

Voetafdruk

Hoe groot is de impact van uw levensstijl op onze wereld? Met andere woorden: hoe groot is uw voetafdruk?

Winkelen

- Liever geen plastic tassen
Plastic tassen zijn belastend voor het milieu. Niet alleen is het produceren van zulke tassen vervuילend, maar als u ze weggooit, worden ze verbrand met de rest van uw vuilnis. Er komen giftige stoffen vrij wanneer plastic wordt verbrand.
- Hoe duurzaam is uw favoriete merk?
Wilt u graag weten hoe verantwoord uw favoriete merk wordt geproduceerd? Rank-a-Brand legt merken en winkelketens langs de duurzame meetlat.
- Korting op duurzame producten
Met de duurzame waardekaart krijgt u korting bij tal van duurzame winkels en attracties, uiteenlopend van boeken tot biologische wijn en van zeilvakanties tot sieraden. De waardekaart kost 20 euro per jaar, als u hem nog dit jaar aanschaft. Bent u klant bij de ASN Bank of heeft u een NS-kaart? Dan ontvangt u de kaart met korting.
- Puur Winkelen
Er komen steeds meer (web)winkels bij die duurzame kleding, accessoires en dingen voor uw huis verkopen. Op Puurwinkelen.nl vindt u een overzicht van deze winkels, waarbij u kunt zoeken op locatie, product of type winkel.
- Kledingruilfeest
Ga eens naar een kledingruilfeest, bijvoorbeeld van Little Green Dress. Door een Little Green Dress evenement bij te wonen bespaart u geld, vernieuwt u uw garderobe, bent u duurzaam bezig én maakt u ook nog eens een ander blij met uw oude kleren. Kleding die niet mee naar huis gaat, wordt geschonken aan een goed doel.
- Hergebruiken
Bent u uw kleding beu? U hoeft het niet weg te gooien, hergebruiken is ook een optie. Kijkt u op deze website hoe u dit kunt doen.

Eten en drinken

- Seizoensgroenten
Het scheelt als groenten en fruit niet ingevlogen hoeven te worden, of als ze niet op een energieverblindende manier hoeven te worden geproduceerd. U kunt dus het beste groenten en fruit van het seizoen eten.
U kunt **hier**:
<http://www.milieucentraal.nl/Domeinen/Algemeen/Files/HTML/groentefruitalender.html>
kijken welke groenten en vruchten wanneer groeit.
- Streekproducten
Ook lokaal geproduceerde producten hoeven niet ingevlogen te worden: kies dus vaker voor streekproducten. In Den Haag en Amsterdam is iedere laatste zondag van de maand de Pure Markt: hier vindt u lokale producenten die zelf hun producten verkopen. Zij kunnen u dan ook alles vertellen over de bereiding van hun eten.
- Een dag geen vlees
Vlees vormt een grote belasting voor ons milieu. Voor veevoer wordt soja gebruikt, waardoor veel land nodig is als landbouwgrond. Een mens heeft niet dagelijks vlees nodig en er zijn tegenwoordig veel smakelijke alternatieven verkrijgbaar. Eet dus eens een dagje vegetarisch!

- Biologisch
Veel mensen willen wel biologisch eten, maar vinden het zo'n gedoe om uit te zoeken waar ze terecht kunnen voor biologische producten. Gelukkig is er de website [bewust biologisch](#) waar uitgebreid uitgelegd wordt hoe u biologisch kunt consumeren. Zonder veel gedoe.
- Duur
En mocht u denken dat biologisch altijd duur moet zijn ... surft u dan eens naar [deze website](#) : elke week biologische aanbiedingen ... ook bij Albert Hein, c1000 etc.
U kunt ook een wekelijkse nieuwsbrief krijgen met alle biologische aanbiedingen!
- Viswijzer
Overbevissing zorgt er voor dat veel vissoorten met uitsterven worden bedreigd. Gelukkig is er ook vis die op verantwoorde wijze is gevangen. De [VISwijzer](#) helpt u bij uw keuze voor duurzame vis. De VISwijzer is te verkrijgen op papier of als gratis Iphone app.
- Kraanwater
Bij de productie en het vervoer van bronwater in flessen komt 300 keer zo veel CO2 vrij als bij de productie van kraanwater. Daarnaast komt er plastic in het milieu terecht. Kraanwater is in Nederland van uitstekende kwaliteit. Drink dus gewoon kraanwater en vraag daar in de horeca ook om.
- Frituurvet
Jaarlijks eindigt 10,5 miljoen liter frituurvet in het riool of op de vuilstort. Dat levert fikse verstoppingen op. Bovendien vervuult frituurvet het milieu. Sinds kort wordt frituurvet ingezameld; op deze [website](#) kunt u zien waar.

Vervoer

- Lopen of fietsen
In de auto stappen om een pak melk te halen bij de supermarkt die twee kilometer van huis ligt; het is moeilijk af te leren, zelfs als u zich ervan bewust bent. Probeer daarom een gewoonte van te maken om op korte afstanden te kiezen voor lopen of de fiets. Nog goed voor uw portemonnee en gezondheid ook!
- Zuinig rijden
Toch met de auto op pad? U kunt uw rijstijl optimaliseren om brandstof te besparen. Niet alleen goed voor de biodiversiteit, maar ook voor uw bankrekening.
Op deze website: <http://www.adviesmodule.nl/ask?actor=test-uw-rijstijl&role=test> kunt u een test doen over uw rijgedrag. Bovendien kunt u tips krijgen hoe u zuiniger kunt rijden.
- Deelauto's
De laatste jaren zijn op steeds meer plekken in Nederland 'deelauto's' te vinden. Deze auto's zijn handig als u af en toe een auto tot uw beschikking wilt hebben. U betaalt dan alleen voor het daadwerkelijke gebruik en hoeft zelf geen auto aan te schaffen. Kijk op [greenwheels.nl](#), [Wheels4all.nl](#) of [connectcar.nl](#) waar bij u in de buurt een deelauto staat.

Tuin

- Wespen
Wespen kunt u op afstand houden door in een verse schijf citroen een tiental kruidnagels te steken. Leg het in een klein bakje met lauw water. Alle wespen blijven uit de buurt. Ook handig in het park of op het strand!
- Planten en bloemen
Doordat steeds meer tuinen in Nederland betegeld worden, is het moeilijk voor vogels en insecten om voedsel te vinden. Plant daarom veel planten en bloemen in uw tuin. Bij de meeste tuinzaken zijn speciale zadenmixen te vinden voor bloemen die vlinders of bijen aantrekken.
- Regenton
Met een regenton kunt u regenwater opvangen, dat u kunt gebruiken om de planten in uw tuin water te geven bij droog weer. Dat bespaart flink wat kraanwater.
- Azijn
Om groene aanslag weg te krijgen, kunt u 1 liter azijn mengen met 4 liter water. Doe dit in de hogedrukspuit en spuiten maar. Twee weken wachten en de meeste groene aanslag is verdwenen. (bron: www.genoeg.nl)
- Zaden ruilen
Heeft u zaadjes over of bent u op zoek naar zaad van een specifieke plant? Bij de nationale proeftuin.nl kunt u online gratis zaden ruilen met andere tuinliefhebbers.
- Nestkast
Goede natuurlijke huisvesting is voor vogels moeilijk te vinden: huizen worden geïsoleerd, gaten en kieren worden gedicht en in de tuinen maken hagen en heggen plaats voor houten schuttingen. U kunt de vogels helpen door een nestkast op te hangen. Kijkt u voor meer informatie op de website van de Nationale Week van de Nestkast (<http://www.weekvandenestkast.nl/>).

Water

Drinkwater winnen uit grond- en oppervlaktewater kost steeds meer energie en chemicaliën voor zuivering. Het is dus belangrijk om zuinig met water om te springen, om energieverspilling en verdroging tegen te gaan. Dat geldt nog sterker voor warm water.

Met onderstaande tips kunt u direct actie ondernemen:

- Druppels
Repareer lekkende kranen en leidingen. Tien druppels water per minuut lijkt weinig, maar loopt op tot 1100 liter per jaar.
- Eén minuut
Stap steeds één minuut eerder onder de douche vandaan. Als iedereen dat doet, besparen we jaarlijks in Nederland 28 miljard liter water en 126 miljoen m³ gas.
- Wassen
Spaar wasgoed op tot u met een volle wasmachine kunt wassen. Dit spaart een gemiddeld huishouden 49 wasbeurten, en 3900 liter water per jaar. (bron: <http://www.milieucentraal.nl/>)

Klimaat en energie

- *De Bespaar Bazaar*
De Bespaar Bazaar is een webwinkel die duurzame producten voor iedereen toegankelijk te maken. U kunt er allerlei dingen kopen die energie besparen makkelijker maken, zoals ledlampen, spaarlampen, douchetimers etc. etc.
 Speciale aanbieding: de standby killer. Als uw tv op standby staat ziet de standby killer dit en schakelt de tv na 5 tot 10 minuten automatisch uit. . U kunt de tv daarna weer inschakelen met de afstandsbediening van de TV.
- *Zonne-energie*
Deze website verkoopt zonne-opladers voor bijvoorbeeld mobiele telefoons
- *Google Black*
 Een zwarte website openen kost de computer minder stroom dan het openen van een witte. Hoeveel u exact bespaart als u iedere keer googlet via deze pagina, kunt u precies bijhouden. Voor meer informatie ga je naar www.blackle.com.
- *10:10*
 10:10 is een baanbrekend initiatief met één doel: we zetten ons samen in om onze CO2 uitstoot in één jaar met 10% te verminderen, beginnend in 2010.
 Via de website www.1010nl.org kan iedereen zich opgeven. Op de centrale website krijgen personen, scholen, bedrijven en organisaties handvatten en tips aangereikt om de 10% te halen.
- *Besparen in huis*
 Er zijn veel dingen die u in huis kunt doen om energie te besparen; van de TV niet op standby laten staan tot wassen op 30 graden. Met de energiebespaarwijzer ziet u in een handomdraai hoeveel u al bespaart, en waarop u nog meer kunt besparen.

Papier

Elke Nederlander gebruikt gemiddeld tweehonderd kilo papier per jaar: dat is een halve kilo per dag. De papierindustrie is de op twee na grootste gebruiker van fossiele brandstoffen op de wereld. Bovendien wordt er veel hout gebruikt om papier te maken.

Een simpele manier om het milieu minder te belasten is het recyclen van papier. Niet alleen kost productie van gerecycled papier 64 procent minder energie dan de productie van 'nieuw' papier, als de helft van het papier in de wereld gerecycled wordt, besparen we 8,1 miljoen hectare bos: dat zijn zo'n 5,5 miljoen voetbalvelden.

Het beperken van 'papierconsumptie' kan onder andere door:

- *Het opzeggen van de telefoongids*
 De meeste mensen zoeken adres- en telefoongegevens inmiddels op via internet. Volgens *Kassa!* is de gids een papierverslindend medium. En dat terwijl de gids v bij ruim de helft van de ontvangers ongebruikt in de kast ligt te verstoffen.
 De uitzending van *Kassa!*
[\(http://kassa.vara.nl/tv/afspeelpagina/fragment/telefoongids/speel/1/\)](http://kassa.vara.nl/tv/afspeelpagina/fragment/telefoongids/speel/1/)
 Wie de telefoongids verspilling vindt en hem niet meer wil ontvangen, kan op de site van de telefoongids een formulier (<http://klantenservice.detelefoongids.nl/klantenservice/>) of een bon achterin de gids invullen en opsturen.
- *ongewenst drukwerk*
 Ongewenst drukwerk, telefonische verkoop en meer voorkomen? Gebruik de opzeghulp <http://www.genoeg.nl/handig/opzeghulp> van *Genoeg*.

Recyclen

We gooien steeds meer weg, terwijl dat soms helemaal niet nodig is. Afval belast het milieu, bovendien is het altijd duurzamer om spullen langer mee te laten gaan.

- Repair cafés
Er komen in ieder geval vier Repair Cafés (<http://www.repaircafe.nl/>) in Amsterdam-Zuid. Het is niet de bedoeling dat mensen spullen meenemen om ze te laten repareren. Ze krijgen hulp van deskundigen om het zelf te doen.
Er mag van alles meegebracht worden: kapotte kleding, meubels, elektrische apparaten, serviesgoed, fietsen of computers. Er zijn deskundigen aanwezig, reparatieboeken, gereedschap – ter beschikking gesteld door de Stichting Gered Gereedschap – en materialen. Voor kinderen is er een knutseltafel. De toegang is gratis. Aan de bar zijn hapjes en drankjes te koop.

Cosmetica

- Lush
De cosmetica van Lush zijn handgemaakt, ze bevatten geen conserveringsmiddelen, ze gebruiken biologisch afbreekbaar verpakkingsmateriaal. Cosmeticamerk Lush staat bekend om haar fresh handmade cosmetics die niet alleen duurzaam, vegetarisch (en soms veganistisch) en niet op dieren getest zijn, maar er ook nog eens uitzien als snoepjes en zo ruiken! www.lush.nl.
- Weleda
Weleda maakt 100% natuurlijke cosmetica, waarbij ingredienten grotendeels op biologische wijze worden geteeld. Zij hebben een breed assortiment dat verkrijgbaar is bij verschillende drogisterijen.
- Grote merken
Ook steeds meer grote merken komen met duurzame producten: Sanex Zero is verantwoord geproduceerd. Ook kruidvat heeft sinds kort haar eigen duurzame lijn: Pure & Nature.

Vakantie en recreatie

- Fair Tourism
U wilt op vakantie met respect voor natuur en milieu?
Stichting Fair Tourism (www.fairtourism.nl) is actief op het gebied van duurzaam toerisme.
- Green bookings
Greenbookings is, naar eigen zeggen, het eerste online reisbureau waarbij u altijd op een klimaatvriendelijke manier reist. Zonder dat u inlevert op prijs, kwaliteit, aanbod of service. Samen met u wil Greenbookings reizen klimaatvriendelijker maken. Bijvoorbeeld door uw reis te compenseren. Maar er zijn natuurlijk nog andere manieren om uw vakantie groener te maken. We hebben een aantal tips voor u verzameld waarmee u eenvoudig kunt genieten van een klimaatvriendelijke vakantie. Kijkt u voor meer informatie op de website (<http://www.greenbookings.com/>)

Ter inspiratie

- *Lowimpact man*
Kijkt u ter inspiratie eens op de weblog van [lowimpact man.be](http://lowimpactman.be)
Hij gaat 6 maanden leven met een zo klein mogelijke impact op het milieu. Samen met zijn kinderen gaat hij op zoek naar een levensstijl die goed is voor het milieu en waar we zelf ook vrolijk van worden. .
- *Het mobiele naaiatelier*
Je kleding krijgt een tweede ronde bij het mobiele naaiatelier.
Het reizende atelier werd in 2003 opgericht door Karin Arts en Marieke Biegman. Sindsdien gingen de mensen in vele landen uit de kleren voor de dames.
Het Mobiele Naaiatelier nu ook op de groene tour gaat, met twee oerdegelijke Hollandse damesfietsen. De fietsen drijven de naaimachine aan. Het publiek trapt totdat de kleding duurzaam versierd is.
Kijk op hun website (<http://www.hetmobielenaaiatelier.nl/speellijst.html>) om te zien waar u de dames tegen kunt komen

Taskforce

Overexploitatie, vervuiling en klimaatverandering zijn grote dingen. Het zijn complexe problemen waar niet zomaar oplossingen voor te vinden zijn. Het is met name lastig om oplossingen te vinden waar iedereen - van mosselvisser tot fashionista - tevreden mee is. Gelukkig is de Taskforce Biodiversiteit op zoek naar de beste manieren en methoden voor duurzaam gebruik van biodiversiteit. In de loop van 2011 volgt het complete advies.

<http://www.taskforcebiodiversiteit.nl/>