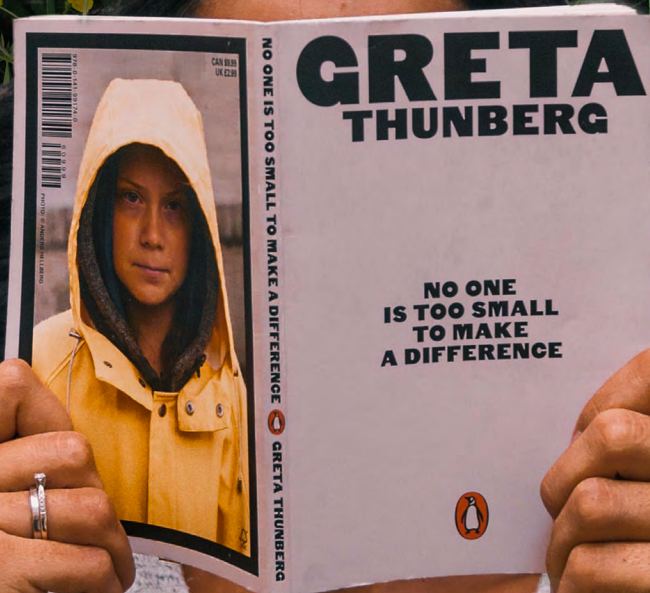


Inspiratie Magazine

10 TIPS OM IN ACTIE TE KOMEN VOOR
HET KLIMAAT!



INTRODUCTIE

In dit magazine vind je 10 tips om in actie te komen voor het klimaat. Op school of thuis. Samen met anderen of in je eentje. De tips gaan over verschillende thema's: voeding, kleding, spullen, energiegebruik, vervoer en natuur. Allemaal gebieden waarop jij positieve impact kan maken voor het klimaat!

COLOFON:

Dit inspiratiemagazine werd ontwikkeld in opdracht van de Europese Commissie en het Europees parlement

Auteurs: Anne Remmerswaal & Wietske Stoelinga, Eco-Schools

Vormgeving: Tanne van Nispen

Bereken je voetafdruk!

WAT IS EEN VOETAFDRUK?!

Een voetafdruk is een handig middel om je bewust te worden van de impact van jouw leefstijl op het klimaat. Je voetafdruk laat zien hoeveel CO2 er nodig is voor jouw manier van leven. Zo kom je erachter op welke vlakken jij kan bijdragen aan het tegengaan van klimaatverandering. Denk hierbij aan de kleding en spullen die je koopt, wat je eet en drinkt, je energiegebruik en of je met het vliegtuig, de trein of de auto op vakantie gaat.

Er zijn enorme verschillen tussen de CO2 uitstoot van verschillende landen. Gemiddeld stoot een mens op aarde 4,4 ton CO2 uit. Nederland zit daar ruim boven met 9 ton CO2 uitstoot per jaar, terwijl een inwoner uit Afrika gemiddeld minder dan 1 ton CO2 uitstoot.

MIJN VOETAFDRUK

Ga naar de website van [Mijn Verborgene Impact](#) en doe de test!

1. Hoe groot is je voetafdruk?
2. Wat vond je het meest verrassend?
3. Ben je tevreden over het resultaat?
4. Wil je iets anders gaan doen?

Tip!

Weet je het antwoord op een vraag niet? Maak dan een schatting. Je kan daarbij gebruik maken van de teksten onder het balkje!

Tip!

Laat je ouders of verzorgers ook de test invullen! Hoe groot is hun voetafdruk en wat is het verschil met die van jou?

Swap shop

geeft kleding een 2e leven

LEERLINGEN VAN UWC MAASTRICHT RUNNEN EEN SWAP SHOP

HOE WERKT EEN SWAP SHOP?

"De leerlingen coördineren de donaties, sorteren de kleding van tevoren (de school heeft een opslagruimte geregeld) en organiseren elke maand een avond waar alle leerlingen de tweedehandskleding voor €1 per stuk kunnen kopen. Vooral de bovenbouwleerlingen zijn zeer geïnteresseerd."

LEERLINGEN EN DOCENTEN VAN HET AMADEUS LYCEUM ORGANISEERDEN EEN KLEDINGMARKT

HOE HEBBEN JULLIE HET AANGEPAKT?

"We hebben oproepen gedaan via Instagram en posters in de school voor het inleveren van kleding voor de kledingmarkt. Daarna konden leerlingen (en collega's) in de duurzaamheidsweek in de pauzes kleding shoppen. De overige kleding is naar een goed doel gegaan."

"Vooral de bovenbouwleerlingen zijn zeer geïnteresseerd."

WAAR ZIJN JULLIE TROTS OP?

"Swapshops zijn een geweldig voorbeeld van circulaire economie op school. Het is een prachtige manier om leerlingen die bijvoorbeeld niet genoeg geld hebben om winterkleding te kopen een handje te helpen en om het hergebruiken van kleding aan te moedigen en te promoten, zowel bij de leerlingen als de docenten!"

WAAR ZIJN JULLIE TROTS OP?

"Het was een groot succes en we willen dit jaarlijks gaan organiseren. Zo zorgen we dat kleding een tweede leven krijgt en er minder kleding bij het afval belandt."

"Het was een groot succes en we willen dit jaarlijks gaan organiseren."



Swap shop

Tips voor de organisatie

1. Verkoop kleding voor 1 euro per item.

2. Creëer een ruilsysteem: voor ieder ingeleverd item kun je een ander uitkiezen.

3. Zorg voor een powerteam dat gemotiveerd is. Het verwerken van de overige kleding vraagt tijd en toewijding.

Tip!

Laat je docenten ook kleding inleveren. Dit zorgt voor hilariteit.

4. Zorg dat de overgebleven kleding terecht komt bij de [Kledingbank](#) of het [Leger des Heils](#).

6. Doneer het ingezamelde geld aan jullie eigen klimaatfonds om nieuwe klimaatprojecten op school mogelijk te maken.

5. Zorg voor goede communicatie! Start een maand van tevoren, zodat leerlingen genoeg tijd hebben om kleren uit te zoeken en doneren.



VOOR OP DE KALENDER

April:

De week van tweedehands textiel

November:

Green Friday (in plaats van Black Friday)

Doe mee aan Warme Truiendag

VERWARM JEZELF, NIET DE WERELD

Doe met de hele school mee aan warmetruiendag! Zorg dat de verwarming de hele dag één of twee graden lager staat en roep iedereen op om een extra warme trui aan te trekken. Zo besparen jullie 6% energie per één graad lager.

WANNEER?

Warmetruiendag wordt elk jaar in februari georganiseerd. [Hier](#) vind je tips, inspiratie en meer informatie.

ABOUT YOU

Je kan natuurlijk ook thuis meedoen aan warmetruiendag. Zet de verwarming lager, trek een extra trui aan en kruip 's avonds onder een dekentje op de bank.

WIST JE DAT?!

Als heel Nederland één dag lang de verwarming één graad lager zet, besparen we samen 6,3 miljoen kilo CO2!



Begin een Schoolmoestuin

LEERLINGEN VAN HET HELEN PARKHURST IN ALMERE ZIJN EIGENAAR VAN DE SCHOOLMOESTUIN.

De leerlingen van het Helen Parkhurst keken vanuit het biologielokaal uit op een grasveld met wat struiken: een saai stukje grond achter de school waar nooit iemand kwam. Totdat een aantal leerlingen met het idee kwam om van deze plek iets moois te maken.

De school steunde hun plan en het tuinteam kon aan de slag! En met resultaat: in twee jaar toverden ze de graswoestijn om tot moestuin, kruidentuin en fruitboomgaard. Ook zaaiden ze allerlei verschillende bloemen rond de bijenkast om de bijen van voldoende voedsel te voorzien.

TIPS VOOR EEN EETBAAR SCHOOLPLEIN

- Wist je dat je ontzettend veel bloemen ook kan eten? Maak een border met eetbare bloemen, zoals Oost-Indische kers, goudsbloem en viooltjes, en gebruik de bloemen om prachtige bonbons en taarten te maken.
- Plant verschillende soorten bessenstruiken, bijvoorbeeld frambozen en bramen.
- Maak een kruidencirkel of een theetuin en zet je eigen thee van munt, citroenmelisse en verveine.
- Plant fruitbomen op het plein, en oogst je eigen appels, peren, pruimen of walnoten.

DE HELE SCHOOL WERKT ÉN GENIET MEE:

“De oogst delen we met de school. Zo leggen we af en toe wat lekkers in de lerarenkamer, en in de kantine is onze eigen honing en groente en fruit uit eigen tuin te proeven.”

“We hebben een vast tuinteam van een groepje leerlingen en twee docenten. Samen maken we plannen voor de tuin en doen het dagelijks onderhoud. Tijdens de projectweken werken ook andere leerlingen enthousiast mee in de tuin. En de eerstklassers hebben een eigen tuintje.”



Veggie Friday

Leerlingen van het Amadeus Lyceum organiseerden **Veggie Friday**. Ze werkten hiervoor samen met de beheerder van de kantine en de facilitair medewerker van de school.

Via wat we eten en drinken kunnen we veel impact maken. Bij de productie van vlees komt veel meer CO2 vrij dan bij de productie van plantaardig voedsel: groente, fruit en granen. Vlees zorgt voor 40% van de CO2 uitstoot van het voedsel van een gemiddelde Nederlander. Nemen we vlees, vis, zuivel en eieren samen, dan komen we op meer dan 60% uit.

"Het merendeel van de leerlingen eet niet vegetarisch en op deze manier wilden we laten zien dat een **vegetarische schoolkantine** kan. Het vegetarische eten op vrijdag wordt goed ontvangen tijdens de pauzes."

Ook de afstand die ons eten aflegt, bepaalt hoe hoog de CO2 uitstoot is. Vooral vervoer via het vliegtuig over lange afstanden kost veel energie. Bij groente en fruit zijn producten uit Nederland over het algemeen de beste keuze. En van het seizoen: dan is de kans het kleinst dat ze geteeld zijn in verwarmde kassen. Dus aardbeien en frambozen in de zomer en appels en peren in de winter.

Tenslotte kan je ook door minder voedsel te verspillen heel goed je CO2 voetafdruk verkleinen.

Tip!

[Hier](#) vind je meer info over duurzame voeding.

SMAAKT DIT NAAR MEER?

- Organiseer een Vegan Friday!
- Laat leerlingen hun lievelings vega of vegan recept opsturen.
- Organiseer duurzame kookworkshops. Zo leer je hoe je lekker kan koken zonder vlees en/of zuivel.
- Zet je in voor één vaste dag waarop er op school geen vlees gegeten wordt, à la [Meatless Monday](#) Of bestempel zelf (of thuis) één dag in de week tot vleesvrije dag.
- Doe in maart mee aan de [Week Zonder Vlees \(en Zuivel\)](#).



Recept: Veganistische Hollandsche Appeltaart

MAAK KENNIS MET DE VEGANISTISCHE KEUKEN EN BAK EEN OER-HOLLANDSE APPELTAART!

Veganistisch betekent dat je geen dierlijke ingrediënten gebruikt zoals eieren, vis, boter en melk.

<https://veganchallenge.nl/recepten/hollandsche-appeltaart/>

STAP 1:

Doe bloem, bakpoeder, basterdsuiker, vanillesuiker en zout in een kom en meng.

STAP 2:

Voeg vloeibare margarine en sojamelk toe. Kneed het geheel tot een samenhangend deeg. Doe het deeg in plasticfolie en leg het in de koelkast.

STAP 3:

Schil de appels en snijd ze in stukjes. Besprenkel met een beetje citroensap. Voeg suiker, kaneel, rozijnen en custardpoeder (of maïzena) toe en meng goed.

STAP 4:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

STAP 5:

Bekleed een taartvorm met bakpapier. Vet de zijanten in met vloeibare margarine of olie. Haal het deeg uit de koelkast. Bestuif het aanrecht met bloem. Neem 3/4 van de deegbal en rol uit tot ongeveer 0,5 cm dikte. Bedek hiermee de bodem en randen.

STAP 6:

Doe het appelmengsel in de vorm. Rol nu de rest van het deeg uit. Snijd hieruit stroken van 1,5 cm breed en leg deze kruislings over de taartvulling heen.

STAP 7:

Bestrijk de bovenkant van de taart met sojamelk voor een mooie goudbruine glans.

Ingrediënten

- 375g bloem
- 4 tl bakpoeder
- 225gr vloeibare vegan margarine
- 200g bruine basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1/4 tl zout
- 3 el sojamelk
- 6 grote appels
- 1 citroen
- 20g suiker
- 60g rozijnen
- 1 el custardpoeder

STAP 8:

Bak de taart ongeveer 1 uur in het midden van de oven. Check na 30 minuten of het niet te hard gaat en doe er eventueel aluminiumfolie overheen.

STAP 9:

Laat de taart een uur afkoelen om hem steviger te laten worden.

Tip!

Ook lekker met andere vruchten als vulling, bijvoorbeeld appel in combinatie met bosbessen. Bosbessen zijn in de winter ingevroren te koop.



Tegel ervuit. Plant erin!

KLIMAATADAPTATIE

Door klimaatverandering hebben we meer last van extreme regen én droogte. Elke tegel die vervangen wordt door groen, helpt om water op te vangen en vast te houden in de bodem. En mooi meegenomen: we krijgen meer natuur in onze tuinen, schoolpleinen en straten. Je kan heel klein beginnen, met één tegel, of het groot aanpakken, zoals de leerlingen van Yuverta chr. vmbo Ottoland.

Leerlingen van Yuverta chr. vmbo Ottoland toverden de versteende patio van de gemeentelijke werklocatie in Hoornaar binnen één dag om tot tijdelijke tuin. Om dit voor elkaar te krijgen zijn een aantal scholieren aan de slag gegaan met duurzame materialen uit het openbaar groen.

Ze hebben gebruik gemaakt van knotwilgen, gevlochten wilgenschermen, pergola's en banken van takken. Ook zijn er verschillende planten en bloemen gezaaid. Benieuwd naar [het proces en het resultaat?](#)

MAAK EEN GEVELTUINTE JE

Als je één rij tegels weghaalt langs je huis of school, kan je al een prachtig tuintje maken. [Hier](#) vind je uitleg en tips voor de aanleg van een geveltuintje. Op de website van Steenbreek vind je nog meer handig [tuintips](#).

WIL JE MEER?

Doe mee aan het [NK tegelwippen](#) of doe op de website inspiratie op wat je met de overgebleven tegels kan doen.

Kijk in de toolbox van [Rainproof](#) wat je nog meer kan doen om je tuin, buurt of schoolplein klimaatproof te maken.

ADOPTEER EEN BOOMSPIEGEL

De grond rond een boom op de stoep noemen we de boomspiegel. Vaak is dit een saaie kale plek. Dat kan leuker en fleuriger natuurlijk! In veel gemeentes is het mogelijk om zo'n boomspiegel te 'adopter'. Zo kun je jouw boomspiegel versieren met mooie bloemen en planten. Kijk [hier](#) voor tips! Kijk op de website van jouw gemeente om erachter te komen hoe dat bij jullie zit.



Zwerfafval

Is er bij jou in de buurt veel zwerfafval? Organiseer een opruimactie of een wedstrijdje plogging. Of help mee om rivieren en stranden plasticvrij te maken.

PLOGGING

Hardlopen, fitness én tegelijk een steentje bijdragen aan een schone natuur. Via plogging doe je het alle drie tegelijk. Plogging is een samenvoeging van het Zweedse woord **plocka** – dat oprapen betekent – en jogging. Je raapt al rennend zwerfafval op. Doe mee aan een plogging-run of daag je vrienden of klasgenoten uit voor een wedstrijdje plogging.

Meer weten?

Laat je inspireren door enthousiaste ploggers op [YouTube](#) en [Instagram](#). Kijk op [plogging.nu](#)

OPRUIMACTIE

Op 19 maart is de Landelijke Opschoondag. Op deze dag worden er door het hele land opruimacties georganiseerd. Sluit je aan bij een actie bij jou in de gemeente of doe mee met je school of vereniging. [Hier](#) vind je meer informatie.

Je kan natuurlijk ook zelf een clean-up organiseren, of aanhaken

bij een andere opruimactie. [Hier](#) kan je kijken welke opruimacties er bij jou

in de buurt zijn.



ZERO WASTE

Wil je meer? Probeer om minder spullen te kopen en let op onnodige. Zo pak je het probleem bij de basis aan. Laat je bijvoorbeeld inspireren door zero waste via deze [TED Talk](#) over een afvalvrije leefstijl en kijk voor tips over hoe jij minder afval kan produceren op de Instagram accounts van [@zerowastenederland](#) en [@thezerowasteguide](#).

SCHONE RIVIEREN

Zwerfafval komt via onze rivieren in zeeën en oceanen terecht. Via het project [Schone Rivieren](#) help je mee aan plasticvrije rivieren. Elk stuk opgeraapt plastic helpt aan het tegengaan van de plastic soep.



Groene Challenges!

DAAG JEZELF UIT OM DUURZAMER TE LEVEN!

Challenges kunnen je helpen om je gedrag te veranderen. Via deze groene challenges help je het klimaat door de uitstoot van broeikasgassen te verminderen. Door jezelf uit te dagen of de uitdaging met anderen aan te gaan experimenteer je met duurzamer leven en ontdek je wat bij jou past.

Speel de [30Day Minimalism Game](#) en ga aan de slag met 'ontspullen'. Tijdens de challenge leer je anders naar spullen kijken én bijkomend voordeel: je ruimt je slaapkamer/huis tegelijk op. Je leest er alles over in de blog van [Jennie](#).

Doe mee aan de [kom onder de douche uit challenge](#). Door korter te douchen kan je een hoop energie (en geld) besparen.

Doe mee aan de [Veggie Challenge](#) of de [Vegan Challenge](#): een maand lang vegetarisch of plantaardig eten om je footprint te verminderen.

Ga zonder te vliegen op vakantie. Een fiets- of treinvakantie is avontuurlijk, brengt je op nieuwe plekken en is gunstig voor het klimaat. Wist je dat een vliegreis het milieu 7 tot 11 keer meer belast dan een treinreis? Meer info vind je [hier](#).

Bedenk je eigen challenge en daag jezelf uit op een manier die helemaal bij jou past! Tip: deel je ervaringen op social media om anderen te inspireren met jouw challenge

Doe met je school mee aan de [Energy Challenge](#) en zorg voor een flinke energiebesparing op school.

Jezelf elke week uitdagen met een verrassende en duurzame actie? Ga naar [52wekenduurzaam.nl](#). Elke week verschijnt hier een nieuwe challenge om stap voor stap je leven duurzamer in te richten.

Koop een maand lang niets nieuws in de [Buy Nothing New Month](#) en wordt je bewust van je koopgedrag. Laat je inspireren door [Saskia](#) die deze uitdaging aangegaan is, voor een jaar!



Apps voor een duurzame leefstijl

Wil je in je dagelijks leven klimaatverandering tegengaan, maar weet je niet hoe je moet beginnen? Er zijn tal van apps om je te helpen! Hieronder lichten we er een aantal uit:

Ga voedselverspilling tegen met de app [Too Good To Go](#) én doe tegelijk goedkoop boodschappen.

Zin in een lekkere en duurzame maaltijd? Met [HappyCow](#) vind je plekken waar je vegetarische of plantaardige kan eten. In Nederland en in het buitenland.

Je kledingkast aanvullen met mooie items zonder veel te betalen? Het kan met [Vinted](#), een app voor tweedehandskleding. Wil je meer tips voor duurzame kleding? Lees de blogs van [kouwekieren](#).

Gebruik de groene zoekmachine [Ecosia](#). De winst die ze maken wordt besteed aan het planten van bomen. Zo help je de natuur een handje met je zoektocht op het internet.

Sta je in de supermarkt en wil je weten hoe duurzaam een product is? Scan de streepjescode met [Questionmark](#) en je ziet hoe het product scoort op het gebied van duurzaamheid en gezondheid. Daarnaast laat de app je duurzame alternatieven zien voor het product dat je wilt kopen.

Gebruik de [afvalscheidingswijzer](#) om te zien in welke afvalbak jouw afval thuishoort. Door je afval op de juiste manier te scheiden help je om grondstoffen en energie te besparen, doordat meer materialen hergebruikt kunnen worden.

Je plasticgebruik verminderen? Ga op plastic dieet. [My Little Plastic Footprint](#) houdt bij hoe het gaat, geeft tips en bevat quizen.

Groente en fruit van het seizoen en uit Nederland is meestal de beste keuze voor het klimaat. De [Froenten-app](#) geeft aan wanneer bepaalde soorten fruit en groente in Nederland groeien. Daarnaast geeft de app recepten en bewaartips.