

Inleiding

Al die negatieve verhalen in het nieuws, de angst-aanjagende statistieken en het eindeloze groenwassen gaan je niet in de koude kleren zitten. En de tijd begint te dringen: we moeten nu iets doen om de stijgende temperaturen die onze planeet onherkenbaar zouden veranderen tegen te gaan en een klimaatramp af te wenden.

Gelukkig kunnen we in ons dagelijks leven van alles doen om ons steentje bij te dragen aan het redden van de planeet! In dit boek vind je 365 eenvoudige alternatieven en tips die je op weg naar een duurzamere toekomst zullen helpen. En het goede nieuws is dat je je CO₂-voetafdruk al verkleint en de wereld een beetje beter maakt door één stap uit dit boek uit te voeren. Het gaat immers niet om perfectie, maar om bewustzijn.

Sommige stappen zijn (bijna) gratis, andere stappen kun je direct toepassen. Een aantal stappen kosten iets meer bedenktijd of toewijding, maar elke stap wakkert nieuwe ideeën aan en leidt tot verandering.

Verandering vindt immers plaats wanneer iedereen bewuste beslissingen neemt die onze planeet kunnen helpen.



Er zullen dagen zijn waarop je een simpele duurzame keuze wilt maken en daarna door wilt met je dag. In dit boek vind je een heleboel eenvoudige tips die je in een handomdraai kunt toepassen, zoals shampoo uit een fles vervangen door haarzeep (zie pag. 28) of een andere internetzoekmachine gebruiken (zie pag. 37). Op andere dagen voel je je gemotiveerd om je in een van de onderwerpen te verdiepen – bekijk het advies over het overstappen op een andere pensioenaanbieder (zie pag. 21) en het aansluiten bij een actiegroep (zie pag. 55).

Als je tot over je oren in het werk zit, weinig tijd hebt, druk bezig bent met de kinderen of het lastig vindt om wijs te worden uit al die CO₂-voetafdrukken, maak je dan geen zorgen: dit boek maakt het makkelijker voor je. Bij elke tip staat een impactindex, zodat je kunt zien welk verschil je maakt en waarom dat belangrijk is.

Duik in dit boek en begin vandaag nog met veranderen. Vertel het je vrienden en daag je gezin uit om de alternatieven en tips samen met jou uit te proberen. Deel je voortgang, overwinningen en besparingen op social media. En vergeet niet dat je om hulp kunt vragen en anderen kunt helpen waar nodig.

**JE KUNT HET.
LATEN WE SAMEN DE WERELD GROENER MAKEN.**

Georgina Wilson-Powell

IMPACT

Doneer elke maand **€5**

en help rangers om de Sumatraanse tijger te redden



16 Doneer je wisselgeld

Download een app die bij elke aankoop die je doet het betaalde bedrag naar boven afrondt en dit aan een natuurbeschermingsorganisatie doneert. Ruim 1 miljoen planten- en diersoorten worden met uitsterven bedreigd; in de afgelopen eeuw is de natuurlijke abundantie met minimaal 20 procent afgenomen. Welke planten- of diersoort zul jij met jouw wisselgeld ondersteunen?

17 Doe langer met je smartphone

Ongeveer 7,26 miljard mensen hebben minimaal één smartphone. Stel je voor dat we die allemaal elk jaar zouden weggooiden. Onze berg aan elektronisch afval is naar verwachting tegen 2030 verdubbeld naar 74,7 miljoen ton; in de EU belandt meer dan 60 procent van het e-afval op de vuilnisbelt. Neem je dit jaar voor om geen nieuwe telefoon te kopen, tenzij je huidige echt stuk gaat.

IMPACT

85% van de CO₂-uitstoot van een telefoon



komt in de eerste twee jaar vrij tijdens het productieproces

IMPACT

Bespaar **3000** plastic flessen



door je bruiswater zelf te maken

18 Maak je eigen bruiswater

Koolzuurhoudend water is een gezondere keuze dan frisdrank, maar het probleem met plastic flessen blijft bestaan. Investeer daarom in een bruiswatermachine of een sodasifon, waarmee je zelf prik aan water kunt toevoegen. De navulbare patronen voor beide systemen kunnen worden ingewisseld als ze leeg zijn.

IMPACT

Verminder je persoonlijke CO₂-uitstoot met

500 tot 725 kg per jaar



door je auto weg te doen en een auto te delen

19 Deel een auto

Moet je veel boodschappen doen of met de kat naar de dierenarts? Feit is dat we soms een auto nodig hebben. Maar zit je niet op de kosten van een auto en het gedoe van een auto huren te wachten? Profiteer van de vele apps waarmee je eenvoudig een auto met anderen kunt delen.

Voor elke gedeelde auto verdwijnen 15 privéauto's van de weg. Kun je korte afstanden fietsen of wandelen? Dat is nog beter voor het milieu.

20 Vul het zwembadje niet steeds opnieuw

Voor het vullen van een gemiddeld kinderzwembadje in de tuin heb je een schrikbarende 200 liter water nodig. Laten we de planeet een handje helpen:

- Laat de tuinslang niet lopen als je het badje vult; gebruik alleen het water dat je nodig hebt.
- Dek het badje elke avond af tegen insecten en vuil.
- Hergebruik het water voor je tuin- of kamerplanten.
- Maak het badje schoon en berg het zorgvuldig op zodat het langer meegaat (het kan niet gerecycled worden).

IMPACT

Bespaar **20** emmers kraanwater



elke keer dat je het water in het kinderzwembadje hergebruikt

25 Stop met fast fashion

Onze behoefte aan troostshoppen werkt *fast fashion*, een van de meest vervuilende industrieën, in de hand. Elk jaar worden er ongeveer 11 miljard nieuwe kledingstukken geproduceerd en veel daarvan belandt direct op de vuilnisbelt wegens overproductie. Onze planeet wordt bedolven onder goedkope kleding vol chemicaliën die niet worden afgebroken.

Neem je vandaag voor om geen fast fashion meer te kopen. Dat betekent niet dat je moet stoppen met het dragen van je favoriete kleding. Van apps om kleding te huren (zie pag. 79) tot tweedehandskleding shoppen: het maken van ethische kledingkeuzes was nog nooit zo eenvoudig.

IMPACT

Compenseer de
voetafdruk van

10
kopjes koffie

door een kilo nat
koffiedik te hergebruiken

26 Van koffieleuten naar zwammen

Paddenstoelen zijn bestempeld tot superfood: ze hebben allerlei gezondheidsvoordelen en zitten boordevol B-vitamines (vitamine B2, B3 en B5).

Wist je dat je thuis zelf paddenstoelen kunt kweken op koffiedik? Als je het vlees in je favoriete gerecht door deze paddenstoelen vervangt, dan kun je in één klap je vleesinname verminderen, plastic verpakkingen uitsparen en je koffiedik hergebruiken. Win-win-winsituatie! Koffieleuten in Nederland produceren ruim 200 miljoen kilo koffiedik per jaar, meer dan genoeg voor een flinke oogst.

Je hebt ook geen potgrond meer nodig, want koffiedik is door de stoom tijdens het zetproces al gepasteuriseerd en dat is essentieel om je paddenstoelen te laten groeien.

IMPACT

Help mee om de
21 miljard ton
aan broeikasgassen

die gemiddeld elk jaar
door de mode-industrie
worden uitgestoten,
te verminderen

IMPACT

Het zou
100.000
bomen per jaar

schelen als iedereen in
Nederland kassabonnen
zou weigeren

27 Weiger papieren kassabonnen

In Nederland worden per jaar 2 miljard kassabonnen geprint. Ook al mogen ze sinds 2020 bij het oud papier om gerecycled te worden (het thermische papier is inmiddels BPA-vrij), het blijft zonde van de bomen die hiervoor gekapt moeten worden. Wat kun je vandaag doen om het verschil te maken?

- Vraag om een bon per e-mail in plaats van een papieren bon.
- Download een app waarin al je bonnetjes en garantiebewijzen worden verzameld.
- Vraag je favoriete merken om over te stappen op een van bovenstaande opties.

28 Draai de rollen eens om

Er worden per dag ongeveer 27.000 bomen gekapt om toiletpapier te maken. Soms is het maken van een duurzame keuze heel eenvoudig, zoals overstappen op gerecycled toiletpapier.

Het kost 28 tot 70 procent minder energie om gerecycled toiletpapier te maken en er zijn geen nieuwe bronnen voor nodig. Kies daarbij voor toiletpapier in een papieren wikkel van een ecologisch merk om plastic verpakkingsmateriaal te besparen.

IMPACT

Bespaar
24 kg
CO₂-uitstoot
per jaar

door gerecycled
toiletpapier te
gebruiken

29 Mijd melk

Voor de productie van koemelk is 10 keer meer land en tot wel 20 procent meer water nodig dan voor de productie van plantaardige melk. En dan hebben we het nog niet over het dierenwelzijn gehad. Kies dus voor een plantaardige optie als je deze week boodschappen gaat doen.

Havermelk is het meest geschikt voor koffie en thee en heeft op het noordelijk halfrond de kleinste voetafdruk (kijk uit voor aardappel-, spelt- en erwtenmelk). Kokosmelk en rijstmelk worden meestal gemaakt op het zuidelijk halfrond.

Laat alle vormen van notenmelk staan, want deze hebben een grote ecologische impact vanwege de manier waarop de noten worden geteeld.

IMPACT

Bij de productie van havermelk komt

3x minder CO₂ vrij



dan bij de productie van koemelk

IMPACT

Bespaar zo'n

€60

per jaar door losse sokken te combineren



en minder sokken weg te gooien

31 Zoek je sokken uit

Hoeveel losse sokken liggen er in jouw la? In 2019 werden wereldwijd meer dan 21 miljoen paar sokken verkocht, maar ze zijn heel slecht voor het milieu vanwege de combinatie van vezels, elastiek en zilvergaren die wordt gebruikt om zweetvoeten tegen te gaan.

Zet vandaag je beste beentje voor en trek sokken aan die niet bij elkaar passen. Of word verliefd op wollen sokken die een kleinere ecologische impact hebben en eenvoudig hersteld kunnen worden (zie pag. 59).

IMPACT

Bespaar

171

wegwerp-koffiebekers per jaar



30 Zeg nee tegen wegwerpbekers

In Nederland gooien we jaarlijks zo'n 3 miljard koffiebekers weg. Vanaf 2023 moet je weliswaar voor deze eenmalige bekens in de horeca betalen, maar dat wil niet zeggen dat ze niet meer worden weggegooid en niet meer belastend zijn voor het milieu. Neem daarom altijd je eigen koffiebeker mee.

door je eigen koffiebeker mee te nemen

32 Laat je pensioen werken voor de planeet

We kunnen onze beleggingen laten werken voor de planeet en voor onze pensioenpot. Volgens onderzoek uit 2018 beloofde slechts 15 procent van de wereldwijde pensioenaanbieders niet in fossiele brandstoffen te investeren.

De opkomst van duurzaam beleggen geeft ons echter meer macht om te kiezen hoe ons geld wordt belegd en kunnen we ervoor zorgen dat de meest planeet-vriendelijke bedrijven slagen.

Uiteraard loont het om zelf onderzoek te doen en ervoor te zorgen dat je beleggingen stroken met jouw normen en waarden. Vraag deze week je bank of pensioenaanbieder wat er met jouw beleggingen wordt gefinancierd.

IMPACT

Een groen pensioen

is **21x**

effectiever in het verminderen van je CO₂-uitstoot



dan stoppen met vliegen, vegetariër worden en overstappen op een groene energieleverancier

158 Huur kleding voor gelegenheden

Heb je binnenkort een groot feest, bruiloft, trouwdag of bedrijfsfeest? Huur dan een outfit in plaats van een nieuwe te kopen. Van designertassen tot chique jurken: huren is helemaal hip.

Galakleding huren heeft een veel kleinere impact dan een nieuwe outfit kopen en deze maandenlang ongedragen in de kast te laten hangen. Het huren gaat weliswaar gepaard met transportemissies, maar je gebruikt geen nieuwe grondstoffen voor nieuwe kledingstukken, dus over het algemeen is huren milieuvriendelijker. En het is nog goedkoper ook.

IMPACT

Kleding huren bespaart elke 10 jaar **250 miljoen liter water**



in de kledingproductie

IMPACT

50% van het bereide eten in de horeca



wordt weggegooid

160 Vraag om een doggybag

Waren je ogen groter dan je maag bij de pizzeria? Neem de rest van je pizza mee naar huis! *Doggybags* zijn in Amerika al heel normaal en ook in Nederland vragen steeds meer restaurantbezoekers of ze de restjes mee naar huis mogen nemen. Dat is maar goed ook, want voedselverspilling is voor restaurants een groot probleem (de Nederlandse horeca gooit per jaar zo'n 55.000 ton aan voedsel weg).

IMPACT

Het kost ruim

1 kg CO₂

om je telefoon een jaar lang 1x per dag op te laden



dus zorg ervoor dat het zo duurzaam mogelijk gebeurt

159 Ga voor een oplader op zonne-energie

Is de batterij van jouw telefoon ook altijd leeg? Investeer dan in een kleine powerbank op zonne-energie en leg deze op de vensterbank of in direct zonlicht op het werk, in de bus, tijdens het wassen... De batterij van je telefoon opladen met een duurzame energiebron betekent minder uitstoot en een lagere energierekening.

161 Plant je eigen uien

Uien zijn een van de meestgebruikte ingrediënten in de keuken en zitten vaak in netjes van kunststof. Je kunt bolognese of uiensoep heel eenvoudig duurzamer maken door het verpakkingsmateriaal te omzeilen en je eigen uien te verbouwen.

Dit kan in de tuin of op de vensterbank. Je kunt ze zelfs kweken in oude plastic bakjes met gaatjes in de bodem zodat het water weg kan lopen, zolang ze maar voldoende zonlicht krijgen.

Plant de bollen aan het eind van de herfst en oogst ze zodra het loof bruin wordt en gaat hangen (ongeveer 100 dagen na het planten).

IMPACT

Bespaar ongeveer

28%

van de CO₂-uitstoot van een ui



door het vervoer tussen de boerderij en de winkel weg te nemen

169 Laat je kapotte schoenen repareren

Schoenen kunnen tot nu toe nog niet op grote schaal gerecycled worden, dus het merendeel belandt in de textielbak, op de vuilnisbelt of in de verbrandingsoven (zie pag. 37).

Maar veel schoenen die worden weggegooid, hadden gerepareerd kunnen worden. Ga daarom liever naar de lokale schoenmaker. Die kan versleten zolen vervangen, nieuwe hakken eronder zetten en zelfs te krappe schoenen wat uitrekken. Daarmee bespaar je nog geld ook.

IMPACT

Per jaar worden

4 paar schoenen



geproduceerd per persoon op deze planeet

IMPACT

Draag niet bij aan de

57% van de kledingstukken



die per jaar op de vuilnishoop belanden

171 Organiseer een kledingruil

Geef je kleding een tweede leven door items te ruilen die je niet meer draagt. Organiseer een kledingruil, nodig vrienden, familie en collega's uit en laat iedereen evenveel kledingstukken meenemen. Het is de ideale manier om minder nieuwe kleren te kopen en geld te besparen.

Hang alle kledingstukken zo neer dat iedereen ze goed kan zien (kledingrekken en hangers lenen is een goed idee) en het ruilen kan beginnen. Het is beter voor de portemonnee en de planeet, en je zet mensen aan het denken over de impact die zij met hun kleding hebben (zie pag. 18).

IMPACT

Egels leggen elke nacht tot wel

2km af



dus help ze met een vrije doorgang

170 Maak een vrije doorgang voor egels

Onze tuinhekken sluiten egels (en andere wilde dieren) af van hun traditionele foerageerroutes. Egels zijn een bedreigde diersoort en in de laatste 10 jaar is de populatie ongeveer gehalveerd.

Maar je kunt de egels helpen. Maak een gat in je hek (overleg wel eerst even met de buren) dat iets groter is dan een egel zodat ze erdoorheen kunnen. Vraag je buren om ook gaten te maken in hun hek en geef de dieren een betere kans om te overleven.

172 Afgelopen met afhaalmaaltijden

Maaltijdbezorgapps hebben het wel heel verleidelijk gemaakt om eten te bestellen, wat vaak gepaard gaat met een stortvloed aan plastic verpakkingsmateriaal.

In 2018 gebruikten we in de EU 205 miljoen maaltijdbakjes. De meeste werden niet gerecycled en het kost decennia voordat ze zijn afgebroken. Die spontane besluiten om eten te bestellen omdat je geen zin hebt om te koken, zijn dus niet zo gunstig voor onze planeet. Neem je daarom deze maand voor om 50 procent minder vaak eten te bestellen.

IMPACT

Verklein je CO₂-voetafdruk met

225%



door de helft minder vaak eten te bestellen

173 Hergebruik je diepvrieszakjes

Diepvrieszakjes zijn heel handig voor allerlei toepassingen, van het verzamelen van groente-afsnijdsels voor bouillon (zie pag. 11) tot het invriezen van porties zelfgemaakte soep. Het merendeel wordt jammer genoeg maar één keer gebruikt en vervolgens weggegooid, terwijl de zakjes ontworpen zijn voor meermalig gebruik.

Kies voor dikkere zakjes van steviger plastic of siliconen, spoel ze na gebruik af met warm water en laat ondersteboven op een afdruiprek uitlekken. Hergebruik ze waar en wanneer je maar kunt.

IMPACT

45%

van het
plasticafval in
Nederland

wordt ingezet voor
recycling

IMPACT

84
miljoen kg
kartonnen
verzendozen



worden jaarlijks
gebruikt voor onze
bestellingen

174 Creatief met karton

De volgende keer dat je bestelling in een stevige kartonnen doos wordt bezorgd, gooi hem dan niet meteen bij het oud papier. Maak van de flappen verdelers voor in je archiefkast. Je kunt zelfs 3D-verdelers maken door de flappen op maat te snijden en in de lades rechtop te zetten. Ideaal voor bijvoorbeeld kabels, toiletartikelen en kantoorbenodigdheden.

IMPACT

120 uur Minecraft
spelen heeft

3kg
CO₂-uitstoot



tot gevolg. Halveer dat
door buiten te gaan
spelen

175 Doe aan een digitale detox

Een digitale detox is niet alleen goed voor je mentale gezondheid, maar ook voor het milieu. Al die schermen slurpen energie en zorgen voor uitstoot, dus een tijdje offline gaan, verkleint onze persoonlijke voetafdruk en verbetert ons welzijn.

Plan elke week een moment in waarop je je telefoon weglegt, de tv uitzet of de gameconsole links laat liggen. Doe bord- of kaartspelletjes, of ga sporten. Door meer tijd buiten door te brengen kan je ritme zich herstellen en voel je je meer verbonden met de natuur.

176 Ga vaker kamperen

Vervuil een stedentrip voor een (zelfvoorzienend) kampeeravontuur en verklein je reisvoetafdruk.

Onze vakanties beginnen er iets anders uit te zien. Steeds meer mensen willen loskomen van de dagelijkse stress en even ontsnappen in de natuur. Zelfvoorzienend kamperen betekent dat je minder energie en water gebruikt en minder afval creëert. Maak het nog groener door de trein te nemen in plaats van de auto en een tent te huren in plaats van er eentje te kopen (zie pag. 107).

IMPACT

Kamperen levert

10x
minder CO₂-uitstoot op



dan een hotel-
overnachting

271 Kies een kleine prullenbak

In Nederland gooien we jaarlijks ongeveer 506 kilo afval per persoon weg. Bij elkaar opgeteld komt dit neer op een totaal van 8,8 miljard kilo per jaar.

Optische waarneming heeft invloed op hoeveel we gebruiken en weggooien. Met een kleinere prullenbak in de keuken word je gestimuleerd om na te denken over andere manieren om afval weg te gooien of minder afval te produceren.

Reduceer je afval door middel van:

- Composteren (zie pag. 24) of *bokashi* (zie pag. 46).
- Een bezoek aan een verpakkingsvrije winkel (zie pag. 6).
- Bulkaankopen (zie pag. 156).
- Kleding herstellen (zie pag. 59).

IMPACT

Verminder de
253 kg
afval per persoon



per jaar door je afval
per week te halveren

IMPACT

Bananen hebben een
CO₂-voetafdruk van
80 g
per stuk



wat lager is dan die
van een commercieel
haarmasker

273 Maak je eigen haarmasker

Het maken van een haarmasker is een fantastische manier om voedsel te verwerken dat anders in de gft-bak was beland. Van kokosolie tot bananen: je haar is net zo dol op een divers voedingspatroon als jij. Probeer een van deze wonderlijke creaties uit de keuken:

- Om je haar dikker te maken: pureer 2 gepelde rijpe bananen met 2 eidooiers, 2 eetlepels honing en 2 eetlepels olijfolie. Breng aan op je haar, laat 20 minuten intrekken en spoel uit met koud water.
- Om te voorkomen dat je haar vet wordt: meng 1 eiwit met een halve citroen en breng aan op je haar. Spoel uit met lauw water.

IMPACT

Bespaar
6x
de uitstoot



door korte vluchten
te vervangen door
treinreizen

272 Vervang korte vluchten door een treinreis

Heb je een bruiloft of een conferentie in het buitenland in het vooruitzicht? Kijk of je er ook met de trein naartoe kunt in plaats van het vliegtuig te nemen. Boek je treinreis zo ver mogelijk vooruit voor de beste prijs en maak de reis onderdeel van de vakantie. Voor een derde van de drukste Europese vliegroutes is er ook een treinreis van minder dan zes uur mogelijk.

274 Word lid van de bibliotheek

Boeken lenen: groener dan dat wordt het niet. Bibliotheken zijn de oorspronkelijke circulaire economie. De meeste kunnen overigens wel wat nieuwe leden gebruiken om open te blijven. Word dus lid van de lokale bibliotheek en ondersteun hun maatschappelijke functie in de buurt.

IMPACT

Onderzoek suggereert
dat kinderen en
volwassenen die lezen
gezonder, gelukkiger

en zelfverzekerder zijn
dan mensen die
niet lezen



304 Sla groot in

Als je de ruimte en het budget hebt, kun je met de bulk-aankoop van voedingsmiddelen en huishoudelijke artikelen verpakkingsmateriaal en transportemissies verminderen. Denk hierbij aan droge producten zoals pasta, rijst, linzen, peulvruchten en granen, en basisproducten zoals toiletpapier. Je kunt ook samen met familie of collega's bulkaankopen doen.

IMPACT

Verminder je gebruik van verpakkingsmateriaal met **60%**



door het doen van bulkaankopen

IMPACT

Bespaar het CO₂-equivalent van **150 meter**



autorijden met elke e-mail die je niet verstuurt en opslaat

307 Stop pingpongen met je e-mail

Hoe vaak stuur jij een e-mail met daarin alleen een kort antwoord ('bedankt' of 'is goed')? Elke e-mail heeft een CO₂-voetafdruk en hoewel korte e-mails zonder bijlage een kleinere impact hebben, loopt het aantal e-mails al snel op.

Neem jezelf deze week voor om te stoppen met het versturen van korte reacties. Zet een vriendelijke opmerking in je handtekening waarin je uitlegt dat je geen bevestigingen stuurt, of pak in plaats daarvan de telefoon (zie pag. 77).

IMPACT

80% van het speelgoed belandt op



de vuilnisbelt, dus streef ernaar om het langer in omloop te houden

305 Koop tweedehands speelgoed

De speelgoedbranche gebruikt het meeste plastic van alle industrieën: 90 procent van al het speelgoed is van plastic gemaakt. Hoog tijd om speelgoed te lenen of te ruilen via (online) ruilgroepen of tweedehands speelgoed bij de kringloopwinkel te kopen.

IMPACT

Je kunt tot wel **276** stuks



plasticafval per jaar besparen

306 Ga voor een groene lunch

Drukke dagen op het werk leiden vaak tot een snelle lunch die meestal in wegwerpplastic is verpakt. Deze gewoonte heeft bijna 11 miljard verpakkingen per jaar tot gevolg. Neem voortaan je lunch in je herbruikbare lunchtrommel mee naar kantoor.

308 Lees een boek over het klimaat

Je verdiepen in de problemen en oplossingen van de 21e eeuw is een groot deel van de strijd tegen klimaatverandering. Er worden steeds meer boeken uitgegeven over allerlei klimaatonderwerpen, van herwilderen tot verhalen over klimaatgerelateerde migratie. Het is belangrijk om onszelf te wapenen met kennis en feiten, zodat we deze inzichten kunnen toepassen. Je kunt het lezen nog duurzamer maken:

- Leen boeken bij de bibliotheek (zie pag. 141).
- Luister naar een audioboek.
- Koop boeken tweedehands.
- Word lid van een boekenclub om je gedachten of zorgen te delen.

IMPACT

Lees over wetenschappelijke inzichten, beleid en oplossingen



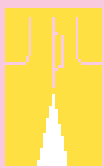
in je volgende boek over het klimaat

345 Laat je door anderen inspireren

Je bent gelukkig niet de enige die de planeet wil helpen. Miljoenen mensen zijn bezig om grote en kleine positieve veranderingen te realiseren. Voelt het af en toe overweldigend? Kijk dan wat anderen doen en volg belangrijke mensen op social media als je daar baat bij hebt.

IMPACT

Gebruik tot **90%** minder energie



door je spijkerbroek in koud water te wassen

346 Was je spijkerbroek koud

Je spijkerbroek gaat langer mee als je hem op koude temperatuur wast. In warm water laat de verf los en kan de broek gaan krimpen. Was hem het liefst op de hand in koud water en hang op om te drogen. Je spijkerbroek zal je dankbaar zijn.

347 Zet de handdoekradiator uit

Iedereen is dol op een warme handdoek na het douchen of baden, maar die handdoekradiator kan een stiekeme energieslurper zijn, vooral omdat de meeste mensen hem 24 uur per dag aan laten staan. Als je je persoonlijke voetafdruk wilt verkleinen, is het goed om nog eens na te denken over wat er thuis verwarmd moet worden.

IMPACT

Lees meer over klimaatactivist Peter Kalmus

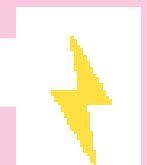


die zijn CO₂-uitstoot heeft verlaagd tot een tiende van de gemiddelde Amerikaan

IMPACT

Bespaar **200 kWh**

door je handdoekradiator uit te zetten



IMPACT

Nederlanders eten gemiddeld



20g hartige snacks per dag

en de meeste verpakkingen hiervan kunnen niet gerecycled of gecomposteerd worden

349 Leen bij een spullenbibliotheek

Een spullenbibliotheek is een plek waar mensen uit de buurt spullen kunnen lenen die ze slechts tijdelijk nodig hebben, zoals een boor of een ladder. Ga in plaats van gereedschap en essentieel klusmateriaal te kopen (en op te bergen) op zoek naar de dichtstbijzijnde spullenbibliotheek en huur wat je nodig hebt.

Is er bij jou geen spullenbibliotheek in de buurt? Misschien kun je de spullen lenen via een online groep op social media of een forum. Je kunt natuurlijk ook je eigen spullenbibliotheek beginnen.

348 Maak je eigen popcorn

Heb je thuis een filmavond of wil je snacks (in herbruikbare bakjes) de lokale bioscoop in smokkelen? Het is heel eenvoudig om zelf popcorn met een smaakje te maken. Investeer in een siliconen magnetronbestendige popcornmaker. Voeg gedroogde maïskorrels en een eetlepel water toe en laat popfen in de magnetron. Of pof de maïskorrels in olie met een deksel op de pan op het fornuis:

- Maak de bioscoopklassieker met gesmolten boter, zeezout en kristalsuiker.
- Doe er een schepje bovenop en voeg 2 el honing en $\frac{3}{4}$ el chilipoeder toe.
- Maak het vegan met plantaardige boter en edelgistvlokken.

IMPACT

88 ton uitstoot kan worden bespaard



door te voorkomen dat aankopen op de vuilnisbelt belanden