

# HOE WIJ EEN VERSCHIL WILLEN MAKEN



## ONS ETEN EN DRINKEN, EN BLOEMEN

### 1. Biologisch voedsel eten

Als 30% van de Nederlanders biologisch voedsel koopt, kunnen 15.000 boeren biologisch gaan boeren. Dat helpt het stikstofprobleem oplossen, kost minder energie en biedt ruimte aan natuur.

- Koop bij natuurvoedingswinkels: Odin, Kardoën.
- Koop bij de supermarkt producten bij de biologische afdeling.
- Producten van het seizoen zijn niet duur.

### 2. Lokaal voedsel eten

Dat scheelt veel vervoersuitstoot en geeft verbinding met lokale boeren. Hoeveel kilometer eet jij vandaag?

- Koop producten, of wordt lid van: Veld en Beek, De Nieuwe Ronde, De Hoge Born, De Ommuurde Tuin, Streekwaar op de markt.
- Kies restaurants die lokale producten gebruiken.

### 3. Alles wat je koopt ook opeten

Nederlanders gooien thuis gemiddeld 33 kilo eten weg per persoon per jaar: brood, groente, fruit, aardappelen en zuivel.

- Zie [Voedingscentrum.nl/voedselverspilling](http://Voedingscentrum.nl/voedselverspilling) voor tips om verspilling tegen te gaan.

### 4. Meer plantaardige eiwitten zoals bonen en noten

Je halveert je CO<sub>2</sub> uitstoot als je 6 dagen vlees verandert in 6 dagen vegetarisch. Boeren die bonen telen gebruiken minder kunstmest, dat kost minder energie en minder CO<sub>2</sub> uitstoot.

- Eet een keer per week bonen. Er zijn volop leuke recepten, zoals vegaburgers van bonen.
- Koop bij voorkeur biologisch geproduceerde bonen, ook te koop bij AH en de Jumbo.
- Wissel af met verschillende soorten bonen.

### 5. Biologische geteelde bloemen

Omdat geen bestrijdingsmiddelen worden gebruikt is dit goed voor de waterkwaliteit, de natuur en je eigen gezondheid. En heel goed voor de insecten.

- Koop biologische, inheemse, vaste planten, bij Bloemrijk of bij [www.biobloemist.nl](http://www.biobloemist.nl)
- Koop in de winter gewoon geen bloemen.
- Kweek of stek zelf, ruil met burens of vrienden.

## ONZE VERVOERSMIDDELEN

### 6. Lopen, fietsen en met het OV

Minder autogebruik en in plaats daarvan het OV bespaart veel CO<sub>2</sub> uitstoot.

- Lopen en fietsen geeft de minste CO<sub>2</sub> uitstoot.
- OV is nog altijd beter dan zelf elektrisch rijden.
- Accepteer dat dit meer tijd kan kosten. Goed plannen en een beetje creatief zijn helpt.

## 7. Vakantie in Europa, te voet of op de fiets.

Vliegen of vakantie per cruisschip geeft veel CO2 uitstoot. In Europa wordt reizen per trein steeds beter aangeboden.

- Wandel en fiets routes, met georganiseerde overnachtingen, bijv. langs de Donau.
- Zie: [mooisteroutes.nl](http://mooisteroutes.nl), Fietsvakantiewinkel Elst, Treinreiswinkel.



## ENERGIE IN EIGEN HUIS

### 8. Energie besparen – verwarming en isolatie

Elke graad lager scheelt 8% in energie aan het warmen van jouw huis. Goede isolatie kan tot 60% energie besparen. Het is ook goedkoper.

- Zet de verwarming een graadje lager.
- Investeer in isolatie, er zijn vele subsidies.



### 9. Energie besparen – zuinig met internet

Op internet actief zijn kost evenveel energie als een straalkachel van 1000 watt. Webcentra zuipen energie voor data-opslag.

- Verminder je internet gebruik en ruim je opslag op: <https://grootoudersvoorhetklimaat.nl/actie-digitale-schoonmaakdag>.

### 10. Hernieuwbare energie gebruiken

Zonne- of windenergie in plaats van elektriciteit en gas levert een grote vermindering aan CO2 uitstoot.

- Word lid van een lokale energie coöperatie, er zijn er vele.
- Gebruik oplaadbare batterijen.
- Rijd elektrisch, maar nog steeds is OV beter.



## ONZE SPULLEN EN KLEDING

### 11. Minder spullen kopen, laat repareren

Door minder spullen te kopen, en meer te delen en langer te gebruiken, kun je de CO2 uitstoot halveren.

- Gebruik het repaircafé.
- Denk 3 keer na voordat je wat nieuws koopt, heb je het echt nodig?

### 12. Kleren 2e hands kopen en lang gebruiken

De productie van nieuwe kleding kost veel water (8.000 liter voor een spijkerbroek), en veel energie, ook voor het transport.

- Laten we mode afschaffen: voor kleding, voor keukens, voor tuinen, voor badkamers, voor meubels. Dat geeft rust, is duurzamer en goedkoper.

### 13. Minder verpakking en meer hergebruik

Plastic maken kost energie en het afval is slecht voor de natuur. Een bierfles met statiegeld is 30 keer minder belastend voor de natuur dan een wegwerp-exemplaar.

- Koop hergebruik artikelen.
- Koop bij de Gieterij, met eigen verpakking.
- Neem eigen zakjes en bakjes mee, op de markt en in de supermarkt, voor losse producten en brood.



## DUURZAAM FINANCIEREN EN BELEGGEN

### 14. Kies voor een duurzame bank

Er zijn grote verschillen in de mate waarin banken investeren in fossiele of duurzame energie.

- Zie: [www.eerlijkegeldwijzer.nl](http://www.eerlijkegeldwijzer.nl)
- Met name ASN en Triodos investeren in duurzame energie.