Een Duurzaam Jaar

Transitie Boxtel

Voor een leefbare Aarde

Columns over concrete duurzame stappen, op basis van de landelijke actie '52 weken Duurzaam', gepubliceerd in De Meierij

Eindredactie: Noor Reigersman

Een initiatief van Transitie Boxtel met steun van de gemeente Boxtel

Transitie Boxtel geeft leuke tips voor een duurzame leefstijl

Zwerfafval opruimen, ofwel straatjutten. Je omgeving wordt er mooier en schoner door. Waarom wachten tot de Nationale Opschoondag in maart? Veel Boxtelaren ruimen het hele jaar door zwerfval op. En wie eenmaal begint, laat nooit meer een blikje of snoepwikkel in de berm liggen. Of een mondkapje. Het werkt verslavend.

Zwerfafval opruimen is gezond en goed voor het milieu. (Foto: eigen collectie).

Waarom is het zo belangrijk om zwerfafval op te ruimen? Zwerfafval is niet alleen lelijk, het vormt ook een groot probleem voor het milieu. Veel afval waait weg en belandt in sloten en rivieren. De rivieren vol rommel monden uit in zeeën en oceanen. Zo ontstaat de plasticsoep: een enorme opeenhoping van plastic en ander afval in zeeën en oceanen. Dit brengt schade toe aan vissen, vogels en andere zeedieren. Ze raken erin verstrikt of stikken er zelfs in. En de kleine plastic deeltjes (microplastics) komen in hun maag. Als je vis eet, krijg je deze microplastics zelf dus ook binnen.

Gezellig

Straatjutten heeft nog meer voordelen: veel mensen vinden het heerlijk om buiten in beweging te zijn: "Op deze manier kom je wel aan je tienduizend stappen per dag. En gezellig om dat samen met andere mensen te doen." Of ze maken iets moois van afval. Zoals Sandra Westgeest uit Utrecht, die prachtige kevers van blik maakt. "Mensen zijn anders gaan kijken, ruimen meer op en laten minder achter," vertelt de Boxtelse zwerfafvalraper Ad van Gennip. "Wie ziet er bijvoorbeeld nog een pakje Marlborough in het plantsoen?" Een rekensommetje: als een kwart van alle Nederlanders elke dag één stuk zwerfafval opruimt, dan moet je na drie dagen je best doen om nog zwerfafval te vinden. In juli dit jaar werd een stap vooruit gezet met de statiegeldheffing op petflesjes. Eind volgend jaar volgen de blikjes.

Met de app Litterati kun je registreren waar welk afval ligt. Dat geeft inzicht over de aard en herkomst. Zo kunnen fabrikanten erop aangesproken worden dat hun verpakkingen overal rondslingeren. Dankzij deze app worden in Nederland geen knetterballen (vuurwerk) meer verkocht: het werd duidelijk dat het knalplastic óveral lag. En met de app Helemaal Groen laat je andere mensen zien op welke plekken jij hebt opgeruimd. Wil je een groep zwerfvuilrapers oprichten of wil je je daarbij aansluiten? Kijk op het Zwerfafvalkompas. Gebruik je de app Ommetjes lopen van wandelprofessor Erik Scherder? Dan kun je meteen zwerfafval rapen. En tot slot: deel jouw raarste vondsten of zelfgemaakte zwerfafvalkunstwerk via Insta @52wekenduurzaam.Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft leuke tips voor een duurzame(re) leefstijl

Mailtjes, foto's en filmpjes die in de cloud zweven, dat kost energie. Hoe komt dat? Er is een datacentrum voor nodig om alles in de lucht te houden. En die datacentra verbruiken veel energie. En dus veroorzaken ze CO_2-uitstoot. Om een idee te geven: twintig mailtjes per dag sturen staat gelijk aan duizend kilometer autorijden. YouTube is zelfs verantwoordelijk voor één procent van de wereldwijde CO_2-uitstoot.

Digitaal ontspullen is volgens Transitie Boxtel een goede manier om duurzamer te leven. (Foto: 52wekenduurzaam.nl).

Alles weggooien is uiteraard niet nodig en kattenfilmpjes kijken is prima. De bezem halen door je digitale opslag is voldoende. Je ruimt je eigen hoofd ook meteen op. Zoals Ferdy Steger van Het Communicatieplein in Boxtel zegt: "Als het druk is in mijn hoofd, dan ruim ik de bestekla op. Messen, vorken en lepels ordenen en alles wat er niet in hoort, dat gaat weg. Hetzelfde doe ik met mijn computer. Zo houd ik die leeg. Maar de bestanden van mijn klanten, die bewaar ik natuurlijk wél zorgvuldig."

Dat klinkt eenvoudig, maar waar begín je? Begin vooral klein. Schrijf je uit voor elke nieuwsbrief die je niet leest. En schrijf je standaard uit als er een ongewenst mailtje binnenkomt.

Verwijder je mails van ouder dan 2018. Die heb je waarschijnlijk niet meer nodig. En zoek slim na 2018, bijvoorbeeld op 'wachtwoord vergeten', 'login', 'bevestiging van uw bestelling, 'larger:10mb'.

GoogleDrive, iCloud, Dropbox, YouTube, Flickr en Pinterest. Welke gebruik je en verwijder onnodige bestanden.

Zijn er nog ongebruikte social accounts (Facebook, Instagram, Twitter)? Weg ermee! Kom je relevante bestanden tegen? Zet ze op je harde schijf. Een SSD (solid state drive) harde schijf is trouwens het energiezuinigst.

Verwijder oude foto's, bestanden en filmpjes en maak mappen van 2019, 2020, 2021. Zoek bij Explorer op grote bestanden. Op deze manier kun je snel grote bestanden vinden en deleten.

De Engelse campagne Think Before You Thank laat zien dat het versturen van 'dankjewel' naar een collega alleen al per jaar 61.000 kilo CO2-uitstoot in Groot-Brittannië veroorzaakt!

Stuur een link door in plaats van een bijlage en comprimeer grote bestanden. Tik het adres van een website rechtstreeks in, in plaats van via een zoekmachine (installeer eens de zoekmachine Ecosia). En bewaar sites die je regelmatig bezoekt bovenin in je favorietenlijst.

Kijk Netflix of YouTube op een kleiner scherm en gebruik een lagere kwaliteit. Dan bespaar je tot wel 86 procent energie!

Tot slot: gebruik je digitale apparaten zo lang mogelijk. Nieuwe kopen, tja, dat is wel het allervervuilendst...

Transitie Boxtel geeft leuke tips voor een duurzame(re) leefstijl

In Nederland wordt jaarlijks twee miljard kilo voedsel verspild. Dat staat gelijk aan een file vrachtwagens afgeladen met voedsel, van Utrecht tot Barcelona. Niet goed voor het milieu en je portemonnee. De consument is de grootste verspiller met 34,3 kilo voedsel per persoon per jaar en dat kost 120 euro per jaar. En elke kilo voedselverspilling veroorzaakt 3 kilo CO2-uitstoot. Tijd om daar iets aan te doen.

Samen tegen voedselverspilling. Er is van afdankertjes ook iets lekkers te maken. (Foto: 52wekenduurzaam.nl).

Hoe pakt de Boxtelse meesterkok Jan van de Ven het aan? "Ik maak een planning. En vlak voordat dat we een of meer partijen hebben, doen we de inkoop. Omdat we weten wat een gemiddelde persoon eet, kunnen we heel exact inkopen. Het mes snijdt aan twee kanten: je selecteert je producten beter en je koopt nooit te veel in. Ik heb dan ook niets in de vriezer."

Concreet aan de gang

Controleer je voorraad voordat je boodschappen doet. Zet de spullen vooraan die het eerst op moeten. Maak een planning en een boodschappenlijstje. En kook op maat, zodat je nooit te veel maakt, zoals meesterkok Jan van de Ven ook doet.

Bewaar het eten op de goede plek. Op 52wekenduurzaam.nl staat een lijst met producten; hoe je die het best kunt bewaren. En via deze site kun je de ja-neesticker voor op de koelkast bestellen. En zet die trouwens op 4 graden: de beste temperatuur om spullen te bewaren. Bacteriën groeien dan nauwelijks.

Let op de houdbaarheid. Gebruik je zintuigen – kijk, ruik en proef – bij de Tenminste Houdbaar Tot-datum. Als deze THT-datum verstreken is, dan is het product vaak nog prima. Eet of vries in vóór of op de Te Gebruiken Tot-datum. En wees tot slot creatief met restjes. Daar kun je heerlijke gerechten mee maken.

Dumpster diven

Installeer de app Too Good To Go (of NoFoodWasted) en bekijk daarmee waar je – bij welke winkels in jouw buurt – voedsel kunt redden van de vuilcontainer. Scheelt je veel geld en de kwaliteit is gegarandeerd.

Ga dumpster diven, ofwel neem een duik in de vuilnisbak. Groentezaken hebben vaste dagen dat ze hun groenten en fruit klaarzetten voor de vuilnis, en daar zitten nog veel goede producten bij. Daar kun je gewoon naar vragen. Lekker om shakes van te maken of pastasauzen die je daarna invriest.

Heb je toch (gekookt) eten over? Deel het via bijvoorbeeld Thuisgekookt of de solidariteitskoelkast bij een weggeefwinkel. En steun het eten van verspild voedsel, bijvoorbeeld via Kromkommer.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Een stuk duurzamer: doe alles door de helft

Het gebruik van allerlei producten met de helft verminderen, dat is ook duurzaam. En gemakkelijk te doen. De helft minder tandpasta, en bijvoorbeeld maar één keer drukken op een handzeeppompje. En door met minder te leven, houd je meer over...

De helft minder tandpasta? Of shampoo? Probeer het eens en leef duurzamer, tipt Transitie Boxtel.

Mirjam Bemelmans uit Boxtel zelf eet geen vlees meer en haar gebruik van plastic heeft ze ook drastisch beperkt. "De vleeseters in ons gezin eten voor de helft minder vlees. Daarmee zet je meteen ook grote stappen, net zoals niet meer vliegen." En wat betreft de eerder genoemde handzeeppompjes en ander plastic: Mirjam heeft de flessenzeep uit haar huis gebannen. "We gebruiken alleen nog blokken zeep. En omdat we de boodschappen in de biologische boerderijwinkel De Schoffel in Lennisheuvel doen, hebben we ons plastic afval nog verder kunnen reduceren. Daar gaat alles in papieren zakken."

Halveringsprincipe

Het halveringsprincipe is een uitstekende manier om na te gaan hoeveel je van iets nodig hebt. Zo kun je bijvoorbeeld de helft minder shampoo gebruiken en kijken of dat genoeg is. Is dat het geval? Halveer dan nog een keer. Extra genieten van een douche die voor de helft korter duurt. En dan de chips en andere ongezonde dingen vol zout en suiker die je gedachteloos naar binnen werkt... Alles door de helft doen.

Berg de helft van het speelgoed van je kinderen op. Gaan ze bewuster en fijner spelen met minder? Trek de helft minder snel schone kleren aan om zo de helft minder te hoeven wassen. Zet de helft minder lampen aan en zie de romantiek van de donkere avonden die nu gaan komen. Gebruik een half vaatwastablet, en verminder de afwas door je koffie- of theemok te hergebruiken; scheelt je ook tijd met in- en uitruimen. En klik de helft van al je openstaande websites en programma's op je computer weg en bespaar energie.

Tot slot: koop de helft minder spullen. De mensen die het al doen, ervaren minder stress: ze zijn bewuster gaan genieten. En het scheelt ook nog eens geld. Misschien wel de helft...

Nog wat kijk- en leestips: The Minimalists: Less is Now (op Netflix), de blog van MaatschapWij over consuminderen en vrekkenpagina.nl.

Transitie Boxtel geeft wekelijks tips voor duurzame(re) leefstijl

Tijdens Burendag, afgelopen zaterdag, zijn de banden tussen de buren aangehaald. Daar kun je het hele jaar plezier van hebben. Want als je relatie met je buren goed is, kun je samen de wereld iets mooier maken.

Samen delen, zoals een auto, maakt het leven goedkoper en is tevens een stuk duurzamer. (Foto: eigen collectie).

Carla Renders uit Boxtel deelt via Samen Slim Rijden Boxtel een elektrische auto met anderen. "Sinds een halfjaar doen ook enkele buurtbewoners mee." Eén auto staat vlak bij haar huis. "Nu gebruiken we nog een algemeen laadpunt; we wachten op een officiële laadplaats. We hebben een appgroepje waarin je kunt aangeven dat de auto is opgeladen zodat er weer een andere auto kan worden opgeladen."

Er gebeurt nog meer in Carla's straat. "Twee jaar geleden hebben we een soort buurtvereniging opgericht. Er is een theaterclubje en een kookclubje. En verder zou het goed zijn als je met de buurtbewoners samen dingen bezit, zoals een ladder en een boormachine. Als je samen gereedschap bezit, dan kun je ook iets regelen als er een apparaat kapotgaat."

Samen kom je verder

Auto's kun je delen via een project, zoals Samen Slim Rijden Boxtel, maar je kunt het ook zélf organiseren met je buren. Gereedschap kun je ook gemakkelijk delen, lenen of uitlenen. En natuurlijk kun je nog allerlei andere duurzame acties ondernemen: een opruimdag samen met alle kinderen. Tegels eruit wippen en je straat vergroenen. Boomspiegels (=de aarde onder een boom) groen maken met planten en bloemen. Is er ruimte voor geveltuintjes of bomen in de straat? Maak er een project van, en benader je gemeente voor hulp. Samen vogelkastjes ophangen, of een insectenhotel maken.

Met inkoopvoordeel kun je zonnepanelen op meerdere daken in de straat (laten) leggen. Dat geldt ook voor groendaken. Behalve geld, bespaar je ook tijd: je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden.

En vaker samen koken. Daarmee bespaar je (kook)tijd, geld en elektriciteit of gas. Bovendien is het gezellig. Heb je een restje over, zet het in je buurtappgroep. Er zijn ook veel mensen die hun vers bereide maaltijden te koop aanbieden voor een fijn prijsje, zoals via Thuisgekookt.

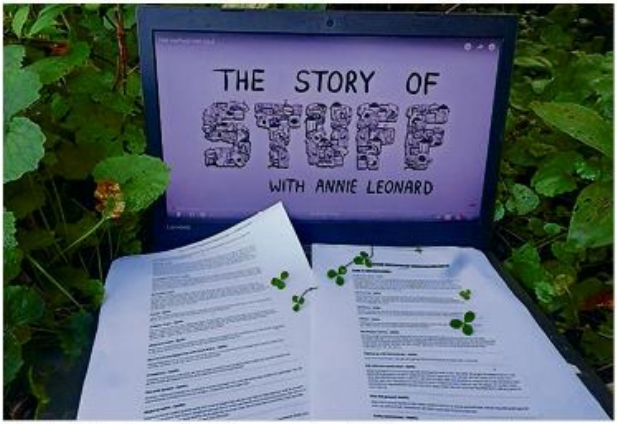
Delen is het nieuwe hebben

Als je op het punt staat iets nieuws te kopen, vraag je dan af of er geen andere mogelijkheden zijn. Informeer eens bij je buren of je het van hen kunt lenen. Scheelt geld en het is duurzaam. Er zijn ook diverse apps waarop je spullen van je buren kunt lenen, zoals Peerby.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor duurzame(re) leefstijl

Je lekker vanuit je luie stoel laten inspireren door films en boeken. Een film of boek waardoor je op een andere manier naar de wereld gaat kijken. Waardoor je dingen anders gaat aanpakken. Verhalen hebben de kracht om voor elkaar te krijgen dat je je gewoontegedrag omgooit. Of het nu om afvalreductie gaat, kleren herstellen of zelf voedsel verbouwen, om maar een paar onderwerpen te noemen.



Het boek The story of stuff kan een inspiratiebron vormen voor mensen die duurzamer willen gaan leven. (Foto: eigen collectie).

Maria van den Hoogen, tuinleider van Voedseltuin Boxtel op De Kleine Aarde, nam drie jaar geleden een kloek besluit over duurzaamheid dicht bij huis. „Ik had altijd een tuin met vaste planten. Veel hortensia's, want die doen het altijd. Geen groenten en fruit. Dat leek me veel te veel én te zwaar werk. Bovendien zou ik er maar vieze handen van krijgen. Ik dacht wel duurzaam, maar ik hield niet van tuinieren." Ze gooide het roer om en stelde zichzelf een belangrijke vraag: waar word ik gelukkig van? Het antwoord was: ,,Moestuinieren met andere mensen." Ze struinde internet af en vond de site makkelijkemoestuin.nl. Een eyeopener. ,,Weet je dat je maar één vierkante meter aan tuin nodig hebt voor een moestuin? Dan kun je al zóveel groentes kweken. Kan op een balkon. Je krijg elke dag instructies via de makkelijkemoestuin-app – kost niets – en daarmee lukt het echt altijd en bij iedereen. Bovendien heb je er maar vijf minuten per dag werk aan."

Twee vierkante meter

Maria heeft vier houten planken rondom het tafelblad van een oude tafel gemaakt, die ze op straat vond, worteldoek op de bodem van de bak en aarde erin. „Ik heb zelfs twee vierkante meter. Ik teel onder meer aardbeienplantjes, snijbiet, basilicum, tijm, rozemarijn en selderij. Ik ben meer van de kleine dingen duurzaam maken en dan is dit echt een aanrader. Verder vind ik het boek Tuinieren voor de geest van Sue Stuart-Smith ook enorm inspirerend."

Moeiteloos

Kijk een of meerdere films of documentaires, of lees een of meer boeken uit onze lange Groene Inspiratielijst op 52wekenduurzaam.nl en laat je beroeren. Laat het kwartje vallen. Als het verhaal of de boodschap je raakt, deel dit dan met anderen in je omgeving en via Facebook of Instagram van 52wekenduurzaam.nl. De verandering die een goed verhaal teweeg kan brengen, gaat vaak verrassend moeiteloos. Daar hoef je je best niet voor te doen. Je hebt het voor je gezien en de schrijver of de spelers uit de film hebben het je 'voorgeleefd'. Dat is de kracht van inspiratie.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft wekelijks tips voor een duurzame leefstijl

Je tuin juist niét winterklaar maken, dat is het beste voor je tuin. Daar hebben insecten, wormen en andere kleine diertjes baat bij. Zij staan aan het begin van de voedselketen en zijn van cruciaal belang voor al het leven op aarde.

Transitie Boxtel geeft wekelijks tips. Je tuin winterklaar maken? Doe het niet, dat is het beste voor je tuin, stelt de duurzaamheidsclub. (Foto:

Theo Platel uit Boxtel heeft veel oog voor de insecten en spinnen in zijn tuin. "Wij laten de bladeren in de winter in de tuin liggen. Daar kunnen insecten onder schuilen. Dat is extra belangrijk geworden, want er zijn steeds minder insecten. Bovendien geven de bladeren weer voedsel aan de bodem, aangezien de wormen de bladeren de grond in trekken. Verder beschermen bladeren de wortels van planten tegen de vrieskou. Een soort dekentje." Ook egels zijn blij met een hoop bladeren om in te schuilen. Wel de bladeren van het gazon of uit de vijver te halen. Bladeren in de vijver onttrekken zuurstof aan het water en ze hebben een verstikkende werking op gras.

Holle stengels

Niet snoeien in de winter past ook in het duurzaamheidsplaatje. Laat bijvoorbeeld de stengels van planten die in de winter afsterven tot het voorjaar staan. Deze afgestorven planten bieden voor veel insecten een overwinteringsplaats. Spinnetjes en kleine kevertjes verstoppen zich ertussen en wachten zo het voorjaar af. In de holle stengels van planten overwinteren insecten, zoals het lieveheersbeestje en bijen. Door uitgebloeide bloemen te laten staan, maak je ook de vogels blij: er zitten lekkere zaden in.

Wat kun je nog meer doen? Een composthoop maken. Groente-, fruit- en tuinafval kun je in de gft-bak doen, maar je kunt het ook zelf composteren, in de tuin of op je balkon. Doe je dit op de juiste manier, dan bespaar je energie en je verkleint de afvalberg. In sommige gemeentes wordt gft niet apart opgehaald. Het gaat als restafval direct naar de afvalverbranding en draagt dus bij aan nóg meer CO_2-uitstoot. En als je zelf compost maakt op een natuurlijke en duurzame manier hoef je het nooit meer te kopen bij een tuincentrum. Bovendien is compost gemaakt door wormen veel rijker aan voedingsstoffen dan gewone compost. Zelf compost maken kan met een composthoop achter in je tuin, maar ook met een hip wormenhotel of bokashi-emmer die ook prima op het balkon past.

Na een tijdje krijg je voedende wormenmest en wormenthee terug voor je keukenafval.

Tips hoe je een composthoop, wormenhotel of bokashi moet maken? Kijk op 52wekenduurzaam.nl. En kijk ook nog even op www.vergetenplantseizoen.nl

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft wekelijks tips voor een duurzame leefstijl

De stijgende energieprijzen zijn schrikbarend voor veel mensen. Is het nu hét moment om in actie te komen? „Jazeker", bevestigt Boxtelaar Luc Vroemen van Lucius. nu. „En je kunt het beste beginnen met energiebesparing: dus je huis isoleren. In combinatie met goede ventilatie. En met een hybride warmtepomp wordt je gasverbruik lager." En natuurlijk zonnepanelen...

Dit lijkt op een airco-unit, maar is een hybride warmtepomp. Deze werkt samen met de cv-ketel. (Bron: 52wekenduurzaam.nl).

Zelf is Luc aanbieder van zonnepanelen bij Brabantwoontslim – het informatieloket waar Boxtel onder valt. (www.brabantwoontslim.nl).

Maar waar moet je in vredesnaam beginnen? Allereerst kun je een energiecoach inschakelen om jouw huis onder de loep te nemen. Die maakt een quickscan en daarmee heb je je persoonlijke stappenplan in handen. Heb je een huurwoning, overleg dan met je verhuurder.

Het handigst is om te beginnen met eenvoudige ingrepen, zoals kierdichting, tochtstrips, led-verlichting, waterbesparende douchekop, radiatorfolie achter de verwarming, de cv op 60 graden, stand-by killers of tijdschakelaars. Laat de gordijnen niet voor de radiatoren hangen, trek een lekkere trui aan, of kruip onder een dekentje op de bank.

Dan het grotere werk: vloer-, gevel- en dakisolatie en (drie) dubbel glas. Goed voor het wooncomfort én je portemonnee. Voor sommige maatregelen geldt een lager btw-tarief en soms kun je subsidie of een goedkope lening aanvragen. Bij beter isoleren hoort óók beter ventileren. Voor een beter binnenklimaat. Het is een fabel dat ventileren leidt tot meer stookkosten. Een slecht geventileerde woning is vaak vochtig en kost het meer energie om te verwarmen. Even een raam openzetten is niet voldoende. Dit is nuttig om vervuilde lucht, bijvoorbeeld na verven of koken, snel af te voeren, maar het is geen vervanging van ventileren. Dat kan op verschillende manieren: met roosters of mechanisch.

Onbekendere technieken zijn een thermische batterij of infraroodverwarming als bijverwarming. Meteen ook even kijken of jouw dak (van huis of schuur) geschikt is voor zonnepanelen. Er zijn veel mogelijkheden. Vroeger werden zonnepanelen meestal op het zuiden gericht, maar oost-west geeft een betere verdeling over de dag. Vergeet niet om na te denken over opslag in huis (als stroom of warmte) en gebruik je apparaten zoveel mogelijk als de zon schijnt.

Op de site van 52wekenduurzaam.nl staan veel handige sites. Voor koop- én huurwoningen. Zoals: www.wonenenco.nl/duurzaamheid-duurzaam-wonen-de-beste-tips-voor-een-duurzame-huurwoning/

Paddenstoelen gaan de deelnemers aan de wandeling in het Wijboschbroek ongetwijfeld veel tegenkomen. De Natuurwerkgroep Liempde houdt de rondleiding door de natuur. (Foto: eigen collectie).

Wandelen in Wijbossche natuur met NWG Liempde

De Natuurwerkgroep Liempde houdt zondag 31 oktober een wandeling in natuurgebied Wijboschbroek. Deelnemers kunnen zich om 09.00 uur verzamelen op het parkeerterrein van Staatsbosbeheer aan de Akendonk in Wijbosch.

Het Wijboschbroek is een leembos aan de rand van het Aadal, waarvan het sinds 1826 afgesneden is door de Zuid-Willemsvaart. Staatsbosbeheer beheert er zo'n 250 hectare voornamelijk bestaande uit bos, afgewisseld met kleine weilandjes. Vanwege de klompenindustrie werden hier in het verleden volop populieren geplant, wat her en der nog goed zichtbaar is. Ook in het Wijboschbroek heeft de verdroging toegeslagen, en daarom probeert SBB het gebied weer te vernatten. Hierdoor kan de flora, die bij een leembos hoort, behouden worden. Gaandeweg maakt het saaie naaldhout plaats voor een gevarieerder bos. Dat betekent wel dat je soms geconfronteerd wordt met een lelijke kaalslag.

De wandeling voert door het oostelijk deel van het gebied, waarbij ook een oud boerderijtje wordt aangedaan, dat de merkwaardige naam Fort Wijbosch draagt. In het dorp is volop beroering ontstaan over de rampzalige plannen om eventueel windmolens in het bos te plaatsen.

Duurzaamheidstips van Transitie Boxtel: de fiets

Lekker op de fiets, maar dan moet hij het wel goed doen. Want op een rammelbak met slappe banden fiets je niet lekker. Dan ben je snel geneigd om toch maar even de auto te pakken... Zorg er dus voor dat je fiets tiptop is.

Transitie Boxtel geeft wekelijks tips over duurzaam leven. En daarin vormt de fiets een belangrijk onderdeel. (Foto: Transitie Boxtel).

Hier komt fietsenmaker Jack Leijten in beeld. "De fiets is het goedkoopste vervoermiddel," vertelt Jeroen Janssen, bedrijfsleider van Bike Totaal Jack Leijten uit Boxtel. „Goed voor het milieu. Zelfs als je een elektrische fiets hebt, kost die qua stroom – bij gemiddeld gebruik – maar tien euro per jaar." Jeroen benadrukt dat het jaarlijkse onderhoud erg belangrijk is. „Voor het behoud van je fiets en de veiligheid. Gelukkig laten de meeste mensen dat ook wel doen. Je merkt dat hier veel mensen op hun fiets naar hun werk gaan: er is hier veel industrie in Boxtel. En het leuke van Boxtel is dat je in de omgeving mooi kunt fietsen."

Op lopen na, is er geen manier van reizen zo milieuvriendelijk als de fiets. De gemiddelde CO_2-uitstoot van één kilometer rijden met een auto is 0,22 kg. Door vaker de fiets te pakken kun je dus heel wat CO_2 besparen en jouw impact op het klimaat verkleinen. Bovendien is fietsen gezond. Het ontspant. Mits je je niet te veel zorgen hoeft te maken over je materiaal. Veel onderhoud kun je zelf thuis doen. Wacht er niet mee tot het nodig is, want dan is het ineens een flinke klus...

Tips

Regelmatig schoonmaken. Borsteltje erover en een sopje om de bewegende onderdelen schoon te spoelen. Ontvet je ketting, veren, kabeltjes en draaipunten en reinig ze. Smeer ze daarna in met vuilafstotende fietsolie – gewone olie trekt vuil aan.

Test je remmen en luister goed of ze schrapen. Check ze op groeven en controleer hoever je je hendels moet indrukken voordat ze gaan werken. Is dat te ver? Draai dan je remkabels een paar slagen aan. Piepende remmen? Vervang de remblokjes.

Houd de bandenspanning optimaal, dat fietst efficiënter, reduceert kans op lekke banden en voorkomt slijtage. Kapotte spaak? Meteen vervangen. En zorg ervoor dat schroeven, bouten en moeren goed vastgedraaid zitten en dat je verlichting het goed doet, erg belangrijk. Bekijk je reflectoren ook even. Maakt je fiets gekke geluiden? Negeer dit niet.

Filmpjes

Op de site van 52wekenduurzaam.nl staan nuttige onderhoudsfilmpjes. Over bijvoorbeeld een binnenband vervangen. En breng je fiets jaarlijks naar een professional.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame leefstijl

Er zijn veel goede redenen om veganistisch te eten. Voor het klimaat, voor je eigen gezondheid of voor dieren.

Tegenwoordig zijn er veel vegan producten verkrijgbaar in de supermarkt. Bron: 52wekenduurzaam.nl

Wat is de motivatie van Marcel Smits uit Boxtel om vegan te eten? "Ik was constant op zoek naar manieren om het beste uit je voeding te halen. Om goed te kunnen sporten en zo gezond mogelijk te kunnen leven. Ik heb nu veel meer energie, en ben ook helderder in mijn hoofd." Het begon dus vanuit de gedachte om goed te kunnen sporten. "En dat plantaardig eten beter is voor het milieu, is er voor mij als reden bij gekomen." Voorheen had Marcel het vegan cateringbedrijf Plantenbak 2.0, dat hij stopte vanwege de lange dagen die hij maakte voor zijn werk. "Maar ik ga weer een vegan cateringbedrijf beginnen!"

De voedingsindustrie is verantwoordelijk voor 20 tot 35 procent van de uitstoot van alle broeikasgassen. Een groot gedeelte daarvan wordt veroorzaakt door de vlees- en zuivelindustrie. Als je geheel plantaardig eet, veroorzaak je 60 procent minder uitstoot dan iemand die een gemiddelde hoeveelheid vlees eet.

Hoe zit het met het argument 'Maar voor vleesvervangers zoals soja, wordt het oerwoud gekapt'? Dit klopt niet, want steeds meer soja komt uit Europa én 90 procent van de wereldwijde sojateelt is bestemd voor veevoer. Plantaardig eten helpt dus echt.

Net als Marcel Smits, krijgt Plant Based Dennis (Dennis Vink uit Rotterdam) veel meer energie door vegan eten. "Alles wat je lichaam nodig heeft, kun je halen uit een plantaardig dieet. Van alle soorten diëten, scoort een geheel plantaardig dieet zelfs het best op de voedingsindexen die de algemene voedingskwaliteit meten."

Een varken is intelligenter dan een hond. Net zo intelligent als een driejarig kind. Toch houden we ruim 11 miljoen varkens in de vleesindustrie. Wat als dat allemaal honden waren... Niet humaan wat we in Nederland de 400 miljoen landbouwdieren dagelijks aandoen.

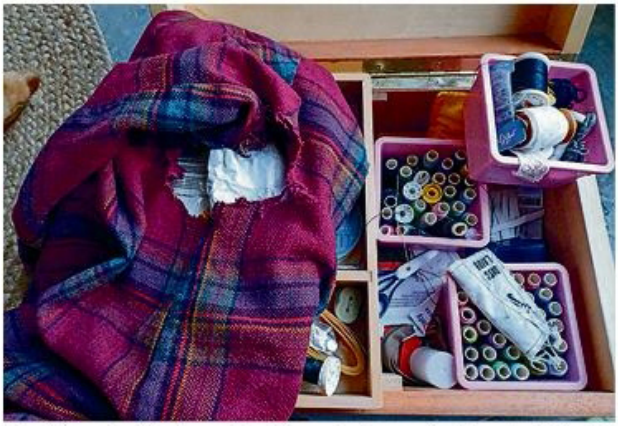
Wat kun je doen?

Kleine stap: eet deze week geen vlees en zuivel. En onderzoek of jouw favoriete gerecht of snack ook een vegan variant heeft. De kans is vrij groot dat het bestaat of dat je het gemakkelijk kunt maken. En volg Plantbased Dennis op Instagram. En kijk eens naar zijn tien tips op 52wekenduurzaam.nl.

Grotere stap: doe een maand mee met de Vegan Challenge. Dan ontvang je dagelijks recepten, tips en informatie in je mailbox. En misschien een cursus bij diëtist Lobke Faasen? Vergeet vooral niet om het leuk te houden!

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame leefstijl

Wat is de grootste bron van CO2-uitstoot in Nederland? Het kopen van nieuwe spullen. Gelukkig zijn er initiatieven om dat te verminderen, zoals het Repair Café in Boxtel.



Maak kapotte kleding zelf of breng het naar het Repair Café. Dat scheelt weer nieuwe spullen kopen. Bron: 52 wekenduurzaam.nl

Johan de Dreu organiseert elke eerste zaterdag van elke oneven maand een Repair Café in de kringloopwinkel van Het Goed aan de Industrieweg 66. Behalve op 1 januari; die wordt doorgeschoven naar 8 januari. ,,In het Repaircafé worden apparaten gerepareerd en kleding hersteld, zoals scheuren in blouses. Waarom zou je dingen weggooien, als ze goed te repareren zijn? Vaak gaat het om kleine dingetjes en soms grote. Ik zorg dat er monteurs en naaisters zijn." Zelf repareert De Dreu ook. „Stofzuigers en dergelijke. Trouwens... nieuwe reparateurs en naaisters zijn altijd welkom!"

In deze wegwerpwereld is het zo gemakkelijk om een kapotte printer of gescheurde spijkerbroek weg te gooien en een nieuw exemplaar te kopen. Om een circulaire samenleving van de grond te krijgen waar grondstoffen niet uitgeput raken en afval niet bestaat, moeten we nog veel stappen zetten. Door te repareren, zoals gebeurt in het Repair café, geef je je spullen een tweede leven. En als je naar een lokale reparateur gaat, geef je ook een boost aan de economie. Bizar toch dat zoveel nieuwe spullen vaak goedkoper zijn dan reparaties? Dat vinden gelukkig steeds meer mensen.

Zet stappen

Zoek een DIY (do it yourself) repair-filmpje op YouTube. Kun je het zelf niet fixen, zoek dan op repareer.com naar een lokale reparateur.

Mis je een onderdeel als je zelf aan het repareren bent, kijk dan op fixpart.nl. Grote kans dat zij het hebben! En je krijgt ook nog advies. En heb je kapotte apparatuur, een verouderde laptop die je kunt laten opwaarderen, een telefoon met een zwakke accu? Check je garantie, ga naar het Repair Café of naar Macleasy.

Nieuw bed, nieuwe bank, nieuwe keuken kopen? No way! Op Marktplaats is veel te vinden en vaak gratis af te halen. Je kunt het repareren of pimpen.

Tips en achtergronden

Is je Mac kapot of werkt hij niet meer zo snel? Bij Macleasy zijn ze gespecialiseerd in advies, onderhoud, reparatie en inruil. Zo hoef je geen nieuwe te kopen én je bespaart geld en het milieu.

Wist je trouwens dat er ruim vijfhonderd Repair Cafés zijn in Nederland? En verdiep je eens in alle reparateurs bij jou in de buurt. Zoek via de site van www.52wekenduurzaam.nl

En volg bijvoorbeeld een naai-, timmer- of fietsreparatiecursus.

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame leefstijl

Crèmes, shampoos, nagellak, scheerschuim. We smeren wat af. Maar geldt hiervoor ook niet... (s)meer is minder? Hoeveel heb je nodig en hoe milieubelastend zijn die producten?

Zelf je eigen parfum of deodorant maken is heel makkelijk. Daarmee zorg je voor minder verpakkingen. (Foto: 52wekenduurzaam.nl).

In biologische boerderij De Schoffel in Lennisheuvel verkopen ze handgemaakte zalfjes en oliën van het Kruidenrijk uit Haaren. "We verkopen onder meer amandelolie, kamillezalf en littekenzalf," vertelt Mark van Esch van De Schoffel, waar Yvonne Maessen van het Kruidenrijk aan toevoegt: "Het is allemaal handwerk: ik maak alles zelf. Ik zou zeggen: probeer wat dichter bij de natuur te leven. Weet je hoe de farmaceutische industrie begon? Met planten uit de natuur!"

In veel zeep, crèmes en lippenstift wordt palmolie gebruikt. Daar is veel landbouwgrond voor nodig, dus worden er bomen gekapt. Zo'n twintig procent van de totale palmolieproductie wordt gebruikt voor verzorgingsmiddelen. Bovendien bevatten ze vaak microplastics, zoals scrubs en tandpasta. Deze dragen bij aan de plastic soep. Verder zijn de drijfgassen in spuitbussen en de oplosmiddelen in nagellak, parfum en aftershave schadelijk voor het milieu. En al die verpakkingen zijn zelden goed recyclebaar.

Jouw eigen gezondheid is óók een reden om minder te smeren en spuiten. Zo wordt je haar sneller vet als je het vaak wast. Was het eens een tijdje alleen met water. Je haar gaat meer glanzen en wordt gezonder. Er is zelfs een No-poo (geen shampoo) beweging: https://kiwify.nl/no-poo-beweging/

Tegenwoordig zijn er veel duurzame alternatieven. Check of je producten biologisch geproduceerd zijn via https://keurmerkenwijzer.nl/overzicht/cosmetica/

En kijk eens naar verpakkingsloze verzorgingsproducten. Zo zijn er shampoobars zonder plastic, wat zo drie tot vier flessen per bar scheelt. En met Smyle kun je je tanden verpakkingsvrij poetsen. Op de site van 52wekenduurzaam staat een link naar deze producten.

Veel verzorgingsproducten kun je zelf maken. Vaak van natuurlijke ingrediënten die gewoon in je keukenkastje staan. Voor je eigen deodorant meng je één eetlepel gesmolten kokosolie met anderhalve eetlepel maïzena. Halve eetlepel baking soda erbij, even goed roeren en voeg acht druppels van je favoriete olie toe. Alles in een glazen potje, even laten uitharden en smeren maar!

Neem herbruikbare wattenschijfjes. De wegwerpvariant belandt alleen al in Nederland zeven miljard keer per jaar in de prullenbak. De herbruikbare variant kan in de wasmachine. En vervang je plastic tandenborstel door een bamboevariant. Die zijn volledig biologisch afbreekbaar.

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame leefstijl

Kopen, kopen en nog eens kopen. Goedkoper, sneller en steeds meer. Met als climax Black Friday, die inmiddels weer achter ons ligt. Het kopen gaat voorlopig echter nog door in deze decembermaand. Maar waarom dit jaar geen duurzaam cadeau? Ons consumeergedrag leidt tot steeds minder. Daarom gaan we consuminderen. Het aantal bedrijven dat meedeed aan het alternatief Green Friday steeg dit jaar van 60 naar 350 bedrijven.

Marion van Berlo van kringloopwinkel Spullukus aan de Molenstraat heeft veel duurzame cadeaus. Bron: 52wekenduurzaam.nl

Je kunt als particulier ook aan de slag, zo laat Marion van Berlo van Stichting Kringloopwinkel Spullukus aan de Molenstraat in Boxtel weten. "Eind september beginnen we altijd met de verkoop van kerstballen en die zijn dan snel weg. Knutselclubjes verwerken de ballen in kerstkransen." Dit jaar is er iets opvallends aan de gang, zo merkt Marion op. „Mensen kopen heel veel kerstspullen, veel meer dan andere jaren. We denken dat dat komt omdat corona tóch weer een grote rol speelt. Dan gaan mensen het thuis gezellig maken. Als het in dit tempo doorgaat, dan zijn de kerstspullen na Sinterklaas snel op!" Bijna zes jaar geleden startte Marion de winkel voor mensen met een kleine portemonnee. "Dat blijft belangrijk, zeker in deze tijden dat alles duurder wordt, maar je ziet dat duurzaamheid ook een steeds grotere rol gaat spelen. Vroeger was de kringloop toch een bétje taboe, nu niet meer. Steeds meer mensen geven de voorkeur aan tweedehandsspullen. En... veel mensen willen die ene schat scoren!" De samenwerking met Kringloopwinkel Vincentius om de hoek, in de Stationsstraat, loopt als een tierelier. "Sinds Vincentius hier zit merken we dat echt. Ze zijn op vrijdag en zaterdag open en dan is het hier ook drukker. Wij verwijzen allebei ook door."

Behalve tweedehandscadeautjes kopen, kun je ook eigen spullen een nieuw leven geven. Of ervaringen geven. Uit onderzoek blijkt dat ervaringen veel gelukkiger maken dan spullen: 72 procent kiest hiervoor. Iets meemaken heeft veel meer impact dan iets bezitten of kopen. Een teveel aan spullen kan zelfs stress veroorzaken. Ervaringen binden je met andere mensen, maken mooie herinneringen en je kunt er als persoon door groeien.

Op 52wekenduurzaam.nl staan diverse tips voor leuke kringloopwinkels en markten: allekringloopwinkels.nl, vinted.nl, thenextcloset.com, meukisleuk.nl, gratisaftehalen.nl. Kijk ook op Facebook en Markplaats. Duurzame cadeautips staan op: zerowastenederland.nl/blog/cadeaus-hoe-doe-je-dat en presentpresent.nl.

Tips voor het geven van duurzame kindercadeau's via: kiind.nl/tips-duurzame-cadeaus. Genoeg te vinden dus!

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame leefstijl

Bijna alles is toch digitaal? Toch gebruiken we meer papier dan ooit. December spant wel de kroon met sinterklaas- en kerstpapier. We spenderen per persoon ruim tachtig kilo per jaar aan kranten, tijdschriften, wc-papier, printpapier en verpakkingskarton. De papierindustrie staat zelfs in de top drie van de grootste broeikasgas-uitstoters en is de grootste verbruiker én vervuiler van water.

Pak je cadeautje in met een duurzame tas in plaats van papier. Dat is een dubbel cadeau. Bron: 52wekenduurzaam.nl Foto: Eigen collectie

Behalve dat bossen worden omgehakt, worden er ook giftige bleekmiddelen gebruikt om papier wit te maken. En nog iets... voor de productie van elk (!) A4'tje is vijf tot twintig liter nodig. Nu dan het goede nieuws: er is iets aan te doen en dat is nog leuk ook!

Kringlooptassen

Door cadeautjes anders in te pakken, kun je je papiergebruik op een creatieve manier terugdringen. Bij kringloopwinkel Het Goed in Boxtel verkopen ze bijvoorbeeld al jaren mooie tassen van gerecyclede stoffen. "Je kunt de tassen als cadeautje geven, maar je kunt er ook een cadeau in stoppen zodat je die niet meer hoeft te verpakken", legt filiaalmanager José Janssen. "Zo doe ik het zelf ook als ik een cadeautje geef."

Inpakken op een andere manier, dat is veel leuker dan in gewoon pakpapier. Verpak je cadeautje in stof: een oude theedoek, kleding, lap. Bind de stof vast met een stukje touw. In Japan heet dat Furoshiki. Maak een mooie tekening op een vel papier en pak daar je cadeautje mee in. Of gebruik oude tijdschriften, Donald Ducks, kalenders, een oude atlas of wegenkaart of in een krant. Mooi lint of touw eromheen en klaar. Versier een doos(je) en stop het cadeautje erin. Pak cadeautjes die je zelf ontvangt netjes uit en bewaar het inpakpapier. Er bestaat ook herbruikbaar cadeaupapier! Koop je cadeaus bij lokale ondernemers. Die kunnen je steun goed gebruiken én het scheelt een hoop kartonnen dozen...

Of maak je eigen papier

De productie van gerecycled papier kost evenveel water en energie als papierproductie van houtvezels. Alleen is er wel een verschil in water- en landgebruik. Gebruik je het toch? Neem dan kringlooppapier met een keurmerk. En op Pinterest en Youtube staan interessante filmpjes hoe je je eigen papier kunt maken uit oud papier. Helemaal niet moeilijk om te doen!

IJs

Kijk voor meer leuke ideeën op 52wekenduurzaam.nl. Daar staan ook nog veel andere tips om papier te besparen, zoals een ijshoorntje in plaats van ijs in een bakje, of het oneindig te gebruiken schrift van Bambook. Genoeg keuze!

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame leefstijl

Tijd om het gezellig te maken voor de kerstdagen! Wist je dat er in Nederland jaarlijks 2,5 miljoen kerstbomen worden gekocht? Die meestal na een maand worden afgedankt. Gebruik van land, voeding en water om de bomen te laten opgroeien; transport, plasticfolie om de boom – dat alles voor een paar weken plezier.

Ben creatief en maak zelf een originele kerstboom, dat is duurzamer dan een echte boom in huis. Bron: 52wekenduurzaam.nl

Gelukkig worden er na afloop ook kerstbomen in de tuin gezet en de weggegooide bomen steeds vaker verwerkt tot compost, maar er worden er ook nog veel verbrand. En dat stoot weer CO_2 uit. Dan een kunstkerstboom? Deze gaat weliswaar jaren mee, maar door de milieuonvriendelijke productie en het transport is deze variant ook een grote vervuiler. Maar zijn er betere opties: zelf een mooie én duurzame kerstboom maken.

Knutselen

Corinne van der Laar uit Boxtel heeft een mooie grote tak in haar kamer staan. "Mijn schoonzoon vond hem en heeft hem vastgeschroefd op een plank. Daarna ben ik allerlei kringloopwinkels afgegaan en heb overal kerstklokjes gekocht. Die heb ik erin gehangen, waxinelichtjes eronder en door de warmte gaan de klepeltjes klingelen."

Internet staat vol met inspirerende voorbeelden van hoe je zelf een kerstboom kunt maken. Op YouTube en Pinterest staan veel filmpjes en instructies. Kijk eens op pinterest.com/christmaholic/alternatieve-kerstbomen/.

Ook kun je met washi-tape een boom op de muur maken of teken er met krijtstift eentje op het raam. Gebruik een plant om lichtjes in te hangen, of hang een tak op met lichtjes erin. Neem wel led-lampjes. Die zijn duurzaam en goedkoop in stroomverbruik.

Je kunt ook een kerstboom huren of adopteren. Deze wordt in januari weer terug geplant. Er zijn overal initiatieven: duurzame-kerstbomen.nl, beterboompje.nl, huureenkerstboom.nu en adopteereenkerstboom.nl. Zoek een initiatief bij jou in de buurt. Of koop een tweedehandskunstboom. Dan krijgt hij tenminste nog een tweede leven.

Versieren

Die knutsel- of adoptieboom moet nog wel versierd worden: hang er bijvoorbeeld hulst, dennenappels of mos in. Haal kerstballen bij de kringloop, of misschien heb je zelf ook nog oude kerstballen liggen. Maak van afvalmateriaal kerstengelen, ballen, dieren, kransjes of bloemen in elkaar. Internet staat vol met inspiratie. Ook hilarisch: kerstballenbreien.nl. Wees spaarzaam met kaarsen. Koop bijenwaskaarsen bij de lokale of regionale imker of maak nieuwe kaarsen van oude kaarsrestjes.

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame(re) leefstijl

Aangeharkte tuinen en parken, veel bestrating. Akkers met vaak maar één soort gewas, zonder wilde bloemen en kruiden. Nee, daar houden vogels niet van. Wat ze wél willen? Beetje rommelige tuinen en parken met veel groen. Daar vinden ze hun voedsel, zoals insecten en zaden. In zulke tuinen bevinden zich ook geschikte schuil- en broedplaatsen, zoals heggen en klimop.

Heb je een grote tuin? Zorg dan voor voldoende voedselplekken voor vogels en help ze een handje. Bron: 52wekenduurzaam.nl Foto: Eigen

Takkenrillen zijn ook erg goed: je stapelt je snoeiafval op, achter in je tuin. Dat is een trekpleister voor insecten, vogels én egels. Heb je een kat? Hang een belletje aan zijn halsbandje. Dan horen vogels hem naderen.

Frans van Kasteren uit Boxtel heeft een waar vogelparadijs gecreëerd in zijn tuin. "Ik vraag altijd vogelvoer voor mijn verjaardag en hang het op in de tuin. Overwegend zonnebloempitten en pinda's, maar ook ander strooivoer. En een pindakaaspot; daar komt de bonte specht op af. We hebben vooral veel mussen, koolmezen, pimpelmezen en vinken. De tuin is heel groen en ik laat de bladeren liggen. Daar kunnen vogels voedsel tussen vinden. Ik zit vaak aan de eettafel en dan zie ik allerlei soorten. Erg leuk."

Heel simpel dus: zorg voor vogelvoer in je tuin. Op vogelbescherming.nl staan allerlei soorten voer en voederhuisjes. En vergeet niet om een schaal met water neer te zetten.

Een schoon vogelkastje om in te broeden en in de winter om in te schuilen. Niet in de volle zon of in de wind. Maar bijvoorbeeld in de beschutting van een klimop. Een nestkast onder je dakrand, daar houden zwaluwen van. Heb je alleen een balkon? Ook daar kun je voer neerleggen en een waterbakje neerzetten en misschien een plantenbak met zaadjes voor veldbloemen. Bloemen trekken insecten aan en die zijn een belangrijke bron van eiwit voor jonge vogeltjes. Zorg voor biologische zaden, die zijn gifvrij. Welke bloemen en kruiden moet je nemen? (Kijk op vogelbescherming.nl) Heb je ook geen balkon? Wip voor je gevel een stoeptegel eruit en strooi daar zaadjes in de lente. Hang een pindasnoer in een boom vlakbij.

Wil je weten welke vogels er in jouw buurt wonen en hoe je juist voor hen een vogelparadijsje maakt? Kijk op vogelbescherming.nl/mijn-vogeltuin. En denk na over welke bloemen, kruiden en planten je dit voorjaar kunt zaaien, waar insecten en vlinders op afkomen. Schoolpleinen zijn trouwens ook prima vogelvriendelijk te maken. In samenwerking met IVN natuureducatie en de vogelbescherming kun je een project starten op de school van je kind: vogelbescherming.nl/in-mijn-tuin/vogelvriendelijke-schoolpleinen.

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame(re) leefstijl

Eén minuutje werk en je bespaart veel gas, CO_2-uitstoot én tientallen euro's per jaar. Heel simpel: zet de watertemperatuur van je centrale verwarming op 60°C. De meeste cv-ketels staan standaard ingesteld op de fabrieksinstelling van 80°C.

Door de verwarmingsketel op 60 graden te zetten in plaats van 80, bespaar je energie. Bron: 52wekenduurzaam.nl

"Dat is zonde als je prima met 60°C uit de voeten kunt," zegt Luc Vroemen uit Boxtel. "Met een vloerverwarming kun je nog lager gaan zitten. Dat moet je een beetje uitproberen. Je kunt nog meer besparen met 'waterzijdig inregelen'. Daarmee wordt het warme water op een goede manier over de radiatoren verdeeld. Is een eenmalige handeling. Kun je zelf doen."

Welke voordelen biedt 60°C nog meer? Je cv-ketel gaat langer mee en de luchtkwaliteit wordt beter. 60°C zorgt er namelijk voor dat de radiatoren door de dag heen gelijkmatiger warmte afgeven, in plaats van in warmtepieken. Zo voorkom je stofschroei (= hete radiatoren verschroeien de stof en huismijt die erop ligt). Het comfort blijft hetzelfde.

Bovendien is het verlagen van de temperatuur van je cv een mooie manier om te zien hoe geschikt je huis is voor lage temperatuurverwarming in de toekomst. De overheid wil namelijk dat alle huizen in Nederland in 2050 van het aardgas af zijn.

Veel huizen moeten overgaan op verwarming met een duurzaam warmtenet of (hybride) warmtepomp. Dat is duurzamer, maar dat geldt vooral als de aanvoertemperatuur óók laag is. En dat is precies wat je doet door je cv op 60°C te zetten.

Bevalt het? Dan kun je 50°C proberen. Doe de verwarmingstest op Milieucentraal.nl. Blijft het comfortabel? Of duurt het te lang voordat je huis op temperatuur komt? Dan is je huis waarschijnlijk niet zo goed geïsoleerd. Zet je ketel iets hoger en kijk of dat werkt. Kan hij in maart weer op 60°C.

Meer bespaartips

Als je radiatorfolie achter de radiator plakt, voorkom je dat warmte door de muur verdwijnt. En met ventilatoren onder de radiatoren wordt je woning gelijkmatiger en twee keer zo snel warm. Ontlucht je radiator, zodat hij gelijkmatig warm wordt.

Een dekentje op de bank doet ook wonderen en trek warme kleren aan. Sluit 's avonds je gordijnen en zorg ervoor dat ze niet over de radiatoren heen hangen. Plaats tochtprofielen, maar vergeet niet om goed te ventileren. Want vochtige lucht is veel moeilijker te verwarmen dan droge lucht. Zorg voor goed hang- en sluitwerk en een dranger op je deuren, zodat die niet open blijven staan. En tot slot nog zes verwarmingbespaartips op Milieucentraal.nl.

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame(re) leefstijl

Nederland wil in 2050 volledig circulair zijn. Dus helemaal zonder afval. Een flinke uitdaging! Onderzoek deze week eens wat je allemaal aan verpakkingen en afval verzamelt, wat je vervolgens weer weggooit. Wat is je grootste afvalstroom? Probeer die te verminderen. Bijvoorbeeld door deze week met eigen bakjes en zakjes boodschappen te doen op de markt. Of in een winkel waar je met je eigen zakjes en bakjes terecht kunt. Op zerowastenederland.nl vind je de winkels die meedoen.

Kijk deze week eens goed naar wat voor afval je hebt en probeer dat te verminderen. Bron: 52wekenduurzaam.nl. Foto: Eigen collectie

Hoe pakt Jan Juffermans uit Boxtel dit aan? "Ik ga één keer per week naar de biologische boerderij De Schoffel in Lennisheuvel. Tussendoor hoeven we vrijwel nooit boodschappen te doen. En we hebben zelf een moestuin. Verder kopen we alleen dingen die we nodig hebben." Hoe vaak zet Juffermans de grijze container aan de weg? "Eén keer per drie jaar, denk ik. De laatste keer dat we hem buiten hebben gezet was nog vóór de coronacrisis. Hij zit nu halfvol." Juffermans is erg blij dat steeds meer mensen oog krijgen voor de circulaire economie – dus geen afval meer. „Maar jammer dat luxerestaurants vaak thee in nylon zakjes hebben. Dat gaat tegen de trend in."

Refuse: weigeren. Het begint allemaal met afval weigeren. Weiger dat plastic zakje, neem je eigen flesje water mee. Probeer zoveel mogelijk verpakkingsloze boodschappen te doen. Kijk eens op levenzonderafval.com. Reduce: verminderen. Door minder te kopen, haal je minder in huis en hoef je ook minder weg te gooien. Tweedehands of lenen is ook een optie. Reuse: hergebruiken. Gebruik het product zo lang mogelijk. Kun je het ruilen, repareren of aan iemand cadeau geven? Welke wegwerpartikelen kun je vervangen door herbruikbare? Of geef het een tweede leven, maak bijvoorbeeld een tas van een oude denim lap of beschilder een jampot die daarna als vaas dient. Dit heet upcycling. Een YouTubefilmpje met leuke tips kun je bekijken via 52wekenduurzaam.nl, onder de titel '34 geniale recyclinghacks van dingen die je thuis hebt'. Echt een feestje! Recycling. Kun je een product écht niet meer gebruiken? Zorg er dan voor dat het op de juiste manier wordt verwerkt. De afvalscheidingswijzer op milieucentraal.nl is compleet. Fruitnetjes en zwart plastic horen bijvoorbeeld niet bij PMD. Kattengrit niet bij het gft. Rot, ofwel composteren. Als het goed is, heb je nu alleen nog organische dingen over zoals schillen, houten tandenborstels of biologisch afbreekbare verpakkingen. Composteren kun je zelf. Bijvoorbeeld met een wormenhotel. Of zelf bokashi maken.

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame(re) leefstijl

Lopen en fietsen. We weten het allemaal wel: het is veel beter dan de auto pakken. Dat geldt ook voor de vele pakketjes die we aan huis laten bezorgen. Je kunt ze beter zelf even met de fiets ophalen bij een pakketpunt. Beter voor het milieu en ook voor jezelf: als je je beweegt, voel je je fitter en zit je beter in je vel.

Trek eens wat vaker de wandelschoenen aan of ga sporten. Laat de auto een keer staan. Foto: Eigen collectie

Dat wordt beaamd door Greet van der Donk van de Boxtelse Atletiekvereniging Marvel. Ze is trainer van senioren. "Bewegen is heel goed voor lichaam en geest. Wij trainen altijd buiten, dat vind ik erg belangrijk. We zijn net weer begonnen met een Start to Run-cursus. Dat is een loperscursus voor de startende sporter, onder begeleiding, ook om blessures zoveel mogelijk te voorkomen." Samen lopen heeft veel voordelen. "Over het algemeen doe je de oefeningen samen uitgebreider dan als je alleen traint. Bovendien is het gezelliger en dat werkt heel motiverend waardoor je het langer volhoudt."

Rennen of dansen

Het is in elk geval erg belangrijk dat je iets zoekt wat bij je past. En dat je ermee aan de gang gaat op een moment dat het jou goed uitkomt. Dan hou je het veel gemakkelijker vol. Ren je graag voor dag en dauw door een stil bos of wandel je liever 's middags een flinke tijd met de hond? Sporten met de buren of op de sportclub; dat laatste kan gelukkig weer. Yoga, of houd je meer van dansen? Er zijn genoeg dansworkouts op YouTube. Maak je playlist met je favoriete dansnummers. Doe je thuis een dansje tussendoor? Dan kan de verwarming misschien meteen een graadje lager.

Hoogleraar Klinische Neuropsychologie Erik Scherder vertelt op YouTube over de voordelen van ommetjes lopen. Het is een boeiend filmpje waarmee Scherder de voordelen van bewegen beeldend aantoont. Download de ommetjesapp, of loop eens een klompenpad.

Ploggen

Je kunt ook nog gaan ploggen... Dat is een combinatie van joggen en intussen afval opruimen. Door steeds te bukken tussen het joggen door train je allerlei spiergroepen. En je maakt meteen de buurt schoon! Naast je hardloopschoenen heb je alleen handschoenen en een vuilniszak nodig.

En tot slot kun je een stappenteller-app downloaden. Leuk om te zien hoeveel je op een dag loopt. Probeer eens 10.000 stappen per dag te zetten. Werkt verslavend... En als je de auto vaker laat staan, dan heb je die stappen veel sneller bij elkaar.

Kijk ook op www.52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft elke week
tips voor een duurzame(re) leefstijl

Vorig jaar stond het er ook al in deze rubriek: het halveringsprincipe. Heel simpel: gebruik de helft van allerlei producten. Doe bijvoorbeeld de helft minder wasmiddel in het bakje van je wasmachine. En... gooi je kleren niet zo snel meer in de wasmachine. Zo bespaar je dubbelop. Behalve de r van Reduce (=verminderen) heb je óók nog de r van Replace: vervangen. Het product vervangen door een duurzamere variant.

Vervang producten door een minder vervuilende optie. Zoals schoonmaakmiddelen of sojamelk. Foto: Eigen collectie

Hoe doet Irma Gommers uit Boxtel dit? "Mijn biologische schoonmaakmiddelen zijn op en ik ga ze nu vervangen door azijn, zuiveringszout en soda. Deze tip las ik in het tijdschrift Genoeg, op mijn iPad. Ja, het aantal papieren tijdschriften kun je ook gemakkelijk verminderen."

Weggooien doet ze eigenlijk nooit. „Ik heb een overnachtingsplaats voor Vrienden op de Fiets. Ze slapen, douchen en ontbijten hier. Ze nemen hun eigen zeep mee, dus ik blijf niet zitten met restjes zeep. En als er wat overblijft van het ontbijt, dan eet ik dat zelf gewoon op. In een hotel moet alles worden weggegooid, hier niet."

Ze lacht. "Ik ken een man in Boxtel die heel sterke koffie drinkt. Zijn vrouw gebruikt na hem de koffiedrab en daar zet zij dan weer koffie van voor zichzelf. Die is nog steeds aan de sterke kant, vindt ze. Scheelt toch elke dag weer een paar scheppen koffie. Zelf drink ik trouwens nog maar één kop koffie per dag."

Minder melk en welke?

En in die koffie kun je dan ook nog eens minder melk doen. Of je kunt nog een stapje verder gaan en de melk vervangen door sojamelk. Is ook erg lekker en minder milieubelastend. Dan spaar je het milieu dubbel. Maar hoe zit het nu precies met sojamelk? Mede omdat koeien veel methaan uitstoten, is koeienmelk niet goed voor het milieu.

Maar hoe schadelijk is soja eigenlijk? De meeste soja wordt verbouwd in Zuid-Amerika. En om landbouwgrond te creëren, wordt daar het regenwoud gekapt. Een bekende columnist gniffelde onlangs dat al die 'hipsters met hun sojamelk in de koffie' dus eigenlijk het regenwoud aan het vernietigen zijn. Maar die redenering klopt niet. De soja uit het Amazonegebied wordt namelijk vooral gebruikt als veevoer (en die wordt per schip hiernaartoe gevaren – óók nog eens veel kilometers dus). Soja voor consumenten wordt duurzaam geteeld, en vaak in Europa. Alles bij elkaar genomen is de milieubelasting van sojamelk – officieel heet het trouwens sojadrink - de helft van die van melk.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft elke week tips voor een duurzame leefstijl

Het is weer bijna Nationale Opschoondag: 19 maart. Er wordt dan weer korten metten gemaakt met snoepwikkels, blikjes, flesjes, zakjes en mondkapjes op straat en in de natuur. Maar je kunt ook nu al beginnen met jutten. Ruim dagelijks in ieder geval één stuks zwerfafval op; het liefst met voorbijgangers in de buurt. Wie weet gaan zij je goede voorbeeld volgen...

Op 19 maart is het weer de landelijke opschoondag. Iedereen kan dan aan de slag om zwerfvuil op te ruimen. Bron: 52wekenduur-

Dat merkt ook Ad van Gestel uit Boxtel. Hij ruimde jarenlang zwerfafval op met de prikploeg van de Vereniging de Dommel door Boxtel. "We begonnen zo'n tien jaar geleden. Toen gingen ook veel particulieren zwerfafval opruimen en nu ligt er niet zoveel meer. En als er minder zwerfvuil ligt, dan komt er ook minder bij. Zo werkt dat. In coronatijd hebben we als prikploeg niet meer opgeruimd. Ik doe het nog wel, maar minder dan eerst. We zullen wel weer gaan opruimen als prikploeg. En daarna drinken we altijd koffie. Gezellig."

Leuke mensen

Je kunt op veel manieren naar zwerfafval kijken. Als extra motivatie om naar buiten te gaan en 10.000 stappen per dag te zetten. Of om in contact te komen met leuke mensen. Het kan ook een inspiratiebron voor kunst zijn. Kijk eens op Sandra Westgeest, Trashworks, de Afvaljuf, Carolien Adriaansche, MadeOutOfWhat. Maar hoe dan ook: als je het opruimt, dan belandt het niet in sloten en rivieren. Zo draag je bij aan het verminderen van de plasticsoep in de oceanen. Als iedereen iéts doet, dan gebeurt er iets wezenlijks. Dit is de Power of One.

Tips

Wil je op 19 maart aan de slag, dan kun je een gratis opschoonpakket aanvragen bij Nederlandschoon.nl. Daar kun je je ook aanmelden. Trommel je kinderen, buren, vrienden en familie op om mee te doen. Tijdens het oprapen kun je de app Litterati gebruiken. Hiermee registreer je waar welk type afval ligt. Dat geeft inzicht over de aard en herkomst ervan. Download de app Helemaal Groen en laat anderen zien waar jij hebt opgeruimd. En kijk op Zwerfafvalkompas om een zwerfafvalbrigade op te richten in jouw buurt. Of sluit je erbij aan. Wist je trouwens dat er sinds juli 2021 statiegeld zit op plastic flesjes en vanaf eind 2022 op blikjes? Maar ook dan blijft opruimen nodig. En veel afval wordt niet expres weggegooid, maar valt uit zakken en waait uit fietsmandjes.

Enkele inspirerende jutters op een rijtje: het peukenmeisje, Anton de Plandelman, de Zwerfinator, de Plastic Soup Surfer, Bianca Tiegelaar (Bieklien.nl), de Zwerfielosoof.

Transitie Boxtel geeft tip: groentes roosteren lekkerder dan koken

Knapperige karbonaadjes en die lekkere bitterballen... Hoewel de meeste mensen ondertussen wel weten dat het best wat minder kan, wordt er nog steeds erg veel vlees gegeten. Daarmee wordt het milieu erg belast. Tijd om te gaan minderen.

Eet wat vaker vegetarisch. Dat is niet alleen goed voor het milieu, het is ook lekker. Foto: 52wekenduurzaam.nl

Precies wat Monica Vorstenbosch uit Boxtel ook wil. "Ik heb een Italiaanse achtergrond en ben een echte vleeseter, maar dat heb ik teruggebracht tot twee dagen per week." Dat doet ze om verschillende redenen. "Ik heb kanker gehad en moet dus minder vlees eten. Vooral rood en bewerkt vlees is echt niet goed. Verder doe ik het voor het milieu. We moeten niet meer zeggen dat we morgen beginnen, nee, het moet vandaag zijn. Ik kook graag gerechten uit de Israëlische keuken; zij werken veel met groentes en onbewerkte producten."

Roosteren

Wie denkt dat vegetarisch eten smakeloos of ingewikkeld is, heeft het mis. "Er zijn zóveel lekkere producten en recepten," vertelt Isabel Boerdam, ofwel de Hippe Vegetariër. "En heel gemakkelijk om te maken. Welk eetpatroon je ook hebt: ze sluiten erbij aan." Ze geeft enkele tips: „Rooster je groentes, dat is 300 keer lekkerder dan koken. En als je de smaak en structuur van vlees niet wilt missen, maak dan 'sauzige' gerechten, zoals pasta Bolognese of kip curry en vervang het gehakt en de kip door vegagehakt en vegakip. De smaak komt namelijk niet van het vlees, maar van de saus en de kruiden."

Waarom vegetarisch?

Vlees heeft een enorme impact op het milieu, omdat er veel land, water en voer nodig is voor het houden van vee. Veevoer moet verbouwd en vervoerd worden. Daarnaast zorgen dieren voor veel uitstoot van broeikasgassen doordat ze boeren, winden laten en door hun mest. De impact van peulvruchten, eieren en noten is veel lager. Bovendien verminder je daarmee het risico op ziekten als kanker, diabetes type 2 en beroertes (bron: Voedingscentrum). Vooral rood vlees en bewerkt vlees is niet erg gezond. Vrijwel alle voedingsstoffen kun je ook in plantaardig eten vinden of zijn gemakkelijk aan te vullen met supplementen, zoals B12.

Genoeg aanbod

Probeer eens een week geen vlees en vis te eten en maak het vooral leuk en lekker. Op www.dehippevegetariër.nl staan heerlijke, gezonde en gemakkelijke recepten. Inspireer je familie en/of vrienden. Of kijk op de vegetarische recepten van Ottolenghi. Eet je al vegetarisch? Probeer dan een week vegan te eten en laat ook zuivel en eieren staan.

Transitie Boxtel geeft tips: voorraad- en ijskast opruimen

Dit past ook bij duurzaamheid: alle restjes opeten die je in huis hebt. Dus je keukenkastjes, ijskast en vriezer leegeten. Wellicht ben je het overzicht kwijt en pak je elke keer de potjes die vooraan staan in je koelkast en voorraadkast. Met het risico dat je bedorven etenswaren moet weggooien én dat je dus dubbel inkoopt.

Check eerst je voorraadkast voor je de weekboodschappen gaat doen. Zo voorkom je voedselverspilling. Bron: 52wekenduurzaam.

Hoe doet Ria Schraverus uit Boxtel dat? "Ik kook altijd precies genoeg. En soms maak ik twee of drie keer zoveel lasagne, stoofschotel of soep en dat vries ik dan in porties in." Ria heeft een groentetuin en daar gaat ze ook bewust mee om. "Doppertjes, prei en erwten blancheer ik en vries ik in porties in." Verder maakt ze elke week haar koelkast schoon. "Dat doe ik voordat ik de wekelijkse boodschappen doe. En de keukenkastjes met levensmiddelen worden één keer per maand uitgeruimd en schoongemaakt. De producten die de uiterste datum hebben bereikt, worden apart gezet en gebruikt."

Creatief

Probeer minimaal één dag per week geen boodschappen te doen en kook creatief met alle ingrediënten die je al in huis hebt. Kies daarvoor ingredienten uit die het dichtst tegen de houdbaarheidsdatum aan zitten en die je anders binnenkort moet weggooien. Kijk dus goed in je ijskast, vriezer en voorraadkastjes. Trouwens, de THT-houdbaarheidsdatum (Tenminste Houdbaar Tot) is flexibel: na de datum kun je het product meestal nog prima eten. Je moet je wél houden aan de Te Gebruiken Tot-datum (TGT). Je kunt de TGT-datum wel verlengen door het product in te vriezen.

Kopje suiker

Mis je een belangrijk ingrediënt? Ga even langs je buren voor een 'ouderwets kopje suiker'. Zo vermijd je alsnog de supermarkt. Je kunt zelfs samenwerken met je huisgenoten of buren door jullie ingrediënten samen te voegen tot één overheerlijke maaltijd en die gezellig samen op te eten. Met de meeste producten kun je wel soep, salade, roerbak of een gevulde omelet maken. En van overgebleven meel kun je brood bakken. Inspiratie nodig? Typ de ingredienten die je in huis hebt in op Google en zoek een recept. Of zoek op 'koken met kliekjes'.

Op YouTube staan filmpjes van Marie Kondo: over 'keuken en voorraad opruimen'. Eerst gaat het over je voorraad opruimen, na acht minuten gaat het over eten.

En dan... die vriezer ontdooien, dat is niet het leukste klusje. Een handige manier om dat te toen staat op: https://lifehacking.nl/zo-kun-je-binnen-10-minuten-je-vriezer-ontdooien/

Tips Transitie Boxtel: schoon huis dankzij baking soda en azijn

De lente is begonnen, tijd voor de grote voorjaarsschoonmaak. Nu niet met 'smerige' schoonmaakmiddelen, maar met ecologisch verantwoorde middelen die je zelf kunt maken. Dit is ook nog eens goed voor je portemonnee. Je komt een heel eind met producten die je normaal alleen maar tijdens het koken gebruikt.

Het huis schoonmaken hoeft niet met 'smerige' middelen, met baking soda en azijn kom je al een heel eind. Foto: Eigen collectie

Hoe doet Riet Tesser uit Liempde dat? "Ik gebruik een lepeltje baking soda met azijn en daar kun je prima mee schoonmaken. Verder gebruik ik geen afwasmachine, ik doe de afwas met wat soda en een druppeltje afwasmiddel. Daarna spoel ik de afwas in een bak met heet water. Na afloop van de afwas gebruik ik dat spoelwater om de tegeltjes in de keuken en badkamer mee af te doen. Zo bespaar ik ook nog water."

Keukenkastje

Wat voor schoonmaakmiddelen staan er in je keukenkastje? Hoe weet je of een middel veel schadelijke vluchtige organische stoffen, zoals chloor, bevat? De waarschuwingen staan er in een roodomrande 'ruit' op. Bij chloor zie je bijvoorbeeld een label met een dode boom en dode vis; dat betekent 'milieugevaarlijk'. Er zijn ook waarschuwingen die gaan over gezondheidseffecten, bijvoorbeeld als je ze inademt. Die gebruik je waarschijnlijk ook liever niet. Een aanwijzing voor 'schone' middelen is een ecokeurmerk, zoals het EU-Ecolabel.

Bepaal welke middelen je (voorlopig) wilt blijven gebruiken en welke je direct wilt vervangen door een duurzaam alternatief. Probeer zo steeds een stap verder te gaan als er weer een 'smerig' schoonmaakmiddel op is. Gooi deze niet zomaar weg: middelen met een waarschuwing horen waarschijnlijk bij het klein chemisch afval.

Let ook op de dosering van schoonmaakmiddelen: vaak is de helft al genoeg. Dat geldt trouwens ook voor je watergebruik: met een emmertje water minder is je schoonmaakactie misschien wel net zo effectief. Net zoals bij Riet Tesser.

Wondermiddel

Op www.hetkanwel.nl staan veertig tips van dingen die je met baking soda kunt doen. Behalve schoonmaken kun je er gezicht scrub mee maken, je mond mee spoelen, je tanden poetsen, je matras of speelgoeddieren mee opfrissen, afvoerputjes ontstoppen en luchtverfrisser van maken. En nog véél meer. Op Nudge.nl kun je lezen hoe je je eigen schoonmaakmiddelen kunt maken. En op milieucentraal.nl kun je zien hoe je milieuvriendelijk kunt afwassen. Tot slot: koffieprut met een heel klein beetje zeep is een prima schuurmiddel.

Bron: 52wekenduurzaam.nl.

Transitie Boxtel geeft tips: steentje bijdragen door tegels te wippen

Tegels eruit, groen erin. Ofwel tegelwippen. Het NK Tegelwippen is gestart op 21 maart en eindigt op 21 oktober. Ook Boxtel doet hier aan mee.

Een tegel uit je tuin en daarvoor in de plaats groen terugplanten. Dat is het idee achter het NK Tegelwippen. Foto: Eigen collectie

In steden en versteende dorpen blijft het lang warm. Het verschil in temperatuur kan oplopen tot 4 graden voor een stad(je) met 10.000 inwoners en 7 graden met 200.000 inwoners. Bovendien zakt het regenwater moeizaam de grond in en stroomt meteen het riool in. Groen, daarentegen, verkoelt en neemt water op. Bovendien vergroot je met groen de leefomgeving van insecten, bijen en vogels. Die krijgen meer voedsel en plekken om te wonen.

"We verloten elke maand een cadeaubon onder de mensen die meedoen," vertelt Lotte Faassen, projectmedewerker Duurzaamheid van Mijngemeentedichtbij. "Ze moeten aangeven hoeveel tegels ze hebben gewipt, waarom ze dat doen en er een foto van maken hoe het was en hoe het nu is. De leukste foto's gaan we plaatsen op social media, als de mensen dat goedvinden."

Aan de slag

Waar kun je tegels wippen? Aan de voor-, achter of zijkant van je huis? Is er ruimte voor een geveltuin? Mag dat niet? Zet dan bloempotten neer. Zie je in je buurt een boomspiegel (dat is de grond rondom een boom) om iets moois van te maken? Of is er een ruimte waar je misschien een plantsoentje kunt aanleggen? Is het niet je eigen grond? Check dan met de gemeente of je die tegels zelf mag wippen.

Bedenk in grote lijnen hoe je het wilt aanpakken en wat je met de vrijgekomen grond wilt doen. Door welke ombouw zorg je dat alles op zijn plek blijft? Wat ga je erin zetten? Komen er plantjes in of ga je zaadjes zaaien? Of wil je een betere afwatering in je tuin door een pad van houtsnippers te maken of graszoden neer te leggen?

Wip je tegels eruit, schep er voldoende zand uit en vul met aarde. Zaai of beplant de aarde. Kies voor biologische zaden of planten. Let bij het assortiment op het type bodem en de hoeveelheid zonneschijn. En natuurlijk: geef water in droge periodes.

Websites

Goede sites om inspiratie op te doen zijn: de Guerilla Gardeners en Steenbreek (met tips van de bekende tuinman Lodewijk Hoekstra). En op Woonbewust.nl kun je zien welke planten handig zijn voor zon- en schaduwplekken. Inspiratie voor boomspiegeltuintjes en geveltuinen vind je volop op De Groene Buurvrouw en op www.groenemorgen.org/1000geveltuinen.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Tips Transitie Boxtel: Film en boek geven andere kijk op de wereld

Sommige films en boeken hebben zo veel impact dat je plotseling op een heel andere manier naar de wereld en de mensen om je heen kijkt. Ze hebben de kracht om mensen te laten veranderen. De kracht om kwartjes te laten vallen, om ander gedrag teweeg te brengen.

Een aantal titels van films die gaan over duurzaamheid en de natuur die je helpen om te veranderen. Foto: Eigen collectie

Bij Ger van den Oetelaar uit Liempde ging het andersom. Hij had het inzicht al maar kon het niet direct delen met andere mensen. "Ik heb niet een boek gelezen of film gezien waardoor ik opeens inzicht kreeg. Bij mij liep het anders: toen ik twaalf was, werd ik lid van de Nederlandse Jeugdbond voor Natuurstudie en daar ontmoette ik gelijkgestemden die natuur – net als ik – heel belangrijk vonden. Dat had ik nog niet eerder gehad en ik vond het heel inspirerend."
Van den Oetelaar schrijft zelf boeken over de natuur en dat verschaft hem ook inzicht. „Op het moment dat je iets uitlegt, leer je zelf ook veel."

'Ongedierte'

De film The biggest little farm laat mensen anders kijken naar 'ongedierte'. Twee jonge mensen, John en Molly, komen uit de stad en beginnen een boerderij, midden op een kale, verdorde vlakte in de Verenigde Staten. Apricot Farm. Ze doen dat volgens de principes van het ecologisch tuinieren: alles heeft zijn eigen functie in het ecosysteem.
Oók de dieren en planten die je traditioneel als 'plagen' beschouwt: knaagdieren die de wortels van de fruitbomen kapot knagen en slakken die alle gewassen opvreten. Het gaat om het vinden van het juiste evenwicht tussen alle leefvormen. De grond, de planten, de dieren en het klimaat. Op die manier zijn John en Molly in staat om een eigen paradijs te creëren, waarin alles elkaar nodig heeft. Het hele systeem wordt daardoor versterkt en verrijkt.
Na het kijken van deze inspirerende film is de kans groot dat je heel anders gaat kijken naar 'ongedierte'.

Groene Inspiratielijst

Kijk een film of lees een boek uit de Groene Inspiratielijst van 52wekenduurzaam.nl en laat je raken. De verandering door een goed verhaal gaat vaak verrassend moeiteloos. Daar hoef je je best niet voor te doen. Dat is de kracht van inspiratie.
Als de boodschap jou raakt, deel die dan met anderen in je omgeving en op social media, ook die van 52wekenduurzaam.nl. Staat jouw inspirerende film of boek niet op de lijst, zet die dan op onze social media of mail ons:

dreamteam@52wekenduurzaam.nl.

Transitie Boxtel geeft tips: opladers met een uitknopje

Hoe kun je het verbruik van energieslurpende apparaten thuis terugdringen en toch comfortabel leven? Bijna 40 procent van je energierekening gaat op aan elektriciteit. Als je weet welke apparaten de grootste verbruikers zijn, kun je daar gemakkelijk op besparen.

Energie besparen? Doe je wastrommel vol en laat hem op 20 of 30 graden draaien. Foto: Eigen collectie

Hoe gaat Willem Kalverda te werk? Hij is voorzitter van Energie Coöperatie Boxtel (ECB). "Ik heb zonnepanelen en met mijn slimme meter kan ik zien hoeveel ze opbrengen. En ik heb nog een slimme meter die ik aan de diverse apparaten koppel om te zien hoeveel ze verbruiken. Verder heb ik opladers met een knopje waarmee ik ze kan uitdoen, dus die kan ik in het stopcontact laten. Kost geen stroom en is veilig."

Meten is weten

Een koelkast plus losse vriezer kost per jaar zo'n 110 euro kost (500 kWh). Verlichting in huis 90 euro, en je tv en stereo 80 euro. Drie energieslurpende apparaten kun je meteen aanpakken. Ten eerste: ledlampen gebruiken 90 procent minder stroom dan gloei- en halogeenlampen. De aanschafkosten verdien je in circa drie jaar terug. Ten tweede: stop je wastrommel vol, op 20 of 30 graden. Dat bespaart 25 euro aan energie én water. Hardnekkige vlekken in je kleding? Was dan warmer, met de eco-knop. Ten derde: terwijl jij je koffie slurpt, slurpt je koffiezetapparaat energie. Koffie klaar? Knopje uit. En opladers niet in het stopcontact laten zitten. Ook stand-by verbruiken apparaten energie, dus zet ze uit.

Wil je weten welke apparaten energie slurpen? Koop een slimme meter en koppel die aan een energieverbruiksmanager-app of aan een apparaat. Na een maand checken. En kijk goed naar nieuwe apparaten die je koopt. De zuinigste hebben een donkergroen label. Bij sommige apparaten (zoals wasmachines, koelkasten en beeldschermen) is dat A+++. Hoe kleiner het apparaat, hoe minder energie het verbruikt.

Tips

Hang je was zoveel mogelijk aan de waslijn. Je kleren blijven zo ook langer mooi. Toch in de droger? Centrifugeer op een hoog toerental en stop de wasdroger vol. Is je koelvriescombi ouder dan 10 jaar? Vervang hem! Daar bespaar je 40 euro per jaar mee. Zet je vaatwasser op het eco-programma en laad hem vol. Scheelt je 30 euro. Voorspoelen is niet nodig; veeg alleen de etensresten weg. Verwarm je eten, zoals pasta of eieren, tot het kookpunt en zet dan de pit lager. Is net zo snel klaar, met minder energie. En een snelkookpan bespaart energie.

Tot slot een inkopper: doe het licht uit in ruimtes waar je niet bent.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft tips: Bloemenbommetjes maken

Het is lente en de bloemetjes en bijtjes moeten een handje geholpen worden. Dat kun je doen als guerrilla gardener. Guerrilla gardeners tuinieren buiten de grenzen van hun eigen tuin. Het zijn buurtbewoners die zelf de schep ter hand nemen om de buurt op te fleuren en die bloemetjes en bijtjes een lekker plekje geven.

Zaai en plant deze weken eens op andere plekken dan je eigen tuin. Guerilla Gardening noemen ze dat. Bron: www.52weken-

Het gaat er dus om dat je je buurt vergroent door te zaaien en te planten. Als echte guerrilla gardeners speur je eerst rond. Buiten de gebaande perken: waar zie je kale boomspiegels (de aarde onder een boom)? Plant deze boomspiegels in je buurt vol planten en zaadjes die wel een stootje kunnen hebben. En waar zie je braakliggende landjes? Kale randjes? Daar kun je planten en zaaien.

Maak je eigen zaadbom – op internet staan filmpjes hoe je ze moet maken – en gooi die stiekem over een hek, in een saai graslandje of in een berm. Stop stokrooszaadjes tussen de tegels. Vergeet trouwens niet een schaal met water in je tuin te zetten: bijen houden ook van een slokje.

Je kunt nog een stap verder gaan: creëer een daktuin, maak je tuin ecoproof of leg buurtplantsoenen aan.

Hoe pakken ze dat aan in de kinderboerderij in Boxtel? "Op zondag 15 mei worden de schapen weer geschoren en dan gaan we ook bloemenbommetjes maken," vertelt beheerder Maria Jeurissen. "En uiteraard zijn we bezig met de bloementuin die naast de moestuin ligt. Daar zijn we vorig jaar mee begonnen. De insecten die op de bloemen afkomen, eten weer de luizen die in de moestuin zitten. En verder kun je bij ons aan de balie zaden ruilen."

Heel belangrijk allemaal, want hoe meer divers groen en bloemen, hoe meer bijen, vlinders en andere insecten erop afkomen. Veel kleine tuintjes is zelfs beter dan één groot park, omdat de bijen daardoor verder kunnen vliegen en steeds even kunnen bijtanken. En hoe meer groen en hoe minder tegels, asfalt en beton, hoe beter de sponswerking van de bodem en hoe koeler het blijft in de hete zomers. Kortom: veel planten en zaaien, zodat er veel mini-natuurgebiedjes in de bebouwde kom ontstaan.

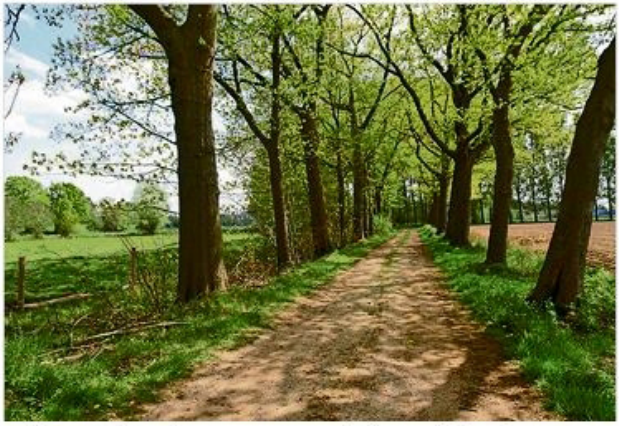
Tips

Behalve zaden ruilen, zoals bij de kinderboerderij, kun je ze ook bestellen bij de www.guerrillagardeners.nl of bij een andere biologische zaadleverancier, zoals Bolster of Cruydhoeck, als je gemengde bloemenzaadje wilt. Tot slot: kijk op de Bijenstichting,

www.thepollinators.org en www.mooiwatplantendoen.nl/van-grauw-naar-groen.

Transitie Boxtel geeft tips: begin je vakantie bij je eigen voordeur

De vakantie komt eraan. Om leuke plekken te ontdekken, hoef je niet ver te reizen. Dat scheelt flink wat kilometers en dus CO2-uitstoot. Geen uren achter het stuur. En zonder vliegen toch een prachtige vakantie. Allemaal voordelen dus.



Lekker op vakantie kan prima in eigen land. Met de fiets of per trein. Dat scheelt een hoop hectiek op het vliegveld. Foto: Eigen collectie

Hoe doet Mirjam Bemelmans uit Boxtel dat? "Zelf hebben we al veel jaren niet meer gevlogen. Laat je niet wegdrukken als mensen er kritiek op hebben dat je niet wilt vliegen." Ze somt de vele voordelen op. "Als je met vakantie gaat, wil je de drukte graag ontvluchten. Als je dan gaat vliegen, stap je juist in veel hectiek. Dat kun je voorkomen door je vakantie per fiets bij je voordeur te laten beginnen. Of dichtbij met de trein. Daar win je ook tijd mee en heb je twee extra vakantiedagen." En er is nóg iets met vliegen... „We hebben helemaal niet genoeg ruimte om vliegreizen te compenseren met het planten van bomen. Dan moet je heel Nederland elk jaar helemaal vol bomen planten." Mirjam voegt graag de daad bij het woord: "Op 14 mei ga ik meedoen aan de vreedzame landelijke actie voor de krimp van luchtvaart."

Vliegschaamte en treintrots

Maximaal drie uurtjes rijden, dát is pas ontspannen. Doe een huizenruil of ruil je huis tegen een camper, ga naar huizenopassite.nl. Fiets of wandel van een joert naar een boomhut. Ga liften of boek een rit te paard langs de kust. Overnacht bij een boer. Maak een ezeltrektocht. Leer eindelijk surfen. Loop het Pieterpad. Stap in een kano en zoek de onontdekte plekjes van de Nederlandse natuur of pareltjes van dorpen. Bezoek een van de vele hippe pop-upcampings of een yogaretraite. Wees creatief en kijk je ogen uit. Niet op Bali, maar in de Biesbosch. De Bollenstreek is het nieuwe Bolivia. Naar Bourtange in plaats van de Bourgogne! En mis je iets in je campinguitrusting? Koop het niet nieuw, zet je vraag in de burenapp of leen het van vrienden.

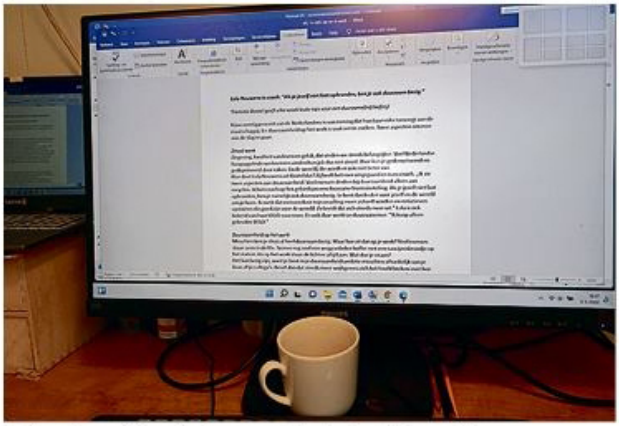
Tips

In Nederland zijn heel wat plaatsen met namen die je ook in het buitenland vindt, zoals Polen, Amerika, Siberië, Bethlehem, Engeland en Moskou. Op Natuur & Milieu staan dertien droombestemmingen in eigen land. Zoek op www.natuurhuisje.nl naar dat allermooiste en afgelegen plekje. Zoek bij Staatsbosbeheer of Natuurmonumenten naar de mooiste woningen of campings in de prachtigste natuurgebieden.

Op 52wekenduurzaam.nl staan ook leuke tips voor festivals en hippe campings.

Tips Transitie Boxtel: ‘Duurzaam bezig als je je niet laat opbranden‘

Bijna veertig procent van de Nederlanders is van mening dat hun baan niks toevoegt aan de maatschappij. En duurzaamheid op het werk is vaak ver te zoeken. Twee aspecten om mee aan de slag te gaan.



Ook op je werk kun je duurzaam bezig zijn. Kijk voor tips op www.52wekenduurzaam.nl Foto: Eigen collectie

Zingeving, kwaliteit van leven en geluk, dat vinden we steeds belangrijker. Veel Nederlandse hoogopgeleide werknemers vinden hun job dus niet zinvol. Daar kun je gedemotiveerd en gedeprimeerd door raken. En de wereld, die wordt er ook niet beter van.

Levensinstelling

Hoe doet Lola Nouwens uit Boxtel dat? Zij heeft het roer omgegooid en is nu coach. „Ik zie twee aspecten aan duurzaamheid. Veel mensen denken bij duurzaamheid alleen aan recyclen. Ik ben coach op het gebied van een duurzame levensinstelling. Als je jezelf niet laat opbranden, ben je namelijk ook duurzaam bezig. Je bent dan leuker voor jezelf en de wereld om je heen. Ik merk dat mensen door mijn coaching meer zichzelf worden en initiatieven opstarten die goed zijn voor de wereld. Zo breidt dat zich steeds meer uit.” Lola is ook bekend van haar LEGO-successen. En ook daar werkt ze duurzaam mee. “Ik koop alleen gebruikte LEGO.”

Duurzaamheid op het werk

Misschien ben je thuis al heel duurzaam bezig. Maar hoe zit dat op je werk? Veel mensen staan uren in de file. Scoren nog snel een weggooibeker koffie met een saucijzenbroodje op het station. En op het werk staan de lichten altijd aan. Wat doe je eraan?

Het kan lastig zijn, want je bent in je duurzaamheidsambitie misschien afhankelijk van je baas of je collega’s. Besef dan dat steeds meer werkgevers zich het hoofd breken over hoe ze energie en grondstoffen kunnen besparen, en hoe ze ervoor kunnen zorgen dat werknemers gezonder eten en meer bewegen. Simpelweg omdat het hun veel geld bespaart.

Of je nu thuis werkt of op kantoor, met een paar simpele ingrepen kun je de milieudruk verkleinen. Kijk voor tips op 52wekenduurzaam.nl. En start je eigen duurzaamheidsbeweging op je werk. Vind een paar gelijkgestemde collega’s en stap naar je baas. Wedden dat hij/zij openstaat voor een gesprek? En mocht je hulp nodig hebben bij dit gesprek, neem dan contact op via info@52wekenduurzaam.nl. Er is nu ook 52 Weken Duurzaam voor bedrijven.

Ben je op zoek naar meer zingeving in je huidige werk? Of denk je dat een andere baan misschien beter bij je past?

Kijk op BetekenisBaan.nl

Tip van Transitie Boxtel: Vaste moestuinplanten besparen je tijd

Vaste moestuinplanten. Die besparen Marja Gijben veel tijd en moeite. De Albert Heijn-moestuintjes zijn een goede zaak en moestuinieren is nu zelfs helemaal in. Maar is het jou wel eens gelukt een echt plantje laten groeien uit zo'n moestuintje of uit een zakje zaadjes? Deze week krijg je een (nieuwe) kans. Maak je eigen saladebar!

Een eigen minimoestuin is uitdagend, ontspannend en duurzaam. Foto: Transitie Boxtel

Hoe pakt Marja Gijben uit Liempde het aan? „Ik heb zelf vaste moestuinplanten in de tuin. Zo heb ik palmkool, eeuwige moes, klimspinazie, Nieuw-Zeelandse spinazie en rabarber. Die hoef je niet elk jaar opnieuw te planten; je moet er elk jaar alleen maar wat compost bij doen. Niet omspitten en niet schoffelen. Scheelt veel tijd en moeite. Soms moet je natuurlijk wel een keertje inzaaien. En verder gebruik ik kruiden als Roomse kervel. Je kunt het blad als sla gebruiken. En vergeet natuurlijk niet om een regenton in je tuin te zetten!"

Wroeten

Met je handen in de aarde! Zelf je sperzieboontjes en courgettes zaaien, water geven en oogsten maar. Lekker ontspannen naast alle werkzaamheden op je computer. Je eigen (biologische) groenten verbouwen is niet alleen zen, het is ook echt gezonder. Het wroeten in aarde verhoogt je weerstand. En je krijgt meer respect voor je voedsel. Ja, respect, want het kost veel aandacht en liefde om uit dat ene zaadje een plant te laten groeien waar je uiteindelijk ook van kunt oogsten. Slakken die op de loer liggen. Droogte. Te veel of te weinig zon? Als het je lukt om uiteindelijk je eigen groente te oogsten, dan geeft dat een grote kick. Dat zegt elke moestuinierder.

Minimoestuintje

Begin met het maken van je eigen minimoestuintje. Met de beginnerstips van het Moesmeisje, ofwel Kim Nelissen, maak je heel eenvoudig je eigen saladebar. Kijk op Moesmeisje.nl. Het enige wat je nodig hebt: zaadjes van pluksla, (biologische) potgrond en een pot of bak. En een gieter. Na zes weken kun je al oogsten! Als je de pluksla een paar centimeter boven de grond afknipt, dan groeit die gewoon weer aan. Zo kun je er maandenlang van oogsten.

Tips

Altijd al een stukje grond in je tuin willen vrijmaken voor een moestuin? Ga het deze week doen. In de webinar van het Moesmeisje op YouTube kun je stap voor stap leren hoe je je eigen moestuin begint. Met tips voor een gezonde bodem, de juiste zaden en tuingereedschap en tips om slakken te weren.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft tips: Er zit veel troep in shampoo

Microplastics, je ziet ze niet of nauwelijks. Ze zitten onder meer in tandpasta, shampoo, kleding en vershoudbakjes en dringen de natuur en de voedselketen binnen. En dus ons lichaam. Je krijgt elke week zelfs een dobbelsteen aan microplastic binnen.

In veel schoonmaak- en wasproducten zitten microplastics, die zijn slecht voor mens en dier. Bron: 52wekenduurzaam.nl Foto:

Gwendolyn van Kollenburg van Nunc8 uit Esch weet er alles van: "Zeven jaar geleden was ik op een festival en iemand maakte een foto die ik later terugzag. Opeens zag ik dat mijn haarlijn terugweek. Ik was 22 en dus veel te jong om kaal te worden. Ik heb me erin verdiept wat er in mijn shampoo zat. Er bleek veel troep in te zitten, waaronder microplastics." Ze ging kijken bij bedrijven met milieu- en diervriendelijke cosmetica. "Heel goed, maar ik vond de producten vaak erg duur en besloot zelf een bedrijf op te richten met shampoobars, zeep, cosmetische olie, maskers en nog veel meer. Ze zijn milieuvriendelijk gemaakt én de meeste hebben geen plastic verpakking." En merkt ze het zelf ook aan haar haar? "Ja, dat gaat echt beter."

Omdat microplastics piepklein zijn, hebben we niet door dat we ze opeten. Ook spoelen we ze nietsvermoedend via het riool de zee in, waar de vissen ze inslikken en de weekdieren ze opnemen. En planten kunnen microplastics via de wortels opzuigen. Zo glippen microplastics op allerlei manieren de voedselketen in. Hoe schadelijk dat precies is, weten we nog niet. Bij het bewerken van plastic worden veel giftige stoffen gebruikt zoals weekmakers. Daarmee krijg je dus ook gif binnen. Bovendien kan het minuscule plastic ontstekingen veroorzaken en onze hormoonhuishouding en immuunsysteem beïnvloeden.

Microplastics helemaal uit je leven bannen, dat is vrijwel onmogelijk. Wat je wél kunt doen, is direct stoppen met het gebruik van producten waar microplastics in zitten. Zoals (vloeibare) make-up, douchegel, deodorant, handzeep, zonnebrand, toiletreiniger, schuurmiddel, allesreiniger, afwasmiddel, vaatwastabletten, wasmiddel, kunstmest, verf, lak. Met de app Beat the Microbead kun je snel controleren of er inderdaad microplastics in zitten, door het etiket te scannen. Er zitten microplastics in als het volgende achterop staat: polyethyleen (PE), polypropyleen (PP), polyethyleen terephthalaat (PET), polymethyl methacrylaat (PMMA) en nylon (PA).

Heb je verkeerde producten in huis? Je kunt ze het best weggooien: want met elke was of douchebeurt spoel je weer microplastics het milieu in.

Op 52wekenduurzaam.nl staan tips die je gemakkelijk kunt toepassen in het dagelijkse leven.

Transitie Boxtel geeft tips: zorg voor preventieve beurt van je fiets

Fietsen is een ramp voor de economie. Een fietser koopt geen auto en sluit geen autolening af. Neemt geen autoverzekering en koopt geen brandstof. Brengt zijn auto niet naar de garage. Maakt geen gebruik van betaald parkeren en wordt niet zwaarlijvig. Gezonde mensen voegen niets toe aan het BBP van het land. Ze kopen geen medicijnen en gaan niet naar de dokter. Daartegenover creëert elke nieuwe fastfoodzaak tenminste 30 banen, 10 cardiologen, 10 tandartsen en 10 diëtisten.

Fietsen is het meest milieuvriendelijke vervoersmiddel dat er bestaat, buiten lopen natuurlijk. Foto: Eigen collectie

Tja, en nu de waarheid. Op lopen na, is er geen manier van reizen zo milieuvriendelijk als de fiets. De gemiddelde CO_2-uitstoot van één kilometer rijden met een auto is 0,22 kg. Door vaker de fiets te pakken, bespaar je dus veel CO_2 en verklein je je impact op het klimaat. En er is meer...

Niet in de file

De fiets heeft alleen maar voordelen, vindt Evert Lans van Elan Bike Support in Boxtel. "Je staat niet in de file, je hebt geen parkeerprobleem, het is gezond, beter voor het milieu en je hebt geen dure brandstof nodig." Hij benadrukt het belang van een jaarlijkse beurt van de fiets. "Je hebt een halfjaarlijkse controle bij de tandarts en de apk voor je auto. Zorg ook voor een preventieve beurt voor je fiets. Veel mensen hebben een e-bike en daarmee gaan ze wél naar de fietsenmaker voor een jaarlijkse beurt. Dat moet je dus ook voor je gewone fiets doen."

Niet wachten

Onderhoud je fiets dus goed, dan kun je profiteren van al deze voordelen. Je kunt ook naar het repaircafé gaan. Door je fiets goed te onderhouden, hoef je hem niet snel af te danken. Dus wacht er niet mee tot het nodig is. En als je een nieuwe fiets wilt, kun je je oude fiets nog verkopen of recyclen. En wat kun je doen om kleine autoritjes voortaan met de fiets te doen? Fietstassen nemen? Of leen een vouwfiets om met de trein te gaan. Of investeer in een nieuwe fiets.

Schoonmaken

Simpele tips die je fiets in conditie houden: maak hem regelmatig schoon, ontvet en smeer, controleer je remmen, houd de bandenspanning optimaal, vervang kapotte spaken meteen, zorg ervoor dat schroeven, bouten en moeren goed vastgedraaid zijn. Controleer je verlichting. Maakt je fiets gekke geluiden? Negeer het niet. En je binnenband plakken of vervangen is niet moeilijk, veel is te vinden via YouTube.

Maar ook op www.52wekenduurzaam.nl staan links naar diverse interessante en leerzame filmpjes.

Transitie Boxtel geeft tips: 'Er is meer eetbaar dan we denken'

Wildplukken. Eigenlijk zijn we zijn nog steeds dezelfde jagers en verzamelaars als onze verre voorouders. Alleen hebben we de eetbare natuur verruild voor een ander jachtgebied: de supermarkt.

Met behulp van een app die planten kan herkennen, kun je ook naar eetbare exemplaren zoeken. Foto: Eigen collectie

Wat vindt Sietske Smulders uit Boxtel ervan? „We doen er goed aan om op álle fronten meer zelfvoorzienend te worden, dus ook qua voedselvoorziening. Je werkt tegen de natuur in als je op de traditionele manier teelt: éénjarige gewassen op kale grond. Het is slimmer om de natuur zijn werk te laten doen, hooguit beetje bijsturen en vooral oogsten. Denk aan voedselbossen. En dat geldt ook voor wildplukken. Er is veel meer eetbaar dan we denken."

Gratis en gezond

Maar wat kun je dan zoal plukken en eten? Die kennis zijn we een beetje kwijtgeraakt en dat is zonde. Want eten uit de natuur is niet alleen gratis, het is ook nog eens heel gezond. En wildplukken is gemakkelijker dan je denkt. Er is bijna overal wel wat te vinden en het is verslavend leuk! Pluk maar eens de ingrediënten voor voor-, hoofd- of nagerecht uit de natuur. Was het een succes? Pluk dan de ingrediënten voor een driegangenmenu. Wil je je kennis delen? Zet dan je vondsten op de kaart van de Wildplukwijzer.

De regels

Plukken wordt gedoogd, maar is eigenlijk verboden. Pluk sowieso nooit te veel. Een bakje of een zakje is genoeg. Zodat dieren en andere mensen er ook nog van kunnen eten. Pluk niet te dicht bij wandelpaden (waar honden worden uitgelaten), of op fabrieksterreinen (vaak vergiftigde grond). En pluk het liefst boven de één meter in gebieden waar veel vossen voorkomen (i.v.m. de vossenlintworm). Maar volgens wildplukker Edwin Florès schrikken deze waarschuwingen meer af dan dat ze toevoegen. Het belangrijkste advies is dan ook: was je oogst goed! En ga je op wildplukwandeling, maak eerst een lijstje hooguit vijf items. Daarmee kun je gericht gaan plukken.

Let goed op

Wildplukken is niet zonder risico's. Dus download een plantenherkenningsapp en check via internet op eetbaarheid. Bijvoorbeeld Picturethis: gratis voor Android en iOS. Pl@ntnet voor Android en iOS. Of PlantSnap, ook gratis voor Android en iOS. Of nog beter: volg een excursie bij een kenner. Je kunt de masterclass van Edwin Florès bekijken op 52wekenduurzaam.nl. En natuurlijk zijn website.

Op internet zijn veel wildplukrecepten te vinden, zoals bij de Hippe Vegetariër.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Tips Transitie Boxtel: 'Een met de natuur als je hoofd rustig is'

De wijze waarop je 's morgens opstaat, zet de toon voor de hele dag. Een bewuste start in de ochtend kan zelfs bijdragen aan het maken van duurzame keuzes.

Een wandeling in de vroege ochtend kan bijdragen aan een betere kwaliteit van je dag. Foto: Eigen collectie

Hoe zit dat dan? „Als je door allerlei ademhalingstechnieken rustig in je hoofd bent, dan word je meer één met de natuur," legt Franka van der Steen van Feelgood Yoga Boxtel uit. „Maar dat gebeurt natuurlijk niet na één keer yoga. Pas na een aantal weken merk je dat je meer rust in je hoofd hebt. Bovendien komen je spieren in een optimale conditie."

Ritueel

Een ritueel maken is dus heel nuttig voor de kwaliteit van je (werk)dag. „Ja, en het beste moment is in de ochtend. Dan heb je nog de tijd aan jezelf, zonder dat de buitenwereld binnendringt. Liefst op een vast tijdstip; dan houd je het gemakkelijker vol. Als je dat niet doet, dan is het alweer avondeten voor je het weet, en dan doe je het vaak niet meer."

Gezond ritme

Er is veel geschreven over het effect van een (vroege) bewuste start van de dag. De kunst is om een gezond ritme te vinden dat bij jou past, hoe je ook biologisch geprogrammeerd bent. Wat vroeg opstaan in iemands leven betekent, is uiteraard geheel aan die persoon. Het kan al een idee zijn om een tijdje elke dag op hetzelfde tijdstip op te staan.

Wat zijn de ingrediënten voor een ondersteunende routine?

1. Wat is je motivatie?
2. Vind regelmaat in de tijd dat je naar bed gaat en opstaat.
3. Beweeg (yoga, emotional bodywork, chi-kung, hardlopen, fietsen, de natuur in).
4. Mediteer (begeleid of onbegeleid, alleen, samen of met een app).

Maand

Kijk eens op Moves & Meditation van DailyLifeBytes. En besluit om een maand op een vast tijdstip op te staan. Ontwerp je eigen ochtendritueel en maak er een rooster van dat goed voor jou kan werken. Bijvoorbeeld vóór zeven uur opstaan, thee drinken, tien minuten oefening doen, vijf minuten stilzitten, dan bijvoorbeeld wat dingen opschrijven en daarna ontbijt.

Positieve impact

Op mymorningroutine.com staan voorbeelden hoe succesvolle mensen elke dag weer geïnspireerd raken. Lees het (Engelstalige) artikel van Stephanie Vozza over het ochtendschema van Benjamin Franklin op fastcompany (link staat op 52wekenduurzaam.nl). En lees het boek Miracle Morning: zes gewoontes om je leven succesvoller te maken in de ochtend.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft tips: 'Ik ruil kleren met mijn (klein)dochter'

Je kledingkast opruimen, dat voelt goed. Maar wat ga je met die kleren doen? Naar de kringloop? Of ruilen met andere mensen? Bijvoorbeeld de ketting kledingruil, een initiatief van Nichon Glerum.

Kleding die je niet meer draagt? Gooi het niet weg, maar begin een kledingruilketting. Foto: Eigen collectie

Ruilen, je kunt het op allerlei manieren doen. Ineke Platel uit Boxtel vertelt erover. "Ik ruil kleren met mijn dochter, en ja, soms zelfs met mijn kleindochter. Ze had laatst een witte blouse nodig voor rugby. Verder geef ik de kleren die ik niet meer gebruik weg. Onder andere aan mensen die bij mij thuis komen. En nieuwe kleren kopen? Nee, ik heb niks nodig. Ik heb genoeg."

Waarom ruilen?

Gemiddeld kopen wij Nederlanders 46 nieuwe kledingstukken per jaar. Veel daarvan dragen we amper en belandt vervolgens op de afvalberg. We produceren wereldwijd vier keer zoveel kleding als tien jaar geleden. Daarnaast wordt de gemiddelde levensduur van een kledingstuk steeds korter.

Vervuilend

Door overproductie bereikt dertig procent van de geproduceerde kleding nooit iemands kledingkast. Alleen al in Nederland leidt dat tot een kledingberg van 235.000 kilo. Zo'n 350 voetbalvelden vol! Bijna zeventig procent van al die kleding belandt direct in de verbrandingsoven...

Mode is een van de grootste vervuilers ter wereld. Jaarlijks kappen we miljoenen bomen om kleding te maken. Voor één T-shirt zijn duizenden liters water nodig. Polyester kleding draagt bij aan de plastic soep. En een kwart van alle pesticiden in de landbouw wordt gebruikt in de katoenteelt.

Ketting kledingruil

Je kunt deze trend keren én het leuk maken met de ketting kledingruil. Dan gaat een tas langs verschillende adressen. Je haalt eruit wat je wilt hebben en stopt er iets in terug waar je zelf op uitgekeken bent. Iedereen houdt zo'n tas een paar dagen in huis, zodat je er op je gemak doorheen kunt gaan. Eens in de twee à drie weken krijg je een nieuwe tas in huis. Maar als je even pauze wilt, kun je dat gewoon aangeven. Je bent ook niet verplicht om er iets uit te halen of er iets in te stoppen.

Buurt leren kennen

Verder is het een leuke manier om je buurtgenoten te leren kennen. Er zijn nu al zo'n 300 kettingen in Nederland in vele dorpen en steden, met zo'n 10.000 deelnemers. Dus waarschijnlijk is er ook wel een bij jou in de buurt. En anders begin je er zelf eentje. Dat kan via het inschrijfformulier en dat heb je zo gevonden: tik maar 'kettingkledingruil' in!

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Transitie Boxtel geeft tips: van koud douchen krijg je een kick

Koud douchen. De een vindt het heerlijk – vooral in de zomer – de ander rilt al bij voorbaat. Maar hoe dan ook, er zitten veel wat voordelen aan. Iets wat Rein Krantz benadrukt. "Sinds mijn tiende neem ik elke dag een koude douche, na eerst even warm te hebben gedoucht. Goed voor je weerstand en het geeft je een kick. En je verbruikt ook minder energie. Ik douch trouwens ook aanzienlijk korter dan vroeger, vooral sinds die drie extreem droge zomers."

Koud douchen kent verschillende voordelen. Naast het besparen van water, is het ook goed voor je immuunsysteem. Foto: Eigen collectie

Inderdaad, warm douchen kan de energierekening flink verhogen. Bovendien sta je meestal langer onder een warme douche dan onder een koude. Zo kun je dus ook nog water besparen. Maar er is nóg een belangrijk voordeel: koud water – in combinatie met beweging en diepe ademhaling – geeft je dag een frisse start. Je voelt je wakker, je hebt focus en je krijgt er energie van.

Korter

En er zijn aanwijzingen dat het je immuunsysteem ook sterker maakt. Dus probeer je douchegedrag aan te passen: houd op dag een bij hoelang je normaal doucht. Zet op dag twee een timer en douch minstens een minuut korter. Dit kun je per dag verder inkorten. Ga daarna een stapje groter: na het warme water douche je koud af. Bouw het voorzichtig op. Begin met je polsen, voeten en je hoofd.

Wim Hof

En voordat je onder de douche gaat, doe je een korte intensieve lichaamsbeweging, eventueel breid je die uit met de ademhalingsoefeningen volgens de Wim Hof Methode (op de website 52wekenduurzaam.nl staat een filmpje). Je zult zien dat het koud douchen dan een stuk gemakkelijker wordt. En... is het wel nodig om iedere dag te douchen? Of is het voldoende om je op een andere manier op te frissen?

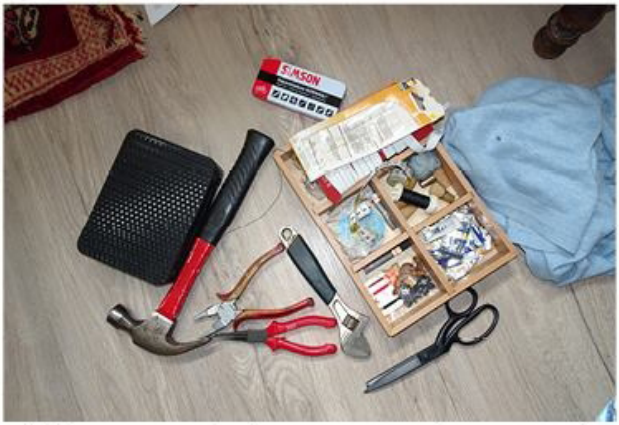
Net zo schoon

Op de site 52wekenduurzaam.nl staan diverse films over de effecten van kou op het immuunsysteem (Wim Hof en Laura Hof, Dokters van Morgen). Gemiddeld douchen mensen in Nederland bijna negen (!) minuten. Als je daar vijf minuten van maakt, dan bespaar je maar liefst 15.000 liter water en zestig kubieke meter gas op jaarbasis. En als je korter dan vijf minuten doucht, ben je net zo schoon. Met een waterbesparende douchekop bespaar je daarbovenop nog eens 20 procent water en energie. Kijk ook eens op Milieucentraal.nl.

En nog iets: warm douchen is helemaal niet goed voor je huid en haar. Je huid droogt ervan uit.

Tips Transitie Boxtel: Je kleren vermaken, weggooien is zonde

Kapotte printer, haperend scheerapparaat, weigerende mixer, gescheurde spijkerbroek, te grote blouse of een gebroken beachballset... Soms denk je: vervangen is gemakkelijker dan repareren. En het is vaak ook nog goedkoper. Maar meestal is het geen duurzame keuze. Door te repareren, geef je je spullen een tweede leven.



Zelf kleding repareren, of oude apparaten, is erg duurzaam. Zo geef je ze een tweede leven. Tips staan op www.52wekenduurzaam.nl. Foto:

Lia Meerlo uit Boxtel van Lia Mode vermaakt kleding. "Vóór corona had ik merendeels winkels als klant; broeken inkorten en zo. Maar sinds corona heb ik veel meer particuliere klanten. Het valt me echt op. Veel mensen vinden het zonde om hun kleren weg te gooien. En op deze manier hebben ze dan toch weer een ander bloesje, of een broek die smaller is gemaakt. Dat is creatief en duurzaam. Afgelopen weekend kwam er nog iemand die haar klerenkast had opgeruimd en ze nam een aantal kledingstukken mee om ze te laten vermaken. Ze zei: 'Ik kan ze weggooien, maar ik kan ze ook laten vermaken en dan kan ik ze weer aan.' Er zaten ook jurken bij, en die kun je prima aanpassen aan deze tijd. Er komen ook mensen die een oude jurk van hun moeder laten vermaken; als herinnering."
En repareren, dat doet Lia natuurlijk ook. "Een scheur in een spijkerbroek herstellen, of een rits vervangen. Er is veel mogelijk."

Wat kun je zelf doen?
Er wordt nu gewerkt aan het 'recht op reparatie'. Daar werden Kamervragen over gesteld (repaircafé.org). Wat kun je er zelf aan doen? Op YouTube staan handige DIY (do it yourself) repairfilmpjes. En mis je een onderdeel, kijk dan eens op fixpart.nl. Grote kans dat zij het hebben. Krijg je het zelf niet voor elkaar, zoek dan op repareer.com naar een lokale reparateur.
Heb je kapotte apparatuur, een verouderde laptop die je kunt laten opwaarderen, een telefoon met een zwakke accu? Check je garantie. Is die verlopen, ga dan naar het Repair Café in Boxtel. Is je Mac kapot of werkt hij niet meer zo snel? Bij Macleasy zijn ze gespecialiseerd in advies, onderhoud, reparatie en inruil. Zo hoef je geen nieuwe te kopen én bespaar je geld en het milieu.

Marktplaats
En nieuw bed of nieuwe bank of keuken kopen? Niet nodig! Op Marktplaats is veel te vinden en vaak gratis af te halen. Je kunt het repareren of pimpen. Op repareer.com staan reparateurs door heel Nederland. Of je volgt die leuke en handige naai-, timmer- of fietsreparatiecursus.

Bron: 52 wekenduurzaam.nl

Tip van Transitie Boxtel: onkruid niet weghalen in droge zomer

Overstromingen in 2021 in Limburg, kurkdroge zomers in 2018, 2019 en 2020. En deze zomer is het opnieuw erg droog. Deze extreme weersomstandigheden zijn duidelijk het gevolg van de klimaatverandering. Wat kun je zelf doen om je waterverbruik te verminderen?

Een eigentijdse versie van een regenton. Het water kan onder andere gebruikt worden om het toilet door te spoelen. Foto: Transitie Boxtel.

Ando Kuypers van Transitie Boxtel heeft een regenton in zijn tuin gezet. „Die heb ik nu drie jaar. Ook tijdens de droge periode zat er nog voldoende water in, dus durfde ik de planten in mijn tuin wel water te geven. Maar het gras niet, dat komt wel weer bij. En de rozenstruik naast het huis redt het ook prima zonder water; ik ben alleen een beetje dom geweest om het onkruid daar te trekken. Dan wordt het extra droog en stoffig."

Luie planten

Wat kun je doen om water te besparen? Laat je gras wat langer groeien. Zorg voor meer afwisseling van planten en daarmee goede doorworteling van de bodem. Dan wordt vocht beter vastgehouden en hoeft de tuin minder vaak besproeid te worden. Geef je tuin niet te vaak water. Dat maakt je gras en andere planten lui. Liever een flinke hoeveelheid na een langere droge periode. Zo ontwikkelen zich langere wortels, waardoor in droge tijden minder water nodig is. En ga voor zoveel mogelijk groen en zo min mogelijk stenen. Regenwater wordt zo veel beter opgenomen en het grondwater wordt aangevuld. En liever geen planten in potten. Die moet je erg veel water geven.

Zoden aan de dijk

Wil je echt zoden aan de dijk zetten? Doe dan als Ando en vang je hemelwater op in een regenton. Of zorg ervoor dat het in de grond komt in plaats van in het riool. Op het dak van een gemiddeld huis valt elk jaar zo'n 80.000 liter water. Een deel van dat water kun je opvangen en gebruiken, bijvoorbeeld voor het wassen van de auto of voor je tuin. Check De Groene Subsidiewijzer voor subsidies.

Gebruik de bespaarknop van de wc en neem een waterbesparende douchekop. En wie per dag een minuut minder doucht dan normaal, bespaart jaarlijks 6.000 liter water. Doen we dit allemaal in Nederland, dan verbruiken we in een jaar tijd 102 miljard liter water minder.

Regenwater voor wc

Kraan dicht tijdens tandenpoetsen, scheren en inzepen. Doe je dat niet, dan spoel je per jaar 12.000 liter water weg. Tot slot: vang het regenwater op om de wc mee door te spoelen of de was mee te draaien – op www.mijnwaterfabriek.nl vind je meer info.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Geraldine Duijghuisen maakt bestaande recepten plantaardig

Transitie Boxtel geeft elke week tips. Deze keer gaat de bijdrage over gezonde voeding.

Meer groenten, fruit en zaden eten en minder vlees is gezond en goed voor het milieu. Foto: eigen collectie.

Ook opgegroeid met de schijf van vijf? Vergeet hem. Hij is hopeloos verouderd. Voordat we verdergaan, eerst Geraldine Duijghuisen van Plantbusiness uit Boxtel aan het woord. „Ik heb gewerkt als horecamanager bij een vegan restaurant, maar door de coronacrisis liep het restaurant niet goed en ik besloot om Plantbusiness op te richten. Met mijn bedrijf help ik onder meer duurzame start-ups in de voedingsindustrie, zoals de Roze Bunker die frisdranken maakt van producten uit reststromen die anders worden weggegooid. Ik geef zulke bedrijven gratis advies of tegen een lager tarief. Zo doe ik mijn werk voor de helft vrijwillig en voor de helft betaald." Als klein meisje was ze al dol op koken en bakken. „Bestaande recepten plantaardig maken is een passie geworden. Eten waar je zin in hebt met zo min mogelijk belasting van het milieu en zonder dierenleed. Ik heb een dochter van zes jaar en ik wil dat zij ook een toekomst heeft op aarde."

Nieuwe voedingswijzer

De nieuwe voedingswijzer omvat voedingsmiddelen die we veel te weinig eten. Het gaat om tien categorieën: peulvruchten, kolen en ui, bladgroenten, wortelgroenten, andere groenten, fruit, volkorengranen, noten en zaden, kruiden en specerijen en boosters (kiemgroenten, etc.) Waarom? De laatste jaren zijn er veel nieuwe inzichten op gebied van voeding, zoals te lezen is in de boeken Food Pharmacy, op jacht naar goede voeding en Gelukseten. Uit veel onderzoeken is gebleken dat onze darmflora een heel grote rol speelt in onze lichamelijke én geestelijke gezondheid. Maar ons huidige voedingspatroon is veel te eenzijdig geworden waardoor we nog maar een fractie van de darmbacteriën hebben die we ooit hadden. Hierdoor wordt het ecosysteem in onze darmen steeds armoediger en neemt onze weerstand tegen stress en infecties af. En deze nieuwe voedingswijzer is ook veel gezonder voor onze planeet. Een volledig plantaardig voedingspatroon zou onze CO_2-uitstoot met circa 70 procent verminderen!

Je kunt er een spel van maken met de Bingokaart die je kunt downloaden op 52wekenduurzaam.nl. Let op: het gaat er bij gezondheidsbingo niet om dat je iets niet mag eten. Het gaat erom wat je eigenlijk wél en meer moet eten, voor de afwisseling. Ieder extra vakje dat je inkleurt boven op je normale eetpatroon is winst. Als je je variatie langzaam verder uitbreidt en volhoudt, dan school je vanzelf je darmflora om. Bron: 52wekenduurzaam.nl.

Tip Transitie Boxtel: je PC, energie en vervuiling door CO2-uitstoot

Geen probleem toch dat al je mailtjes, foto's en filmpjes in de cloud zweven? Jawel, want er zijn datacentra voor nodig om die in de lucht te houden. En die verbruiken nogal wat energie (en veroorzaken dus CO2-uitstoot).

Kattenfilmpje? Of kat die een filmpje kijkt! Foto: Transitie Boxtel.

Hoe doet Maarten Melis uit Boxtel dat? „Ik ben me er heel bewust van dat de cloud niks te maken heeft met een wolk. Er staat gewoon een hal vol computers te ratelen. Vanwege mijn werk kan ik niet zonder de cloud, maar verder gebruik ik het niet. En ik zet zo min mogelijk op Facebook en Instagram."

Kattenfilmpje

Dataopslag en internetgebruik kosten dus energie en veroorzaken CO2-uitstoot. Een jaar lang twintig mailtjes per dag sturen staat gelijk aan 1000 kilometer autorijden. En alles wat online staat, blijft bestaan tot je het weggooit. En YouTube is verantwoordelijk voor 1 procent van de wereldwijde CO2-uitstoot. Nu hoeven we niet meteen te stoppen met het kijken naar onze favoriete kattenfilmpjes, maar kies bewust. Haal de bezem door oude twitteraccounts en die 500 foto's van dat weekendje weg. En schrijf je uit voor elke nieuwsbrief die je niet leest. Verwijder je mails van voor 2018; heb je die ooit nog nodig? Ga slim zoeken op alles na 2018, bijvoorbeeld op 'wachtwoord vergeten', 'login', 'bevestiging van uw bestelling', 'larger: 10mb'.

Cloudcleaning, GoogleDrive, ICloud, Dropbox, YouTube, Flickr en Pinterest, pluis uit welke je gebruikt en verwijder alle onnodige bestanden. Zijn er nog social accounts (Facebook, Instagram, Twitter) die je niet gebruikt? Weg ermee! Verplaats je relevante bestanden naar je harde schijf. Scheelt weer cloudopslag. Tip: een SSD (solid state drive) harde schijf is het duurzaamst. Herorden je harde schijf: ga door al je oude foto's, bestanden en filmpjes en gooi weg wat overbodig is. Schep orde in de chaos, maak mappen aan van 2019, 2020, 2021 et cetera. Zoek bij Explorer op grote bestanden; zo vind je snel grote bestanden en delete ze.

Meer tips

Stuur een link door in plaats van een bijlage en comprimeer grote bestanden. Tik het adres van een website rechtstreeks in, in plaats van een zoekmachine te gebruiken. Bewaar sites die je regelmatig bezoekt bovenin je favorietenlijst. Kijk Netflix of Youtube-video's op een kleiner scherm en gebruik een lagere kwaliteit. Daarmee bespaar je tot wel 86 procent energie. Gebruik je digitale apparaten zo lang mogelijk: het aankopen van een nieuw digitaal apparaat is het vervuilendst. Bron: 52wekenduurzaam.nl

Tips Transitie Boxtel: 'Brood dat over is, gaat naar de Voedselbank'

In Nederland verspillen we jaarlijks twee miljard kilo voedsel. Dat is een file vrachtwagens, afgeladen met voedsel, van Utrecht tot Barcelona!

Appels die niet even groot zijn, halen vaak de supermarkt niet eens. Soms hebben deze nog wel zakken met 'buitenbeentjes'. Foto: Eigen

Daan Pouwels van bakkerij De Leijer in Oost en Selissenwal heeft een oplossing. "Brood dat aan het einde van de dag over is, geven we aan de Voedselbank. Dan komt het tenminste goed terecht. En als er heel veel brood over is, dan zetten we nog een kratje met brood in de winkel waar mensen het voor de helft van de prijs kunnen kopen."

De consument is met ruim een kwart van alle verspilling in ons land de grootste verspiller en verspilt 35 kilo per persoon per jaar aan vast voedsel. Dat is circa 150 euro per persoon. Van iedere kilo verspild voedsel, wordt gemiddeld drie kilo CO_2 uitgestoten. Minder voedsel verspillen is dus goed voor het klimaat én je portemonnee.

Wat kun je zelf doen?

Check je voorraad voordat je boodschappen doet. Wat moet eerst op? Zet deze spullen vooraan, of op een aparte plank. Maak een planning en een boodschappenlijstje. Bedenk een weekmenu en doe hier gericht boodschappen voor. Kook op maat, zodat je nooit te veel maakt. Heb je toch restjes: maak daar lekkere gerechten van. Bewaar eten op de juiste plek (kijk op de Bewaarwijzer van het Voedingscentrum) en zet je ijskast op vier graden, de beste temperatuur om spullen te bewaren. Bacteriën groeien dan nauwelijks. Let op de houdbaarheid. Kijk, ruik en proef. Gebruik je zintuigen bij de Tenminste Houdbaar Tot-datum. Want is deze THT-datum verstreken? Dan is het product nog vaak helemaal goed. En hoe doe je dat met de Te Gebruiken Tot-datum (TGT)? Eet het of vries het in voor óf op de TGT-datum.

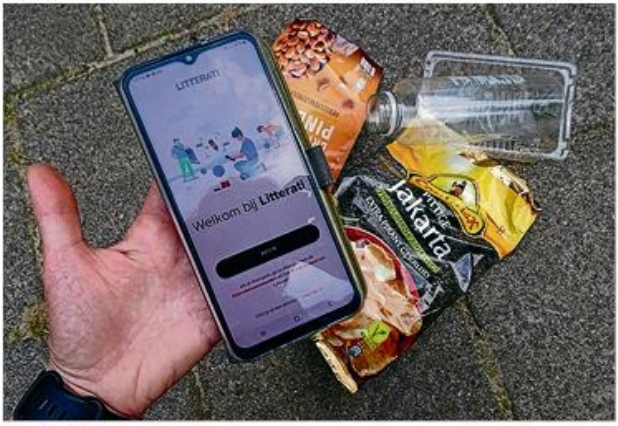
Dumpster diven

Installeer de app Too Good To Go (of NoFoodWasted) en bekijk bij welke winkels in jouw buurt jij voedsel kunt redden van de vuilcontainer. In Boxtel is dat onder meer Bakker Bart, bakkerij Van Doorn, Hema en Lidl. Het scheelt je veel geld en de kwaliteit is gegarandeerd. Ga dumpster diven, ofwel neem een duik in de vuilnisbak. Groentezaken hebben vaste dagen dat ze hun groenten en fruit klaarzetten voor de vuilnis. Vraag er eens naar. Je zult zien dat er nog heel veel goede producten bij zitten, waar je bijvoorbeeld heerlijke shakes van kunt maken of pastasauzen die je daarna invriest. Verder kun je kijken op bijvoorbeeld Thuisgekookt.nl en Kromkommer.

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Tips Transitie Boxtel: 'Dat mensen zomaar dingen op straat gooien...'

Opruimen van zwerfafval is belangrijk, maar ook het vastleggen ervan. Dat is cruciaal voor het vinden van structurele oplossingen. Anders blijft het dweilen met de kraan open. Leg je gevonden rommel vast met de (gratis) app Plastic Avengers of met Litterati. Zo kunnen de desbetreffende fabrikanten erop aangesproken worden dat hun verpakkingsmaterialen duurzamer moeten worden.



Plastic afval op straat kun je registreren met een app. Zo motiveer je de fabrikant om hun materiaal duurzamer te maken. Foto: Eigen collectie

Frank Scholman uit Boxtel gebruikt geen app, maar hij ruimt wél veel afval op. "Als ik met mijn hond wandel, neem ik een zak mee en mijn grijper om intussen zwerfafval op te ruimen. Ik blijf me erover verbazen dat mensen maar dingen op straat blijven gooien. Slecht voor het milieu en dieren kunnen stikken in plastic."

Plastic zwerfafval... Wat ooit zo'n mooie duurzame oplossing bleek, blijkt nu het minst duurzame materiaal te zijn. Bijna niets in ons leven is niét van plastic. En de grootste boosdoener is wegwerpplastic. Merijn Tinga is de Plastic Soup Surfer. Hij vraagt aandacht voor het wereldwijde plasticprobleem door onder meer langs de Nederlandse Noordzeekust te kitesurfen en de Rijn af te peddelen op een supboard, allebei gemaakt van zwerfafval. Een van zijn verdiensten? Statiegeld op kleine plastic flesjes sinds 1 juli vorig jaar.

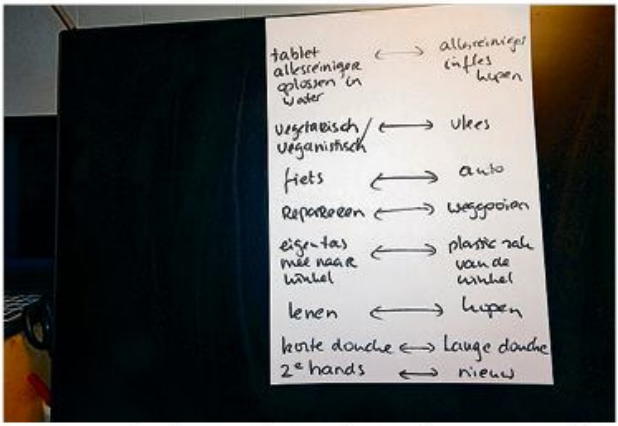
Mission Mars is een van de campagnes van Tinga, samen met Dirk Groot, de Zwerfinator. Jaarlijks belanden in Nederland één tot tien miljoen plastic snoepwikkels van het bedrijf Mars op straat of in de natuur. Mars weigert voorlopig nog om over te gaan op afbreekbare wikkels. De Cup Count Campagne is een andere campagne die je kunt ondersteunen met het maken foto's. Zie je ergens (structureel) afval liggen? Registreer de rommel met de Plastic Avengers app of Litterati.

Tips

Het allerbelangrijkste: stop je afval in de prullenbak. Neem je eigen tas mee als je boodschappen gaat doen, en je eigen beker of waterfles voor onderweg. Ga voor shampoo- en zeepbars in plaats van dispensers en flacons. Die gaan veel langer mee en het scheelt het gewicht van het water tijdens het transport, én er is dan geen productie en verwerking van een plastic verpakking. Koop geen cosmetica, tandpasta's en handcrèmes met microplastics. Met de app Beat the Microbead weet je welke producten je moet vermijden. Kies voor lokaal, de kleine middenstand, de markt en voor seizoensfruit en -groenten. Plastic heeft het mogelijk gemaakt dat alles het hele jaar beschikbaar is. Maar door ingevlogen producten te kopen, hou je het systeem in stand.

Tip van Transitie Boxtel: duurzame levensstijl

Transitie Boxtel geeft regelmatig tips over klimaat- en milieuvriendelijker leven. Marianne Juffermans: „Ik denk dat de regering moet gaan benadrukken hoe belangrijk een duurzame levensstijl is."



Transitie Boxtel geeft tips. Een lijstje maken van duurzame opties helpt. Foto: eigen collectie.

Veranderen naar een duurzamer leven gaat niet vanzelf. Sterker nog, ons brein houdt eigenlijk helemaal niet van verandering. 95 procent van onze keuzes maken we onbewust. Op basis van prikkels uit de omgeving. En die omgeving verleidt ons maar al te vaak tot het maken van niet echt duurzame keuzes...Hoe pakt Marianne Juffermans uit Boxtel dat aan? "Voor mij is het niet zo moeilijk, want ik ben er al zo lang mee bezig dat het vanzelf gaat. Lang douchen bijvoorbeeld zit niet in mijn systeem." Wat zou dan kunnen helpen als je nog niet zo lang bezig bent met duurzaamheid? „Ik denk dat de regering moet gaan benadrukken hoe ontzettend belangrijk een duurzame levensstijl is. Je zag het met corona: er werd een dringend beroep op de mensen gedaan om zich aan de regels te houden en het merendeel deed dat ook."

Herhaling

In drukke periodes verzand je meestal gemakkelijker in oude patronen. Je brein neemt dan de bekende ingesleten routes. Dan functioneer je even op de automatische piloot. Om nieuw gedrag aan te leren zijn aandacht en herhaling nodig. En welke leerstrategie werkt bij jou? Helpt het als iemand je herinnert aan je duurzame voornemen? Heb je een stok achter de deur nodig? Of juist een beloning? Werkt stap-voor-stap voor jou of juist de rigoureuze aanpak?

Sta eens stil bij jouw stappen naar een duurzamere leefstijl: welke uitdagingen van het afgelopen halfjaar zijn inmiddels duurzame veranderingen geworden in je dagelijks leven? Wat waren de momenten waarop je het moeilijk had? Veranderen begint met bewustzijn. Omdat schrijven helpt bij een bewust veranderproces staat een formulier met reflectievragen bij week 27 op 52wekenduurzaam.nl. Onderzoek ook je guilty pleasures en klimaatspagaten. Bekijk het filmpje met Klimaatpsycholoog Jeanine Pothuizen. En heb je al een buddy, een maatje met wie je de uitdagingen samen aangaat?

Tips

Wil je meer weten over de achtergronden van (duurzame) gedragsverandering? Lees de diverse blogs op klimaatpsychologie.com, onder week 27. En wil je meedoen met KlimaatGesprekken of klimaatcoach worden? Kijk dan op www.klimaatgesprekken.nl

Bron: 52wekenduurzaam.nl

Tips Transitie Boxtel: 'bodemleven werkt harder dan de tuinman'

Insecten, wormen en andere kleine kruipers wonen in onze tuin, op het balkon of in het park. En daar zijn we vaak helemaal niet aardig tegen. Dat moet anders.

Om het bodemleven te helpen in de winter, kan een composthoop een goed idee zijn. Meer tips staan op de website. Foto: Eigen collectie

Maria van der Hoogen, coördinator van de Voedseltuin op De Kleine Aarde, die voedsel teelt voor de Voedselbank, legt het haarfijn uit. "Als je het teeltseizoen afrondt en de tuin gereedmaakt voor het volgende seizoen, volg je een aantal onderdelen. De belangrijkste zijn: nooit spitten, en de bodem bedekt houden! Dat kan door te mulchen: oud loof laten liggen, takjes en bladeren, of halfverteerde compost. Stukken karton neerleggen kan ook, zonder inkt. Blote grond is dode grond. Met mulch wordt de temperatuur in de grond niet te laag, want het bodemleven gaat door. Dat werkt harder dan een tuinman."

NÍÉT WINTERKLAAR

Juist in de winter hebben dieren tuinen hard nodig, om te nestelen of om voedsel te vinden. In de winter kun je daarom beter niet de hele tuin snoeien. Scheelt tijd en je helpt de biodiversiteit. Laat de stengels van planten die in de winter afsterven tot het voorjaar staan. Spinnetjes en kevertjes verstoppen zich tussen deze planten en wachten daar het voorjaar af. In de holle stengels van planten overwinteren bijvoorbeeld lieveheersbeestje en bijen. En knip de uitgebloeide bloemen niet af: vogels kunnen de zaden eruit eten.

Laat bovendien de herfstbladeren tussen struiken en planten liggen. Die zorgen voor een isolerende laag op de grond, waardoor de vorst minder snel de wortels van planten aantast. Bovendien zitten er veel voedingsstoffen in waar de grond van profiteert. En niet alleen planten, maar ook insecten en insecteneters zoals egels zijn erg blij met veel bladeren in de tuin. Hier vinden ze plekjes om te schuilen. Wel is het belangrijk om de bladeren niet op het gazon te laten liggen omdat ze een verstikkende werking hebben. En haal ze uit de vijver, want bladeren onttrekken zuurstof aan het water.

COMPOST MAKEN

Als je zelf compost maakt, hoef je het nooit meer te kopen bij een tuincentrum. Bovendien is de zelfgemaakte veel rijker aan voedingsstoffen. Je kunt zelf een composthoop achter in je tuin maken, maar het kan ook met een hip wormenhotel. Jij voert je wormen met keukenafval en na een tijdje krijg je voedende wormenmest terug! Heb je een balkon? Daar kun je een bokashi neerzetten.

Zelf een wormenhotel of bokashi maken? Het is niet moeilijk!

Lees de tips op: www.52wekenduurzaam.nl

Tips Transitie Boxtel: 'Verbruiken nog maar derde van de energie'

De gasprijzen gaan door het dak. Wat kun je doen? Je huis verduurzamen! Maar waar moet je beginnen?

Er zijn vijf stappen om je woning energiezuiniger te maken. Een koelinstallatie kan daarbij ook helpen. Foto: Eigen collectie

Hoe pakte Eric Schoones uit Boxtel het aan? "Ons huis is in 1970 gebouwd en is dus niet erg duurzaam. Wel hadden we al eerder spouwmuurisolatie laten aanbrengen. Op advies zijn we begonnen met nieuwe kozijnen en dubbelglas. En daarna zonnepanelen en een warmtepomp." En dat scheelt behoorlijk. „We verbruiken nu nog maar een derde van de energie vergeleken met tien jaar geleden toen de kinderen nog thuis woonden. Heel blij dat we het hebben gedaan."

Begin dus met het inschakelen van een energiecoach om je huis onder de loep te nemen. Door een quickscan te laten maken, krijg je jouw persoonlijke stappenplan in handen. Er zijn vijf stappen waarmee je aan de slag kunt: The Big Five. Heb je een huurwoning? Ga dan in gesprek met je verhuurder of kijk wat je al zelf met gedrag en kleine maatregelen kunt bereiken.

1. Quick-wins. Eenvoudige ingrepen zoals kierdichting, tochtstrips aanbrengen, led-verlichting, een waterbesparende douchekop, radiatorfolie, je cv op 60 graden zetten, stand-by killers of tijdschakelaars.

2. Isoleren: met vloerisolatie, gevelisolatie, dakisolatie en/of HR+/++/+++ glas kun je je huis isoleren. Voor sommige maatregelen geldt een lager btw-tarief of kun je subsidie of een goedkope lening aanvragen.

3. Ventilatie: een slecht geventileerde woning is vaak vochtig en lastiger te verwarmen. Het kost meer energie. Veel mensen denken dat het even openzetten van een raam of deur voldoende is om een ruimte te luchten. Dat is nuttig om bijvoorbeeld na verven of koken, de lucht snel af te voeren, maar is geen vervanging van ventileren. Ventileren kan op verschillende manieren: natuurlijk (via roosters) of mechanisch (via een elektrisch systeem).

4. Elektriciteit opwekken (en eventueel opslaan): is jouw dak (van huis of schuur) geschikt voor zonnepanelen? Vroeger werden zonnepanelen vaak op het zuiden gericht, maar oost-west geeft een betere verdeling over de dag. De salderingsregeling wordt anders in de toekomst. Denk vast na over opslag in huis (als stroom of warmte) en gebruik apparatuur zoveel mogelijk wanneer de zon schijnt.

5. Duurzaam verwarmen: denk aan aansluiting op een (gemeentelijk) warmtenet of toepassen van een warmtepomp. Minder bekende technieken zijn een thermische batterij of in sommige gevallen infraroodverwarming als bijverwarming.

Op 52wekenduurzaam.nl staan diverse nuttige links.

Transitie Boxtel geeft tips: 'Ik heb maar heel weinig dieren gezien'

Elke week zetten wij een kleine stap naar een duurzamere leefstijl. In de overtuiging dat alle beetjes helpen. Maar er is meer nodig! We moeten versnellen. Met meer mensen in actie komen. Overheden en bedrijfsleven aanspreken om hun verantwoordelijkheid te nemen.

Ga het gesprek over de staat van onze aarde aan tijdens een wandeling door het bos bijvoorbeeld. Foto: Eigen collectie

Deze week word je uitgedaagd om letterlijk én figuurlijk stappen te zetten. En dat heeft Ferdy Steger de afgelopen weken volop gedaan. Om precies te zijn: hij heeft 650 kilometer gewandeld, eerst naar Santiago en vervolgens naar Finisterre. "Ik ging wandelen om erachter te komen wat ik precies wil met mijn werk. Tijdens de tocht heb ik besloten dat ik met de kunst doorga: zelf schilderen, workshops geven, pop-upmusea bij bedrijven, enzovoort. Ik had de noordelijke route gekozen omdat die het zwaarst en het mooist is, maar onderweg ben ik echt geschrokken. Ik heb maar heel weinig dieren gehoord en gezien, geen reeën, hazen, konijnen en veel te weinig vogels. Het enige aan wild life dat ik zag, waren salamandertjes. Verder monoculturen van bomen in grote vakken. Het werd me heel duidelijk hoe kwetsbaar de natuur is geworden door al onze ingrepen."

Op één lijn

Inspireer de mensen om je heen, en laat zien dat het jou menens is! Elke paar jaar is er een klimaattop, waarop regeringsleiders wereldwijd proberen afspraken te maken om de opwarming van onze Aarde onder de anderhalve graad te houden. Gaat het wel lukken om op één lijn te komen, om concrete en bindende afspraken te maken? Het zal wel moeten! Alleen met een crisisaanpak en een enorme versnelling in het klimaatbeleid kunnen we onze Aarde leefbaar houden.

Zet die stap

Bedenk met wie jij deze week een wandelingetje maakt. Of het nu naar het koffiezetapparaat op je werk is, een lunchrondje of een boswandeling. Jij kunt het gesprek aangaan met mensen om je heen. Elke dag weer. Een open gesprek waar je je zorgen kunt uiten en luistert naar de ander. Want alleen in verbinding met de ander kom je tot oplossingen. Inspireer mensen om je heen! Om nog meer te doen, om politiek en bedrijfsleven te overtuigen van de noodzakelijke versnelling, kun je je aansluiten bij vele actiegroepen. We noemen er een paar. Speciaal voor jongeren: de Jonge Klimaatbeweging. Voor ouderen: Grootouders voor het Klimaat. Voor jong en oud: Milieudefensie. Voor onderwijzers: Teachers for Climate. Voor alle strijders: Extinction Rebellion.

Tips Transitie Boxtel: 'We hopen dat iedereen gaat meedoen'

De Aarde staat onder druk. Kranten schrijven erover, radio- en televisieprogramma's worden eraan gewijd. En als je om je heen kijkt, dan zie je het ook: milieuproblemen nemen hand over hand toe. Zoals de klimaatontwrichting en de enorme afname van de biodiversiteit. Overal, ook in Boxtel. En daar speelt Transitie Boxtel op in.

Vlnr klimaatburgemeesters Yenthe van Thiel, Yfke Veenstra en Twan Tiebosch, met burgemeester Ronald van Meygaarden. Foto: Eigen

Jan Juffermans vertelt erover: "Eerst hadden we een dag van de Duurzaamheid, toen een week van de Duurzaamheid en sinds coronatijd zijn we het hele jaar door actief. De komende maanden draaien we films in de bibliotheek die over duurzaamheid gaan, en in het voorjaar komen er lezingen en workshops. Om mensen te informeren wat ze concreet zelf kunnen doen, en dat geldt ook voor de overheid. We hopen dat iedereen gaat meedoen. We staan voor gigantische uitdagingen."

Met het (Ver)Ander-café wil Transitie Boxtel meer bewustwording op gang brengen. Door middel van verschillende onderwerpen probeert Transitie Boxtel op het gebied van het klimaat en duurzaamheid gesprekken aan te gaan met geïnteresseerden om te kijken wat iedereen zelf kan doen om de wereld een beetje beter te maken.

Programma

Woensdag 16 november: Tomorrow. Op zoek naar oplossingen voor de wereldwijde milieuproblemen reizen Melanie Laurent en Cyril Dion naar tien verschillende landen. Daar ontmoeten ze pioniers die landbouw, energie, economie, democratie en educatie opnieuw proberen uit te vinden om de wereld leefbaarder te maken. Al deze initiatieven hebben één ding gemeen: het zijn kleine lokale groepen mensen die een alternatief bedenken voor het huidige model. De film laat zien dat kleine initiatieven grote gevolgen kunnen hebben voor de wereld van morgen.

Woensdag 30 november: Once you know. Een documentaire over de klimaatverandering. Op esthetische wijze worden feiten getoond over de sneller wordende klimaatchaos. Voel je je als mens ook geroepen om iets te doen aan de klimaatverandering?

Woensdag 14 december: Voices of Transition. Deze film gaat over de belangrijke veranderingen die reeds plaatsvinden bij lokale gemeenschappen, terwijl het landbouwbeleid moeite heeft om zich aan te passen aan de uitdagingen van de klimaatontwrichting. Hoe kunnen gemeenschappen zich reorganiseren om positiever en duurzamer het hoofd te bieden aan onze snel veranderende samenleving?

Entree is 5 euro. Inloop vanaf 19.30, de films beginnen om 20.00 uur. Locatie: de bibliotheek, Burgakker 4, Boxtel.

Transitie Boxtel

www.transitieboxtel.nl

Het doel van Transitie Boxtel

"Transitie Boxtel" is de werknaam van de Stichting Transition Town Boxtel, formeel opgericht in 2011. We werden geïnspireerd door de inmiddels wereldwijde Transition Towns-beweging. Met als doel (ook nu nog) om veerkracht te ontwikkelen in de lokale gemeenschap, om ook zelf aan de slag te gaan om onze manier van wonen, werken en leven onafhankelijk te maken van fossiele energie en positief voor de biodiversiteit. En om duurzamer te leven, met hart, hoofd en handen.

Sinds 2011 is het werken aan duurzaamheid nog veel urgenter geworden; denk aan de ernstige klimaatontwrichting en het grote verlies van biodiversiteit.

In Boxtel werken we met een 20-tal vrijwilligers aan:

- **concrete activiteiten** zoals het Repair Café en fruitplanten voor particulieren;
- **bewustwording** zoals via lezingen, lessen op scholen, films, klimaatacties en info-uitwisseling, zoals met de ZLTO en regionale boeren/tuinders;
- **samenwerking** met de Gemeente en Bruisend Boxtel voor een jaarlijkse manifestatie rond duurzaamheid en klimaat. En sinds voorjaar 2022 werken we ook samen met de lokale bibliotheek Huis 73;
- **protestacties** zoals tegen schaliegas en onnodige bomenkap;
* **beleidsverbetering** zoals de aanpak van de werkgroep Bomen Brigade Boxtel.