleen vlees, maar ook melk, yoghurt en kaas spelen hierbij een rol.



Een ander probleem is dat voor het produceren van veevoer landbouwgrond gebruikt wordt. Hierop kunnen ook gewassen geteeld worden om mensen te eten te geven. Geen efficiënte manier om de wereldbevolking te voeden. Daarnaast drinkt een koe honderd (!) liter water op een dag, met alleen al vier miljoen runderen in Nederland tikt dit behoorlijk aan.




Het is duidelijk, rundvlees is het meest belastende stukje vlees. Hoe kan dit duurzamer?

 Kies voor biologisch rundvlees uit Nederland.

 Kies voor rundvlees van koeien die in een natuurlandschap lopen. Dit land mag niet gebruikt worden voor landbouw, en daarnaast krijgen deze dieren zo min mogelijk antibiotica en geen krachtvoer.

  Vervang rundvlees door minder belastende vleessoorten zoals kip, kalkoen of gans.

  Vervang rundvlees door ei of biologische tempé.

   Laat dierlijke producten weg en vul je menu aan met bonen, peulvruchten, champignons, avocado, noten en zaden.

Hoeveel effect heeft jouw voedingspatroon op het milieu? Doe de test op www.voedselvoetafdruk.be en krijg direct tips om jouw afdruk te verminderen.

Minder vlees-tips

- Maak jouw favoriete gerechten met de helft minder vlees en met twee keer zo veel groente klaar. Zo heb je nog steeds de smaak, maar heb je minder nodig. Dat je meer groente binnenkrijgt is een bonus.
- Meat Free Monday is een initiatief van Paul McCartney waarbij hij mensen inspireert om één dag per week vegetarisch te eten. 'One day a week can make a world of difference', aldus Paul. Laat je hierdoor inspireren om net als vele anderen een vleesloze maandag te houden.
- Heb je de smaak te pakken? Nestel jezelf op de bank en bekijk een van de volgende docu's op Netflix: *Cowspiracy*, *What the health*, *Forks over knives* of *Food choices*.

Eten met de seizoenen

Groenten en fruit zijn goed voor je gezondheid. Voor het milieu is lokaal inkopen een goede keuze. Dat betekent groente en fruit uit je eigen regio. De groenten en fruit van Nederlandse grond zijn al hier, en beschikbaar wanneer ze geoogst worden. Dit betekent dat verschillende soorten in verschillende seizoenen beschikbaar zijn, en buiten het seizoen niet. Groente en fruit dat wordt ingevlogen, verbouwd wordt in een kas, of van buiten Europa komt, is een grotere belasting voor het klimaat.

Groenten

De groenten uit Nederland of Europa zijn een goede keuze. In de supermarkt staat bij elke soort meestal vermeld waar ze vandaan komen. Groenten uit het seizoen komen van dichtbij en zijn goedkoper.

In elke regio vind je boerenmarkten, plattelandswinkels en kleine verkooppunten bij de boerderijen in de buurt. Zeker als ze op fietsafstand bij je vandaan zijn, is het een duurzame keuze om daar je groenten en fruit te halen.

Groenten die altijd een duurzame keuze zijn:

Bleekselderij, bloemkool, broccoli, ijsbergsla, koolrabi, prei, raapjes, radijs, rode biet, rode kool, spitskool, spruiten, tomaat, ui, wortelen, witlof en witte kool.

Groenten in de lente

Asperge, Chinese kool, komkommer, lamsoren, paksoi, pompoen, postelein, prei, raapjes, raapstelen, rabarber, radijs, rettich, rode biet, rode kool, romatomaat, schorseneren, tomaat, trostomaat, tuinboon, ui, veldsla, vleestomaat, winterpeen, winterpostelein, witlof, witte kool, wortelen, zeekraal

Groenten in de zomer

Andijvie, bleekselderij, bloemkool, bospeen, bosui, broccoli, Chinese kool, courgette, doperwt (vers), ijsbergsla, komkommer, koolrabi, kropsla e.a., lamsoor, paksoi, peultjes, postelein, prei, raapjes, rabarber, radicchio, radijs, rettich, rode biet, rode kool, romatomaat, rucola, savoie-/groene kool, sperzieboon, spinazie, spitskool, suikermaïs, tomaat, trostomaat, tuinboon, ui, veldsla, venkelknol, vleestomaat, winterpeen, witlof, witte kool, wortelen (niet in juni beschikbaar), zeekraal

Duurzame fruitkeuzes

In Nederland groeien handperen, stooferen, appels, aardbeien en kersen volop. Daarnaast zijn er nog meer duurzame keuzes, de soorten die met vrachtwagens uit Zuid-Europa komen en de soorten die verscheept worden over zee. In dit geval is er sprake van een lage klimaatbelasting.

De milieuscore weten?

Op groentefruit.milieucentraal.nl kun je precies terugzien hoe duurzaam bepaalde groente en fruit is in welke maanden. Dit is een hele handige manier om direct terug te kunnen vinden wat voor impact je keuzes hebben op het klimaat. Er wordt uitgelegd hoe men tot de score komt. Er is ook een gratis app beschikbaar.



Fruitsoorten die altijd een duurzame keuze zijn: Abrikoos, ananas, appel, banaan, citroen, druif, granaatappel, grapefruit, kiwi, kokosnoot, limoen, mandarijn, meloen, nectarine, peer (hand), peer (stoof), perzik, pruim, sinaasappel.

Groenten in de herfst

Aardpeer, andijvie, bosui, bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, ijsbergsla, knolselderij, koolraap, kropsla, paksoi, pastinaak, peultjes, pompoen, postelein, prei, raapjes, raapstelen, rabarber, radicchio, radijs, rammenas, rettich, rode biet, rode kool, romatomaat, rucola, savoie-/groene kool, schorseneren, snijboon, spitskool, spruitjes, tomaat, trostomaat, ui, veldsla, venkelknol, vleestomaat, winterpeen, witlof, witte kool, wortelen

Groenten in de winter

Aardpeer, boerenkool, Chinese kool, knolselderij, koolraap, pastinaak, pompoen, postelein, prei, rabarber, radijs, rammenas, rettich, rode biet, rode kool, savoie-/groene kool, schorseneren, spitskool, spruitjes, ui, veldsla, winterpeen, winterpostelein, witlof, witte kool

Groene en duurzame recepten

Superfoods?

Gezonde, groene, duurzame recepten zijn recepten met ingrediënten uit je eigen omgeving, of die op een duurzame manier hiernaartoe gehaald worden. De superfood- en gezondheidstrend met speciale poeders, producten en olie uit bijzondere landen ver weg, zijn meestal niet erg groen. Zo'n modetrend kan zelfs erg schadelijk zijn, voor bevolkingsstammen en onze planeet. Dit is ook gebleken bij palmolie, avocado en quinoa. Blijf lekker dicht bij huis. Het is beter voor de aarde én beter voor je portemonnee. Op de volgende pagina's vind je een aantal recepten.



Ontbijt en lunch

Yoghurt met citrusvruchten en vanille

INGREDIËNTEN

1 schaaltje yoghurt (250 gram)
1 mandarijn
1 kiwi, in stukjes
1/2 tl vanille

BEREIDING

Meng de ingrediënten door elkaar en serveer.

Overnacht oats met banaan

INGREDIËNTEN

40 gram havermout
150 ml melk
1 banaan, in plakjes
2 el magere kwark

BEREIDING

Meng de avond van tevoren de havermout met de melk en de plakjes banaan. Dek het af en laat staan. Roer de volgende ochtend de kwark erdoorheen.

Havermoutpap met vers fruit

INGREDIËNTEN

40 gram havermout
100 ml melk
140 ml water
1 geraspte appel
1 eetlepel zoetmiddel
snufje kaneel

BEREIDING

Doe havermout, melk en water in een pannetje. Breng het aan de kook en laat het een paar minuten koken (volgens instructies op de verpakking). Voeg appel, zoetmiddel en kaneel toe en serveer.

Lekker met een kop thee of koffie – zonder suiker natuurlijk ;)



Avond- maaltijden

Salade met krieltjes, spitskool en appel

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

600 gram krieltjes
1 rode ui, gesnipperd
400 gram spitskool, gesneden
200 gram wortel, geraspt
100 gram bleekselderij, in stukjes
2 appels, geraspt, zonder schil en klokhuis
3 el mayonaise
2 el balsamicoazijn
1 el mosterd
zout en peper naar smaak

BEREIDING

Kook de krieltjes gaar volgens de instructies op de verpakking. Meng in een grote kom ui, spitskool, wortel, bleekselderij, appels, mayonaise, azijn, mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met krieltjes.

Risotto met asperges en pijnboompitjes

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

1 kilo witte asperges
1 el olijfolie
250 gram risottorijst
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
200 ml witte wijn
50 gram Parmezaanse kaas,
geraspt
50 gram pijnboompitjes, geroosterd
bos lente-ui, in ringen
zout en peper naar smaak

BEREIDING

Schil de asperges met een dunschil-
ler en verwijder de houtachtige
onderkant. Snijd in stukjes van 2
cm. Breng water aan de kook en
kook ze gaar in ongeveer 10-15 mi-
nuten (even controleren). Bewaar
het kookvocht! Verhit de olijfolie in
een pan met dikke bodem en voeg
dan de wijn toe. Voeg het kook-
vocht van de asperges (in totaal
500 ml) beetje bij beetje toe, tot de
rijst gaar is. Roer regelmatig. Meng
met de asperges, voeg uienpoeder,
knoflookpoeder, zout en peper toe.
Serveer met de pijnboompitjes,
Parmezaanse kaas en lente-ui.