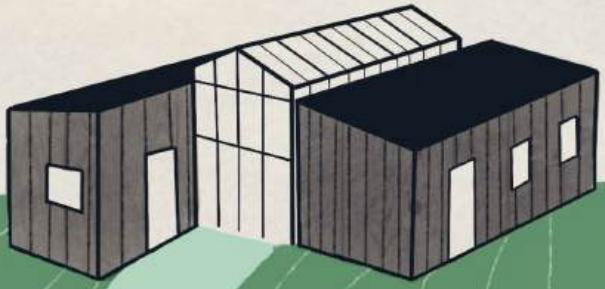
IRIS VAN ASSELT

PUUR NATUURLIJK WONEN



Zo bouwde ik een bewust en duurzaam leven vol vrijheid



Babette Porcelijn (schrijver)
Hoe sneller we nu verduurzamen, hoe beter we het straks nog kunnen hebben. Dit boek helpt je concreet aan de slag te gaan, en ook nog eens op een fijne manier. Enjoy!

Thekla Reuten (actrice)
Echt inspiratie die ik zou zoeken voor n volgende woonstap. Èn om in je huidige situatie te beginnen met bewustwording, zelf-onderzoek en wat al kan!

Marieke Kamphuis van The Substitute (duurzaam interieur platform)
Als bouwer van het Duurzaamste Huis van Nederland is Iris dé persoon die jou kan inspireren om zelf ook anders te gaan wonen!

Marjolein Jonker (tiny house pionier en expert)
De vraag ‘hoe wil ik wonen’ draait eigenlijk om de vraag ‘hoe wil ik leven’. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de wereld om je heen. Welke voetstap wil je achterlaten, wat wil je ervaren? Wanneer heeft jouw leven écht toegevoegde waarde gehad? Daarbij speelt je woning een sleutelrol. Of het nu een Tiny House of een andere woning is, een echt thuis helpt je je leven te leiden zoals jij dat wilt. Iris helpt je met dit boek bewust kiezen voor de essentie en om alle ruis te verwijderen.

Jelle Derckx (auteur Verlangen naar minder)
Open, eerlijk en soms ontroerend. Mooi hoe Iris haar duurzame woonreis met ons deelt in dit boek!



Voorwoord

Het leven is een grote ontdekkingstocht. De wereld verandert, de omstandigheden veranderen, je levensloop verandert en je wilt vooral geen spijt hebben van keuzes die je hebt gemaakt.

Maar wat zijn juiste keuzes? Wat vind je belangrijk? Hoeveel geld mag het kosten? Hoe ga je niet-materiele waarden (bijvoorbeeld comfort, geluk, welzijn, gezondheid, sociale verbinding, et cetera) meewegen? Iedereen wil een betere wereld met hoop en kansen voor zichzelf en voor de volgende generaties, zodat deze prachtige planeet iedereen in al hun behoeftes kan voorzien. Maar hoe dan?

Veel inheemse volkeren hebben daar een mooie (ongeschreven) regel voor; die zijn direct afhankelijk van hun leefomgeving en maken geen onduurzame besluiten die de volgende zeven generaties tot last zouden kunnen zijn.

Het zal uiteindelijk draaien om een optimum (rekening houdend met de huidige situatie) in plaats van maximum (alle idealen volledig verwezenlijkt). De perfecte keuze bestaat niet.

Eigenlijk bestaan makkelijke duurzame keuzes ook niet. Bij de één past het beter om dieper te graven dan bij de ander. Zo krijg je pioniers die onbekende wegen al hebben ontdekt en paden vereffenen voor degenen die het fijn vinden alleen nog maar hoeven te volgen. Het wordt een stuk makkelijker duurzame keuzes te maken als je voorbeelden ziet van mensen die een volgende stap al hebben gemaakt.

Zo is dit boek een inspiratiebron voor hoe het wél kan. Het is de ontdekkingsreis van Iris met haar wens en zoektocht naar een bewust en duurzaam leven vol vrijheid. Daarmee kan het ook ongemak oproepen. Het kan voelen alsof deze reis voor jou nog wat te grote stappen zijn. En dat is prima. Ieder kiest zijn eigen pad en tempo.

Met het lezen van dit boek worden veel zaadjes geplant. Het is aan jou om te bepalen wanneer je deze laat uitkomen. Hopelijk wacht je daar niet te lang mee. Want uiteindelijk hebben we best haast om de ingezette klimaatverstoring niet uit de klauwen te laten lopen. Alles wat we nu niet oppakken, komt voor rekening van volgende generaties en samenlevingen die er het minst aan hebben bijgedragen.

Hoe leuk is het om nu al met het goede bezig te zijn en blij te worden van mensen die met energie en enthousiasme hun verhalen delen?
Mijn motto: “Met de keuze van vandaag, heb je morgen in handen”.

Een zonnige ontdekkingstocht toegewenst!

Helga van Leur
meteorologe en voormalig weervrouw RTL

Inhoud

Voorwoord
Intro
Inleiding

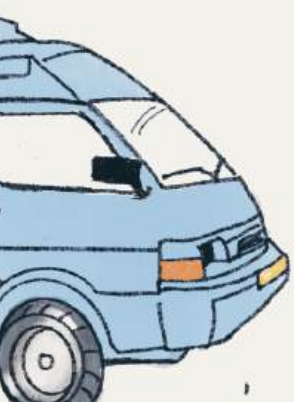
Deel 1

Reis je mee?

Op expeditie langs zeven woonvormen

Intro
1. Tiny house
2. Roadtrip Toyota Hiace
3. Rijtjeshuis
4. Roadtrip Toyota Landcruiser
5. Appartement
6. Woonboot
7. Vrijstaande woning

Terugblik op mijn keuzes
Studio Duurzaam Wonen



Deel 2

Bouw je mee?

Een rondleiding door elf ruimtes in mijn huis voor een duurzaam huis en leven

Intro
1. Badkamer
2. Toilet
3. Hal
4. Keuken
5. Woonkamer
6. Werkkamer
5. Duurzame interieur tips
7. Slaapkamer
8. Kinderkamer
9. Zolder
10. Dak
11. Schuur en tuin
Veelgestelde vragen

Deel 3

Droom je mee?

Dit is waar we het voor doen

Intro
Interviews
Visualiseer jouw toekomst
Aantekeningen

Dankwoord
Over de auteur
Boomvrij boek
Meer inspiratie
Bronvermelding

Inleiding

”Zullen we met de auto naar Azië rijden?” Het begint allemaal met deze ene vraag. In 2011 rij ik samen met mijn partner Roland van Amsterdam naar India. Zeven jaar later rijden we opnieuw naar Azië, maar nu is de bestemming Tokio en zitten onze twee dochters Ize en Lune op de achterbank. Zeven maanden op zo’n kleine ruimte doet iets met mij. Het brengt mij terug naar de essentie: wat heb ik nodig en hoe wil ik met mijn gezin wonen? Deze reizen confronteren mij ook met de gevolgen van klimaatverandering. We rijden in Pakistan door een overstroomd gebied en in Mongolië door een groene woestijn.

In de haven van Japan maken Roland en ik de balans op. We willen anders wonen, bewuster leven en onze kinderen in meer vrijheid laten opgroeien. ‘Kleiner’, ‘duurzamer’, ‘in de natuur’ en ‘in een community’ zijn onze grootste wensen. Onze droom wordt werkelijkheid als we in 2020 in een eco-community ons eigen dubbele tiny house bouwen. Met minder spullen en een kleiner huis voel ik meer vrijheid en geluk. Ik ben meer verbonden met mezelf, anderen, de natuur én mijn huis en dat zorgt voor meer voldoening en zingeving.

Bewuste keuzes maken

Dat gevoel wil ik jou ook laten ervaren. Want ook jij kunt die duurzame droom bereiken, op welke manier je ook wilt wonen. In dit boek laat ik je zien welke persoonlijke reis ik fysiek en mentaal heb doorgemaakt en welke keuzes ik heb gemaakt om klein en duurzaam te wonen met mijn gezin. Het is niet mijn bedoeling om iedereen ervan te overtuigen in een tiny house te gaan wonen. Wat ik in dit boek beschrijf, zijn mijn ervaringen en mijn ideeën. Je hoeft het er niet mee eens te zijn en ook niet alles toe te passen, maar ik hoop wel dat ik je inspireer met mijn inzichten en gedachten.
Ik wist ook niet waar ik aan begon toen ik besloot anders te gaan wonen.

Vanuit mijn beroep als duurzaam interieurontwerper heb ik stapje voor stapje bedacht wat duurzaam is en welke bewuste keuzes ik daarin wilde maken. Dit ging gepaard met zoeken naar geschikte producten, inlezen en kennis vergaren. Het was een proces van vallen en opstaan. Want is de tweedehands tomatenkas aan ons huis wel zo'n goed idee als het glazen dak tijdens een hevige storm instort? En is de keuze voor natuurlijke isolatie wel de juiste als blijkt dat de hele vloerisolatie, zeiknat van de regen, er weer uit moet tijdens de bouw? Inmiddels is de storm gaan liggen en ben ik blij met waar we nu staan. Als kroon op ons werk is ons huis in 2024 uitgeroepen tot 'Duurzaamste Huis van Nederland'. De duurzame ontwikkelingen gaan gelukkig snel en ik zie dit boek dan ook als een tussenstop in een reis die verdergaat.

In dit boek laat ik je zien hoe je duurzame keuzes in je eigen leven kan toepassen, maar wel in balans blijft. Leef jij het leven dat je wilt? Welke items kies jij voor je huis en voor jezelf? En zijn die in alle opzichten gezond voor jezelf en de Aarde? Word jij blij van de spullen om je heen? Ik hoop dat je na het lezen van dit boek geïnspireerd bent geraakt door een andere manier van wonen en leven en je meer kennis hebt over duurzaamheid. Zo kun je bewuste keuzes maken die je meer voldoening geven en beter zijn voor je eigen gezondheid en die van Moeder Aarde.

Wat betekent duurzaam?

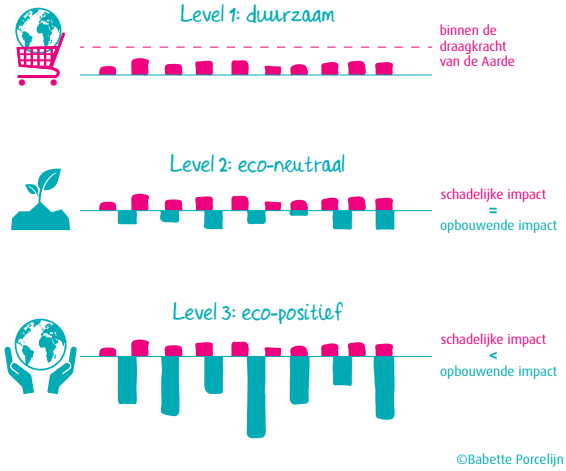
Duurzaamheid is een breed en veelomvattend begrip. Het Engelse *sustainability* dekt de lading beter, maar in het Nederlands is 'duurzaamheid' wat mij betreft de beste term. In een duurzame wereld zijn mens, milieu en economie in balans, zodat we de Aarde niet uitputten en deze leefbaar blijft voor toekomstige generaties. Dit is voor mij vanzelfsprekend, maar eigenlijk past het begrip 'regeneratief' beter bij mij. Dat voedt de Aarde. Ik wil dat we goed voor de Aarde en ál haar bewoners zorgen. Meer teruggeven dan we nemen. Regeneratie gaat over een systeemverandering waarbij het leven wordt hersteld. Daarbij wordt gekeken naar het welzijn van mens en planeet. Samenwerken mét de natuur is daarbij van essentieel belang. Ik denk dat in verbinding zijn met jezelf, anderen, de natuur én je huis daarbij onmisbaar zijn. Toch gebruik ik in dit boek het woord 'duurzaam' in plaats van 'regeneratief'. Ik richt mij vooral op duurzaam wonen als onderdeel van een duurzame levensstijl. Stap voor stap kun je bewuste en duurzame veranderingen in je

leven doorvoeren. Schadelijke stoffen vermijden voor je eigen gezondheid. Kiezen voor natuurlijke producten met minder impact op het milieu. Fairtrade items kopen, gemaakt door mensen die onder goede omstandigheden werken. Ook dat draagt bij aan je eigen vitaliteit en welzijn. Net als in de natuur is alles met elkaar verbonden en als wij goed voor de natuur zorgen, zorgen we ook goed voor onszelf. Immers, wij zijn natuur!

De verborgen impact

In mijn zoektocht naar een meer duurzame manier van leven kwam ik in aanraking met het boek *De verborgen impact* van Babette Porcelijn. Dat was een echte eyeopener. Babette heeft met hulp van onderzoeksbureau CE Delft een uitgebreid onderzoek uitgevoerd naar het dagelijks leven van de gemiddelde Nederlander. Op basis van de verzamelde cijfers heeft ze een 'impact-top 10' gemaakt. Als het gaat om de gehele impact, staan spullen hierin op nummer 1! Wij kijken vaak alleen naar het laatste stukje, het gebruik en eventueel het afval. Er is echter al heel veel meer impact gemaakt bij het vervaardigen van spullen; vaak aan de andere kant van de wereld en niet duidelijk zichtbaar voor ons. Hier zijn de grondstoffen verkregen, staan de fabrieken die energie gebruiken en uitstoot en afval genereren. En dan zijn er ook nog heel veel kilometers afgelegd om het product bij ons te krijgen. Ook die impact moeten we meenemen als we het hele plaatje willen zien. Het goede nieuws is dat we flinke stappen kunnen zetten nu we de hele impact, dus ook de verborgen impact, in kaart hebben.

Babette Porcelijn onderscheidt in haar boek drie levels van duurzaamheid. Zij zegt daarover:
"Wanneer ben je duurzaam? Er zijn drie levels. We leven in Nederland alsof we vier Aardes hebben. Er is er maar één. Dat laat zien hoe groot de opgave is waar we voor staan. Je leeft duurzaam als je binnen de draagkracht van de Aarde blijft en niet méér neemt dan de planeet kan opbrengen.



Dat is ongeveer een derde van de impact van een gemiddelde Nederlander. Vervolgens kun je je overgebleven impact compenseren, dat noem ik eco-neutraal. Als je je dan op wat voor manier dan ook nog inzet voor verduurzaming van de maatschappij en meer positieve dan schadelijke impact hebt, dan leef je eco-positief. Mijn favoriete level, want hier vind je ruimte voor vernieuwing. Aan eco-positief zijn zit geen plafond. Je kunt het uitbreiden in plaats van dat het je beperkt, zoals 'duurzaam' in feite van je vraagt."

Wat betekent duurzaam voor jou?

Op welk level bevind jij je op dit moment? Onthoud goed: je hebt altijd impact tijdens je leven op Aarde. Belangrijk is dat je zorgt voor een zo klein mogelijke ecologische footprint en dat je je bewust bent van de keuzes die er zijn. Het hoeft niet perfect; zoek je eigen grens op en ga steeds een stapje verder.

Over dit boek

Dit boek is opgebouwd uit drie delen. In het eerste deel vind je mijn levenslessen, verteld aan de hand van de verschillende woningtypen waarin ik heb gewoond en de twee wereldreizen die ik heb gemaakt. De hoofdstukken in het tweede deel zijn ingedeeld naar de verschillende ruimtes uit je woning. Daar vertel ik over mijn huis en geef ik tips die iedereen kan toepassen. Ik heb er bewust voor gekozen om geen merken en bedrijven te noemen in mijn boek, omdat het daardoor snel kan verouderen. Op mijn website heb ik deze wel vermeld en daar kom je het snelst via de QR-code. Het laatste deel van dit boek schetst mijn visie op de toekomst. Hiervoor heb ik ook drie experts geïnterviewd. Namelijk: Marieke Eyskoot, Pepijn Duijvestein en Babette Porcelijn.

Studio Duurzaam Wonen

Deel 1





1.
Tiny house

Tiny house in community met grote (gemeenschappelijke) tuin in Koedijk

Oppervlakte: 56 m2



Voordelen

- Veel groen.
- Weinig spullen, dus overzichtelijk.
- Snel en makkelijk schoon te houden.

Nadelen

- Het is snel rommelig.
- Je loopt makkelijk zand, modder of bladeren naar binnen.
- De was droogt niet in de winter.
- In een kleine ruimte is het soms lastig om je even terug te trekken.

Het lange gras kietelt mijn blote voeten en bij elke stap die ik zet, voel ik mijzelf lichtjes wegzakken in de vochtige grond. Ik hoor de wind door het riet suizen en als ik langs de wadi loop, springt een kikker in het water. Ik steek mijn hand op naar de buurvrouw. Bij een grote paarse bloem sta ik stil en adem diep in. De witte en gele vlinders vliegen op en de heerlijke geur blijft hangen in mijn neus. Ik hoor iemand aan komen lopen over het schelpenpad. Het is mijn jongste dochter, die achter de buurkat aanloopt om hem te kunnen aaien. De buurkat heeft alleen maar oog voor de vogeltjes die af en aan vliegen en vrolijk fluiten. We plukken wat aalbessen en stoppen ze in onze mond. "Oeh mama, deze zijn zuur!", zegt Lune en haar gezicht vertrekt. Ik loop onder het wilgenpoortje door en aan de rechterkant verschijnt een zwart huis. Ons huis. Ik loop langs de kersenboom en besef dat dit is hoe ik het voor ogen had. Het is geen droom, maar realiteit. We hebben onze droom waargemaakt. Als ik dicht langs de zwart verkoolde gevel loop, voel ik de warmte van de zon die de gevel afgeeft. De wind waait, maar als ik de hoek om loop is het windstil. Ik schuif de kasdeur open en zie mijn dochters samen spelen op de vloer in de woonkamer. Dit is alles wat ik wil.

De droom om zo te wonen is niet van de ene op de andere dag ontstaan. Het idee is langzaam gegroeid tijdens onze twee roadtrips naar Azië. In mijn reisdagboeken schrijf ik over verandering van natuur, milieu en klimaat. Ik maak mij zorgen over de opgedroogde rivieren in Iran. Verbaas mij over de bijzondere toiletoplossingen in Pakistan. Heb medelijden met de vrouwen in India die protesteren tegen het tekort aan gas om op te koken. Zie de waarde van het repareren van spullen in Nepal. Heb bewondering voor het bewust omgaan met water in Oezbekistan. Zie de slechte werkomstandigheden, maar ook de duurzame oplossingen, in Centraal Azië. En schrijf over zonnepanelen in the middle of nowhere, het plasticprobleem, het verbranden van afval, dagelijkse stroomuitval, overstromingen en duurzame (houten) huizen in India, Rusland, Mongolië en Japan.

Het is heel fijn dat ik al mijn kennis van natuurlijke materialen in ons huis gebruik en uitbreid. Letterlijk elke keuze maken we zelf. Van het ontwerp van het huis tot hoe we ons huis positioneren ten opzichte van de zon. En welke stopcontacten gebruiken we waar?

Natuurlijk is het ook voor ons een spannende keuze om onze kinderen uit hun vertrouwde omgeving te halen, ons koophuis te verkopen voordat de vergunning van ons tijdelijke project definitief rond is en zelf een huis te gaan bouwen. Zonder bouwervaring, met twee jonge kinderen.
Dat we toch die beslissing nemen, komt omdat we ons afvragen: wat willen we echt? We zijn op zoek naar eenvoud en rust. We willen duurzamer en in de natuur wonen. Ook al is het project LiberTerra in eerste instantie voor vijf jaar, we willen het proberen, voorleven, laten zien dat het kan en met vertrouwen in de toekomst leven. We zijn pioniers!



Wat wil ik mijn kinderen meegeven?

Onze reis heeft ons nog meer doen beseffen hoe afhankelijk we zijn van de natuur en van wat de Aarde ons te bieden heeft. Zo komen we de gevolgen van klimaatverandering tegen als we door een groene woestijn in Mongolië rijden. Er is zoveel regen gevallen dat er op het droge zand planten zijn gegroeid. Dat klinkt goed, maar wat daaraan voorafging zijn weggespoelde wegen en ongekende wateroverlast. We hebben onszelf en de kinderen nog meer in contact gebracht met de natuur, waardoor we niet alleen de schoonheid ervan zien, maar ook ervaren hoe dat ons fysieke en mentale welzijn verbetert. Zo dicht bij de natuur leven brengt ook verwondering en nieuwsgierigheid met zich mee. Zo nemen we het water niet voor lief. We zijn ons heel duidelijk bewust van de beperkte hoeveelheid die we bij ons hebben in de camper. Waar je thuis niet stilstaat bij het drinkwater dat uit de kraan komt, is dat op reis wel anders. Elke druppel van de zestig liter is waardevol, want op is op. We hebben een waterfilter aan boord, maar we weten nooit waar we water tegenkomen, hoe de kwaliteit is en of het überhaupt beschikbaar is. Als we een stroompje uit de bergen tegenkomen waar we ons water kunnen vullen, zijn we blij. En hoe bijzonder is het als we in Tadzjikistan een waterpomp tegenkomen en Ize de tank weer vult door het water op te pompen? Wij vinden het mooi om op deze manier bewustwording mee te geven en dankbaarheid te tonen voor wat Moeder Aarde ons geeft.



De onzekerheid rond water hebben we ook met eten. We proberen zoveel mogelijk uit het seizoen en lokaal te eten, maar je weet nooit wat je aantreft. Zo worden we eens uitgenodigd bij een no-

Ik help met het leeghalen van het huis van Freek en zie in dat spullen weinig waarde hebben. Wat tijdens zijn leven nog waarde had, is opeens waardeloos geworden. De kleding, boeken en het keukengerei worden uitgezocht en alles wat nog goed is wordt naar de kringloop gebracht. Een deel van het gereedschap komt goed van pas in ons nieuwe huis, waar we volgende week voor het eerst zullen slapen. Ik pak een schep uit Freeks schuur en begin te spitten rondom een appelboom. Het is oktober en een goed moment om de boom uit Freeks tuin uit te graven en een plek te geven in onze kale tuin in Amsterdam-Noord. Ik hoop dat Ize volgend jaar een appeltje van Freek kan proeven.

Ik werk af en toe nog voor vtwonen en ik mag op de vtwonen-beurs staan. “Wat gebeurt er eigenlijk met deze vloer na de beurs”, vraag ik aan een collega. “Die wordt weggegooid”, antwoordt ze. Ik kan het bijna niet geloven. Een prachtige vloer uit de vtwonen-collectie, die slechts één week gebruikt is voor een beurs. Voorzichtig vraag ik of ik hem mag hebben. “Natuurlijk! Als je hem er na de beurs zelf uithaalt, is dat prima. Fijn dat hij dan nog een bestemming krijgt”, zegt ze. Dus zo zit ik op een zondagavond, als de beurs is afgelopen, op mijn knieën de vloer voorzichtig los te maken. Mijn schoonvader Wietse komt helpen en zorgt ervoor dat de vloer netjes op onze zolder gelegd wordt. Hij past perfect. We hebben geen snijverlies, omdat elk stukje gebruikt kan worden achter de knieschottenberging. Ik ben blij met mijn nieuwe, tweedehands vloer. De rest van het interieur bestaat voornamelijk uit tweedehands en opgeknapte meubels. De kasten zijn op maat gemaakt en veelal in nisjes gezet, waardoor de ruimte zo optimaal mogelijk wordt benut. Met het inzicht dat veel spullen weinig waarde hebben, loop ik een paar weken later naar zolder in ons nieuwe huis. Ik bekijk de dozen die er nog staan van de verhuizing. Het is lastig om sommige spullen los te laten, maar ik heb geleerd dat het de herinneringen en verhalen zijn die blijven.

De eerste verduurzamingsstappen

Ondertussen zijn we aardig op orde in ons nieuwe huis. We wonen er inmiddels een half jaar en alles heeft een plek. Het huis is netjes afgewerkt, zelfs de plinten zijn bevestigd. Na onze reis was het een grote wens om het toilet aan te sluiten op regenwater. In Azië hebben we de gevolgen gezien van watertekorten. We hebben ervaren dat schoon drinkwater zo belangrijk is,

Deel 2



Europa wil tegen 2050 een volledig circulaire economie hebben, waarin producten en grondstoffen continu opnieuw worden gebruikt. We moeten de natuur niet alleen zien als bron van grondstoffen, maar er ook waarde aan toevoegen. Grondstoffen moeten op een duurzame manier worden gewonnen, met respect voor de Aarde en de mensen die er werken.
Zelf kan je producten ook langer gebruiken en aan het einde van de levensduur op een goede manier inleveren, zodat de grondstoffen worden hergebruikt. Cradle-to-cradle, letterlijk 'van wieg-tot-wieg', is een vorm van circulair omgaan met grondstoffen, waarbij afval wordt gezien als grondstof voor hetzelfde of een ander proces. Onderstaande R-ladder, die gebruikt wordt in de circulaire economie, kan je hierbij helpen. Wat bovenaan de ladder staat is de beste keuze, omdat je zo de meeste grondstoffen bespaart.

Refuse (weigeren).

Het begint bij kritisch kijken naar producten. Heb je iets echt nodig of kun je ook zonder? Dit is meestal de beste keuze, want door het product niet te kopen, bespaar je grondstoffen. Als je toch iets nodig hebt, kijk dan of je er tweedehands aan kan komen. Gebruik wat je hebt, wees er blij mee en zorg dat je bewuste keuzes maakt voor alles wat je huis in komt. Een strenge selectie aan de poort zorgt voor minder keuzes, onderhoud en ballast achteraf. Het hoeft geen minimalistische levensstijl te zijn waarbij je zo min mogelijk spullen hebt, maar een beetje minder kan prima.

Rethink (heroverwegen).

Hoe kan je een product intensiever gebruiken? Gebruik je het product wat je nodig hebt genoeg om het te bezitten? Of kun je het ook lenen of huren van je buren, via een deelplatform of op een andere manier? Het gaat ook over goed en langer nadenken voordat je iets koopt. Dit geldt bijvoorbeeld bij zaken als gereedschap, keukengerei of een statafel.

Reduce (verminderen).

Iets gebruiken op dezelfde manier, maar met minder grondstoffen. Dus bijvoorbeeld kiezen voor een kleiner product of een product dat ontworpen is met minder materiaal. Daarbij is het ook goed om zo min mogelijk restmateriaal over te houden. Bijvoorbeeld een minimalistische stoel die geen snijafval heeft.

14 december 2018, Japan

We nemen plaats op de tatami matten op de grond en te midden van ons zessen is een grote, rechthoekige vuurplaats. Er ligt veel as in. Eromheen is een verhoogde houten rand. Het ziet er bijzonder uit en we zijn heel benieuwd naar deze nieuwe ervaring. De bordjes, bakjes en chopsticks worden neergelegd en de kooltjes aangestoken. "De rijstballen, groenten, tofu en vlees kan je op het rooster leggen en de groentesticks prikken we altijd in de kooltjes", weet Masa ons te vertellen. We zijn uitgenodigd door een Japanse vriend, Masa, en zijn vrouw, die we kennen via vrienden van ons. Er hangt een authentieke sfeer in dit Japanse restaurant van vierhonderd jaar oud.

Masa houdt van verhalen vertellen en zo spenderen we al een aantal avonden bij hen. Nu wijst hij naar het bamboe plafond. "De bovenverdieping werd niet gebruikt om te wonen. Vroeger zaten daar duizenden zijderupsen in de winter. Zo kon de familie van het restaurant in de winter wat bijverdienen met de productie van zijde. Als de zijderups haar cocon heeft gesponnen, verandert ze in een pop. Om te voorkomen dat de lange draden van ongeveer een kilometer lang kapotgaan als de rups in een vlinder verandert, worden de poppen gedood." Als ik het goed begrijp, zorgde de rook uit het restaurant daarvoor.

We kletsen nog over de vriend van Masa, waar we eerder waren, die zijn eigen houten huis heeft gebouwd op een aardbevingsbestendige manier. Met prachtige houtverbindingen en in de eenvoudige Japanse stijl. Na het eten rijden we langs een andere vriend van Masa, Jonathan uit België. Hij heeft net een huis gebouwd en op een paar kleine puntjes na is het klaar. Het is een prachtig huis, gebouwd met de oude balken van een buurman van Masa, wiens huis was verwoest door een aardbeving. De oude materialen zijn aangevuld met nieuw hout en kozijnen. Hij woont hier met zijn Japanse vrouw. Haar ouders wonen in een tiny house, dat aan het huis vastzit en









Lifestyletips

Aangezien je een groot deel van je leven in bed doorbrengt, is het goed om te kijken naar hoe je dat zo duurzaam mogelijk kan doen. De andere tijd van je leven draag je over het algemeen kleding, dus probeer daar ook te kijken naar de beste optie voor jezelf en de Aarde. Hierbij wat tips die je wellicht kunnen helpen:

Matras

- Het RIVM raadt aan om een nieuw matras 72 uur te luchten, zodat de schadelijke stoffen die erin zitten kunnen vervliegen. Dit doe je natuurlijk bij voorkeur buiten, want je wil niet dat die stoffen in je huis komen. Dat je er daarna op gaat liggen, voelt voor mij niet goed.
- Om zo dicht mogelijk bij de natuur te blijven, vind ik een matras van natuurlijke materialen fijn. Het liefst wilde ik dat ook zonder metalen vering, maar dat was niet zo comfortabel. Ik vind het belangrijk er heel lang mee te doen. Met het matras dat we nu hebben, met natuurlijke materialen en hele goede vering, kan dat ook. Sowieso meer dan vijfentwintig jaar, maar waarschijnlijk langer. En dat terwijl je een gemiddeld matras na tien jaar moet vervangen vanwege onder andere de ondersteuning.. Daarnaast kan dit matras gerepareerd worden. Het is dus even een investering, maar daarna kan je er heel lang mee doen. Mocht een volledig matras te duur zijn, kijk dan of je een topper of onderdeken van natuurlijke materialen kan kopen. Dan is je lichaam er in ieder geval mee in contact.




YUM
STOERE
SPROOKJES
OVER
AVONTUURLIJKE
MEISJES

milie van Aya. Onze meiden zijn net in bad geweest met Moa, de jongste dochter van de familie. Het is al laat voor onze kinderen als de futons worden neergelegd voor ons en we een nachtje in een traditionele Japanse kamer mogen overnachten. Ize en Lune zijn hun eigen vertrouwde bedje in de camper gewend en zo uit het ritme valt het niet mee in slaap te vallen. De volgende dag nemen we weer afscheid van de gastvrije familie. Naast de warme en waardevolle herinneringen die we hier hebben gemaakt, krijgen we ook nog een hele lading geschenken, waaronder twee prachtige kimono's voor de meiden. Zo zijn er tijdens de reis vele mooie ontmoetingen. In Japan zijn we bij vijf verschillende families geweest om verhalen te delen, te spelen en te logeren. Bijzondere ervaringen en liefdevolle ontmoetingen met onbekenden.

Mijn huis

"Mamma, ik wil graag een hoogslaper in mijn nieuwe kamer." De grote wens van Ize is een hoogslaper in haar slaapkamer. Om de ruimte zo optimaal mogelijk te benutten, kiezen we er niet voor om een losse hoogslaper te bouwen, maar maken we de bedden voor de meiden op maat. Roland gaat staan en ik meet af hoe hoog het plafond moet zijn, zodat hij er nog onderdoor kan lopen. Ik ontwerp, en Roland bouwt de kast en trap in één zodat Ize naar boven kan. Voor Lune vinden we een tweedehands trapje met leuning en zo kan ook zij naar boven in haar bed klimmen. Ook de kledingkast van Lune is tweedehands en past precies tussen de muur en de deur. Als ook zij een bureautje wil, bouwen we dat in haar kledingkast in met een uitschuifbare plank. Het bureau van Ize hebben we al heel lang en vonden we op straat in Amsterdam. Het is soms lastig om een kleine ruimte opgeruimd te houden en daarom help ik de meiden regelmatig met opruimen. 'Iets erin is iets eruit', hanteren we als regel. Zo blijft het redelijk overzichtelijk. Als de boeken, spelletjes of knutselspullen niet meer in de kast passen, is het tijd om de kast uit te zoeken en weg te doen wat wij niet meer nodig hebben.

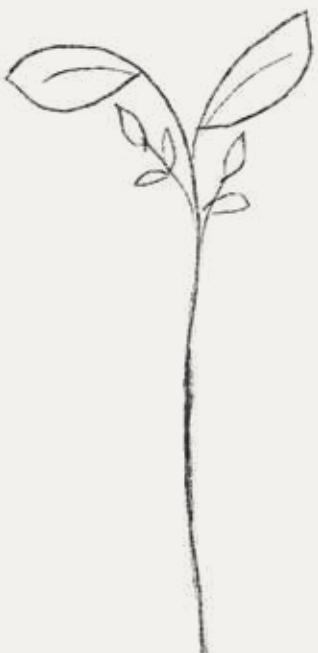
Toen ik op de woonboot woonde en de slaapkamer deelde met mijn twee zusjes was dat in de puberteit soms vrij uitdagend. Daarom was het wel mijn wens dat Ize en Lune allebei een eigen kamer konden hebben. Nu is het nog

Deel 3



Wat als... we onze besluitvormingsprocessen laten leiden door moeder natuur? Wat als... alle banen in 2030 erop gericht zijn om het leven te regenereren? Wat als... alle kantoren en fabrieken als bossen zouden functioneren, die CO opnemen, water zuiveren en zonlicht omzetten in energie?

– Minou Schillings –



Wie Marieke Eyskoot
Wat Duurzame lifestyle-expert, spreker, presentator (van events en bij het tv-programma Binnenstebuiten) en auteur van onder andere *Dit is een goede gids - voor een duurzame lifestyle*. Ze is ook de beweging #SustainabilityAgainstShame gestart.
Waarom Marieke is voor mij dé persoon als het gaat over duurzaam leven. Ze is positief, inspirerend en spreekt over belangrijke en duurzame thema's als feminisme en gelijke rechten.



Foto: Tom Cornelisse

Als je zou dromen over de ideale toekomst, hoe ziet die er dan uit?
"Voor mij ziet de ideale toekomst er heel anders uit dan nu. Nu is onze samenleving voornamelijk gebaseerd op het maken van winst. En wat is winst? Wat nu als winst gezien wordt, zie ik eigenlijk als verlies. Het gaat over zoveel mogelijk geld verdienen, en vooral voor een kleine groep. Met die winst wordt de huidige machtsstructuur in stand gehouden. Deze structuur is gebaseerd op het uitbuiten van mens en dier en het leegtrekken van de aarde voor het eigen gewin.

Die ideale toekomst is voor mij gebaseerd op een aantal basisprincipes. Een daarvan is een wereld zonder uitbuiting. Duurzaamheid betekent voor mij: respect voor mensen en onze omgeving. Dat we gelijkwaardig met elkaar omgaan en dat er voor alles en iedereen vrijheid is. Een tweede is dat we zoveel mogelijk het leven kunnen ervaren, in een ontspannen samenleving. Niet individualistisch en maximaal vergaren voor onszelf, maar met meer zorg voor de ander. Commercialiteit staat niet voorop, maar solidariteit. Niemand is meer, beter of belangrijker dan de ander, we hebben allemaal evenveel recht op wat er is. Veel van de voordelen en privileges die er nu zijn, zijn gebaseerd op waar je toevallig bent geboren en binnen welke willekeurige grenzen je leeft. In mijn ideale toekomst is er een sterke verbinding onderling omdat we het mét elkaar en vóór elkaar doen. Zo is er genoeg voor alles en iedereen, en kan alles wat leeft groeien en bloeien."

Duurzaam boek

In dit boek heb je kunnen lezen over de impact van spullen. Ook boeken hebben impact, al is die volgens *De verborgen impact* niet heel groot. Toch kies ik ervoor een fysiek boek te maken, omdat ik hoop hiermee een grotere positieve impact te bereiken dan de impact van de grondstoffen die nodig zijn om het boek te maken.

Een zo duurzaam mogelijk boek maken is nog geen standaard. Net als bij mijn huis, heb ik alles onderzocht en de voor mij beste keuze gemaakt. Dat was niet eenvoudig! Op mijn wensenlijst stond:

- duurzaam papier;
- biologische inkt;
- geen foliedruk op de cover;
- gedrukt in Nederland;
- bomen planten om de impact te compenseren.

Papier van PaperWise

Voor mijn papier wilde ik gebruikmaken van PaperWise. Dit boomvrije en CO_2-neutrale papier wordt gemaakt van landbouwafval. Dit zijn plantresten zoals stengels en bladeren die overblijven na de oogst van gewassen als tarwe, gerst, rijst, hennep, suikerriet. Slechts 20 procent van de plant is voedsel en maar liefst 80 procent zijn stengels en bladeren, niet geschikt voor menselijke of dierlijke consumptie. PaperWise gebruikt deze afvalstroom als grondstof voor het PaperWise-papier waar dit boek van gemaakt is. Uit onafhankelijk milieuonderzoek (LCA) blijkt dat PaperWise 47 procent lagere milieu impact heeft dan papier van bomen en 29 procent lager dan recycled papier. Voor mij is PaperWise dan ook de meest logische papierkeuze voor dit boek.



ZO BOUWDE IK EEN BEWUST EN DUURZAAM LEVEN VOL VRIJHEID

Duurzaam wonen en leven, hoe doe je dat? In dit boek neem ik je mee op de ontdekkingsreis die ik heb afgelegd samen met mijn gezin, waardoor we nu wonen in het 'Duurzaamste Huis van Nederland'.
Het begint met de inzichten die ik samen met mijn partner krijg tijdens onze roadtrip van Amsterdam naar India en wanneer we als gezin in een camperbusje van Amsterdam naar Tokio rijden. Na deze reizen bouwen we ons eigen duurzame, dubbele tiny house, in een eco-community.
Met dit boek laat ik zien hoe bewuste keuzes leiden tot een puurder, gezonder en gelukkiger leven. Hoe je ook woont, klein of groot. Als duurzaam interieurontwerper, woonpionier en oprichter van Studio Duurzaam Wonen deel ik mijn kennis, om meer bewustzijn te creëren over de schadelijke impact van het interieur.
Laat je inspireren in een persoonlijke rondleiding door mijn huis waarbij ik mijn inzichten deel en (lifestyle) tips geef die iedereen kan toepassen. Ontdek hoe je met minimalisme en duurzamere oplossingen een positief verschil kunt maken voor jezelf, anderen, je huis en de Aarde.
Ga mee op een inspirerende reis vol duurzame oplossingen voor puur natuurlijk wonen en leven.

Iris van Asselt inspireert met haar manier van wonen en leven met haar gezin. Sinds 2014 heeft ze haar eigen bedrijf als interieurontwerper. Ze laat ze zien welke duurzame keuzes je kan maken voor je interieur. Dit doet ze ook als spreker op diverse podia, in de media en nu met dit boek. Haar droom is om samen de natuur te eren en te leven op een schone planeet, met respect voor alles en iedereen.



Iris combineert persoonlijke ervaringen met concrete tips én een hoopvolle visie op duurzamer wonen. Ze laat zien hoe je met je huis kan bijdragen aan het redden van ons gezamenlijke thuis – hoe goed is dat?
Marieke Eyskoot - duurzame lifestyle-expert

ISBN 9789083467825

www.studioduurzaamwonen.nl