



De vier belangrijkste dingen waarmee je jouw footprint verkleint.

En dat zit waarschijnlijk net anders
dan jij verwacht.

The Sustainable
Collective

DE VIER DINGEN WAARMEE JE JOUW FOOTRPINT VERKLEINT

1

Wie ben ik?

3

Verborgen impact

5

De vier dingen waarmee je jouw
footrpint verkleint

16

Gelijk meer doen

17

Wat anderen zeiden



Wie ben ik?

Hi, Ik ben Marije Douma, eigenaar van The Sustainable Collective en expert op het gebied van duurzaam leven. Ik leer je hoe je minder impact op de planeet maakt zonder dat het zwaar en overweldigend voelt. Want je weet dat het belangrijk is om duurzame stappen te zetten. Maar je ziet er tegenop.

Je geniet van je leven nu. Je wilt eigenlijk niet alles omgooien. Dan heb ik goed nieuws voor je. Je kunt nog steeds een leuk en fijn leven leiden terwijl je drastisch minder impact veroorzaakt op de planeet!

Er zijn vier dingen in ons dagelijks leven die de meeste impact hebben op de planeet. Als je daar stappen in gaat zetten, maak je enorm veel verschil.



Ik werd zelf wakker geschud toen mijn kinderen werden geboren. Ik besepte daardoor dat ik voor hen een fijne planeet achter wil laten. Ik vond dat ik best goed bezig was op het gebied van duurzaamheid. Ik lette er goed op dat ik de kraan dicht deed tijdens het tanden poetsen, ik at best veel biologisch en ik nam zelf flesjes water mee. En oh ja, ik kocht ook graag tweedehands kleding.

Al met al mooie dingen, maar daarmee maak je niet het verschil. Maar daar kom ik zo op. De afgelopen vijf jaar heb ik zelf mijn impact enorm verlaagd doordat ik me ben gaan focussen op de dingen die er echt toe doen. En ik geniet nu meer dan ooit. Ik maak keuzes vanuit wat ik zelf belangrijk vind en niet omdat het gros van de mensen het zo doet.

Je zult merken dat als je echt aan de slag gaat met het verduurzamen van je leven, je ook een persoonlijke groei doormaakt.



Verborgen impact

Je leest en hoort van alles, maar hoe maak je nu echt het verschil? En hoe kun je dat doen op een manier zonder dat het allemaal heel zwaar en tijdrovend aanvoelt? Duurzaamheid is iets van ons allemaal. Het is alleen zo moeilijk om uit vaste routines te stappen. Dus waar begin je en hoe houd je het vol? En hoe weet je nou zeker wat de goede keuzes zijn. Waarmee maak je nou echt verschil?

Heel vaak zit het toch net iets anders dan je verwacht. Belangrijk om te weten is dat het grootste gedeelte van de negatieve impact die je veroorzaakt, niet onder je neus plaatsvindt.



Het is niet het kraanwater dat je laat lopen tijdens het tandenpoetsen. De stroom die jouw computer gebruikt. Zelfs niet de plastic verpakkingen in je vuilnisbak.

Het grootste gedeelte van onze impact is verborgen en vindt plaats tijdens de productie, het telen of het transport. Dit is een mega grote kans! Door je in eerste instantie te focussen op de zaken die de meeste impact veroorzaken in jouw levensstijl kun je enorm veel verschil maken. Met kleine stapjes kun je al bergen verzetten. En er zijn een heleboel alternatieven en manieren waardoor het niet voelt alsof je er op achteruit gaat. Integendeel zelfs!



De vier dingen waarmee je jouw footprint verkleint

Ok en dan nu de vier zaken die voor de gemiddelde Nederlander de meeste impact veroorzaken. Het verschilt per persoon wat in jouw leven op nummer 1 staat. Maar als je met deze dingen aan de slag gaat, al zijn het kleine stapjes, dan ga je geheel je impact drastisch verlagen.

Nummer 1: Nieuwe spullen kopen

Het gaat zo makkelijk. Een leuke nieuwe accessoire voor je huis, een hebbedingetje voor je kind en een nieuwe jurk voor jezelf. We kopen vaak en veel spullen. De Westerse consument bezit gemiddeld zo'n 10.000 producten.



Voor de meeste mensen vormt het kopen van nieuwe spullen het grootste deel van hun footprint. Iets wat je misschien niet gelijk zou verwachten. Dit komt omdat de impact verborgen is. Het vindt grotendeels plaats aan de andere kant van de wereld door mijnbouw en industrie.

Vooraf elektronische spullen veroorzaken enorm veel negatieve impact. Om die te maken zijn er ontzettend veel bewerkelijke grondstoffen nodig, denk aan koper, kobalt, goud, tin, aluminium en kunststof. Het delven hiervan zorgt voor veel vervuiling.

En daar nog eens bovenop; vrijwel alles wat we kopen, wordt aan de andere kant van de wereld gemaakt en naar ons toe verscheept door middel van vervuilend transport.



THE BUYERARCHY of NEEDS (with apologies to Maslow)

Tip:

Kijk eens wat kritischer naar wat je in huis haalt. Wacht bijvoorbeeld met kopen. Denk er nog een week over na. Is de behoefte er dan nog steeds? Of misschien hoef je iets niet altijd te hebben. Maar kun je het huren bij een bedrijf of lenen van burens? Of tweedehands kopen? Deze piramide hierboven is een handige reminder.



Nummer 2: Rundvlees en zuivel

Ja, deze is vrij specifiek. Ik zeg hier bijvoorbeeld niet in z'n algemeenheid vlees. Maar rundvlees en zuivel. Het is zelfs zo dat een stuk kipfilet minder impact heeft dan een stuk kaas. Dit komt omdat kaas van de koe komt. En koeien zijn enorm belastend voor de planeet.

Wereldwijd leven er gemiddeld 1,5 miljard koeien. Tegenover 7,7 miljard mensen. Bijna al die koeien leven om ons mensen van vlees en zuivel te voorzien.

Wat maakt dat een koe zowel impact veroorzaakt?

1.De scheten en boeren die koeien laten bevatten methaan. Dat is een 23x krachtiger een broeikasgas dan CO₂.



2. Voor de productie van veevoer (veelal soja) vindt ontbossing plaats. Er is 5 kilo voer nodig voor 1 kilo vlees. Die bomen nemen dus geen CO₂ meer op. Er komt juist CO₂ vrij bij de kap. En ontbossing gaat ten koste van biodiversiteit.

3. Voor de productie van veevoer is heel veel water nodig. Omgerekend komt dat neer op 255 liter water voor één glas melk en 1.800 tot 3.000 liter water voor een biefstuk. Dat komt neer op ongeveer 35 tot 60 dagen douchen.

4. Kunstmest dat gebruikt wordt voor het verbouwen van veevoer en de mest van de dieren zelf, veroorzaakt vermisting en verzuring van de bodem.



Als de hele wereldbevolking zou overstappen op een vegetarisch dieet met een beperkte hoeveelheid melk, kaas en eieren, kan de wereldwijde broeikasgasuitstoot van voedsel tot 2050 met 45 procent dalen.

Tips:

- Ga vegetarisch of veganistisch eten
- Vind je volledig vegetarisch of veganistisch eten nog een stap te ver. Eet dan vaker een vegetarische of veganistische maaltijd
- Als je rundvlees eet, kies dan Europees vlees of beter nog uit Nederland
- Kip heeft de minste impact van alle vleessoorten. Ook minder dan kaas.



Nummer 3: Voedselverspilling

Een derde van geteeld en gefabriceerd voedsel ter wereld gaat verloren. Terwijl wereldwijd 800 miljoen mensen honger lijden. Daarbij draagt voedselverspilling bij tot een enorme CO2 uitstoot. Ter vergelijking, als voedselverspilling een land was, zou het na de VS en China de grootste vervuiler zijn. De balans is zoek: mensen die eten nodig hebben, krijgen het niet en weggegooid eten warmt de aarde op.

In arme landen zit de verspilling aan het begin van de keten, doordat het rot op boerderijen of bederft tijdens opslag of transport.

In rijke landen gaat het vaak om bewuste voedselverspilling. Lelijke groenten met bultjes en een gekke vorm worden geweigerd door handelaren.



Soms bestellen winkels te veel om geen 'nee' te hoeven verkopen. In restaurants worden (te) grote porties geserveerd. En wij, de consument, laten in de winkel de lelijke groenten liggen en kopen meer dan we daadwerkelijk opeten. Klikjesdag, daar doen we niet meer aan.

Tip:

Op verpakkingen kunnen 2 soorten houdbaarheids-data staan: een Ten minste Houdbaar Tot-datum (THT) of een Te Gebruiken Tot-datum (TGT). Een THT-datum staat op producten die niet snel bederven. Na de THT-datum kan de kwaliteit van het product achteruit gaan, maar smaakt het meestal nog goed. Je kunt het dan nog wel veilig eten. Probeer daar dus vooral niet te krampachtig aan vast te houden, maar kijk, ruik en proef om te oordelen of het voedsel nog bruikbaar is.



Nummer 4: Transport oftewel autorijden en vliegen

Autorijden

Autorijden veroorzaakt CO₂-uitstoot, dus klimaatverandering. Verder stoten auto's luchtvervuilende stoffen uit, zoals fijnstof en stikstofdioxide; dat veroorzaakt schade aan onze gezondheid, de natuur en gebouwen. (Behalve als je elektrisch rijdt en je batterij oplaadt met duurzame energie). Hoe meer je rijdt, hoe meer uitstoot natuurlijk. Het kan dan zelfs jouw persoonlijke nummer één impactveroorzaker zijn.

Wist je trouwens dat 80 procent van alle autoritten in Nederland onder de 5 kilometer is? Dat is hooguit 20 minuten fietsen! En de meeste auto's staan 95 procent van de tijd stil.



Tip:

Daarom is een deelauto misschien geen gek idee. Zelf probeer ik deze tip ten uitvoer te brengen thuis. We hebben namelijk een auto. Een kleine, die we niet dagelijks gebruiken. Dus niet echt nodig wat mij betreft..Een buurman wil zijn elektrische auto wel met ons delen. Een super kans dus. Maar mijn vriend moet alleen nog een beetje wennen aan het idee dat je eerst even met anderen afstemt of je de auto kunt gebruiken. Working on it....:)

Vliegen

Een vliegtuig gebruikt extreem veel brandstof; in het eerste kwartier wordt al 20.000 liter kerosine verbrand! En dat de CO₂-uitstoot op 10 kilometer hoogte plaatsvindt maakt het nog erger. Daar kan de uitstoot bijna 3



keer meer kwaad dan op de grond. Vliegen is niet alleen schadelijk voor het klimaat, maar het is ook een bron van fijnstof, dus slecht voor je longen. Verder zorgt vliegen voor de vorming van wolken: ook dat versterkt het broeikaseffect.

Wist je dat je 3500 bomen zou moeten planten om de CO₂-uitstoot van je retourtje Bali te compenseren? Dat kost zo'n 35.000 euro. Per persoon. Het is even vervuילend als vier jaar autorijden. En toch vliegen we voor een paar tientjes de hele wereld over. Hoe kan dat?

Tips:

- Ga minder vanzelfsprekend met het vliegtuig.
- Ga je toch, neem er dan de tijd voor en doe het in een keer goed
- Plant voor elke vlucht de juiste hoeveelheid bomen (ontzettend veel dus)



Gelijk meer doen

Je hebt dit Magazine gedownload omdat je echt meer duurzame stappen wilt zetten. Echt super goed! De kans is alleen dat je na het lezen van deze tips, weer verder gaat met de orde van de dag. Wil je gelijk aan de slag en echt verschil maken?

Ik heb hiervoor de **30 Dagen Duurzaam Challenge** ontwikkeld. Je ontvangt 30 dagen iedere dag een korte tip, inspiratie of inzicht. Je pakt gelijk de dingen aan waarmee je het meeste verschil kunt maken. Zodat je blijvende veranderingen creëert die heel gemakkelijk vol te houden zijn.

[Klik hier voor meer informatie](#)

WAT ANDEREN ZEIDEN:

Marcia Teeken

"Duurzaamheid: een enorm container begrip! Waar begin ik dan? Wat is er allemaal? Hoe duurzaam (of niet) ben ik? De duurzaamheidschallenge van Marije is het antwoord. In de vorm van leuke opdrachten, inzichtelijke docu's en verrassende feiten, baan je je een weg door de duurzaamheid. Het motiveert, inspireert en is gewoon heel leuk om te doen!"

Tineke Zwart

"Ik heb echt mega veel geleerd in de challenge. En sommige dingen wist ik al, maar dan was het nog goed om er weer bij stil te staan. Je kunt namelijk iets weten, maar nog niet je gedrag er op aan hebben gepast. Dit doe ik nu meer. Ik vond het een fijne challenge doordat Marije luchtig combineerde met serieuze thema's. Het bleef 'fun' om te volgen. Ik ben me ook nog bewuster geworden van het belang van duurzaam leven. Dit is niet iets van een ander. Dit is iets van ons allemaal. Aanrader om te volgen! "

Freek van Velzen

"Ik vond het heel leuk om mee te doen en er op zo'n positieve manier mee bezig te zijn. Het was behapbaar, praktisch en inspirerend. Een van de inzichten die ik deed is dat er zoveel prachtige initiatieven zijn die tot veel in staat zijn. Dit geeft veel inspiratie en hoop. Ik vond het ook heel interessant om te lezen over welke verschillende fases je doorgaat tijdens dit proces van het duurzamen van je leven. En dat je met een 'kleine' verandering al veel kan bereiken. Sinds een jaar of 2 eet ik ongeveer 50% minder vlees eten en heb ik nog 1 keer gevlogen. Ik kwam er nu achter dat dit al voor 1 aarde minder 'impact' zorgt dan de jaren daarvoor."