

Duurzaam ganzenbord

12 mei 2019



VOEDSEL	KLEDING	ENERGIE	WONEN – WERK – VERVOER
<p>Koop een kleinere koelkast. Grotere koelkasten maken dat je meer bederfelijk voedsel inslaat. Investeer liever in een groter vriesvak: ook handig voor smoothies en soep van restjes fruit en groente.</p> <p>Leeg aan het begin van de maand je vuilnisbak en spreid al je afval uit.</p> <p>Noteer al je plastic afval en kijk waar je zonder kan, of er alternatieven zijn en of je kunt hergebruiken.</p> <p>De biologische markt op vrijdag</p> <p>Kleinschalige biologische supermarkt Odin op de Biltstraat</p> <p>Landschapswinkel Mariënwaerdt op de Korte Jansstraat 5</p> <p>www.wildernisvlees.nl</p> <p>Vergelijk fruit eens met een koekje: Fruit hoeft niet naar de fabriek, een koekje wel. Om een koekje te bakken heb je ovens nodig, verpakkingsmiddel, ingrediënten. Een appel is puur.</p> <p>De Groene Kans in Groenekan voor seizoensgroenten</p> <p>App: groente- en fruitkalender van Milieu Centraal</p> <p>https://www.defirmakaas.nl/</p> <p>Biologisch eten</p> <p>Zo weinig mogelijk verpakkingsmateriaal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gebruik je wasdroger zo min mogelijk - doe een filter of waszak in je wasmachine om plasticdeeltjes van synthetische kleding op te vangen - koop minder kleren (heb ik het echt nodig?) - was je kleren op 20 of 30 graden - repareer je kapotte kleding, of laat het repareren (Menthe Borgdorff wil je daarbij behulpzaam zijn) - koop tweedehandskleren (informeer maar eens bij Riet Hessel en Els Sytema) - als je nieuwe kleren koopt: kijk waar het vandaan komt, ga na hoe het gemaakt is (milieu en arbeiders) www.rankabrand.nl/mode-kleding-schoenen https://growthinkers.nl/duurzame-kledingmerken/ - was bovenkleding minder vaak (truien, broeken, sportkleding), maar hang het te luchten - lever overbodig geworden kleding in bij het Leger des Heils enzo - lever kapotte kleding in voor recycling of maak er zelf weer iets nieuws/anders van - draag je huidige kleding af voordat je nieuwe kleren koopt - feestje? leen een jurk! - ruil kleding met je vriendinnen (vrienden), tijdelijk of blijvend <p>Geen polyethylene kleding, maar natuurlijke producten.</p>	<p>De oude energie slurpende diepvries vervangen</p> <p>De oude energie slurpende koelkast vervangen</p> <p>Zoveel mogelijk computers door laptops vervangen</p> <p>Zoveel mogelijk LED lampen installeren</p> <p>Geen wasdroger maar waslijn gebruiken</p> <p>Met de hand afwassen i.p.v. met de vaatwasser</p> <p>Op een zo laag mogelijke temperatuur wassen (< 40 oC)</p> <p>(spel) computers uitzetten als je ze niet gebruikt</p> <p>De slimme meter uit gaan lezen, zodat je je gebruik kunt meten</p> <p>Sluimer verbruik (van ongebruikte apparaten) naar beneden brengen</p> <p>Zonnepanelen op het dak plaatsen</p> <p>De thermostaat beter afstellen, zodat de kachel alleen op goede momenten aan gaat</p> <p>Spouwmuur isolatie aan laten brengen (beginnen met offerte opvragen)</p> <p>Overstappen op groene stroom of groen gas of groene stadswarmte</p> <p>Opvragen bij de groene stroom leverancier, of hij de opwekking kan verantwoorden</p>	<p>Cruise control maximaal gebruiken t.b.v. verminderen uitstoot</p> <p>Elektrische fiets zo veel mogelijk gebruiken inclusief woon-werk</p> <p>Onderzoeken of je je auto kunt delen met iemand die hem ook niet dagelijks nodig heeft</p> <p>In de stad zou je je in principe het beste zonder auto kunnen verplaatsen</p> <p>Neem je voor om geen hekel meer te hebben aan regen</p> <p>Per reisbeweging nadenken en zoveel mogelijk kiezen voor de meest milieuvriendelijke optie</p> <p>In Nederland maximaal 110 km per uur rijden (spaart ook nog veel brandstof!)</p> <p>Op de ring Utrecht maximaal 90 km per uur rijden</p> <p>Zo min mogelijk vliegen; je zou als richtlijn kunnen nemen: 1x per 3 jaar</p> <p>Zo min mogelijk producten kopen die een lange (vlieg-)reis hebben afgelegd</p> <p>Er beter op letten om duurzame groenten, fruit, bloemen en planten te kopen</p> <p>Planten stekken en die cadeau doen in een leuke bloempot</p> <p>Minder impulsief spullen kopen en altijd opletten waar het vandaan komt</p> <p>Geneeskrachtige planten in de tuin</p> <p>Minder plastic gebruiken</p> <p>Meer recyclen</p>