

19 DUURZAME TIPS



GROENE VOORNEMENS VOOR 2021

Wil je groener het nieuwe jaar in, geld besparen en erop vooruitgaan qua comfort? Lees dan deze eenvoudige tips en maak van 2021 een duurzaam jaar.

1 Ledlampen gebruiken

Vervang al je lampen door ledverlichting. Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp. En hij verbruikt 85% minder stroom dan een halogeenlamp (bron: Milieu Centraal). Ledverlichting is aan de prijs, maar door het lage verbruik en de lange levensduur is het toch slim om oude, nog werkende lampen door led te vervangen. Alle informatie over geschikte ledlampen vind je op consumentenbond.nl/ledlamp.

2 Tochtwering aanbrengen

Tochtstrips, tochtband, tochtrollen, tochtkussens, tochtstoppers: er is van alles om tocht te weren. Dat is maar goed ook, want gaten en kieren zorgen voor veel warmteverlies en dat is zonde. Dicht gaten dus met isolatiemateriaal en kieren met bovenstaande anti-tochtmaterialen. Blijf wel goed ventileren.

3 Folie achter de radiator plakken

Door speciale folie achter je radiator te plakken, zorg je ervoor dat de radiator alleen je kamer verwarmt en niet de buitenmuur. Zo verspil je geen warmte. Je kunt de folie tegen de muur plakken, maar ook met magneetstrips aan de achterkant van je radiator bevestigen. Meer over verwarmen en besparen op consumentenbond.nl/energie-besparen.

4 De temperatuur verlagen van het verwarmingswater

Door de maximale temperatuur van het verwarmingswater uit je centrale verwarming te verlagen (naar 50 °C), gaat de HR-cv-ketel efficiënter werken. Dat bespaart gas. Je test zo ook meteen of je woning al toe is aan 'lage-temperatuurverwarming' en daarmee aan het verwarmen met een (hybride) warmtepomp. Zie ook het artikel op pagina 33. Krijg je het in een koude periode op deze manier toch niet goed warm? Zet de aanvoertemperatuur dan tijdelijk weer hoger.

5 Een ventilator bij de radiator plaatsen

Een radiatorventilator plak je aan de onderkant van je radiator. Het is een apparaatje dat ervoor zorgt dat de warme lucht van de radiator zich sneller verspreidt. Dit is vooral handig als je je huis op een lagere temperatuur verwarmt, zie de tip hiervoor. Je sluit de ventilator aan op een stopcon-

tact, maar het apparaatje verbruikt nauwelijks stroom. Let op: het is alleen te gebruiken bij radiatoren met een dubbele of driedubbele plaat.

6 Verwarmen met een infraroodpaneel

In ruimtes die moeilijk te verwarmen zijn of die je liever niet te veel verwarmt, kan een infraroodpaneel een uitkomst zijn. Infraroodverwarming werkt heel gericht. Je verwarmt

koeld, zet je ramen en deuren juist tegen elkaar open om het huis te laten afkoelen.

8 Doe de deuren dicht

Simpel, maar altijd effectief: deuren achter je dichtdoen en alleen de ruimtes waar je veel

Infraroodverwarming werkt het beste als je stilzit en is dus ideaal voor de thuiswerkplek of de tv-hoek

zo mensen en objecten en niet de ruimte eromheen. Buiten het bereik van zo'n paneel blijft het koud. Infraroodverwarming werkt het beste als je stilzit en is dus ideaal voor de thuiswerkplek of de televisiehoek. Let op: omdat een infraroodpaneel geen ruimtes verwarmt, moet je het wel uitzetten als je de kamer verlaat. Een leuke bijkomstigheid is dat de panelen ook verkrijgbaar zijn in postervorm.

bent verwarmen. Door deuren binnenshuis dicht te houden ontsnapt de warmte niet naar plekken waar die niet nodig is. Vergeetachtige huisgenoten? Monteer dan een deurdranger. Daarmee gaan deuren vanzelf dicht. Ook de zoldertrap met een deur afsluiten, is de moeite waard.

9 Neem een douchekop die waterbesparend is

De douchekop vervangen is zo gebeurd en kan je veel energie en dus geld besparen. Spaardouches gebruiken minder dan 7 liter per minuut. Als je huidige douchekop meer dan die 7 liter gebruikt, heb je zo al snel veel winst. Wil je weten hoeveel liter je huidige douchekop gebruikt? Vul dan één minuut lang een emmer met water uit de douche (op je normale douchetemperatuur). Zit er na een minuut meer dan ▶

7 Houd in de zomer de warmte buiten

Probeer niet alleen 's winters de kou buiten te houden, maar 's zomers ook de warmte. Je houdt het huis koel door deuren en ramen overdag zo veel mogelijk dicht te laten. Doe op hete dagen ook overdag de gordijnen dicht en de zonwering omlaag. Zodra het 's avonds buiten wat is afge-

6%

VAN JE JAARLIJKSE
STOOKKOSTEN BESPAAR
JE ALS JE DE THERMO-
STAAT STRUCTUREEL EEN
GRAADJE LAGER ZET

meer dan 7 liter water in, dan is een waterbesparende douchekop zinvol.

10 Zorg voor groen in de tuin

Tuinen met veel groen hebben voordelen. Ze zorgen voor een betere afwatering dan bestrate tuinen, doordat het water goed in de bodem kan zakken. Planten, struiken en bomen verbeteren het bodemleven en zorgen voor verkoeling. Bovendien zijn groene tuinen een ideale plek voor vogels, vlinders, bijen en kleine dieren zoals egels. Dus wip eens een paar tegels los om een mooie struik neer te zetten of zorg voor een strook bloeiende planten. Kijk voor meer informatie op de site van Stichting Steenbreek: steenbreek.nl. En wil je bomen gaan planten, dan zijn de sites meerbomen.nu of ivn.nl/tuiny-forest aanraders.

ONDERZOEK NAAR DUURZAAMHEID

61% van onze leden zou mogelijk andere koopbeslissingen nemen als ze meer informatie hadden over hoe bedrijven scoren op maatschappelijk verantwoord ondernemen. Een meerderheid vindt dat alleen producten die maatschappelijk verantwoord geproduceerd zijn, ons predicaat Beste Koop of Beste uit de Test mogen krijgen. Dit blijkt uit een onderzoek dat wij in 2019 uitvoerden onder ruim 9000 leden. Op dit moment nemen we in onze tests al zo veel mogelijk het energieverbruik van producten mee. Ook beoordelen we steeds vaker aspecten als reparbaarheid en levensduur.

11 Neem een regenton

Een regenton in je tuin is erg duurzaam. In natte tijden vang je het water op en in droge tijden hoef je geen kraanwater te gebruiken om de plantjes water te geven. In sommige gemeenten kun je subsidie krijgen als je de regenpijp loskoppelt van het riool en/of een groen dak aanlegt (tip 12). Zie ook groenesubsidiewijzer.nl.

12 Vergroen je dak

Heb je een plat dak, bijvoorbeeld op de schuur of een aanbouw, dan kun je dat vergroenen met vegetatie. Zulke groene daken zorgen voor isolatie tegen warmte, kou en geluid. Ze verbeteren de luchtkwaliteit en geven verkoeling in de zomer. En doordat de temperatuurschommelingen op het dak minder groot zijn, heeft een groen dak een langere levensduur. De planten en bloemen die erop staan zijn

15.000

LITER WATER EN 60 M³ GAS BESPAART EEN GEMIDDELD HUISHOUDEN PER JAAR MET 5 MINUTEN DOUCHEN IN PLAATS VAN 9 (MILIEU CENTRAAL)

fijn voor insecten. En doordat het dak veel water opneemt, ontlast je het riool. Je kunt zelf een groen dak aanleggen met kant-en-klare vegetatiematten. Die hoef je alleen maar uit te rollen. Maar je kunt natuurlijk ook een hovenier of gespecialiseerd bedrijf inschakelen. Zogenaemde 'extensieve' groene daken met lichte vegetatie (dus geen daktuinen) hebben



Gwen Jansen maakt en presenteert het tv-programma Green Make Over, in samenwerking met de Consumentenbond en Milieu Centraal.

'Kleine maatregelen zorgen voor bewustwording en ander gedrag'

'Ik kom niet uit een groen nest en deed vroeger niets voor het klimaat. Maar door alle sombere verhalen wilde ik iets doen. Maar wat? Van die zoektocht maakte ik een documentaire: Green Tales Of The City. Mijn grootste eye-opener was dat je er met duurzame maatregelen niet op achteruit gaat qua comfort en geld, maar op vóóruit. De meeste maatregelen zijn niet ingewikkeld en leveren keiharde euro's op. Ik heb zelf al veel tips uitgevoerd en mijn energierekening gaat nog altijd omlaag. En meten is weten. Als je ziet hoeveel een apparaat verbruikt, ga je er anders mee om. Juist kleine maatregelen zorgen voor bewustwording en gedragsverandering en ook tips van vroeger zijn vaak heel duurzaam.'

Er volgen nog drie afleveringen van Green Make Over op SBS6: tussen 22 december en 9 januari. Op greenmakeover.nl zijn alle afleveringen van seizoen 2019 en 2020 nog te zien.

weinig onderhoud nodig. En de gebruikte (vet)planten kunnen goed tegen droogte.

13 Een compost- of wormenbak gebruiken

Groente-, fruit- en tuinafval laten we meestal door de gemeente ophalen. Maar als je dit gft-afval in een compostbak gooit, krijg je er gratis een combinatie van potgrond en plantenvoeding voor terug. Ontelbare diertjes voeden zich met de bladeren en schillen en maken er dan vruchtbare aarde van. En die kun je uitstekend gebruiken voor je planten. Als voeding of als

Zelf nog restjes over van gisteravond? Daarmee maak je in een handomdraai een warme lunch. Meer tips staan op consumentenbond.nl/verspillingsvrijeweek.

15 Houdbaarheidsdatum negeren

Het is niet nodig om je strikt te houden aan de THT-datum. Die geeft alleen een indicatie van hoelang iets ten minste houdbaar is. Kijk, ruik en proef. Ziet het er goed uit, ruikt het goed en smaakt het goed? Gewoon opeten. Maar let op: houd wel de TGT-datum op verse

waar massaal gekapt wordt voor ons veevoer. Minder vlees en zuivel gebruiken helpt dus echt. De laatste jaren is er veel gebeurd op het gebied van vleesvervangers en de smaak is er enorm op vooruit gegaan. Overigens heb je voor een goede vegetarische of plantaardige maaltijd niet per se kant-en-klare vleesvervangers nodig. Zo maak je gemakkelijk een heerlijke curry met tofu of een pasta bolognese met linzen in plaats van gehakt. Inspiratie voor lekkere vegetarische maaltijden vind je bijvoorbeeld op vegetariers.nl/recepten, veganchallenge.nl/recepten of vegatopia.com. En kijk voor boodschappentips op consumentenbond.nl/duurzame-boodschappen.

17 Probeer te repareren

Waarom zou je een apparaat meteen wegdoen als er iets aan kapot is? Meestal is het nog wel te maken. Helaas zijn niet alle apparaten voor een leek eenvoudig te repareren, maar gelukkig bestaan er Repair Cafés. Daar kun je zelf aan de slag met het repareren van je spullen. De medewerkers weten handige tips en trucs en kunnen je helpen.

18 Opladen maar

Koop een goede batterijoplader en leg een voorraadje oplaadbare batterijen aan. Die zijn beter voor het milieu dan 'gewone', omdat je ze lange tijd kunt gebruiken en je er dus veel minder nodig hebt. Dat scheelt energie, grondstoffen en CO₂-uitstoot. Oplaadbare batterijen zijn duurder dan batterijen voor eenmalig gebruik, maar na zo'n zes keer opladen heb je dat al terugverdiend. En gelukkig hoeft je de huidige oplaadbare batterijen niet sneller te vervangen dan wegwerp-batterijen. Opladen kost circa 0,4 eurocent per keer en je kunt de batterijen tot wel 1000 keer opladen. Tel uit je winst!

19 Koop tweedehands

Door tweedehands te kopen, bespaar je geld en ben je milieuvriendelijk bezig. Kiezen voor een bestaand product betekent namelijk dat er niets nieuws gemaakt hoeft te worden. Op veel plekken kun je tegenwoordig leuke tweedehandsspullen vinden. Denk aan de kringloopwinkel, Marktplaats en speciale vintage-shops. Maar ook aan weggeefhoeken op Facebook en in de Nextdoor-app.

Het opladen van een batterij kost 0,4 eurocent per keer en je kunt hem tot wel 1000 keer opladen

'mulchlaag', die helpt tegen uitdroging en bevriezing. Heb je geen tuin, dan is een wormenbak, bijvoorbeeld voor op het balkon, een ideale 'compostteermachine' voor groente- en fruitafval. Toch een keer potgrond nodig? Let dan op dat je geen tuinturf koopt waarvoor veen-natuurgebied wordt afgegraven, maar gebruik bijvoorbeeld kokospotgrond.

14 Restjes eten

Geen zin om te koken? Kijk dan eens in de 'Too good to go'-app. In deze app zie je wat er die dag aan eten over is bij restaurants en winkels in de buurt. Zo kun je voordelig een lekkere maaltijd scoren met voedingsmiddelen die anders weggegooid worden.

producten, zoals filet américain en gerookte zalm, in de gaten. TGT betekent 'te gebruiken tot' en na die datum kun je het product beter niet meer eten. Zie ook consumentenbond.nl/houdbaarheidsdatum.

16 Kies voor vegetarische alternatieven

Van alle uitstoot van broeikasgassen komt 14,5% uit de wereldwijde veehouderij (bron: FAO, de Voedsel- en Landbouworganisatie van de VN). Minder vee betekent ook meer ruimte om voedsel te verbouwen voor de mens. Op plekken waar nu dieren staan, maar vooral daar waar voer voor het vee wordt verbouwd. Denk aan het Amazonegebied,

MEER DOEN?

Overweeg je ingrijpendere maatregelen, zoals isolatieglas plaatsen en het isoleren van vloer, dak en/of de spouwmuur? Handige informatie hierover en over de subsidieregelingen staat op consumentenbond.nl/isolatie. In maart verschijnt het vernieuwde boek *Mijn huis energiezuinig met veel tips om te verduurzamen*.

Smaakt dit naar meer?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

