

Er is al zoveel moois



DORINE VAN DEN NOORT-KEMA

ER IS AL ZOVEEL MOOIS

EEN BOEK VOL INSPIRATIE OVER DUURZAAM LEVEN

j/groen

Er is al zoveel moois
Een boek vol inspiratie over duurzaam leven
Dorine van den Noort-Kema

ISBN 978-90-8897-362-8
NUR 740
c-NUR 055

Fotografie: Renate Blijenberg-van Leeuwen
Boekverzorging: Coco Bookmedia

Bijbelteksten in deze uitgave worden geciteerd uit de Herziene
Statenvertaling © 2016, tenzij anders aangegeven.

© 2023 Groen, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media - LEEUWARDEN
Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord 7

- 1** Wat is duurzaamheid? 9
- 2** Duurzaam onderweg, aan Zijn hand 17
- 3** Duurzaam kringloopgeluk 31
- 4** Duurzaamheid in je interieur 43
- 5** Een opgeruimd huis 55
- 6** Duurzame(re) manieren om schoon te maken 75
- 7** Duurzaam omgaan met je kleding 85
- 8** Duurzaamheid in contacten 103
- 9** Duurzaam in de keuken 113
- 10** Duurzaam omgaan met je tijd 135

Meer lezen? 145

Nawoord 151



ER IS AL ZOVEEL MOOIS

Voorwoord

Juffrouw Duurzaam is een uit de hand gelopen hobby. Zo. Dat is eruit. Jarenlang stond ik voor de klas als docent Frans, maar na een verhuizing naar Overijssel, en nadat onze vier kinderen geboren waren, wilde ik graag thuis zijn. Een warm nest creëren, er simpelweg zijn. Zoals vroeger. Toen bij ons thuis mijn moeder er ook altijd was. Ik heb daar zulke warme herinneringen aan. Toen alle kinderen eenmaal op school zaten, begon het weer te kriebelen. Ik wilde iets oppakken. Iets wat ik fijn kon doen vanuit huis, en vooral iets wat ik goed kon combineren met ons gezin.

Dat werd Juffrouw Duurzaam. Ik deelde via Instagram mijn liefde voor kringloopgeluk, verkocht pareltjes uit de kringloop, en ondertussen verkocht ik ook slingers die ik maak van Hollandse wollen dekens. Nooit meer slingers kopen voor een feestje, maar keer op keer dezelfde slingers gebruiken en herinneringen maken. Lekker duurzaam. Deze uit de hand gelopen hobby brengt me zo ontzettend veel moois!

Het is september 2022. Op een zonnige middag open ik mijn mailbox. Een mail van Eline van Vreeswijk, van uitgeverij Groen/Jongbloed Media. Of ik het zie zitten om een boek te schrijven over duurzaam leven. De dag ervoor had ik net besloten om te stoppen met het structureel aanbieden van kringloopgeluk via mijn Instagram-account. Dat was een belangrijke tak van mijn bedrijf geworden en ik genoot ervan, een succesvolle en leuke bezigheid. Als je iets al jaren doet, is het best spannend om daarmee te stoppen. Ik had ervoor gebeden en erover nagedacht. Daarbij kwam ook dat de bestellingen van de Juffrouw Duurzaam-slingers waren ontploft. Ik moest keuzes maken. Je kunt niet alles, hè? Ik vroeg God om iets wat ik naast de Juffrouw Duurzaam-slingers kon doen, in mijn eigen huis, in mijn eigen tijd, naast ons gezin. Hij voorop, ik achter Hem aan. En toen, exact één dag nadat ik besloot te stoppen met de kringloopvondsten, was daar die mail.

Mijn hart maakte een reuzensprong. Het bonkte in mijn keel, en ik kreeg van die blije kriebels in mijn buik die je als kind de dag voor je verjaardag had. Verwondering overheerste. Dat begrijp je denk ik wel. Ik had dit zelf echt nooit kunnen bedenken.

En zo is het nog. De verwondering blijft. Want wie ben ik dat ik dit mag doen? Ik ben geen duurzaamheidsgoeroe, en ik ga ook, net als jij, regelmatig de mist in. Zie mij alsjeblieft niet als jouw voorbeeld. Ik *struggle*, ik probeer, ik deel, ik leer. Ik struikel, ik vlieg, ik droom. Met als drijfveer in alles, in alle gebrek en in de gebrokenheid waarin we leven: zorg dragen voor dat wat onze hemelse Vader ons toevertrouwde.

Dit boek staat vol haalbare tips, recepten, fijne websites en goede boeken die je zou kunnen lezen op jouw weg naar een duurzamer leven. Ik wil je inspireren. Ik deel waar ik van houd. Ik schreef dit boek voor jou.

Liefs, Dorine

Wat is duurzaamheid?

DUURZAAMHEID

Als je een inspiratieboek mag schrijven over duurzaamheid, dan is het allereerst goed om na te denken over wat er wordt verstaan onder duurzaamheid. Wikipedia geeft de volgende definitie: 'Duurzaamheid is een term die gebruikt wordt voor alle acties die erop gericht zijn de negatieve gevolgen van het handelen van de mens op zijn omgeving te minimaliseren.' En Van Dale vermeldt: 'Lang durend, weinig aan slijtage of bederf onderhevig, en het milieu weinig belastend.' In jip-en-janneketaal zeggen we dan dat iets lang(er) meegaat, dat het milieu zo min mogelijk belast wordt – denk aan de grondstof, het productieproces en of het recyclebaar is. Het doel is dat het de planeet aarde zo min mogelijk schade berokkent, en dat de mensen en de dieren er blij(er) van worden.

HAALBAAR?

Met andere woorden: duurzaam leven is je omgeving zo min mogelijk last laten hebben van wat jij doet of laat. Oef. Daar gaan we. Want alles wat we doen, heeft invloed op onze omgeving. Echt alles! Kijk maar eens om je heen. Al dat afval in de berm. Plastic zakjes bij de supermarkt. Ook als je gezond wilt koken, zonder pakjes en zakjes, heb je toch vaak een handvol plastic verpakkingsmateriaal over. Dat kan je moedeloos maken, toch? Mij wel!

KLEINE STAPJES

De bon bij de kassa: waarom nemen we die zo vaak gedachteloos aan, om hem vervolgens meteen weer weg te gooien? Duurzaam leven vraagt inspanning. Een bon kan tegenwoordig ook als e-mail naar je verzonden worden. Je groente en fruit kun je ook bij de boer halen in plaats van bij



**Ken je 'm nog:
de leus van
Marktplaats? 'Iets
dat te mooi klinkt
om waar te zijn, is
het waarschijnlijk
ook.' Als iets heel
goedkoop is, mag
je jezelf meteen
achter de oren
krabben. Want wie
betaalt de prijs?**



Tips voor duurzaam shoppen

Stel jezelf voordat je iets aanschaft de volgende vragen:

- Waar komt het vandaan?
- Hoe is het geproduceerd?
- Wie heeft het gemaakt?
- Is het eerlijk voor de makers? En hoe kan ik daaraan bijdragen?
- Wat is de prijs? Als iets heel goedkoop is, klopt het dan wel?

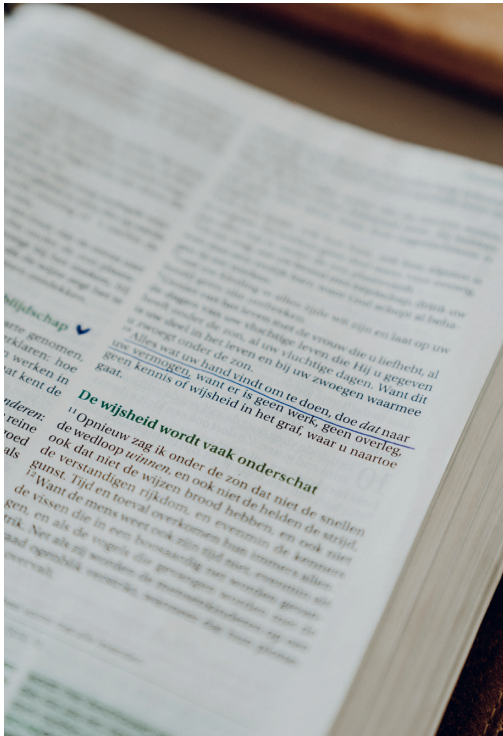
Duurzaam bezig zijn is vaak: het product juist niet kopen.

de supermarkt. Met je eigen boodschappentas. Onze appelboer kiept de appels zo los in mijn fietstassen als ik hem dat vraag, of ik neem een gezellig boodschappennetje mee. Brood kan in katoenen tasjes die gewoon mee de vriezer in kunnen. Het vraagt wat meer moeite, maar het kan wel! Als je minder vlees eet, minder kleding en andere spullen koopt en niet – of minder – vliegt, maak je wel degelijk verschil. Het voelt misschien als een offer, maar uiteindelijk houd je geld over en creëer je meer rust. En de drang naar meer, meer, meer verdwijnt.

EENVOUD

Het is toch net zo heerlijk om een fietstocht te maken naar een leuk plaatsje in de buurt, onderweg te picknicken en ergens een ijsje te eten? Kijk bij de stapjes die jij zet ook eens naar wat jij belangrijk vindt. Is dat dierenwelzijn? Koop dan bewuster je vlees of zoek naar fijne vleesvervangers. Houd je van mooie kleding? Verdiep je dan in duurzame stoffen, het productieproces, en de mensenrechten op dit gebied. Maak je je zorgen over de wereld en de natuur? Pak dan zoveel mogelijk de fiets of ga lopen, en koop zoveel mogelijk lokaal zodat er geen transport bij jouw inkopen komt kijken.

Gelukkig gebeuren er ook heel goede dingen. Want inmiddels zijn er zowel duurzame broodzakken als 'groentenetjes' verkrijgbaar bij de grotere supermarkten. In de winkels worden geen plastic tassen meer meegegeven en vanaf juli 2023 betalen we extra voor plastic bakjes bij de snackbar. En ja, dan neem je dus lekker je eigen pan mee en laat je daar de patat in storten.



Dat wafelijzer had ik dus moeten laten staan, want we hebben het misschien vier keer gebruikt. Ik ging overstag omdat de kinderen zo enthousiast waren. Ook hier thuis is het dus zoeken ... Maar de KitchenAid keukenmachine, die ik jaren geleden van mijn man voor mijn verjaardag kreeg, vertelt een ander verhaal. Ja, het was een dure aankoop (daarom wilde ik hem eerst ook niet), maar dit apparaat gebruik ik dagelijks. En dan is zo'n aankoop het geld dubbel en dwars waard. Hetzelfde geldt voor mooie zware, gietijzeren pannen, zónder giftige anti-aanbaklaag en mét levenslange kwaliteitsgarantie. Eén keer een flinke investering maar jarenlang plezier, en nooit meer nieuwe pannen kopen! Wat een rust geeft het om te weten dat goed goed is.

Zoals mijn vader en moeder vroeger al deden. Allemaal goede stappen op weg naar een plasticvrije toekomst!

DUUR

Duurzaamheid. Duur. Dat ene woordje kan als een drempel of als een rem werken op jouw goede voornemens. Jouw budget is bijvoorbeeld beperkt, of het ontbreekt je aan tijd of kennis om te veranderen. En tja, ook tijd is geld. Het vooroordeel dat duurzaamheid ook duurder zou zijn, vind ik jammer. Want dat hoeft echt niet zo te zijn. Zelf zie ik duurzaamheid meer als de manier waarop onze oma's hun dagelijks leven leidden. Tevreden zijn met wat je hebt. Eenvoud. Wat je hebt, is met zorg gekozen. Het is van goede kwaliteit en daarom kun je het jarenlang gebruiken. Je hebt niets nieuws nodig, tenminste, niet 'zomaar'. Want aan die aardewerken kan die oma ooit kocht bij een Franse pottenbakker, zit een herinnering. Hij is ook nog eens oersterk. Degelijk vakwerk. Met liefde gemaakt. Voor ieder veldboekje pakte oma die bruine kan. Hoe mooi is het dat jij die nu in handen hebt; nog steeds in gebruik, van generatie op generatie!

KWIJTGERAAKT

Tegelijkertijd vraag ik me af waar en wanneer wij, de volgende generatie zogezegd, dat mooie en eenvoudige leven zijn kwijtgeraakt. Zijn wij zo beïnvloed door wat we om ons heen zien? Zijn wij zo ten prooi gevallen aan het hebben, hebben, hebben? Kijken en vergelijken?

Ik zeg met nadruk: wij. Ook ik ben gevoelig voor sfeer en ik houd van mooie spullen. En ik denk dat dat niet erg is. Ik denk dat het pas écht erg is als je de schoonheid niet (meer) kunt zien. Schoonheid is een geschenk, een geschenk van onze Schepper aan ons. Dat mogen we koesteren. Daar moeten we dankbaar mee omgaan.

Die opdracht draagt ook de verplichting in zich om er met zorg mee om te gaan. De aarde is niet onuitputtelijk. Voor ieder product wordt een prijs betaald. En daarom, voor de mensen achter de producten, vanuit het uitgangspunt dat we rentmeesters zijn en dat we de schepping te leen hebben, pleit ik voor duurzaam leven. Om onze Schepper te eren. Om bewuste keuzes te maken, ook voor onze kinderen en de generaties na ons. Klinkt dit overdreven? Toch is het dat niet. Want als wij met z'n allen steeds maar blijven kopen en steeds maar blijven consumeren, dan is het eind zoek. Dan putten we de wereld uit. En er zijn mensen die kromliggen en lijden om onze leefwijze mogelijk te maken. Hierover lees je meer in bijvoorbeeld het hoofdstuk 'Duurzaam omgaan met je kleding'.



Tips om duurzamer te leven

- Ga de stad niet in als je niet concreet iets nodig hebt.
- Probeer zoveel mogelijk lokaal te kopen.
- Oktober is de 'buy nothing new'-maand. Een maand lang niets nieuws kopen, het kan. Daag jezelf eens uit en doe mee!
- Koop zoveel mogelijk artikelen met een levenslange garantie. Ja, het is duurder in aanschaf. Maar je doet er je leven lang mee. Denk aan de Dr. Martens uit de For Life-collectie die gerepareerd kunnen worden als ze kapot zijn. Of pannen van het merk Le Creuset. Een mooie uitdaging, toch?



KRAMPACHTIG

Nu kunnen we in een kramp schieten. De moed kan ons in de schoenen zakken. Want waar beginnen we dan? Dat is niet de bedoeling van dit boek. Denk niet dat jij niet kunt bijdragen. Je kent deze uitdrukking vast wel: 'Veel druppels vullen een emmer.' En zo is het maar net. Als we allemaal iets doen, kunnen we grote stappen zetten. Samen. Hier op aarde is niets volmaakt, dat is gewoon een gegeven. Maar als we allemaal doen wat we kunnen, zullen we echt veel invloed hebben! Dan vullen we de emmer. Doe wat je hand vindt om te doen. Ga niet oeverloos nadenken over hoe en wat. Doe het gewoon. Met kleine stapjes tegelijk. In de verschillende hoofdstukken van dit boek wil ik je inspiratie geven om zelf 'kleine stapjes' te zetten op weg naar een duurzamer leven.

SPAREN EN KWALITEIT

Soms is het beter om een poosje voor iets te sparen. Je denkt er dan bewust over na. Als je het artikel eenmaal hebt gekocht, geniet je er nog veel meer van! Het geeft veel meer voldoening dan gaan voor een *quick fix*. Een voorbeeld? Iets in huis is stuk en je lost het probleem snel op met een goedkoop vervangend artikel. Vervolgens gaat dat snel kapot, en hup daar ga je weer. Of je schaft in een opwelling iets aan wat op dat moment in de mode is. Even ben je blij met je nieuwe aankoop, maar vrij snel daarna draagt het gekochte bij aan de onrust die je krijgt van de groeiende berg spullen in je huis. Zou het daarom ook zo zijn dat mensen het af en toe fijn vinden om te verhuizen? Omdat je dan verplicht alles moet uitzoeken en je weer een lading spullen weg kunt brengen? Beter is het om te voorkomen dat je huis dichtslibt. Wat er niet in komt, hoeft er ook niet uit. Voor alles wat we kopen zijn grondstoffen nodig. Transporten. Winkels die gehuurd en verwarmd moeten worden. Ja, alles wat we kopen heeft impact! Koop daarom ook tijdloze spullen van goede kwaliteit. Daar raak je niet op uitgekeken. En ze kunnen doorgegeven worden aan de generaties na ons. Super duurzaam!

Duurzaamheid is ook: minder en bewuster
Die auto, die mijn man en ik allebei heel mooi vinden en die zo heerlijk rijdt? We kopen hem niet, want hij slurpt te veel vervuilende brandstof. Dus rijden we nu een saaie bak, maar wel een met heel veel ruimte, die heel zuinig is.



GEEN KOOPVERBOD

Natuurlijk mag jij die nieuwe waxinelichthouders kopen. Maar bedenk – en dat geldt bij mij voor iedere aankoop die ik doe: heb ik het echt nodig? En vind ik het over tien jaar nog steeds mooi? Zo kom ik dan weer uit bij mijn lieve oma's. Die jarenlang genoten van hun met zorg uitgezochte spullen, die zo goed als onverslijtbaar waren. Want dat is ook iets van deze tijd: omdat veel spullen (bewust) minder zorgvuldig geproduceerd zijn, slijten ze sneller en is er sneller een vervanger nodig. En zo is de cirkel van kopen, kopen, kopen weer rond.

NIET PERFECT IS OOK GOED

Onthoud: het gaat niet om perfect zijn, het gaat om goed doen. De juiste keuzes maken. Perfectie bestaat niet. En dat hoeft ook niet. Wees mild voor jezelf. Misschien vergeet je standaard je stoffen tasje mee te nemen naar de groenteboer, maar ben je wel een kei in afval scheiden en koken met restjes. Kijk, zo doen we allemaal iets en dragen we allemaal bij aan het vullen van de emmer.

Duurzaam onderweg, aan Zijn hand

ONDERWEG

Kijk, ik hoef je niets te vertellen over een warmtepomp. Of over zonnepanelen. Misschien staan ze wel op jouw wensenlijstje. Ik hoef je ook niets te vertellen over niet met het vliegtuig op vakantie gaan, de kachel laag zetten en een dikke trui aantrekken. Ook raap jij vast al afval op dat je in de berm ziet liggen wanneer je een wandeling maakt. Deze dingen kennen we inmiddels allemaal wel. Ik noemde het al: de vele druppels die een emmer vullen! Doen wat onze hand vindt om te doen, het is een bijbelse opdracht.

Niets is van ons. Alles wat we hebben, hebben we ontvangen. Die gedachte geeft mijn leven richting. Het is een enorme waarheid. Van de adem in onze longen tot onze gevulde koelkast, alles is een geschenk.

Dit hoofdstuk gaat over je weg door het leven. Met God. Met de Bijbel. Wat staat daarin over duurzaamheid en over hoe we ons leven mogen vormgeven? Ik neem je graag mee in mijn gedachten hierover.

SCHEPPING

Als kind leerde je misschien, net als ik, dit lied (naar Psalm 8) wel:

*Heer, onze Heer,
hoe machtig is Uw Naam
op heel de aarde.*

Of dit liedje:

*God Die alles maakte,
de lucht en 't zonlicht blij,
de hemel, zee en aarde,
zorgt ook voor mij.*

*God Die 't gras gemaakt heeft,
de bloemen in de wei,
de bomen, vruchten, vogels,
zorgt ook voor mij.*

De Bijbel staat vol met prachtige verzen. En mooie liederen zijn er genoeg te vinden. Teksten over de manier waarop God alles heeft gemaakt. Met zoveel liefde en creativiteit. Daar word je toch stil van? Daar wil je toch alleen maar zuinig op zijn en vol verwondering van genieten?

Die verantwoordelijkheid voelde ik al heel jong. Ik wilde geen afval laten slingeren. Kauwgom op straat spugen, ik kon het gewoon niet. Om me heen zag ik het volop gebeuren. Die jongen uit mijn klas die de boterhammen – door zijn moeder zo lief klaargemaakt – met een triomfantelijke boog in de prullenbak mikte. Lege verpakkingen, zomaar op straat gesmeten. Ik voelde me vreemd. Want snoeppapier ging mee naar huis en de vuilnisbak in. Dit geven we onze kinderen ook weer mee. Ik vind het zo tof om te zien dat zij nu spontaan afval uit de berm oprapen en dat thuis weggoeien!

TAAK

Als alles zo mooi en gaaf is geschapen, dan is het onze taak om daar zorg voor te dragen. De term rentmeesterschap staat niet in de Bijbel, ook al denken veel mensen van wel. Het beeld van een rentmeester komt wel in de Bijbel voor, in het Nieuwe Testament. Daar staat het Griekse woord *oikonomos*, wat betekent: 'bestuurder en beheerder zijn van het vermogen van een stad of van een andere huishouding'. In de Bijbel is de rentmeester dus degene die de bezittingen beheert van vermogende mensen. Er staat niets bij over het milieu. Wel over hoe hij om moet gaan met de akkers en daar zorg voor moet dragen.

Dat betekent overigens niet dat we het begrip rentmeester niet kunnen gebruiken om onze (ecologische) verantwoordelijkheid uit te drukken.

62. Heer', Gij kent mijn wegen

G Bm C G C G D

1. Heer', Gij kent mijn we - gen, ze - gen die - ze ding
2. Heer', Gij kent mijn vra - gen, ja - gen naar de wind
3. Heer', Gij kent mijn tra - nen, Gij kent al mijn strijd

144

Vaerspel.
Andante.

PSALM 84.
Dezelfde wijze met No. 77, 89, 91, 151 en 158 der Evangelische Gezangen.

Koraal.

GLORIA

MUZIEKBOEK VAN DE CD GLORIA

MUZIEKBOEK 3



Gebr. Peczina
Hofpianosfabriken gegr. in
Schwerin 1871