

Christian Eigner

Duurzamer leven

**Wat je zelf kunt doen
voor het milieu**


Consumenten
bond

1e druk, juli 2022

© Copyright 2021 Stiftung Warentest, Berlijn

© Copyright 2022 Consumentenbond voor deze Nederlandse editie

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen: Consumentenbond

Auteur: Christian Eigner

Fotografie: Knut Knoops

Oorspronkelijk ontwerp: Büro Brendel

Vertaling en bewerking: Nanette van Mourik

Eindredactie: Dieneke Hengeveld, Else Meijer

Verder werkten onder anderen mee: Daphne van den Berg, Peter van der Wilt

Grafische verzorging: PUUR Publishers

ISBN 978 905951 5130

NUR 600

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden veelevoudigd en/of open baar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden. Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die toch menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Inhoud

6 Zo werkt dit boek

9 Milieu en klimaat

- 10 Groen licht voor klimaat en milieu
- 13 Het broeikaseffect
- 14 Hogere temperaturen
- 16 Hoe onze levensstijl klimaatverandering veroorzaakt
- 17 Emissie
- 18 Van 9 naar 1: je persoonlijke klimaatdoel

31 Producten en verpakkingen

- 32 Groen consumeren: weg met die wegwerpwaanzen!
- 34 Wegwerpbeker?
- 35 Eigen beker!
- 36 En nóg meer papier en plastic om weg te gooien!
- 37 Wegwerp
- 38 Microplastics: alle wegen leiden naar zee
- 40 Drie keer?

57 Eten en drinken

- 58 Je eigen 'Green deal': meer planten eten
- 60 Vega-dag?
- 61 Een goed stuk vlees!
- 62 Vlees: wat is het probleem?
- 64 Is dit vlees echt beter?

- 20 Alle levensfasen hebben invloed op het milieu
- 22 Grote stappen zetten: tonnen CO₂ besparen
- 23 Zelf het klimaat beschermen
- 26 De wereld heeft klimaathelden nodig!
- 29 Samen de wereld redden

- 41 Twintig keer!
- 42 Het nieuwe verpakkingsdieet
- 44 Stap voor stap verpakkingsvrij kopen
- 46 Zo winkel je een stuk duurzamer
- 48 Echt goedkoop?
- 49 Echt goed!
- 50 Eigen logo?
- 51 Officieel keurmerk!
- 52 Keurmerken voor duurzame producten
- 54 Opruimen en minder consumeren

- 66 Het verkleinen van je voetafdruk
- 67 Kopen?
- 68 Zelfgemaakte superfoods
- 70 Wanneer zijn fruit en groenten in het seizoen?

- 72 Vleesvervangers
- 74 Volkoren?
- 75 Spelt!
- 76 Alles met boter?
- 77 Liever variëren!
- 78 Goede olie, slechte olie
- 81 Duurzaam vis eten
- 82 'Bio': de winnaars zijn bodem, natuur en dieren

93 Huis en tuin

- 94 Alles duurzaam in keuken en badkamer
- 96 Nieuwkomer?
- 97 Klassieker!
- 98 Wat betekenen THT en TGT?
- 100 Hoe voedsel langer meegaat: goed bewaren
- 102 Wat hoort in welke afvalbak?
- 104 Populaire onwaarheden voor in de vuilnisbak
- 106 Afspoelen?
- 107 Opeten!
- 109 Recycling van verpakkingen
- 110 Oud papier?
- 111 Restafval!
- 112 Afvalscheiding: informatie op de verpakking
- 114 Zak van bioplastic?
- 115 Zonder zak!
- 116 Gft: basis voor compost en biogas
- 118 Waar lever je spullen in...
- 120 Vochtig doekje?
- 121 Badstof!
- 84 Limoen met het vliegtuig?
- 85 Citroen over de weg!
- 86 Ophalen?
- 87 Bezorgen!
- 88 Koemelk?
- 89 Plantaardige melk!
- 90 Mineraalwater?
- 91 Uit de kraan!
- 122 Waterbesparende douchekop?
- 123 Kort douchen!
- 124 Maak gebruik van de zon
- 126 Vloeibare zeep?
- 127 Zeepblok!
- 128 Lichaamsverzorging: wat telt zijn water en energie
- 130 Op gevoel?
- 131 Liever doseren!
- 132 Economisch wasjes draaien
- 134 Natuurlijk?
- 135 Chemisch!
- 136 Wasrek?
- 137 Wasdroger!
- 139 Drogen in de wind
- 140 Bloemenpracht?
- 141 Bijvriendelijk!
- 142 Toevluchtsoord voor insecten
- 144 Duurzaam tuinieren: hoe maak je er een groene hobby van?
- 146 Joekel?
- 147 Kleintje!

149 Huis en energie

- 150 Elektriciteit en warmte: groen licht voor hernieuwbare bronnen!
- 152 Handmatig?
- 153 Met de mobiel!
- 154 Energie besparen bij verwarming en ventilatie
- 156 Beter verwarmen?
- 157 Goed isoleren!
- 158 Dag oude ketel, hallo nieuwe!
- 160 Warmtepomp: kosten en baten
- 161 Zo kun je je eigen energietransitie uitvoeren

177 Mobiliteit, vrije tijd en financiën

- 178 Groene golf: liefst zonder auto
- 180 Rijden?
- 181 Lezen!
- 181 Duurzaam mobiel: delen in plaats van hebben!
- 185 Elektrische auto: klimaatredder?
- 186 Tien ecotips voor de auto
- 188 Malaga?
- 189 Marseille!
- 190 Co₂-uitstoot voor vliegreizen compenseren
- 192 Via een omweg...?
- 193 ...Rechtstreeks!
- 194 Vliegen mag niet de norm worden

- 163 Energietransitie van onderaf
- 164 Elektrische apparaten: repareren of vervangen?
- 165 Energie
- 166 De rem op je stroomverbruik!
- 168 Koelte binnen?
- 169 Hitte buiten!
- 170 Airconditioner: liever niet
- 172 100%?
- 173 80%!
- 174 Accu? Dan eco!

- 196 Duurzaam op pad
- 198 'Frisse' lucht op zee
- 200 Fitness?
- 201 Fiets!
- 202 Ontdek de natuur voorzichtig
- 204 Duurzaam sporten
- 206 1 × Muziekvideo kijken?
- 207 33 × Muziek luisteren!
- 208 In de cloud?
- 209 Op de harde schijf!
- 211 Duurzaam surfen op internet
- 212 Groen beleggen: liefst in een fonds
- 215 Je geld fatsoenlijk laten werken

217 Register

ZO WERKT DIT BOEK

'Ik zou wel meer willen doen voor het milieu en het klimaat.' Als je dit boek in handen hebt, heb je waarschijnlijk die wens, maar vraag je je misschien af hoe je dit moet aanpakken. Goed nieuws: deze uitgave bevat alle informatie die je nodig hebt om groener te leven, vertaald in honderden praktische tips. Hoe je dit het best in de praktijk brengt is aan jou, maar de volgende pagina's zullen je zeker op ideeën brengen.

Tips voor het dagelijks leven

Het aanpassen van je gewoontes kost soms wat creativiteit of wilskracht. Maar uiteindelijk is duurzamer leven niet zo ingewikkeld. Iedereen kan deze stappen zetten en ze onderdeel maken van het dagelijks leven. Het begint allemaal met bewustwording en een kritische blik op

Koffie uit papieren bekers, natte doekjes voor persoonlijke hygiëne, met de auto naar de winkel? **LIEVER NIET!** Wat het milieu schaadt, staat links op de duopagina's.

je eigen gewoontes. Welk voedsel koop je en hoeveel daarvan gooi je eigenlijk weg? Pak je de auto of ga je fietsen? Hoelang sta je 's morgens onder de douche?

Belangrijke nieuwe gewoontes

Dagelijks duurzamer leven betekent: nadat je je focus hebt aangescherpt en de eerste dingen hebt veranderd, daarmee doorgaan totdat het vanzelfsprekend is om je eigen boodschappentas of koffiemok van huis mee te nemen. Daarnaast kun je belangrijke grote stappen zetten. Bijvoorbeeld overschakelen op groene stroom of voortaan biologische boodschappen doen. Dan hoeft je je niet meer af te vragen of er steenkolenenergie uit het stopcontact komt en of een dier een ellendig leven had om jouw vlees zo goedkoop mogelijk te houden.





Veel beeld, beknopte teksten

Deze uitgave is bedoeld als handboek voor het dagelijks leven – van voeding, boodschappen en huishouden tot energie, geldzaken en mobiliteit. Je kunt het van begin tot eind lezen als een spoedcursus, of pak het erbij om af en toe een hoofdstuk te lezen. Alle hoofdstukken bevatten praktische duopagina's met beeld en bijbehorende korte teksten. Links staat hoe het nu vaak gaat, rechts hoe het duurzamer kan.

Kennis van de deskundigen

De informatie in dit boek is gebaseerd op tests van onze Duitse zusterorganisatie Stiftung Waren-test. Veel van hun onderzoeken bevatten duurzaamheidscriteria. Van het stroomverbruik van elektrische apparaten tot de arbeidsomstandigheden bij de productie van koffie.

Drinken uit een thermosbeker, washandjes en handdoeken gebruiken, lekker op de fiets? **VEEL BETER!** Met de tips rechts op de duopagina's kun je duurzamer leven en anderen inspireren.

Deze informatie hebben we aangevuld met informatie van de Consumentenbond en gegevens van onder andere het CBS, Milieu Centraal en de Rijksoverheid.

Laat je niet ontmoedigen – doe het nu!

Aan het begin van dit boek gaan we in op de gezondheid van onze planeet. De uitkomst 'ernstig ziek' is een alarmsignaal. Maar hier moeten we niet uit afleiden dat verbetering niet mogelijk is. Zelfs als de aarde al is opgewarmd en het klimaat is veranderd, is het nog niet te laat om de



gevolgen te beperken en zo een leefbare aarde achter te laten voor toekomstige generaties. Laten we het doen – ieder voor zich en ook met z'n allen!



Klimaatverandering stelt ons voor een enorme uitdaging. De aarde warmt in recordtempo op. Een van de oorzaken hiervan is onze levensstijl. Het is nog niet te laat om dit te veranderen. Maar dan moeten we wel allemaal onze eigen CO₂-voetafdruk verlagen en gezamenlijk de druk op de politiek en het bedrijfsleven opvoeren. De coronacrisis heeft laten zien dat heel veel mogelijk is als we ons inzetten voor een gemeenschappelijk doel.

MILIEU

EN KLIMAAT

GROEN LICHT VOOR KLIMAAT EN MILIEU

Stel je voor dat we de 4,6 miljard jaar geschiedenis van de aarde terugrekenen naar een dag van 24 uur. De mens verschijnt dan pas op het toneel in de laatste 3 seconden. Dat is ontzettend kort. Zeker omdat we pas in de laatste drie milliseconden – ongeveer sinds 1820 – technologie zijn gaan ontwikkelen die onze productiviteit en welvaart enorm verhoogt.

Helaas is deze vooruitgang niet gratis: de slachtoffers zijn de mensen die niet delen in de groeiende welvaart én onze eigen planeet. De lucht is vervuild door uitlaatgassen, ecosystemen worden vernietigd door het winnen van grondstoffen en dieren plantensoorten sterven uit. Deze ‘bijwerkingen’ hebben we lange tijd op de koop toe genomen. Maar inmiddels kunnen we niet langer doen alsof er niets aan de hand is. Onze planeet zit aan haar grenzen, onze manier van leven wordt bedreigd.

1 Exit fossiele brandstoffen

De grote vraag is: kan dezelfde mens wiens inventiviteit in zo'n korte tijd de stoommachine, de gloeilamp en het vliegtuig heeft voortgebracht, in nóg kortere tijd de hoeveelheid broeikasgassen in de atmosfeer

verminderen, zodat de aarde tegen 2050 niet meer dan 1,5 °C opwarmt? En vooral: gaat het ons lukken zo snel mogelijk te stoppen met het verbranden van fossiele brandstoffen voor het gebruik van elektriciteit, auto's en vliegtuigen?

Natuurlijk raken kolen, olie en gas uiteindelijk op en moet er een alternatief komen. Maar als we wachten tot ze op zijn, is het voor het klimaat al veel te laat.

2 Positief denken

We moeten dus nu in actie komen.

Maar hoe doe je dat, het klimaat redden? In ieder geval niet door alleen in doemscenario's te denken. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat negatief denken verlamrend werkt en moedeloos maakt. Wat we nodig hebben is juist de moed om zaken aan te pakken.

Het is tijd om de ernst van de situatie in te zien, vooruit te kijken en je af te vragen: hoe wil ik deze planeet achterlaten voor de volgende generaties? Wat kan ik, wat kunnen wij, doen om onze voetafdruk te verkleinen? Er is genoeg mogelijk.

3 Grote en kleine stappen

Deskundigen hebben een aantal 'grote stappen' benoemd die het milieu en klimaat het meest helpen. De belangrijkste zijn: minder vlees eten, minder vliegen en minder autorijden (zie pag. 22). Dit klinkt misschien als een hele opgave, maar je kunt het ook van de positieve kant bekijken. Een dieet op basis van granen, peulvruchten en groenten vermindert het risico op ziektes en is nog goed voor de lijn ook. Alleen bij uitzondering vliegen zorgt ervoor dat je bewuster reist en mooie plekken dichterbij huis kunt ontdekken. Op de fiets naar het werk of de winkel vermindert uitlaatgassen en fijnstof in binnensteden. Fietsen is sowieso een van de gezondste vormen van vervoer.

4 Elk product heeft zijn CO₂-voetafdruk

Op veel gebieden kun je consumeren met oog voor klimaat en milieu. Voor elke koffie 'to go' een nieuwe wegwerpbeker? Ieder jaar een nieuwe smartphone? Kasten vol goedkope T-shirts? Het is belangrijk te beseffen dat elk voedingsmiddel, kledingstuk of apparaat in de winkel belandt met een eigen CO₂-rugzak. De hele levenscyclus ervan – van grondstof tot de vuilnisbelt – is opgenomen in een 'ecologische voetafdruk'. Hoe langer we iets gebruiken en hoe minder we weggoien, des te kleiner de ecologische impact van een product.

Als je eenmaal ziet hoe het werkt, begrijp je dat €5 veel te goedkoop is voor een T-shirt en zul je bewuster gaan winkelen.

5 Druk op politiek en bedrijfsleven

Ondanks alle goede bedoelingen kunnen huishoudens het probleem niet alleen oplossen. Op eigen kracht kunnen we de CO₂-uitstoot nooit terugbrengen naar een niveau dat de klimaatverandering een halt toeroept. Op het gebied van energie en vervoer – de twee grootste veroorzakers van broeikasgassen – moeten in de eerste plaats de overheid en het bedrijfsleven in actie komen. Daar komt de laatste tijd beweging in. In 2019 hebben overheden, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties het Nederlands Klimaatakkoord gesloten. De Europese Unie heeft de *Green Deal* aangenomen. De belangrijkste stappen moeten nu echt gezet worden. Prima dus om bij jezelf te beginnen, maar minstens zo belangrijk is het om een groter draagvlak te creëren. Bijvoorbeeld door betrokken te zijn bij lokale verenigingen of buurtinitiatieven die opkomen voor het klimaat. Door samen meer te eisen van de politiek en het bedrijfsleven en misstanden aan te kaarten kunnen we de druk opvoeren om het klimaat te redden – nu er nog tijd is.



Stijgende temperaturen

In bepaalde delen van de wereld is klimaatverandering al duidelijk merkbaar. Zo drogen meren op veel plaatsen uit als gevolg van aanhoudende droogte en stijgt op andere plekken de zeespiegel door smeltende ijskappen.

HET BROEIKAS-EFFECT

Om de aarde zit een dunne laag gas. Deze beschermt ons tegen schadelijke straling uit de ruimte, verkleint de temperatuurverschillen op aarde en zorgt ervoor dat de temperaturen draaglijk zijn. Als de atmosfeer niet bestond zou het gemiddeld heel koud zijn. Maar de atmosfeer moet ook voldoende warmte doorlaten die door de aarde wordt uitgestraald, om te voorkomen dat de aarde te veel opwarmt.

Opwarming van de aarde

Doordat gassen in de atmosfeer de uitgestraalde warmte deels doorlaten, werkt de atmosfeer als een broeikas. De atmosfeer bestaat voor 78% uit stikstof en voor 21% uit zuurstof. Andere gassen komen voor in kleinere concentraties. De zogeheten broeikasgassen laten zonlicht ongehinderd door, maar

absorberen infraroodstraling die de aarde uitstraalt. Dit natuurlijke broeikaseffect zorgt voor goede leefomstandigheden. Ongeveer tweederde van deze gassen bestaat uit waterdamp (H_2O), gevolgd door kooldioxide (CO_2), distikstofoxide ('lachgas', N_2O) en methaan (CH_4).

Het CO_2 -probleem

Waterdamp speelt geen rol in de discussie over klimaatverandering doordat we weinig invloed hebben op de totale hoeveelheid ervan in de atmosfeer. Die wordt vooral bepaald door de temperatuur. Waterdamp versterkt wel door mensen veroorzaakte klimaatverandering, maar is er niet de oorzaak van. Dit in tegenstelling tot koolstofdioxide. Sinds het begin van de industrialisatie steeg het CO_2 -gehalte in de atmosfeer met 50%. CO_2 wordt voornamelijk veroorzaakt door ontbossing en door de verbranding van fossiele

brandstoffen. Het kan tot 1000 jaar in de atmosfeer blijven.

Het potentieel

Broeikasgassen dragen op verschillende manieren bij aan de opwarming van de aarde. Zo heeft 1 kg methaan uit de vee- en rijstteelt 28 maal het effect van dezelfde hoeveelheid CO_2 . Lachgas is bijna 300 keer sterker. Het broeikaseffect van kunstmatig geproduceerde fluorkoolwaterstofen is nog groter.

Omrekening

Om de emissies van verschillende broeikasgassen te kunnen vergelijken, worden ze omgerekend in CO_2 -equivalenten. Als we in dit boek verwijzen naar een bepaalde hoeveelheid CO_2 dan gaat het om de hoeveelheid van alle broeikasgassen, tenzij anders vermeld.

HOGERE TEMPERATUREN

Als het op de VN-Klimaat-top gaat over enkele graden opwarming van de aarde, zien velen dat niet als een probleem. Iedereen heeft immers weleens meegemaakt dat het in relatief korte tijd 10, 20 of zelfs 30 °C warmer werd.

Maar dat is een denkfout. Het gaat hier niet over het weer van enkele dagen of in een bepaald jaar. Het gaat om het gemiddelde gedurende decennia, oftewel het klimaat.

Enkele graden opwarming maakt voor het klimaat een enorm verschil. Dat heeft ernstige gevolgen.

Smeltend ijs

Probleem Op Antarctica, in Groenland of in de Alpen, overal smelten ijs en gletsjers in een recordtempo. Gletsjers op Antarctica smelten op dit moment 5 keer zo snel als in 1990.

Gevolgen Als bijvoorbeeld de Thwaites-gletsjer in West-Antarctica (zo groot als de Amerikaanse staat Florida) smelt, stijgt het niveau van de oceanen in de wereld met een halve meter. Als al het ijs op de Zuidpool zou smelten, stijgt de zeespiegel met vijf meter.

Gevaar Als het smelten te lang doorgaat, zijn het poolijs en de gletsjers niet meer te redden. Zelfs niet als we erin slagen de opwarming van de aarde te stoppen.



Dooiende permafrost

Probleem In de koudere streken van de aarde zorgen stijgende temperaturen ervoor dat de permanent bevroren bovenlaag van de bodem ontdooit. Micro-organismen kunnen dan de biomassa van dode planten afbreken. Daarbij komen broeikasgassen vrij, vooral methaan.

Gevolgen Het effect van methaan op het klimaat is 28 keer groter dan dat van CO₂. Methaan is verantwoordelijk voor ongeveer een kwart van de door mensen veroorzaakte opwarming van de aarde. De hoeveelheid ervan in de lucht stijgt momenteel snel.

Gevaar Als grote hoeveelheden methaan in de atmosfeer blijven komen, zal de permafrost onomkeerbaar ontdooien.



Extreem weer

Probleem De gemiddelde jaartemperatuur is in ons land sinds 1900 met zo'n 2 °C gestegen en het aantal dagen van 30 °C of warmer neemt toe. Extreem weer met hitte, zware regenval of stormen neemt ook toe.

Gevolgen Periodes van droogte kunnen leiden tot minder oogst, bosbranden en andere schade aan de natuur. Zware regenval kan leiden tot verwoestende overstromingen zoals in 2021. Hoge temperaturen zijn vooral gevaarlijk voor mensen met diabetes, ademhalingsproblemen, hart- en vaatziekten en allergieën.

Gevaar Experts verwachten dat tropische ziektes als malaria en knokkelkoorts vaker zullen voorkomen.



Schaarse hulpbronnen

Probleem Hittetegolven en aanhoudende droogte leiden tot watertekorten en misoogsten. Vaak juist in landen waar de groeiende bevolking toch al niet genoeg te eten heeft en nauwelijks toegang heeft tot schoon drinkwater.

Gevolgen Stijging van de zeespiegel en natuurrampen bedreigen het bestaan van mensen. Misoogsten leiden tot voedseltekorten. Dit veroorzaakt conflicten en vluchtelingenstromen.

Gevaar Op dit moment verlaten jaarlijks zo'n 26 miljoen mensen hun thuisland vanwege milieu- en klimaatverandering. Dit aantal zal waarschijnlijk blijven stijgen.



Uitsterven van soorten

Probleem Door het kappen van bossen, overbevising en de landbouw komen veel plant- en diersoorten in de knel. Klimaatverandering komt daar nog eens bovenop. De aarde warmt veel sneller op dan onze flora en fauna zich kan aanpassen.

Gevolgen Zonder insecten komt de bestuiving van gewassen in gevaar. Zonder mangrovebossen en koraalriffen eroderen de kusten. Samen met de dieren en planten verdwijnt een deel van ons natuurlijk erfgoed.

Gevaar Volgens het wereldbiodiversiteitsplatform wordt van de naar schatting 8,7 miljoen dier- en plantensoorten wereldwijd ongeveer een miljoen met uitsterven bedreigd.



HOE ONZE LEVENSTIJL KLIMAAT- VERANDERING VEROORZAAKT

Het goede nieuws: in 2020 was er een sterke afname van de uitstoot van broeikasgassen in Nederland. Het CBS berekende een daling van 8,8% ten opzichte van 2019. Maar deze afname is grotendeels te verklaren door de effecten van corona, waardoor een deel van de economie – met name de transportsector – tijdelijk vrijwel stil kwam te liggen. Het minder goede nieuws is dat in 2021 de uitstoot van broeikasgassen alweer is toegenomen: die is 2,1% hoger dan in 2020.

Werk aan de winkel

Deze extra uitstoot is vooral te danken aan het toegenomen aardgasverbruik in huizen en gebouwen omdat we in 2021 een kouder voorjaar hadden dan het jaar daarvoor. Hierdoor wordt duidelijk dat veel woningen en bedrijfspanden helemaal nog niet goed geïsoleerd zijn.

Gelukkig staat dit onderwerp op dit moment – mede door de sterk gestegen gasprijzen – hoog op de politieke agenda. Zo is er het Nationaal Isolatieprogramma. Onderdeel daarvan zijn diverse isolatiesubsidies en gemeentelijke energiecoaches die huishoudens laten zien waar de warmte in huis letterlijk weglekt.

Ook neemt het aandeel elektriciteit uit hernieuwbare bronnen als zonne- en windenergie toe en wordt er sinds 2015 een daling van de CO₂-intensiteit in de Nederlandse economie gemeten. Dit betekent dat productieprocessen in toenemende mate efficiënter worden. Goed nieuws dus, maar er is nog heel veel werk aan de winkel.

Meer verbruik, meer uitstoot

Volgens Milieu Centraal stoot een huishouden jaarlijks gemiddeld 19 ton CO₂ uit. Daarvan is 8,8 ton directe uitstoot, veroorzaakt door energie in huis en mobiliteit.

De rest is indirecte CO₂-uitstoot als gevolg van onder meer voeding, apparaten en kleding. Dit heet indirecte uitstoot omdat het grootste deel van de CO₂ niet tijdens het gebruik vrijkomt, maar al bij het voorafgaande productieproces en het vervoer van deze producten.

Doorgaans rijden mensen die het zich kunnen veroorloven in grotere auto's, vliegen ze vaker en kopen ze meer producten. Dus over het algemeen kunnen we stellen dat hoe hoger het inkomen en hoe meer er geconsumeerd wordt, hoe groter de belasting op het milieu is.

EMISSIE

IEDEREEN VEROORZAAKT CO₂-UITSTOOT. Als we winkelen, autorijden en wassen. Maar hoeveel precies? Enkele voorbeelden.



0,17 kg

100 km fietsen op een pedelec op groene stroom (verbruik per 100 km: ongeveer 1 kWh).



0,3 kg

12 minuten een kant-en-klare pizza in de oven bakken op 250 °C.



1 kg

5 minuten douchen zonder spaarkop, waterverbruik 15 l/min, cv-ketel op 38 °C.



5,7 kg

Productie van 1 kg kaas.



13,6 kg

Productie van 1 kg rundvlees.



60 kg

Koelkast, jaarlijks.



110 kg

Een jaar wassen (220 wasjes).



182 kg

Per 1000 km autorijden (gemiddeld verbruik van 7 liter benzine per 100 km).



1750 kg

Per persoon op een vlucht van Amsterdam naar New York (retour, economy class).