

57 PRAKTISCHE TIPS

HET ECO HANDBOEK

MAAK MET **KLEINE** VERANDERINGEN
EEN **GROOT** VERSCHIL

TERRA

Oorspronkelijke titel: *The Eco Hero Handbook*
© 2020 Quarto Publishing plc

Uitgever: David Breuer
Hoofdredacteur: Tom Kitch
Artdirector: James Lawrence
Aanbestedingsredacteur: Niamh Jones
Projectredacteur: Stephanie Evans
Vormgevingsmanager: Anna Stevens
Vormgeving: JC Lanaway
Illustraties: Melvyn Evans

© 2020
Uitgeverij TERRA
Terra maakt deel uit van TerraLannoo bv
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam, Nederland
info@terralannoo.nl
www.terra-publishing.com

 terrapublishing
 terrapublishing

Vertaling: Ellen Hosmar/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd
Opmaak: -Lein | redactie & vormgeving, Amersfoort
Ontwerp omslag: hans delnoij grafisch ontwerp, Weert

Eerste druk, 2020

Gedrukt in Slovenia

ISBN 978 90 8989 838 8
NUR 450

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



Inhoud

Inleiding	6
1. Binnen	8
2. Buiten	40
3. Vervoer	64
4. Op vakantie	76
5. Op het werk	92
6. Eten & shoppen	108
Conclusie	134
Verwijzingen	136
Verder lezen & bronnen	141
Register	142
Dankwoord	144

Inleiding

Elke dag zien we in de media dat onze wereld in gevaar is: de zesde massa-uitsterving, smeltende ijskappen, een stijgende zeespiegel en temperatuur, woestijnvorming en steeds vaker voorkomende, verwoestende extreme weersomstandigheden.

De zorgen om onze planeet begonnen in 1958, toen wetenschappers melding maakten van een wereldwijde stijging van CO₂ en in 1962 besprak de Amerikaanse biologe Rachel Carson de gevolgen van het gebruik van dodelijke pesticiden in haar boek *Dodelijke lente*. Er kwamen steeds meer bewijzen voor de langetermijneffecten van chemische vervuiling, de verbranding van fossiele brandstoffen, de verwoesting van natuurlijke habitats en het gebruik van niet-hernieuwbare bronnen. De zorgen hielden aan in de jaren zeventig en tachtig; in 1971 werd Greenpeace opgericht, maar de politiek deed weinig. Al Gore en David Attenborough wezen op de risico's van onze activiteiten en economische focus voor onze planeet en in 2015 leek het erop dat er overeenstemming over de klimaatcrisis was bereikt toen de landen van de Verenigde Naties het akkoord van Parijs tekenden. Maar de ongerustheid nam toe na de publicatie van twee rapporten; een van het Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) in 2018 en een van het Intergouvernementeel Platform voor Biodiversiteit en Ecosysteemdiensten (IPBES) van de VN in 2019.

De rapporten toonden aan dat als we geen actie ondernemen het klimaat over slechts enkele jaren drastisch zal veranderen. De biodiversiteit op aarde zal razendsnel afnemen, wat, zoals IPBES-directeur Robert Watson het verwoordt, 'het fundament van onze economieën, bestaansmiddelen, voedselveiligheid, gezondheid en kwaliteit van leven wereldwijd ondergraaft'. Die boodschap sloeg in als een bom.

Er heerste collectieve angst vanwege het rampzalige nieuws in de rapporten en het feit dat de politiek niets leek te doen. Gevoelens van verdriet, woede, wanhoop, schuld en schaamte leidden tot massademonstraties en eisen. Er volgden acties van jongeren en andere burgers zoals scholierenstakingen, geïnspireerd door Greta Thunberg, Extinction Rebellion en andere protestbewegingen om de leiders en beleidsmakers wakker te schudden. Overheden reageren en soms worden er maatregelen afgekondigd, maar het uitvoeren gaat traag. Verwacht wordt dat de ondertekenaars van het akkoord van Parijs de doelen voor 2025 en 2030 niet halen en president Trump trok de VS zelfs terug uit het akkoord.

Op een persoonlijk niveau is 'klimaatangst' in feite een gezonde menselijke reactie op de feiten. We moeten omgaan met onze emoties; we kunnen de feiten niet negeren, maar moeten ook verder met ons leven. Bewust actie ondernemen om als individu de CO₂-uitstoot te verminderen helpt daarbij. Als we goed geïnformeerd en betrokken zijn, kunnen we op een verantwoorde manier eten, reizen en leven.

We denken al snel dat we weinig invloed hebben op de ontwikkeling van de wereld, maar samen kunnen we heel veel. Individuele acties hebben misschien niet meteen merkbare gevolgen, maar de rimpelingen die ze veroorzaken en hoe ze zich vermenigvuldigen mogelijk wel. Dat wordt het vlindereffect genoemd.

Toen Greta Thunberg in augustus 2018 besloot niet naar school te gaan, had ze geen idee dat ze zes maanden later, samen met David Attenborough, met wereldleiders zou praten op het World Economic Forum in Davos, Zwitserland. Ook wij kunnen iets doen. Zoals Greta zegt: 'niemand is te klein om het verschil te maken.'

Deze praktische gids helpt je om betere keuzes te maken, om meer invloed uit te oefenen ondanks de omvang van de problemen, en om je op het juiste spoor te zetten. De gebieden waar we invloed op hebben, zijn hier ingedeeld in categorieën – binnen, buiten, vervoer, op vakantie, op het werk of op school, en eten en shoppen – en bij al die categorieën worden oplossingen gegeven die echt verschil maken.

Is mijn watergebruik slecht voor de planeet en natuur?

Ons wereldwijde watergebruik is niet duurzaam en de gevolgen zijn ingrijpend. We zien de natuur achteruitgaan: er zijn steeds minder bomen langs rivieren en migrerende waterdieren, er is een toename van algengroei en invasieve soorten, en vogelpopulaties nemen af.



ANTWOORD De waterkringloop – de continue circulatie van water tussen de atmosfeer, het land en de zee door middel van neerslag en verdamping – is essentieel voor het leven, niet alleen voor mensen, maar ook voor de planten en dieren die zich in de loop van millennia hebben aangepast aan de natuurlijke omstandigheden. Zuinig zijn met water is goed voor stroomgebieden en waterorganismen, vermindert de druk op planten-, dieren- en vogelpopulaties, en maakt ons weerbaarder tegen de gevolgen van klimaatverandering, zoals droogte en bosbranden.

Zet een fles water in je koelkast in plaats water uit de kraan te drinken en draai de kraan dicht als je je tanden poetst – als je hem 2 minuten laat stromen, verspil je wel 12 liter water. Was fruit en groenten in een kom water en geef het water aan je planten. Gebruik een emmer in plaats van een tuinslang om je auto en hond schoon te maken en je tuinplanten water te geven. Of gebruik regenwater – dat kost niets. Laat je (vaat)wasmachine alleen vol draaien en repareer lekkages in je huis. Ga onder de douche (maximaal 10 minuten!) in plaats van in bad, wat wel 80 liter water kan kosten. Wil je toch badderen, laat de badkuip dan minder vol lopen.

Wereldwijd is het waterverbruik gemiddeld **160 liter** per persoon per dag, maar dit verschilt sterk per land:

- **120 liter** in Nederland
- **110 liter** in Vlaanderen
- **600 liter** in de VS
- **150 liter** in het VK
- **70 liter** in China
- **40 liter** in Bangladesh.

.....

Goed om te weten...

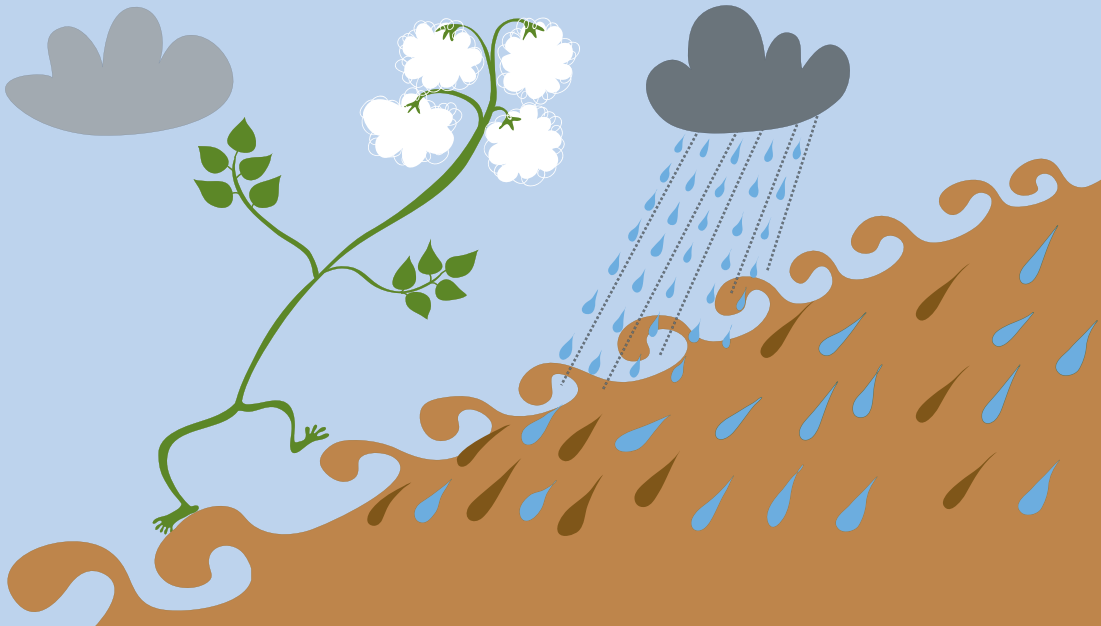
- Water bedekt 70 procent van het aardoppervlak, maar het meeste is zout of zit in ijskappen; minder dan 1 procent is zoet water.
- Circa 20 procent van de wereldbevolking

heeft geen toegang tot veilig drinkwater, terwijl westerse landen drinkwater gebruiken om de wc door te spoelen en de tuin te sproeien – slechts 1 procent van ons gewone drinkwater wordt daadwerkelijk gedronken.³

Is katoen beter dan synthetische stoffen?

VRAAG

Ik heb uitgezocht welke stoffen in mijn huis plastic bevatten en nu zoek ik natuurlijker alternatieven. Ik weet inmiddels ook dat ze allemaal tot milieuproblemen leiden. Dus, is katoen een beter alternatief dan synthetische stoffen?



ANTWOORD De katoenteelt is weliswaar onmisbaar voor miljoenen boeren, maar maakt de grond ook onvruchtbaar, kost enorme hoeveelheden water en pesticiden, maakt vaak gebruik van genetische modificatie (GM) en leidt tot ethische problemen en schendingen van mensenrechten. Biologisch katoen is beter, omdat daar geen GM of chemicaliën voor worden gebruikt, maar kost wel meer grond en water omdat de opbrengsten lager zijn. Katoen lijkt dus geen geweldig alternatief.

Gelukkig zijn er veranderingen op komst. In 2005 werd het Better Cotton Initiative (BCI) opgezet om de industrie te hervormen door duurzame processen te introduceren. De detailhandel is enthousiast (de meeste grote merken hebben beloofd in 2025 alleen duurzaam katoen te gebruiken) en het initiatief wordt gesteund door het WWF en Pesticides Action Network. Eind 2018 voldeed 19 procent van de wereldwijde katoenproductie aan de normen en dat percentage zal nog stijgen. Dankzij de BCI-procedures is het gebruik van water en pesticiden met zo'n 40 procent gedaald.

Veel ethische merken voldoen al aan de Fairtrade- of biologische normen met hun katoen – steun deze merken.²⁵ Zoek op internet op hoe jouw favoriete merken het doen. Kies biologisch katoen als je nieuw of gerecycled katoen koopt. Of probeer hennep: dat gewas groeit over de hele wereld zonder gebruik van pesticiden, heeft maar een vijfde van het water nodig dat traditionele katoen vereist en verarmt de grond niet, maar verrijkt die juist. Een andere milieubewuste keuze is linnen; dat wordt van vlas gemaakt en heeft bovendien genoeg aan arme grond.²⁶

Goed om te weten...

- In 2013 zou het water dat voor India's katoenexport werd gebruikt genoeg zijn om 85 procent van de 1,24 miljard inwoners een jaar lang elke dag 100 l water te geven. Intussen hadden ruim 100 miljoen mensen in India geen toegang tot veilig water.²⁷

- Omleiding van water en vervuiling van de waterwegen heeft ernstige gevolgen voor de Indusdelta in Pakistan, het Aralmeer in Azië en het Murray-Darlingstroomgebied in Australië.²⁸

Hoe kan ik voedsel kweken zonder tuin?

VRAAG

Ik wil heel graag de afstand die mijn fruit en groenten afleggen verkleinen en precies weten hoe ze geproduceerd zijn, maar hoe kan ik zelf verse ingrediënten kweken en oogsten als ik geen tuin heb?



ANTWOORD Je hoeft geen tuin te hebben om je eigen voedsel te kweken. Het zal je verbazen wat je allemaal op je vensterbank, balkon of dakterras kunt kweken. Het enige wat je nodig hebt, zijn een paar potten (hergebruikt bij voorkeur plastic potten en blikken van etenswaren voordat je ze recycleert of gebruik terracotta of biologisch afbreekbare potten) of een plantenbak, een tuinschep en plantvorkje, wat turfrijke compost (zie blz. 44) en zaden.

Het is leuk om te beginnen met kruiden die je gerechten veel smaak geven – basilicum, oregano, tijm, munt, salie en peterselie doen het allemaal goed op een zonnige vensterbank – en ze verspreiden een heerlijke geur in je huis.⁴⁴ Probeer daarna een paar ingrediënten – sla en microgroenten (de zaailingen van eetbare planten als amsoi, rode biet, zonnebloem, broccoli en boekweit) zijn ideaal voor kleine ruimten. Als je de slablaadjes die je nodig hebt vlak boven de wortels afsnijdt, groeit de plant gewoon door, en microgroenten groeien snel en zijn heel gezond.⁴⁵

Als je de smaak te pakken hebt, en genoeg ruimte hebt, kun je grotere potten en langzamer groeiende planten proberen – wat dacht je van tomaten, pepers, sperziebonen en lente-uitjes? Experimenteer: probeer verschillende planten om erachter te komen welke geschikt zijn voor jou en de ruimte die je hebt – geef niet op als het niet meteen lukt. In plaats van steeds nieuwe zaden te kopen kun je planten uit restje groente kweken – bleekselderij, venkel, knoflook, gemberwortel, sla, paprika, aardbeien, kurkuma en nog veel meer zijn allemaal geschikt.⁴⁶ Gooi uitheemse planten op een verantwoorde manier weg, zoals je dat ook met groenteafval doet.

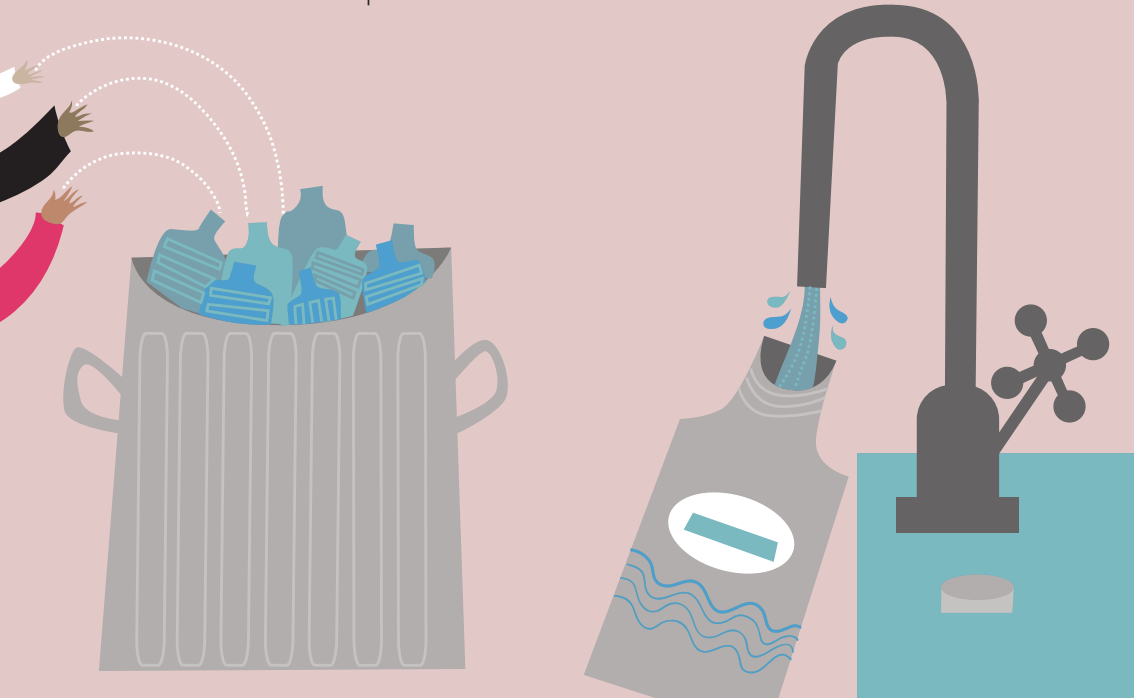
Wees creatief met de beschikbare ruimte – gebruik verticale oppervlakken om meer kweekruimte te creëren door potten op te hangen en kweekzakken te maken. Als de hoeveelheid zonlicht niet ideaal is, kun je een scherm gebruiken om het zonlicht te weren of een spiegel ophangen om planten meer licht te geven.

Als je klaar bent om het grootser aan te pakken, zou je een volkstuin kunnen huren – dat is ten slotte niet meer dan een tuin op afstand...

Kunnen we zonder plastic waterkoelers en flessen?

VRAAG

In onze cultuur is het normaal om overal te eten en te drinken, of we nou op het werk zijn, de dagelijkse rit naar het werk maken of lunch-pauze hebben. Het is heel belangrijk om voldoende te drinken, maar kan dat ook zonder plastic waterkoelers en flessen?



ANTWOORD Het is niet zo moeilijk om geen plastic wegwerpflesjes meer te gebruiken, maar we moeten ook bedrijven en instellingen stimuleren om te veranderen. Bijna alle kantoren en scholen in de westerse wereld bieden vers kraanwater aan. Drinkfonteinen en kranen waar je flessen kunt navullen zouden standaard moeten zijn op bijna alle locaties, zodat plastic waterkoelers en wegwerpbekers en -flessen overbodig worden.

We moeten ook ons gedrag veranderen. In het kader van een bewustzijns campagne in een groot kantoor in Londen kreeg het personeel herbruikbare metalen waterflessen om het effect op het gebruik van plastic flessen in en buiten het werk te onderzoeken. Het resultaat was dat het personeel ruim 50 procent minder plastic gebruikte – en het leuk vond.⁸⁴ Bovendien dronk 63 procent van de deelnemers meer water: minder plastic, wat goed is voor het milieu; de deelnemers dronken meer en vonden het fijn iets voor het milieu te doen – wat goed was voor hun fysieke en mentale gezondheid; en het bedrijf profiteerde doordat de concentratie en productiviteit van het personeel verbeterden. Een win-win-winsituatie. Zulke experimenten laten zien dat herbruikbare flessen uitdelen en het bewustzijn vergroten werken, en ze kunnen ook nog geld besparen.

Zie je in een instelling zoals een ziekenhuis, bibliotheek, bedrijf of school plastic flessen of waterkoelers, vraag dan aan de leidinggevenden om drinkfonteinen of kranen waar mensen flessen kunnen navullen. Een duurzame levensstijl stimuleren is een belangrijk onderdeel van het beleid van elke verantwoordelijke organisatie, en je werkplek of school heeft als het goed is een beleid voor het gebruik van plastic waarin staat hoe ze het gebruik van wegwerpplastic proberen tegen te gaan – laat de onderzoeksresultaten zien en stimuleer alle organisaties om mee te doen.

Ongeveer **60%** van ons lichaam bestaat uit water en een tekort van **2%** van ons lichaamsgewicht door uitdroging kan de aerobische prestaties en cognitieve functie verminderen.⁸⁵

Meer dan **90%** van het plastic in kantooraafvalbakken bestaat uit wegwerperpakkingen van eten en drinken dat mensen in winkels hebben gekocht.

Heeft zuivel een grote impact op het milieu?

VRAAG

Zuivelproducten komen van koeien, schapen, geiten, kamelen en buffels, afhankelijk van waar op de wereld die dieren worden gehouden. Zorgen ze voor dezelfde broeikasgasemissie- en ontbossingsproblemen als de intensieve veeteelt?



ANTWOORD Ook hier hangt de omvang van het probleem af van het soort veehouderij. Grote, intensieve bedrijven met een hoge bezettingsdichtheid die veel kunstmest en pesticiden gebruiken, hebben de grootste impact. Net als vleeskoeien stoten melkkoeien methaan uit en het vrijmaken van grond voor beweiding en de teelt van voer kan ten koste gaan van kwetsbare habitats. Melkvee hoeft echter niet snel te groeien en heeft minder soja nodig; de aan zuivel gerelateerde emissies en ontbossing zijn dus veel lager, ongeveer een derde van die van de vleesproductie.¹⁰⁹

De impact van andere melk producerende dieren is kleiner dan die van koeien. Geiten en kamelen produceren veel minder methaan dan runderen, al kan de grootschalige introductie van kamelen in Australië en geiten in Europa ten koste gaan van ecosystemen, vanwege overbegrazing.

Plantaardige melk produceert een derde van de broeikasgassen en behoeft een negende van het land dat zuivel nodig heeft. Maar alleen sojamelk heeft een vergelijkbare voedingswaarde als dierlijke melk. Soja- en kokosplantages vervangen biodiverse tropische bossen, amandelen hebben veel irrigatie en pesticiden nodig, die slecht voor bestuivers zijn, en rijst heeft de meeste broeikasgasemissies van alle hoofdgewassen. Hazelnoot- en havermelk hebben waarschijnlijk de kleinste impact, als je zuivelvrij wilt leven.

Melkkoeien kunnen, net als vleeskoeien, deel uitmaken van een biodivers, rijk ecosysteem als ze duurzaam worden gehouden. Kies biologische melk, bij voorkeur van kleine producenten die hun koeien buiten laten grazen, ze alleen ruwvoer geven en de mest gebruiken om de grond vruchtbaarder te maken en energie te produceren.¹¹⁰ Dit is een mooi voorbeeld van een circulair systeem (zie blz. 106).

De zuivelproductie neemt toe doordat voedingspatronen verwestern – **6 miljard** mensen op de wereld eten zuivel.

India is nu de grootste zuivelproducent (**20%** van de mondiale melkproductie) en de VS is de grootste koemelkproducent (**12%** van de mondiale melkproductie).

In Europa komt **84%** van de zuivelproducten van veehouderijsystemen met de grootste milieu-impact; slechts **6%** komt van ecologisch waardevolle systemen.¹¹¹