GROEN
GELUK

GROEN GELUK

TIPS VOOR EEN DUURZAAM DAGELIJKS LEVEN

Lodewijk Hoekstra

thb

Inhoudsopgave

DEEL 1
DE WAARDE VAN GROEN 7

DEEL 2
BINNEN 23

HOE WE WONEN 25
Woning 27
Het (ver)bouwen van je woning 33
Energie 39
Water 51

ETEN EN DRINKEN 57
Eten 58
Drinken 64

AFVAL 67

SPULLEN 75
Kleding 77
Speelgoed 79
Groen in huis 87

DEEL 3
BUITEN 95

DE OPZET VAN JE TUIN 103
Biodiversiteit 107

BOUWEN 117
Bouwen met groen 127

BEPLANTING 139
Vaste planten en siergrassen 143
Bomen 151
Gazon 157
Moestuin en kas 161
Onkruid 168

WATER 173
Regenwater 175
Vijvers en waterelementen 179

COMPOST EN NATUURLIJKE KRINGLOPEN 183
Hergebruik 187
Onderhoud 191

AANKLEDING 196

TOT SLOT 202

DANKWOORD 205

DEEL 1

DE WAARDE VAN GROEN

Mijn naam is Lodewijk Hoekstra en de meeste mensen zullen mij kennen als de tuinman die al vijftien jaar te zien is op televisie. Maar mijn liefde voor de natuur heb ik van kleins af aan. Ik werd in 1976 geboren als derde in een gezin van vier kinderen en ik groeide op in een 250 jaar oude woonboerderij in de landelijke omgeving van Eemnes. Al op jonge leeftijd was ik het liefst buiten en hield ik me bezig met alles wat groeide en bloeide.

Kortom, leven in en met de natuur was voor mij vanzelfsprekend. Sterker nog, ik wilde niets liever. Mijn interesse voor de natuur is sindsdien alleen maar gegroeid. Ik begon verder te kijken dan onze eigen omgeving. Mijn eerste bijbaantje was als hulp in de tuin en het was ook geen verrassing dat ik na de havo besloot om de opleiding groenvoorziening te gaan doen; ik zou hovenier worden. Een toekomst als 'architect van de maakbare natuur' sprak me wel aan. Naast de opleiding groenvoorziening heb ik mij gespecialiseerd als begeleider van bos- en natuurterreinen. Dit bleek jaren later een goede en belangrijke keuze te zijn geweest, omdat het bij deze richting veel meer over echte natuur gaat in plaats van de gekunstelde leefomgeving. Zo leerde ik om de natuur meer binnen de context van de leefomgeving te plaatsen.

Ik besloot vervolgens een hbo-opleiding bedrijfskunde te volgen. Als ondernemer in de groene sector heb ik daar tot vandaag de dag nog veel profijt van. Rond 2004 heb ik mijn eerste stappen als tv-tuinman gezet, bij *Eigen Huis en Tuin en* ik werkte met veel plezier aan het programma om zo groen onder de aandacht van de kijker te brengen. Maar na een aantal jaar verloor ik het contact met de kleine jongen die was opgegroeid in de wilde tuin, die genoot van het bouwen van hutten, van in bomen klimmen en zijn moeder helpen bij het werken in de tuin.

Ik kwam erachter dat heel veel materialen en planten waar we mee werken helemaal niet zo duurzaam zijn en daarmee soms zelfs schadelijk kunnen zijn voor de natuur. Er ging een nieuwe wereld voor me open en ik merkte dat ik niet de enige was die zich daar zorgen over maakte.

Ik begon me steeds meer te verdiepen in de waarde van de natuur. We zijn al sinds het begin van de mensheid onlosmakelijk verbonden met de natuur en we zijn er niet alleen een onderdeel van, maar we zijn ook afhankelijk van de natuur. De natuur biedt ons alles wat we nodig hebben om van te kunnen leven, zoals voeding, water en grondstoffen.

DE NATUUR DRAAGT BIJ AAN ONS WELZIJN, DAAROM IS HET BELANGRIJK DAT WE ZORGDRAGEN VOOR DE NATUUR, OMDAT ZIJ IN FEITE ZORGT VOOR ONS

Helaas is tegenwoordig de balans in het ecosysteem op aarde ernstig verstoord en ondervinden we daar dagelijks de consequenties van. De gevolgen zijn in steeds heftigere mate voelbaar, ook in Nederland. Zo zakt de bodem, staan rivieren soms droog en is er steeds vaker sprake van ernstige wateroverlast. Deze verschijnselen hebben een natuurlijke oorzaak, zoals opwarming van de aarde, maar wij mensen zijn wel degelijk degenen die dit proces versnellen.

Andere verschijnselen zoals het uitsterven van insecten, luchtvervuiling en plasticsoep zijn voor 100% aan onszelf te wijten. Van al die tienduizenden jaren die we op deze planeet wonen, hebben we de harmonie met de natuur in de afgelopen tweehonderd jaar in een steeds hoger tempo verstoord. En terwijl dat gebeurt, lijkt het wel alsof we ons niet lijken te beseffen hoe belangrijk de natuur voor ons is.

Samen met Nico Wissing, een autoriteit op het gebied van tuin- en landschapsontwerpen, heb ik in 2010 ons bedrijf NL Greenlabel opgericht, met als doel het meetbaar verduurzamen van de leefomgeving. Door duurzamer om te gaan met de natuur, meer in balans te zijn met de mens, en door het toepassen van duurzame producten kan de groene sector veel beter inspelen op de gevolgen van klimaatverandering en bijdragen aan de biodiversiteit. En dus aan een gezondere leefomgeving van de mens!

Groen feitje

De groene sector bestaat uit: hoveniers, kwekers, groenvoorzieners van de openbare ruimte, boomspecialisten, dak- en gevelbegroeners en interieurbeplanters.

Mijn keuze voor groen en duurzaamheid was het werk bij *Eigen Huis & Tuin* steeds meer in de weg gaan zitten, dus besloten we na twaalf jaar in goed overleg ieder onze eigen weg te gaan. In het jaar dat onze wegen scheidden kocht ik samen met mijn vriendin een stuk grond vlak bij een natuurgebied in Naarden. Dat werd de ultieme gelegenheid om alles waar ik in was gaan geloven ook voor mezelf in praktijk te brengen: het bouwen van een duurzaam en energieneutraal huis, met als uitgangspunt het verkleinen van onze eigen footprint.

JE FOOTPRINT STAAT VOOR DE GEVOLGEN VAN JE LEEFSTIJL VOOR ANDERE MENSEN, VOOR DE NATUUR, EN VOOR DE GEVOLGEN DIE DEZE HEEFT OP TOEKOMSTIGE GENERATIES

Wanneer je je footprint wilt verkleinen is dat eigenlijk iets dat overal in terugkomt. In feite is het een lifestyle en als je daar eenmaal mee begint, merk je al snel dat er steeds meer dingen zijn die je kan doen ten gunste van de wereld. Niet alleen in hoe je woont, maar ook in hoe je leeft, wat je eet, welke kleding je draagt, het werk dat je doet, hoe je met vakantie gaat en ga zo maar door. Natuurlijk is het niet voor iedereen weggelegd om te kunnen wonen en leven zoals wij. Maar ik ben er wel van overtuigd dat iedereen op zijn of haar eigen manier iets kan doen. Het gaat er vaak om dat je je nog niet zo bewust bent van de keuzes die je kunt maken om bij te dragen aan een duurzamere wereld.

Eigenlijk gaat het niet alleen om het verkleinen van je footprint, maar om een verandering in het denken en doen van iedereen, waarbij het behoud van de natuur het uitgangspunt is. Dit wordt ‘natuurinclusief denken’ genoemd. Het houdt in dat we in de manier waarop we leven, wonen, werken en produceren rekening houden met de impact op de natuur en er daarbij naar streven dat ons gedrag in balans is met de natuur of misschien zelfs een positief effect heeft. Dit is een kwestie van welzijn en niet zozeer van welvaart, terwijl op dat laatste vaak de nadruk ligt. Terwijl die meer zou moeten liggen op wederkerigheid, saamhorigheid, sociale cohesie en gezondheid en geluk, in plaats van status, geld, materialisme en individualisme.

Willen we in balans gaan leven met de natuur op deze aarde dan zullen we massaal in beweging moeten komen. Als individu (en consument) en als bedrijfsleven, maar ook de politiek. Met dit boek wil ik mensen inspireren om groener te denken en te handelen want iedereen kan op zijn of haar manier het verschil maken en dat begint bij jouzelf, bij jou thuis. Nu ik vader

MET DIT BOEK WIL IK MENSEN INSPIREREN OM GROENER TE DENKEN EN TE HANDELEN WANT IEDEREEN KAN OP ZIJN OF HAAR MANIER HET VERSCHIL MAKEN

ben van vier kinderen realiseer ik me des te meer dat het belangrijk is om met z'n allen duurzamer om te gaan met de aarde, willen we de natuur behouden voor de toekomstige generaties. Ik gun het mijn kinderen om op te groeien in en met de natuur. En ik ben ervan overtuigd dat we door zowel kleine als grote duurzame aanpassingen echt een verschil gaan maken en er zo zorg voor kunnen dragen dat de natuur behouden blijft. En wijzelf, als mensen, dus ook.

Het mooie is dat we door met z'n allen in beweging te komen daar heel erg veel voor terugkrijgen! Ik heb gezien hoe pleinen en straten opleven op het moment dat je met groen aan de slag gaat. Ook kinderen vinden het helemaal te gek als ze mee mogen helpen om plantjes in de grond te zetten. Zelf merk ik ook dat ik mijn hoofd helemaal leeg kan maken op het moment dat ik in de tuin werk of hoe ik tot rust kom tijdens een lange wandeling in de natuur.

De positieve bijwerkingen van natuur en groen voor de mens zijn geweldig, we gaan er zelfs dik op vooruit! Uit onderzoeken blijkt dat er een relatie bestaat tussen natuur en gezondheid en dat de natuur zelfs essentieel is voor een gezonde leefomgeving en ons welzijn. Mensen die in een groene omgeving wonen, voelen zich over het algemeen niet alleen gezonder, Nederlanders die tussen het groen wonen blijken ook echt gezonder te zijn. Ze melden zich minder vaak met gezondheidsklachten bij de huisarts. Met name angststoornissen en depressies komen minder vaak voor in groene omgevingen. Maar ook gezondheidsproblemen als hoge bloeddruk, hartklachten, rug- en nekklachten, ademhalingsproblemen, darmstoornissen, migraine en duizeligheid doen zich minder vaak voor.

Groen feitje
Slechte luchtkwaliteit veroorzaakt 20% van alle ziekten. Door het vergroenen van de leefomgeving kan de luchtkwaliteit effectief verbeterd worden, wat direct een gunstig effect heeft op onze gezondheid! [1]

En het werkt nog verder door. Mensen die in een groene omgeving wonen blijken veel beter bestand te zijn tegen stressvolle situaties. Natuur heeft namelijk een kalmerende en rustgevende werking. Juist bij het herstellen, maar ook in het voorkomen van stressgerelateerde ziekten (o.a. burn-out) kan natuur als middel worden ingezet.

Maar je hoeft niet per se in de natuur te wonen om er gezonder van te worden. Uit onderzoeken blijkt dat alleen al kijken naar groen en natuur kan leiden tot minder lichamelijke en psychische klachten. Een goede reden om de natuur in huis te halen. Daarbij heeft groen in huis nog meer gunstige bijwerkingen zoals een positief effect op het binnen klimaat en de luchtzuiverheid.

In de stedelijke gebieden kan groen een groot verschil maken door het doelgericht in te zetten om het leefklimaat te verbeteren. Naast dat groen bijdraagt aan de gezondheid, kan de groenvoorziening in steden namelijk direct bijdragen klimaatadaptie. Want ook in de stad moeten we ons meer aanpassen aan het veranderende klimaat dat zorgt voor wateroverlast, overstromingen, verdroging, hittestress en luchtvervuiling.

Ons huidige riolenstelsel is niet berekend op extreme regenbuien en daar komt nog eens bij dat water minder makkelijk afgevoerd wordt via bestrating. Minder bestrating en meer groen kan een oplossing bieden voor een betere waterafvoer. Denk dan niet alleen aan vergroening van de grond, maar bijvoorbeeld ook aan groene daken, die water kunnen opnemen als een ‘spons’.

Groen kan ook bijdragen aan verkoeling van steden bij hitte. De bebouwing bestaat nu voornamelijk uit beton, baksteen, glas en bitumen, allemaal materialen die hitte vasthouden. Door meer groen toe te voegen op de daken, aan de gevels en in de straten kan er meer hitte worden opgevangen, die wordt teruggekaatst of die verdampt, waardoor het dus iets koeler kan worden.

Groen feitje
Een groene gevel blijft op hete dagen tot wel 7 graden koeler dan een grijze gevel.

In steden komt luchtverontreiniging vaak voor in de vorm van fijnstof, stikstof en vluchtige organische stoffen afkomstig van verkeer en industrie. Omdat groen het vermogen heeft om deze stoffen als het ware op te nemen heeft het een zuiverende werking voor de CO_2-uitstoot en stikstof. Daarbij produceert groen ook zuurstof. Dus je kunt gerust stellen: hoe meer groen er is in steden, hoe beter dat is voor de luchtkwaliteit, en dus ook hoe beter voor onze gezondheid.

Tegenwoordig is er gelukkig veel aandacht om groen op te nemen in het stadsbeeld, maar deze ambities ook waarmaken in de praktijk blijkt vaak lastig. Ik pleit, samen met mijn compagnon Nico Wissing, al jaren voor een integrale aanpak: dat betekent dat groen bij de start van een stedenbouwkundig project onderdeel wordt van het ontwerpproces waarbij ecologen, projectontwikkelaars, stedenbouwkundigen en architecten samenwerken. In plaats van het gebouw zouden de omgeving, de mens en de natuur (groen en biodiversiteit) centraal moeten staan, met als uitgangspunt dat ze elkaar moeten versterken.

Groen feitje

Bij 10% meer groen is de stad al een goed leefgebied voor bijen en vlinders. De wilde bijen en vlinders zijn een belangrijke schakel in onze voedselketen omdat zij zorgen voor de bestuiving van onze groente en fruit, maar deze worden ernstig bedreigd. 80% van onze eetbare gewassen is afhankelijk van bestuiving door bijen en andere insecten en daarmee zijn bijen en vlinders dus cruciaal voor de productie van ons voedsel.[2]

HOE MEER GROEN ER IS IN STEDEN, HOE BETER DAT IS VOOR DE LUCHTKWALITEIT, EN DUS OOK HOE BETER VOOR ONZE GEZONDHEID

De aanpak houdt in dat er op voorhand nagedacht wordt hoe groen bij bouwprojecten in stedelijke gebieden bij kan dragen op het vlak van klimaatadaptatie, hittebestrijding en luchtverontreiniging. Om die effecten op duurzaamheid meetbaar te maken heb ik met NL Greenlabel een methodiek ontwikkeld die handvatten biedt voor stedenbouwkundige projecten om het verbeteren van de kwaliteit van de leefomgeving te integreren. Er wordt dan niet alleen gekeken naar producten en planten, maar ook naar de context van het gebied waarbij een gebiedsgerichte aanpak centraal staat. Op het moment dat je duurzaamheid integraal kunt beschouwen en bovendien ook meetbaar kunt maken borg je ook ambities qua natuurinclusief bouwen en pluk je de vruchten voor bijvoorbeeld klimaatadaptatie en de biodiversiteit.

Er zijn al veel voorbeelden van organisaties die groen in steden bevorderen. De Groene Stad is bijvoorbeeld een initiatief dat zich inzet voor meer groen op het gebied van wonen, werken en leven in de stad.[3] Groen in de stad draagt niet alleen bij aan onze gezondheid en welzijn, maar levert vaak ook fantastische beelden op!

Organisaties die groen in steden bevorderen

- **De Groene Stad**
- **Urban Greeners**
- **NL Greenlabel**
- **Velt, Samen eco actief**
- **Wilde Weelde**
- **VHG Vereniging Hoveniers en Groenvoorzieners**
- **Stichting Steenbreek, Operatie Steenbreek**

Groen in steden kan daarnaast worden ingezet om kinderen te laten spelen. Je kunt denken aan speeltoestellen, maar het is ook goed als er groene ruimte is om kinderen zelf iets creatiefs te laten doen, zoals het bouwen van een hut of het uitgraven van een knikkerpotje in het zand. Het Oogfonds adviseert zelfs om kinderen twee uur per dag buiten te laten spelen. Het blijkt dat inmiddels de helft van de Nederlandse kinderen bijziend is of zal worden, omdat de tijd binnen steeds meer wordt besteed aan het kijken naar een beeldscherm, zij het van tv, telefoon of spelcomputer.

WAT MIJ BETREFT ZOUDEN WE HET BUITEN SPELEN, EN CONTACT MET GROEN EN DE NATUUR MEER MOETEN STIMULEREN

Buiten spelen in de natuur is voor veel kinderen niet vanzelfsprekend. Wat mij betreft zouden we het buiten spelen, en contact met groen en de natuur meer moeten stimuleren en ernaar moeten streven om natuur een vast onderdeel van de opvoeding en het onderwijs te maken. Dat heeft niet alleen direct effect, maar zo groeit bij hen het bewustzijn waardoor ze andere keuzes gaan maken als ze ouder worden.

Natuuronderwijs is, evenals duurzaamheid, vaak een te klein onderdeel van het huidige onderwijs. Zoals Jelle de Jong, directeur van het IVN, mooi verwoorde: 'De aarde vergaat, maar we kunnen wel heel goed spellen.' Het verbonden zijn met de natuur is juist bij jongeren goed over te brengen en het is ook nog eens hartstikke leuk! Juist nu we moeten leren om anders om te gaan met de aarde en is het cruciaal dat jonge mensen zich meer toeleggen op alles wat met natuur te maken heeft.

Een aantal organisaties die groen in het onderwijs bevorderen

- **Stichting Groen Doen**
- **Stichting Natuurwijs**
- **IVN Natuureducatie**
- **Leren voor morgen**
- **Naturalis Educatie tak**
- **Wereld Natuur Fonds**
- **Staatsbosbeheer**
- **De Groene School**
- **Stichting de Buitenschool**

Gelukkig zijn er genoeg voorbeelden van jongeren die baanbrekende initiatieven opstarten op het gebied van natuur en duurzaamheid. Denk aan Boyan Slat en zijn The Ocean Cleanup. Hij houdt zich met zijn team bezig met het ontwikkelen van systemen en technologieën om de oceanen te ontdoen van plastic en was achttien jaar toen hij in 2013 met het project startte. Wanneer ze hun systemen volledig zouden kunnen uitrollen claimen ze in vijf jaar tijd 50% van alle vervuiling in de oceanen op te kunnen ruimen.[4]

Een ander mooi voorbeeld is de inmiddels wereldberoemde Zweedse Greta Thunberg, die erin slaagt om niet alleen kinderen maar ook volwassenen te inspireren.[5] Ze spijbelde maandenlang om zo aandacht te vragen voor de klimaatcrisis en te zorgen dat de afspraken van de klimaattop van 2015 in Parijs zouden worden nagekomen.[6] Greta zorgde er met haar 'Fridays for Future' voor dat in 2018 en 2019 de straten werden overspoeld met schoolkinderen die op vrijdagen staakten en actievoerden voor het milieu.

Zelf vind ik het leuk om te zien dat mijn oudste kinderen, Diese Madelief (12) en Mels Flores (11), zich betrokken voelen bij de natuur en zelf bezig zijn met het welzijn van de aarde. Zo hebben we op hun initiatief samen twee keer de klimaatmars gelopen in Amsterdam. Als vader ben ik op dat soort

momenten erg onder de indruk van hun betrokkenheid met de natuur en de gesteldheid van onze aarde.

Naast het meelopen met zo'n mars is de natuur vervlochten in ons dagelijks leven. Doorgaans zijn mijn kinderen veel buiten (in de tuin) en probeer ik ze wegwijs te maken in de natuur. Ik vind het heel belangrijk om dat niet te geforceerd te doen, maar spelenderwijs hun nieuwsgierigheid te prikkelen. De kunst is om kinderen de ogen te openen en ze te leren kijken naar hun omgeving. Ik ga dan zitten in het gras en vraag ze naast me te komen zitten om een plant met een bloem van dichtbij te bekijken. Of door tijdens het wandelen een boom te benoemen worden Diese en Mels ook steeds bewuster. Ze weten nu al het verschil tussen een eik, een beuk, een es en een berk. Dat vind ik prachtig om te zien, en daar ben ik ook best wel trots op!

Het heeft mij jaren gekost om tot het inzicht te komen wat de waarde van natuur is, hoe wij ons er als mens toe verhouden en met welke problemen we kampen. Twintig jaar geleden had ik zelf nog weinig op met duurzaamheid. Ik zag de noodzaak om te verduurzamen en te 'vergroenen' nog helemaal niet. De tijd die ik nodig heb gehad om tot die nieuwe inzichten te komen en om een nieuw bewustzijn te ontwikkelen zullen andere mensen ook nodig hebben. Ik leer dagelijks nog bij en kom steeds weer tot andere inzichten. Niet alleen door 'nieuwe' onderwerpen, maar ook door voortschrijdende inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en innovaties. Maar uiteindelijk gaat het toch elke keer over hetzelfde: de balans tussen de mens en de natuur.

Ik mag me heel gelukkig prijzen met een vriendin die mijn ideeën en overtuigingen grotendeels deelt. Maar niet al mijn wensen zijn vanzelfsprekend voor mijn partner. En alhoewel ik niet van mijn omgeving kan verwachten dat ze me in al mijn wensen tegemoetkomen, merk ik dat er dingen ten goede veranderen. Erover praten maakt dat mensen zich steeds bewuster worden. Iedere keer als ik een verandering zie bij iemand uit mijn omgeving ben ik stiekem heel erg trots. Hoewel het wat mij betreft allemaal sneller zou mogen gaan, heb ik geleerd dat je het beste kan beginnen bij jezelf. Door het voor te doen kun je anderen inspireren. Dat heeft me ertoe aangezet om actie te ondernemen en hoewel mijn lifestyle op sommige vlakken nog beter kan, hoop ik met mijn verhaal bij te dragen aan de zoektocht van eenieder die dit leest.