

Het klimaat verandert. Wat kan je zelf doen?

- Steven Vromman

Inleiding

In 2011 lanceerde Wablieft het Wablieft-boek 'Het klimaat verandert. Wat kan je zelf doen?' van Steven Vromman. In 2012 ontwikkelde Wablieft/Vocvo samen met Ecolife en het Centrum voor Informatieve Spelen het spel 'Eco-Millions'. Ook buurtwerk 't Lampeke werkte mee. Het spel Eco-Millions is uit te lenen in verschillende uitleenpunten in Vlaanderen en Brussel. Via vraag@vocvo.be kraag je meer info.

Wie dichter bij het boek 'Het klimaat verandert. Wat kan je zelf doen?' wil blijven, vindt hier een uitgebreid lespakket. Die bestaan uit:

- Per hoofdstuk een aantal lessuggesties
- Bij twee hoofdstukken werkte Ecolife verdiepingsmateriaal uit: één met een presentatie rond klimaat en klimaatwijziging, één uitgebreide methodiek rond het thema voeding.

Weblinks

Neem ook eens een kijkje op:

www.wablieft.be/boeken

www.ecolife.be

www.vocvo.be

Over het lespakket

In alle lespakketten spreken wij over '**cursisten**', die les volgen in het volwassenenonderwijs. Toch zijn de meeste lestips ook heel goed bruikbaar voor **leerlingen** in het secundair onderwijs (OKAN, BuSo, BSO-PAV en vaak ook TSO).

Dit lespakket kan je downloaden via www.wablieft.be. Bij dit lespakket horen ook werkbladen. Die plaatsen we in één worddocument op de website. Op die manier kan elke lesgever de **werkbladen aanpassen** aan de eigen noden, mocht dat handig zijn.



Hoofdstuk: Even voorstellen (blz. 5-7)

Lesduur: 30 minuten

1. INSTAPFASE

Stap 1: Lees het eerste hoofdstuk "even voorstellen" voor, laat de cursisten het zelf lezen, of laat ze het beluisteren via de luistercd.

2. AANBOD- EN OEFENFASE

Stap 2: Vraag de cursisten of ze al gehoord hebben van Steven Vromman of Low Impact Man. Laat hen er niks over vertellen: meningen kunnen verschillen en cursisten kunnen door elkaars mening beïnvloed worden. Laat de cursisten zo onbevooroordeeld mogelijk in dit boek beginnen lezen.

Stap 3: Laat de cursisten **werkblad 1** individueel invullen. Verzamel de werkbladen en Leg de werkbladen weg totdat het boek helemaal gelezen is.

Hoofdstuk: Het klimaat verandert. Goed weer vandaag? (blz. 11-23)

Lesduur: 1 lesuur; met verdiepingsmethodiek: 1 tot 2 lesuren

1. INSTAPFASE

Stap 1: De cursisten lezen het hoofdstuk of beluisteren het op de cd. Als ze de tekst beluisteren, laat je ze tegelijk meelezen. Cursisten kunnen de tekst ook zelf lezen nadat ze het hoofdstuk beluisterd hebben.

2. AANBOD- EN OEFENFASE

Stap 2: Ga met de cursisten naar de leeszaal van de bibliotheek. Laat hen in (oude) kranten artikels opzoeken die te maken hebben met opwarming van de aarde, overstromingen, droogte, broeikasgassen ...

Stap 3: Mogelijke activiteiten:

Gesprek: Was het moeilijk om artikelen te vinden? Is het een onderwerp dat "leeft"? Ben jij ermee bezig?

Laat de cursisten de artikelen ordenen: feiten tegenover meningen.

Stap 4: Laat hen eventueel de stukjes "Wie moet er iets aan doen?" (blz. 20-21) en "Wat maakt het uit?" (blz. 22) herlezen.

Stap 5: Bespreek de volgende stellingen in groep:

(hang eventueel de stellingen op, zie **bijlage 1**, achteraan dit document)

In België hebben we al bij al weinig last van de klimaatverandering. Ik heb dan ook niet veel zin om mijn gedrag aan te passen.

Grote bedrijven en politici spelen de belangrijkste rol. Het zijn vooral zij die hun best moeten doen.

Ik wil alleen moeite doen als dat goed is voor mijn portemonnee.

Kleine dingen maken een groot verschil als veel mensen meedoen. Maar ik geloof daar niet in. Mijn inspanningen zijn dan toch zinloos.

Het geeft mij een goed gevoel om inspanningen te doen voor het milieu.

Ik vind het interessant om na te denken over welke luxe we kunnen missen.

Tip: Hou als begeleider bij een discussie de attitudes en sleutelcompetenties uit het opleidingsprofiel in het achterhoofd.

Stap 6: Er zijn verschillende soorten teksten, en elke tekst heeft een bedoeling. Geef voorbeelden (een folder geeft informatie, een verhaal is er om je te ontspannen, een recept geeft je uitleg hoe je een bepaald gerecht kan klaarmaken).

Gesprek: Welk is volgens jou de bedoeling van dit boek? Geef nog andere voorbeelden van teksten die dezelfde bedoeling hebben.

verwerking: **werkblad 2**

Verdiepingsmethodiek

Ecolife maakte een uitgebreide Powerpointpresentatie over klimaatverandering. Gebruik die presentatie in je groep om het thema klimaat grondig te bespreken. Je kan de presentatie zowel voor als na de lectuur van het eerste hoofdstuk brengen. Bij sterkere groepen kan je starten met de powerpoint, en daarna het boek erbij nemen. Bij groepen die het thema niet goed kunnen, en minder goed Nederlands kunnen lezen en schrijven, is het aangewezen om eerst de tekst te lezen, als voorbereiding op de presentatie.

[Volg deze link naar de Powerpointpresentatie.](#)

Hoofdstuk(ken): In en rond het huis (blz. 25 tot 56)

Lesduur: afhankelijk van de gekozen doe-opdrachten

1. INSTAPFASE

Stap 1: De cursisten lezen het hoofdstuk of beluisteren het op de cd. Als ze de tekst beluisteren, laat je ze tegelijk meelezen. Cursisten kunnen de tekst ook zelf lezen nadat ze het hoofdstuk beluisterd hebben.

2. AANBOD- EN OEFENFASE

Dit hoofdstuk bevat een schat aan rechtstreekse doe-opdrachten:

- Cursisten brengen hun water-, gas- of elektriciteitsrekening mee en zoeken uit welke informatie daar al dan niet op te vinden is.
- De cursisten noteren elke maand de stand van hun water-, gas- of elektriciteitsmeter. De cursisten in hogere modules kunnen daarvoor zelf een tabel opmaken, voor de anderen is er **werkblad 3**.
- De cursisten vergelijken prijzen op www.vreg.be.
- De cursisten bekijken het contract met hun stroomleverancier. (Mogelijke link naar het bijhouden van belangrijke papieren. Welke hou je bij? Hoe hou je ze bij? Hoe bewaar je het overzicht?)
- De cursisten schrijven een brief of e-mail naar een nieuwe stroomleverancier om de overstap te regelen (al dan niet echt).
- De cursisten nemen contact op met de milieudienst van hun gemeente om te informeren naar groepsaankopen. (Als ze telefonisch contact opnemen: telefoonnummer opzoeken en vooraf vragen noteren. Indien ze mailen: e-mailadres opzoeken en mail opstellen.)
- ...

Andere mogelijkheden:

- Laat de cursisten de kadertekst lezen op bladzijde 35. Low Impact Man leert ons dat zuinig niet oncomfortabel hoeft te zijn. Laat de cursisten in dit hoofdstuk nog één voorbeeld zoeken van comfortabel zuinig zijn. Verzamel de voorbeelden in groep.
- Laat de cursisten in gedachten overlopen welke toestellen ze in huis hebben. Elke cursist kiest één toestel dat hij zou kunnen missen en maakt een advertentie 'te koop: ...'. Cursisten die voldoende ICT-vaardigheden hebben, kunnen dat doen op de computer, en een foto zoeken om hij hun advertentie te plaatsen.
- Misschien is het binnenkort wel Dikke Truiendag (www.dikketruiendag.be)? Laat de cursisten een affiche of flyer opmaken om hun medecursisten te sensibiliseren.

Hoofdstuk(ken): Eten en drinken (blz. 57 tot 66)

Lesduur: 30 - 60 minuten. Afhankelijk van de beschikbare tijd overloop en bespreek je een of meerde afbeeldingen en tips.

Ecolife ontwikkelde volgende methodiek.

1. DOELSTELLING VAN DE METHODIEK

De deelnemers

- weten het verband tussen enerzijds seizoensgebonden voeding, producten van Belgische herkomst, vleesconsumptie en biologische voeding en broeikasgassen anderzijds.
- proberen na deze workshop minimum 1 tip toe te passen (die ze voorheen nog niet toepasten).

2. INHOUD

Er zijn 4 thema's:

1. seizoensgebonden voeding
2. voeding van Belgische herkomst en 'voedselkilometers' (lokale voeding)
3. vlees
4. biologische voeding

Voor meer achtergrondinfo over deze 4 thema's, lees **bijlage 3**, achteraan dit document.

3. MATERIAAL

A) Zonder Powerpointpresentatie (PPT)

In vijfvoud: afbeeldingen van voeding (11 kaartjes) in bijlage 2, achteraan dit document.

vlees
fruit van ver (exotisch fruit)
(boeren)markt
groenten van ver
tomaten in serres
diepvriesgroenten
seizoenskalender
melk met land van herkomst op
kruiden uit de tuin/op de vensterbank
(bio)groentenpakket
biolabel
Flap met aantal tips met daarbij besparing in CO₂.

B) Met PPT

[Als je hier doorklikt, kom je terecht bij de presentatie.](#)

De PPT kan dienen ter ondersteuning het materiaal in punt 1 (maar hoeft niet).

De PPT kan op zichzelf staan (bv bij grote groepen).

4. METHODIEK

Zonder PPT:

De aanwezigen worden opgedeeld in subgroepjes. Ze krijgen elk een aantal afbeeldingen.

Laat de groep per afbeelding een antwoord op de 3 vragen formuleren:

- Wat staat op de foto?
- Wat is de link met klimaatverandering/broeikasgassen?
- Wat kan ikzelf doen? Hoe pak ik het aan?

Laat de groepen daar even over nadenken en overloop dan antwoorden van de verschillende groepen. Geef wat meer uitleg.

Met PPT:

Bij grote groepen waar de oefening met kaartjes niet mogelijk is of als je geen tijd hebt om de kaartjes te gebruiken, toon je de afbeeldingen op slide en stel je de drie vragen aan de groep en geef je uitleg. Je kan bij één of meerdere afbeeldingen zelf het antwoord geven om mensen in de logica te laten komen.

Optioneel kun je per afbeelding aan de groep vragen wie de tip overweegt (bijvoorbeeld via groene en rode kaartjes). Op die manier kan je dieper ingaan op waarom iemand een tip effectief wel of liever niet uitprobeert.

DE 11 KAARTJES OF THEMA'S

Vlees

- Betekenis: De consumptie van vlees is wereldwijd verantwoordelijk voor 1/5 van de broeikasgassen, een grotere verantwoordelijkheid dan de transportsector draagt.
- Tip: Organiseer één dag of enkele dagen per week een vegetarische dag (www.donderdagveggiedag.be). Hiermee bespaar je evenveel als wanneer je 1.100 km met de fiets zou rijden ipv met de auto.
- Thema: vlees

Exotisch fruit (bijvoorbeeld een mango)

- Betekenis: lekker, maar wist je dat dit stuk fruit duizenden kilometers afgelegd heeft met een pak CO₂-uitstoot als gevolg?
- Tip: Beperk de aankoop van exotisch fruit. Koop liever fruit uit België of uit buurlanden.
- Thema: seizoensgebonden eten, producten uit België

(boeren)markt

- Betekenis: Je kan je groenten (en andere producten) direct bij de boer aankopen, bijvoorbeeld via de (boeren) markt. Op die manier legt het voedsel minder vervuulende kilometers af en krijgt de boer een betere prijs. Zie www.platteland-stad.be/boerenmarkten
- Tip: Koop af en toe eens iets op de markt.
- Thema: producten uit België

Groenten van ver (boontjes van Kenia, asperges uit Peru, appels uit Nieuw-Zeeland bijv.)

- Betekenis: boontjes uit België of uit Kenia? Hoe dichter, hoe minder transportkilometers en dus minder CO₂.
- Tip: Beperk de aankoop van groenten en fruit die van ver komen. Wacht het Belgisch seizoen af om groenten te kopen (koop prinsessenbonen in de zomermaanden).
- Thema: seizoensgebonden eten, producten uit België

Tomaten in serres

- Betekenis: tomaten in de winter? Die worden gekweekt in verwarmde serres waarvoor heel wat energie nodig is.
- Tip: Groenten eten volgens de seizoenen in België is een stuk milieuvriendelijker, lekkerder en goedkoper.
- Thema: seizoensgebonden eten, producten uit België

Diepvriesgroenten

- Betekenis: groenten in blik of diepgevroren vragen enorm veel energie. Ze worden bewerkt, diepgevroren, verpakt, vervoerd. En vervolgens weer ontdooid en opgewarmd.
- Tip: Koop liever verse groenten.
- Thema: seizoensgebonden eten

Seizoenskalender

- Betekenis: is bloemkool nu een winter –of zomergroente? Groeien aardbeien ook in de herfst? Eten volgens het seizoen is niet simpel als je niet weet wanneer welke groenten en fruit er in welk seizoen groeien. De seizoenskalender voor groenten en fruit van Velt vind je op: www.groentekalender.be
- Tip: hang de seizoenskalender op je koelkast en bekijk die voor je inkopen gaat doen.
- Thema: seizoensgebonden eten

Melk met land van herkomst op

- Betekenis: op de verpakking van melk en sommige zuivelproducten vind je het land van herkomst terug, in een cirkel. BE staat voor België.
- Tip: koop producten van België
- Thema: producten uit België

Kruiden uit de tuin/ op de vensterbank

- Betekenis: zelf gekweekte kruiden moeten niet vervoerd worden en zijn goedkoop.
- Tip: kweek zelf wat kruiden, een tuin is niet nodig, in een bloempot lukt dit ook.
- Thema: seizoensgebonden eten, producten uit België

(bio)groentenpakket

- Betekenis: Een groenteabonnement levert je (twee)wekelijks een pakket verse en goedkope biogroenten of -fruit. Je haalt het pakket af bij een afhaalpunt in je buurt. De verdeler is een bioboerderij (of een groothandelaar) die een pakket samenstelt met eigen groenten.
- Tip: op het nummer 078/151.152 kom je te weten of ze dit ook in je buurt aanbieden
- Thema: seizoensgebonden eten, producten uit België

Biolabel

- Betekenis: De biologische teelt verbruikt 20 % minder energie en stoot 30 % minder broeikasgassen uit. Je vindt niet alleen biologische groenten en fruit (let op de herkomst), maar ook biologische koffie, koekjes, pasta en zelfs biologische kleren. Het belangrijkste kenmerk is dat er geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt worden bij de productie.
- Tip: probeer eens een biologisch product uit. Misschien vind je het ook lekker.
- Thema: biologische voeding

Hoofdstuk(ken): Onderweg (bladzijde 67 tot 74)

Lesduur: 1 lesuur

1. INSTAPFASE

Stap 1: De cursisten lezen het hoofdstuk of beluisteren het op de cd. Als ze de tekst beluisteren, laat je ze tegelijk meelesen. Cursisten kunnen de tekst ook zelf lezen nadat ze het hoofdstuk beluisterd hebben.

2. AANBOD- EN OEFENFASE

Stap 2: Er staan veel tips in dit hoofdstuk. De ene tip is voor een cursist al gemakkelijker uit te voeren dan de andere. Laat de cursisten alle tips lezen. Ze duiden drie tips aan die ze voor zichzelf haalbaar vinden. Ze duiden ook drie tips aan die ze niet zien zitten.

Afronding

De cursisten vergelijken nadien elkaars antwoorden. Sta stil bij de zeer persoonlijke keuzes. Dit boek staat barstensvol tips. Je hoeft niet alles toe te passen. Wie doet wat hij kan ...

Hoofdstuk(ken): Goed leven (bladzijde 75-77)

Lesduur:

1. INSTAPFASE

Stap 1: De cursisten lezen het hoofdstuk of beluisteren het op de cd. Als ze de tekst beluisteren, laat je ze tegelijk meelezen. Cursisten kunnen de tekst ook zelf lezen nadat ze het hoofdstuk beluisterd hebben.

2. AANBOD- EN OEFENFASE

Stap 2: Low Impact Man spreekt over goed leven met 7 miljard mensen op één planeet. Hij heeft een droom voor de wereld in de toekomst.

Geef de cursisten volgende opdracht:

Heb jij ook een droom voor de wereld van morgen, volgend jaar en binnen 10 jaar? Schrijf je dromen op. Hang ze op in je leslokaal, of in de pauzeruimte. Of kunnen de cursisten hun dromen in het cursistenkrantje van het centrum zetten?

Low Impact Man heeft ook een website waar je reacties kan achterlaten: <http://lowimpactman.wordpress.com/>. Durven jouw cursisten hun droom daar achter te laten?

3. EVALUATIE

zie apart document met ideeën voor de evaluatiefase

Stap 3 (nadat het boek gelezen is): Vraag de cursisten om **werkblad 1** er opnieuw bij te nemen.

Evaluatieles: eindactiviteit bij het ganse boek

Lesduur: 1 lesuur

- Laat de cursisten nadenken welk effect dit boek zal hebben op hun dagelijks leven. Zijn ze van plan om iets te veranderen? Wat? Waarom?
- De cursisten maken eerst nota's (voor zichzelf) en vertellen dan op basis van die nota's aan hun medecursisten.
- Een kennis gaat bouwen. Hij weet dat je dit boek gelezen hebt en vraagt tips. Wat raad je hem aan?
- Bekijk met de cursisten het filmpje op <http://www.youtube.com/watch?v=I7k6wfhF3FU>. Low Impact Man spreekt over goed leven, over comfort en luxe. Het is interessant om hierover na te denken. Verder is het ook interessant om stil te staan bij wat minder / anders consumeren betekent voor de economie. Laat de cursisten individueel of in kleine groepjes nadenken over de opdracht op **werkblad 4**. De cursisten mogen de tips zelf kiezen, of de begeleider kan tips aanreiken.
- Nadien worden de bedenkingen besproken. Sta stil bij de persoonlijke invulling van kolom 2. Wat voor de ene pure luxe is, is voor de andere bittere noodzaak. Sta ook stil bij kolom 3. Moedig cursisten aan om verder te denken. Geen droogkast kopen heeft een nadelig effect voor de werknemers in de "droogkastenfabriek", maar misschien zijn er ook positieve effecten?
- Gesprek: Aan wie zou je dit boek cadeau doen en waarom?
- **Werkblad 5**: Low Impact Man geeft tips. Sommige tips zijn onmiddellijk goedkoper. Andere tips vragen een investering, maar brengen hun geld zeker op. Andere tips zijn gewoon duurder. Geef van elke soort tips een paar voorbeelden. Er is in elke kolom al één voorbeeld ingevuld.

Boekenlijst:

Elk boek is weer een aanleiding om verder te lezen.

Zie lessuggestie 'vrij lezen' in de Introductiemap voor lesgevers van Wablieft, op bladzijde 25-26.

Leesmogelijkheden:

- [brochure Vlaanderen Vakantieland](#): mogelijkheden bekijken voor vakantie dicht bij huis
- [We hebben maar één planeet](#) – Steven Vromman en Ilona Plichart
- [folders NMBS](#)
- toegankelijke vegetarische kookboeken
- Laat de cursisten googlen: koken met restjes
- interessante links op [de website van Low Impact Man](#)
- documentaire bekijken [An Inconvenient Truth](#)
- ondertitels lezen bij dit [filmpje over ecologische voetafdruk](#)
- gewoon indrukwekkend om naar te kijken: [The Big Ask](#)
- informatie over energielabel opzoeken in reclameblaadjes
- catalogi en klusadvies van doe-het-zelf-zaken:
- = prijs opzoeken van radiatorfolie, tochtstrips, isolatiemateriaal, spaardouchekop, thermostatische kranen, stekkerdoos met aan-uit-knop ...
- www.tomcartoon.be

Bijlage 1

In België hebben we al bij al weinig last van de klimaatverandering. Ik heb dan ook niet veel zin om mijn gedrag aan te passen.

Kleine dingen maken een groot verschil als veel mensen meedoen. Maar ik geloof daar niet in. Mijn inspanningen zijn dan toch zinloos.

Ik wil alleen moeite doen als dat goed is voor mijn portemonnee.

Ik vind het interessant om na te denken over welke luxe we kunnen missen.

Het geeft mij een goed gevoel om inspanningen te doen voor het milieu.

Grote bedrijven en politici spelen de belangrijkste rol. Het zijn vooral zij die hun best moeten doen.

Bijlage 2





Conservation: après ouverture, se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur.
Storage: keeps 3 to 4 days in the refrigerator after opening.
Aufbewahrung: nach dem Öffnen noch 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.

B: 0800 99 124 - Int.: 00800 23 60 10 40

1Le

BE
L 352
CE

colruytgroup Etn./Ets Fr. Colruyt N.V./S.A.
Edingensesteenweg 196
B-1500 Halle

melk uit België

Storage: keeps 3 to 4 days in the refrigerator after opening.
Aufbewahrung: nach dem Öffnen im Kühlschrank haltbar.

B: 0800 99 124 - Int.: 00800 23 60 10 40

DE
RP 247
EG

colruytgroup Etn./Ets Fr. Colruyt N.V./S.A.
Edingensesteenweg 196
B-1500 Halle

workshop
klimaat & voeding

Lente

Maart	April	Mei
aardappelen	aardappelen	andijve
bloemkool	andijve	asperges
knoflook	bloemkool	bloemkool
groene seller	groene seller	doornrups
paddestoelen	paddestoelen	groene seller
patinaak	prei	knoflook
pompoen	raap	knops
prei	raapstelen	paddestoelen
raap	radis	prei
radis	rode biet	raap
spinazie	spinazie	spinazie
uien	uien	radis
witlof	witlof	spinazie
*****	*****	spinakool
schorseneren	mango	uien
spinazie	pompelmoes	warmoes
spuiten	rabarber	warmoes
uien	spinazie	*****
velofia	*****	spinazie
wittekoel	*****	spinazie
*****	*****	spinazie
apfel	*****	spinazie
mango	*****	spinazie
pompelmoes	*****	spinazie
rabarber	*****	spinazie
sinasappelen	*****	spinazie

Gebruik deze handige groente- en fruitkalender om per maand te ontdekken van welke groenten en vruchten je kunt genieten.

Probeer de voedselkilometers zoveel mogelijk te beperken. Kies steeds die groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn of wasski. Lees het etiket!

Meer in www.g...

workshop
klimaat & voeding

seizoenskalender

September	Oktober	November	December	Januari	februari
aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijve	andijve	andijve	andijve	andijve	andijve
artijfok	artijfok	artijfok	artijfok	artijfok	artijfok
aubergine	aubergine	aubergine	aubergine	aubergine	aubergine
bleeksoeder	bleeksoeder	bleeksoeder	bleeksoeder	bleeksoeder	bleeksoeder
bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool
broccoli	broccoli	broccoli	broccoli	broccoli	broccoli
chinese kool	chinese kool	chinese kool	chinese kool	chinese kool	chinese kool
courgette	courgette	courgette	courgette	courgette	courgette
groene seller	groene seller	groene seller	groene seller	groene seller	groene seller
knoflook	knoflook	knoflook	knoflook	knoflook	knoflook
komkommer	komkommer	komkommer	komkommer	komkommer	komkommer
koelabi	koelabi	koelabi	koelabi	koelabi	koelabi
knopla	knopla	knopla	knopla	knopla	knopla
maï	maï	maï	maï	maï	maï
paddestoelen	paddestoelen	paddestoelen	paddestoelen	paddestoelen	paddestoelen
paprika	paprika	paprika	paprika	paprika	paprika
pompoen	pompoen	pompoen	pompoen	pompoen	pompoen
prei	prei	prei	prei	prei	prei
prinsen	prinsen	prinsen	prinsen	prinsen	prinsen
bonen	bonen	bonen	bonen	bonen	bonen
raap	raap	raap	raap	raap	raap
raapstelen	raapstelen	raapstelen	raapstelen	raapstelen	raapstelen
radis	radis	radis	radis	radis	radis
rammenas	rammenas	rammenas	rammenas	rammenas	rammenas
rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	rode biet
saavokool	saavokool	saavokool	saavokool	saavokool	saavokool
spinazie	spinazie	spinazie	spinazie	spinazie	spinazie
snijbonen	snijbonen	snijbonen	snijbonen	snijbonen	snijbonen
sojabonen	sojabonen	sojabonen	sojabonen	sojabonen	sojabonen
tomaten	tomaten	tomaten	tomaten	tomaten	tomaten
uien	uien	uien	uien	uien	uien
venkel	venkel	venkel	venkel	venkel	venkel
warmoes	warmoes	warmoes	warmoes	warmoes	warmoes
wettkool	wettkool	wettkool	wettkool	wettkool	wettkool
wortelen	wortelen	wortelen	wortelen	wortelen	wortelen
*****	*****	*****	*****	*****	*****
aardbeien	aardbeien	aardbeien	aardbeien	aardbeien	aardbeien
abrikozen	abrikozen	abrikozen	abrikozen	abrikozen	abrikozen
appelen	appelen	appelen	appelen	appelen	appelen
bramen	bramen	bramen	bramen	bramen	bramen
frambozen	frambozen	frambozen	frambozen	frambozen	frambozen
kersen	kersen	kersen	kersen	kersen	kersen
nectarines	nectarines	nectarines	nectarines	nectarines	nectarines
perzik	perzik	perzik	perzik	perzik	perzik
rabarber	rabarber	rabarber	rabarber	rabarber	rabarber
rode bessen	rode bessen	rode bessen	rode bessen	rode bessen	rode bessen
zwarte bessen	zwarte bessen	zwarte bessen	zwarte bessen	zwarte bessen	zwarte bessen

workshop
klimaat & voeding

tomaten in serres

workshop
klimaat & voeding

kruiden uit de tuin



workshop
**klimaat
& voeding**

vlees



workshop
**klimaat
& voeding**

Bijlage 2: achtergrondinfo over voeding (door Ecolife)

Bij voeding denkt niet iedereen aan de link met de klimaatverandering. Nochtans wordt ook heel wat energie verbruikt bij de productie van ons voedsel. We kunnen allen heel wat energie besparen door te kiezen voor voedsel dat niet vervoerd is met het vliegtuig, groenten en fruit van het seizoen te eten ...

We bespreken hieronder verschillende thema's met hun link met het klimaat.

1. Vers, lokaal en seizoensgebonden

Vanuit gezondheidsoverwegingen is het slim om veel verse groenten en fruit te eten. Het aanbod in de supermarkten is uitgebreid en de keuze dus groot. Zowel Belgische groenten en fruit, maar ook heel wat geïmporteerde stuks liggen in de winkels. Boontjes uit Kenia, bananen uit Ecuador ... Los van de Belgische seizoenen hebben we een ruime keuze. Die keuze is misschien wel aangenaam, maar voor het milieu heeft dit een grote impact door het transport en de daaraan verbonden CO₂-uitstoot en de energieconsumptie bij serreproductie.

Een goede tip is dan ook te kiezen voor vers, lokaal en seizoensgebonden fruit en groenten.

Vers is belangrijk omdat groenten in blik, glas of diepgevroren enorm veel energie vragen. In rode kolen uitgedrukt heb je met eenzelfde hoeveelheid energie 7 verse rode kolen tegenover slechts 2 gevriesdroogde kolen of 2 rode kolen in blik! Die laatste kolen worden immers bewerkt, eventueel diepgevroren, vervoerd, de verpakking moet worden aangemaakt ...

Lokaal betekent dat je het best koopt uit eigen streek. Het vergt immers minder transport om binnenlandse groenten tot in de winkel te krijgen. Dat betekent een lager brandstofverbruik en minder vervuiling bij het vervoer. Producten uit het buitenland komen immers per vrachtwagen, boot of vliegtuig tot bij ons. Let op de bordjes die groente- en fruithandelaars, grootwarenhuizen en kruideniers verplicht bij groenten en fruit moeten plaatsen. Zij geven aan uit welk land de producten afkomstig zijn. Je kan je groenten (en andere producten) ook direct bij de boer of boerin aankopen. Direct kopen bij de hoeve, op de (bio)markt, in een voedselteam of via een groentenabonnement, levert jou en de boer(in) een persoonlijk contact op. Zo weet je beter waar je voeding vandaan komt.

Interessante sites met meer informatie zijn:

www.platteland-stad.be : met info waar je in Vlaanderen boerenmarkten vindt.

www.biodichtbijhuis.be: met een overzicht van afhaalpunten van groenteabbonnementen.

www.hoeveproducten.be : met verkooppunten van hoeveproducten.

www.voedselteams.be : uitleg over Voedselteams en info waar je in je buurt kan aansluiten.

Niet alleen bij groenten en fruit kun je op de herkomst letten, ook bij andere voedingswaren. Bij deze laatste is soms het probleem dat het er enerzijds niet altijd duidelijk op staat, anderzijds dat de vermelde plaats de plaats kan zijn waar het product het laatst verwerkt is (en dus de oorsprong nog ergens anders is).

Seizoensgebonden: alleen in bepaalde periodes van het jaar groeien groente en fruit in België in de buitenlucht. Om het hele jaar toch een divers assortiment in de winkel te hebben, worden groente en fruit geïmporteerd of gekweekt in serres.

Een studie, uitgevoerd in Nederland, heeft aangetoond dat de fruit- en groentekweek in verwarmde serres evenveel energie (80MJ/kg) verbruikt als het transport van dezelfde producten over een afstand van 4.000 tot 8.000 km. M.a.w. als je kiest voor bijvoorbeeld Belgische tomaten in de winter (uit serres), kun je evengoed(/slecht) kiezen voor tomaten uit Spanje. Het komt er dus op aan om niet enkel rekening te houden met de herkomst maar tegelijk ook met de seizoensgebondenheid. Een groente-en fruitkalender in de keuken ophangen, helpt. Zie www.groentekalender.be.

2. Vlees

Vergeleken met 50 jaar geleden eet de Belg 60 % meer vlees! Vlees levert vooral eiwitten en vet. Daarnaast voorziet het in vitamine B en ijzer. Maar vlees geeft ons ook een verzadigd gevoel, het heeft een rijke smaak, is relatief snel klaar te maken en vooral, we zijn erg gewoon geraakt aan vlees eten. Zo gewoon zelfs, dat velen zich haast geen maaltijd kunnen voorstellen zonder.

2.1 Minder vlees eten is gezond

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie volstaat dagelijks 75 tot 100 g vlees, vleeswaren, vis, eieren per dag per volwassen persoon. Eet je vlees tijdens de lunch en het avondmaal, dan zit je heel snel aan een dubbele hoeveelheid. In het nationaal voedingsplan voor een betere gezondheid wordt volgend advies gegeven voor iedereen met een normale gezondheid:

- Eet dagelijks minstens 400 g fruit en groenten in een evenwichtige verhouding.
- Beperk de hoeveelheid vet op uw brood of in maaltijden. Eet dagelijks niet meer dan 75 à 100 g vlees, vis, eieren of vervangproducten, en niet meer dan 1 à 2 sneden kaas. Drink dagelijks niet meer dan 3 à 4 glazen magere of halfvolle melk of producten op basis van soja.
- Gebruik goede vetten, zoals niet-verzadigde vetzuren (olijfolie, arachideolie), omega-6 (plantaardige olie, granen, noten) en omega-3 (koolzaadolie, noten en soja, vette vis).
- Kies voor voedsel dat rijk is aan koolhydraten en vezels, zoals gekookte aardappelen (3-5 stuks), volkorenpasta en gewone pasta, bruin brood en granen.
- Beperk de consumptie van calorierijke voeding die veel toegevoegde suikers bevat (gebak, snoepgoed, frisdrank, alcohol ...)
- Wees matig met zout en vervang het door met jodium verrijkt zout.
- Drink minstens 1,5 liter water per dag (water, koffie, thee, soep ...).

2.2 Minder vlees eten is milieuvriendelijk

De Food and Agriculture Organization (FAO) van de Verenigde Naties berekende dat vleesconsumptie in de top 3 van elk belangrijk milieuprobleem staat: niet alleen heeft veeteelt een enorme impact op de bodemkwaliteit, op drinkwatervoorziening en op zure regen, maar ook op klimaatverandering. Veeteelt is verantwoordelijk voor ongeveer een vijfde van de totale broeikasuitstoot. Dat betekent dat vlees een grotere schuldige is dan de transportsector!



Bij vlees speelt vooral het broeikasgas methaan mee. Methaan heeft een nog veel groter broeikaseffect dan CO₂ en wordt massaal uitgestoten uit de maag-en darmgassen ('boeren' en 'winden' dus) van herkauwers als koeien, geiten en schapen. Nog een ander broeikasgas is lachgas, dat ontsnapt uit dierlijk mest. En tenslotte wordt er veel bos gekapt om op de vrijgekomen gronden voedsel te kweken voor dieren. Bossen zetten CO₂ om in zuurstof en minder bossen betekent dus meer CO₂. Volgens EVA vzw gebeurt 70 % van de ontbossing van het Amazonewoud voor veeteelt! Wereldwijd sneuvelt voor vleesconsumptie jaarlijks 3 miljoen hectare bos.

Als we met z'n allen al 1 dag per week geen vlees zouden eten, zou dit een grote impact hebben op ons leefmilieu. Bovendien draagt het bij tot een evenwichtige, gezonde maaltijd. De vzw EVA heeft een Vlaamse campagne 'Donderdag Veggiedag' om mensen aan te sporen op donderdag vegetarisch te eten. Een lekkere maaltijd bereiden zonder vlees vraagt oefening: gezinsleden overtuigen, vertrouwd geraken met de verschillende soorten vleesvervangers en ze combineren met gepaste kruiden en groenteslaatjes. En volhouden ... er is tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken en bereidingswijzen. Je inspanningen worden - na een tijdje - beloond met de voordelen van minder vlees eten.

Interessante sites met meer informatie zijn:

www.donderdagveggiedag.be: site van de campagne met o.a. recepten ...

www.vegetarisme.be: de site van EVA vzw met uitleg over vegetarisme

3. Biologische voeding

3.1 Wat is het?

Het uitgangspunt van bio is: kwaliteitsvoeding bieden op een natuurlijke wijze met respect voor mens, dier, plant en milieu.

In bio zijn expliciet verboden:

- Chemische bestrijdingsmiddelen zoals bijvoorbeeld herbiciden gebruiken
- Kunstmest gebruiken
- Chemische toevoegingen gebruiken in veevoeder en van groeistimulatoren en hormonen
- Ggo's (genetisch gemanipuleerde organismen) gebruiken

Bio is gebonden aan strenge Europese wetten. De hele biologische voedselketen moet worden gecontroleerd: elke marktdeelnemer die biologische producten teelt, verwerkt of verhandelt, moet zich aanmelden en krijgt jaarlijks een keer of meermaals bezoek van een controleur. In België gebeurt de controle door onafhankelijke organisaties zoals Blik en Ecocert.

Bij biologische producten vind je bijna altijd een logo of label op het etiket dat aangeeft dat het product biologisch is geteeld.

Het Belgisch biolabel:

3.2 Bio en broeikasgassen

In biologische landbouw ligt de uitstoot van broeikasgassen over het algemeen lager dan bij gangbare landbouw. De



CO₂-uitstoot per hectare is volgens de FAO 48 tot 66 % lager.

De redenen zijn dat er bij biologische landbouw:

- een verbod op kunstmest en kunstmatige bestrijdingsmiddelen is
- minder krachtvoer gebruikt wordt
- de bodem meer CO₂ opneemt.

Interessante site met meer informatie:

www.bioforum.be

4. Voedselverspilling

Wereldwijd gaat naar schatting ongeveer een derde van alle geproduceerd voedsel verloren (1.3 miljard ton). Voedingsproducenten staan de komende decennia voor een gigantische opdracht. Hoe kunnen we in de toekomst een duurzame voedselproductie voor een groeiende wereldbevolking realiseren zonder de druk op het milieu nog te vergroten? Het is belangrijk om de voedselverlies te beperken, op het veld, tijdens vervoer en verwerking, in de winkel en bij gezinnen thuis.

4.1 De Belg

Gemiddeld verspilt de Belg per jaar zo'n 89 kg voedsel. (uit Nutrinenews nr 2 | 2012)

De voedingsmiddelen die in Vlaanderen het meest worden weggegooid, in dalende volgorde:

1. brood en banket
2. groenten
3. fruit
4. bereide gerechten
5. vlees, vis en gevogelte
6. zuivelproducten
7. desserts en snacks
8. droge voeding en poeders
9. sauzen, kruiden en specerijen

4.2 Tips om voedselverspilling tegen te gaan¹

Voor je inkopen doet:

- **Maak een lijstje:** met een nauwkeurig boodschappenlijstje vermijd je impulsaankopen.
- **Controleer je voorraad:** kijk na wat er nog in de koelkast, de diepvriezer of de kast ligt, zodat je geen voedingsmiddelen koopt die je nog in voorraad hebt.
- **Stel een weekmenu op:** een goede manier om niet meer dan noodzakelijk te kopen en ook een middel om op elke dag het gebruik van restjes van de dag voordien in te plannen.

Als je boodschappen doet:

- **Kies het juiste ogenblik...** wij raden je aan om boodschappen met een volle maag te doen. Je wordt minder in verleiding gebracht door dingen die je toch niet nodig hebt. Op een moment waarop je honger hebt, zal je meer kopen dan je nodig hebt!
- **Controleer de vervaldata:** maak een onderscheid tussen "houdbaar tot...", dat je in acht moet nemen omdat het hier om snel bedervende producten gaat waarbij consumptie na deze datum een gezondheidsrisico kan inhouden, en "ten minste houdbaar tot...", waarbij het gaat om producten die je nog kunt gebruiken na de vermelde datum. Toch kijk je het best na of er geen tekenen zijn die wijzen op een minder goede kwaliteit.
- **Laat je niet verleiden door reclame!** Zulke acties zijn niet altijd interessant. Ben je trouwens wel zeker dat je alles kan opeten?
- **Kies voor bulkproducten:** ze zijn vaak minder duur (je betaalt niet voor de verpakking!) en je koopt slechts wat je echt nodig hebt.

¹ Brussels Instituut voor Milieubeheer, <http://www.leefmilieubrussel.be/Templates/Particuliers/Informer.aspx?id=1818&langtype=2067&detail=tab2>

Thuis

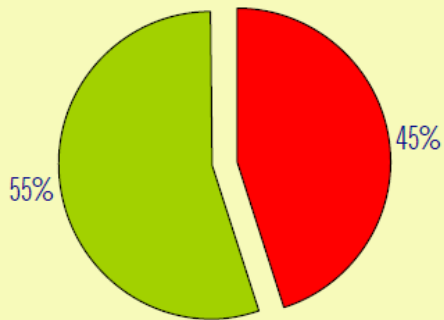
- **Ruim je koelkast en je kasten op:** het is belangrijk om wat eerst op moet vooraan te zetten, de verschillende temperatuurzones van de koelkast in acht te nemen en droge producten op een vochtvrije plek te bewaren.
- **Maak soep van wat onderaan in de koelkast ligt!** Ogen de groenterestjes onderaan in de koelkast niet meer zo smakelijk? Correct, maar dat betekent niet dat je ze niet meer kan eten! In een soep komen ze opnieuw tot hun recht. Restjes die onderaan in de koelkast blijven liggen, zoals het loof van sommige groenten of, waarom niet, restjes van overrijpe kaas, kan je gerust in uw soep doen. Je zal zien, je soep wordt er pittiger van!

4.3 voedselverspilling in België, een consumentenonderzoek door OIVO

Het OIVO heeft een onderzoek uitgevoerd naar voedselverspilling bij de Belgische consumenten. Hieronder vind je een aantal resultaten ter info. Wil je meer weten, klik dan op hun studie, Voedselverspilling november 2011: <http://www.oivo-crioc.org/files/nl/6407nl.pdf>



Gedragingen met betrekking tot voedselverspilling



■ Gooien resten weg ■ Gooien er geen weg

➤ Hoeveel maal per week gooit u maaltijdresten weg?

- Meer dan 4 op de 10 consumenten zeggen dat ze maaltijdresten weggooiden, gemiddeld driemaal per week ofwel 156 keer per jaar.
- Er is geen betekenisvol verschil tussen de diverse categorieën van consumenten, ze vertonen allemaal een relatief gelijkaardig gedrag: ze verspillen frequent maaltijdresten.

Basis: respondenten

Gedragingen met betrekking tot voedselverspilling



■ Gooien beschadigde verse producten weg ■ Gooien er geen weg

➤ Hoeveel maal per week gooit u beschadigde verse producten weg?

- Een derde van de consumenten gooit beschadigde verse producten weg.
- Gemiddeld gooien de consumenten 1,7 maal per week beschadigde verse producten (groenten, fruit, vlees, brood) weg, ofwel 88,4 maal per jaar in totaal.

➤ Wanneer u voedingsproducten weggooit, waarom is dat dan meestal?

- 9 op de 10 consumenten gooien voedingsproducten weg omdat ze zien dat het product niet meer consumeerbaar is.
- Meer dan 8 op de 10 consumenten gooien het weg omdat de verbruiksdatum verstreken is of omdat het vies ruikt.
- Rond de 8 op de 10 consumenten gooien het voedingsproduct weg omdat het slecht smaakt of uit hygiënische of veiligheids-overwegingen.
- 4 op de 10 consumenten gooien voedingsmiddelen weg naar aanleiding van een lange afwezigheid.
- 3 op de 10 consumenten gooien zulke producten weg wegens plaatsgebrek in de kast of koelkast.
- Een kwart van de consumenten gooit voeding weg omdat ze er een te grote hoeveelheid van gekocht hebben.

werkblad 1

Heb je al gehoord van Steven Vromman of Low Impact Man?

Schrijf in een paar woorden op wat jij weet van Steven Vromman of Low Impact Man. Wat vind je van hem? Het moeten geen volledige zinnen zijn.

(Mensen die nog niet van deze man gehoord hebben, mogen deze vraag overslaan.)

.....
.....

Je hebt nu de inleiding van zijn boek gelezen. Wat verwacht je van dit boek? Denk je dat het boek iets voor jou zal zijn? Ga je er iets van kunnen leren? Interesseert het je?

.....
.....

werkblad 2

Elke teksten heeft een bedoeling. Een folder geeft informatie, een verhaal is er om je te ontspannen, een recept legt uit hoe je een bepaald gerecht kan klaarmaken.

Welk is volgens jou de bedoeling van dit boek?

Kan je nog andere bedoelingen van teksten bedenken?

doel: de lezer informatie geven
<i>een folder van de gemeente</i>

doel: de lezer ontspannen
<i>een vervolgverhaal in de Wablieft</i>

doel: de lezer uitleggen hoe je iets moet doen
<i>een recept</i>

doel:
<i>het boek van Low Impact Man</i>

doel:

doel:

werkblad 3

datum	stand van mijn elektriciteitsmeter	verbruik (stand vorige maand – stand deze maand)
		(je verbruik kan je pas volgende maand berekenen)

datum	stand van mijn watermeter	verbruik (stand vorige maand – stand deze maand)
		(je verbruik kan je pas volgende maand berekenen)

datum	stand van mijn gasmeter	verbruik (stand vorige maand – stand deze maand)
		(je verbruik kan je pas volgende maand berekenen)

--	--	--

werkblad 4

Low Impact Man geeft tips over hoe we zorgzamer kunnen omgaan met onze planeet. Al die tips hebben een positief effect voor het milieu, dat is zeker. Volgens Low Impact Man kunnen we ook comfortabel blijven leven. Maar wat betekenen deze tips voor de economie, de winkels en fabrieken, de werkgelegenheid?

Kies een tip uit het boek en denk daarbij eens na over de volgende vragen:

Welk effect heeft deze tip op het milieu?	Wat betekent het voor mijn eigen comfort en luxe? Voor mijn "goed leven"?	Wat betekent deze tip voor winkels en fabrieken?

werkblad 5

Low Impact Man geeft tips. Sommige tips zijn onmiddellijk goedkoper. Andere tips vragen een investering, maar brengen hun geld zeker op. Andere tips zijn gewoon duurder. Geef van elke soort tips een paar voorbeelden. Er is in elke kolom al één voorbeeld ingevuld.

onmiddellijk goedkoper	eerst investeren	gewoon duurder
<i>Zet de verwarming 1 graad lager.</i>	<i>Koop een stekkerdoos met een aan/uit-knop om al je apparaten helemaal uit te zetten als je ze niet gebruikt.</i>	<i>Koop ecologisch poetsmiddel.</i>