

Inhoudsopgave

STAPJE

pagina

Deel I Onze grote uitdagingen

4	Introductie: Onze grote uitdagingen	12
10	Uitdaging: de CO ₂ -uitstoot zo snel mogelijk verlagen	14
16	Uitdaging: de methaanuitstoot zo snel mogelijk verlagen	16
23	Uitdaging: de uitstoot van lachgas (stikstof) zo snel mogelijk verlagen	18
30	Uitdaging: de biodiversiteit herstellen	20
36	Uitdaging: genoeg en schoon (drink)water houden	22
45	Uitdaging: niet ten onder gaan aan ons afval	24
52	Uitdaging: van weggooi- naar kringlooeconomie	26
59	Uitdaging: onze gezondheidszorg beheersbaar houden	28
67	Uitdaging: de energietransitie helpen versnellen	30
76	Uitdaging: onze boeren naar een duurzame toekomst helpen	33
87	Uitdaging: ons beeld en ons gedrag veranderen	39

Deel II De ketens die ons leven bepalen

99	Fossiele en natuurlijke grondstoffen	43
121	Aardolie als grondstof	48
148	Hernieuwbare grondstoffen	55
173	De bedrijven die ons basisvoedsel produceren	60
202	De andere bedrijven in onze voedselketen	67
217	Hoe de ketens de afgelopen decennia zijn veranderd	71
243	En hoe nu verder?	80

Deel III Klimaatvriendelijker voedsel

261	Klimaatvriendelijk en gezond eten en drinken	86
283	Boodschappen doen en minder voedsel verspillen	91
304	Brood en granen	96
323	Aardappels, rijst en pasta	101
350	Groente en peulvruchten	107
385	Fruit en noten	115
414	Vis en zeevruchten	123

STAPJE

pagina

430	Olies, sauzen en smeersels	127
456	Smaakmakers	136
473	Vlees	141
501	Zuivel en eieren	147
535	Alternatieven voor vlees en zuivel	156
554	Tussendoortjes	161
579	Koude en warme dranken	167

Deel IV Klimaatvriendelijker wonen

616	Je woning (beter) isoleren	176
642	Energie inkopen en opwekken	182
650	Thuis minder verbruiken	185
692	Verbouwen, klussen en je inrichting	194
714	Tuin, plaats, balkon of buurt	200
755	Vervoer van en naar je woning	209

Deel V Het klimaat en de rest van je leven

785	Spullen kopen	216
790	Kleding, huishoud- en woontextiel	218
837	Schoenen	231
843	Lichaamsverzorging	233
863	Wassen en schoonmaken	238
885	Keukenspullen kopen en grondstoffen scheiden	243
909	Bloemen en kamerplanten	248
925	Cadeautjes kopen voor jezelf en voor anderen	252
938	Gezelschapsdieren	255
950	Elektronica en je digitale leven	258
973	Je geld en het klimaat	263
985	Vakanties en vrije tijd	266

Dankjewel

272

Voorwoord

Dankjewel dat je hebt besloten te beginnen met het lezen van dit boek. Het boek waarmee ik kennis, ervaringen en keuzes over allerlei aan het klimaat gerelateerde zaken met je wil delen. Het boek dat al een paar jaar in mijn hoofd zat voordat er eindelijk ruimte kwam in mijn agenda. Toen ik er weer eens aan dacht, deelde ik binnen drie dagen mijn idee voor een boek met 1.000 klimaatstapjes met achtereenvolgens een vriendin, een boekhandelaar en een collega-ondernemer. Telkens kreeg ik hetzelfde antwoord: "Dat zullen er inderdaad heel veel zijn". Die reacties zorgden ervoor dat ik op vrijdag 31 mei 2024 eindelijk begon met schrijven.

Wie ben ik om jou in een boek te vertellen hoe jij (nog) klimaatvriendelijker kunt gaan leven? Dat knagende gevoel verdween pas 3 weken nadat ik was begonnen met schrijven. Meer dan 20 jaar geleden ving ik toevallig iets op dat niet voor mijn oren was bestemd. Tijdens een bijeenkomst rondom vrouwelijk ondernemerschap vertelde een vrouw tegen twee andere vrouwen dat ze mijn derde boek *Van WAO naar eigen bedrijf* had gelezen toen ze een jaar ziek was. Ze vertelde dat ze na het lezen ervan had besloten een eigen bedrijf te beginnen en dat ze heel blij was dat ze die beslissing had genomen. Op dat moment kwamen er bij mij tranen. Daarna kwam het besef dat ik door boeken te schrijven iets positiefs kan betekenen in het leven van meer mensen dan ik ooit persoonlijk kan leren kennen. Toen ik het knagende gevoel en dat hernieuwde inzicht met de vriendin deelde, vertelde zij me dat ik de allereerste in haar leven was die bewust rekening hield met het milieu. Erover nadenkend was ik dat wellicht niet alleen in haar leven.

De wens om dit boek te willen schrijven, bouwde zich de afgelopen jaren op. Naast dat ik sinds 1991 ondernemer ben, begon ik in 2000 met af en toe een boek schrijven. Het in 2004 uitgekomen vierde boek, een praktisch boek over eerlijke marketing, werd een bestseller en er kwamen vervolgen. Daardoor mocht ik meer dan 700 keer mijn kijk op marketing delen met groepen ondernemers, marketingprofessionals en allerlei andere mensen. En naast eigen bedrijven runnen, werd ik gevraagd met allerlei bedrijven en organisaties mee te denken over hun marketing. Steeds vaker waren dat bedrijven van mensen met zorgen over het klimaat en de oneerlijkheid in Nederland of de wereld. Ik leerde veel sociale ondernemers kennen die buitengesloten of uitgebuite mensen aan een beter leven helpen. En veel ondernemers die werken aan onderdelen van de energietransitie. Ook was ik te gast tijdens tientallen bijeenkomsten van organisaties voor agrarische ondernemers. Daar sprak ik vele tientallen boeren die bezig waren hun bedrijf aan te passen aan de veranderende omstandigheden.

Al die ontmoetingen lieten me inzien wat de beperking is van een of enkele aspecten in onze maatschappij te willen verbeteren. Dan blijft er weinig tijd en energie over om je in andere zaken verdiepen. Maar je hebt juist tijd en energie nodig als je op meerdere fronten wilt uitzoeken welke keuzes écht duurzaam zijn. Die idealisten brachten me op het idee voor dit boek. Over de verschillende uitdagingen waar we voor staan en de keuzes die we kunnen maken. Vanuit de basisgedachte dat we niet 1 miljoen mensen nodig hebben die hun hele leven omgooien, maar 18 miljoen mensen die bereid zijn hun leven op allerlei gebieden een beetje aan te passen.

In april 2025 leerde Tommy Wieringa me met zijn boekje *Optimisme zonder hoop* waarom ik dit boek wilde schrijven. En waarom ik er mee doorging na de momenten dat het leven ertussen kwam, dat ik weer eens moeite had tussen de immense hoeveelheid verouderde en gekleurde informatie de juiste te vinden, als er in de politiek weer eens beslissingen werden genomen met de korte termijn bril én als ik zo klaar was met opzien tegen de berg werk die ik nog wilde verzetten, dat ik dreigde te stoppen met schrijven. Tommy leerde me dat je zelf optimistischer wordt door dingen te doen zonder dat er een onmiddellijke beloning volgt. En zonder te verwachten dat anderen hetzelfde doen.

Dit boek schrijven was voor mij doen wat ik denk dat belangrijk is. Zonder daar onmiddellijk voor te worden beloond. Tijdens het schrijven kwam ik erachter dat er dingen waren die ik graag eerder had geweten en dat ik mijn kijk op een aantal zaken wilde bijstellen. Mede daardoor duurde het schrijven vijf keer zo lang als eerdere boeken. Ik leerde dat er enorm veel mensen bezig zijn ons land op allerlei gebieden klimaat- en mensvriendelijker te maken. En ik leerde hoe makkelijk het is om zelf andere keuzes te maken en om anderen mee te nemen in die keuzes. Daarover gaan de eerste drie vragen in dit boek.

1 Op welke manieren kunnen wij als individu invloed hebben? Wat mij betreft zijn dat er drie. De eerste is met de vele tientallen bewuste en onbewuste keuzes die we elke dag maken. Thuis, op ons werk en daarbuiten. Met ons *gedrag* dus. Daarnaast kunnen we invloed hebben met ons *geld*; waaraan we het uitgeven, aan welk eten, welke spullen, van welke bedrijven en bij welke winkels. Tot slot is er de meest luide manier: met onze *stem*. Met hoe we die laten horen. Aan de politiek, de overheid, tijdens demonstraties, met petitie's, tijdens verkiezingen en online, maar ook thuis en in ons 'actieve leven'.

2 Op welke manieren kunnen we bijdragen aan veranderingen? De eerste manier is dat je met een groep mensen een poging kunt doen het hele systeem omver te werpen op *macroniveau*. Dat is moeilijk. De tweede is dat wij andere keuzes kunnen maken op *microniveau*. Maar dat zorgt weer niet voor echte systeemverandering. Gelukkig is er een derde optie. Die zit daartussen en heet het *mesoniveau*. Dat is de complexe wereld waarin we samen leven. De samenleving waar we via onze familie, buurt, werk, sportclub, vrienden, kennissen, sociale media en alle andere groepen mensen deel van uitmaken. Filosoof Hannah Arendt noemde dit *het actieve leven*. Juist buiten je privésfeer, in contact met anderen, kun je vaak meer bijdragen aan verandering dan je vooraf dacht. Het enige wat je daarvoor hoeft te doen is in actie komen.

3 Wat hebben deze niveaus en manieren met dit boek te maken? Gecombineerd komen ze heel vaak voor in de andere 998 vragen en antwoorden waar dit boek uit bestaat. Die zijn verdeeld over vijf delen. Omdat we samen voor meer dan één uitdaging staan en die uitdagingen met elkaar zijn verbonden, begint dit boek met wat ik zie als onze grootste uitdagingen. Met per uitdaging hoe we op *macroniveau* in de huidige situatie zijn beland, hoe we die kunnen verbeteren en wat daar al aan wordt gedaan. Op veel gebieden kun je pas weten wat de meest klimaatvriendelijke keuze of aankoop is als je weet waar iets van is gemaakt, waar en door wie. Daarom gaat het tweede deel over de grondstoffen waar producten van worden gemaakt, over productieketens, over geldstromen en over de bedrijven en mensen die grotendeels bepalen waar wij ons geld aan uitgeven.

In de laatste drie delen staan ruim 700 doe-stapjes op het gebied van voedsel, wonen en allerlei ander dingen in ons leven. Met daarin vooral keuzes om in je privéleven op *microniveau* je *geld* anders uit te geven of je *gedrag* te veranderen. Dat zijn soms heel kleine stapjes en soms stevige stappen. Omdat we allemaal anders zijn, passen niet alle stapjes bij jou, maar zijn het er zoveel dat je kunt kiezen. Ook kom je een aantal stapjes tegen over hoe je met je *gedrag*, je *geld* en je *stem* de mensen om je heen in je actieve leven kunt helpen. Het *mesoniveau* waarin we volgens Hannah Arendt meer kunnen bereiken dan we vaak denken.

Voor je verder leest nog even dit. De afgelopen bijna 24 maanden keek ik een paar honderd uur naar documentaires en consumentenprogramma's, luisterde ik naar radioprogramma's en podcasts, las ik in boeken, struinde ik door wetenschappelijke publicaties, raadpleegde ik een immense hoeveelheid bronnen, bezocht ik tientallen evenementen en sprak ik een aantal experts. Om te proberen uit alle informatie, ruis en meningen die over ons worden uitgestrooid, te destilleren wat er echt toe doet, hoe dat met elkaar is verweven en wat wij kunnen doen om te helpen bij de uitdagingen waar we voor staan. Ik hoop dat dat is gelukt. Maar dit boek is ook een tijdsopname. Elke dag dat ik schreef gebeurde er dingen in de wereld, op klimaatgebied en in de maatschappij, die raakten aan de onderwerpen in dit boek. Die allemaal verwerken kon niet.

Dit boek bevat de onderwerpen waarover ik wilde schrijven, is gebaseerd op mijn kennis en ervaring en bevat mijn kijk op allerlei onderdelen van ons leven en onze maatschappij. Zodat jij daar uit kunt halen wat bij jou past en waar jij vrolijk van wordt. En te negeren waar je het niet mee eens bent. Mijn kijk op dingen hoeft immers niet de jouwe te zijn.

Dit is nu jouw boek. En het is een keuzemenu. Doe ermee wat je wilt. Of niet. Wil je iets dat je leest onthouden? Volgens de Klimaathelpdesk is met pen of potlood aantekeningen maken op het gerecyclede papier waar dit boek van is gemaakt, uitermate klimaatvriendelijk. Kom je stapjes tegen die je met iemand wilt delen? Hierbij de uitnodiging dat te doen. Wil je in *je actieve leven* anderen subtiel laten zien dat jij bij de mensen hoort die het klimaat belangrijk vinden? Als je dit boek op openbare plekken leest en zichtbaar neerlegt in de horeca, in een wachtkamer, op je werk, in een trein of ergens anders, weet je maar nooit of het tot leuke ontmoetingen gaat leiden. Maar dat hoeft allemaal niet.

Mijn grootste uitdaging was om een positief boek en zonder oordeel te schrijven. Daarom tot slot: krijg je ergens het gevoel dat ik vind dat jij iets verkeerd doet of iets moet? Negeer dat alsjeblieft. Dat vind ik niet. Kom je stapjes of teksten tegen die voor jou niet nieuw zijn? Sla ze alsjeblieft over. Mijn doel was een boek te schrijven voor mensen met allerlei soorten opleidingen, achtergronden, levens, interesses en werk. De tijd zal me leren of dat is gelukt.

Voor nu wens ik je vooral veel plezier met lezen.
Karen Romme, Tilburg mei 2026

Uitdaging: de methaanuitstoot zo snel mogelijk verlagen

In hoeveelheid is methaan na CO₂ het tweede broeikasgas. Naast de bijna 1 graad door CO₂ is de lucht volgens klimaatwetenschappers door methaan inmiddels in de buurt van de 0,5 graden opgewarmd. Samen de beroemde 1,5 graden opwarming waar we volgens het klimaatakkoord dat in 2015 in Parijs is gesloten onder moeten blijven.

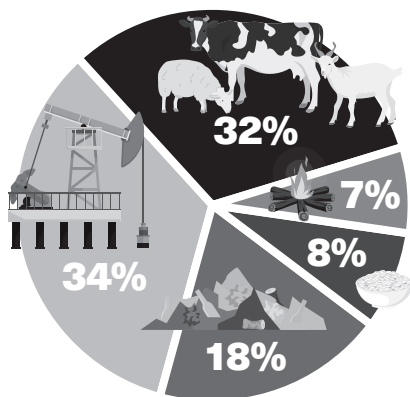
16 **Waarom is de methaanuitstoot zo'n probleem?** De hoeveelheid methaan in onze lucht is nóg veel kleiner dan de 0,0004% van CO₂. Ongeveer 200 keer zo klein. Dat is dus maar 0,000002%. Echter zorgt methaan wel voor 28 keer zoveel opwarming. In de meeste vergelijkingen tussen CO₂ en methaan wordt ervan uitgegaan dat methaan zorgt voor ongeveer 25% van de opwarming. Volgens het KNMI gaat die bijdrage - als je ook alle indirecte effecten van methaan meetelt - eerder richting de 60%.

17 **Welke natuurlijke bronnen stoten methaan uit?** Methaan is een gas dat ontstaat als (plantaardig of dierlijk) organisch afval afbreekt zonder dat er zuurstof bij kan. Natuurlijke bronnen zorgen voor 40% van de totale uitstoot. Om te beginnen komt er bij ontthooien van de permafrost niet alleen CO₂ in de lucht, maar ook methaan. Daarnaast ontstaat het in de rottende bodemlagen in waterige gebieden, de zogeheten 'wetlands'. Daaronder vallen ook de veengebieden die wij in Noord- en West-Nederland hebben. Als de bovenste laag van die gebieden droog staat, komen er zowel CO₂ als methaan vrij.

18 **Hoeveel methaanuitstoot wordt veroorzaakt door mensen?** De andere 60%. In 2022 berekende de VN dat de door mensen wereldwijd veroorzaakte uitstoot komt door 5 uitstoters: 34% komt door de winning van olie, gas en kolen, 32% door de veehouderij, 18% uit rottende afvalbergen, 8% van rijstvelden en 7% door het verbranden van biobrandstoffen. Biobrandstof kan van alles zijn: resten hout, landbouwafval, schapenwol, mest, plantaardige olie of gft-afval.

Volgens berekeningen van de universiteit in Wageningen komt in Nederland 76% van de methaanuitstoot door de veehouderij. Grotendeels door melkkoeien, geiten en schapen. Doordat zij hun eten meerdere keren kauwen. Koeien stoten per jaar gemiddeld 140 kilo methaan per koe uit. Zo'n 99% door te ademen en boeren en 1% via de achterkant. Volgens het CBS leefden er op 1 april 2025 alleen al meer dan 3,5 miljoen koeien in Nederland. Daarnaast hebben we meer dan een miljoen geiten en schapen. Van ons oppervlak is zo'n 15% veengebied en we hebben oude rottende afvalbergen en nog een beetje gaswinning.

5 bronnen van methaanuitstoot



Is er over methaan ook iets minder deprimerends te melden? Jazeker. CO₂ blijft in elk geval 200 jaar in de lucht zitten. Methaan maar ongeveer 12 jaar. Daarna breekt het in enkele jaren bijna volledig af tot het CO₂ is. En wordt het 28 keer minder schadelijk. Voor de toekomst van de mensheid op aarde is het terugdringen van de CO₂-uitstoot het allerbelangrijkst omdat we daar veruit het meeste van uitstoten. Maar het terugdringen van de methaanuitstoot helpt de generaties die nu leven de opwarming het snelst af te remmen.

ELKE VERANDERING DIE WE **IN 2027** DOORVOEREN OM DE METHAANUITSTOOT TE VERMINDEREN, HELPT AL **VANAF 2039** DE TEMPERATUUR OP AARDE MINDER TE LATEN STIJGEN.

En wat we minder uitstoten in 2028 heeft in 2040 al resultaat, enzovoort. Als het wereldwijd lukt om de methaanuitstoot de komende 10 jaar te halveren, is het zelfs mogelijk dat de opwarming van de aarde vanaf 2049 langzaamaan een beetje wordt teruggedraaid. Dat is geen makkelijke taak, maar het kán wel.

Kan de methaanuitstoot van natuurlijke bronnen worden verlaagd? In landen als Nederland kan de inrichting van wetlands worden aangepast waardoor die minder methaan uitstoten. Er wordt veel onderzoek gedaan - onder andere door de universiteit in Wageningen - naar hoe we het beste met onze veengebieden kunnen omgaan. Onder andere door daar planten te laten groeien die het fijner vinden om in een waterige bodem te staan dan de planten die er nu staan. Zodat een deel van de nu droge veengebieden weer onder water gezet kunnen worden en minder methaan uitstoten. Maar dat soort veranderingen kosten veel onderzoek en ze kosten tijd.

Kunnen we de methaanuitstoot door mensen snel verlagen? Ja. Wat het snelst helpt is zorgen dat er minder kolen en gas hoeven te worden gewonnen voor het opwekken van stroom in energiecentrales. Van alle plaatjes die ik tijdens het schrijven zag, bleef

dit me het meeste bij. Een schip met zonnepanelen zorgt voor net zo veel stroom als 50 schepen met gas of 100 met kolen. Naast zo snel mogelijk zo veel mogelijk zonnepanelen plaatsen, helpt ook elke liter brandstof die niet wordt verbrand. Die hoeft immers niet te worden gewonnen en vervoerd.

Minder methaanuitstoot door herkauwers helpt ook snel. Universiteiten zijn bezig met zoektochten naar dé manier om koeien minder methaan te laten uitademen en opboeren door andere voeding en door rassen te fokken die minder uitstoten. Desondanks blijft de verwachting dat een deel van

Aantal vrachtschepen dat nodig is voor het opwekken van dezelfde hoeveelheid stroom

Gas (LNG)



Kolen



Zonnepanelen



Credit: Arif Cem Gundogan van IEA data

de verlaging van methaan moet komen van het verminderen van de hoeveelheid herkauwende productiedieren in de wereld. *NPO Focus S15A4*

196 Welke fruitsoorten worden in Nederland geteeld? Vooral de twee fruitsoorten die je niet met elkaar kunt vergelijken. In Nederland werd in 2025 bijna 600 miljoen kilo appels en peren geoogst. Die worden maandenlang bewaard in geconditioneerde koelruimtes en in kleine hoeveelheden verkocht. Op 1 januari 2026 bedroeg de Nederlands appelvoorraad bijna 150 miljoen kilo. De perenvoorraad bedroeg zelfs 224 miljoen kilo en was de grootste voorraad van Europa. In de Betuwe staan ook veel boomgaarden met kersen en pruimen. Op akkers en in verwarmde en onverwarmde kassen wordt veel zomerfruit als aardbeien, frambozen, bramen, rode en blauwe (bos)bessen geteeld.

197 Waar komt de rest van onze groente en fruit vandaan? Vooral uit Zuid-Europa. Daar telen boeren vooral gewassen die goed groeien in een warm klimaat. Zo is Spanje al decennia onze hofleverancier van handsinaasappels, citroenen, mandarijnen, perziken en nectarines. Door de verschillen in grondsoorten en klimaat kunnen boeren in Noord- en Zuid-Europa elkaar aanvullen en samen zorgen voor voldoende en gezond eten voor ons. Met ons overschot aan aardappelen, suikerbieten, uien, tomaten en andere groenten, helpen we Europa zelfvoorzienend te zijn in die voedselsoorten.

198 Hoeveel procent van de in de EU geteelde gewassen zijn inmiddels biologisch? In Nederland wordt op 14.000 hectare biologisch geteeld. Dat is ongeveer 3% van de bijna 360.000 hectare waarop in Nederland menseneten wordt geteeld. De EU wil dat in 2030 op 25% van alle landbouwgrond biologisch wordt geteeld. In 2024 was het EU-gemiddelde 10% en zat alleen Oostenrijk boven de 25%. Estland en Zweden zaten boven de 20%. Portugal, Italië, Griekenland, Tsjechië, Letland en ook Zwitserland zaten boven de 15%. De grote landen Frankrijk, Spanje en Duitsland zaten rond de 10%. Nederland behoort op deze ranglijst bij de onderste vijf landen met minder dan 5%. In percentage van hectares 'in ombouw naar biologisch' stonden we toen zelfs onderaan.

199 Waarom hebben wij zo veel minder biologische akkerbouw dan andere EU-landen? Omdat de Nederlandse consument graag zo min mogelijk betaalt voor eten en drinken en kiest voor aanbiedingen, kortingen en de goedkoopste producten. Veel biologische producten zijn een beetje tot soms veel duurder. Wel lijkt er verandering in onze zuinigheid in de supermarkt te komen. Na jaren met amper stijging van de biologische omzet, steeg de verkoop in 2024 met meer dan 10%.

200 Telen akkerbouwers alleen gewassen voor voedsel? Nee. In de vorige eeuw werd er in Nederland veel vlas en hennep geteeld om van de vezels in die stengels touw, kleding en andere dingen te maken (zie stapjes 168 en 169). Vlas, hennep en granen zijn gewassen die goed bij onze grondsoorten passen en waarvoor weinig bestrijdingsmiddelen nodig zijn. Ze zorgen voor verbreding van de biodiversiteit en passen als rustgewas goed in het teeltplan van akkerbouwers. Van de vezels in de stengels kunnen allerlei bouw- en isolatiematerialen worden gemaakt waarmee CO₂ uit de lucht wordt gehaald en opgeslagen. Daarom investeert de overheid honderden miljoenen om boeren te helpen deze gewassen weer op grote schaal te gaan telen. Dat doen ze door klanten als architecten, woningbouwverenigingen, isolatiebedrijven en renovatiebedrijven te helpen deze vezelproducten te gaan gebruiken.

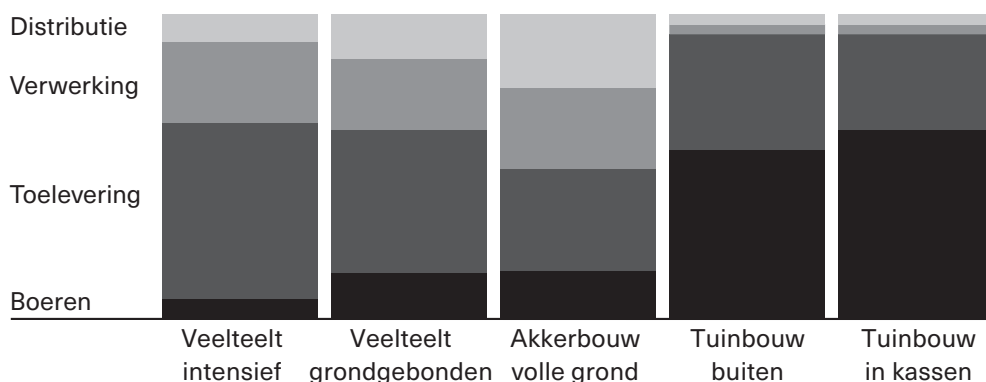
Doen veehouders en akkerbouwers nog iets anders? De meeste kleinere boeren wel. 201

- In 2023 produceerden ruim 25.000 bedrijven zonne- of windenergie.
 - Meer dan 11.000 boeren deden aan betaald natuurbeheer.
 - 7.850 boeren verkochten rechtstreeks aan consumenten of met 1 tussenschakel.
 - Zo'n 3.000 bedrijven boden stallingsruimte voor caravans, boten of dieren.
 - Ruim 2.000 boeren hadden een camping, vakantiehuizen of een B&B.
 - En er waren ongeveer 1.000 zorgboerderijen waar boeren naast voedselproductie de zorgsector ontlasten met dagbesteding of activiteiten voor dementeerden, jongeren, ex-gedetineerden of mensen met een depressie of burn-out. Of met kinderopvang.
- Deze aantallen groeien omdat veel boeren extra inkomsten nodig hebben om van hun boerderij te kunnen leven.

De andere bedrijven in onze voedselketen

Waarom is het belangrijk de andere bedrijven in onze voedselketen te kennen? Omdat de klimaatbelasting van ons eten en drinken maar voor een deel wordt veroorzaakt door boeren. Aan het eten dat wij in onze mond stoppen hebben bijna altijd minimaal vijf bedrijven gewerkt en geld verdiend. Dat zijn vooral bedrijven die wij niet zien. Een deel van die bedrijven heeft veel invloed op de klimaatbelasting van ons voedsel. 202

Welke bedrijven verdienen geld aan ons voedsel? Dat zijn de bedrijven die spullen leveren aan boeren, bedrijven die producten van boeren verwerken tot het eten en drinken wat wij kopen én de bedrijven die zorgen dat wij die producten kunnen kopen (distributie). Hieronder kun je zien wie welk deel krijgt van de winkelprijs die wij betalen. 203



Veehouders en akkerbouwers die in de volle grond onder andere aardappels, suikerbieten en granen telen, krijgen dus maar een klein deel van de totale omzet. In die sectoren gaat het grootste deel van de omzet naar een aantal hele grote toeleveranciers en een groot deel naar de verwerkers van hun producten.

279 Snack je vaker en meer dan je wilt? Elke voedingsfabrikant, elke stationswinkel, elke benzinepomp en elke ... (vul zelf maar in), wil dat wij zoveel mogelijk geld uitgeven aan juist hun aanbod. Op eetgebied kan dat het makkelijkst met eten dat je zo in je mond kunt stoppen en dat 'de magische mix van de voedingsindustrie' heeft. Bijvoorbeeld producten met karamel-zeezoutsmaak hebben die ideale mix. Uit wetenschappelijk onderzoek door de universiteit van Florida bleek in 2017 dat er iets bijzonders gebeurt in onze hersenen bij het eten van precies de juiste mix van vet, koolhydraten, suiker en zout. De suiker in een product geeft ons telkens een dopamineshotje als we iets lekkers eten, de verhouding met de andere stoffen zorgt dat we steeds een iets andere smaaksensatie beleven. Daardoor willen we blijven dooreten. Dat wordt het 'bliss point' genoemd. Als je gezonder, goedkoper en klimaatvriendelijker wilt eten, wil je wellicht manieren vinden om je te wapenen tegen ultrabewerkte producten van de voedingsindustrie die zijn gemaakt om jouw brein te manipuleren.

280 Ben je actief bezig met je gezondheid? Door vooral betaalde aandacht in allerlei soorten media, door influencers en reclames, wordt sinds een aantal jaar bij ons de indruk gewekt dat gezondheid maakbaar is. Deels door speciale producten te kopen. Producten die zo veel geld opleveren dat het loont om veel geld uit te geven aan reclame en influencermarketing. Veel van die producten bevatten extra eiwitten, vezels of zogeheten 'micronutriënten': gezonde stofjes als vitamines, mineralen, polyfenolen, antioxidanten en glucanen. Stofjes die ons lijf nodig heeft en die in veel ultrabewerkte producten van de voedingsindustrie minder of niet zitten. Die bedrijven en influencers kijken alleen niet naar hoeveel grond, chemicaliën en uitbuiting nodig zijn voor de producten die zij aanbevelen. En hoeveel extra die het klimaat belasten. Veel klimaatvriendelijk eten en drinken is goed voor je lijf. Daarom staat bij een aantal stapjes ook iets over de gezonde stofjes die daar in kleine hoeveelheden in zitten.

JE LIJF HEEFT MEER AAN JE EIGEN GEZONDE VERSTAND DAN AAN DE RECLAME VAN GROTE BEDRIJVEN EN INFLUENCERS

281 Wil je afvallen of op gewicht blijven? En dat zonder continu rond te lopen met een hongergevoel? Dan zijn er andere eetkeuzes die je kunt maken dan minder koolhydraten of suiker eten. Klimaatvriendelijke eetkeuzes zijn vaak ook goed verzadigende keuzes. Die zorgen dat we een langere tijd geen trek hebben in eten, waardoor we minder eten en er minder voedsel voor ons hoeft te worden verbouwd. In 1995 werd aan de universiteit van Sydney van 38 toen populaire voedingsproducten onderzocht welke ons lang een verzadigd gevoel geven. Daarbij werd van elk product 240 calorieën gegeten. Witbrood werd als uitgangspunt genomen en op 100% gezet. Van de andere producten werd gekeken of ze langer of korter verzadigden. Daarom vind je bij enkele stapjes hoe lang ze volgens dat meer dan 30 jaar oude onderzoek je hongergevoel weghouden. Dan kun jij - als je dat wilt - daar rekening mee houden en ben je minder geld kwijt aan eten.

282 Wil je langer jong blijven? Dan tot slot van dit hoofdstuk aandacht voor 3 onderzoeken. In Taiwan werden bijna 8 jaar 13.000 mensen gevolgd, in Stanford in de VS meerdere decennia een grote groep tweelingen en in Noord-Arizona in de VS gedurende 5 jaar twee groepen vrouwen. Na die lange onderzoeken kwamen de onderzoekers tot verge-

lijkbare conclusies. Die was dat mensen die grotendeels plantaardig eten langzamer verouderden en minder ontstekingen en chronische ziektes kregen, dan de mensen die veel dierlijke producten met verzadigd vet aten. Wellicht dat deze kennis je extra motiveert.

Boodschappen doen en minder voedsel verspillen _____

Ervaar je 'betaalpijn' bij het kopen van voedsel? Dat is hoe De Nederlandse Bank de negatieve emoties noemt die mensen ervaren als ze geld uitgeven. In het voorjaar van 2024 lieten ze een onderzoek met 2.500 deelnemers uitvoeren. Toen bleek dat mensen vooral veel betaalpijn ervaren bij het doen van dagelijkse of wekelijkse boodschappen. En dat we minder betaalpijn ervaren bij geld uitgeven aan leuke dingen. We besparen blijkbaar het liefst op energiekosten en op boodschappen. Klimaatvriendelijker eten kopen zorgt soms voor extra betaalpijn. Maar soms vindt onze portemonnee het juist fijn. Als een stapje je geld bespaart, staat er daarom een portemonneetje naast.



Weet je naar wie de winst van jouw boodschappen gaat? Een deel gaat naar de boeren en een deel naar de bedrijven in de voedingsindustrie. De derde partij die ook een deel krijgt is de winkel. Die bepaalt welke boeren en welke voedingsbedrijven aan jou kunnen verdienen. Daarom heb je ook invloed met je keuze van de winkels waar je eten en drinken koopt. Als je in jouw regio de keuze hebt uit meerdere verkoopkanalen, kun je bedenken of je met jouw boodschappengeld wilt gaan schuiven.

Naar wie gaat de winst van 'jouw' supermarkt? In 2025 werd 85% van de boodschappen bij supermarkten gedaan. Met het deel van je eten dat je bij een supermarkt koopt, draag je bij aan hun winst. Heb jij net als ik meerdere supermarkten in de buurt? Dan kun je kiezen bij wie je jouw geld wilt besteden. De cijfers hieronder zijn van 2025.

- Albert Heijn heeft een marktaandeel van bijna 38% en ongeveer 750 grote en 450 kleine winkels. AH is van Ahold, beursgenoteerd en deels van grote investeerders.
- Boon, DekaMarkt, Dirk, Hoogvliet, Nettorama, Plus, Poiesz, Spar en Vomar hebben samen een marktaandeel van 24%. De winkels zijn van zelfstandig ondernemers en familiebedrijven die samen een eigen coöperatie hebben om in te kopen.
- Jumbo heeft een marktaandeel van 19% en ongeveer 700 winkels. Het bedrijf is van de Nederlandse familie Van Eerd en bijna 380 winkels zijn van (franchise) ondernemers.
- Aldi heeft een marktaandeel van 6%, en bijna 480 winkels. Die zijn onderdeel van de meer dan 5.000 winkels in Europa van de Duitse familie Albrecht.
- Lidl heeft een marktaandeel van ruim 10% en 430 winkels. Die zijn onderdeel van de meer dan 10.000 winkels in Europa van de Duitse familie Schwarz, hun Schwarz Gruppe is met een omzet van 175 miljard euro een van de grootste bedrijven van Europa.

Weet je hoe klimaat- en planeetvriendelijk 'jouw' supermarkt is? Supermarkten kunnen ons helpen samen sneller duurzamer te gaan leven. Maar ze moeten ook geld verdienen aan kort houdbaar eten. In hun spagaat tussen boeren, voedingsindustrie, ons en