

# HET DUURZAME GEZIN

EEN GELUKKIGE, GEZONDE EN GROENE LEVENSTIJL



Voor Jules en Arthur

## INTRODUCTIE

- Ons gezin ... 6
- Waarom dit boek? ... 8
- Jouw bijdrage telt ... 10

## GELUK

- Waar word je echt gelukkig van? ... 14
  - Minder spullen ... 15
  - Communicatie met kinderen ... 15
  - Life-work balance ... 17
  - Familie en vrienden ... 17
  - Routines ... 18
  - Buiten zijn ... 23

## KEUKEN

- Impact van de voedingsindustrie ... 29
  - Vlees ... 29
  - Soja ... 31
  - Vis ... 32
  - Zuivel ... 33
  - Eieren ... 37
  - Onze boeren ... 37
  - Welvaartsziekten ... 38
- Voedingsstoffen ... 41
  - De drie essentiële macro-nutriënten ... 42
  - Proteïnen of eiwitten ... 43
  - Koolhydraten ... 44
  - Vetten ... 48
  - Micronutriënten ... 52
  - Jonge kindjes ... 56
- Onze keuken – in de praktijk ... 58
  - Daily Dozen ... 58
  - Plant aardige alternatieven voor zuivel ... 61
  - Eivervangers ... 63
  - Koolhydraten ... 63
  - Zoetstoffen ... 64
  - Exotische voeding ... 64
  - Noten ... 67

- Vetstof ... 67
- Broodbeleg ... 68
- Drinkwater ... 70
- Kindjes meer laten eten ... 73
- Veganizen ... 74
- Bio ... 75
- Foodprepping ... 76
- Weekplanning en boodschappenlijst ... 76
- Winkelen ... 78
- Voorraadkast ... 80
- Recepten ... 85
- Verpakking en afval ... 108
  - Verpakking van voedsel ... 108
  - Verpakkingsarm winkelen ... 108
  - Bewaarpotjes ... 110
  - Bioplastics ... 111
  - Houdbaarheidsdatum ... 112
- Deel het met anderen ... 112

## KLEERKAST

- Duurzaam is niet duur ... 116
- Onze checklist ... 116
- Stoffen ... 117
- Schoenen ... 119
- Fast fashion vs. slow fashion ... 120
- Tweedehands ... 121
- Herstellen ... 121
- Kleding huren en swappen ... 122
- Kleding weggooien ... 122
- Online shoppen ... 123
- Greenwashing ... 124

## WOONKAMER

- Feestjes ... 128
  - Gasten ontvangen ... 128
  - De tafel ... 129
  - Cadeaus ... 130
  - Kinderfeestjes ... 131
- Speelhoek ... 133
  - Speelgoed beperken ... 133
  - Tweedehands speelgoed ... 134
  - Rommelmart ... 134

## WASSEN

- De badkamer ... 138
  - Cosmetica ... 138
  - Zonnecrème ... 140
  - Mondhygiëne ... 141
  - Zeep ... 142
  - Scheren ... 144
  - Toilet ... 144
  - Wattenstaafjes en -schijfjes ... 145
- Het washok ... 146
  - Ecologisch wasmiddel ... 146
  - Wasnoten ... 150
  - EcoEgg ... 150
- Washulpmiddelen ... 151
  - GuppyFriend ... 151
  - Wasverzachter ... 151

## BOUW EN HUIS

- Onze relatie met (ver)bouwen ... 154
  - Passiefhuis / BEN-woning /  
Energie neutraal ... 154
  - Passiefhuis Kalmthout ... 155
  - Impact van de bouwmaterialen ... 156
  - Bio-ecologisch bouwen ... 156
  - Sustainable Family Tiny House ... 157
- Bouwmaterialen ... 158
  - Beton & cement ... 158
  - Hout ... 158
  - Fundament van schelpen ... 160
  - Isolatie vloer ... 161
  - Chape ... 162
  - Buitenschrijnwerk ... 162
  - Isolatie muren ... 162
  - Pleisterwerk ... 163
  - Isolatie dak ... 164
  - Gipsvezelplaten ... 164
  - Vloerafwerking ... 165
  - Een huis dat ademt ... 166
  - Kostprijs ... 166
- Inrichting ... 167
  - Binnenschrijnwerk ... 167

- Losse meubelen ... 168
- Planten ... 170

- Energie ... 171
  - Lucht dichtheid en ventilatie ... 171
  - Verwarming en koeling ... 171
  - Zonnepanelen ... 176
  - Slim energieverbruik ... 177
  - Water ... 180

## TUIN

- Van de stad naar het  
platteland ... 182
- Aanplanting ... 183
  - Bloemenweide ... 183
  - De haag ... 184
  - Planten met een grote ecologische  
waarde ... 186
  - Snoepertjestuin ... 188
  - Groendak ... 188
  - Dieren in de tuin ... 191
  - Composteren ... 192
  - Mulchen ... 195
- Ravotten, relaxen en tuinieren ... 196
  - Speeltuig ... 196
  - Zwemvijver ... 198
  - Tuingereedschap ... 199

## REIZEN

- De fiets ... 202
  - Met de kids ... 202
  - Fietsvakantie ... 204
- Het vliegtuig ... 206
  - Vliedschaamte ... 206
  - CO<sub>2</sub>-compensatie ... 207
- De auto ... 208
  - De beste auto voor het klimaat ... 212
- De trein ... 212
  - Treinvakantie ... 212

## TOT SLOT ... 214

# Ons gezin

## Ellen Dictus

Ellen voelt met haar jarenlange ervaring als leerkracht als geen ander aan hoe ze mensen op een positieve manier kan inspireren, motiveren, helpen en bijstaan in hun zoektocht naar een waardevoller leven. Ze behaalde in 2019 haar certificaat als International Vegan Chef en rondde met succes de opleiding Voedingsleer af aan de gerenommeerde Cornell University. In 2020 volgde ze een Yoga Teacher Training Course bij onder anderen Sanjeev Bhanot.

Als mama wil ze haar zonen laten genieten van de kleine gelukjes in het leven, zelfvertrouwen geven, hun talenten laten ontwikkelen en hen gezond grootbrengen. Ellen wil mensen gelukkig maken en laten ervaren dat een duurzaam leven op alle vlakken een verrijking kan zijn. Contact maken met anderen geeft haar energie.

## Nikolas Sterck

Nikolas leerde Ellen kennen toen hij achttien was en zij achtentwintig. Hij vocht als een leeuw voor haar om de twijfel rond het leeftijdsverschil weg te nemen. Met zijn master in de Beeldende Kunsten op zak besloot hij zich op de toen opkomende vormgeving van digitale toepassingen te storten. In 2019 verkocht hij de aandelen van zijn bedrijf om meer tijd te hebben voor zijn andere passie: sustainability. Nikolas stond mee aan het roer van een greentech start-up die zich richt op innovatieve verticale stadslandbouw. Met zijn probleemoplossende vermogen wil hij ondernemers en particulieren helpen inzien dat duurzaamheid een meerwaarde kan betekenen voor hun bedrijf en hun persoonlijke leven.



## Arthur Sterck

Arthur kwam een maand te vroeg ter wereld. Toen al hadden we een vermoeden dat hij net zo ongeduldig als zijn papa zou zijn. Arthur zit in zijn bubbel als hij tekent en is gericht op details. Hij is verzot op banaan met pindakaas en kan heel luid huilen als hij pijn heeft. ‘Harde’ broeken haat hij en de circusschool vindt hij geweldig. Gezelligheid is voor hem naast elkaar zitten en tv-kijken met een aperitiefhapje.

## Jules Sterck

Jules is een enorme schattigaard. Hij komt vaak liefde tanken en knuffelt ontzettend graag. Tijdens het voorlezen kan hij geen seconde stilzitten en hij is verslaafd aan appels. Jules kan moodswings hebben, heeft een sterke wil en vraagt soms veel aandacht. Maar als hij je graag heeft, zit je voor altijd in zijn hart. En o ja, zijn *bebbel* staat nooit stil.

# Waarom dit boek?

Fantastisch dat je dit boek wilt lezen. Ons allereerste boek. Best een mijlpaal voor ons. Zo veel mogelijk mensen laten ervaren hoe duurzaamheid een verrijking kan zijn voor hun leven, dat is onze missie, onder de naam Sustainable Family. We startten met een Instagramprofiel waarop we onze gewoontes delen. Ondertussen organiseren we workshops en bieden we online cursussen aan rond voeding en andere thema's. We hebben een webshop en een eigen productlijn met spullen die je helpen in je transformatie naar een duurzamere levensstijl. We adviseren en begeleiden personen en bedrijven tijdens individuele sessies en langere trajecten. Met dit boek hopen we nog meer mensen positief te inspireren.

Het is voor ons een zoektocht geweest en dat is het nog steeds, maar we zijn iets gestart dat we niet meer kunnen stoppen. We doen het ook voor onze kindjes. Het is ongelooflijk wat er al allemaal op ons pad gekomen is. We maakten fouten, struikelden en stonden weer op. We botsten op vooroordelen. Makkelijk is het niet, maar dit is wat we willen doen. We kunnen niet anders. We zijn enorm dankbaar voor alle lieve zielen die ons pad kruisen, we leren zoveel van hen bij. Wat een inspirerende en intrigerende mensen hebben we ontmoet! Als je de weg van duurzaamheid begint te bewandelen zet je steeds meer stappen in dezelfde richting. Voor ons is het een trein waar we in gestapt zijn en die is nu vertrokken. Het is een vorm van bewustzijn. En dat bewustzijn zet zich verder.

Duurzaamheid zien wij als een breed begrip. Het Engelse woord *sustainability* vat het heel mooi: *the ability to sustain*: de mogelijkheid om vol te houden. Ervoor zorgen dat er een evenwicht blijft. Dat is uiteraard van toepassing op ons klimaat en het milieu. Op de spullen die we kopen, zodat ze lang meegaan en een kleine impact hebben. Op de anderen rondom ons, mens en dier. Op ondernemers en bedrijven die met een duurzaam beleid successen kunnen blijven boeken. En op onszelf, zodat we gelukkig zijn en positief in de wereld kunnen staan.

In dit boek focussen we op ons dagelijks leven. In tien hoofdstukken nemen we je mee door ons huis en onze omgeving. We tonen welke stappen wij genomen hebben richting een groene, gelukkige en gezonde levensstijl. Wij hebben er jaren over gedaan, stap voor stap. Laat je dus op geen enkel moment afschrikken of ontmoedigen. Haal eruit wat jij fijn en haalbaar vindt en doe het op je eigen tempo.



Neem zeker een notitieboekje bij de hand. Dat kun je tijdens het lezen van dit boek gebruiken om ideeën te noteren die je zelf graag eens wilt uitproberen. We zitten vaak vast in oude gewoontes. Op onze website [www.sustainable.family](http://www.sustainable.family) vind je daarom een template die je helpt om in drie weken tijd een nieuwe gewoonte te integreren in je leven.

We worden steeds enorm blij wanneer we merken dat iemand iets uitprobeert wat hij of zij door ons leerde kennen. Deel het zeker met ons op Instagram via [@sustainablefamily](https://www.instagram.com/sustainablefamily).

We deden heel wat research over elk onderwerp in dit boek. Tijdens het lezen zul je daarom regelmatig een cijfer tegenkomen in de tekst, zoals dit<sup>16</sup>. Je vindt al die cijfers ook terug op onze website, vanwaar je kunt doorklikken naar een bron, zoals een artikel, studie, video of product. Surf naar [www.sustainable.family/bronnen](http://www.sustainable.family/bronnen) of open de camera-app van je smartphone en richt hem op deze QR-code.

Ben je klaar met het lezen van dit boek?  
Maak er dan iemand anders blij mee en geef het door.

Veel leesplezier!

# Jouw bijdrage telt

Met slechts een paar aanpassingen kun je een aanzienlijk verschil maken. Jouw acties kunnen elk jaar tonnen CO<sub>2</sub>-equivalent (CO<sub>2</sub>-eq) uit de lucht houden<sup>1</sup>. Je zorgt er letterlijk voor dat verschillende vierkante meters poolijs niet smelten<sup>2</sup>. Toch denken veel mensen dat ze geen verschil kunnen maken. Wat maakt hun bijdrage nu uit, als zoveel anderen niet meedoen? De grote bedrijven en overheden moeten meer inspanningen leveren.

Uit onderzoek<sup>3</sup> blijkt echter dat je niet de grote meerderheid van de bevolking mee moet hebben om verandering te realiseren. Het magische getal is 25 procent. Wanneer 25 procent van de mensen zijn gedrag wijzigt, volgt automatisch het merendeel van de rest van de bevolking. Dit kantelpunt noemen we het *tipping point*. Ook met slavernij en roken zagen we een verandering in houding vanaf 25 procent.

Wetenschappers wereldwijd waarschuwen voor de klimaatverandering, maar die waarschuwingen alleen zijn niet voldoende. De meeste mensen hebben anderen rondom zich nodig die veranderingen doorvoeren voordat ze zelf mee in het verhaal stappen. Denk je dat politici en bedrijven intensief zullen inzetten op milieu en klimaat als niemand daarom vraagt? Individuele acties zijn dus broodnodig als signaal voor anderen rondom ons. Ze kunnen enorm krachtig zijn en jij kunt ertoe bijdragen.

Wij streven geen perfectie na. Het tipping point komt er niet wanneer enkelingen nooit meer het vliegtuig nemen, volledig afvalvrij leven en geen dierlijke producten meer eten. We hebben net een veel grotere groep mensen nodig die hun best doen, maar niet perfect zijn en af en toe wel eens 'zondigen'. Zij leggen samen veel meer gewicht in de weegschaal om tot dat tipping point te komen.





**GELUK**

Duurzamer leven hoeft geen stress te creëren, je doet het stap voor stap. Sterker nog, het neemt net heel veel stress weg. Duurzaamheid voor jezelf zien wij als de basis. Alleen zo kun je het verder uitdragen.

## Waar word je echt gelukkig van?

De definitie van geluk is voor iedereen anders. Wij geloven dat geluk niet iets is wat je louter overkomt door toevalligheden of omstandigheden. Je kunt het zelf in de hand werken.

Al jaren verdiepen wij ons in positief denken. Positief denken zit in de kleine dingen. Op voorhand al dankbaar zijn voor de parkeerplaats voor de deur. Regen zien als water voor de dorstige planten. En al uitkijken naar de warmte thuis na dat ijskoude fietstochtje. Het klinkt misschien klein en banaal, maar het maakt een groot verschil. Dat positief denken zet zich door in je houding tegenover je medemens. Het is 's morgens vroeg met een big smile 'goeiemorgen' roepen naar een andere fietser, spontaan een babbeltje doen met dat oude vrouwtje achter jou aan de kassa, al hijgend tegen die andere jogger zeggen dat hij keigoed bezig is, de gehaaste papa aan de schoolpoort een fijne dag wensen of simpelweg glimlachen naar iedereen die je tegenkomt. Je zult zien, het komt terug naar jou. *Shine, baby, shine*. En geef het door. Het is een houding die je jezelf aanleert. Het zit overal.

Wij zijn ervan overtuigd dat alles verband houdt met alles. Je gelukkig voelen hangt samen met wat je eet, hoe je in het leven staat, welke stappen je zet, waarover je praat, wie je ontmoet, welke kansen je grijpt, of je je passie kunt beleven en waar jij je energie in steekt. Door deze holistische levensvisie voelen we dat we deel uitmaken van een groter geheel. We kijken dus niet langer naar aparte delen, maar naar alle verbanden. We nemen bijvoorbeeld niet snel een medicijn in als we hoofdpijn hebben, maar gaan na of we genoeg water hebben gedronken, stress ervaren, voldoende zuurstof en beweging hebben gehad, wat we wel of niet hebben gegeten... Bij het woord holisme dachten we vroeger aan zweverige toestanden, maar nu beseffen we de ware betekenis ervan: alles is verweven met elkaar. Om holisme toe te passen in je leven is het belangrijk om inzicht te krijgen in je hele systeem. En zo zijn we stap voor stap aan deze duurzame reis begonnen.

## Minder spellen

Vroeger kochten wij veel te veel spellen. Een cool gadget, decoratiespulletjes voor dat ene feest, die hippe rok en zalige kleedjes. We hadden abonnementen op tijdschriften die we niet lazen én we bewaarden veel. Dan lagen die mooie interieurboekjes te blinken in de leesmand. Ken je dat? We zijn intussen vijf keer verhuisd en hebben telkens veel overbodige dingen weggedaan. We zetten ze op weggeefpagina's, verkochten ze op de rommelmarkt of gaven ze door aan vrienden.

Door de oefening van dat wegdoen telkens opnieuw te maken zijn we er beter en beter in geworden. Vaak houd je iets bij omdat het emotionele waarde heeft. Maar we hebben gemerkt dat wanneer je letterlijk meer ruimte vrijmaakt, er ook figuurlijk meer ruimte vrijkomt in je hoofd. En dat brengt rust. Zalig om dan je kasten te ordenen, netjes te leggen, te structureren. Op een bepaalde manier werkt dat opruimen en minder kopen verrijkend.

We denken nu langer en beter na voordat we iets kopen. Hebben we het echt nodig? Is het niet te trendgevoelig? Zo kopen we veel minder kleren. Er hangen er nog meer dan genoeg in onze kast. We denken twee keer na voordat we decoratiespullen in huis halen. We mijden winkels genre Action en Flying Tiger. Alles is er daar op gericht om verleidelijk te zijn, om aan te zetten tot kopen, om te hebben... en alles is er zo goedkoop. Maar de – vaak – plastic spellen die ze er verkopen gaan snel stuk. Die winkels zijn voor ons dus een no-go. We zetten de kat niet bij de melk. We beweren niet dat het allemaal zo makkelijk is. Het blijft verleidelijk, maar hoe langer je dit doet, hoe beter het lukt.

## Communicatie met kinderen

De opwarming van de aarde met de gevolgen voor het milieu, het is niet eenvoudig uit te leggen aan kindjes. Op school worden deze onderwerpen wel eens aangehaald, dus daar krijgen ze al veel antwoorden. Maar wij vinden dat we als ouder ook een belangrijke rol te spelen hebben. Kinderen zijn heel puur in hun denken en kunnen soms gevoelig reageren. Wanneer ze in de supermarkt een verpakte kip zien liggen bijvoorbeeld. Terwijl ze nog niet zo lang geleden als peuter de benamingen van alle dieren en hun kleintjes (koe-kalfje...) leerden. Onze jongens begrijpen echt niet waarom je een kip of varken zou opeten terwijl er zoveel ander lekker eten is. Zo simpel zien zij het. We vertellen hen dan ook dat wij geen diertjes eten. Voor hen is dat duidelijk en begrijpelijk.