



EUROPEAN
COMMISSION

De Awake Consumptiegids



© European Union, 2011
Reproduction is authorised provided the source is acknowledged

Efficiënt grondstofgebruik. Jow keuzes maken een wereld van verschil.
Word lid van generationawake.eu



 **JOUW KEUZES MAKEN EEN
WERELD VAN VERSCHIL**

De Awake Consumptiegids

Wat is hulpbronnefficiëntie?	3
Generation Awake	4
EU in actie	4
Lucht	7
Water	9
Grond	14
Mineralen	15
Hout/timmerhout	16
Biodiversiteit	18
Verspilling	21
Hergebruik	23
Recyclen	24
Transport/reizen	26
Energie-efficiëntie	27
Overconsumptie	30

Denk aan het milieu voor u dit print.

Wat is hulpbronnenefficiëntie?

Wat is hulpbronnenefficiëntie?

Onze toekomst hangt af van hoe we onze hulpbronnen op dit moment gebruiken.

In onze ijver om onze levensstandaard te verbeteren zijn we geneigd om te consumeren zonder stil te staan bij de consequenties. We vergeten wat voor impact ons gedrag heeft op natuurlijke hulpbronnen zoals water, vruchtbare grond, schone lucht en biodiversiteit. En hier moeten we een prijs voor betalen: omdat onze hulpbronnen schaarser worden, zetten we ons toekomstig welzijn op het spel.

Bij hulpbronnenefficiëntie gaat het erom dat we duurzaam met hulpbronnen omgaan – door meer te doen met minder en door het milieu zo weinig mogelijk te belasten. Het gaat om het maken van de juiste keuzes om een goede levenskwaliteit te kunnen blijven garanderen, niet alleen voor nu, maar ook voor toekomstige generaties.

De enige manier om het gezondheidspeil, het welvaartspeil en het welzijnspeil te bereiken waar we allemaal naar streven is door efficiënter om te gaan met natuurlijke hulpbronnen. We kunnen efficiënter met hulpbronnen omgaan als we onze manier van denken en onze gedragspatronen veranderen en tot ons laten doordringen hoe onze keuzes invloed hebben op natuurlijke hulpbronnen. Het gaat niet om minder consumeren – maar om consumeren op een andere manier.

Waarom moeten we efficiënter met hulpbronnen omgaan?

We zijn nu al een aantal decennia bezig om de beperkte hulpbronnen van de aarde veel sneller op te gebruiken dan ze weer kunnen worden aangevuld. Dit zet onze planeet onder grote druk. Alleen al in de 20^{ste} eeuw zijn we twaalf keer zoveel fossiele brandstof gaan gebruiken en rond de eeuwwisseling spraken we 34 keer zoveel materiële hulpbronnen aan. Alleen al in Europa verbruikt de economie jaarlijks per persoon zestien ton materiaal – hiervan blijft per persoon zes ton afval over en de helft hiervan komt nog steeds op de vuilnisbelt terecht. En elk jaar gooien we per persoon 180 kg voedsel weg dat nog te eten is.

Trends tonen aan dat hulpbronnen niet langer goedkoop of onuitputtelijk zullen zijn. De toenemende kosten voor essentiële grondstoffen en mineralen dwingen de zakenwereld zich aan te passen. Schaarste en prijswijzigingen zetten de economie onder druk. Bronnen van mineralen, metaal en energie worden bedreigd, evenals voorraden vis, hout, water, vruchtbare, schone lucht, biomassa en biodiversiteit.

Daar komt nog eens bij dat men schat dat de wereldwijde vraag naar voedsel, voer en textiel in 2050 waarschijnlijk met 70% toegenomen zal zijn. Dit is een punt van toenemende zorg voor de grootste ecosystemen op aarde: 60% van wat meehelpt om deze hulpbronnen te vormen, is al aangetast of wordt niet duurzaam gebruikt. Als we onze hulpbronnen met deze snelheid blijven verbruiken, hebben we in 2050 de hoeveelheid van meer dan twee planeten nodig om ons te kunnen voorzien van wat we nodig hebben.

Onderzoek heeft aangetoond dat meer dan 80% van de impact van onze levensstijl op het milieu wordt veroorzaakt door huisvesting, transport en voedsel; dus daar moet het meeste gebeuren.

Maar wat kunnen we doen en hoe?

We moeten onze manier van denken en hoe we dingen doen veranderen. We zouden zuiniger met hulpbronnen om moeten gaan, waar mogelijk meer moeten hergebruiken of recyclen, alle hulpbronnen waar geen prijskaartje aan hangt beter moeten waarderen en we zouden moeten kiezen voor alternatieven die minder vervuiling veroorzaken. Voor de consument betekent dit opnieuw bedenken waar bepaalde routines op gebaseerd zijn, meer erbij stilstaan waar producten vandaan komen en hoe ze geproduceerd zijn, de productie van afval vermijden, duurzamere keuzes maken, labels zorgvuldiger lezen, hergebruiken en recyclen en de natuur meer de ruimte geven.

We kunnen een begin maken met kleine alledaagse dingen.

Als we onze eetgewoontes aanpassen door wat minder vlees en melkproducten tot ons te nemen, dan zouden we kunnen bijdragen aan een betere bescherming van de biodiversiteit en zouden we de bodem minder onder druk zetten. Probeer de verspilling van voedsel te beperken door zorgvuldiger inkopen te doen en door restanten op te gebruiken. In huis kun je energie besparen door tocht tegen te gaan en je thermostaat anders in te stellen. En als je echt elk jaar een nieuwe mobiele telefoon nodig hebt, zorg er dan voor dat je je oude exemplaar op een goede manier verwijderd. Je mobiel bevat namelijk kostbare metalen die gerecycled kunnen worden.

Dit zijn maar een paar dingen die we kunnen doen om de hoeveelheid afval te verminderen, verspilling tegen te gaan en minder natuurlijke hulpbronnen aan te spreken – en vaak zijn ze geldbesparend. Houd in je achterhoofd dat we in hetzelfde schuitje zitten en dat we dingen kunnen veranderen als we allemaal ons steentje bijdragen.

Politici kunnen met hun eigen uitgavenpatroon het goede voorbeeld geven. Het is eveneens noodzakelijk dat er een juridisch en financieel kader wordt vastgesteld dat hulpbronnenefficiëntie stimuleert en beloont en dat er aan de consument de benodigde informatie ter beschikking wordt gesteld om deze verandering in gedrag te ondersteunen. Wat betreft transport, infrastructuur en ruimtelijke ordening is er eveneens een duurzame aanpak voor de lange termijn nodig.

Het bedrijfsleven kan hier zijn voordeel mee doen. Meer efficiëntie kan tot kostenbesparing leiden. Voor duurzame producten en nieuwe diensten kunnen nieuwe markten worden aangeboord. Vernieuwing kan voor meer concurrentie zorgen en nieuwe banen creëren.

Het is een uitdaging, maar op dit moment hebben we nog steeds een keuze. Wat zou je dus liever doen: het probleem later aanpakken of vanaf vandaag efficiënter met hulpbronnen omgaan?

Lees meer over wat je zelf kunt doen en ontdek wat de Europese Unie doet om ervoor te zorgen dat de Europese economie een economie wordt die efficiënter met hulpbronnen omgaat.

Generation Awake

Jouw keuzes maken een wereld van verschil.

Wil jij het uiterste uit je leven halen terwijl je tegelijkertijd ook rekening houdt met de natuur? Dan is Generation Awake iets voor jou. Het gaat er allemaal om dat we ons bewust worden wat voor invloed onze keuzes als consument hebben op de natuurlijke hulpbronnen van de aarde. Wanneer je lid bent van Generation Awake, dan ben je je ervan bewust dat jouw keuzes niet alleen je eigen wereld maar de hele planeet veranderen.

Hoe? Omdat het hele leven draait om het maken van keuzes, maakt het maken van slimme dagelijkse keuzes die rekening houden met het milieu ook een wereld van verschil voor je eigen leven en het leven van je familie en vrienden. Ten eerste helpt het je om geld te besparen en om je eigen levensstijl en de economie op een hoger plan te brengen. Bovendien dragen jouw slimmere keuzes als consument ertoe bij dat je stad, je land, Europa en de aarde gezondere en milieuvriendelijkere plaatsen worden om te wonen.

Lees eens welke initiatieven de Europese Unie heeft genomen en leer hoe jouw persoonlijke keuzes niet alleen voor jezelf maar ook voor de aarde een verschil kunnen maken.

EU in actie

De EU in actie

Het goede nieuws is dat er vooruitgang wordt geboekt. Ons water en onze lucht zijn al aanzienlijk schoner dan een paar decennia geleden en in Europa wordt nu meer natuur beschermd dan ooit tevoren. Het nieuwe beleid van de EU om het zakenleven, de industrie en de individuele consument te mobiliseren, heeft tot doel de Europese economie efficiënter met hulpbronnen om te laten gaan.

Veel van deze ideeën zijn terug te vinden in het „Stappenplan voor efficiënt hulpbronnengebruik in Europa“. Hierin wordt de duurzaamheid beschreven die we nodig hebben en wat we moeten doen om deze duurzaamheid te bereiken. De stappen die nodig zijn om onze wereld efficiënter met hulpbronnen om te laten gaan worden erin beschreven evenals de toetsmomenten die ons moeten tonen of we op de goede weg zijn.

In dezelfde geest geeft het recente voorstel voor een zevende milieuoctieprogramma – onder de slogan „goed leven, binnen de grenzen van onze planeet“ – een beeld van de inclusieve groene economie die halverwege deze eeuw bereikt moet zijn. In deze duurzame toekomst is een welvarende en gezonde omgeving te danken aan een innovatieve kringlooeconomie waarin niets wordt verspild en waarin natuurlijke hulpbronnen worden beheerd op manieren die het herstellingsvermogen van onze samenleving versterken.

<http://ec.europa.eu/environment/newprg/proposal.htm>

Hulpbronnenefficiëntie vormt ook een centraal onderdeel van Europa 2020, de strategie van de EU om een slimme, duurzame en inclusieve economie te worden. In 2012 werden er op EU-niveau al talrijke initiatieven genomen die tot deze beleidsdoelstelling bijdragen, inclusief vervoers- en energiemaatregelen. Men is zich steeds beter bewust van de noodzaak om efficiënter met de schaarse hulpbronnen om te gaan en duurzamer te consumeren.

<http://ec.europa.eu/resource-efficient-europe/>

Van nationale overheden wordt verlangd dat ze hun eigen bijdrage leveren. De EU zal nieuwe economische prikkels ontwikkelen om het gebruik van hulpbronnenefficiënte methoden en van goederen die hulpbronnenefficiënt zijn vervaardigd, aan te moedigen. Er wordt gewerkt aan de ontwikkeling van specifiek hierop gerichte maatregelen; een aantal daarvan zal spoedig reeds worden geïmplementeerd.

Een voorbeeld hiervan is het Europees initiatief voor groene auto's. Momenteel gaat 73 % van alle olie die in Europa wordt verbruikt naar vervoer, en volgens recente schattingen zal het aantal personenwagens de komende 20 jaar nog verdubbelen. Het initiatief voor groene auto's hoopt daarom onderzoek en innovatie op het gebied van milieuvriendelijke voertuigen aan te moedigen.

http://www.green-cars-initiative.eu/funding/open-fp7-calls/2013-call-texts/FP7-2013-MATERIALS_FOR_GREEN_CARS.pdf/view

http://ec.europa.eu/research/transport/road/green_cars/index_en.htm

Hieronder volgen nog een paar andere voorbeelden van wat de EU doet om de natuurlijke hulpbronnen te beschermen.

Beleid dat natuurlijke hulpbronnen behoudt

We weten allemaal dat we moeten investeren in energiebronnen met een lage CO₂-uitstoot, die de hulpbronnen en het land niet teveel belasten. In het Stappenplan voor een Koolstofarme Economie kun je lezen hoe van de sectoren die verantwoordelijk zijn voor de meeste uitstoot in Europa - de energiesector, de industriële sector, de bouw- en constructiesector en de agrarische sector – wordt verwacht dat ze gedurende de komende decennia de omschakeling maken naar een koolstofarme economie, een doelstelling die in 2050 dient te zijn behaald.

http://ec.europa.eu/clima/policies/roadmap/index_en.htm

Voortbordurend op de Stappenplan voor een Koolstofarme Economie kun je lezen hoe het Stappenplan Energie 2050 bijdraagt aan een verminderde uitstoot van broeikasgassen in de Unie, met als doelstelling een afname van 80 - 95% van de uitstoot in de EU in 2050.

http://ec.europa.eu/energy/index_en.htm

Heb je er wel eens bij stil gestaan dat biodiversiteit van levensbelang is voor onze ecosystemen en voor ons voortbestaan? En heb je er wel eens bij stilgestaan hoe dit verloren gaat? De Biodiversiteitstrategie streeft ernaar om deze tendens terug te draaien. In 2050 moeten de biodiversiteit van de EU en het ecosysteem dat daarvan afhankelijk is – de natuurlijke rijkdom dus – beschermd, gewaardeerd en op een passend niveau hersteld zijn.

http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm

Een grote bron van zorg is dat Europa voor een groot gedeelte afhankelijk is van geïmporteerde grondstoffen en energie. Lees hoe het stappenplan Op weg naar een hulpbronnenefficiënt Europa, om onze concurrerende positie te kunnen behouden, aanbevelingen doet om de productiviteit van hulpbronnen te vergroten en om economische groei los te koppelen van het gebruik van hulpbronnen, zodat de concurrentiepositie van Europa verbeterd wordt en we minder afhankelijk worden van import, terwijl onze natuurlijke rijkdommen beter worden beschermd.

http://ec.europa.eu/environment/resource_efficiency/

Een belangrijke stap was de lancering van het Europees innovatiepartnerschap op het gebied van grondstoffen begin 2012. In innovatiepartnerschappen bundelen publieke en private actoren uit verschillende landen en sectoren hun krachten om innovaties sneller te laten doorbreken. Bij dit initiatief werken lidstaten en actoren samen om de EU tegen 2020 minder afhankelijk te maken van grondstoffen, deze grondstoffen efficiënter te gebruiken en afval te beperken.

http://ec.europa.eu/enterprise/policies/raw-materials/innovation-partnership/index_en.htm

Wist je dat de overheidsdiensten van Europa de grootste consumenten zijn? Elk jaar geven zij 2 triljoen euro uit, wat neerkomt op zo'n 17% van het Bruto Binnenlands Product van de EU. Door hun koopkracht te gebruiken om voor goederen en diensten te kiezen die minder impact op het milieu hebben, kunnen ze in hoge mate bijdragen aan duurzame consumptie en productie.

Lees meer over Groene Overheidsopdrachten (Green Public Procurement; GPP):

http://ec.europa.eu/environment/gpp/what_en.htm

Wetgeving om natuurlijke hulpbronnen te beschermen.

Wist je dat gedurende de laatste vijftig jaar 60% van de functies van het ecosysteem van de aarde verloren is gegaan? Veel zeldzame en kwetsbare vogelsoorten lopen het gevaar uit te sterven. Lees hoe de Vogelrichtlijn zorgt voor de instandhouding van de vogelstand in Europa en voor de bescherming van watergebieden die van internationaal belang zijn.

http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/birdsdirective/index_en.htm

Afname van de biodiversiteit kan een ecosysteem verzwakken en kwetsbaar maken. Wil je weten wat de Commissie doet om aangetaste ecosystemen te herstellen? Het Natura 2000-netwerk vormt de hoeksteen van het natuur- en biodiversiteitsbeleid van de EU. Dit EU-brede netwerk voor de bescherming van natuurgebieden is in het leven geroepen om het voortbestaan van de meest kwetsbare en meest bedreigde diersoorten en leefomgevingen op de lange termijn veilig te stellen. Het regelt dat toekomstig beheer zowel vanuit ecologisch als economisch oogpunt duurzaam is.

http://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index_en.htm

Lees hoe de Richtlijn inzake de instandhouding van leefomgevingen de Europese beschermde leefomgevingen en diersoorten herstelt en bijdraagt aan de totstandkoming van een coherent Europees ecologisch netwerk voor beschermde gebieden.

http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/habitatsdirective/index_en.htm

Iedereen weet dat water van levensbelang is en dat er door de klimaatsverandering minder schoon en vers drinkwater beschikbaar is. Lees hoe de Kaderrichtlijn Water en het Waterinformatiesysteem voor Europa (WISE) ertoe bijdragen dat geen enkel watersysteem meer te lijden heeft of krijgt van milieuschade. Via WISE heb je toegang tot informatie over water in Europa.

http://ec.europa.eu/environment/water/water-framework/index_en.html

<http://www.water.europa.eu/>

Met de aanneming van de blauwdruk Water in 2012 kwam het beheer van schoon water hoog op de agenda van de EU te staan. Een betere uitvoering van de bestaande waterwetgeving en een verdere integratie van het beleid, zoals geopperd in de blauwdruk, is hiervoor essentieel.

http://ec.europa.eu/environment/water/blueprint/index_en.htm

Begin 2013 werden nieuwe wetten van kracht om de handel in illegaal in de EU ingevoerd hout tegen te gaan.

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32010R0995:NL:NOT>

Prikkels die de burger ertoe aanzetten actie te ondernemen.

Het Ecolabel helpt de consument om slimme keuzes te maken. Lees hoe dit vrijwilligersprogramma het bedrijfsleven aanmoedigt om producten en diensten aan te bieden die beter zijn voor het milieu. De consument kan de producten herkennen aan het EU-bloemenlogo. Toepassing van het EU-Ecolabel neemt snel toe – het is een symbool waar de consument op kan vertrouwen.

<http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/>

Een klein beetje aanmoediging levert veel op. Dat is waarom het LIFE-programma, het milieufinancieringsinstrument van de EU, proef- of demonstratieprojecten meefinanciert die mensen inspireren op een ecologische manier na te denken. Sinds de start van LIFE in 1992 heeft het programma meer dan 3000 projecten in de EU meegefinancierd en ongeveer 2,2 miljard euro bijgedragen aan milieubescherming.

<http://ec.europa.eu/environment/life/about/index.htm>

Lees over enkele praktische acties ter bevordering van de hulpbronnenefficiëntie die met financiële steun van het LIFE-programma in de EU zijn doorgevoerd:

http://ec.europa.eu/environment/life/publications/lifepublications/lifefocus/documents/resource_efficiency.pdf

Geïnteresseerde deelnemers die een project willen voorstellen kunnen dit doen tot half juni 2013, op de LIFE-website:

<http://ec.europa.eu/environment/life/funding/lifeplus2013/call/index.htm>

Om onderzoek en innovatie aan te moedigen moeten de juiste prikkels worden gegeven. Het actieplan voor eco-innovatie van de EU zal het milieu ten goede komen, groei en werkgelegenheid creëren en toezien op een efficiënter gebruik van onze almaar schaarsere hulpbronnen. Het plan richt zich op specifieke knelpunten, uitdagingen en mogelijkheden om de milieudoelstellingen aan de hand van technologische en niet-technologische innovaties te verwezenlijken. Lees hier alles over op:

http://ec.europa.eu/environment/ecoap/index_en.htm

Vooruitgang is goed, maar het is ook van belang om de mate van vooruitgang te meten. Om hierbij te helpen, is het milieubeheer- en -auditsysteem van de EU (EMAS) ontwikkeld als een instrument waarmee organisaties rapport uit kunnen brengen over hun prestaties en de vooruitgang die ze boeken inzake het milieu. Dit geeft hen een betrouwbaar imago en zorgt voor transparantie, terwijl het hen tevens aanspoort tot het leveren van betere prestaties.

http://ec.europa.eu/environment/emas/index_en.htm

Als we onze manier van denken echt willen veranderen, hebben we middelen nodig waarmee we onze economieën kunnen doormeten. Dit betekent dat men moet inzien dat sociale gegevens en milieugegevens van even groot belang zijn als economische en financiële gegevens. Goede statistieken zijn uiteindelijk veel en veel goedkoper dan verkeerde beslissingen. Lees over het initiatief Verder dan het BBP als je meer hierover wilt weten.

<http://www.beyond-gdp.eu/>

We weten allemaal hoe waardevol het is wanneer lucht vrij is van stoffen die vrijkomen bij het gebruik van hulpbronnen. De Europese Week van de Mobiliteit is één manier waarop de Commissie helpt om vervuilende uitstoot terug te dringen. Het is een campagne om meer gebruik te gaan maken van het openbaar vervoer, en om meer te fietsen en te wandelen. Europese steden worden aangemoedigd deze manier van transport te promoten en te investeren in nieuwe infrastructuur.

<http://www.weekvandevoortgang.nl/>

In dezelfde lijn zijn de Europese prijzen voor duurzame mobiliteit bedoeld om steden te stimuleren tot een groene stedelijke mobiliteitsplanning. Vorig jaar won Zagreb de prijs voor de Europese Week van de Mobiliteit en ontving Aberdeen de prijs voor duurzame stedelijke mobiliteitsplannen. De Franse stad Nantes draagt momenteel de titel van Groene hoofdstad van Europa, vanwege zijn duurzame vervoersbeleid en zijn verbeteringen op het gebied van de luchtkwaliteit.

<http://ec.europa.eu/environment/europeangreencapital/winning-cities/2013-nantes/index.html>

<http://www.mobilityweek.eu/>

Wil je meer weten over de milieumaatregelen van de EU en de wereld om ons heen?

Lees het tijdschrift Environment for Europeans. Je vindt er nieuws, opinies, analyses en informatie. Het is gratis en het is verkrijgbaar in dertien EU-talen. Schrijf je hier in:

http://ec.europa.eu/environment/maillingregistration/main/mailling_reg.cfm

Lees voor onderzoeksachtergronden het SOER 2011-rapport van het Europees Milieubureau eens door. Hierin wordt het milieu van Europa aan een grondig onderzoek onderworpen. Ook wordt onderzocht hoe internationale megatrends hierin de toekomst invloed op kunnen hebben.

<http://www.eea.europa.eu/soer>

Lucht

Voor ons mensen is toegang tot schone lucht een van onze basisbehoeften. Maar de kwaliteit van onze lucht wordt in gevaar gebracht door activiteiten als autorijden, de verbranding van fossiele brandstoffen en de veehouderij. Deze activiteiten vervuilen de dampkring met schadelijke broeikasgassen, zoals koolstofdioxide en methaan. Door middel van kleine maatregelen, zoals vaker gaan lopen, duurzame energiebronnen gebruiken en minder vlees eten, kun je de schade aan onze dampkring beperken.

Verf

Gebruik jij groene verf?

Er zijn in Europa miljoenen enthousiaste doe-het-zelvers. Ieder jaar geven huiseigenaren miljarden euro's uit aan hout, verf, lak en andere materialen voor doe-het-zelfprojecten. Je kunt je impact op het milieu verkleinen door materialen te hergebruiken, te controleren of hout duurzaam is en groenere verf te kopen. Met name bij verf is grote milieuwinst te behalen door een aantal eenvoudige regels op te volgen. Kies voor de verf, lak en houtconserverende vloeistof met de minste schadelijke effecten voor het milieu. Bepaal hoeveel je er van nodig hebt en probeer er niet teveel van aan te schaffen – een heleboel verf die mensen kopen wordt nooit gebruikt en eindigt bij het chemisch afval. Als je de keuze hebt, kies dan voor een product zonder een waarschuwing voor gevaar op de verpakking. In de meeste landen is dit een zwart symbool op een oranje of geel vierkant met de beschrijving van het betreffende gevaar. 'Natuurlijke verf', 'geheel natuurlijke verf', melkverf en witkalk bevatten vaak stoffen die minder schadelijk zijn voor het milieu dan standaard verfproducten. Sommige producenten bieden zelfs gerecyclede verf aan. Zoek tot slot naar het Europese Ecolabel voor binnenverf. Dit geeft aan dat de verf een minder grote impact op het milieu heeft.

Fiets

Hoeveel CO₂-uitstoot kun je besparen door met de fiets te gaan?

Als genoeg mensen zouden overstappen van vier naar twee wielen, zou het positieve effect op de CO₂-uitstoot enorm zijn. En de trend wijst in deze richting.

Je hebt waarschijnlijk wel gemerkt dat er steeds meer mensen in jouw woonplaats met de fiets gaan. In het Verenigd Koninkrijk waren er het afgelopen jaar 1,3 miljoen meer fietsers. Dit brengt het aantal fietsers in dit land op 13 miljoen (dat is zevenentwintig procent van de bevolking). Van deze nieuwe fietsers gebruiken 500.000 mensen hun fiets regelmatig of vaak.

Of je nu naar je werk fietst of de fiets voor je plezier gebruikt, het biedt vele voordelen! Ten eerste is het een goede manier om je conditie op peil te houden. Tegelijkertijd draag je bij aan een gezonder en schoner milieu door minder luchtvervuiling te veroorzaken en door het ontstaan van files te verminderen. Het is een veel goedkopere en gemakkelijker manier om je te verplaatsen want je vermijdt files en benzinekosten. Er is geen twijfel over mogelijk: fietsen is heel energiezuinig.

Wil je nog meer eco-trendy zijn? Als je nog geen fiets hebt, kun je overwegen een tweedehands te kopen. Terwijl de populariteit van de fiets de CO₂-uitstoot terugbrengt en een milieuvriendelijker maatschappij creëert, heeft diezelfde populariteit van de fiets ook geleid tot een toename van ongewilde fietsen. Oude fietsen komen vaak op een vuilnisbelt terecht, terwijl ze gemaakt zijn van veel recyclebare materialen zoals aluminium en rubber. Ook als afval hebben ze dus nog waarde.

Als je een nieuwe fiets koopt, verzeker je er dan van dat de fiets lang mee gaat, en onderhoud hem goed. Zoveel fietsen worden met goede bedoelingen aangeschaft (vanaf vandaag fiets ik naar mijn werk!) en staan vervolgens te verroesten. Dat is geen goed gebruik van grondstoffen. Een goed idee is om een paar weken een fiets te lenen en te kijken hoe het je bevalt. Als je er eenmaal verslaafd aan bent kun je altijd nog een tweedehands of nieuwe fiets aanschaffen.

Computer

Waarom zou je baas je vaker thuis laten werken?

Omdat het beter is voor het milieu. We weten allemaal dat werkverkeer vervuiling veroorzaakt, maar het verbruikt ook grondstoffen. Denk maar eens aan de slijtage van de wegen en de nieuwe materialen die moeten worden gebruikt om ze te repareren.

Natuurlijk, sommige mensen moeten nu eenmaal met de auto naar het werk. Maar hoevelen onder ons hoeven dit niet per se? En hoe graag vermijden we niet de ochtend- en avondspits? Wist je dat je wanneer je op kruipnelheid vooruitkomt in de file, ook nog ongeveer de dubbele hoeveelheid benzine verbruikt? En dan hebben we het nog niet eens over alle extra uitstoot die je veroorzaakt.

Fietsen of lopen naar het werk is een geweldige manier om het verbruik van grondstoffen te verminderen. Dan is er nog het openbaar vervoer, of lijkt het je wat om met een collega te carpoolen? Het delen van

een auto verlaagt zowel de kosten als de CO₂-uitstoot. Je zou zelfs de auto de deur uit kunnen doen en lid kunnen worden van een autodeelclub, waar de leden op uur-, dag- of weekbasis gebruik kunnen maken van een auto.

Waarom vraag je je baas niet of je thuis mag werken?

Autosleutels

Het is niet gemakkelijk om zonder auto leven, maar waarom zou je het niet eens proberen?

Sommige dingen die we kunnen doen om 'groener' te leven, vragen om wezenlijke inzet van onze kant. Andere dingen kunnen een fluitje van een cent zijn. Ga lopen in plaats van autorijden. Het is zo eenvoudig en het heeft zoveel onmiskenbare voordelen voor het milieu: minder luchtvervuiling en geluidsoverlast, minder gebruik van de grondstoffen die nodig zijn om een auto te produceren, gebruiken en onderhouden. Om over de gezondheidsvoordelen van regelmatig bewegen nog maar te zwijgen. Uiteraard zijn er momenten waarop het gebruik van een auto onvermijdelijk is voor korte reizen, zoals naar het winkelcentrum of om op de koffie te gaan bij een vriend. Overweeg of je de auto echt nodig hebt om de reis te maken of dat je gemakkelijk kunt gaan lopen.

Is er iemand die echt plezier heeft in boodschappen doen? De rij, de drommen mensen, de slag om de parkeerplaats af te komen, het kan zo vreselijk zijn! Dus stel jezelf de volgende keer dat je bij de kassa staat de vraag of het echt nodig was om te gaan. Kon je de boodschappen niet laten bezorgen? Online boodschappen doen is een efficiëntere manier om je boodschappen in huis te krijgen. We geven één tip: controleer de houdbaarheidsdata op de producten wanneer ze worden bezorgd. Zo weet je wat je wanneer moet eten. Verspilling van voedsel is nu eenmaal verspilling van grondstoffen. Als je de winkel persoonlijk wilt bezoeken, bedenk dan of je alles wat je nodig hebt in de buurt kunt krijgen en ga er te voet of per fiets naartoe. En vergeet je boodschappenlijstje niet!

Water

In Europa is het gemakkelijk te vergeten dat water een schaarse bron is waar veel mensen aan de andere kant van de aarde niet als vanzelfsprekend toegang toe hebben. De manier waarop we water gebruiken heeft gevolgen voor anderen. Daarom dragen we een verantwoordelijkheid om het in onze directe invloedssfeer efficiënt te gebruiken. Bijvoorbeeld door te douchen in plaats van in bad te gaan en door geen spullen weg te gooien waarvoor water is gebruikt bij de productie.

Badkuip

Waarom neem je geen douche in plaats van een bad?

We moeten wennen aan het feit dat water een schaarse grondstof is. Tegenwoordig woont bijna een vijfde van de wereldbevolking in gebieden waar water schaars is. Daarnaast heeft een half miljard mensen te maken met ernstige watertekorten. Er is genoeg vers water op onze planeet voor de huidige groeiende bevolking van zeven miljard, maar het is ongelijk verdeeld en er wordt veel te veel van verspild. Steeds meer gebieden in Europa hebben last van droogte en waterschaarste. Daarom is het onze verantwoordelijkheid ons best te doen om water efficiënter te benutten. Dit kan eenvoudig met enkele simpele veranderingen in onze dagelijkse routine, zoals een douche nemen in plaats van een bad. Er is veel meer water nodig om een badkuip te vullen dan voor een korte douche. Door dagelijks vijf minuten te douchen in plaats van een bad te nemen, bespaar je 400 liter water per week en een heleboel energie.

Als je wel in bad gaat, probeer het dan niet te vol te laten lopen. Als je het zo heet maakt dat je het moet aanlengen met koud water, ben je niet alleen water, maar ook energie aan het verspillen!

Badwater

Kun je je badwater delen?

Als je besluit een bad te nemen, is het waarschijnlijk meer om te ontspannen dan om schoon te worden. Waarom laat je het water als je klaar bent niet in de kuip voor iemand anders? Vul de badkuip niet tot de rand maar doe hem halfvol en houd de watertemperatuur in de gaten zodat je na het vollopen geen extra warm of koud water hoeft toe te voegen.

Douche

Waarom duurt je douche langer dan je lievelingsliedje?

We gebruiken dagelijks veel water in huis. Hoeveel daarvan is echt nodig? Water is een schaarse grondstof. In veel gebieden, ook in Europa, heerst al een tekort. Jij kunt helpen deze waardevolle grondstof te behouden. De douche in de ochtend is verantwoordelijk voor een groot deel van het watergebruik in Europa, maar niet alle douches werken efficiënt. Krachtige douches verbruiken bijvoorbeeld in vijf minuten méér water dan nodig is voor een volle badkuip. Er zijn verschillende manieren om efficiënter te douchen. Je kunt de kraan dichtdraaien terwijl je je inzeept of je haar wast. Je kunt ook korter douchen. Overweeg een douchetimer aan te schaffen en vervang je krachtige douche door een model met een lagere doorstromingsnelheid.

Shampoo

Heb je er wel eens over nagedacht om 'groene' shampoo te kopen?

Voor een goede werking moeten sommige shampoos en crèmespoelingen een aantal minuten inwerken. Ondertussen verdwijnt er een heleboel water nutteloos door de afvoer. Koop haarproducten die niet zo lang hoeven in te trekken. Of waarom koop je geen biologische shampoo en crèmespoeling? Die worden gemaakt van natuurlijke ingrediënten en zijn veel beter voor het waterecosysteem waarin ze terecht komen.

Toilet

Is je toilet slimmer dan je denkt?

Met een dubbel spoelsysteem kun je vloeistof en papier doorspoelen met de quick flush-knop. Daarmee verbruik je 70% minder water dan met een standaard spoelbeurt. Heb je nog geen dubbel spoelsysteem? Ze zijn goedkoop en eenvoudig te installeren op bijna alle standaardtoiletten. Uiteraard zijn er stoffen die je beter niet door het toilet kunt spoelen (zoals geneesmiddelen, wattenstaafjes, maandverband etc.). Je kunt deze beter in de prullenbak doen of op een andere geëigende manier wegwerpen. Alles wat je door het toilet spoelt, komt terecht in rivieren, meren, zeeën en in de bodem, waar het schade aan het milieu kan veroorzaken.

Wasbak

Betekent de kraan gebruiken een verspilling van water?

Tanden poetsen duurt ongeveer twee minuten, maar je hoeft de kraan niet te laten lopen terwijl je poetst. Als je de kraan continu aan laat staan ben je alleen maar water aan het verspillen. Gebruik de kraan alleen om je tandenborstel uit te spoelen. Hetzelfde geldt voor scheren. Vul de wasbak aan het begin voor de helft en laat de kraan niet de hele tijd lopen.

Kraan

Last van een lekkende kraan?

Een lekkende kraan kan meer dan 100 liter water per maand verspillen. Soms hoef je alleen maar te controleren of de kraan goed is dichtgedraaid. Blijft hij lekken? Zorg er dan voor dat hij zo snel mogelijk gerepareerd wordt.

Stroomsterkte kraan

Zet je je water onder te hoge druk?

De stroomsterkte van kranen varieert sterk: van 2 tot 25 liter per minuut. Je hebt bijna nooit meer dan 10 liter per minuut nodig. Je kunt dit onder controle houden door de kraan minder vaak te gebruiken of minder lang open te laten. Je kunt de stroomsterkte verlagen door over te stappen op kranen en douchekoppen met een fitting met lage stroomsterkte, door er stroombeperkers op te monteren of door een drukkbeperkend ventiel te monteren waardoor de stroomsterkte van het hele watersysteem wordt verlaagd. Gebruik je de kraan? Denk er dan aan dat het een heleboel energie kost om van afvalwater weer drinkwater te maken. Het is dus beter om de hoeveelheid te gebruiken die je daadwerkelijk nodig hebt.

Watertemperatuur

Brand je je vingers aan het water?

Als het water te heet is, moet je koud water toevoegen voor de juiste temperatuur. Maar je kunt de temperatuur ook verlagen met de thermostaat op je verwarmingssysteem. Als je moet wachten tot er warm water uit de kraan komt, vang het ongebruikte koude water dan op en gebruik het als drinkwater of om de planten water te geven. Zelfs als de watertemperatuur in orde is, is het goed om warm water zo spaarzaam mogelijk te gebruiken om alle energie die nodig is om het water te verwarmen, te besparen.

Wasmachine

Werkt je wasmachine al zo efficiënt mogelijk?

Wasmachines zijn grootverbruikers van water in het huishouden, maar er zijn efficiëntere manieren om kleding te wassen. De meeste moderne machines hebben een ecoprogramma dat minder water verbruikt dan het standaardprogramma. Veel van de meest efficiënte wasmachines verbruiken tegenwoordig minder dan 50 liter water per wasbeurt. Het is ook een goed idee om kleding op lage temperaturen te wassen. Daarmee verbruik je veel minder elektriciteit dan bij een hoge temperatuur (50°C en hoger).

Kleding

Zouden je kleren het je kwalijk nemen als je ze nog eens draagt?

Het is hygiënisch om kledingstukken zoals sokken en ondergoed telkens na het dragen te wassen. Maar andere kleding zoals truien en broeken kun je meerdere malen dragen voor ze gewassen hoeven te worden. Hoe vaker je kleding draagt voor je deze wast, des te meer water je bespaart.

Waspoeder

Wat vinden rivieren van je waspoeder?

Het poeder dat je gebruikt voor het wassen van kleding, vindt uiteindelijk zijn weg naar de rivieren en de zee. Sommige wasmiddelen bevatten anorganische voedingsstoffen zoals fosfaten die een snelle groei van algen veroorzaken, met waterverontreiniging als gevolg. Door minder wasmiddel te gebruiken, kun je de hoeveelheid fosfaten verminderen die door de afvoer het ecosysteem in stromen. Overweeg een biologisch wasmiddel. Door de natuurlijke ingrediënten zijn deze veel milder voor het ecosysteem waarin ze terechtkomen.

Vuile was

Kan er nog wat bij in de wasmachine?

Het spreekt voor zich dat als je de wasmachine twee keer half vol doet, je twee keer zoveel water verbruikt als wanneer je dezelfde hoeveelheid in één keer wast. Als je van tevoren bedenkt wanneer je bepaalde kledingstukken wilt dragen, hoeft je ze niet per se te wassen wanneer je geen ander vuil wasgoed hebt.

Handdoek

Hoe schoon is je handdoek?

Met een handdoek droog je je af als je schoon bent. Hij wordt dus nat, niet vies. Dat betekent dat je handdoeken meerdere keren kunt gebruiken voor ze de wasmand in hoeven. Tegenwoordig bieden veel hotels de mogelijkheid om handdoeken vaker te gebruiken. Laat ze niet op de badkamervloer liggen, want daarmee geef je de boodschap af dat je een schone handdoek wilt.

Medicijnkastje

Waar komen al die medicijnen terecht?

Medicijnen zijn uiteraard noodzakelijk, maar de trend is tegenwoordig om te overdrijven. Het probleem is dat de chemicaliën uit de medicijnen het water vervuilen waarin ze terecht komen wanneer ze het lichaam verlaten. Probeer medicijngebruik dus tot een minimum te beperken. Ga verantwoord om met ongebruikte medicijnen. Breng ze terug naar de apotheek. Spoel ze nooit door het toilet en gooi ze nooit in de prullenbak. Zo komen ze weer in de waterkringloop terecht.

Kraan in de keuken

Waarom trakteer je je planten niet op een glas water?

Als je een glas water voor jezelf inschenkt en het niet helemaal opdrinkt, gooi het dan niet weg. Gebruik het om de kamerplanten water te geven. Ze zullen je er dankbaar voor zijn.

Koffiekopje

Moet je de waterkoker echt bijvullen?

Leeg de waterkoker niet telkens nadat je een warme drank hebt bereid. Je kunt het water dat er al in zit prima gebruiken. Als je alleen het water dat je nodig hebt in de waterkoker en steelpan doet, hoef je minder te koken en bespaar je energie.

Aanrecht

Afwassen kan ook groen!

Als je wilt stoppen met het verspillen van water, zijn het de kleine dingen die het verschil maken. Doe de afwas bijvoorbeeld niet onder stromend water. Onthoud dat de hoeveelheid water die uit de kraan komt sterk varieert (van 2 tot 25 liter per minuut). Dus hoe ver je de kraan opendraait en hoe lang je het water laat lopen, heeft een gigantisch effect op je waterverbruik. Gebruik een afwasteiltje of een stop in de gootsteen om het waterverbruik met 50% of meer terug te brengen. Uiteraard verbruikt de warmwaterkraan meer energie dan alleen het water. Je zult versteld staan van de energiekosten die verbonden zijn aan het verwarmen van water. Is het water te warm? Controleer de thermostaat van je boiler. Wellicht hoef je deze alleen maar beter af te stellen.

Vaatwasser

Werkt je vaatwasser al zo efficiënt mogelijk?

Als je ervoor kiest een vaatwasser te gebruiken in plaats van met de hand af te wassen, koop dan een machine met een hoge energieklasse en gebruik zoveel mogelijk het besparende programma. Zo verbruikt je aanzienlijk minder water dan met een normaal programma. Verzamel restjes voedsel in een kom (en recycle ze of maak er compost van!) maar spoel de vaat niet voor onder de kraan voordat je haar in de vaatwasser zet. De meeste vaatwassers zijn krachtig genoeg om vlekken te verwijderen zonder dat de vaat hoeft te worden voorgespoeld. En laat de vaatwasser nooit half leeg draaien. Wacht tot hij vol is en overdrijf niet met

het waspoeder of de vaatwastabletten. Denk aan de verwoestende gevolgen van fosfaten en algengroei voor zeeën en rivieren.

Autosleutels

Wil je weten hoe je je waterverbruik kunt terugdringen?

Je denkt misschien dat thuis de auto wassen een efficiëntere manier is om met water om te gaan dan je auto naar de carwash brengen, maar het tegendeel is waar. Een zuinige automatische carwash verbruikt over het algemeen minder water per voertuig dan wanneer je dezelfde auto thuis wast. Als je de auto echt liever thuis wast, gebruik dan geen tuinslang. Deze verbruikt ongeveer 18 liter water per minuut. Gebruik in plaats daarvan regenwater dat je in een emmer verzamelt. Dit is uitstekend geschikt voor het wassen van je auto. En onthoud: auto's hoeven niet wekelijks gewassen te worden. Sommige auto's kunnen wel een jaar zonder wasbeurt!

Afwasmiddel

Maken schoonmaakmiddelen een einde aan meer dan alleen vet en vuil?

Uiteindelijk vinden alle wasmiddelen, afwasmiddelen, ontsmettingsmiddelen en schoonmaakproducten via het riool hun weg terug naar rivieren, meren en oceanen. Sommige middelen bevatten anorganische voedingsstoffen die het water verrijken en zorgen voor overmatige algengroei. Wanneer ze uiteindelijk worden afgebroken, onttrekken ze zuurstof aan het water. Hierdoor sterven veel planten en dieren op de zeebodem.

Waarom zou je geen biologisch wasmiddel gebruiken? Er zijn veel interessante tips in omloop. Oudere mensen kunnen je bijvoorbeeld leren om zuinig EN milieuvriendelijk te leven. Je werkoppervlakken, stoffen en vloeren hebben vast ook baat bij een mildere aanpak.

En als je toilet, wasbak of afvoer verstopt raakt, pak het probleem dan aan met een manuele ontstopper. Het werkt net zo goed als een chemisch ontstoppingsmiddel en je loopt minder risico jezelf en het milieu te schaden.

Fruit

Zijn biologische groenten en fruit echt zo veel groener?

Biologische groenten en fruit worden op duurzame wijze gekweekt en zitten niet vol insecticiden en andere chemicaliën. Ze worden gekweekt op grond die vrij is van kunstmatige pesticiden en kunstmest. Je vindt misschien wel een slak in de sla, maar dat is slechts het levende bewijs dat het natuurlijker is. Het gebruik van biologische groenten en fruit bespaart water omdat je ze niet zo grondig hoeft te wassen als hun chemisch behandelde tegenhangers. En je zult geen was aantreffen in je zorgvuldig geraspte citroenschillen!

Raam

Profiteer van die regenachtige dagen!

We verspillen kraanwater voor de planten terwijl er het hele jaar door gratis water uit de lucht komt vallen. Zet je planten daar waar ze de regen kunnen opvangen, of plaats emmers onder plekken waar het water van het dak of uit de regenpijp stroomt. Gebruik dit natuurlijke regenwater en al je planten zullen je dankbaar zijn!

Lamp

Wat is de link tussen water en energie?

Voor de productie van energie worden enorme hoeveelheden water gebruikt, met name voor het koelen van de energiecentrale. Dit water stroomt na gebruik vaak terug naar rivieren, maar het temperatuurverschil

en het verschil in volume kunnen negatieve gevolgen hebben voor het ecosysteem. Zelfs als elektriciteit van waterkracht afkomstig is, heeft het een negatieve invloed. Dammen doorbreken de natuurlijke stroom van de rivier en zorgen ervoor dat vissen hun broedplaats niet kunnen bereiken. Met de tijd kunnen deze barrières ertoe leiden dat de rivier opdroogt.

Grond

Het is moeilijk om het belang van de bodem te onderschatten; het is de bron van alle natuur en het biedt ons de voedingsstoffen om het voedsel te verbouwen dat we nodig hebben. Een goed bodembeheer is dus essentieel voor onze toekomstige welvaart. De achteruitgang van de bodemkwaliteit door overbeweiding, ontbossing en slechte landbouwpraktijken beïnvloedt miljoenen mensen, met name door ondervoeding. Er zijn eenvoudige manieren om te helpen. Je kunt bijvoorbeeld minder vlees eten, hout uit duurzaam beheerde bossen gebruiken en biologisch voedsel eten.

Planten in de tuin

Kun je de planeet uithongeren door planten te kweken?

Jazeker, afhankelijk van in wat voor grond je ze laat groeien. Als je een plantenliefhebber bent of van tuinieren houdt, dan weet je waarschijnlijk alles over compost – maar geldt dit ook voor turf?

Veengebieden zien er misschien uit als een saaie natte woestijn, maar ze zijn voor ons op verschillende manieren van essentieel belang. Ze zijn belangrijk voor zeldzame diersoorten, houden de biodiversiteit in stand, produceren voedsel en spelen een belangrijke rol in de waterkringloop. Ook slaan ze koolstof op, dat wanneer het veen wordt afgegraven weer in de atmosfeer terecht komt. Men schat dan ook dat er door de turf die alleen al in Engeland voor de tuinbouw wordt afgegraven jaarlijks een half miljoen ton CO₂ vrijkomt. Voor het milieu zijn er dus duidelijke redenen om ons zorgen te maken over het gebruik van zelfs kleine hoeveelheden turf. Sommige landen overwegen een belasting in te voeren op potgrond die turf bevat. Intussen is het een goed idee om waar mogelijk compost te kopen met het etiket 'turfvrij'. Compost met meerdere toepassingen bevat tussen de 70% en 100% turf.

Maar natuurlijk is het nog beter om je eigen compost te maken! Er is geen doeltreffendere manier om te weten dat je grondstoffen efficiënt gebruikt dan het afval uit je keuken of tuin zelf te composteren en te gebruiken voor de planten.

Bord

Moet je bij iedere maaltijd vlees eten?

Het is een feit dat minder vlees eten de impact van je eetgewoonten op het milieu verlaagt. Maar weet je waardoor dit komt? De veeteelt beïnvloedt de waardevolle natuurlijke habitats en zet duurzaam landgebruik onder druk. Er is niet alleen land nodig voor de veeteelt zelf, maar ook om gewassen te verbouwen voor de productie van veevoer. Een van die gewassen is soja. De productie van soja is de afgelopen 15 jaar verdubbeld, grotendeels door de toename van het gebruik ervan in veevoer. Dit gaat vaak ten koste van natuurlijke habitats zoals de Braziliaanse Cerrado, waar 5% van de biodiversiteit op de wereld te vinden is. De veeteelt heeft een groot aandeel in de uitstoot van broeikasgassen. Dit komt met name door de productie van methaan. Geschat wordt dat de veeteelt verantwoordelijk is voor 8% van het watergebruik op aarde. De druk die dit uitoefent op het milieu wordt alleen maar groter naarmate er meer mensen op aarde komen en de vraag naar vlees toeneemt. Deze toename vindt voornamelijk plaats in de opkomende economieën. Wat kunnen we hiertegen doen? We hoeven niet zo ver te gaan dat we allemaal vegetariër worden; wel moeten we overwegen minder vlees te gaan eten. Bedenk eens hoe je je maaltijden kunt aanpassen zodat je er geen vlees bij nodig hebt. Waarom zou je bijvoorbeeld niet een paar verse tomaten en wat champignons toevoegen aan je spaghetti saus in plaats van een pak gehakt?

Wat je ook doet, gooi geen vlees weg. Wanneer je vlees weggooit gaan alle kostbare energie en water verloren die voor de productie ervan zijn gebruikt.

Vloer

Is de bodem onder je huis uitgedroogd?

Ieder jaar gaan er in Europa meer groene gebieden verloren doordat we steeds meer woongebieden, wegen, gebouwen en infrastructuur aanleggen. Natuurlijk is deze ontwikkeling vaak noodzakelijk om woningen, transportverbindingen en werkgelegenheid te creëren, maar wanneer het land wordt bedekt, gaan de belangrijkste functies van de bodem verloren.

Huiseigenaren kunnen helpen de verbinding met deze bebouwde grond te bewaren en zo het verlies van het vitale afvoersysteem en de opslagcapaciteit van water te beperken. Zo blijft een minimum aan leven in de bodem behouden. Als je bijvoorbeeld een tuin of oprit aanlegt, overweeg dan om waterdoorlatend materiaal als poreus asfalt, kiezels of gras te gebruiken. Daardoor blijft de bodem in contact met de atmosfeer en kan er water doorheen filteren. Waar het water niet op natuurlijke wijze tot de bodem kan doordringen, bestaat een risico op overstroming. Probeer het dus op te vangen en op juiste wijze te gebruiken. Met een regenton kun je het water dat van het dak stroomt opvangen en het gebruiken om de tuin water te geven in plaats van kraanwater te gebruiken. Zin in een echt avontuur? Leg een groen dak aan! 'Daktuinen' kunnen meestal worden aangelegd op een heel dun laagje grond. Ze vangen regenwater op, ondersteunen de biodiversiteit en bieden isolatie. Misschien wordt het wel een nieuwe leefruimte voor dieren uit de omgeving!

Mineralen

Mineralen zijn overal om ons heen te vinden. Ze zitten in de sieraden die je draagt, het bed waar je op slaapt en de mobiele telefoon in je broekzak. Maar het delven van deze mineralen kan zowel mensen (door uitbuiting van arbeidskrachten) als het milieu (door de verontreiniging van de watervoorraad) duur komen te staan. Het is onze taak om de invloed van de delving van mineralen terug te brengen door op ethische wijze te winkelen en producten alleen te vervangen als het echt moet.

Wekker

Ben je al wakker geschrokken van het aantal batterijen dat je gebruikt?

Door al die verschillende gadgets om ons heen zijn batterijen onmisbaar geworden voor onze moderne manier van leven. De productie, het gebruik en de verwijdering van batterijen zijn van invloed op het milieu. Daarom moeten we manieren vinden om ze efficiënter te gebruiken. Als het kwik, lood en cadmium in batterijen op een vuilnisbelt terecht komen, kunnen ze in de bodem eindigen. Verbranden is geen oplossing, want dat leidt alleen maar tot meer broeikasgassen.

Alle batterijen kunnen worden gerecycled. Zowel de standaardbatterijen in je wekker, als de bijzondere in je mobiele telefoon, camera of horloge. De duizenden tonnen metaal die in dit proces worden herwonnen, worden gebruikt voor de productie van nieuwe batterijen. De EU heeft onlangs een richtlijn geïntroduceerd om het recyclen van batterijen aan te moedigen. Op plaatsen bij jou in de buurt, zoals de supermarkt, kun je nu speciale inzamelpunten vinden om oude batterijen veilig en verantwoord weg te gooien. Door de aanschaf van oplaadbare batterijen bespaar je op de lange termijn geld.

Mobiele telefoon

Wist je dat je oude mobiele telefoon nog wat waard is?

De technologie achter de mobiele telefoon verandert tegenwoordig heel snel. Voor kerst krijg je een nieuw mobieltje en tegen de zomer is hij al weer achterhaald! Er zijn zoveel telefoons te koop dat het verleidelijk is om iedere paar jaar een nieuwe aan te schaffen. Veel mensen doen dat in feite ook: zo'n driekwart miljard Europeanen met een mobiele telefoon met abonnement vervangen hun mobieltje gemiddeld iedere achttien maanden. Mobiele telefoons zijn hierin uniek: geen ander product binnen de elektronica heeft een dergelijk hoog verloop. Maar waarom dit hoge verloop? En is het wel duurzaam?

Soms heb je een nieuwe telefoon nodig omdat de oude beschadigd raakt of niet meer werkt, maar vaak willen we gewoon de nieuwste technologie. Denk vóór je voor het laatste model naar de winkel holt aan de grondstoffen die zijn gebruikt om de telefoon te produceren. Bedenk of je je huidige telefoon niet nog een jaartje zou kunnen gebruiken. Nieuwe telefoons bevatten een aantal edelmetalen die schaars worden. Mocht je toch besluiten om een nieuwe telefoon aan te schaffen, zorg er dan voor dat je je huidige exemplaar op verantwoorde wijze verwijdert – geef hem aan een vriend, verkoop of recycle hem. Laat hem niet zomaar in een la liggen.

Blikjes in de koelkast

Is er ruimte voor nog meer aluminium in je leven?

Er is een goede reden waarom aluminium wordt gebruikt voor zoveel veelgebruikte artikelen zoals blikjes groenten, cd's, fietsen en horloges. Aluminium is niet alleen het meest voorkomende metaal op aarde, het is ook een van de meest efficiënte metalen. Het is licht, duurzaam, sterk en eenvoudig te recyclen. Het kost 95% minder energie om aluminium te produceren van schroot dan van niet eerder gebruikte grondstoffen! Aluminium is een van de meest gerecyclede materialen in Europa. Recycle dus zoveel je kunt, en niet alleen voor de hand liggende zaken als blikjes van voedsel en dranken, maar ook dingen als computers, wasmachines en mobiele telefoons die allemaal vrijwel zeker aluminium bevatten.

Hout/timmerhout

Van bedden tot boeken tot parkbankjes, hout is de basis voor vele producten die we als vanzelfsprekend beschouwen. Maar ontbossing heeft ernstige gevolgen voor milieu en maatschappij. Alleen door duurzaam hout te kopen, kun je met een zuiver geweten winkelen.

Bed

Je ligt maar liefst een derde deel van je leven in bed, maar weet je eigenlijk wel waar het hout vandaan komt waarvan je bed gemaakt is?

Natuurlijk zijn niet alle bedden van hout gemaakt. Ze kunnen ook van metaal of van synthetisch materiaal gemaakt zijn. Hout heeft echter twee grote voordelen: het gaat langer mee en kan volledig hergebruikt of gerecycled worden. Bovendien komt er bij de productie van hout minder broeikasgas vrij dan bij de productie van andere materialen. Dit maakt een houten bed echter nog geen duurzaam product bij uitstek. Al het timmerhout en de houten producten die we kopen maakten ooit onderdeel uit van een bos. Om jouw bed, een kast of zelfs maar een boek te kunnen produceren moesten er bomen gekapt worden en moest het hout verwerkt en verkocht worden. Veel van onze houten materialen zijn afkomstig uit verantwoord beheerde bossen, maar niet al het hout wordt duurzaam geproduceerd. Illegale houtkap is nog steeds een groot probleem en draagt in grote mate bij aan de uitstoot van CO₂ en aan de vernietiging van natuurlijke habitats en biotopen. Hoe kun je er nu zeker van zijn dat je een duurzaam product kiest dat niet schadelijk is voor mens en dier? Wanneer je hout koopt, kijk dan of het een FSC-keurmerk (Forest Stewardship Council) of een PEFC-keurmerk (Programme for the Endorsement of Forest Certification) draagt. Beide keurmerken garanderen dat het hout afkomstig is uit verantwoord beheerde bossen. Of waarom koop je niet gewoon tweedehands meubels? Op die manier kun je ook nog eens geld besparen en wordt de kans op natuurrampen kleiner!

Papieren zakdoekjes

Hoe moet het als bossen net zo snel verdwijnen als jouw papieren zakdoekjes?

Hoewel papieren wegwerpproducten van gerecycled materiaal kunnen worden gemaakt, worden ze vaak toch nog van nieuwe vezels gemaakt. Dat betekent dat er hout moet worden gekapt om het papier te kunnen produceren. Probeer waar mogelijk om producten te kopen die van gerecyclede vezels zijn gemaakt. De productie daarvan kost veel minder energie. Als er geen volledig gerecyclede producten verkrijgbaar zijn, kijk dan of het product een keurmerk van FSC (Forest Stewardship Council) of PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification) draagt. Deze keurmerken garanderen dat de vezels in het product afkomstig zijn uit verantwoord beheerde bossen. Als een product voorzien is van een Europees Ecolabel (dat te herkennen is aan het bloemlogo), koop je ook gegarandeerd het juiste product. En op momenten dat je echt niet zonder papieren zakdoekjes kunt, probeer er dan niet meer te gebruiken dan absoluut noodzakelijk.

Bank

Heeft de kwaliteit van jouw favoriete stoel gevolgen voor de aarde?

Jazeker. Veel producten lijken goedkoop – we schaffen ze dus aan en vinden het geen probleem om ze een paar jaar later weer weg te gooien wanneer ze kapot zijn gegaan of wanneer we er genoeg van hebben. Dat is geen goed gebruik van grondstoffen. Sommige grondstoffen zijn al zo lang zo goedkoop dat we er gewoon vanuit gaan dat ze nooit of in ieder geval niet snel op zullen raken. Maar van de prijs van dergelijke producten kan niet volledig worden afgeleid wat de werkelijke waarde van de grondstoffen is of hoe schaars deze in de toekomst zullen worden.

Of ze nu van kunststof of hout gemaakt zijn, er zijn veel energievoorraden voor nodig om meubels te kunnen maken. Vraag je daarom altijd af hoe lang het mee zal gaan wanneer je iets nieuws koopt. Denk erover na of jouw stoel van een degelijke kwaliteit is en of je hem over twee jaar, wanneer de modetrends veranderd zijn, nog steeds mooi zult vinden. Je kunt je stoel natuurlijk altijd naar de rommelmarkt brengen als je hem zat bent, maar waarschijnlijk ben je minder snel geneigd om dit te doen als je meer geld besteedt aan iets dat gemaakt is om lang mee te gaan.

Wanneer je meubels van goede kwaliteit zijn, zullen ze minder snel stuk gaan. Maar wat als dit toch gebeurt? Waarom laten we kapotte dingen niet repareren in plaats van ze meteen weer te vervangen door een nieuw exemplaar? Dit komt doordat we zijn blijven hangen in de gewoontes die we hebben ontwikkeld in de tijd dat onze energievoorziening en onze ecosystemen nog niet zoveel te lijden hadden en consumptie juist werd gestimuleerd. Als je een kapot meubelstuk in huis hebt staan, denk dan eerst eens na voordat je het weggooit. Het zou wel eens veel gemakkelijker gerepareerd kunnen worden dan je denkt.

En anders kun je altijd nog kijken of het materiaal hergebruikt of gerecycled kan worden. Als een kapot meubelstuk niet meer gerepareerd kan worden, kan massief hout altijd volledig hergebruikt, gerecycled of verbrand worden. En zelfs als dit niet kan, dan is hout nog altijd volledig biologisch afbreekbaar.

Kranten

Hoeveel informatie kun je verwerken in de tijd die je daarvoor beschikbaar hebt?

Is het nu echt nodig om kranten uit de metro mee te nemen, alleen maar omdat ze gratis zijn? Kun je echt niet zonder al dat ongeadresseerde drukwerk dat bij je door de brievenbus komt?

Denk er maar eens over na. Hoeveel ervan lees je eigenlijk? Zou je dezelfde informatie ook op een andere manier kunnen vergaren?

Natuurlijk is het fijn om zo nu en dan de krant te lezen, maar wees eens eerlijk: meestal blader je de krant waarschijnlijk gewoon maar een beetje door. Tegenwoordig kunnen kranten eenvoudig gerecycled worden en veelal wordt er gerecycled papier of papier dat afkomstig is van duurzame bronnen gebruikt om kranten

te produceren. Je zou er ook voor kunnen kiezen om zo nu en dan de elektronische versie te lezen; en wanneer je wel voor de papieren versie kiest, zorg er dan altijd voor dat het papier gerecycled wordt. Als je een krant niet echt nodig hebt, neem hem dan niet mee. Je kunt ook een sticker op je brievenbus plakken dat je geen ongeadresseerd drukwerk wilt ontvangen.

Keukenpapier (rol)

Betekent schoonmaken altijd hetzelfde als opmaken?

Keukenrol is een nuttig en veelzijdig product en het is daarom niet zo vreemd dat we er steeds meer van gebruiken. Maar probeer er wel op een efficiënte manier gebruik van te maken. Een keukenrol van sterker materiaal kost waarschijnlijk wel iets meer maar je hebt er ook minder van nodig. Sta er altijd bij stil op welke manier een product gefabriceerd is. Sommige producten dragen nu het EU-Ecolabel. Dit betekent dat ze geproduceerd zijn met een minimale impact voor het milieu. En probeer er op een veilige manier van af te komen. Je kunt het bij het biologische afval kwijt zolang het niet met schadelijke chemicaliën in aanraking is geweest.

Biodiversiteit

Variatie van levensvormen, ook wel bekend als biodiversiteit, is essentieel voor de gezondheid van ecosystemen en het overleven van plant- en diersoorten. Voor ons voedsel, onze verwarming, onze vrijetijdsbesteding, water, koolstofopslag en de vruchtbaarheid van de bodem zijn we afhankelijk van biodiversiteit. Aan de uitbuiting van de natuur voor ons eigen korte-termijnbelang, door het omhakken van bossen en overbevissing van de zee, hangt een lange-termijn-prijskaartje voor de maatschappij. De ecosystemen waar onze goederen en diensten afhankelijk van zijn, worden bedreigd. Om te helpen de biodiversiteit in stand te houden, moeten we ons uiterste best doen producten te hergebruiken, zoveel mogelijk te recyclen en onze consumptie over de gehele linie zoveel mogelijk terug te brengen.

Vis

Betekent duurzame visserij dat je voor de rest van je leven vis kunt eten?

Het oude spreekwoord 'er zwemmen meer vissen in de zee' staat tegenwoordig ter discussie. Jawel, vis is een veelvoorkomende voedselbron, maar is tevens een bron die niet op een duurzame manier wordt beheerd. In grote gebieden van de Europese wateren wordt meer dan 70% van de ons bekende visvoorraad overbevist. De Europese Commissie werkt aan een hervorming van het visbeleid om de visvoorraad terug te brengen naar een duurzaam niveau. In de tussentijd kunnen wij consumenten ons steentje bijdragen om de visvoorraad intact te houden. Let bij het kopen van vis op keurmerken als MSC (Marine Stewardship Council) die aangeven dat de vis afkomstig is uit een duurzaam visgebied. Probeer ook eens een nieuwe vissoort op z'n tijd. De meest alledaagse vissoorten, zoals kabeljauw, schelvis, garnalen en tonijn (en dan vooral blauwvintonijn) zijn het meest overbevist, en visvoorraden hebben nou eenmaal tijd nodig om zich te herstellen. Alternatieve witvissoorten, zoals koolvis, smaken net zo goed als kabeljauw en schelvis en zijn vaak ook nog goedkoper dan de traditionele soorten. Of probeer biologische vis van gecertificeerde viskwekerijen: nu is er alleen nog biologisch gekweekte zalm en forel verkrijgbaar, maar er komen binnenkort ook andere soorten op de markt, zoals kabeljauw, schelvis, heilbot en zeebaars.

Kruiden

Hoe kan ik zelf kruiden kweken zonder tuin?

Het juiste kruid kan het verschil uitmaken tussen een goed gerecht en een geweldig gerecht. Maar voorverpakte kruiden in de supermarkt zijn vaak duur en vaak gebruik je maar een klein deel van de kruiden in een recept en wordt de rest weggegooid. Klinkt dit bekend? Waarom leg je niet een eigen kruidentuintje aan? Je eigen kruiden kweken is een fantastische manier om grondstoffen te besparen. Denk eens aan

alle energie die wordt verbruikt voor het drogen, inpakken en transporteren van de kruiden. Die energie kun je besparen door zelf je kruiden te kweken. Je hebt geen tuin nodig om kruiden te kweken. Een zonnige vensterbank is ideaal voor bieslook, munt, basilicum, peterselie, salie en tijm (om over paprika's, cherrytomaatjes en pepertjes nog maar niet te spreken). Vergeet alleen niet om voor je plantjes te zorgen. Snij en gebruik ze regelmatig om een dikke begroeiing te stimuleren en plant ze waar nodig in turfrijpe compost. Voor je het weet, kun je eigen kruiden toevoegen aan je eigen, met overrijpe tomaten gemaakte tomatensaus.

Het groentenabonnement

Kan gezonde, duurzame voeding bij mij aan huis worden bezorgd?

Als je niet houdt van boodschappen doen, vind je het vast fijn om te horen dat je boodschappen thuis laten bezorgen een veel 'groenere' manier is om je koelkast te vullen. Niet alleen supermarkten hebben vaak een bezorgdienst; steeds meer lokale winkels bieden een abonnement aan waarbij groente en fruit aan de deur wordt afgeleverd. Deze abonnementen hebben veel voordelen. Je ondersteunt lokale boeren en vermindert de afstand waarover het voedsel getransporteerd moet worden. Ook hoef je zelf nergens heen te rijden, wat CO₂-uitstoot bespaart. Bovendien is het voedsel gegarandeerd vers. Om zeker te zijn dat jouw groentenabonnement zo milieuvriendelijk mogelijk is, controleer je of er lokale producten en seizoensgroenten en -fruit in zitten en zoek je naar een eerlijk abonnement dat je informatie geeft over welke producten je kunt verwachten en wanneer. Zoek een abonnement dat biologische groenten aanbiedt, want bij de biologische productiemethoden worden minder chemicaliën en meststoffen gebruikt. Bij de geleverde producten van het groentenabonnement komen ook receptsuggeraties. Meer groente en minder vlees eten is een win-win situatie voor een efficiënte omgang met grondstoffen en voor je eigen gezondheid. Tot slot: als je voor het eerst een groentenabonnement neemt, start dan met een kleinere tas, zodat je geen voedsel hoeft te verspillen.

Planten

Kunnen planten vieze geurtjes wegnemen?

Planten in huis zijn een uitstekende manier om de natuur in huis te halen. Maar wist je ook dat het natuurlijke luchtfilters zijn? Je hoeft je kamer dus niet te vullen met chemische luchtverfrissers, die vieze geurtjes maskeren in plaats van wegnemen. Uiteraard heeft het geen zin om luchtverfrissers door planten te vervangen als je de planten vervolgens met bestrijdingsmiddelen behandelt. Niet alleen zijn bestrijdingsmiddelen slecht voor de luchtkwaliteit in huis, ze werken uiteindelijk niet eens. Het is waar, ze doden ongedierte, maar dat komt vervolgens gewoon terug. Het is veel beter om iedere plant op ongedierte te controleren voor je hem mee naar huis neemt. Of hij nu uit een winkel, kwekerij of van een vriend met groene vingers afkomstig is. Houd nieuwe planten enkele weken apart om te voorkomen dat ongedierte van de ene op de andere plant overgaat. Kies voor gezonde planten en houdt ze gezond: een goed gedijende plant is de beste bescherming tegen ongedierte. Geef planten alleen water als de aarde droog aanvoelt aan de bovenkant en totdat de afvoergaten aan de onderzijde vochtig zijn.

Bloemen

Hoe ver hebben deze bloemen gereisd om hier te komen?

Bloemen zijn een geweldige en natuurlijke manier om je huis op te fleuren, maar ze kunnen een behoorlijke impact op het milieu hebben. Veel van de bloemen die ieder jaar weer in Europa worden verkocht, zijn afkomstig uit landen waar een watertekort heerst. Bij de kweek wordt van deze kostbare hulpbron gebruikgemaakt. Natuurlijk zorgt de bloemenindustrie ervoor dat ontwikkelingslanden de inkomsten verwerven waar ze zo hard behoefte aan hebben, maar er wordt nog steeds gediscussieerd over de vraag of we in deze gebieden met een watertekort bloemen moeten kweken in plaats van voedsel. Bovendien moeten bloemen en planten die in Afrika worden gekweekt over lange afstanden door de lucht worden getransporteerd en zijn ze vaak gekweekt met behulp van schadelijke meststoffen en bestrijdingsmiddelen. Als algemene stelregel geldt: probeer waar mogelijk biologische bloemen, of bloemen van lokale kweek

te kopen. Als je geïmporteerde bloemen koopt, kies dan voor bloemen met het Fairtrade-keurmerk. Dit houdt in dat de leveranciers hun arbeiders een eerlijke prijs hebben betaald en geld hebben geïnvesteerd in sociale projecten of milieuprojecten. Koop bloemen van het seizoen. Zo weet je zeker dat ze niet zijn gekweekt onder kunstmatige omstandigheden, in broeikasen en met gebruik van een heleboel energie en water. Of beter nog: kweek je eigen bloemen! Ze fleuren je tuin op en trekken bijen en vlinders aan.

Beddengoed

Zijn bij de productie van deze katoenen lakens bestrijdingsmiddelen gebruikt?

Katoen is big business. Er zijn dertig miljoen katoenboeren op aarde en het gewas beslaat 2,4% van de mondiale landbouwgrond. Maar wist je ook dat 50% van alle chemische bestrijdingsmiddelen in de landbouw worden gebruikt bij het verbouwen van katoen? Uiteraard hebben we allemaal beddengoed nodig. Maar er zijn manieren om te controleren of de lakens die jij aanschaft het milieu zo min mogelijk schaden. Met biologische productie blijft de vruchtbaarheid van de bodem behouden of wordt deze zelfs verbeterd en blijven grondwater en rivieren vrij van synthetische chemicaliën. Voor het verbouwen van katoen wordt ook veel water gebruikt. Als het 2700 liter water kost om een t-shirt te maken, wat denk je dan hoeveel water er gebruikt wordt voor je beddengoed! Gebruik je beddengoed zo lang mogelijk en recycle het wanneer je er van af wilt. Als je je beddengoed vervangt, zorg er dan voor dat de nieuwe set lang mee gaat - goedkope textiel gaat vaak snel achteruit en wordt dus sneller weggegooid. Je kunt ook nadenken over de sociale impact van het katoen dat je aanschaft. Het Fairtrade-keurmerk garandeert dat de katoen is verbouwd volgens hoge ethische normen en milieunormen.

Bodymilk

Wat zou een orang-oetang vinden van jouw bodylotion?

Niet alleen de chemicaliën in zeep en doucheproducten hebben impact op het milieu. Wist je bijvoorbeeld dat de keuze die je maakt voor een douchegel of bodylotion een direct effect kan hebben op de ontbossing aan de andere kant van de wereld? Voor veel producten, van cosmetica tot voedsel, wordt palmolie gebruikt om het romiger te maken. Oliepalmen groeien alleen in de tropen, in landen als Maleisië en Indonesië. De groeiende vraag naar palmolie heeft tot gevolg dat enorme delen van de regenwouden in deze landen worden gekapt en dat enorme veengebieden worden drooggelegd om plaats te maken voor palmolieplantages. Dit draagt niet alleen bij aan klimaatverandering, maar versnelt ook de vernietiging van de natuurlijke habitat van bedreigde diersoorten, zoals de orang-oetang en de Sumatraanse tijger, evenals de verdringing van lokale bewoners die voor hun voedsel en bescherming afhankelijk zijn van het bos. De huidige wetgeving voor etiketten geeft producenten de vrijheid om palmolie te vermelden als 'plantaardige' olie, zonder op de verpakking te specificeren dat het om palmolie gaat. Zoek bij het winkelen naar producten met palmolie met een duurzaamheidscertificaat. Jij kunt zo helpen het verband tussen palmolie en ontbossing te verbreken en bedrijven onder druk zetten om over te gaan op de duurzame palmolieproductie.

Koffie

Heb je zin om 140 liter water te drinken bij je ontbijt?

Voor de meesten van ons hoort een kop koffie of thee in de ochtend bij onze dagelijkse routine. Maar de meeste van deze producten zijn in grote mate afhankelijk van grondstoffen. Voor elk stadium in de productieketen, van productie en transport tot verwerking en consumptie, is energie en water nodig. De melk en suiker komen daar nog bovenop. Producenten van koffie en thee worden zich steeds meer bewust van het belang dat ze hebben bij een nog jaren voortdurende productie van koffie en thee. Daarom verbinden velen van hen zich aan duurzaamheidsprogramma's om hun goede manier van werken te bewijzen aan de consument (o.a. Rainforest Alliance, Fairtrade en Utz Certified). Deze programma's zijn allemaal verschillend maar gebaseerd op dezelfde principes: sociale, economische en duurzaamheidsnormen stellen aan de productie van koffie en thee. Kies waar mogelijk voor producten met deze logo's; zo kun je er zeker van zijn

dat het product volgens deze normen is geproduceerd. O, en dan nog iets: als je onderweg een koffie koopt om mee te nemen, is er niets op tegen als je deze in je eigen mok laat doen!

Schoonmaakproducten

Hoe schoon zijn je schoonmaakproducten?

Een belangrijke indicator voor de duurzaamheid van een product is hoe vaak je het moet vervangen. Schoonmaakproducten zijn een goed voorbeeld van hoe het gebruik van grondstoffen geoptimaliseerd moet worden. Veel soorten schoonmaakproducten, van afwasmiddel tot schoonmaakmiddel voor ramen, bestaan tegenwoordig in geconcentreerde vorm, zodat een kleinere hoeveelheid van het product tot hetzelfde resultaat leidt als het niet-geconcentreerd alternatief. Voor een kleinere fles is minder plastic nodig, er is minder brandstof nodig voor het vervoer en er blijft minder verpakkingsmateriaal over om te recyclen. De sleutel tot een correct gebruik van geconcentreerde producten is je ervan te verzekeren dat je de juiste hoeveelheid gebruikt. Lees het etiket zorgvuldig, anders doe je de moeite van de producent teniet, die er net voor bedoeld was om de grondstofefficiëntie van het product te verbeteren.

Honing

Wist je dat onze levens in handen zijn van bijen? Of liever gezegd, van hun pootjes...

Het kost heel veel moeite, energie en tijd om al het voedsel te produceren dat wij elke week in ons boodschappenmandje doen. Veel van ons voedsel hebben we te danken aan de bij. Bijen produceren niet alleen honing, ze zorgen ook voor de bestuiving van een heleboel gewassen. Maar liefst 80% van de gewassen op aarde zijn voor bestuiving afhankelijk van insecten. De bijenpopulatie neemt in vele landen af door een combinatie van milieuvervuiling, gebruik van bestrijdingsmiddelen in de landbouw, ziekten en veranderende leefomgevingen. Jij kunt helpen bij het herstel van de bijenpopulatie door in je tuin een omgeving te creëren waarin bijen goed gedijen. Kies planten en bloemen die bestuiver-vriendelijk zijn, zoals de meeste planten in de familie van de rozen, munt, erwten en asters. Plant ook niet-inheemse planten in je tuin om de diversiteit te bevorderen. Als je echt een verschil wilt maken, word dan bijenhouder! Het is gemakkelijker dan het klinkt. Je hebt geen dure uitrusting nodig - het meeste van wat je nodig hebt kun je zelf maken.

Verspilling

Wanneer je een product weggooit, gooi je in wezen alle grondstoffen weg die tijdens de levensduur van het product (van productie tot verwijdering) zijn gebruikt. Denk na over de gezamenlijke invloed op het milieu van de grondstoffen die verloren gaan. Denk goed na voor je iets in de afvalbak gooit.

Drinken

Als het niet goed is om voedsel te verspillen, hoe zit het dan met het verspillen van dranken?

Er wordt niet alleen voedsel weggegooid – bedenk ook maar eens hoeveel dranken er elke dag wel niet door de gootsteen wordt gespoeld. Elke keer dat je drinken weggooit, is het niet alleen verspilling van de dranken zelf maar ook verspilling van het water en de energie die nodig waren om het gewas te laten groeien, de dranken te produceren, de fabriek schoon te houden en de weggegooiden dranken in het riool te laten verdwijnen. Net als bij voedsel kun je op een eenvoudige manier de verspilling van dranken en drinkwater tegengaan. Maak niet meer dan je ook echt opdrinkt, vooral dranken zoals thee en koffie, waarvoor bij de productie veel hulpbronnen nodig zijn; koop geconcentreerde dranken die een kleinere verpakking nodig hebben maar langer meegaan dan niet-geconcentreerde producten; en probeer producten die al te lang

open zijn toch helemaal op te gebruiken – waarom voeg je een restje rode wijn niet toe aan die pastasaus waar je je overrijpe tomaten en zelfgekweekte kruiden ook al in verwerkt hebt?

Fruitmand

Welke afstand heeft die ananas afgelegd om in je fruitmand terecht te komen?

We worden aangemoedigd om vijf porties fruit en groente per dag te eten, maar het kiezen van de fruitsoort kan voor ethische hoofdbrekens zorgen. Veel organisaties tasten in het duister over wat voor advies ze moeten geven.

Uiteindelijk heeft de afstand waarover het fruit is vervoerd minder invloed dan we denken. De kilometers die voedsel aflegt worden vaak gezien als een belangrijk deel van de milieu-impact. En natuurlijk zorgt het vervoer per vliegtuig van fruit en groente voor CO₂-uitstoot. Maar in bepaalde seizoenen heeft geïmporteerd fruit een kleinere impact dan fruit uit de omgeving (uit broeikassen bijvoorbeeld).

Het feit blijft dat we allemaal meer groenten en fruit moeten eten. Over het algemeen heeft fruit een lagere milieu-impact dan andere voedingsmiddelen, zoals melkproducten, pasta en vlees. Uitgedrukt in de termen van de relatieve, mondiale, ecologische voetafdruk scoort rundvlees 105, in vergelijking met 3 voor fruit en 14 voor groente uit een kas.

Dus maak je over fruit maar niet druk. Kies wanneer mogelijk voor seizoensfruit uit de omgeving, en dan het liefst biologisch verbouwd fruit. Houd je ogen open voor de keurmerken Fairtrade en Rainforest Alliance, die garanderen dat de producten voldoen aan hoge ethische normen en milieustandaarden.

Verrotte tomaten

Moet je verrotte tomaten in de afvalbak gooien?

Het is niet goed voor het milieu om voedsel in de afvalbak te gooien. Bedenk maar eens wat er allemaal voor nodig was om het voedsel te verbouwen dat in je koelkast staat, om het te verpakken, te transporteren en op te slaan. Dat is dus allemaal voor niets geweest als je het voedsel weggooit. Elk jaar worden er in Europa miljoenen tonnen voedsel weggegooid en een groot gedeelte hiervan is nog prima te eten. Op basis van onderzoek uit Zweden en het Verenigd Koninkrijk schat men dat er in elk huishouden jaarlijks minstens een kwart van het gekochte voedsel wordt weggegooid. Veel van dit voedsel kan nog prima gegeten worden. Er is eigenlijk helemaal niets mis mee. Als het wel zou zijn opgegeten, was dat neergekomen op een verminderde uitstoot van CO₂ vergelijkbaar met wanneer een op de vier auto's van de weg zou worden gehaald! Ook jij kunt je steentje bijdragen om ervoor te zorgen dat er niet meer zo gemakkelijk voedsel wordt verspild. Als tomaten zo overrijp geworden zijn dat ze niet meer echt lekker zijn om zo op te eten, waarom verwerk je ze dan niet in een saus of soep? Je hoeft dan geen blikje kant-en-klare tomatensaus meer te kopen en je bespaart dus niet alleen geld maar je draagt ook nog eens bij aan een beter milieu. En dat is nog niet eens het enige: het smaakt ook nog eens beter en het is gezonder.

Voorverpakte appels

Hoeveel verpakkingslagen hebben appels eigenlijk nodig?

We krijgen steeds maar te horen dat we meer fruit moeten eten. En zo is het precies. Fruit is niet alleen gezond, maar het verbouwen van fruit is ook nog eens veel minder schadelijk voor het milieu dan de productie van melkproducten of vlees. Toch maakt het nog een verschil voor het milieu wat voor soort fruit je kiest. Omdat de schil al een natuurlijke verpakking vormt, hoeft het meeste fruit niet nog eens te worden verpakt. Wanneer je voor de keuze zou staan om een zak appels of losse appels te kopen, bedenk dan hoeveel onnodige extra bronnen er aangesproken moeten worden om het verpakkingsmateriaal te produceren en te transporteren, en hoeveel extra afvalstoffen dit alles produceert. Als je losse appels koopt, kun je bovendien bepalen hoeveel je er waarschijnlijk op zult eten voordat ze niet meer goed zijn en koop je er precies zoveel als je nodig hebt. Met voorverpakt fruit koop je namelijk gemakkelijk meer dan je eigenlijk nodig hebt. Uiteindelijk komt het er daarom vaak op neer dat je de overgebleven exemplaren weggooit waardoor de appel een veel grotere impact op het milieu krijgt.

Schillen/eierschalen

Waar moet je met je bio-afval naartoe?

Schillen en eierschalen kun je het beste in je eigen compostbak gooien. De compost kun je later als mest voor je eigen tuin gebruiken. Een net zo ecologische manier om onvermijdelijk keukenafval te verwerken is door het gebruik van een wormenbak. Je kunt je eigen wormenbak maken van een oude vuilnisbak of van een kartonnen doos. In sommige gebieden wordt bioafval ook wel door de gemeente ingezameld, zodat er op grotere schaal compost van kan worden gemaakt. Ook wordt bioafval wel naar een vergistingsinstallatie gebracht. Het voedsel wordt in een dergelijke fabriek door micro-organismen omgezet in biogas, dat vervolgens weer kan worden gebruikt voor verwarming en elektriciteit. Zorg ervoor dat je alleen het juiste soort afval erin gooit; anders loop je het risico dat er ook verpakkingsmateriaal in je afvalbak terecht komt.

Weekmenu op de koelkast

Weet je hoe je geldbesparend kunt winkelen?

Elk jaar gooien we enorme hoeveelheden van het gekochte voedsel weg, terwijl een groot gedeelte daarvan nog prima te eten is. Een van de beste manieren om verspilling van voedsel tegen te gaan is om van tevoren te bedenken wat je de komende week gaat eten. Kijk altijd eerst wat je nog in huis hebt; zo zorg je ervoor dat je niet met nog eens precies hetzelfde thuiskomt uit de supermarkt. Maak vervolgens een lijst van alle gerechten die je de komende week wilt klaarmaken en een boodschappenlijst van de ingrediënten die je hiervoor nodig hebt. Zo zorg je ervoor dat je precies koopt wat je nodig hebt. Als je voor een heel gezin eten moet klaarmaken, waarom vraag je niet of al je gezinsleden ook mee willen helpen om deze lijst op te stellen? Op die manier kan iedereen niet alleen meedenken over wat hij of zij graag wil eten maar wordt het hele gezin tegelijkertijd ook aan het denken gezet over hoe belangrijk het is om de verspilling van voedsel tegen te gaan.

Hergebruik

Grondstoffenefficiëntie betekent dat je maximaal benut wat je hebt. Door producten te hergebruiken, bespaar je de grondstoffen die nodig zijn om ze te vervangen.

Oude lappen

Waarom zou je geen doek gebruiken in plaats van papier?

Je hebt je vast wel eens afgevraagd of het milieuvriendelijker is om je handen met een papieren handdoekje of een handdroger te drogen in openbare ruimtes. Maar wacht je van thuis? Papieren handdoekjes zijn handig om mee weg te vegen wat je hebt gemorst maar zijn niet bepaald het meest duurzame schoonmaakartikel. Waarom zou je in de keuken geen stoffen doekje in plaats van papieren handdoekjes gebruiken? Een papieren handdoekje moet je na gebruik weggooien en een stoffen doekje kun je wassen en telkens opnieuw gebruiken. Zelfs een nieuw doekje kopen is beter dan stapels keukenpapier verbruiken.

Een spelletje

Game over? Niet als je het op de juiste manier speelt.

Computergames kunnen urenlang vermaak bieden maar de meeste blijven slechts een beperkte tijd boeien. Als je het hoogste niveau hebt gehaald, houdt het op. Het belangrijkste is om de game op een verantwoordelijke manier weg te gooien. Gooi hem niet zomaar in de afvalbak. Veel materialen die gebruikt worden in computergames, cd's en dvd's zijn giftig en er moet daarom op een speciale manier mee worden omgesprongen. Als je de game hebt uitgespeeld, geef hem dan door aan een vriend, breng hem naar een tweedehands winkel of ruil hem in voor een andere. Veel winkels bieden iets in ruil voor je game (zoals korting op een andere) of zijn bereid je oude versie te kopen.

Boek

Je kunt een boek WEL beoordelen op zijn omslag!

Als je denkt aan al het papier dat we gebruiken, schrik je ervan! De productie van boeken vertegenwoordigt maar 2% van het papiergebruik, maar dat betekent niet dat het geen verschil uitmaakt voor het milieu. Wat te denken van alle bomen die moeten worden omgehakt om papier voor boeken te produceren? Dus kijk, als je een boek aanschaft, aan de binnenkant van de omslag. Veel toonaangevende producenten gebruiken tegenwoordig gerecycled papier of papier dat het keurmerk van een duurzaam bosbouwsysteem heeft. Als het boek is afgedrukt op gerecycled papier of papier uit duurzame bronnen, dan staat dat op de omslag vermeld.

Gooi een boek niet in de prullenbak als je het uit hebt, maar geef het aan een vriend, breng het naar een tweedehands boekenwinkel of zorg er desnoods voor dat het wordt gerecycled.

Heb je je papieren boeken al ingeruild voor een e-book? Laat het apparaat dan niet opladen met een volle batterij en zorg ervoor dat de elektriciteit is uitgeschakeld als je het niet gebruikt.

Recyclen

Producten op de vuilnisbelt gooien is niet erg duurzaam: het beschadigt het milieu en verspilt waardevolle materialen die hergebruikt zouden kunnen worden. Het recyclen van materialen als papier en plastic is een eenvoudige manier om de milieu-impact van onze dagelijkse activiteiten te verminderen.

Oude lappen

Is het tijd om je oude lappen te gebruiken?

Je hebt je vast wel eens de discussie gehoord of het milieuvriendelijker is om je handen met een papieren handdoekje of een handdroger te drogen in openbare ruimtes. Maar wat te denken van het thuisgebruik van papieren doekjes? Natuurlijk, ze zijn handig om mee weg te vegen wat je hebt gemorst maar zijn niet bepaald het meest duurzame schoonmaakartikel. Dus als je ze gebruikt om je keuken schoon te maken of af te nemen, waarom zou je dan niet gewoon in plaats daarvan een oude lap gebruiken? Een papieren doekje gooi je weg na eenmalig gebruik. Een oude lap kun je wassen en steeds opnieuw gebruiken. Zelfs de aanschaf van nieuwe doekjes is milieuvriendelijker dan veel keukenrol gebruiken. Let er op dat het doekje biologisch is, of gemaakt van Fairtrade-katoen.

Afvalbak

Waarom ga je je afval niet gescheiden inzamelen?

Naarmate de welvaart van de Europese Gemeenschap toeneemt, wordt er meer en meer afval geproduceerd. Elk jaar wordt er alleen al in de EU drie miljard ton afval geproduceerd - oftewel zo'n zes ton vast afval per persoon. Natuurlijk zouden we onze hulpbronnen efficiënter moeten gebruiken en er alleen daarom al voor moeten zorgen dat helemaal geen afval meer wordt geproduceerd, maar wanneer het om de productie van onvermijdelijk afval gaat, moeten we er in ieder geval al het mogelijke aan doen om het afval te hergebruiken of op een andere manier te recyclen. Recyclen is een erg goede manier om energie te besparen en bij te dragen aan een beter milieu: hoe meer er gerecycled wordt, hoe kleiner de hoeveelheid nieuwe materialen er nodig is. Wist je bijvoorbeeld dat het recyclen van papier een energiebesparing van 70% oplevert in vergelijking met het produceren van papier uit nieuwe grondstoffen? Ga eens na hoeveel er in jouw woonomgeving gerecycled kan worden – waarschijnlijk gaat het hierbij om zo'n 60% tot 80% van alle afval dat je produceert. Als bepaalde materialen in jouw gemeente niet afzonderlijk worden ingezameld, waarom koop je dan zelf niet een aantal extra containers, zodat je de materialen zelf kunt verzamelen en ze vervolgens naar het dichtstbijzijnde inzamelingspunt kunt brengen?

Petflessen

Hoeveel water gaat er in een petfles?

We zijn allemaal bezorgd over de groeiende hoeveelheid plastic afval, maar er is genoeg dat we kunnen doen om het ontstaan van dat afval te voorkomen. Plastic flessen kunnen heel eenvoudig worden gerecycled en, nog beter, veilig meerdere malen worden gebruikt zolang een aantal eenvoudige regels wordt opgevolgd. Was de fles na iedere keer dat je hem gebruikt in warm sop. Droog hem grondig om hem te beschermen tegen bacteriën. Wanneer de staat van de fles verslechtert, kun je hem recyclen. Meestal worden petflessen door de gemeente ingezameld, maar mocht dat niet het geval zijn, breng ze dan zelf naar het dichtstbijzijnde inzamelpunt. In de meeste Europese landen kun je het water uit de kraan prima drinken, maar als dit niet het geval is, bedenk dan dat je beter één grote fles kunt kopen dan meerdere kleine flesjes. Dat is goedkoper en je gaat verstandiger om met grondstoffen!

Glas

Wil je weten waarom glas een eersteklas materiaal is?

Het mag dan wel 5000 jaar oud zijn, het is nog steeds niet uit de mode. Daar zijn goede redenen voor. Het is 100% recyclebaar en kan steeds opnieuw worden gebruikt.

Uiteraard kun je glazen flessen en potten naar een recycleerpunt brengen, maar heb je er wel eens over nagedacht of je ze zelf opnieuw kunt gebruiken? Uiteindelijk ga je zo efficiënter om met grondstoffen dan bij recycling. Er zijn namelijk geen extra energie, water en andere grondstoffen voor nodig zoals wanneer je nieuwe producten maakt uit gerecycled materiaal.

Glazen flessen kunnen bijna onbepaald veilig worden hergebruikt omdat ze hun eigenschappen niet verliezen en eenvoudig te reinigen zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld gemakkelijk als drinkfles gebruiken, of als kaarsenstandaard of pennenhouder. In een creatieve bui? Spaar heel veel flessen op en maak een designstuk voor in huis. Een jassenrek, lamp of een kroonluchter van flessen misschien?

Als je geen manier kunt bedenken om je flessen te hergebruiken, waarom geef je ze dan niet aan iemand die dat wel kan? Veel winkels hebben een statiegeldsysteem, waarbij je een klein geldbedrag krijgt in ruil voor iedere teruggebrachte lege fles. De flessen worden teruggebracht naar de fabrikant, die ze keer op keer kan hergebruiken. Zo betaal je alleen voor de inhoud en niet voor de verpakking.

Afhaalmaaltijden in plastic verpakking

Kan een plastic verpakking een tweede leven krijgen?

Afhaalmaaltijden zijn voor velen van ons een schuldig genoegen, maar kunnen ook een manier zijn om efficiënter met grondstoffen om te gaan. Voor nieuwe plastic bakjes om voedsel in te bewaren die je aanschaft zijn nieuwe grondstoffen aangewend. De bakjes die gebruikt worden voor je afhaalmaaltijd zijn ideaal om overgebleven voedsel, zoals sauzen en salades in de koelkast of vriezer te bewaren. Verwarm het voedsel in een aparte schaal om er zeker van te zijn dat de bakjes een tijd meegaan. Je bakje gaat niet alleen langer mee, het is ook veiliger omdat de chemische stoffen in het plastic kunnen soms in het voedsel terechtkomen door verhitting.

Plastic tasjes

Kun je niet nog een keer gebruikmaken van tasjes voor eenmalig gebruik?

Je zou kunnen zeggen dat plastic tasjes synoniem zijn geworden voor de spijzieke maatschappij van tegenwoordig. Elke dag worden er miljoenen plastic tasjes gebruikt en vaak worden ze na een paar minuten al in de afvalbak gegooid. De gemiddelde EU-inwoner gebruikt jaarlijks zo'n 250 plastic tasjes en het grootste gedeelte daarvan wordt slechts een keer gebruikt. Sommige plastic tasjes zijn van zulk dun materiaal gemaakt dat ze niet gerecycled kunnen worden. In plaats daarvan komen ze vaak in zee of op

de vuilnisbelt terecht en zal het honderden jaren duren voordat ze vergaan zijn. Je kunt het beste een tas van huis meenemen; katoenen of linnen tassen zijn licht en gemakkelijk mee te nemen. Maar kies dan bij voorkeur wel voor tassen die van organisch materiaal gemaakt zijn en die een ecolabel dragen. En wat is er eigenlijk mis met de ouderwetse boodschappenmand?

Transport/reizen

Samen met huisvesting en voedselproductie is transport een van de belangrijkste oorzaken van de druk op natuurlijke hulpbronnen. Spullen van a naar b brengen kost energie en voor energie zijn hulpbronnen nodig. Door goed na te denken over hoe we ons verplaatsen, kun je de impact die je in het dagelijks leven op het milieu hebt substantieel terugbrengen.

Sieraden

Zijn er voor jouw sieraden dieren illegaal gedood?

Als je een sieraad koopt, sta je er vaak niet bij stil dat het maken ervan mensen en onze planeet duur kan komen te staan. Naar aanleiding van de publieke onrust die er is ontstaan over de schade aan het milieu en uitbuiting van lokale arbeiders en inheemse volken bij de delving van mineralen, heeft deze sector de afgelopen jaren wereldwijd veel gedaan om deze zaken aan te pakken. Maar de sieradenindustrie heeft nog steeds een grote impact op milieu en maatschappij. Wist je dat onder andere cyanide, kwik en zwavelzuur worden gebruikt om edelmetalen te delven? Daardoor worden grote delen land en water ernstig vervuild. Voor het delven van goud zijn enorme hoeveelheden water nodig. Nu de vraag naar edelmetalen toeneemt, stijgt ook de druk op grondstoffen en ecosystemen. Om sieraden te maken worden soms bedreigde diersoorten geëxploiteerd. Vermijd dan ook sieraden waarin koraal, ivoor, schildpadschild of palissander is verwerkt.

Je kunt op een aantal manieren een steentje bijdragen. Waarom geen tweedehands ring of gerecyclede sieraden? Als je artikelen koopt waarbij gebruik gemaakt is van gefokte dieren (bijvoorbeeld een krokodillentas) verzeker je er dan van dat de producent een CITES-vergunning heeft. Deze vergunning staat ervoor dat er geen schade aan de biodiversiteit is aangericht.

Vakantiefoto's

Hoe kan je vakantie klimaatverandering beïnvloeden?

De impact van je vakantie is in grote mate afhankelijk van hoe ver je reist. Het vliegtuig heeft een veel grotere impact op het milieu dan de auto of de trein.

Natuurlijk betekent dat niet dat je niet op vakantie kunt! Maar denk goed na of het echt nodig is om te vliegen. Het vliegtuig verbruikt grote hoeveelheden brandstof en heeft een hoge CO₂-uitstoot. De luchtvaart is rechtstreeks verantwoordelijk voor 3% van de uitstoot van broeikasgas van de EU. Als de indirecte effecten worden meegerekend, is de algehele invloed op klimaatverandering twee tot vier keer hoger.

Dus we stellen voor om alleen afstanden groter dan zeventienhonderd kilometer per vliegtuig af te leggen. Waarom zou je voor een kortere afstand niet de trein pakken? Zelfs de auto heeft minder grote gevolgen voor het milieu. Als je toch een vlucht maakt, maak er dan het beste van: ga voor langere tijd en wellicht minder vaak. Het is altijd leuk om op vakantie te gaan, maar het is ook goed om na te denken over de grondstoffen die je verbruikt als je gaat.

Natuurlijk helpen CO₂-compensatieprogramma's de negatieve milieu-impact van vliegen en andere vervuilende activiteiten te reduceren. Er zijn vele websites waar je kunt betalen om uitstoot te compenseren. Deze organisaties investeren vervolgens in groene maatregelen zoals het planten van bomen of de installatie van zonnepanelen op gemeenschapsgebouwen.

Kies eenmaal op je vakantiebestemming, voor een accommodatie die het milieu ter plaatse respecteert, eet het lokale eten en probeer de auto te laten staan.

Autosleutels

Het is niet gemakkelijk om zonder auto leven, maar waarom zou je het niet eens proberen?

Sommige dingen die we kunnen doen om 'groener' te leven, vragen om wezenlijke inzet van onze kant. Andere dingen kunnen een fluitje van een cent zijn. Ga lopen in plaats van autorijden. Het is zo eenvoudig en het heeft zoveel onmiskenbare voordelen voor het milieu: minder luchtvervuiling en geluidsoverlast, minder gebruik van de grondstoffen die nodig zijn om een auto te produceren, gebruiken en onderhouden. Om over de gezondheidsvoordelen van regelmatig bewegen nog maar te zwijgen. Uiteraard zijn er momenten waarop het gebruik van een auto onvermijdelijk is voor korte reizen, zoals naar het winkelcentrum of om op de koffie te gaan bij een vriend. Overweeg of je de auto echt nodig hebt om de reis te maken of dat je gemakkelijk kunt gaan lopen.

Is er iemand die echt plezier heeft in boodschappen doen? De rij, de drommen mensen, de slag om de parkeerplaats af te komen, het kan zo vreselijk zijn! Dus stel jezelf de volgende keer dat je bij de kassa staat de vraag of het echt nodig was om te gaan. Kon je de boodschappen niet laten bezorgen? Online boodschappen doen is een efficiëntere manier om je boodschappen in huis te krijgen. We geven één tip: controleer de houdbaarheidsdata op de producten wanneer ze worden bezorgd. Zo weet je wat je wanneer moet eten. Verspilling van voedsel is nu eenmaal verspilling van grondstoffen. Als je de winkel persoonlijk wilt bezoeken, bedenk dan of je alles wat je nodig hebt in de buurt kunt krijgen en ga er te voet of per fiets naartoe. En vergeet je boodschappenlijstje niet!

Energie-efficiëntie

Als maatschappij zijn we te zeer afhankelijk van niet-hernieuwbare energiebronnen zoals olie en gas. We moeten dus op zoek naar manieren om hernieuwbare bronnen, zoals zonne-energie en windenergie, op te nemen in onze dagelijks leven. Efficiëntie gaat ook over het behalen van het beste resultaat met de energie die je gebruikt. Verspilde energie is voor iedereen een kostenpost omdat we waardevolle grondstoffen als olie en gas zonder reden verbruiken. Door simpele dingen te doen als het licht uit doen wanneer je een kamer verlaat en de ramen dubbel beglazen zodat er geen warmte ontsnapt, kun je het milieu én je portemonnee sparen.

Kleding wassen

Is jouw wasmachine slecht voor het milieu?

Wasmachines zijn tegenwoordig steeds efficiënter. Toch kun je nog steeds een steentje bijdragen door zo efficiënt mogelijk om te gaan met de grondstoffen die we tot onze beschikking hebben. Om het beste resultaat te behalen uit water en energie zijn er een aantal eenvoudige regels. Gebruik het programma dat je nodig hebt om je kleding schoon te krijgen maar dit hoeft niet altijd op een hele hoge temperatuur. Het katoenprogramma op 40°C is gemaakt voor een volle trommel, dus vul de machine goed. Als je merkt dat je de wasmachine vaak niet vol krijgt, is het wellicht de moeite waard een kleiner exemplaar aan te schaffen met een kleinere trommel. Zoek naar het eco-logo op wasmachines. Veel nieuwe wasmachines hebben dit logo en deze verbruiken minder water en energie. Controleer ook de etiketten in kleding: op veel daarvan staat 'alleen stomen' maar in feite kan het vaak ook met de hand gewassen worden. Gebruik tot slot een wasmiddel dat zo weinig mogelijk schade toebrengt aan het milieu – zoek naar het bloemetjeslogo van Ecolabel.

MP3

Hoeveel nummers zou je kunnen kopen met het geld dat je verspilt door 's nachts je apparaten op te laden?

Zoveel van onze favoriete gadgets werken op elektriciteit: van je tandenborstel tot je scheerapparaat en van je mobiele telefoon tot je MP3-speler. Allemaal moeten ze worden opgeladen. Opladen kost geld, dus het is zinnig om elektrische apparaten alleen op te laden voor zolang als nodig is. Waarom laten zo veel mensen dan hun gadgets aan de oplader hangen terwijl ze al helemaal opgeladen zijn? Velen denken dat het goed is voor de werking van de apparaten om ze constant op te laden. Echter, op de lange termijn vermindert constant opladen de levensduur van de batterij, wat betekent dat je de batterij of de gadget sneller moet vervangen. Dat is slecht voor het milieu en prijzig voor jou. De oplossing is eenvoudig: laat je MP3-speler of telefoon niet aan de oplader als hij opgeladen is. Wanneer je een oplader in het stopcontact doet, bedenk dan hoe lang het duurt om deze volledig op te laden en zorg ervoor dat je in de buurt bent om hem los te koppelen. Veel beter dan hem 's nachts aangekoppeld te laten.

Raamkozijn (slaapkamer)

Mooi? Goedkoop? Duurzaam? Waarom kies je niet voor alle drie?

De beste manier om je huis zo energie-efficiënt mogelijk te maken, is door ervoor te zorgen dat de energie niet weg kan. Warmte ontsnapt uit ieder klein gaatje wanneer het de kans krijgt, dus voor je portemonnee en het milieu is het zinnig om warmte binnenshuis te houden. Een van de belangrijkste manieren waarop warmte uit huizen ontsnapt is via de ramen. Om en nabij de 30% van de warmte in huis gaat verloren door slecht geïsoleerde raamkozijnen of ramen met enkele beglazing. Zelfs als er geen zichtbare gaten zijn, kan warmte ontsnappen doordat je bijvoorbeeld een verkeerd soort glas of kozijn hebt. Waarom overweeg je geen dubbele of zelfs driedubbele beglazing van je ramen? Natuurlijk betekent dit eerst een uitgave, maar je houdt je huis op de lange termijn warmer en verbruikt minder energie om het te verwarmen. Dat is niet alleen goed voor het milieu maar ook voor je portemonnee. Wanneer je een raamkozijn kiest, houd dan rekening met de thermische eigenschappen van de materialen. Kozijnen worden in vele kleuren en stijlen gemaakt, dus je kunt nog steeds je favoriete stijl kiezen!

Raamkozijn (woonkamer)

Weet je zeker dat je niet bezig bent je geld uit het raam te gooien?

Bedenk dat 30% van de warmte in huis door de ramen ontsnapt. Energie-efficiënte ramen zijn dus belangrijk om warmteverlies tegen te gaan. Je wint de eerste investering snel terug door wat je bespaart op je energierekening.

Ramen met dubbele of driedubbele beglazing werken doordat er edelgassen tussen de twee of drie ruiten in zitten. Deze vormen een isolerende barrière. Het belangrijkste voordeel is dat dit de warmte binnenhoudt en een voortreffelijke bescherming tegen de elementen biedt. Ook houden deze ramen lawaai buiten, zijn ze extra veilig en voegen stijl en waarde toe aan je woning.

Als je je ramen gaat vervangen, is het de moeite waard om de isolatie van het hele huis te controleren (deuren, muren, dak, kelder, enzovoorts). Je kunt een expert laten komen die het hele huis naloopt en je vertelt welke energieverbeteringen de moeite waard kunnen zijn.

Gloeilamp

Verlicht het vervangen van lampen de toekomst van onze kleinkinderen?

Ja, en hoe meer mensen het doen, hoe beter. Het overstappen op nieuwe energiezuinige lampen kan zorgen voor vijf keer minder energieverbruik en dus minder koolstofdioxide-uitstoot. Ze zijn tegenwoordig overal goedkoop verkrijgbaar, zelfs in de supermarkt. Er zijn lampen verkrijgbaar die er hetzelfde uitzien, hetzelfde aanvoelen en hetzelfde soort licht geven als de vroegere gloeilampen.

Het is eigenlijk vreemd dat mensen in deze tijd van klimaatverandering, waardoor energiebesparing steeds belangrijker wordt, nog steeds genoeg nemen met gloeilampen die slechts 10% van hun vermogen in licht omzetten en de rest in warmte! Een energiezuinige gloeilamp van 20 Watt met 12.000 branduren is tijdens zijn levensduur zo'n vijftig euro goedkoper dan een traditionele gloeilamp.

In alle lidstaten van de EU wordt de traditionele gloeilamp tegenwoordig uitgefaseerd. In 2009 werd de gloeilamp van 100 Watt verboden en in 2010 die van 75 Watt. In 2011 wordt de traditionele gloeilamp van 60 Watt verboden en in 2012 de lampen van alle andere wattages. In 2020 levert dit jaarlijks een energiebesparing op ter waarde van elf miljoen huishoudens.

Er is nog steeds een aantal soorten minder efficiënte gloeilampen op de markt. Daarom is het belangrijk om de verpakking goed te bekijken en de meest energiezuinige lamp uit te kiezen.

Zelfs al is een lamp energiezuinig, dan hoef je hem nog niet onnodig te laten branden.

Vaatwasser

Hoef je alleen maar een efficiëntere vaatwasser te kopen om minder energie te verbruiken?

Als ik zuinig met grondstoffen wil omspringen, moet ik dan een vaatwasser gebruiken of met de hand de afwas doen? Dat is afhankelijk van het soort vaatwasser, hoe je deze gebruikt en hoe efficiënt je afwast. In wezen is er niks mis met een vaatwasser. Hij kan drie tot vier keer zo weinig water gebruiken dan wanneer je dezelfde hoeveelheid afwas met de hand doet, maar het is wel belangrijk de juiste machine te kiezen. Schaf een vaatwasser aan met het energielabel A. Gebruik waar mogelijk de zuinige stand en zet de machine alleen aan wanneer hij helemaal gevuld is. Idealiter zou je de vaatwasser 's nachts moeten gebruiken. Dat is niet alleen goedkoper, maar je maakt ook nog eens gebruik van het lichtnet op een tijdstip dat de minst efficiënte elektriciteitscentrales niet werken. Zo ben je dus milieuvriendelijker bezig. Als je je vaat met de hand doet, koop dan een ecologisch afwasmiddel, laat het water niet stromen en gebruik ook geen te heet water.

Koelkast

Is het cool om je koelkast vol te proppen?

Natuurlijk bespaart een efficiëntere koelkast meer energie. Maar er zijn andere manieren om nog vriendelijker voor het milieu te zijn. Ontdooi de vriezer regelmatig om deze zo efficiënt mogelijk te laten werken. Laat de deuren niet te lang open staan. De koude lucht ontsnapt dan en er wordt extra energie verbruikt om weer koud te worden. Zet om dezelfde reden geen warm voedsel in je koelkast of vriezer maar laat het eerst afkoelen. Het is een veelvoorkomend misverstand dat een volle koelkast een efficiënte koelkast is. Dat is niet waar, driekwart gevuld is optimaal. Controleer het voedsel in de koelkast regelmatig. Het heeft geen zin om eten koel te bewaren als je het vervolgens weggooit omdat het bedorven is.

Gas-/elektriciteitsrekening

Zou het niet beter zijn om je rekeningen op de computer te verzamelen in plaats van op je bureau?

Er is geen ontsnappen aan. We moeten in de toekomst meer hernieuwbare en groene energie gebruiken. Denk eens aan de hoge CO₂-uitstoot van traditionele energiebronnen als steenkool en olie. De enige manier waarop we met zijn allen het gebruik van hernieuwbare energie kunnen aanmoedigen is door het te eisen. Hoe meer mensen groene energie gebruiken, hoe goedkoper deze wordt. Natuurlijk is de beste manier om te besparen, minder energie gebruiken. Maar manieren vinden om je huis van hernieuwbare energie te voorzien kan tevens een win-win situatie zijn. Zo kan de installatie van zonnepanelen op de korte termijn een grote uitgave zijn, maar de komende jaren zijn ze een bron van gratis energie zonder je zorgen te hoeven maken over fluctuerende energieprijzen. Maar voor de meeste mensen is de snelste en eenvoudigste manier om het energieverbruik terug te brengen door de energie op efficiëntere wijze te gebruiken. De eerste stap naar een beter gebruik van energie is vaak de plaatsing van een slimme meter. Dit is een energiemeter

die je verbruik laat zien en tevens toont waar energie wordt verspild. Sommige energieleveranciers bieden deze meters al. Het doel van de EU is om in 2020 in 80% van de huishoudens een slimme meter te hebben geïnstalleerd.

Overconsumptie

In het Westen wordt consumptie vaak positief geassocieerd met kwaliteit van leven. Desalniettemin zijn grondstoffen als mineralen en voedsel eindig. En als wij er te veel van gebruiken, blijft er voor een ander ergens op aarde te weinig over. De wereldbevolking blijft groeien en de grondstoffen moeten nog even mee zodat wij consumenten de tijd hebben om na te denken over wat we echt nodig hebben in plaats van wat we willen.

Schoenen

Wil je ze nog wel houden als je er niet meer verliefd op bent?

Wanneer je schoenen koopt, probeer dan geen paar schoenen aan te schaffen dat je niet vaker dan één of twee keer zult dragen. Je kunt beter iets duurder schoenen kopen die langer meegaan. Wanneer een bepaald paar schoenen je niet meer aanstaat, gooi ze dan niet zomaar in de container. Je zou ze ook kunnen recyclen of naar de plaatselijke rommelmarkt kunnen brengen.

Kleding

Het is echt niet meer in de mode om grondstoffen te verspillen!

Heb je wel eens meegemaakt dat je een pak had aangeschaft voor een sollicitatie en dat je de volgende keer dat je het wilde aantrekken erachter kwam dat het niet meer paste? Of heb je wel eens een jurk gekocht voor een bruiloft die je daarna nooit meer hebt gedragen? Er waren veel grondstoffen nodig voor het vervaardigen van de kleren die achter in je kledingkast hangen en die je nooit draagt. Sta er de volgende keer dat je nieuwe kleren koopt dus eens bij stil wat er allemaal in geïnvesteerd is - al het water- en energieverbruik, mogelijke vervuiling etc. - en vraag je af of je een bepaald kledingstuk echt nodig hebt. Een recent onderzoek uitgevoerd in het Verenigd Koninkrijk toont aan dat we maar 10% van het geld dat we nu uitgeven aan nieuwe kleren zouden hoeven uitgeven als we dure kleding, zoals pakken en jurken, zouden huren in plaats van kopen en dat we op die manier de uitstoot van CO₂ met 1,7 miljoen ton zouden kunnen beperken. En bedenk maar eens hoeveel geld je zou kunnen besparen als je niet telkens nieuwe kleren aan zou schaffen maar de kleding die je al hebt langer en vaker zou dragen.

Cadeautjes

Zal de Kerstman dit jaar groen zijn?

Iedereen vindt het leuk om cadeautjes te geven en te ontvangen, maar heb je er wel eens bij stilgestaan hoe je cadeautjes kunt geven zonder hulpbronnen te verspillen? Dit kan op een eenvoudige manier door cadeaupapier te hergebruiken en door je eigen kaarten te maken van gerecycled materiaal. De laatste tijd zijn er steeds meer ecologische cadeaus op de markt gekomen. Geef iemand een eigen boom in het regenwoud van de Amazone cadeau, of geef een cadeaubon voor een ecologische winkel of een cursus over het verbouwen van groente in eigen tuin! Dit zijn niet alleen innovatieve cadeautips maar het is ook een manier om mensen meer bewust te maken van zaken als ontbossing en van efficiënt omgaan met natuurlijke hulpbronnen.

Als je denkt dat je vrienden en familie geen prijs zullen stellen op ecologische cadeaus, kun je ze ook meenemen naar een concert of een theatervoorstelling. Wanneer je tijd met iemand doorbrengt wordt dit vaak veel meer op prijs gesteld dan een cadeau dat iemand niet had willen hebben en dat uiteindelijk in de kast belandt – of in de afvalbak.

Bord met restjes

Zijn je ogen groter dan je maag?

Het verspillen van voedsel is een serieus probleem. Wanneer we voedsel weggooien, produceren we niet alleen afval dat weer verwerkt moet worden maar we verspillen ook de energie en het materiaal dat nodig was voor het groeiproces, het transport, de opslag en de energie die ervoor nodig was om het uiteindelijk in onze keuken terecht te laten komen. Een van de manieren om minder voedsel te verspillen is om geen grotere hoeveelheden eten klaar te maken dan je verwacht op te zullen eten. Als er dan toch voedsel in de pan of op je bord overblijft, kunnen deze restjes worden bewaard om de volgende dag te worden opgegeten. Als je uit eten gaat, waarom vraag je de kok dan niet of een bepaald ingrediënt dat je toch niet eet weggelaten kan worden of je vraagt of ze het overgebleven eten voor je willen inpakken om mee te nemen? Als je met restanten blijft zitten die niet kunnen worden opgewarmd, zorg er dan voor dat je ze in de juiste afvalbak deponiert. Als de gemeente waar je woont geen biologisch afval inzamelt, waarom schaf je dan zelf geen wormenbak of biobak aan? Je kunt zelfs biobakken kopen die je in een keukenkastje neer kunt zetten en die geen onaangename geur verspreiden. Ook als je geen systeem hebt om etensresten te scheiden, is het in feite een goed idee om je biologische afval tot compost te verwerken. Op die manier wordt er op transportkosten bespaard en hoef je ook geen potgrond te kopen voor je planten. Maar de beste manier om efficiënt met natuurlijke hulpbronnen om te gaan, is wanneer je helemaal geen afval produceert.