

Duurzaam zonder gedoe



Gratis tips voor een duurzamer leven

Ja, ik word blij van die koolmees. En van mijn moestuin en mijn bijen. Daarom vind ik dat we zorgvuldig om moeten gaan met onze omgeving en met elkaar. Daar doe ik zelf mijn best voor. En ik denk dat jij dat óók wil.

Ik wil je er graag bij helpen. Met duurzame tips over energie, afval, eten en natuur. En over veranderen. Want daar gaan die tips natuurlijk over. Hoe je dingen *anders* kunt doen. En dan liefst een beetje makkelijk, zonder al te veel gedoe.

De tips komen uit mijn online cursus [21xduurzaam](#). Daarin leer je in 21 opdrachten hoe je duurzaam kunt leven. Gemakkelijk en zonder gedoe.



Veel plezier!

Caroline

1. Wat als er geen gas was?

In Groningen mag geen aardgas meer worden gewonnen vanwege de aardbevingen en we willen geen Russisch gas. Stel dat er helemaal geen gas meer is. Hoe koud wordt het dan in huis? En wat zou je allemaal nog meer moeten missen als je geen gas meer had?

Tips voor minder gasverbruik

- Plak radiatorfolie tegen de muur achter de radiator, zodat alle warmte de kamer instraalt
- Ontlucht je radiatoren regelmatig. Zonder lucht in je radiatoren worden ze veel warmer
- Isoleer je huis

Lees mijn blog [Een warmer huis met minder gas](#)

2. Doe het zonder stroom

Een dagje zonder gas is al lastig, maar zou je nog zonder elektriciteit kunnen? Geen licht, geen koelkast, geen computer, tablet of telefoon. Zou je nog met de hand willen wassen?

Tips voor minder stroomverbruik

- Laat je was buiten drogen, of anders binnen aan een rekje. Wasdrogers zijn enorme stroomverbruikers
- Zorg voor een volle koelkast of vriezer, die verliest minder warmte als de deur opengaat. En ontdooi ze regelmatig
- Vervang gloeilampen door ledlampen

3. Wat een water

Weet jij hoeveel water je verbruikt op een dag? En waaraan? Volgens [Waternet](#) verbruiken we in Nederland gemiddeld 107 liter water per persoon per dag. 8 minuten douchen kost al ongeveer 50 liter water.

Tips voor minder waterverbruik

- Douche een minuutje korter. Of douche eens een dagje niet.
- Installeer een regenton om regenwater te verzamelen voor je planten en je huisdieren
- Maak schoon met een vochtig vezeldoekje en allesreiniger uit een plantensproeier in plaats van een emmertje water met sop

4. Je eigen dierentuin

Dieren hebben voedsel, water, een schuilplaats en een nestplaats nodig. Wat kun jij ze bieden in je tuin of op je balkon?

Tips voor een tuin vol dieren

- Maak je tuin niet te netjes. Hommels en bijen maken gebruik van rommelhoekjes en -gaatjes om te nestelen. Merels vinden voedsel in afgevallen blad (ze zijn gek op slakken!)
- Gebruik geen gif, zeker niet in de buurt van bloemen maar ook niet op slakken of rupsen. Die zijn weer voer voor merels, lijsters en koolmezen
- Zorg van voorjaar tot najaar voor bloeiende planten op je balkon of in je tuin

5. Guerrilla gardening

Guerrilla gardening is de officiële term voor het aanleggen van een tuin op een plek waar het eigenlijk niet mag.

Ik doe het ook. Waar twee jaar geleden nog wildernis was, ligt nu onze [moestuin](#). Ook [mijn bijen](#) hebben er een plek gevonden. De burens vinden het ook leuk; ze komen vaak een praatje maken.

Tips om je buurt een beetje mooier te maken

- Licht een tegel uit de stoep bij je voorgevel en plant er een bloeiend struikje
- Poot bloembollen op een kaal plekje gemeentegrond, in een perkje of bij een boom
- Koop een paar zakjes met gemengd bloemenzaad en strooi het zaad uit op een geschikt plekje, in de berm bijvoorbeeld

6. Duurzame eiwitten

Vlees is een gevoelig onderwerp waarover je eindeloos kan twisten. Vlees eten is niet duurzaam, is de overtuiging. Een vegetariër in een benzineverslindende Hummer zou beter zijn voor het milieu dan een vleesetende fietser. Veel vleesvervangers zitten vol zuivel, dus dat helpt niet. En een kip die altijd binnen blijft is weer beter voor het milieu dan eentje die naar buiten mag. Waar kies je dan voor, voor dierenwelzijn of het milieu?

Tips voor duurzame eiwitten

- Eet lekker [vegetarisch](#)
- Koop zoveel mogelijk biologisch en lokaal
- Probeer eens een krekeltje. Volgens [duurzaam insecten eten](#) smaakt het naar nootjes, maar dan met pootjes

7. Waar laat je je afval?

Hoe makkelijk maak jij het jezelf om je afval te verzamelen? En waar bewaar je het tot het de deur uitkan? Naar aanleiding van een vraag op mijn [blog](#) ben ik eens gaan inventariseren hoe ik het doe, en ik kwam al op vijf verschillende verzamelplekken in huis. Toch werkt het goed. Omdat het een [systeem](#) is.

Tips voor makkelijker scheiden

- Geen zin om met je lege shampoofles naar beneden te lopen? Hang een verzamelzakje voor het plastic aan de badkamerdeur
- Zet op iedere verdieping een doos voor het oud papier
- Zet bij de voordeur een weggeefdoos waarin je spullen doet waar jij vanaf wil, maar die een ander misschien graag wil hebben. Breng het restant van de weggeefdoos naar de kringloopwinkel

8. Duurzaam veranderen

Duurzaamheid gaat over keuzes maken. Tussen verwarming en comfort bijvoorbeeld. Maar ook tussen twee duurzame keuzes, bijvoorbeeld óf water óf gas besparen.

Om duurzamer te leven moet je dingen anders doen. Veranderen is helemaal niet makkelijk. Maar je kunt het jezelf wel [makkelijker maken](#).

Tips voor duurzame duurzaamheid

- Van wilskracht heb je een beperkte voorraad. Bepaal van te voren wat je wel en niet wil doen
- Creëer systemen, die maken het je makkelijker om je gedrag te automatiseren zodat je er niet meer over na hoeft te denken
- Doe wat bij je past. Laat je niet gek maken door de gedachte dat je [niet genoeg doet](#).

En verder?

En, doe je al wat groener? Ik hoop dat dit e-boekje je op weg helpt, met 21 tips over duurzaamheid en 3 over veranderen. Want dingen anders doen is vaak lastig, zeker als je een druk leven hebt.

Wil je meer weten over een duurzaam leven zonder al te veel gedoe? Kijk op mijn website en lees mijn [blogs](#). Die staan vol handige tips voor een duurzamer leven.

Of wil je echt aan de slag? Doe dan mijn e-cursus [21xduurzaam](#). Dan leer je in een paar weken hoe je duurzamer kunt leven, met opdrachten, tips en informatie waarmee je je leven groener maakt.



Veel plezier!

Caroline

