



Europese
Commissie



JOUW KEUZES MAKEN
EEN WERELD VAN VERSCHIL!

De Consumptiegids



THE
AWAKENERS

Milieu



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL!
DE CONSUMPTIEGIDS

Inhoudsopgave

De campagne 3

Hulpbronnefficiëntie 4

Wat is het?	4
Waarom is dat nodig?	4
Van afval tot hulpbron	5
Water: een hulpbron van levensbelang	6

De EU-economie vergroenen 8

Wat is de groene economie?	8
Europa omvormen tot een groene economie	8
Beleid dat natuurlijke hulpbronnen behoudt	9
De groene economie en banen	12

Tips 13

Lucht	14
Water	17
Grond	25
Mineralen	27
Hout/timmerhout	29
Biodiversiteit	31
Verspilling	37
Hergebruik	46
Recyclen	48
Transport/reizen	51
Energie-efficiëntie	53
Overconsumptie	57
Groene economie	60



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL!
DE CONSUMPTIEGIDS

De campagne

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 van de invloed die de keuzes van ons 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 daarbij de economie naar een hoger plan te brengen. Bovendien dragen de slimmere keuzes die jij als consument maakt ertoe bij dat je stad, je land, Europa en de aarde duurzamer worden: nu en voor toekomstige generaties.

Samen kunnen we werken aan een gemeenschap waarin we weten hoe we meer met minder kunnen doen, waarin de wegwerpcultuur iets uit het verleden is, waarin er niets meer zomaar wordt weggegooid en waar alles nog waarde heeft en kan worden hergebruikt of tot een nieuw product kan worden verwerkt.

Generation Awake is een campagne die de Europese Commissie heeft ontwikkeld om te laten zien wat ieder van ons in het dagelijks leven kan doen om zuiniger met water, energie en andere natuurlijke hulpbronnen om te gaan en om afval te beperken. Als je iets leuks ziet, deel dan het bericht met je familie en vrienden. En kom ook bij ons op Facebook. Bedankt. Geweldig dat je erbij bent.



Hulpbronnen efficiëntie

Wat is het?

We hebben natuurlijke hulpbronnen zoals metalen, mineralen, bossen, land, voedsel, lucht en water nodig voor onze welvaart en ons welzijn, maar we verbruiken ze sneller dan ze kunnen worden vervangen. En als we dieren en planten uitroeien die helpen ons ecosysteem in balans te houden, stapelen we problemen op probleem voor de toekomst.

Maar als we ervoor willen zorgen dat wij, en onze kinderen, kunnen uitzien op een goede kwaliteit van leven, een gezond milieu en een levenskrachtige economie, moeten wij, als individu maar ook als gemeenschap, onze hulpbronnen op een andere manier gaan gebruiken. Bij hulpbronnen efficiëntie gaat het erom dat we meer doen met minder, duurzaam met hulpbronnen omgaan en het milieu zo min mogelijk belasten.

Waarom is dat nodig?

Als we op de huidige manier doorgaan, zullen we in 2050 vijf keer meer natuurlijke hulpbronnen nodig hebben dan nu. Dat is waarschijnlijk niet mogelijk. Meer dan 60% van onze ecosystemen lijdt nu al onder overexploitatie, wereldwijd wordt de visstand ernstig bedreigd en wij brengen de kwaliteit van ons water en de lucht in gevaar doordat we te veel bomen kappen.

Nu de wereldbevolking afstevent op een omvang van 9 miljard inwoners, moeten we een gemeenschap worden die efficiënter met haar natuurlijke hulpbronnen omgaat: een gemeenschap die haar best doet om het milieu te verbeteren in plaats van te beschadigen.

Daarom dringt de EU aan op hulpbronnen efficiëntie, wat betekent dat we onze hulpbronnen duurzamer moeten gebruiken. Grondstoffen zoals water, mineralen en hout moeten efficiënter worden beheerd gedurende hun hele levenscyclus, van het moment waarop zij aan het milieu worden onttrokken tot het moment waarop ze uiteindelijk worden afgestoten.

Van al onze consumptie hebben voedsel, gebouwen en transport de grootste gevolgen voor het milieu en daarom zijn vooral op deze gebieden veranderingen noodzakelijk. Als consument kunnen wij ons steentje bijdragen door rekening te houden met levensduur en milieueffect van de producten die we kopen, door na te denken over de manier waarop we thuis energie en water gebruiken, en door met familie en vrienden te praten over onze aankoopbeslissingen.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Van afval tot hulpbron

Traditioneel werd afval gezien als een bron van vervuiling. Maar goed beheerd afval kan een waardevolle bron van materialen zijn, vooral wanneer veel grondstoffen schaars worden.

De beste optie is om gewoon geen afval te produceren. Maar wanneer dat niet mogelijk is, zijn hergebruik en recycling ook goede opties.

Beperken

Denk na over het milieu-effect van de spullen die je koopt, en van de verpakking die eromheen zit. Neem zelf een boodschappentas mee als je gaat winkelen, gooi minder voedsel weg en kies zo mogelijk navulverpakkingen in plaats van verpakkingen voor eenmalig gebruik. Waarom plak je geen sticker op de brievenbus dat je geen ongeadresseerde post wilt en zeg je die papieren nieuwsbrief, brochures en catalogi niet op als je die ook digitaal kunt krijgen? Je kunt je bankafschriften en je facturen ook digitaal ontvangen en thuis kun je je fruit- en groenteafval in je eigen compostvat verwerken. Wanneer je een cadeau voor een vriendin zoekt, kun je misschien ook denken aan een dienst in plaats van iets materieels, zoals een kaartje voor een voorstelling of een dagje sauna. En als je iets nodig hebt dat je misschien maar één keer gebruikt, zoals een boek of een bepaald gereedschap, kun je dat misschien lenen. Als je een baby hebt, kun je overwegen om te investeren in herbruikbare luiers. Tegen de tijd dat een kind 2,5 jaar oud is, heeft het ongeveer 6500 luiers gebruikt: als dat papieren luiers waren, staat dat gelijk aan een afvalberg van 1,5 ton!

Hergebruik

Hergebruik van voorwerpen biedt veel voordelen. Het vermindert de vraag naar natuurlijke hulpbronnen, bespaart energie, zorgt voor minder afval en bespaart je geld.

Misschien heb jij je oude kleren, boeken, tassen, meubels of mobiele telefoon niet meer nodig, maar het kan zijn dat een ander die nog goed kan gebruiken. Heb je eraan gedacht overbodige artikelen te verkopen via online winkels of aan liefdadigheidsinstellingen te geven, of om ze te ruilen met vrienden? Je kunt ook je steentje bijdragen door kleren en andere artikelen tweedehands te kopen.

Overweeg om indien mogelijk herbruikbare spullen te kopen in plaats van wegwerpspullen (zoals oplaadbare batterijen) en om artikelen zo mogelijk een tweede leven te geven. Het plastic bakje van de huzaarsalade is ideaal om etensresten in te vriezen, jampotjes kun je goed gebruiken voor kruiden en oude ansichtkaarten zijn ideaal om cadeaulabels of collages te maken.

Kijk of kapotte of versleten kleren kunnen worden gerepareerd voor je ze weggooit en bedenk bij nieuwe dingen die je koopt of ze gerepareerd kunnen worden.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Lokale ‘freecycling’-websites (samenvoeging van free (gratis) en recycling) zijn goed om mensen die spullen willen doneren in contact te brengen met mensen die juist op zoek zijn naar gratis spullen, van babykleertjes tot oude tv’s en bouwpuin. Veel ontwerpers en ondernemers richten zich op upcycling, het transformeren van oude, ongewenste artikelen in begerenswaardige, unieke objecten waar anderen graag geld voor over hebben. Kapotte sierraden, oud textiel en oude meubels (vooral vintage spullen) zijn goed materiaal voor creatievelingen. Neem eens een kijkje op knutselwebsites, misschien vind je er inspiratie om zelf iets te doen.

Recyclen

Na hergebruik is recycling de beste optie. Hierbij worden gebruikte artikelen verwerkt in nieuwe producten, waarmee schaarse hulpbronnen worden bespaard en de natuurlijke leefomgeving wordt beschermd. Recycling voorkomt de water- en luchtverontreiniging die samengaat met mijnbouw, ontginning en houtkap, en vraagt minder energie voor de productie van nieuwe producten dan ruwe grondstoffen. Dit betekent ook dat hierdoor minder afval terechtkomt in verbrandingsovens en op stortplaatsen, die een groot aandeel hebben in de uitstoot van methaan, een broeikasgas waarvan de gevolgen 20 keer zo groot zijn voor klimaatverandering dan koolstofdioxide.

Het recyclingpercentage van gemeentelijk afval is aanzienlijk gestegen binnen de EU: van 23% in 2001 tot 35% in 2010. Er is echter nog meer dan voldoende ruimte voor verbetering, omdat momenteel slechts 4 van de 28 landen voldoen aan het wetgevingsdoel dat in 2020 50% van het huishoudelijke en vergelijkbare afval wordt gerecycled. Het merendeel van ons huishoudelijke afval is geschikt voor recycling: organisch afval, inclusief bereid en onbereid voedsel, papier en karton, textiel, metaal, glas en bepaalde plastics. Veel gemeenten hebben een huis-aan-huisinzamelingssysteem voor sommige of alle soorten recycleerbaar afval. En als dat er niet is in jouw gemeente, is er altijd wel een lokaal recyclingcentrum waar je zelf je artikelen naartoe kunt brengen.

Water: een hulpbron van levensbelang

Water is in sommige delen in Europa in overvloed aanwezig en is in andere delen schaars. Maar waar je ook woont, het loont om je bewust te zijn van je waterverbruik en om waterverspilling zoveel mogelijk te beperken. Water is een eindige hulpbron. Het moet worden behandeld om het geschikt te maken voor consumptie en afvalwater moet worden verwerkt voordat het weer in het milieu kan worden teruggebracht: voor beide activiteiten zijn energie en andere hulpbronnen nodig. Gezien onze toekomst waarin water schaarser en het weer onvoorspelbaarder wordt en wereldwijd de vraag naar schoon drinkwater toeneemt, is het belangrijk dat we allemaal efficiënter met water omgaan, zowel bij direct gebruik als bij indirect gebruik.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Bij direct waterverbruik zie je makkelijk waar je misschien water verspilt en kun je eenvoudig proberen je gedrag te veranderen. Je kunt douchen in plaats van in bad gaan, een waterbesparende douchekop plaatsen, waterbesparende wc's en andere waterbesparende huishoudelijke apparatuur plaatsen, lekkende kranen en wc's repareren, de kraan tijdens het tandenpoetsen uitzetten en regenwater opvangen om de tuin mee te besproeien. En er zijn ook wat voor de hand liggende dingen die je kunt nalaten: gebruik de wc niet als afvalbak en giet geen verf of andere milieubedreigende stoffen door de gootsteen.

Indirect watergebruik is grotendeels onzichtbaar en dat betekent dat je waarschijnlijk veel meer water gebruikt dan je denkt. Dat komt doordat in zowat elk productieproces water wordt gebruikt. Wanneer je bijvoorbeeld een zak aardappels bij de groenteboer koopt, is het directe watergebruik bijvoorbeeld het water dat je gebruikt voor de voorbereiding, het wassen en het koken van de aardappels. Maar het indirecte gebruik is al het water dat in de hele leveringsketen wordt gebruikt om de aardappel te produceren: de maanden van irrigatie, transport, brandstof voor de machines, enzovoort. Veel bedrijven zijn begonnen de watervoetafdruk van hun producten te berekenen en te publiceren en als je producten met een kleinere voetafdruk koopt, bewijs je het milieu daarmee waarschijnlijk een goede dienst. Lees meer over indirect en direct watergebruik in onze Watergids (<http://www.imagineallthewater.eu>).



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL!
DE CONSUMPTIEGIDS

De EU-economie vergroenen

Wat is de groene economie?

Om de uitdagingen van vandaag aan te gaan, moeten we op een andere manier goederen produceren en consumeren. We moeten meer waarde creëren met minder materiaal, de kosten verlagen en milieu-effecten minimaliseren. We moeten meer doen met minder.

Efficiëntere productieprocessen en betere milieubeheersystemen kunnen vervuiling en afval aanzienlijk beperken, en water en andere hulpbronnen besparen. Dat is ook goed voor bedrijven, want hierdoor gaan de operationele kosten omlaag en neemt de afhankelijkheid van grondstoffen af.

Dat is de gedachte achter de groene economie (of kringlooeconomie), een systeem dat de stroom van goederen en diensten optimaliseert om optimaal van grondstoffen te profiteren en afval tot een absoluut minimum te beperken.

In de groene economie wordt materiaal onderverdeeld naar soort. Biologische materialen (voedsel, plantaardig afval, hout en textielvezels) worden verbruikt en weer in het milieu teruggebracht als compost of als mest om de voedingsstoffen in de aarde te herstellen en/of worden verwerkt om duurzame energie te produceren. Technische materialen worden in stand gehouden, hergebruikt, voor ander gebruik geschikt gemaakt of telkens weer gerecycled, in een gesloten-kringsysteem. Het systeem is energie-efficiënt en maakt zoveel mogelijk gebruik van duurzame energiebronnen, waardoor uitstoot van broeikasgassen wordt beperkt.

De groene economie houdt wel in dat we afscheid moeten nemen van het productieconcept 'gebruiken-maken-weggoien'.

Het zal zorgen voor een nieuwe dynamiek in alle sectoren. Er ontstaat behoefte aan innovatieve productontwerpen en productiemethoden als we proberen een nieuwe generatie producten te ontwikkelen met een langere levensduur en die kunnen worden hergebruikt, gerepareerd en gedemonteerd zodat de onderdelen ervan kunnen worden hergebruikt of gerecycled.

Overheden en bedrijven moeten de werkende bevolking helpen nieuwe vaardigheden te ontwikkelen om aan de eisen van een groene economie te voldoen.

Europa omvormen tot een groene economie

De meeste Europeanen genieten van een goede levenskwaliteit, met eenvoudige toegang tot allerlei producten en consumptiegoederen. Het is een situatie die de meesten van ons heel normaal vinden, maar ondertussen is het wel zo dat wij de natuurlijke bronnen sneller verbruiken dan dat ze kunnen worden aangevuld. Omdat het welzijn wereldwijd toeneemt, hopen mensen in overige regio's begrijpelijkerwijs een vergelijkbare hoge levenskwaliteit te kunnen genieten.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Dit is waarom Europa zich moet omvormen tot een groene economie. Het is ook mogelijk om meer te halen uit minder grondstoffen en om daarnaast onze impact op het milieu terug te brengen door middel van meer innovatie, hulpbronnefficiënte bedrijfsmodellen en optimaal beheer van afval als hulpbron. Op weg naar een groene economie zouden we moeten leren van het succes van de Europese eco-industrie, op vlakken zoals afvalbehandeling en recycling, waterzuivering en -voorziening, en hernieuwbare energie. Deze sectoren behoorden de afgelopen jaren en tijdens de financiële crisis tot de meest veerkrachtige en snelst groeiende sectoren.

De overgang naar een groene economie zorgt ook voor leiderschap in een mondiale economie die wanhopig op zoek is naar oplossingen voor de problemen van een groeiende bevolking, van schaarse hulpbronnen en van een verslechterd milieu.

Beleid dat natuurlijke hulpbronnen behoudt

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 de ideeën zijn terug te vinden in het Stappenplan voor efficiënt hulpbronnengebruik in Europa. Hierin worden de stappen beschreven die nodig zijn om onze wereld efficiënter met hulpbronnen om te laten gaan, evenals de toetsmomenten waaruit moet blijken of we op de goede weg zijn.

In dezelfde geest geeft het milieuactieprogramma van de EU (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 herstellende vermogen van onze samenleving versterken.

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

Hulpbronnefficiëntie vormt ook een centraal onderdeel van Europa 2020, de strategie van de EU om een slimme, duurzame en inclusieve economie te worden. Er zijn nu op EU-niveau talrijke initiatieven, zoals op het gebied van vervoer en energie, gestart die bijdragen aan deze beleidsdoelstelling, en daarmee zorgen voor meer bewustwording van de noodzaak om efficiënter met de schaarse hulpbronnen om te gaan en duurzamer te consumeren.

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

Inspanningen om de vergroening van de interne markt te bevorderen zijn onder meer de lancering van gemeenschappelijke methoden om de milieuprestaties van producten en organisaties te meten en om het vertrouwen van producenten en consumenten te versterken. De voorgestelde methoden moeten helpen ervoor te zorgen dat de meest hulpbronnefficiënte en milieuvriendelijke producten op de markt bekend en herkenbaar zijn.

<http://ec.europa.eu/environment/eussd/smgp/index.htm>



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

De EU blijft het gebruik van hulpbronnefficiënte productiemethoden en goederen onder de aandacht brengen en aanmoedigen. Een voorbeeld hiervan is het Europese initiatief voor groene auto's. Momenteel gaat 73% van alle in Europa verbruikte olie op aan vervoer, en volgens recente schattingen zal het aantal personenauto's 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

In het Stappenplan voor een Koolstofarme Economie in 2050 van de Commissie kun je lezen op welke manier van de sectoren die verantwoordelijk zijn voor de meeste uitstoot van broeikasgassen in Europa (energiesector, industrie, transport, bouw- en constructiesector en landbouw) wordt verwacht dat ze gedurende de komende decennia de omschakeling maken naar een koolstofarme economie.

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

Voortbordurend op het Stappenplan voor een Koolstofarme Economie kun je lezen hoe het Stappenplan Energie 2050 bijdraagt aan een vermindering van de uitstoot van broeikasgassen in de EU, 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 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 ervan) beschermd, gewaardeerd en tot een passend niveau hersteld zijn.

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

De Vogelrichtlijn zorgt voor de instandhouding van de vogelstand in Europa en beschermt watergebieden die van internationaal belang zijn.

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

Het Natura 2000-netwerk voor de bescherming van beschermde natuurgebieden is in het leven geroepen om het voortbestaan van de meest kwetsbare en meest bedreigde diersoorten en leefomgevingen van Europa op de lange termijn veilig te stellen.

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

De Richtlijn inzake de instandhouding van leefomgevingen herstelt beschermde leefomgevingen en diersoorten en draagt bij aan de totstandkoming van een coherent Europees ecologisch netwerk van beschermde gebieden.

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



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

De Kaderrichtlijn Water (KRW) en het Waterinformatiesysteem voor Europa (WISE) dragen ertoe bij dat watersystemen worden beschermd tegen 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/>

De blauwdruk Water in 2012 stippelt de route uit voor een betere uitvoering van de bestaande waterwetgeving en een verdere integratie van beleid.

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

In 2013 is er nieuwe wetgeving inzake houthandel van kracht gegaan om de handel in illegaal in de EU ingevoerd hout tegen te gaan.

http://ec.europa.eu/environment/forests/timber_regulation.htm

De EU-wetgeving met betrekking tot afvalbeheer wordt momenteel herzien met als doel ervoor te zorgen dat onvermijdbaar afval wordt behandeld als een hulpbron. Daarbij zijn onder meer de volgende acties te verwachten: afvalproductie beperken, hergebruik- en recyclingpercentages verhogen, geleidelijk uitbannen van het storten van afval en energiewinning strikt beperken tot niet-recyclebaar afval, plastic afval beperken (door onder meer het aantal plastic tasjes dat in de EU wordt gebruikt terug te dringen), zwerfvuil op zee beperken en de uitvoering van afvalwetgeving verbeteren.

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

Europa is voor een groot gedeelte afhankelijk van geïmporteerde grondstoffen en energie. Je kunt zien hoe het Stappenplan voor efficiënt hulpbronnengebruik in Europa 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 verbetert en onze afhankelijkheid van import afneemt, en tegelijk onze natuurlijke rijkdommen beter worden beschermd.

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

Begin 2012 is er een belangrijke stap genomen met de introductie van het Europees innovatiepartnerschap voor grondstoffen. In innovatiepartnerschappen bundelen publieke en private actoren uit verschillende landen en sectoren hun krachten om innovaties sneller te laten doorbreken. Hierdoor wordt de afhankelijkheid van de EU van grondstoffen teruggebracht en krijgen de doelstellingen van efficiënter materiaalgebruik en afvalvermindering voor 2020 een extra impuls.

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

Wist je dat Europese overheidsinstanties enorme consumenten zijn? Elk jaar geven zij 2 biljoen EUR 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



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

De groene economie en banen

De groene economie biedt mogelijkheden voor toekomstige groei en de werkgelegenheid in Europa. Sectoren zoals recycling, waterzuivering, beheer van natuurlijke hulpbronnen, duurzame bos- en landbouw en milieuvriendelijke producten en diensten (tezamen ook wel de eco-industrie genoemd) vertegenwoordigen ongeveer 2,5% van het bnp van de EU en hebben tijdens de economische crisis bewezen veerkrachtig te zijn, met een groei van ongeveer 8% per jaar over de laatste tien jaar.

Europa heeft wereldwijd een fors marktaandeel in sommige van deze sectoren, bijvoorbeeld een marktaandeel van naar schatting 50% in de recyclingindustrie. Biologische landbouw is een andere groeisector.

De export van milieuvriendelijke goederen en diensten is van 1999 tot 2010 bijna verdrievoudigd, tot meer dan 24 miljard EUR. In de eco-industrie werken inmiddels meer mensen dan in de staal-, farmaceutische of auto-industrie.

In de Harvard Business Review is onlangs een onderzoek gepubliceerd waaruit bleek dat ondernemingen die investeren in duurzaamheid, het financieel beter doen. Ook bleek dat hulpbronnenefficiënte ondernemingen, die minder energie en water verliezen en minder afval produceren per gegenereerde eenheid aan opbrengsten, doorgaans een hoger rendement op de investeringen behalen dan hun concurrenten. Zie: <http://blogs.hbr.org/2012/09/sustainable-investing-time-to/>

Het ontwikkelen van nieuwe oplossingen voor afval, door dit te behandelen als hulpbron in plaats van als last, biedt aanzienlijke mogelijkheden om nieuwe banen te creëren en te besparen op de natuurlijke hulpbronnen. De komende jaren worden er nieuwe EU-initiatieven ontwikkeld om de manier waarop wij omgaan met de verschillende vormen van afval en deze verwerken, te verbeteren. Uit een studie uit 2012 blijkt dat als alle EU-afvalwetgeving volledig zou worden uitgevoerd, Europa 72 miljard EUR per jaar zou besparen, de omzet van de afvalbeheer- en recyclingsector zou stijgen met 42 miljard per jaar en er 400 000 nieuwe banen zouden zijn gecreëerd tegen 2020.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Tips

Deze gids bevat alle tips die op onze website staan, en nog veel meer.

De adviezen zijn thematisch ingedeeld: lucht, water, bodem, mineralen, afval, enz. Hierdoor krijg je een beter inzicht in het effect van bepaalde artikelen en dagelijkse gewoontes op de natuurlijke hulpbronnen en het milieu. Daarnaast stellen we duurzame alternatieven voor, zodat je in het dagelijkse leven verstandige consumptiekeuzes kunt maken, voor jezelf en voor onze planeet.

Ook is er een speciale gids over water [[link naar PDF](#)], waarin wat verrassende feiten zijn opgenomen over de onzichtbare hoeveelheden water die wij indirect verbruiken.

Veel leesplezier en bedenk wel: jouw keuzes maken een wereld van verschil!



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 standaardverfproducten. Ze zijn prettiger in het gebruik en ook beter voor de luchtkwaliteit in huis. 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Fiets

Hoeveel CO₂-uitstoot kun je besparen door op 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 27% 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

Zou je baas je moeten aanraden vaker thuis te werken?

Omdat het beter is voor het milieu... Werkverkeer veroorzaakt niet alleen vervuiling, maar 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 het verkeer, 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 en tegelijkertijd fit te blijven. Waarom zou je het openbaar vervoer niet gebruiken of de auto delen met een collega of iemand anders die naar dezelfde bestemming reist? Dit bespaart je geld en vermindert 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?



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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!



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 terechtkomen.



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?



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 drukbegrenzend 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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.



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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 hoeft 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 energieklassen 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 vergeet niet: 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!



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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. Beter nog, waarom zet je geen regenton onder je regenpijp, zodat je genoeg water verzamelt om de tuin te sproeien en ook nog eens het terras schoon te maken? Je planten houden veel meer van natuurlijk regenwater en 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Douche

Duurt een douche bij jou langer dan je lievelingsliedje?

We gebruiken dagelijks veel water in huis. Hoeveel daarvan is echt nodig? Water is een schaarse grondstof en in veel gebieden, ook in Europa, is er 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 je krachtige douche te vervangen door een model met een lagere doorstromingsnelheid.



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.



Wasbak

Betekent de kraan gebruiken een verspilling van water?

Tanden poetsen duurt ongeveer twee minuten. Als je echter de kraan laat lopen terwijl je poetst, verspil je een hoop water. 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.



Wasmachine

Was altijd op 30 °C, tenzij de was erg vies is.

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. De meeste wasmachines van tegenwoordig hebben een ecostand, waardoor ze minder water gebruiken dan bij een gewone was. Sterker nog, veel van de meest efficiënte wasmachines gebruiken momenteel minder dan 50 liter water per wasbeurt. Ook is het een goed idee om kleren te wassen op een lage temperatuur, omdat je dan veel minder elektriciteit verbruikt dan bij een hoge temperatuur (50 °C en hoger). Als je altijd op een lage temperatuur wast, vergeet dan niet van tijd tot tijd een hete was te doen om de machine en de slangen schoon te houden.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Vuile was

Kan er nog wat bij in de wasmachine?

Het zal je niet verbazen dat als je de wasmachine twee keer voor de helft vult voor twee wasbeurten, je twee keer zo veel water gebruikt als wanneer je dezelfde hoeveelheid was tot één wasbeurt had samengevoegd. Als je vooruit denkt over wanneer je bepaalde kledingstukken gaat dragen, is de kans minder groot dat je ze moet wassen op een moment dat je geen andere vuile was hebt.



Medicijnkastje

Waar komen al die medicijnen terecht?

Medicijnen zijn van levensbelang, maar de trend is tegenwoordig om er te veel van te gebruiken. Het probleem is dat de chemicaliën uit medicijnen het water vervuilen waarin ze terechtkomen wanneer ze het lichaam verlaten. Probeer medicijngebruik dus tot een minimum te beperken. Ga altijd 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.



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.



Speelgoedauto

Wil je weten hoe je je waterverbruik kunt terugdringen?

Een speelgoedauto wassen is geen probleem, maar weet jij wat de beste manier is om je echte auto te wassen? 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 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!



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL!
DE CONSUMPTIEGIDS



Afwasmiddel

Waarom houden schoonmaakmiddelen het niet bij het verwijderen van vet en vuil?

Alle wasmiddelen, afwasmiddelen, ontsmettingsmiddelen en schoonmaakproducten vinden 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. Door biologische middelen te gebruiken, kun je voorkomen dat jij aan het probleem bijdraagt. En er zijn nog een hoop andere groene schoonmaaktips. Oudere mensen kunnen je bijvoorbeeld leren om zuinig EN milieuvriendelijk te leven. Je aanrecht, je stoffen en je vloeren hebben vast ook baat bij een mildere aanpak. En als je wc verstopt is, probeer het dan eerst met een ouderwetse wc-ontstopper. Het werkt net zo goed als een chemisch ontstopmingsmiddel en je loopt minder risico jezelf en het milieu te schaden.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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.



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!



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



planten

Hoe kun je de planeet uithongeren door planten te kweken?

Als je van tuinieren houdt én van de planeet, kijk dan goed uit als je compost koopt. Veengebieden zien er misschien uit als een saaie natte woestijn, maar ze zijn uitermate belangrijk. Zowel voor het in stand houden van zeldzame diersoorten en biodiversiteit als voor het produceren van voedsel. En ze 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. Sommige landen overwegen een belasting in te voeren op potgrond die turf bevat. Intussen is het een goed idee om 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 doeltreffender 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.



Worstjes

Hoe vaak eet je vlees?

Minder vlees eten verlaagt de impact van je eetgewoonten op het milieu. Maar weet je ook waarom? Voor veeteelt heb je niet alleen land nodig voor de veeteelt zelf, maar ook om gewassen te verbouwen voor de productie van voer om dat vee eten te geven. 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, een uitgestrekte tropische savanne, waar 5% van de biodiversiteit op de wereld te vinden is. Veeteelt heeft een groot aandeel in de uitstoot van broeikasgassen. Dit komt met name door de productie van methaan. Geschat wordt dat 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 kunnen we overwegen minder vlees te eten door onze maaltijden af en toe zo aan te passen dat er geen vlees nodig is. Waarom zou je bijvoorbeeld geen verse tomaten en champignons toevoegen aan je spaghetti-saus in plaats van een pak gehakt? Maar gooi vooral geen vlees weg. Wanneer je vlees weggooit gaan alle kostbare energie en water verloren die voor de productie ervan zijn gebruikt.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 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.

Mobiele telefoon

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

De technologie achter de mobiele telefoon verandert heel snel. Voor kerst krijg je een nieuw mobieltje en tegen de zomer is hij achterhaald. En met het enorme aanbod aan nieuwe telefoons is het verleidelijk 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 naast een aantal edelmetalen zoals goud, koper, zilver en platina, ook talrijke zeldzame aardmineralen. 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Wekker

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

In onze moderne manier van leven kunnen we niet meer zonder batterijen. Maar 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. Ook bespaar je op de lange termijn geld met de aanschaf van oplaadbare batterijen.

Blikjes in de koelkast

Waar komt al dat aluminium terecht?

Er is een goede reden waarom aluminium wordt gebruikt voor zoveel veelgebruikte artikelen zoals blikjes drank, 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Hout/timmerhout

Van bedden tot boeken tot parkbankjes: hout vormt 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.



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 de prijs ervan komt niet overeen met de werkelijke waarde van de grondstoffen of hoe schaars deze in de toekomst zullen worden. Bij de productie van meubelen worden veel grondstoffen gebruikt. Vraag je daarom altijd af hoe lang het mee zal gaan wanneer je iets nieuws koopt. Ga eens 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 doet de stoel waarschijnlijk minder snel de deur uit als je een stoel hebt gekocht die lang mee zal gaan. En als iets kapot gaat, waarom laat je het dan niet repareren in plaats van het meteen te vervangen door iets nieuws? Dit komt doordat we zijn blijven hangen in de gewoontes die we hebben ontwikkeld in de tijd dat onze energievoorziening en ecosystemen nog niet zo onder druk stonden. Kapotte meubelen zouden wel eens gemakkelijker gerepareerd kunnen worden dan je denkt. En anders kun je altijd nog kijken of het materiaal hergebruikt of gerecycled kan worden. Massief hout kan altijd volledig hergebruikt, gerecycled of verbrand worden. En zelfs als dit niet kan, dan is hout nog altijd volledig biologisch afbreekbaar.



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, en spaart bomen. 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 (let er in dat geval bijvoorbeeld op of het gerecycled staal is). Hout heeft echter twee grote voordelen: het is een hernieuwbare en biologisch afbreekbare hulpbron en er komen bij de productie van hout minder broeikasgassen vrij dan bij de productie van andere materialen. Dit maakt een houten bed echter nog niet tot een duurzaam product bij uitstek. Alle hout- en papierproducten die wij kopen, beginnen hun leven in een bos. En hoewel veel van onze houten materialen afkomstig zijn uit verantwoord beheerde bossen, geldt dit niet voor al het hout. Illegale houtkap is nog steeds een groot probleem en draagt in grote mate bij aan de uitstoot van CO₂, de verplaatsing van samenlevingen en de vernietiging van natuurlijke habitats. 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!



Keukenpapier (rol)

Betekent schoonmaken altijd hetzelfde als opmaken?

Een keukenrol is een nuttig en veelzijdig product, maar probeer hem zo efficiënt mogelijk te gebruiken. 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 als je het weggooit, bedenk dan dat je het bij het gft-afval kwijt kunt, zolang het niet met schadelijke chemicaliën in aanraking is geweest.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 langetermijnprijskaartje voor de maatschappij. De ecosystemen waar onze goederen en diensten van afhankelijk 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. Om de biodiversiteit te behouden, moeten we de natuur beschermen en kiezen voor de minst schadelijke en vervuilende producten en diensten.



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 turfrijke compost. Voor je het weet, kun je je zelfgekweekte kruiden toevoegen aan je zelfgemaakte tomatensaus.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 groenteabonnement 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 receptsuggesties. 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?

Kamerplanten zijn een uitstekende manier om de natuur in huis te halen. Maar wist je ook dat het natuurlijke luchtfilters zijn en verkoudheid buiten de deur kunnen houden? Uit onderzoek van de NASA blijkt dat planten binnen 24 uur tot 87% van de vluchtige organische verbindingen die in kunstmatige vezels, plastic tassen, verf, inkt en sigarettenrook voorkomen, afbreken. De planten trekken de giftige stoffen de grond in waar ze door organismen worden omgezet in voedsel voor de plant. Dus in plaats van allerlei chemische luchtverfrisers in huis te halen die vieze geurtjes maskeren in plaats van wegnemen, kun je de lucht beter zuiveren met kamerplanten. Bovendien kunnen ze overdag kooldioxide opnemen en zuurstof afgeven, het omgekeerde van wat wij doen als we ademen. Dit betekent dat ze het zuurstofniveau in een kamer flink omhoog brengen. En dat is niet het enige: doordat de planten het meeste water dat ze opnemen ook weer aan de lucht afgeven, zorgen ze voor vochtigheid in huis waardoor hoesten, verkoudheid, keelpijn en een droge huid verminderen. Let er bij het kiezen van kamerplanten op hoeveel licht ze nodig hebben en wat ze nog meer nodig hebben om goed te groeien. Geef planten alleen water als de aarde droog aanvoelt aan de bovenkant en totdat de afvoergaten aan de onderzijde vochtig zijn.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 broeikassen en met gebruik van een heleboel energie en water. Nog beter is het om je eigen bloemen te kweken. Ze fleuren je tuin op en trekken bijen en vlinders aan.



Beddengoed

Zijn er bestrijdingsmiddelen gebruikt om je katoenen lakens te maken?

In katoen gaat veel geld om. Er zijn 30 miljoen katoenboeren over de hele wereld en 2,4% van de landbouwgrond ter wereld wordt voor katoen gebruikt. Maar wist je ook dat 50% van alle chemische bestrijdingsmiddelen in de landbouw worden gebruikt bij het verbouwen van katoen? Maar wist je ook dat 50% van alle chemische bestrijdingsmiddelen in de landbouw worden gebruikt bij het verbouwen van katoen? 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 2.700 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. Misschien wil je ook stilstaan bij de sociale impact van het katoen dat je koopt. Fairtrade-labels garanderen dat het katoen is verbouwd in overeenstemming met hoge ethische en milieunormen.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Bodymilk

Wat zou een orang-oetan 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 JOUW keuzes maken e WERELD VAN VERSCHIL 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!



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 grondstoffefficiëntie van het product te verbeteren.



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 Unie heeft onlangs haar visbeleid hervormd om de visstand weer op een duurzaam niveau te brengen. In de tussentijd kunnen wij als consument ons steentje bijdragen om de visstand intact te houden. Let bij het kopen van vis op keurmerken zoals 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 visstanden hebben nou eenmaal tijd nodig om zich te herstellen. Alternatieve witvissoorten, zoals pollak en koolvis, smaken net zo goed als kabeljauw en schelvis en zijn vaak ook nog goedkoper. 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 bestuiving. 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 milieuvuiling, gebruik van bestrijdingsmiddelen in de landbouw, ziekten en veranderende leefomgevingen. Jij kunt de bijenpopulatie ondersteunen door in je tuin een omgeving te creëren waarin bijen goed gedijen. De meeste planten in de familie van de rozen, munt, erwten en asters zijn daar goed voor. En als je echt een verschil wilt maken, word dan bijenhouder! Dat is eenvoudiger dan je misschien zou denken en je hebt geen dure uitrusting nodig. Het meeste wat je nodig hebt kun je zelf maken.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 een drankje weggooit, gooi je niet alleen het vocht zelf weg, maar je gooit ook het water en de energie weg die nodig waren om het gewas te laten groeien, de drank te produceren, de fabriek schoon te houden en de weggegooide drank in het riool te laten verdwijnen. Net als bij voedsel kun je op een eenvoudige manier de verspilling van dranken en drinkwater tegen gaan. 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). Ten slotte moeten we allemaal meer groenten en fruit eten. Over het algemeen heeft fruit een lagere milieu-impact dan andere voedingsmiddelen, zoals melkproducten, pasta en vlees. 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.



GENERATION
AWAKE

JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL!
DE CONSUMPTIEGIDS



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.



Schillen/eierschalen

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 terechtkomt.



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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Voorverpakte appels

Hoeveel verpakkingslagen hebben appels eigenlijk nodig?

Omdat de schil een natuurlijke verpakking vormt, hoeft het meeste fruit niet nog eens te worden verpakt. Wanneer je moet kiezen tussen een zak appels of losse appels kopen, bedenk dan hoeveel extra bronnen er aangesproken moeten worden om het verpakkingsmateriaal te produceren en te transporteren, en hoeveel extra afvalstoffen dit alles produceert. 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. Maar toch is meer fruit eten heel goed, niet alleen omdat het gezond is, maar ook omdat het verbouwen van fruit vaak veel minder schadelijk is voor het milieu dan de productie van melkproducten of vlees.



Compostbak

Van voedselresten tot zwart goud

Uit onderzoek blijkt dat Europa jaarlijks 90 miljoen ton voedsel weggooit en in dat cijfer zijn landbouw en visserij niet inbegrepen. Denk dan eens aan de gevolgen: al die energie en die bronnen die nodig waren om dat voedsel te verbouwen, op te slaan en te transporteren, en dan komt het bij het afval terecht. Door voedselresten te composteren kun je de schade enigszins beperken.

Voedselresten worden in lucht afgebroken tot rijke compost waarin planten goed gedijen en waardoor er minder water, meststoffen en bestrijdingsmiddelen nodig zijn. Compost verbetert de bodemstructuur doordat voeding en organisch materiaal worden toegevoegd waardoor er meer water kan worden vastgehouden. Vruchtbare grond is ook beter om ongedierte en plantenziekten af te wenden. Dat komt door het complexe voedselweb dat wordt ondersteund. Maar als voedselresten op de vuilnisbelt terechtkomen, zijn ze verstoken van lucht en komt er methaan vrij, een krachtig broeikasgas. Bij compostering van dezelfde hoeveelheid afval wordt er nauwelijks methaan geproduceerd.

Maak je thuis compost, dan heb je altijd een voorraadje uitstekende grondverbeteraar voor je tuin en je kamerplanten. Daarnaast kunnen voedselresten via gemeentelijke inzameling veilig worden verwerkt voor gecentraliseerde recyclingsystemen zoals composteren of vergisting.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Glazen flessen en potten

Wil je weten waarom glas een eersteklas materiaal is?

Glas mag er dan wel al zo'n 5000 jaar zijn, het is nog steeds niet uit de mode. Daar is alle reden voor. Glas is 100% herbruikbaar en je kunt het oneindig recyclen. Koop als het even kan drankjes in herbruikbare flessen: glazen flessen kunnen veilig worden hergebruikt omdat ze hun eigenschappen niet verliezen en eenvoudig te reinigen zijn. Neem zo veel mogelijk flessen waarop statiegeld zit. Die gaan terug naar de fabrikant, die ze opnieuw kan gebruiken. Zo betaal je alleen voor de inhoud en niet voor de verpakking. Glazen flessen en potten kun je ook gebruiken om drankjes in te bewaren, of als kandelaar of pennenhouder. Ben je creatief aangelegd, dan kun je ze opsparen en er een stijlvolle kapstok, lamp of kroonluchter van maken. Je kunt je oude flessen en potten natuurlijk ook aan iemand anders geven die ze kan gebruiken. Als je glas naar de glasbak brengt, bedenk dan even hoeveel broeikasgassen er minder worden uitgestoten: door het recyclen van één glazen fles bespaar je stroom voor 20 minuten televisie.



Kapotte pc

Je hebt een verborgen schat in huis

Wist je dat printplaten van computers en mobiele telefoons een aantal edelmetalen bevatten zoals zilver en goud? Of dat mijnbouwbedrijven een ton erts moeten verwerken om één gram goud te delven, en dat dezelfde hoeveelheid uit 41 oude mobieltjes zou kunnen worden gehaald? Tegelijkertijd wordt er jaarlijks 7500 ton zilver gebruikt voor de productie van pc's, mobiele telefoons en andere elektronische apparaten. Ook andere metalen die in elektronische goederen voorkomen, kunnen eenvoudig gerecycled worden. Aluminium kan eenvoudigweg worden gesmolten en in een nieuwe vorm worden gegoten met gebruik van maar 5% van de energie die nodig is om die vorm uit de grondstof, bauxiet, te maken. Staal kan worden gerecycled en aangepast om er bruggen van te bouwen, rails, auto's en fietsen van te maken, en ook paperclips en pannen. Edelmetalen zijn schaars en mijnbouw is schadelijk voor het milieu, toch gooien we oude gadgets weg zonder er bij na te denken. Dit elektrische en elektronische afval, ook wel e-afval genoemd, is een van de snelst groeiende afvalstromen in Europa, met een toename van 3%-5% per jaar. Heb je een oude tv, telefoon of pc die het nog doet, dan kun je die weggeven of verkopen zodat iemand anders er nog een tijdje plezier van heeft. Er hoeven dan weer minder grondstoffen te worden gedolven wat natuurlijke hulpbronnen spaart. Doen je oude apparaten het niet meer, zoek dan een bedrijf bij jou in de buurt dat oude apparaten opknaapt. Hierdoor draag je eraan bij dat er meer banen komen in de kringlooeconomie en er meer betaalbare gadgets beschikbaar komen. Ondanks pogingen van de EU om de tarieven voor inzameling en recycling te verhogen, worden er grote hoeveelheden e-afval (illegaal) naar Afrika of Azië getransporteerd, waar de lokale bevolking, ook kinderen, de componenten met de hand ontmantelen om oud metaal terug te winnen. De rest wordt verbrand en daarbij komen giftige gassen bij die weer het voedsel, de grond en het oppervlaktewater vervuilen. De volgende keer dat je oud e-afval hebt, breng het dan naar een geschikt verzamelpunt en vraag bij de lokale overheid eens hoe zij precies met het e-afval omgaan.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Geopende bus verf

Dit is niet de manier om dingen kleur te geven

Oude verf, lak, batterijen en veel doe-het-zelfafval zijn gevaarlijk en moeten zorgvuldig worden afgevoerd om milieuvervuiling te voorkomen. Als je verf of lak koopt, let dan op het Europese ecolabel en koop geen producten met 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 desbetreffende gevaar. Probeer er ook niet teveel van aan te schaffen: een hoop verf die mensen kopen, wordt nooit gebruikt en eindigt als probleemafval. '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. Als je nog ongebruikte verfresten over hebt, breng die dan naar een plaatselijk recyclepunt. Wat batterijen betreft: deze kunnen allemaal worden gerecycled. De duizenden tonnen metaal die in dit proces worden herwonnen, worden gebruikt voor de productie van nieuwe batterijen. Als je dat niet doet, komen het kwik, lood en cadmium dat in batterijen zit, in de bodem terecht. Middels een EU-richtlijn wordt het recyclen van batterijen nu aangemoedigd. 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.



Kapot strijkijzer

Gooi hem niet weg, maar repareer hem.

Een kapot of beschadigd artikel repareren kan eenvoudiger zijn dan je denkt. Internetforums en handleidingen bevatten een schat aan informatie en videodemonstraties over hoe je dingen kunt repareren. Je vrienden en familie kunnen je misschien ook helpen. Of ga op zoek naar een plaatselijk reparatiecafé of -winkel: er zijn er veel. Ze zijn alleen niet gevestigd op A-locaties in winkelstraten of -centra. Het kunnen ook sociale initiatieven zijn die de nodige banen en training in de maatschappij bieden. Dan is het toch veel beter om een plaatselijk bedrijf te steunen en te helpen om het milieu te beschermen dan een bijna nieuw artikel weg te gooien?

Als je een nieuw product moet kopen, vraag de winkelier dan wat hij/zij kan doen om het artikel te repareren als het kapot gaat. En lees productbeoordelingen om te zorgen dat je een model kiest dat waarschijnlijk lang mee gaat.

Als een product niet meer voor het oorspronkelijke doel gebruikt kan worden, kan het wellicht worden hergebruikt voor een ander doel. Tover een oude koffer om in een poppenhuis; snij oude tuinbamboestokken in stukken en bind ze samen tot een bundel voor een bijenhotel; gebruik oude kussens en dekbedden om een poef of voetenbank op te vullen. Wees slim en creatief. En als je dankt dat je er goed in bent, waarom start je dan geen online winkel?



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Oude 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 speciale gelegenheid die je daarna nooit meer hebt gedragen? Er waren veel grondstoffen en energiebronnen 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, enz.) en vraag je af of je een bepaald kledingstuk echt nodig hebt. 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.

Of waarom koop je niet gewoon tweedehands? Je zou veel zo goed als nieuwe artikelen moeten kunnen vinden in tweedehandswinkels bij jou in de buurt of op veulingsites op internet. Als je kleren of andere spullen over hebt, organiseer dan een ruilfeestje met vrienden of collega's. Of doneer je spullen aan een kringloopwinkel of een goed doel. 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. Misschien kun jij dit ook doen als je weer voor een speciale gelegenheid wordt uitgenodigd.



Afvalbak (restafval)

Hoeveel gooi jij weg?

In Europa wordt gemiddeld maar 40% van het huishoudelijk afval hergebruikt of gerecycled, en in sommige landen gaat nog meer dan 80% naar de vuilnisbelt. Dit is te gek voor woorden: we gooien onze afvalbakken vol met materiaal dat nog bruikbaar is. Je reinste verspilling van geld, energie en natuurlijke hulpbronnen (water, metalen, mineralen, grond en planten) die om te beginnen zijn gebruikt om een artikel te produceren. Op dit moment produceert elke persoon in Europa gemiddeld rond een halve ton huishoudelijk afval. Dat is een afschuwelijk grote verspilling van materiaal. In de groene economie wordt afval omgevormd tot hulpbron. Alles kan opnieuw worden gebruikt, gerecycled of gecomposteerd. Dat is gewoon een kwestie van goed sorteren en adequaat afvalbeheer. Je kunt thuis beginnen door zo min mogelijk weg te gooien en op die manier je steentje bij te dragen aan een samenleving zonder afval. Natuurlijk is er innovatie nodig op het gebied van productontwerp, fabricage en afvalbeheer. Maar het volgende kunnen we allemaal doen: koop alleen wat je nodig hebt; koop producten die kunnen worden hergebruikt; repareer dingen als ze stuk gaan; eet restjes op voordat je ze moet weggooien; vermijd onnodige verpakkingen; verkoop dingen die je niet meer wilt hebben of geef ze weg, en hou je actief bezig met afval, thuis, op het werk en door familie en vrienden advies te geven.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Afvalbak (oud papier en karton)

Haal jij zo veel mogelijk uit de bomen?

Verminder de hoeveelheid oud papier door je favoriete leveranciers en (reis)organisaties te vragen om hun nieuwsbrieven per e-mail te sturen in plaats van lijvige catalogi en brochures per post. Vraag ook om elektronische facturen in plaats van papieren. In plaats van een nieuw boek te kopen dat je maar één keer leest, kun je het ook lenen bij de bibliotheek of ruilen met een vriend of vriendin. Tegenwoordig hebben ook buurtcentra of cafés soms een boekenplank met boeken om te ruilen. Zorg ook dat je een sticker met 'Geen reclame' op je brievenbus hebt.

Gooit nooit papier weg. Papier kan, in theorie, zes tot zeven keer gerecycled worden, maar toch halen we in Europa (wereldwijd de koploper in papierrecycling) niet meer dan tussen drie en vier keer. Dat neemt niet weg dat de Europese papierindustrie intussen meer teruggewonnen papier als grondstof gebruikt dan houtpulp. Daarbij worden zoveel mogelijk gerecyclede en nieuwe vezels vermengd om natuurlijke hulpbronnen en energie te besparen: er is 70% minder energie nodig voor het recyclen van papier dan voor het produceren van papier uit nieuwe grondstoffen. Zelfs papier dat met voedsel vervuild is kan worden gerecycled, maar gooi het niet in de papierbak. Gooi het op de composthoop of doe er voedselresten in als bij jou in de buurt gft-afval wordt ingezameld.



Afvalbak (plastic afval)

Wat heb jij een mooie yoghurtbeker op je hoofd!

Plastic is goedkoop, licht en sterk. Geen verrassing dus dat productie van plastic wereldwijd is gegroeid van 1,5 miljoen ton per jaar in 1950 naar 288 miljoen ton in 2012, met alleen al in Europa 57 miljoen ton. We hebben nu het probleem dat plastic afval overal is en het kan 500 jaar duren voordat het is afgebroken. Plastic afval kan worden afgebroken, maar nog maar een kwart van wat wordt ingezameld, wordt gerecycled in Europa. Plastic kan worden omgesmolten en dan kunnen er nieuwe producten van worden gemaakt, zoals flessen, pennen, tuingereedschap of regentonnen. Het kan ook worden versnipperd om er polyester van te maken voor kleding: voor één fleecetrui voor een volwassene zijn 25 plastic flessen van 2 liter nodig. Maar nog steeds komt bijna de helft van het plastic afval van Europa op de vuilnisbelt terecht en wordt dus niet gerecycled of teruggewonnen. Gescheiden inzamelen van plastic afval is zeker van essentieel belang, maar beperking van de hoeveelheid afval moet altijd boven aan je lijstje staan.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Petflessen

Hoeveel olie gaat er in een petfles?

Wist je dat bij de productie van plastic een enorme hoeveelheid fossiele brandstoffen wordt gebruikt? Volgens de meeste schattingen ongeveer 8% van de mondiale olieproductie? Je zou het als volgt kunnen zien: het kost een kwart liter olie om een waterfles van één liter te produceren. Dat zijn behoorlijk wat natuurlijke bronnen voor een wegwerpartikel. Daarbij is de energie voor het vervoer, de verkoop en de afvalverwerking van de fles nog buiten beschouwing gelaten! Feit is dat je in de meeste plaatsen in Europa prima kraanwater kunt drinken, tegen een veel lagere prijs. En als de smaak je niet bevalt, kun je die veranderen met een filterkan. Als je dan toch een petfles nodig hebt, koop dan liever één grote fles in plaats van een verpakking met meerdere kleine. En zorg er vooral voor dat je ze recyclet: meestal worden petflessen door de gemeente ingezameld, en als dat nog niet het geval is, dan zijn ze vanaf 2015 verplicht om dit wel te doen.



Snorkel en duikbril

Zou jij willen zwemmen in plasticsoep?

Deelnemen aan een strand- of rivierschoonmaakdag gaat om meer dan het verzamelen van onooglijk afval. Je kunt er ook levens mee redden. Elk jaar belanden er tonnen aan afval in de oceaan. Met name plastic vormt een probleem: zeehonden, walvissen en zeeschildpadden raken verstrikt in ballonlinten, sixpackverpakkingen en weggegooide visnetten, en tal van zeevogels eten zonder het te weten plastic voorwerpen die ze voor voedsel aanzien. Uiteindelijk valt het plastic afval in de zee uiteen in microscopisch kleine plastic deeltjes op oliebasis, die daardoor overige schadelijke chemische stoffen in de oceaan aantrekken. Deze verzamelen zich op de deeltjes in concentraties die tot een miljoen keer hoger liggen dan elders in het zeewater, en vormen zo kleine gifpilletjes. Vissen en zeevogels krijgen deze deeltjes binnen, en zo komen de deeltjes terecht in de voedselketen en kunnen ze zelfs op jouw bord belanden. Behalve deelnemen aan de Europese schoonmaakdag (www.letscleanupeurope.eu), kunnen we ook bijdragen aan het verminderen van zeeafval door zorgvuldiger met ons afval om te gaan als we ergens onderweg zijn en door plastic wegwerpverpakkingen en overige overbodige plasticverpakkingen te vermijden.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Schoonmaakdoekjes

Denk na voordat je iets weggooit

Wat door de wc wordt gespoeld, kan uiteindelijk belanden in rivieren, meren, zeeën en de bodem, waar het schadelijk kan zijn voor het milieu. Afvalwaterinstallaties weten goed raad met menselijk afval en papier, maar schoonmaakmiddelen en overige vervuilende stoffen zijn moeilijker te verwijderen, en schoonmaakdoekjes en andere vaste voorwerpen blokkeren de filters en zijn kostbaar om te verwijderen. Zodra ze in het milieu belanden, klonteren vervuilende stoffen samen en vormen ze een bedreiging voor habitats en wilde dieren. Wist jij dat sporen van geneesmiddelen, zoals antibiotica en ibuprofen, ook vaak in het drinkwater te vinden zijn? Jij kunt eraan bijdragen dat er niets anders dan menselijk afval en toiletpapier door de wc wordt gespoeld. Geneesmiddelen, wattenstaafjes, schoonmaakdoekjes en maandverband horen allemaal thuis in de vuilnisbak of moeten zelfs worden weggebracht (verlopen of ongebruikte medicijnen kun je bijvoorbeeld wegbrengen naar de apotheek).



Bord

Zijn je ogen groter dan je maag?

Probeer te voorkomen dat je meer voedsel bereidt dan je kunt opeten, en serveer kleinere porties om de voedselverspilling zo veel mogelijk te beperken. Er zijn hulpbronnen nodig om al het voedsel dat je koopt te verbouwen, verpakken, 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. Ook jij kunt je steentje bijdragen om ervoor te zorgen dat er niet meer zo gemakkelijk voedsel wordt verspild. Koop alleen wat je nodig hebt en maak verse producten op door er soep of sauzen van te maken. Zo spaar je geld uit en werk je mee aan een beter milieu. En dat is nog niet eens het enige: het smaakt ook nog eens beter en het is gezonder. Veel gemeenten zamelen inmiddels voedselafval in om te recyclen, maar als jouw gemeente dat niet doet, maak dan zelf je eigen compost. Als je weinig ruimte hebt, overweeg dan een biobak, die op een balkon of binnen kan staan, en waarin je zelfs gekookt voedsel en vlees kunt verwerken.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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.

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 bosbouwstelsel 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.

Game

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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 wat dacht je van thuis? Tissues zijn handig om wat je gemorst hebt op te vegen, maar ze zijn niet bepaald duurzaam. Waarom zou je in plaats daarvan geen stoffen doekje gebruiken? Een tissue gooi je na gebruik weg en een stoffen doekje kun je wassen en telkens opnieuw gebruiken. Zelfs een nieuw doekje kopen is beter dan stapels keukenpapier verbruiken.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 vast wel eens van 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?



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 recycleren. 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!



Afhaalmaaltijden in plastic verpakking

Kan een plastic verpakking een tweede leven krijgen?

Afhaalmaaltijden zijn voor velen van ons een schuldig genoeg, 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Glas

Wil je weten waarom glas een eerste klas materiaal is?

Het mag er dan wel al zo 'n 5000 jaar zijn, glas is nog steeds niet uit de mode. Daar zijn goede redenen voor. Het is 100% recyclebaar en kan steeds opnieuw worden gebruikt. Maar bedenk voordat je glazen flessen en potten naar de glasbak brengt, of je ze zelf opnieuw kunt gebruiken. Je gaat dan 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 onbeperkt veilig worden hergebruikt omdat ze hun eigenschappen niet verliezen en eenvoudig te reinigen zijn. Gebruik ze om drankjes in te bewaren, als kandelaar of om er pennen in te zetten. Als je creatief bent aangelegd kun je ze opsparen en er een stijlvolle kapstok, lamp of kroonluchter van maken. Je kunt je oude flessen en potten natuurlijk ook aan iemand geven die ze nog wel kan gebruiken. Veel winkels hebben een statiegeldsysteem, waarbij je een klein geldbedrag krijgt 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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.

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. Waarom neem je dan niet de trein als dat ook kan? Een auto delen 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. Op vakantie gaan is natuurlijk altijd leuk maar het is ook goed om na te denken over de grondstoffen die je daarmee verbruikt. Natuurlijk helpen CO₂-compensatieprogramma's de negatieve milieugevolgen 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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!



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 wind-energie, 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 zoals 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.



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. Luiken en zware gordijnen zorgen ook voor betere warmte- en geluidsisolatie. Als je bij warmer weer je huis graag koel houdt, kun je met luiken en zonwering besparen op je energiekosten voor ventilatoren of airconditioning. Maar als je je ramen wilt gaan vervangen, kijk dan ook eens naar de isolatie van het hele huis (deuren, muren, dak, kelder, enzovoort). Je kunt een expert laten komen die je vertelt welke energieverbeteringen de moeite waard kunnen zijn.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Gloeilamp

Wordt de toekomst van onze kleinkinderen verlicht door lampen te vervangen?

Ja, en hoe meer mensen het doen, hoe beter. Spaarlampen kunnen zorgen voor vijf keer minder energieverbruik en dus minder kooldioxide-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. Een spaarlamp van 20 Watt met 12.000 branduren is tijdens de levensduur zo'n 70 EUR goedkoper dan haar voorganger, een traditionele gloeilamp van 100 Watt. De EU heeft nu in alle lidstaten geleidelijk de verkoop van de traditionele gloeilampen voor huishoudelijk gebruik stopgezet. In 2020 levert dit jaarlijks een energiebesparing op ter waarde van elf miljoen huishoudens. In de tussentijd zijn de gloeilampfabrikanten aantrekkelijke energiebesparende lampen, zoals ledlampen, gaan ontwikkelen, waarvan de prijzen nog altijd dalen. Maar er is nog steeds een aantal soorten minder efficiënte lampen op de markt. Blijf daarom goed op de verpakking kijken om de meest energiezuinige lamp 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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.



Mediaspeler

Hoeveel muziknummers kun je kopen met het geld dat je verspilt door 's nachts je apparaten op te laden?

Waarom laten zo veel mensen hun mobiele telefoon, draagbare media- en muziekspelers en andere apparaten aan de oplader hangen terwijl ze al helemaal opgeladen zijn? Veel mensen denken ten onrechte dat het goed is voor de werking van hun elektronische gadgets om ze constant op te laden. In werkelijkheid is het tegengestelde waar: constant opladen vermindert de levensduur van de batterij, wat betekent dat je de batterij of gadget sneller moet vervangen. Dat is slecht voor het milieu en prijzig voor jou. Lithium-ionbatterijen zoals die in smartphones worden gebruikt, werken het best als je de batterij oplaadt voordat deze helemaal leeg is en hem dan niet helemaal oplaadt. Het beste kun je de batterij opladen als die nog zo 'n 40% geladen is en hem dan tot ongeveer 80% opladen. De oplossing is eenvoudig: bedenk hoe lang het duurt om het apparaat volledig op te laden en zorg dan dat je in de buurt bent om hem los te koppelen.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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 30% van de warmte in huis gaat verloren door slecht geïsoleerde ramen of ramen met enkel glas. 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 en de duurzaamheid van de materialen: zo zijn houten kozijnen afkomstig van een hernieuwbare bron en zijn ze biologisch afbreekbaar. Zorg er tot slot voor dat er na isolatie voldoende geventileerd kan worden: veel nieuwe of onlangs geïsoleerde woningen hebben problemen met de luchtkwaliteit binnenshuis. Dit komt door de toename van vochtigheid en milieuverontreinigende stoffen zoals radon en formaldehyde. Die kunnen allemaal tot gezondheidsproblemen leiden bij volwassenen en kinderen.



Koelkast

Is het cool om je koelkast vol te proppen?

Het is een veelvoorkomend misverstand dat een volle koelkast een efficiënte koelkast is. Dat is niet waar, driekwart gevuld is optimaal en bespaart de meeste energie. Maar vergeet niet dat er meer manieren zijn 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 want dan ontsnapt de koude lucht. En zet geen warm voedsel in je koelkast of vriezer maar laat dat eerst afkoelen. Controleer ook regelmatig het voedsel in de koelkast. Het heeft geen zin om eten koel te bewaren om het daarna weg te gooien. Nu we steeds meer naar een kringloopeconomie toegaan, moeten er meer mogelijkheden komen om grote artikelen zoals koelkasten en vriezers te leasen. Fabrikanten blijven dan verantwoordelijk voor de service, het opknappen en hergebruik van onderdelen aan het eind van de levensduur van het product, en voor besparing van energie en hulpbronnen. Let op voordelige lease-opties wanneer u uw huis gaat inrichten.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

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 duurere 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.

Bord met restjes

Zijn je ogen groter dan je maag?

Het verspillen van voedsel is een serieus probleem. Wanneer we voedsel weggoien, 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.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



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? Tijd met iemand doorbrengen wordt vaak veel meer op prijs gesteld dan een ongewenst cadeau dat uiteindelijk in de kast belandt, of in de afvalbak. Nodig ze uit voor een tripje of een wandeling bij jou in de buurt, bied een keer babysitten aan of een paar lessen in een taal die zij niet spreken maar jij wel. Of maak zelf een cadeautje: jam, appeltaart, gebreide sokken of een sieraad. Je kunt ook kaartjes geven voor een concert, film of theatervoorstelling. Tegenwoordig zijn er heel veel leuke online kunstwinkeltjes waar je originele, handgemaakte hergebruikte producten kunt vinden. Of geef iemand een eigen boom in het regenwoud van de Amazone cadeau, of geef een cadeaubon voor een ecologische winkel of voor een cursus over het verbouwen van groente. Dit zijn niet alleen innovatieve cadeautips maar zulke eco-cadeautjes dragen er ook aan bij dat mensen zich meer bewust worden van kwesties zoals ontbossing en efficiënt omgaan met natuurlijke hulpbronnen. Tot slot, ook de details tellen mee: gebruik cadeaupapier opnieuw of maak je eigen kaarten van gerecycled materiaal.



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 speciale gelegenheid 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, enz.) en vraag je af of je een bepaald kledingstuk echt nodig hebt. 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.

Of waarom koop je niet gewoon tweedehands? Op veilingssites op internet worden voor gunstige prijzen veel zo goed als nieuwe artikelen aangeboden. Als je kleren of andere spullen over hebt, organiseer dan een ruilfeestje met vrienden en vriendinnen. Of geef je spullen gratis weg aan mensen die ze nodig hebben. 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. Misschien kun jij dit ook doen als je weer voor een speciale gelegenheid wordt uitgenodigd.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS



Sieraden

Ken je het verhaal achter al dat geglinster?

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 goud, zilver en edelstenen, heeft deze sector de afgelopen jaren veel gedaan om deze zaken aan te pakken. Maar de sieradenindustrie heeft nog steeds een grote impact op milieu en maatschappij. Cyanide, kwik en zwavelzuur zijn maar een paar van de stoffen die worden gebruikt om edelmetalen te delven. Daardoor worden grote gebieden land en water ernstig vervuild. Voor het delven van goud zijn onder meer enorme hoeveelheden water nodig. Nu de vraag naar edelmetalen toeneemt, stijgt ook de druk op grondstoffen en ecosystemen. Sommige sieraden worden zelfs nog steeds gemaakt van bedreigde diersoorten. Wat kun jij doen? Vermijd sieraden waarin koraal, ivoor, schildpadschild of palissander is verwerkt. Als je artikelen koopt die zijn gemaakt met producten afkomstig van 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. En waarom zou je geen tweedehands ring of gerecyclede sieraden aanschaffen? Tegenwoordig zijn er ook prachtige hergebruikte vintage sieraden te koop.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL! DE CONSUMPTIEGIDS

Groene economie

In de groene of kringlooeconomie gaat het erom hoe we produceren, kopen en consumeren. Het doel is afval tegen te gaan en zo veel mogelijk te halen uit de kostbare grondstoffen die we delven. In plaats van artikelen met een korte levensduur die we weggooien als ze niet meer nodig zijn of stuk gaan, worden in een groene economie vooral artikelen geproduceerd die eenvoudig gerepareerd, hergebruikt, ontmanteld, gerecycled of gecomposteerd kunnen worden. Hierdoor wordt afval tot een minimum beperkt en worden schaarse natuurlijke hulpbronnen met respect behandeld.

€ Spaarvarken

Door grondstoffen te besparen blijft het varken goed gevuld.

Je merkt het snel genoeg in je portemonnee als je geen consumptiegoederen voor eenmalig gebruik en geen wegwerpartikelen meer koopt en in plaats daarvan gaat hergebruiken en recyclen, bewust gaat winkelen en minder water en energie verbruikt. Het geld dat je daarmee bespaart, kun je investeren in duurzame kwaliteitsproducten waar je nog jarenlang plezier van hebt.

€ Badkamerbenodigdheden

Denk je na over het milieu-effect van de spullen die je koopt?

Als je dat niet al doet, bedenk dan voortaan of de aankopen die je doet ook duurzaam zijn. Moet het echt nieuw zijn of is tweedehands of hernieuwd ook goed? Moet je het product zelf in bezit hebben of zou je het ook kunnen lenen of delen zodat je aankoop- en onderhoudskosten bespaart? Een auto kun je delen, gereedschap en apparatuur kun je huren, net als huishoudelijke goederen en avondkleding. Het is allemaal duurzamer dan het zelf aan te schaffen. En als je een baby hebt, zou je wasbare luiers, slabbetjes en doekjes kunnen overwegen. Daardoor bespaar je op den duur geld, ze zijn er in leuke uitvoeringen en je kunt ze later doorverkopen. Of je kunt informeren of er bij jou in de buurt bedrijven zijn die luiers ophalen en wassen voor hergebruik. Afhankelijk van waar je woont, zou je als je geen wegwerpartikelen gebruikt tonnen onnodig afval kunnen besparen die anders op de vuilnisbelt terecht komen en voor schadelijke methaanuitstoot zorgen. Kom meer te weten over de kringlooeconomie en bespreek de kwesties met je vrienden en familie.



JOUW KEUZES MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL!
DE CONSUMPTIEGIDS



Portemonnee

Verspil jij onnodig geld?

Stappen zetten om verspilling van voedsel, energie en water tegen te gaan, bespaart je geld en dat kun je dan weer besteden aan dingen die je echt graag doet. Als we dat allemaal doen, dragen we ook bij aan behoud van onze mooie natuurlijke omgeving en hoeven we geen geld uit te geven aan het opruimen van afval en herstel van beschadigde ecosystemen.



Speelgoed dinosaurius

Zal de consumptie van wegwerpartikelen ooit verleden tijd zijn?

In een groene of kringlooeconomie zijn wij eerder gebruikers dan consumenten, worden producten gemaakt om lang mee te kunnen om dan opnieuw te worden gebruikt en gemaakt. Er worden biologische materialen gebruikt die weer veilig door het milieu kunnen worden opgenomen en er wordt geproduceerd met duurzame energie. Niets gaat verloren, alles wordt omgevormd en er is geen afval meer. Zoek uit wat de kringlooeconomie inhoudt. Het is een opwindend en dynamisch model met respect voor de beperkingen van de natuurlijke hulpbronnen van onze planeet. Voor zo 'n economie zal er in alle industriële sectoren behoefte zijn aan nieuwe vaardigheden en ideeën. Werk mee aan de toekomst, blijf niet hangen in het verleden.