

# Wat kun jij doen voor het klimaat?



Er is steeds meer aandacht voor duurzaam wonen en leven. En dat is hard nodig. Het veranderende klimaat zorgt namelijk voor veel ongemakken en overlast. Het wordt warmer, droger en de buien worden steeds heviger. Ons klimaat verandert doordat de aarde opwarmt. En dit komt weer door de brandstoffen die we gebruiken. De brandstoffen zijn dus slecht voor het klimaat. Daarbij raken ze ook nog eens op. Om te zorgen dat de aarde ook nog een prettige plek is voor generaties na ons, moeten we overstappen op duurzame energiebronnen, zoals windmolens en zonnepanelen. Als we met elkaar minder energie gebruiken, hoeven we ook minder op te wekken en hoeven er minder windmolens en zonnepanelen in het landschap te komen. We geven je graag tips om energie te besparen en het klimaat te sparen.

## Wil je thuis besparen op je energierekening en en het klimaat helpen?

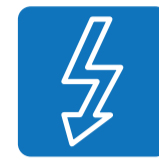
Wij geven onder andere energiebespaarsets weg en er komen nog meer acties om energie te besparen. Binnenkort hoor je hier meer over!

*"Het zit in ons DNA om ons aan te passen aan veranderende omstandigheden. Ook voor huidige veranderingen vinden we wel weer oplossing, maar we hebben niet eindeloos de tijd. Om ook de volgende generaties een veilig en leefbaar Nederland te gunnen, zullen we toch echt vaart moeten maken. Er is veel werk aan de winkel om zo spoedig mogelijk een volhoudbare balans te vinden tussen wat wij mensen nodig hebben met wat de aarde ons allemaal te bieden heeft."*

*Helga van Leur, ambassadeur klimaat, duurzaamheid en gedrag*



Leg zonnepanelen op je dak. Alleen of samen met je burens of buurt.



Beperk je stroomgebruik. Koop energiezuinige apparaten en laat ze niet onnodig aan staan.



Bespaar drinkwater én energie. Douche korter, laat de kraan niet onnodig lopen en gebruik waterbesparende kranen.



Eet minder vlees. Vlees is verantwoordelijk voor 40% van broeikasgassen die vrijkomen bij productie van het voedsel van de gemiddelde Nederlander.



Isoleer de muren, het dak en de vloer van je huis.



Ga wat vaker op de fiets.



Voorkom tocht in je huis door naden en kieren dicht te maken.



Ga op vakantie met de auto of de trein.



Plaats HR-glas (minimaal HR++).

## Interview met André van der Zee:

# “Begin met kleine stapjes, ga gewoon aan de slag”

**André van der Zee uit Wijhe is bekend als programmamaker, presentator en verslaggever. Daarnaast is hij een veelgevraagd dagvoorzitter, onder andere voor thema's die te maken hebben met duurzaamheid. Inmiddels maakt hij al acht jaar het programma Het Groene Oosten dat wordt uitgezonden op RTV Oost. Voor dit programma gaat hij op zoek naar ontwikkelingen op het gebied van duurzaamheid. André: “Maar wel laagdrempelig en soms ludiek. Dan heeft het meer effect. Het gaat erom wat haalbaar is voor jou. Ga daar mee aan de slag.”**

“Ik vind het belangrijk dat het programma niet hoogdravend is”, vertelt André. “Mensen die niet geïnteresseerd zijn en druk zijn, hebben 's avonds geen zin meer om na te denken hoe ze de planeet kunnen redden. Wat is haalbaar? Er zijn genoeg laagdrempelige dingen die je kunt doen. Zo kwam ik voor een ander programma bij Het Natuurlijk Huis. Hun dochter was op haar manier ook heel duurzaam. Bijvoorbeeld als ze een eitje kookte. Dan deed ze de kookplaat uit als het water kookte. Eiwit stolt bij 70 graden, dus het is niet nodig om het water te laten doorkoken. Ook in Groene Oosten zoeken we naar het 'eitje'. Wat kunnen we eenvoudig zelf doen? Het hoeft niet moeilijk te zijn.”

### Weet wat je eet

“Door het programma ben ik zelf ook gaan nadenken. We hebben een oud huis, het is niet eenvoudig om dat te verduurzamen. Zonnepanelen heb ik bijvoorbeeld nog niet. We hebben ons huis wel beter geïsoleerd toen we er kwamen wonen. Dat is stap 1; zorgen dat je

minder energie nodig hebt. We zijn bezig om uit te zoeken wat nu het beste is voor zo'n oud huis. Ondertussen doen we wel andere dingen die goed zijn voor het klimaat. Ik rij bijvoorbeeld in een elektrische auto en pak vaker de fiets. We hebben een tijdje meegedaan met de voedselcoöperatie. Dat doe ik nu niet meer, maar we halen wel zo veel mogelijk producten dicht bij huis. We eten minder vlees. En als we dan vlees eten, halen we dat bij de boer. Dan weet je wat je eet; het is niet volgestopt met troep. Het is wel duurder, maar als je minder vaak vlees eet, valt het in totaal wel mee. We eten sowieso meer plantaardig. Dat is vrij makkelijk. Waarom zou je 500 gram gehakt door de spaghetti bolognese doen? Er zijn zo veel lekkere vervangers.”

### Integreren in je dagelijks leven

“Laatst vroeg ROVA mij om een week lang te testen hoe het is om biologische schoonmaakproducten te gebruiken, voor bijvoorbeeld de was en de afwas. Er zijn steeds meer producten die minstens zo goed zijn en beter voor de natuur. Waarom zou je daar dan niet voor kiezen?”



Je hoeft je niet op te offeren. Een pionier ben ik dus niet. Ik integreer het duurzamer leven liever in het huishouden. Natuurlijk heb je pioniers nodig, maar wat ik zelf doe, thuis en in het programma, is kijken naar dingen waar ik baat bij heb die in het normale leven passen. Dan wordt het makkelijker

om te veranderen. En we moeten veranderen, dat is duidelijk. Mensen zetten zich altijd af tegen verandering, zijn bang om te veranderen. Daarom is het goed om klein te beginnen. Met energie besparen, lokaal je producten kopen, minder vlees eten, vaker op de fiets gaan. Verdiep je er eens in. Duurzaam is niet suf, maar leuk en logisch.”

### Nieuwe aflevering van Het Groene Oosten

Vanaf 3 november zendt RTV Oost elke week een nieuwe aflevering uit van Het Groene Oosten. André: “We laten de vernuftige dingen zien, maar ook de haalbare, zodat mensen denken 'o, maar dat kan ik wel doen'. We lieten in vorige seizoenen bijvoorbeeld zien hoe je een voedselbos kunt maken, we organiseerden een duurzame modeshow, zochten uit wanneer we elektrisch kunnen vliegen, testten een elektrische motorfiets met de politie en een Tesla met een rallycoureur. Het wordt nu weer een geweldig leuk seizoen. Kijken dus!”

### Nog een paar tips van André

- Ga je bbq'en? Leg dan eens een vleesvervanger op de bbq. Vergelijk het niet met vlees, maar proef het en vind het lekker of niet. En is het lekker, eet het dan vaker.
- Warm in de zomer? Meer groen in je tuin helpt! Wist je dat je gras dieper wortelt als je niet te vaak je tuin sproeit als het droog is? Het lijkt even wat dor en geel, maar het wordt juist sterker en gezonder.