

AAN DE SLAG

Praktische tips om aan de slag te gaan met het Micha Zondag thema

1. GA DE NATUUR IN

Vaak is het zo dat je eerder geneigd bent ergens voor te zorgen als je iets goed kent. Ga dus mee op natuurexcursies, wordt lid van een natuurorganisatie en lees over hun werk en neem regelmatig de tijd voor een wandeling. Sommige natuurorganisaties hebben een webcam bij vogelnesten. Laat je verwonderen over de diversiteit in de natuur en leer over de samenhang en de mooie ecosystemen.

2. VOORKOMEN ZWERFVUIL EN PLASTIC

Veel zeevogels en vissen hebben plastic in hun maag. Dat komt door zwerfafval van bijvoorbeeld drinkpakjes, rietjes en ballonnen. Voorkom zwerfafval en gooi alles in een vuilnisbak. En koop zo min mogelijk plastic, als verpakking, maar ook in bijvoorbeeld je shampoo, douchegel en wasmiddel.

3. DIERVRIENDELIJKE TUIN

Haal je tegels en schutting uit je tuin (en die van de kerk, de school) en vervang deze door gras, inheemse bloemen, struiken en bomen. Zo creëer je een paradijsje voor vogels, insecten, vlinders en kleine dieren als egels en sprinkhaantjes. Ook water in de tuin wordt erg gewaardeerd. Maak een insectenflat voor in je tuin of balkon en hang nestkastjes op.

4. PLANT EEN BOOM

Mensen en dieren zijn gebaat bij voldoende bomen. De meest eenvoudige manier om direct bij te dragen aan natuurbeheer is door bomen te planten. In je eigen tuin, op het schoolplein van je kinderen, in de wijk, bij de kerk. Er is altijd wel ruimte te vinden voor een boom. Die produceert zuurstof en voedsel en schuilplek voor tal van dieren.

5. LICHTVERVUILING

Doe mee met de 'Nacht van de nacht' in oktober. Wereldwijd gaat dan een uur het licht uit om de aandacht te vestigen op lichtvervuiling. In de avond en nacht brandt er veel licht, wat schadelijk is voor allerlei dieren. Doe mee, een uurtje, en daarna ook het hele jaar door door geen onnodig licht te laten branden. Schrijf je gemeente aan om de lampen buiten te vervangen door groene lampen en te werken met bewegingsmelders, zodat het licht niet onnodig aanstaat.

6. FSC HOUT EN PAPIER

Veel bos verdwijnt voor het gebruik van hout en papier. Om bos te sparen is het goed zo min mogelijk hout en papier te gebruiken. Als je het toch nodig hebt, kies dan voor hout en papier met het FSC-keurmerk, wat staat voor producten uit duurzaam beheerde bossen. Dat betekent dat in bepaalde gebieden houtkap niet is toegestaan en in andere gebieden hout op een duurzame en zorgvuldige manier wordt geoogst en verwerkt.

7. KLEDING

Leer en bont → voor het verkrijgen van bont en leer worden dieren gedood. Leer is lang niet altijd een bijproduct uit slachterijen, soms worden dieren voor hun huid gedood. Ook worden veel chemicaliën gebruikt in de leerindustrie. Kies dus voor diervriendelijke kleding en mijd bont en niet-duurzaam geproduceerd leer.



De regenboog:

hoop voor mens én dier

Eco-katoen en wol → Kies je voor wol of katoen, dan kies je voor natuurlijke producten. In het productieproces worden echter ook bestrijdingsmiddelen en chemicaliën gebruikt. Kies dus voor eko-katoen en -wol. Om je te helpen, heeft www.rankabrand.nl op rij gezet welke merken duurzame kleding verkopen en welke niet. Zo draag je indirect bij aan een gezonde leefomgeving voor insecten, vlinders, bodemleven en vogels.

8. VOEDING

Bij wat je koopt kun je rekening houden met dierwelzijn. Als een dier wordt gebruikt voor de voedselproductie, is het belangrijk dat het een goed leven heeft. Dat het kan leven naar zijn of haar aard. Vaak kun je dat niet aan de producten zelf zien, maar staan er keurmerken of andere informatie op de verpakking om aan te geven hoe er met dieren is omgegaan. Belangrijk is dat dieren voldoende ruimte hebben, stro of ander strooisel waar ze in kunnen liggen, dat ze naar buiten kunnen en bijvoorbeeld een borstel in de stal hebben om hun rug te krabbelen.

Vlees → het dierwelzijn wordt weergegeven door keurmerken als Beter Leven (drie sterren is het meest diervriendelijk) en scharrel. Ook biologische keurmerken als EKO, Demeter of het Europese biologische keurmerk, staan voor goede dierwelzijn. En kies ook eens voor de 'mannetjes' (bokkenvlees, jonge stiertjes) die nu vaak een soort 'restproduct' zijn, omdat het moederdier nu eenmaal een kalf of lammetje moet baren om melk te kunnen geven. Is duurzaam vlees duur? Dat hangt ervan af. Sommige boeren bieden aan een pakket te kopen wanneer zij een koe of varken slachten. Dan kun je relatief goedkoop goed vlees kopen.

Zuivel → Hierbij gaat het om melk van koeien (of geiten) die de ruimte hebben, in de wei kunnen lopen en zo duurzaam mogelijk gehouden worden. Keurmerken die dat garanderen zijn het EKO-keurmerk of het Beter Leven keurmerk met drie sterren. Weidemelk staat voor melk van koeien die minimaal 120 dagen per jaar, minimaal 6 uur per dag, in de wei hebben gelopen. Of kies voor plantaardige melk, op basis van haver, amandel of rijst.

Eieren → koop biologische eieren, scharreleieren of vrije uitloop-eieren. En [check](#) de eicode op de site van het voedingscentrum.nl.

Vis → Sommige vissoorten worden overbevist en hebben onnodig veel bijvangst bij de vangst. De Viswijzer op goedevis.nl geeft per vissoort aan welke vis we met een gerust hart kunnen eten en welke soorten we moeten laten zwemmen. Kies bij vis zoveel mogelijk voor vis en schaal- en schelpdieren die dichtbij zijn gevangen (Noordzee, wadden). In de supermarkt kun je kiezen voor vis met het MSC-keurmerk voor duurzaam gevangen vis, of ASC-keurmerk voor duurzaam gekweekte vis.

Honing → Kies voor biologische honing en bijenproducten of voor bloemenhoning bij de imker. Hierbij is de kans het grootst dat de bijen zo bij-vriendelijk mogelijk gehouden zijn en dat ze zo min mogelijk bestrijdingsmiddelen hebben binnen gekregen. Sowieso hebben bijen het moeilijk in Nederland. Niet zozeer de honingbijen, maar de in het wild levende solitaire bijen. Daarom is het goed zoveel mogelijk inheemse bloemen te zaaien, zodat ze voldoende voeding kunnen vinden.

De regenboog:

hoop voor mens én dier

Vleesvervangers → het meeste dierenleed voorkom je door geen vlees te eten. In je keuze voor vleesvervangers kun je ook kiezen voor meer of minder diervriendelijk. Huh?

Het maakt nogal verschil waar je vleesvervanger van is gemaakt. De meeste vleesvervangers zijn gemaakt van soja. Veel soja wordt ingevoerd uit Latijns-Amerika en om het te telen wordt tropisch regenwoud gekapt. Dat beïnvloedt de leefomgeving van dieren die leven in het tropisch regenwoud. Beter kun je kiezen voor bijvoorbeeld noten uit eigen land als vleesvervanger, of producten op basis van peulvruchten of lupine. Op internet zijn inmiddels legio vegetarische recepten te vinden, dus laat je inspireren!

Groenten en fruit zonder bestrijdingsmiddelen → Om indirect goed voor insecten, vlinders en vogels te zorgen, is het belangrijk dat we zo min mogelijk chemische bestrijdingsmiddelen gebruiken. Kies daarom voor biologische groenten en fruit, waarbij de tuinders ook werken aan biodiversiteit op hun bedrijf.

Kijk op www.michanederland.nl voor meer informatie en ideeën om in je gemeente aan de slag te gaan met gerechtigheid en zorg voor de schepping.

