



DIT IS EEN GOED GIDSJE

voor een betere wereld

Marieke Eyskoot



jeugdeditie

thuis • school • eten • kleren • lijf • spelen • milieu • mensen • dieren • tips • activiteiten

Van Marieke Eyskoot verscheen eerder (voor volwassenen):

Talking Dress – vertelt je alles over eerlijke kleding (en lifestyle)

Dit is een goede gids – voor een duurzame lifestyle

This is a Good Guide – for a Sustainable Lifestyle

DIT IS EEN GOED GIDSJE
voor een betere wereld

Marieke Eyskoot

Eerste druk 2020

Keff & Dessing Publishing i.s.m. Boekerij

Redactie: Sofie Mulders en Edmé Koorstra

Vormgeving: Esther Scheide

Illustraties: Denise Beckand

Fotobewerking: Suzanne Verhagen

Ontwerp: The Green House

Auteursfoto: Melody Liefink

Drukkerij: Wilco, Amersfoort / 100% FSC Nordland offsetpapier,
met PrimeBio-inkt op basis van plantaardige oliën

ISBN 978-90-225-9182-6

ISBN 978-94-023-1575-2 (e-boek)

NUR 450 / 210 / 240

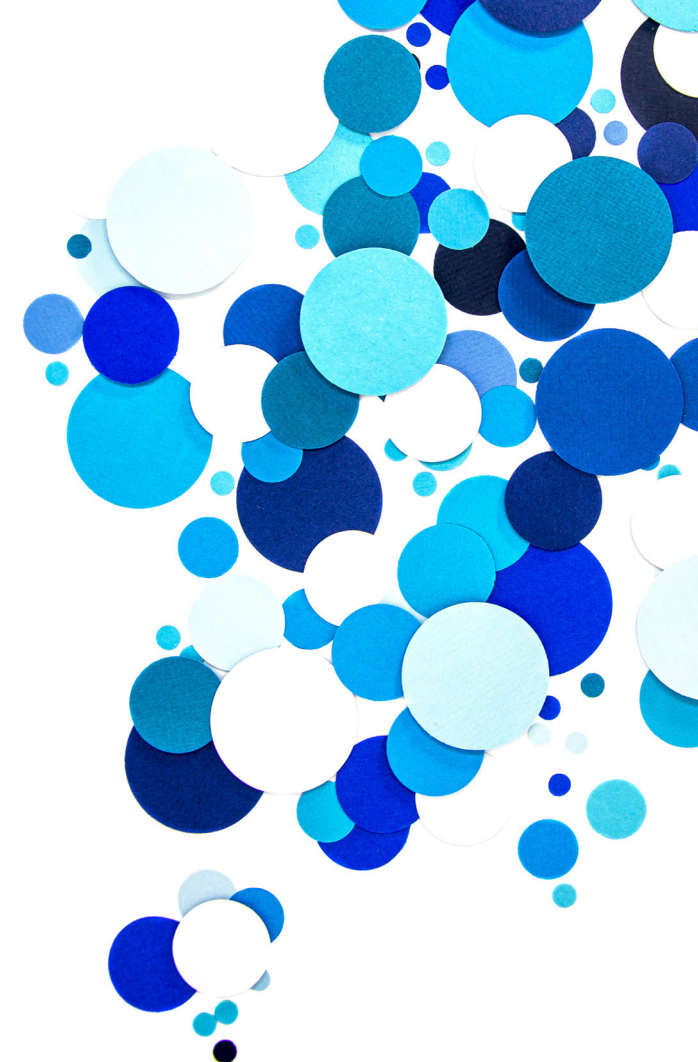
www.mariekeeykoot.nl

www.keffendessingpublishing.nl

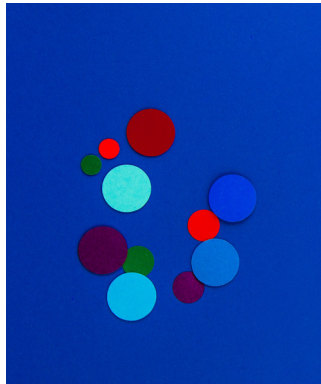
www.boekerij.nl

© 2020 Marieke Eyskoot | ***Dit is een goed gidsje – voor een betere wereld*** is een uitgave van Keff & Dessing Publishing in samenwerking met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam. | Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever (behalve natuurlijk als je op social media wil delen dat je dit boek aan het lezen bent, graag zelfs!, gebruik dan @mariekeeykoot om mij te taggen).

thuis • school • eten • kleren • lijf • spelen • milieu • mensen • dieren • tips • activiteiten



INHOUD



INLEIDING

005 waarom deze gids / wat jij kan doen / Het Betere Wereld Woordenboek / ik ben een schrijver (geen schrijfster)

015 / 01. HUIS & SCHOOL

017 HUIS (groene) stroom / zon / wind / energie besparen / verwarming / apparaten / licht / water / douchen / koken / kamer inrichten / schoonmaken / spullen / broeikaseffect / kopen / reclame / groenwassen / vragen stellen / uitverkoop / delen / ruilen / afval / scheiden / zwerfafval / plastic(soep) / verpakkingen / groen / tuin / huisdier / papier

048 SCHOOL klas / schoolplein / vieren / schoolreisjes / spreekbeurt / werkstuk / klimaatstaken

INTERVIEWS 019 Anna Gimbrère / **054** Veerle van Zanten

055 / 02. ETEN & DRINKEN

057 ETEN lokaal / seizoenen / zelf kweken / vlees / flexitariër / vegetariër / veganist / vis / soja / gif / biologisch / toekomst / prijs / eerlijk / fair trade / etiket / palmolie / uit eten

077 DRINKEN water / kraanwater / flesjes / blikjes / rietjes

079 VERSPILLING STOPPEN boodschappen / koken / bewaren / verpakkingen

RECEPTEN 066 Lisa goes Vegan / **082** Green Kitchen Stories

085 / 03. KLEREN & LIJF

087 KLEREN Produceren: stoffen / katoen / polyester / plastic / dieren / bont / arbeidsomstandigheden / keurmerken

096 Kopen: opruimen / kooptips / tweedehands / eerlijke kleding / fast fashion / waarom / goedkoop / grote ketens / slimme kleren / schoenen / tassen / sieraden

104 Bewaren: opbergen / wassen / repareren

107 Hergebruiken: doneren / kringloop / weggeven / ruilen / verkopen



108 LIJF wassen / badderen / zweten / huid / verzorgingsproducten / restjes / microbeads / dierproefvrij / verpakkingen / geur / zonnebrand

116 jouw lichaam / fotobewerking / make-up / haar / ongesteld / vrijheid / verliefd / jezelf zijn / pesten / identiteit / meisje / jongen / non-binair / queer

INTERVIEWS 091 Famke Louise / **126** Mandy & Roos

129 / 04. VRIJE TIJD & NATUUR

131 VRIJE TIJD spelen / speelgoed / knutselen / hobby's / gadgets / naar buiten / ontdekken

139 NATUUR in je buurt / sporten / in de stad /

natuurbescherming / bomen / ijs / bedreigde dieren / redden

148 OP PAD lopen / fietsen / openbaar vervoer / auto / vliegen / vakantie / overnachten / kamperen

159 VIERN Het Grote Feest-ABC / vieren / verjaardag / feestdagen / cadeaus / geven / krijgen

INTERVIEWS 138 Boyan Slat / **147** Janouk Kelderman

163 / 05. DENKEN & DOEN

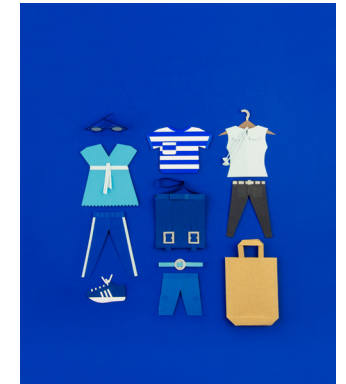
165 DENKEN media / helden / mensenrechten / kinderrechten / vrouwenrechten / gelijke rechten / LHBTI / gelijke taal / discriminatie / racisme / wit privilege / eerlijk delen / geld / vrienden / aardig zijn / eenzaamheid / vrijwilligerswerk / laat je stem horen / dit kun je doen

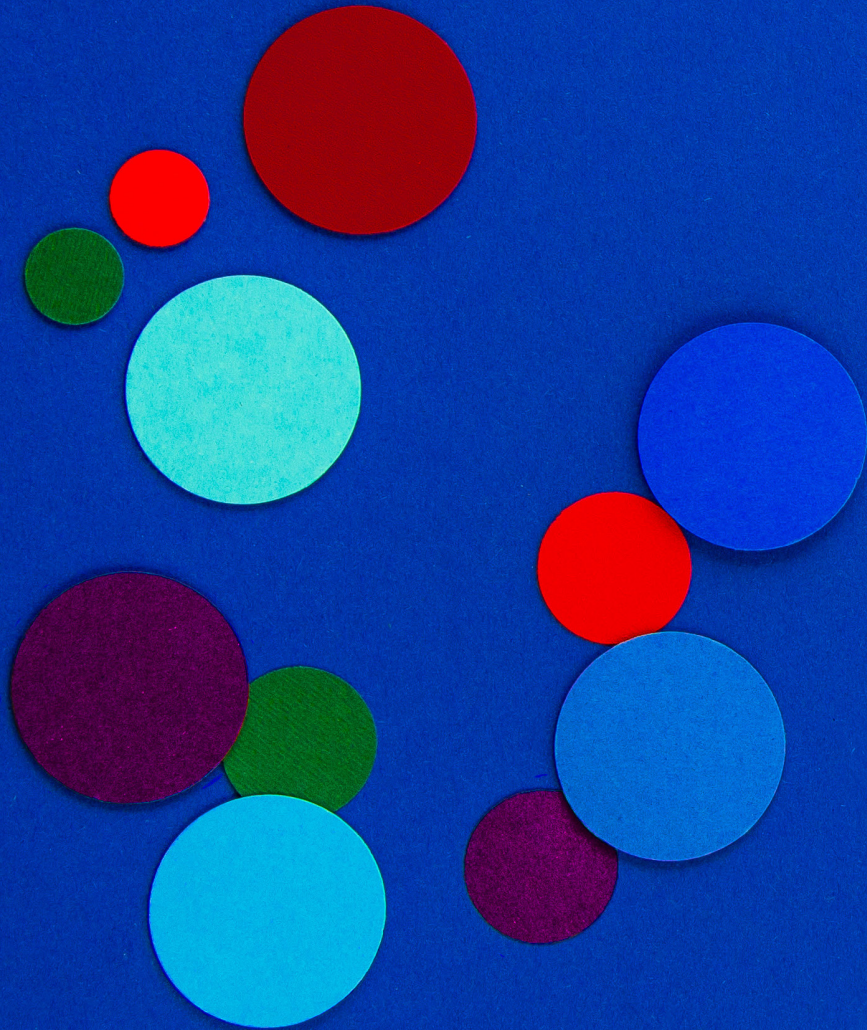
188 DOEN gids / boeken / voorlopers / organisaties / films / tv / video

INTERVIEWS 179 Akwasi / **184** André Kuipers

NAWOORD

191 dankjewel





INLEIDING

Dit is een goed gidsje voor een betere wereld. Zo simpel is het. Want we weten natuurlijk allemaal dat er wel een paar dingen aan de hand zijn met de aarde, de mensen en de dieren. Maar daar kunnen we heel goed wat aan doen. Ik ga je laten zien hoe. Opgelost! Haha, nou ja, dan moeten we wel aan de slag. Dat is gelukkig helemaal niet erg. Die dingen die we kunnen doen zijn namelijk niet alleen beter voor de wereld. Ze zijn ook nog eens leuk voor jou. Wauw! Waarom doen we ze dan niet allang, vraag je je af? Precies wat ik denk. *Let's go!*

Het wordt warm hier

Ik schrijf dit op de warmste 31 januari ooit gemeten. En een van de problemen is dan ook dat het steeds warmer wordt op de aarde. Dat klinkt lekker: mmm, fijn naar het strand, hele avonden buiten spelen. Nooit dikke jassen en wanten meer aan hoeven, en geen gure wind als je naar school gaat. Maar het betekent ook dat het te heet wordt voor veel planten en dieren. Die gaan dan dood, en soorten sterven zelfs helemaal uit. Dat is echt heel erg. Het is toch enorm jammer dat we nooit een olifantsvogel of een breedkopkangoeroerat zullen zien? (Ja, deze beesten bestonden echt!) Ook smelten grote gletsjers op Groenland, Alaska en Antarctica. Dat is superzonde, want ze zijn heel mooi. Het smeltwater komt in rivieren en de zee terecht. Hierdoor ontstaan overstromingen. En als er steeds meer ijs verdwijnt, hebben bijvoorbeeld ijsberen geen plek meer om te jagen. Dat loopt dan dus ook niet goed af.

Al zeker 7 miljoen kinderen komen wereldwijd in actie voor het klimaat.

Hier krijgen we natte voeten, maar aan de andere kant van de wereld wordt het door de opwarming van de aarde juist droger. Daardoor wordt het voor mensen en dieren moeilijker om te leven. Want hoe moet je dan eten verbouwen en waar haal je drinkwater vandaan? Het weer wordt ook extremer. De hitte veroorzaakt branden en uitdroging: door één bliksemingslag kunnen hele bossen vergaan. De bomen en planten verbranden én veel mooie dieren zijn dan hun huis kwijt. Wetenschappers zeggen dat de temperatuur op aarde maximaal 1,5 graad mag stijgen. Anders kunnen we de problemen niet meer oplossen. We zijn er hard naar op weg: het is nu al bijna 1 graad warmer... Hoogste tijd voor actie dus.



Welke dieren bestaan nog?

Wat denk jij? Kies uit: bestaat nog / uitgestorven / heeft nooit bestaan.

- ← Varkenspootbuideldas
- Billie de poes
- Mopsvleermuis
- Coole kikker
- Sumatraanse tijger

Antwoord: De varkenspootbuideldas heeft bestaan, maar is jammer genoeg uitgestorven. Billie de poes bestaat zeker nog (dat is mijn poes namelijk!). De mopsvleermuis is uitgestorven in Nederland, maar komt nog wel voor in andere landen. De coole kikker bestaat natuurlijk. Jij bent er een, omdat je dit boek leest. De Sumatraanse tijger bestaat nog, maar wordt met uitsterven bedreigd. Er zijn er nog maar 400. Binnen tien jaar zijn ze er misschien allemaal niet meer...

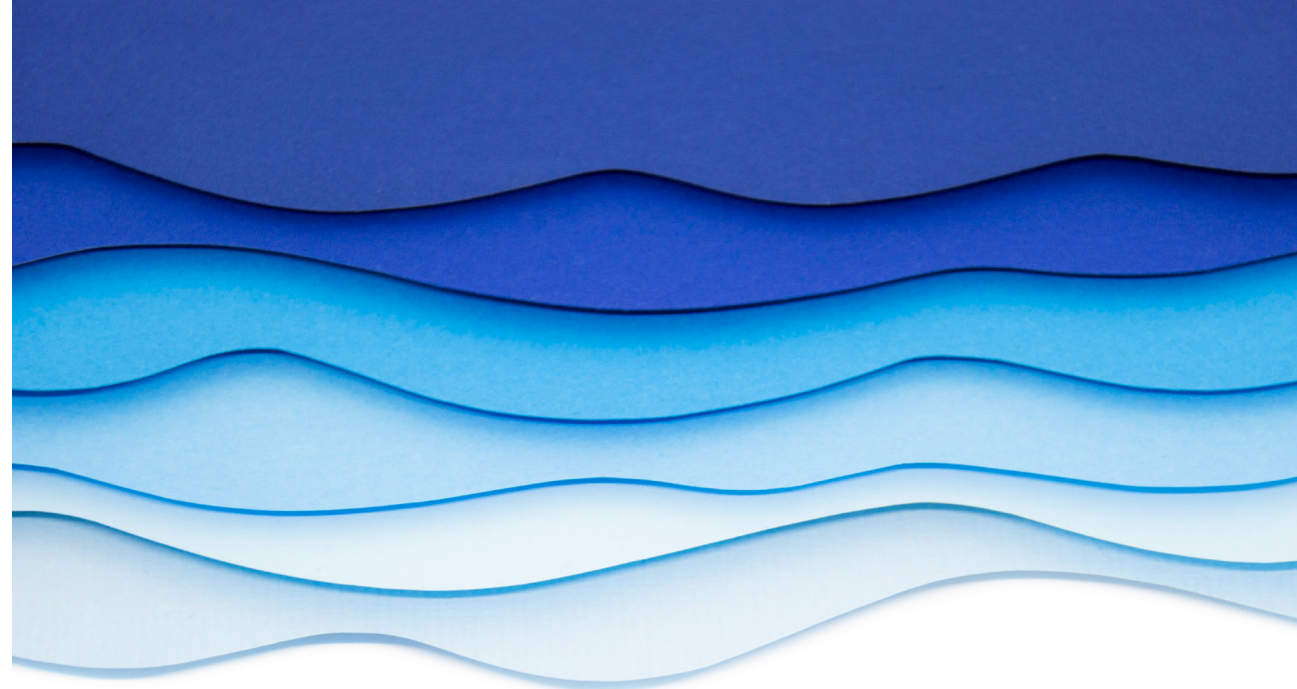
Waarom hoe we doen best raar is

Weet je wat het stomme is? We doen het zelf! Eigenlijk slaat het natuurlijk nergens op, hoe slecht wij met de aarde omgaan, met de dieren en de natuur. Want we hebben maar één aardbol – er is in de ruimte nog nooit een andere bewoonbare plek gevonden – maar we doen net alsof dat niet zo is. Terwijl we best weten dat we niet zo goed bezig zijn. Dat we te veel spullen bij vieze fabrieken kopen. Te veel vlees eten en vissen vangen. Te veel met het vliegtuig gaan en te veel troep op de grond gooien. We verpesten de planeet en maken het alle levende wezens moeilijk. Onszelf ook. Helemaal niet handig. Best wel dom zelfs. Wie maakt er nou zijn eigen huis kapot? Waar moeten we dan wonen? (Zweinstein?!)

Door de klimaatverandering* moeten veel mannen, vrouwen en kinderen nu al vluchten. Waar ze wonen wordt het te droog of het land overstroomt juist – ze moeten een veiligere plek zoeken, en sommigen komen bijvoorbeeld hierheen. Dat snap ik wel, zou ik ook doen. Jij toch ook? Sowieso maken we het de mensen best wel lastig. Want veel van de spullen die wij gebruiken zijn niet alleen slecht voor het milieu*, ze zijn ook slecht voor de mensen die ze maken. Zij moeten in fabrieken heel lang achter elkaar doorwerken, voor heel weinig loon. Elke dag weer. Hun werk is erg gevaarlijk en vaak worden ze uitgescholden of ziek. Ik ben in best wat van zulke fabrieken geweest en heb zelf gezien hoe zwaar het is voor deze arbeiders. Hoe kan het dat zij worden uitgebuit* voor mijn telefoon, jouw speelgoed of onze kleren? Dat is heel erg natuurlijk, en helemaal niet eerlijk.

Waarom moeten mensen in bijvoorbeeld Bangladesh of China wel zo leven, maar wij niet? Want het is natuurlijk gewoon toeval dat jij hier in Nederland of België bent geboren. En ik ook. Het is zomaar gebeurd, daar hebben we niks voor gedaan. Maar we hebben wel van alles gekregen. Een huis om in te wonen. Kleren om te dragen. Eten om te eten. Elke dag naar school (dat is misschien soms stom, maar stel je voor dat je er niet meer heen kon!). We hebben het hier best goed, eigenlijk. Mazzelaars zijn we! Maar hebben we daar dan meer recht op dan iemand anders? Iemand die toevallig in een land woont waar dat allemaal niet is? Nee toch? Vreemd dat andere mensen het minder hebben dan wij, alleen maar door waar ze zijn geboren, welke huidskleur ze hebben of een andere willekeurige reden. Iedereen moet gelijke kansen krijgen, en vrij kunnen leven. Net als wij.

[*Klimaatverandering? Milieu? Uitbuiting? Wat betekent dat eigenlijk allemaal precies? Aan het eind van deze inleiding staat Het Betere Wereld Woordenboek, waarin ik al deze termen uitleg. Ik wist eerst ook niet waar het allemaal over ging, hoor! Maar ik heb het even voor ons uitgezocht. Kun je het ook goed aan je ouders vertellen, want ik vraag me stiekem af of zij het allemaal wél weten...]



Vrijheid hoort voor mij bij een betere wereld als stroop op een pannenkoek. (Kan niet zonder!) Je moet zelf kunnen weten hoe je eruitziet, op wie je verliefd wordt en wie je wil zijn. We hoeven niet de juiste kleren of een bepaalde vorm lijf te hebben, of veel spullen te kopen om erbij te horen. We zijn oké! En jongen of meisje (of iets ertussenin), welke kleur je ook hebt – we zijn allemaal anders en dat is tof. Maar we hebben wel dezelfde rechten.

Goed doen is goed genoeg

Zoals het nu gaat hoeft het allemaal niet te blijven. Sterker nog, dat kan niet. Anders zijn straks steeds minder mensen vrij en raakt de aarde leeg. Dan zijn we op, stuk, klaar. Niet de bedoeling en ook helemaal niet nodig! Want we kunnen er van alles aan doen. Zodat het beter wordt voor het klimaat, voor de dieren, voor de mensen, voor jou en voor mij. Klinkt goed? Nou, daar gaat dit boek dus over.

Waar het niet over gaat, is hoe je perfect kan worden. Meteen 100% foutloos. Wie is er nou perfect, niemand toch? Ik niet in ieder geval. Dat is ook onmogelijk. Ik ga je wel vertellen hoe je duurzamer kan worden. Dat betekent: slimme keuzes maken die goed zijn voor jou en voor alles en iedereen op onze planeet. Dus 'goed' is het toverwoord. Daarom heet dit boek ook zo. Goed, hè?

Jij kan heel veel doen

Aan de slag dus! Met al onze keuzes maken we een grote impact op de wereld. Door wat we eten, waar we mee spelen, hoe we reizen... Die impact kan negatief zijn, maar liever doen we juist dingen die positief uitpakken. Jij doet een paar van die dingen misschien al. Super! Ik heb nog veel meer makkelijke stappen, verrassende weetjes en handige oplossingen voor je. En tussendoor wat tips voor je ouder(s) of verzorger(s), die je kan doorgeven. Alle moeders en vaders moeten natuurlijk ook

meehelpen (en je kunt de tips ook delen met je oma, oppas, leraar of andere volwassenen)! Sommige mensen zeggen misschien dat het moeilijk is. Of saai, of duur, of weet ik veel. Maar die mensen weten er niks van. Want het is juist heel cool, en vaak best makkelijk. Wacht maar, je zal het zien.

En trouwens, daar gaan wij zelf toch over? Wij bepalen hoe het er op deze wereld aan toegaat. Wie anders? En dus kunnen we heel veel doen om de aarde groener te maken en mensen die het minder hebben te helpen. Zeker als we het samen doen. In ons eentje hebben we *superpowers*, maar met z'n allen al helemaal. Dat vergeten we weleens, lijkt het. Maar na het lezen van dit boek hopelijk niet meer.

[Superpowers? Ik? hoor ik je denken. Maar echt. Alle beetjes helpen. Jij kan in je eentje veel verschil maken. Bedenk maar eens hoeveel effect één mug in je kamer kan hebben... Zo hee! Jij kan die mug zijn! En tuurlijk, heel veel muggen in je kamer is nog erger. Dus hoe meer mensen meedoen, hoe beter. Als jij laat zien hoe lekker duurzamer eten is of hoe mooi een tweedehands spijkerbroek, dan wil straks iedereen dat. Je vrienden, je ouder(s), je leraren... Dan heb jij de hele wereld overtuigd! Superpowers dus. Zei ik toch.]

En daarom heb je dit boek in je handen. Om een duurzame held te worden. Waarom niet? Kan gewoon. Het staat vol tips over bijvoorbeeld groen doen thuis en op school, over wat er op tafel staat, je kleren en hoe je je wast, over vrolijke vrije tijd en nog veel meer. Dit is een goed gidsje voor een betere wereld. Veel plezier ermee!

– Marieke

PS Door het boek heen kom je allerlei feitjes en cijfers tegen. Die komen uit onderzoeken en zijn van deskundigen. Ik heb er maar niet steeds bijgezet van welke precies, want dat leest niet zo lekker. Maar dan weet je dat in elk geval. En zie je bolletjes naast de tekst dan staat daar een tip, activiteiten zijn aangegeven met driehoekjes. Yes!



Hoeveel van de Nederlandse kinderen tussen de 8 en 14 jaar maakt zich zorgen over klimaatverandering?

- A. een kwart
- B. de helft
- C. driekwart
- D. allemaal

Antwoord: C. Het is 75%, dus driekwart. We zijn dus met heel veel om er wat aan te doen!

Samen de wereld redden is nóg leuker! Zit je op social media? Deel (eventueel samen met je ouder(s)) op TikTok, Instagram, YouTube of Snapchat dat je dit boek leest en laat iedereen weten dat zij ook kunnen meedoen. Tag me met @mariekeeyskoot op Insta en Facebook of gebruik #ditiseengoedgidsje, dan zie en deel ik het ook! En je kunt je vrienden er natuurlijk ook gewoon over vertellen, hè. Net zo leuk.

Je mag dit boek lezen zoals je wil: van voor naar achter, van links naar rechts of ondersteboven (dat laatste zou ik heel knap vinden). Bekijk wel eerst even Het Betere Wereld Woordenboek op de volgende bladzijdes. Want dan is het een stuk makkelijker om de rest van deze gids te begrijpen. En kan je nog sneller in actie komen om de aarde te redden. Beter!

HET BETERE WERELD WOORDENBOEK

We gebruiken steeds meer spullen en maken het milieu steeds viezer. De aarde en mensen raken op en moe. Er is veel klimaatvervuiling, en de biodiversiteit wordt minder. Maar wat betekenen al die termen eigenlijk? En hoe werkt dat dan precies? Even een korte uitleg van een paar woorden die je in dit boek tegenkomt. Soms heb je het ene woord eerst nodig om het andere te snappen: op die volgorde staan ze dus in dit woordenboek. Sommige ken je misschien allang, andere misschien nog niet. Ze laten zien wat er aan de hand is, en waarom wij er samen wat aan gaan doen.

Aarde, planeet, wereld – De wereldbol waarop we wonen, met alle mensen, dieren en planten erbij.

Atmosfeer – De lucht om ons heen. Het wordt ook wel de dampkring genoemd.

Klimaat – Hoe het met de atmosfeer gaat. Dat kun je goed zien aan het weer (wordt het droger, natter, kouder, heter, extremer, zijn er meer orkanen of overstromingen?). Meestal wordt naar de afgelopen dertig jaar gekeken als het over ‘het klimaat’ gaat, de lange termijn dus.

Milieu – De omgeving waarin we leven: de lucht, de grond, het water – alles bij elkaar.

Natuur – Alles wat wij mensen niet gemaakt hebben. Het bos, de beesten, regen, de maan.

Biodiversiteit – Hoeveel verschillende soorten planten, bomen en dieren er zijn.

Klimaatvervuiling / milieuvuiling – Alles wat schadelijk is voor onze omgeving, dus wat het moeilijker maakt voor planten, dieren en mensen om te overleven.

Fossiele brandstoffen – Fossiel betekent dat iets héél lang geleden is ontstaan, uit resten van dieren en planten. Die zijn vergaan



en zitten superdiep in de aarde. Als je ze eruit haalt, heb je brandstoffen als steenkolen, aardolie of aardgas. We gebruiken daar heel veel van, dus ooit raken ze op. Verbrand je deze stoffen, dan ontstaat er energie, zodat bijvoorbeeld een auto kan rijden. Maar er komt ook veel CO₂ bij vrij.

CO₂ – Officieel: koolstof(C)dioxide(twee keer O, dus O₂). Veel fabrieken, auto's en vliegtuigen lopen op fossiele brandstoffen als kolen en olie, en als die verbrand worden komt het gas CO₂ vrij. Dat komt dan in de lucht terecht.

Broeikaseffect – De manier waarop het op aarde warm blijft, lijkt een beetje op die van een kas. Je weet wel, zo'n glazen gebouw waarin tomaten of palmen groeien. Als de zon schijnt, maken de stralen het hier warm. De gassen die in de atmosfeer zitten, zoals CO₂, houden de warmte vast. Alsof er een deken over de aarde (of over de tomaten of palmen) ligt, het gaat lekker een beetje broeien. Broeikaseffect dus. Niks mis mee, het is de bedoeling: anders zou het hier ijskoud zijn. Maar doordat we steeds meer brandstoffen verbranden, komt er steeds meer CO₂ in de lucht. Nu al 40% meer dan 250 jaar geleden! Daardoor wordt die deken dikker en dikker, en wordt het op de aarde dus steeds heter. Pfff...

Broeikasgas – Alle gassen die zorgen voor het broeikaseffect. CO₂ dus. Maar er zijn ook nog andere, zoals methaan. Dat is 25 keer schadelijker dan CO₂ en wordt bijvoorbeeld uitgestoten door herkauwende dieren. Dat zijn dieren die hun eten nadat het in hun maag is geweest nog een keer in hun mond kauwen (wat? echt!). Koeien, schapen en geiten doen dit. Door hun adem en het laten van boeren komt er methaan vrij. Grappig, hè? Weet je wat ook een broeikasgas is? Lachgas. Dat spul dat je met ballonnetjes in kan ademen en waardoor je je dan raar voelt. Slecht voor →



KLIMAATVERANDERING BESTAAT ECHT

Heb je weleens van klimaatontkenners gehoord? Dat zijn mensen die zeggen dat klimaatverandering niet bestaat. Of dat het niet onze schuld is. Dat klopt allebei niet. Zo'n 95% van de wetenschappers is het erover eens dat de opwarming van de aarde grotendeels door de mens komt. Als het even heel koud is of zelfs sneeuwt, roepen sommigen: 'Zie je wel, het wordt helemaal niet warmer!' Maar zo werkt het niet. Klimaatverandering meten we over langere tijd, zo'n dertig jaar. Als we eens een weekje kunnen schaatsen (leuk!), maar er alle andere jaren niet eens ijs is, warmt de aarde toch op. Snap je? In de Verenigde Naties overleggen bijna alle landen van de wereld over belangrijke dingen. Daar zeggen ze het ook: het klimaat verandert en daar moeten we iets aan doen. Ruim 170 landen hebben op een 'Klimaatop' afgesproken dat ze samen gaan proberen het niet meer dan 1,5 graad warmer te laten worden op aarde. De Verenigde Naties hebben ook duurzame doelen opgesteld. Die heten de Sustainable Development Goals en worden vaak de 'SDG's' genoemd. Het zijn er zeventien: van geen armoede meer tot onderwijs en gelijke kansen voor iedereen, schoon drinkwater, gezonde bossen en nog veel meer. Hopelijk lukt het snel. Maar daar helpen wij aan mee natuurlijk!



→ jou, en dus ook heel slecht voor de atmosfeer. En dan heb ik het nog niet over de milieuvervuiling door al die ballonnetjes en patronen die overal op de grond liggen. Toch niet zo grappig.

Grondstoffen – Materialen die gebruikt worden om iets te maken, zoals olie, hout of goud. Ze komen vaak uit de grond – vandaar de naam.

Recyclen – Grondstoffen uit afval halen zodat daar weer iets nieuws van gemaakt kan worden.

Industrie – Alle bedrijven samen die heel veel van een bepaald product maken, meestal met machines in fabrieken.

Biologisch – Een manier van eten of planten verbouwen zonder gebruik van gif, zoals insecticiden en pesticiden. Die worden vaak ingezet tegen insecten, luizen of andere beestjes die de planten willen opeten. Maar dat is een beetje gek. Want die stoffen zijn tegelijkertijd slecht voor de natuur. Dus het liefst gebruiken we ze niet. Ook krijgt bij biologisch de bodem geen kunstmest. Dat kun je een beetje met een energiedrankje vergelijken: de grond krijgt er heel snel veel energie van.

Als dieren biologisch worden gehouden betekent het dat zij meer ruimte hebben om te bewegen en zelf ook biologisch voer eten. Bio-boeren gebruiken zo weinig mogelijk medicijnen en doen niet aan 'genetisch modificeren'. Bij genetisch modificeren wordt in een laboratorium een deel van de plant veranderd. Hierdoor heeft die bijvoorbeeld ineens minder last van de insecten die van 'm willen eten. Veel mensen zijn hier tegen, omdat we niet goed weten wat het effect is op de natuur als we met de planten gaan rommelen.

Uitbuiting – Mensen en het milieu zo gebruiken voor je eigen winst, dat zij er slechter van worden. Dus mensen heel hard laten werken om onze kleren te maken en ze daar dan heel weinig geld voor betalen. Of allerlei grondstoffen uit de natuur halen die nodig zijn voor onze telefoons, waardoor de natuur erg beschadigt.

Arbeidsomstandigheden – Hoe mensen moeten werken. Dus of ze genoeg loon krijgen, niet te lang hoeven werken, veilig zijn op hun werk, gezond blijven en niet worden uitgebuit.

Mensenrechten – De rechten en vrijheden die iedereen, elk mens, heeft. Maakt niet uit waar je geboren bent, hoe je eruitziet, op wie je verliefd wordt, of je in een God gelooft of hoe groot je voeten zijn. Dat laatste zeg ik er maar even bij om te benadrukken dat het dus echt niet uitmaakt, deze rechten hebben we allemaal. Al deze rechten staan in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (universeel betekent voor iedereen). Je hebt bijvoorbeeld recht om je mening te geven of naar school te gaan. Voor kinderen is er een speciaal Kinderrechtenverdrag, omdat zij veel dingen in hun leven nog niet zelf kunnen beslissen.

Discriminatie – Iedereen is gelijkwaardig en heeft dezelfde rechten. Mensen ongelijk behandelen mag dus niet. Als dat wel gebeurt, bijvoorbeeld omdat ze als man van een andere man houden (of als vrouw van een vrouw), omdat ze een handicap hebben of op basis van hun huidskleur, dan heet dat discriminatie. En dat is verboden.

Impact – Onze invloed op het klimaat of op de mensen. De gevolgen dus, van al onze keuzes en wat we allemaal doen. Kan positief zijn, neutraal of negatief.

Klimaatneutraal – Als wat je doet het klimaat niet beschadigt. Soms zeggen mensen ook: als er door wat je doet niet meer schadelijke gassen in de lucht komen.

Ecologische voetafdruk – Het deel van de aarde dat nodig is voor het verbruik van één mens. Alles wat we doen of gebruiken, kost grondstoffen en energie. Bedenk je eens dat je een boterham eet. Die is van meel gemaakt. Daarvoor is graan verbouwd, dat kostte grond. Er zit ook water in, en andere grondstoffen. Een bakker heeft het brood in de oven gebakken – hee, dat kostte energie. Het brood zit in een papieren zak, daar waren bomen voor nodig. En ga zo maar door. Alles bij elkaar opgeteld, is dat dus de ecologische voetafdruk van een boterham. Als je alles uit jouw leven bij elkaar optelt, heb je jouw voetafdruk: de hoeveelheid energie en grondstoffen die jouw manier van leven gebruikt.

Duurzaam – Dat iets lang meegaat of blijft bestaan. In dit boek betekent het: dat we de aarde en de mensen beschermen, zodat het oké met ze gaat. Je duurzaam gedragen betekent dus dat je keuzes maakt die goed zijn voor jou en voor alles en iedereen op onze planeet.

HOE GOED IS DIT GIDSJE?

Als je een boek schrijft over duurzaam doen, moet je dat zelf natuurlijk ook doen. Dit boek is klimaatneutraal gemaakt. Het papier heeft ook een keurmerk. Dit betekent dat er goed met de bossen wordt omgegaan, en er altijd minder bomen worden gekapt dan er weer bij groeien. Er komt dus nooit minder bos. Voor dit boek worden geen restjes papier weggegooid: de bladzijdes zijn precies de goede maat. De inkt is niet giftig, en niet van aardolie gemaakt (zoals vaak wel), maar van planten. De drukkerij zit gewoon in Nederland. Niet in China bijvoorbeeld, waar veel boeken worden gedrukt omdat het daar goedkoper is. Maar dan moeten die boeken helemaal hierheen komen, en dat veroorzaakt weer allemaal uitstoot. Beter van niet dus.

De uitstoot die het boek wél maakt wordt goedge maakt, door bijvoorbeeld bomen te planten die CO₂ uit de lucht halen. Je zou denken dat het op zich gezonder voor het milieu was geweest als ik dit boek helemaal niet had uitgebracht. Maar dan hadden jij en veel andere kinderen minder kunnen doen om de wereld te verbeteren. Dus alles bij elkaar is onze positieve impact nu groter dan de negatieve. Gelukkig, toch nog een goed gidsje.





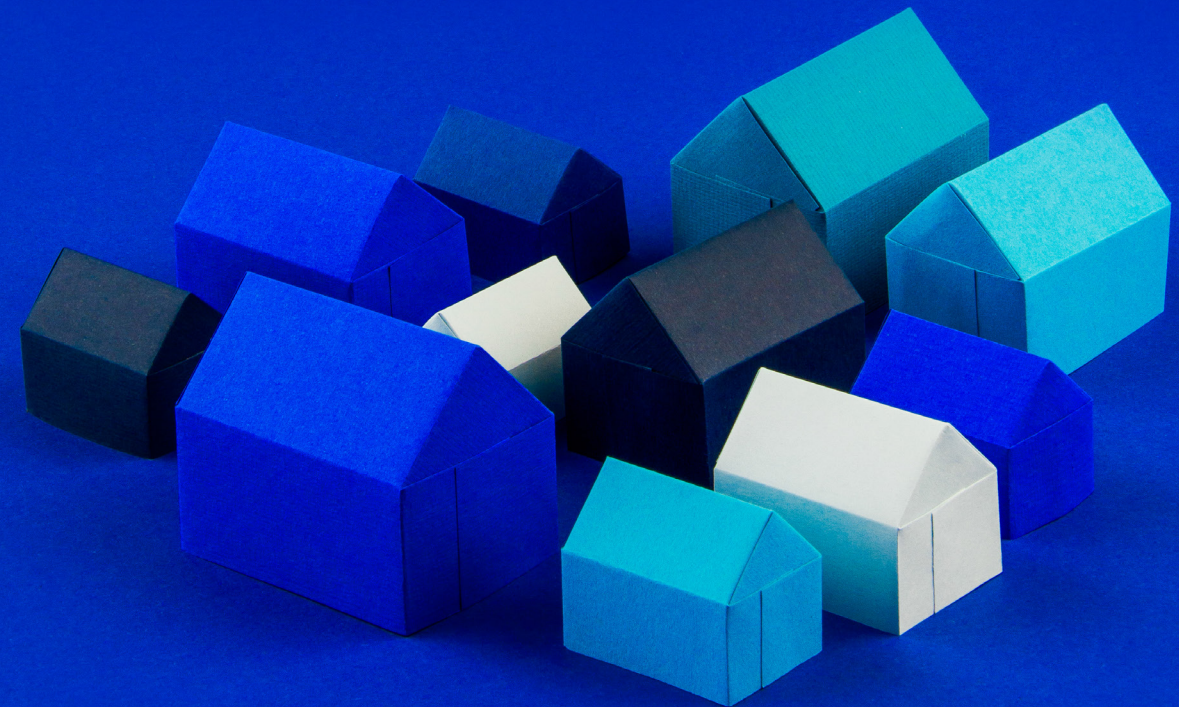
IK BEN EEN SCHRIJVER

Maar ik had ook schrijfster kunnen opschrijven. Want ik ben een meisje. Toch zeg ik schrijver, omdat ik met dezelfde woorden voor mannen en vrouwen wil laten zien dat ze voor mij gelijkwaardig zijn. Zo vind je in dit boek ook tennissers, acteurs en directeuren.

Vreemd genoeg denken mensen vaak automatisch aan een man als je schrijver of directeur zegt. Dat is heel stom, want zij kunnen net zo goed een vrouw zijn. Net als een astronaut, kok of minister-president. Toch? Daarbij heb je ook mensen die geen man of vrouw willen zijn, en kinderen die zich geen meisje of jongen voelen. Ze willen niet in een hokje hoeven. Dat heet non-binair – ik vertel er meer over in hoofdstuk 3. Dus als ik ‘baas’ schrijf, kan dat zowel een vrouw, een man als een non-binair iemand betekenen. Ik wil graag dat iedereen dit boek kan lezen en zichzelf kan zijn. Daarom kies ik expres woorden die niemand buitensluiten. Maar ik wil ook heel graag veranderen dat we bij veel beroepen meteen een man voor ons zien. Dus bedenk je vooral dat het iedereen kan zijn als je zulke woorden in dit boek tegenkomt. En in allerlei andere boeken! Zo komt gelijkheid tussen alle mensen steeds dichterbij.

01

HUIS & SCHOOL



Hier gaat het over

Je hoeft nergens heen om duurzamer bezig te zijn. Dat kan gewoon nu al, op dit moment. Tuurlijk! Kijk eens om je heen: hoeveel lampen staan er aan? Hoe hoog staat de verwarming? Staan er deuren open? Bingo! Meer licht aan dan je nodig hebt? Direct uitdoen – zonde! Verwarming op standje heet? Omlaag draaien en iedereen een trui aan. En die deuren kan je dichtgooien natuurlijk, dan blijft de warmte ook in de ruimte (doe maar lekker hard, zodat iedereen het hoort #smiley). Zo, dat is dat.

Laag, lager, laagst!

Ik voel me lekkerder als het thuis 18 of 19 graden is in plaats van 22. Hoe hoog staat de verwarming bij jullie? Zet die eens een graadje lager. Kijken of iemand het merkt... Voel jij het verschil? Misschien niet, en maakt het niks uit! En als je er nog een graadje vanaf haalt? En nog een? Hoe laag kun je gaan, zodat het voor iedereen nog fijn voelt? Enne, jullie kunnen natuurlijk ook gewoon warme sokken aantrekken, hè? Lekker zacht en veel beter voor het milieu. De aarde zal jullie dankbaar zijn!

Maar er is in en om je huis natuurlijk nog veel meer dat je kan doen om de wereld te verbeteren. Daar gaan we beginnen: met de plekken waar je het meeste bent. En dus ook het meeste kan veranderen. Want alles wat je doet kost energie: elke dag douchen, 's avonds tv of YouTube-filmpjes kijken, soms je kamer schoonmaken... Je doet van alles en nog wat. En daar gebruik je ook spullen bij. Een handdoek, een afstandsbediening en schoonmaakmiddel bijvoorbeeld. Hoe die spullen gemaakt zijn, en wat we ermee doen als ze op zijn, maakt allemaal uit. Het liefst gaan we voor producten die zo min mogelijk negatieve impact hebben op mens en milieu. En niet voor wegwerpspullen, met veel plastic verpakking eromheen. Kan iemand er nog iets mee als jij er klaar mee bent? Kun je het recyclen? Of moet je het weggooien? Liever niet natuurlijk, en al helemaal niet op de grond. Al dat zwerfvuil is superslecht voor de natuur en de dieren! En het ziet er ook niet uit, toch? Pffff...

Als je niet thuis bent of bij vrienden, muzieklus of de sportclub, zit je natuurlijk vaak op school. Nou, daar is ook genoeg te doen. Denk maar eens aan het papier dat jullie gebruiken, de koffie die de leraren drinken – en hoe zit het in de klas eigenlijk met de lampen, de verwarming en openstaande deuren?

Hier gaat dit hoofdstuk dus allemaal over. Tijd om te beginnen, waar wachten we nog op?

HUIS

In heel Nederland stoten we met z'n allen per jaar ongeveer 161 miljard kilo CO₂ uit.

Er zijn 17 miljoen Nederlanders, dus als je die staartdeling maakt, zou dat zo'n 10.000 kilo per persoon zijn. Veel, hè? Die rekensom klopt gelukkig niet helemaal, want hier zit de uitstoot van bijvoorbeeld fabrieken en energiecentrales ook bij. Sjoel! Maar: die CO₂ komt ook uit auto's en vliegtuigen, en verwarming en gasfornuizen bij iedereen thuis. En die gebruiken wij natuurlijk wel. Dus door wat we kopen, door hoe vaak we met de auto gaan en vliegen en door hoe hoog we de kachel opstoken kunnen we dit zelf verminderen. Tof!

Grijs, groen, goor: over energie en stroom

We hebben allemaal energie nodig om ook maar iets te kunnen doen. Als er in jou geen eten gaat, kun je geen poot verzetten. Niet voetballen, niet hoofdrekken, niet je kamer opruimen of de hond optillen. Dat geldt ook voor apparaten. Veel apparaten die je thuis (of op school) gebruikt, lopen op energie die we stroom of elektriciteit noemen. Die wordt meestal opgewekt door energiecentrales. Zij werken op steenkool of gas. En je weet toch: door de verbranding van zulke fossiele brandstoffen komt er meer CO₂ in de lucht. Terwijl we juist minder CO₂ willen. Dat kunnen we op twee manieren voor elkaar krijgen.

» Door andere energie te gebruiken, die geen (of heel weinig) CO₂ uitstoot.

» Of door ervoor te zorgen dat we minder energie gebruiken.

Simpel, toch? Welke andere vormen van energie zijn er dan? Laten we die eerst eens bekijken.

> Stroom die van een energiecentrale komt die op steenkool of gas loopt, heet grijze stroom. Niet omdat die echt grijs van kleur is: elektriciteit heeft geen kleur. Misschien heet het grijs omdat steenkool donkergrijs is? Als de stroom van een bron komt die beter is voor de aarde, heet het groene stroom. Best wel logisch: die elektriciteit is duurzamer en minder slecht voor de natuur. Er wordt namelijk een stuk minder, of zelfs geen, CO₂ bij uitgestoten. Meer natuur = groener. Die groene stroom komt van bijvoorbeeld de zon of de wind.



01. Zonne-energie is te gek! Die kun je krijgen door zonnepanelen te nemen, op jullie dak bijvoorbeeld. Dan wekken jullie je eigen stroom op als de zon schijnt. Hoe cool is dat? (Nou ja, niet zo heel cool dus, vrij warm juist.) En wees niet bang dat de stroom ineens uitvalt als het even bewolkt is. Er zit een kastje bij de zonnepanelen die de stroom bewaart. Daardoor kan je ook gewoon tv-kijken of stofzuigen (mocht je daar zin in hebben) als het 's avonds donker is. En de zon raakt nooit op! Geen nood als jullie zelf geen zonnepanelen kunnen plaatsen, bijvoorbeeld omdat jullie geen ruimte hebben. Er zijn ook energiemaatschappijen die zulke groene (of eigenlijk gele!) zonnestroom leveren.

02. Licht het aan mij of waait het steeds vaker? Ik lijk op de fiets ook altijd wind tegen te hebben – welke kant ik ook op ga. Dat kan natuurlijk helemaal niet, maar misschien herken je dat? Balen voor ons, maar goed nieuws voor **windenergie**. Want hoe harder het waait, hoe meer groene energie we kunnen opwekken. Dat gebeurt met windmolens. Hun wieken vangen de wind op, en doordat die aan het draaien worden gebracht ontstaat energie. Hatsiekiedee. Windmolens staan vaak op open stukken land zonder gebouwen, zodat ze extra veel wind oppikken. Langs de kust bijvoorbeeld, en zelfs in de zee! Als je met een boot de Noordzee op gaat, kun je enorme windmolenparken tegenkomen. De meeste mensen hebben geen ruimte voor een windmolen bij hun huis. Maar jullie kunnen energie nemen van een maatschappij die elektriciteit uit wind haalt. En zoals ik al zei: de wind houdt nooit eens op met waaien. Het is dus net als de zon een bron van energie die niet opraakt (en ook daardoor veel beter dan fossiele brandstoffen). →

Hoeveel zonlicht valt er per uur op de aarde?

Per uur? Ehhh...

- A. Genoeg om een grote stad een heel jaar van energie te voorzien.
- B. Genoeg om Nederland en België een heel jaar van energie te voorzien.
- C. Genoeg om Europa een heel jaar van energie te voorzien.
- D. Genoeg om de hele wereld een heel jaar van energie te voorzien.

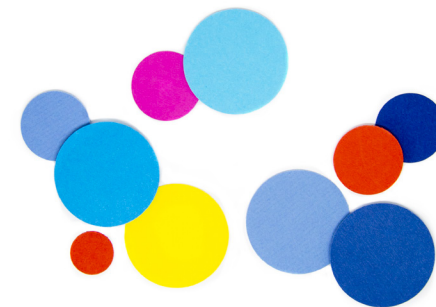
Het antwoord is D: de hele wereld een heel jaar. Wat? Echt waar! Ik geloofde het eerst ook niet, maar het is zo. Zie je, zonne-energie is fan-tas-tisch.



INTERVIEW

ANNA GIMBRÈRE

Anna Gimbrère (34) is wetenschapper en televisiepresentator. Ze weet heel veel van energie en hoe de natuur werkt. Daar vertelt ze graag over, bijvoorbeeld in de tv-programma's die ze maakt – en hier in dit boek!



Welke energie is het beste voor de wereld, en welke het minst goed?

'Om te bepalen of iets duurzaam is of niet, kijk ik altijd naar twee vragen. Produceert het afval, en gaat het op? Als het antwoord op één van die twee ja is, is het dus niet duurzaam. Handig, hè? Er zijn dan maar twee echt goede manieren om energie op te wekken: zonne-energie en windenergie. Omdat die nooit opgaan en geen afval veroorzaken. Sommige mensen noemen biomassa ook duurzame energie. Maar die energie wordt gemaakt door het verbranden van houtsnippers van resten bomen en planten. Dat levert afval en CO₂-uitstoot op, dus daarom tel ik die niet mee. Op dit moment wekken we de meeste energie op door verbranden, van olie, gas of steenkool. Dat zijn eigenlijk ook plantenresten, maar dan heel erg oude! Dat is dus niet goed voor het milieu. Net als bijvoorbeeld kernenergie. Die energie zit opgeslagen in heel kleine deeltjes: uranium en plutonium. Die komt vrij als je die bekogelt met nóg kleinere deeltjes. Het grootste probleem van kernenergie is het afval dat erbij ontstaat. Daar komt een heel gevaarlijke en giftige straling af, die erg ongezond is voor mensen en dieren. Radioactief afval, heet dat. De enige manier om ervan af te komen is om het ergens diep onder de grond op te bergen. Dat kernafval ligt daar dan nog wel 10.000 jaar schadelijk te zijn!'

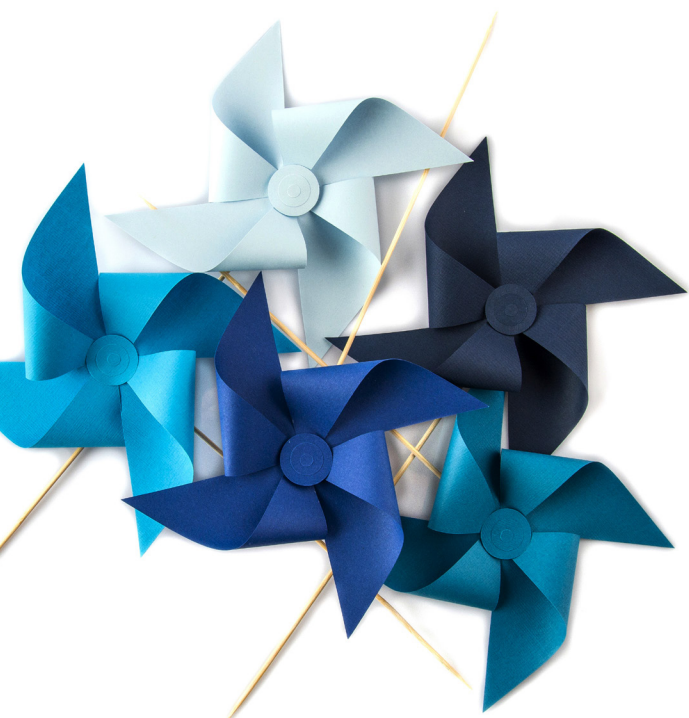
'Er zijn maar twee echt goede manieren om energie op te wekken: zonne-energie en windenergie.'

Hebben we wel genoeg energie van alleen zon en wind?

'Zeker weten. Het is natuurlijk zo dat er soms veel wind staat, en soms ook niet. En de ene dag schijnt de zon heel fel, en de andere dag is het bewolkt. Daarom hebben we manieren gevonden om stroom op te slaan, zodat we hem later kunnen gebruiken. Met een batterij, namelijk! Nog beter is het om de stroom in waterstof te stoppen, dat is een gas dat heel veel energie kan vasthouden. Door deze oplossingen hebben we altijd genoeg.'

Wat zijn jouw lievelingstips om duurzamer te doen?

'Ik probeer bij alles wat ik koop de meest duurzame keuze te maken. Maar dat is soms best moeilijk! Daarom heb ik bedacht dat ik gewoon niet bij winkels naar binnen ga waarvan ik niet zeker weet of ze duurzaam zijn. Anders kom ik toch in de verleiding om iets te kopen wat ik eigenlijk niet wil! Probeer ook niet te streng te zijn voor jezelf en anderen. Het werkt vaak veel beter om niet te zeggen dat iemand iets fout doet, maar juist op een positieve manier te laten zien hoe leuk het is om duurzamer te leven. Wees dus slim en geef mensen complimentjes over wat ze goed doen, dan gaan ze het vaker doen!'

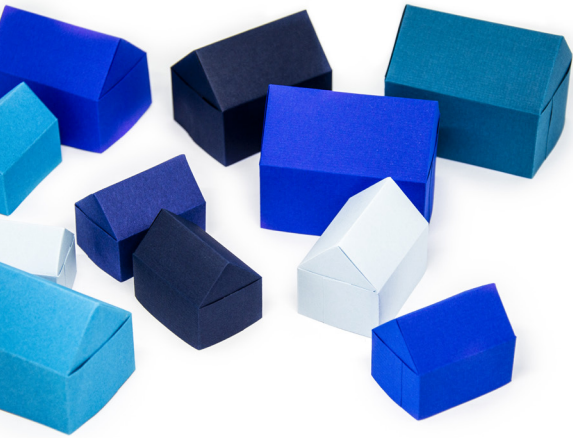


Ik vind windmolens mooi. Ze zijn stoer, groot en gaaf. Maar dat is niet iedereen met me eens. Er zijn ook mensen die ze heel lelijk vinden en ze niet in de buurt willen hebben. Ze zeggen dat windmolens 'horizonvervuiling' zijn: ze vervuilen hun uitzicht op de open lucht. Grote windmolens kunnen ook veel herrie maken. Sommige mensen vinden dit allemaal zo erg dat ze protesteren tegen windmolenparken. Daardoor komen er minder snel molens bij. Dat is zonde, want als we zoveel mogelijk groene energie willen gebruiken, zullen we er echt meer nodig hebben. En ze zijn beter voor de wereld, dat maakt ze toch sowieso al mooier? En ze staan dus ook vaak op zee, dat scheelt alweer.

HOE SLIM IS JOUW HUIS?

Bij het bouwen van huizen zou er eigenlijk meteen moeten worden gedacht aan een betere wereld. Ja toch? Dat er milieuvriendelijke materialen worden gebruikt, en het beton bijvoorbeeld is hergebruikt uit oude woningen of kantoren. Dat het goed geïsoleerd wordt, zodat er geen warmte ontsnapt. Dat er zonnepanelen in de dakpannen zitten (waarom hebben niet alle woningen dat?). Of dat het regenwater wordt opgevangen, om de wc mee door te spoelen of de tuin te sproeien. Gelukkig komen er steeds meer van zulke huizen. In Europa hebben we zelfs afgesproken dat vanaf 2021 alle nieuwe gebouwen bijna geen energie meer mogen kosten. Ze moeten dus hun eigen stroom opwekken, en wat er nodig is om ze te bouwen moet van duurzame bronnen komen.

» Bedenk eens hoe jouw ideale groene huis eruit zou zien? Als jij het voor het zeggen zou hebben, wat voor duurzame slimme snuffjes zou jullie woning dan hebben? Misschien doe je wel een supercoole nieuwe uitvinding!



→ **03.** Veel mensen koken nog op **aardgas**. Dat is een fossiele brandstof die CO₂ veroorzaakt, en ooit opraakt. Er is ook 'groen gas'. Dat is precies hetzelfde gas, maar hierbij wordt CO₂ uit de lucht gehaald door extra bomen te planten. Dat is in elk geval iets. Maar nóg beter is het om zo weinig mogelijk gas te gebruiken. Dat kun je niet alleen doen door de verwarming lager te zetten, maar ook door over te gaan op elektrisch koken. Dan kunnen jullie koken op wind- of zonne-energie. Als het eten ook maar lekker wordt, zeg ik.

TIP VOOR JE OUDER(S)

>> Hebben jullie thuis al groene stroom en gas? Toppers! Geef je ouder(s) een high-five. Nog niet? Misschien willen ze daar wel naar overstappen! En dan het liefst naar groene stroom die hier in Nederland wordt opgewekt. Dat helpt heel veel voor een betere wereld.

Elektriciteit zit niet alleen in het stopcontact. In de natuur komt die ook voor. Wist je bijvoorbeeld dat bliksemflitsen elektrisch zijn? Zo gaaf! En gaan je haren weleens recht overeind staan als je ze met een plastic kam kamt? Statisch noemen we dat, en het is ook een vorm van elektriciteit.



‘Dit gidsje helpt je om betere keuzes te maken voor onze planeet, en dus voor onszelf!’ astronaut André Kuipers

Dit is een goed gidsje voor een betere wereld. Zo simpel is het. Want het klimaat, de mensen en de dieren kunnen wel wat hulp gebruiken. Maar dat is gelukkig prima te doen – ik ga je laten zien hoe! Hoe we samen de planeet duurzamer en eerlijker maken dus. Kan gewoon! Tadaa, hier is het boek dat je daarvoor nodig hebt.

Met deze toptips kun je meteen aan de slag: thuis en op school, tijdens het eten en spelen, in de natuur en op reis. We gaan energie besparen, dieren redden en plastic opruimen. En slimmer shoppen, iedereen gelijk behandelen en zelf bepalen hoe we eruitzien. Zo zorg jij voor een schoner milieu en aardiger aarde. Hoe goed is dat? En het wordt nog beter! Want de dingen die je kan doen zijn niet alleen fijn voor de wereld, ze zijn ook nog eens leuk voor jou. Wauw! Waar wachten we nog op? Precies wat ik denk. *Let's go!*



-
- » Interviews met coole mensen die het al doen, zoals André Kuipers, artiest Famke Louise, grensverleggers Mandy & Roos, rapper Akwasi, presentator Janouk Kelderman (*Het Klokhuis*) en uitvinder Boyan Slat (*The Ocean Cleanup*)
 - » Vrolijke activiteiten, verrassende weetjes en handige oplossingen: ook leuk voor op school!
 - » Van de auteur van bestseller *Dit is een goede gids – voor een duurzame lifestyle* (versie voor volwassenen; al 20.000 exemplaren én een internationale editie)
-

Pers over *Dit is een goede gids – voor een duurzame lifestyle*

> ‘Groen is allang niet meer saai, duur of ingewikkeld, maar juist leuker dan ooit. De voordelen van groen leven, aldus kenner Marieke Eyskoot. Haar gids komt precies op het goede moment.’ *Harper’s Bazaar*

> ‘Ze is een expert en bekende Nederlander uit de wereld van duurzame mode. Laat het maar aan Marieke over om mensen te enthousiasmeren.’ *de Volkskrant*

Marieke Eyskoot (1977) weet veel over duurzamer leven. Ze vertelt er ook vaak over op allerlei podia (bijvoorbeeld op TEDx), presenteert groene evenementen en helpt bedrijven het beter te doen. Marieke wordt wel de duurzame koningin van Nederland genoemd (maar dat is ze natuurlijk niet echt!). Verschillende media riepen haar uit tot held, en ze werd door de krant *Het Parool* genomineerd als Amsterdammer van het Jaar. Ze eet sinds haar 12de geen dieren meer, kan niet autorijden (goed voor de wereld, maar weleens onhandig) en is fan van truien achterstevoren dragen en zijn wie je wil zijn.

ISBN 978-90-225-9182-6

