

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
 - Plantaardige 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
 - Rommelmarkt ... 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 / Energieneutraal ... 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
 - Vliegschaamte ... 206
 - CO₂-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 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 dit¹⁶. 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 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 CO₂-equivalent (CO₂-eq) uit de lucht houden¹. Je zorgt er letterlijk voor dat verschillende vierkante meters poolijs niet smelten². 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 onderzoek³ 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.

