

# ECHTE GOEDE VOORNEMENS



Dit jaar is het gedaan met de slaatjes. Greenpeace stelt je écht goede voornemens voor. Ga de uitdaging aan op je eigen ritme. Volhouden is het belangrijkste!

## VOEDING

★  
ik eet biogroenten en -fruit van het seizoen

Hmm... Lekker!



ik koop mijn producten lokaal



ik eet minder vlees

Ok, begrepen!



## ENERGIE

★  
ik let elke dag op mijn energieverbruik



ik stap over op groene stroom

Gedaan!

★★★★  
ik plan grotere werken om mijn energieverbruik te beperken

## MOBILITEIT

★  
ik haal mijn auto niet van stal voor trajecten van minder dan 5 kilometer



ik gebruik de auto zo weinig mogelijk



ik bekijk andere reismogelijkheden dan het vliegtuig

Het is me gelukt!



## SHOPPING

★  
ik koop liever in bulk



ik koop tweedehands in plaats van spiksplinternieuw

★★★★  
ik maak zoveel mogelijk cadeautjes zelf



## VERVUILENDE

★  
ik koop geen water in plastic flessen



ik gebruik geen wegwerpproducten meer of producten voor eenmalig gebruik



ik kies natuurlijke poets- en schoonheidsproducten

## BOSSEN

★  
ik bespaar papier



ik koop minder producten met palmolie



ik koop zo weinig mogelijk nieuwe meubelen

Voor de kleine aapjes!



TOMAAT-MOZZARELLA, DAT IS ALLEEN VOOR DE ZOMER!

## VOEDING



ik eet biogroenten  
en -fruit van het seizoen

Lekkere rode aardbeien in putje winter brengen misschien even dat zomergevoel terug, toch kies ik dit jaar voor fruit en groenten die echt bij het seizoen horen.

**Een slaatje van tomaten  
en mozzarella smaakt  
des te beter in de zomer!**



ik koop mijn producten lokaal

Kies voor de korte keten als je voeding in huis haalt. Als dat moeilijk is voor jou, leg dan op voorhand vast welke afstand jouw eten maximaal mag afleggen: 100 kilometer, een afstand tot de Belgische grens, tot in de naburige landen of tot aan de grenzen van de Europese Unie.



ik eet minder vlees

Voeg nog een veggiedag toe aan de week, zo gun je het milieu ook een snipperdag. Van die twee dagen zul je heus niet slapper worden, want we eten sowieso gemiddeld twee keer meer dierlijke proteïne dan nodig. Heel wat groenten geven ons bovendien ook de belangrijke voedingsstoffen om ons lichaam draaiende houden.



Een voedselaanbod volgens de seizoenen lijkt logisch en toch hebben we sinds de opkomst van supermarkten bijna permanent alle groenten en vers fruit voor het grijpen. Maar wat is het echte prijskaartje?

Laat je overtuigen waarom het beter is om van seizoensproducten te genieten:

- Deze groenten en dit fruit worden minder behandeld omdat ze beter zijn aangepast aan onze weersomstandigheden. De producten die niet eigen zijn aan het seizoen komen waarschijnlijk ook uit landen die het niet zo nauw nemen met pesticiden en aanverwanten.
- Seizoensgroenten is beter voor het milieu. Om paprika in de winter in een serre te kweken, heb je veel meer energie nodig dan in de zomer.
- Fruit en groenten van het seizoen zijn gewoon veel lekkerder. De volle, diepe smaak van een tomaat die half augustus uit je tuin komt, is niet te vergelijken met de flauwe, waterige tomaten die je in de winter in de supermarkt kan kopen!

Je vleesconsumptie verminderen ligt misschien wat moeilijker. Toch is dat superbelangrijk!

De vleesproductie is immers goed voor bijna 15% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen, wat zelfs meer is dan de emissies van al het transport samen. Tot slot is er voor de productie van één kilo rundvlees zo'n 15.000 liter water nodig.

Geen vlees eten lijkt onmogelijk wanneer het van jongs af aan bij jouw voedingspatroon hoort en het ingebakken zit in de culinaire tradities van jouw omgeving.

Daarom stellen we voor om dit geleidelijk in te voeren door een dag per week enkel eiwitten van plantaardige oorsprong te verorberen. Lukt dit, dan probeer je dit twee of drie dagen per week.

OM JE OP WEG TE HELPEN :



SEIZOENSKALENDER  
VAN GROENTEN EN FRUIT



DE KORTE KETEN  
IN BELGIË



CAMPAGNE  
"LESS IS MORE"



VEGGIE  
RECEPTEN

## ENERGIE



### ik let elke dag op mijn energieverbruik

met kleine ingrepen:

- ik kies voor ledverlichting
- ik plaats een waterbesparende douchekop
- ik verwarm mijn huis tot maximum 19 °C

een trui houdt ook warm !



### ik stap over op groene stroom

Er zijn al meer leveranciers van groene elektriciteit op de markt dan je denkt en je kan ze net zo gemakkelijk contacteren als de anderen. Stroomuitval of extra kosten worden je ook bij hen bespaard als je overstapt, dus ga zo snel mogelijk naar mijngroenestroom.be om de provider te vinden die het beste bij je past

ZIE DE LINK >



### ik plan grotere werken om mijn energieverbruik te beperken

Laat eventueel een energieaudit uitvoeren om te zien waar je het best het energieverlies eerst aanpakt: bij de verwarming, de isolatie, ... Ga dan op zoek naar interessante leningen en energiepremies van de overheid om deze kosten in balans te brengen met je uitgaven op korte of lange termijn.



Je kunt met allerlei kleine verbeteringen dagelijks water en elektriciteit besparen.

#### Enkele suggesties:

Minder spoelen

Plaats een 1,5-liter fles water recht in de jachtbak van je wc. Als je vijfmaal per dag doorspoelt, bespaar je zo ongeveer 2700 liter op jaarbasis.

Een dubbele spoelknop installeren helpt ook om tot 40% water te besparen. En als je echt ver wilt gaan en je een tuin hebt met een composthoop, dan zijn droge toiletten dé ecologische oplossing. Nu gebruiken we nog steeds meerdere liters drinkwater telkens we het kleinste kamertje opzoeken.

Op lagere temperaturen wassen

Een wasmachine op 40 °C verbruikt driemaal minder dan een machine bij 90 °C. Een afwasmachine die ingesteld is op 60 °C verbruikt 30% minder energie dan een cyclus van 90 °C. Zorg er ook voor dat je koelkast 5 °C aangeeft en je diepvriezer -18 °C. Elke gewonnen graad is een besparing van 5 à 10% energie. Dat telt!

Je gezond verstand gebruiken

Zet je diepvriezer op een koele plaats (in de kelder of de garage) en je koelkast zo ver mogelijk van je fornuis opdat ze elkaars temperatuur zo min mogelijk beïnvloeden.

Laat je apparaten niet op stand-by staan (computer, televisie ...) maar zet ze uit of nog beter, schakel de elektriciteit uit (stekkerdozen met schakelaar hebben dat voordeel!). Een computer aan het stopcontact blijft elektriciteit verbruiken, zelfs als hij uitgeschakeld is!

#### OM JE OP WEG TE HELPEN :



MIJN GROENE STROOM



WAALE ENERGIEPREMIES



BRUSSELSE ENERGIEPREMIES



VLAAMSE ENERGIEPREMIES

## MOBILITEIT



### ik haal mijn auto niet van stal voor trajecten van minder dan 5 kilometer

De helft van de tijd gebruiken we onze auto voor afstanden van minder dan 2 kilometer (bron: ecoconso.be). Erg, niet? Zulke afstanden leg je beter af met de fiets, het openbaar vervoer of te voet! Het is minder vervuilend, goedkoper en beter voor de gezondheid.



### ik gebruik de auto zo weinig mogelijk

Als je in je dagdagelijkse leven je auto echt nodig hebt, gebruik hem dan toch zo weinig mogelijk:  
- laat hem vaker staan  
(doe je wekelijkse boodschappen in één keer)  
- overweeg eens om te carpoolen (ook voor het werk of de sport)



### ik bekijk andere reismogelijkheden dan het vliegtuig

Dit jaar ga ik niet in op het aanbod van de luchtvaartmaatschappijen en reis ik met de trein (dag of nacht) die tienmaal minder vervuult dan een vliegtuig. Je hoeft trouwens niet duizenden kilometers ver weg te zijn om los te komen: na een kort verblijf in onze mooie Ardennen

**kom je zeker en vast ook fris en monter terug.**



#### OM JE OP WEG TE HELPEN :



DE ECOLOGISCHE  
VOETAFDruk COMPENSEREN



ONTDEK  
WOOFFING

Blijf reizen op een manier die minder vervuult

Spreken we over reizen, dan hebben we te maken met de dromen van veel mensen. Ze reizen om vrij te zijn, te ontdekken, zich te verwonderen, mensen te ontmoeten, te rusten of te leren. Voor wie graag reist, is het waarschijnlijk ondenkbaar om dat op te geven. En toch is wereldwijd toerisme verantwoordelijk voor 8% van de globale uitstoot van broeikasgassen (bron: newobs.com). Dit cijfer is berekend op het transport, maar ook op alles wat we consumeren als toeristen (aankopen en eten).

**Wat is het nut van lokaal en seizoensgebonden te eten als je drie keer per jaar vliegt? Geen paniek, het is mogelijk om even weg te zijn én te letten op je ecologische voetafdruk!**

Beperk de vliegtuigreizen

Als de boot of de trein niet tot de mogelijkheden behoren, probeer dan toch jouw vliegtuigreizen te beperken of te verminderen. De eerste manier om dit te doen, is door alleen rechtstreekse vluchten te kiezen. Een vliegtuig verbruikt immers veel brandstof om op te stijgen en de gewenste hoogte te bereiken. Je kunt er ook voor kiezen om minder vaak maar voor langere tijd te vertrekken. In plaats van telkens een weekje er op uit te trekken, ga je meteen voor meerdere weken op reis.

Je ecologische voetafdruk in balans houden

De beste oplossing is natuurlijk om je ecologische voetafdruk te verkleinen. Maar als dit ondanks je inspanningen niet mogelijk is, dan kun je de vervuiling die je veroorzaakt compenseren door bepaalde projecten financieel te steunen.

Deze specifieke projecten houden zich bezig met het opvangen van de CO<sub>2</sub>-uitstoot (door de bescherming en aanplanting van bossen) of met het verminderen van de CO<sub>2</sub>-productie aan de basis (door investering in hernieuwbare energie, betere energie-efficiëntie enz.).

## SHOPPING



### ik koop liever in bulk

Zero afval nastreven is mooi, dus om te beginnen kan je dit jaar proberen om droog voedsel zoals groenten, droge vruchten, rijst en pasta in bulk te kopen. Je ziet vaker dat deze waren zo worden aangeboden, dus misschien is dat ook bij jou in de buurt te vinden.



### ik koop tweedehands in plaats van spiksplinternieuw

Laat je broodrooster het afweten? Probeer hem te repareren of ga langs in een repaircafé alvorens een nieuwe te kopen. Loop ook niet meteen naar de supermarkt voor het nieuwste exemplaar, maar surf eens naar de zoekertjes op de gespecialiseerde websites of bekijk het tweedehands aanbod op jouw sociale media!



### ik maak zoveel mogelijk cadeautjes zelf

Steek een stukje van jezelf in je geschenken en toon je vindingrijkheid. Of je nu vertrekt vanuit gerecycleerd materiaal of vanuit eenvoudige voorwerpen, jouw handgemaakte cadeautjes worden meer gewaardeerd omdat ze persoonlijker zijn.

Misschien leer je zelfs al doende iets nieuws bij!



OM JE OP WEG TE HELPEN :



LIJST VAN WINKELS  
DIE BULKGOEDEREN VERKOPEN



HANDLEIDINGEN  
OM SPULLEN TE REPAREREN

Ieder van ons produceert zo'n 400 kilo afval per jaar. Bulkgoederen zijn daarom een goede oplossing en je ziet ze steeds vaker in onze stadscentra.

Loop nu niet overhaast naar de eerste beste winkel voor je wekelijkse boodschappen, want dat zou wel eens kunnen teleurstellen. Aankopen in bulk vragen immers een beetje voorbereiding en hier zijn enkele tips om dit rustig te doen:

- Neem bokalen en andere dozen met deksel mee. Sommige winkels die bulkgoederen verkopen, bieden wel herbruikbare dozen aan, maar daar kun je niet alle producten in kwijt. In andere winkels vind je papieren zakken die dan weer niet voor alle ingrediënten geschikt zijn.
- Begin met de droge voeding die je in alle winkels in bulk vindt: pasta, rijst, noten, gedroogd fruit, kruiden, granen, peulvruchten. Gebruik de aanwezige kraftzakjes (zonder plastic venster!). Eenmaal thuis bewaar je deze voeding in bokalen en dan plooi je de zakjes om ze de volgende keer in de winkel te hergebruiken. Zo zie je maar, fluitje van een cent en een pak minder verpakking!
- Ga altijd op weg met een paar dozen en katoenen zakken. Steeds meer handelaars zoals de kaasboer, de bakker, de kruidenier en de slager, verkopen hun producten zonder verpakking, vooral op de markten. Het is nog niet volledig ingeburgerd en niet iedereen staat er voor open, maar aarzel niet om te vragen of het mogelijk is!
- Vraag rond waar je je meest geliefde producten in bulk kunt kopen. Voeding is immers niet het enige dat je zo kunt kopen. Ook wasmiddelen en schoonheidsproducten vind je tegenwoordig in bulk.

Het is niet alleen een milieuvriendelijke manier van winkelen, je vermijdt ook verspilling, want je koopt de exacte hoeveelheid die je nodig hebt. Bij gebrek aan blitse verpakking kan de marketing je ook niet om de tuin leiden.

## VERVUILENDE



### ik koop geen water in plastic flessen

Belgisch kraantjeswater is van goede kwaliteit, soms zelfs beter dan water in flessen. Als je graag je stromend water filtert met een van de bestaande systemen, dan bespaar je én geld én plastic! Er zijn veel filters en filterkannen die natuurlijke elementen gebruiken, zoals keramiek of houtskool.

**En om je dagelijkse liter water onderweg te drinken, zijn de inoxflessen ideaal!**



### ik gebruik geen wegwerpproducten meer of producten voor eenmalig gebruik

Voor elk wegwerpproduct vind je wel een duurzaam alternatief. Gebruik een washandje in plaats van reinigingsdoekjes. Verban de koffiecapsules en kies bijvoorbeeld een Italiaans koffiezetapparaat (de beroemde Moka) of de cafetière. Wat betreft rietjes, zijn we ervan overtuigd dat de meeste mensen er geen probleem mee hebben om rechtstreeks aan een glas te drinken.



### ik kies natuurlijke poets- en schoonheidsproducten

Het is minder vervuilend en het is beter voor je gezondheid! Veel essentiële oliën en andere natuurlijke stoffen zijn antiseptisch en hydraterend. Het beste is om zelf je producten te maken. Zoek enkele recepten in TIPS.



Om tijd te besparen gebruiken we dagelijks wegwerpproducten. Een nieuwe capsule in je koffiezetapparaat plaatsen gaat sneller dan het na elk gebruik volledig te moeten spoelen.

Wegwerpproducten lijken ons ook goedkoop; een wegwerpscheermesje heb je al voor minder dan een euro, terwijl een scheermes met vervangbare mesjes minstens vijftien euro kost.

In feite hebben wegwerpproducten een zo korte levensduur dat ze niet alleen duur, maar ook extreem vervuilend zijn. De alternatieven kosten je misschien iets meer tijd, maar besparen je geld en zijn beter voor onze planeet.

Kies eens

- katoenen zakdoeken in plaats van papieren
- een simpel washandje in plaats van reinigingsdoekjes (dat we daar niet aan gedacht hebben!)
- inox rietjes in plaats van plastic
- een menstruatiecup in plaats van maandverband en tampons
- verwisselbare scheermesjes in plaats van wegwerpscheermesjes
- oriculi (bamboestaafjes) in plaats van wattenstaafjes
- stoffen zakjes in plaats van plastic folie en aluminium
- een tandenborstel met verwisselbare kop (we gooien nog steeds plastic weg, maar veel minder!)

### Natuurlijke bestanddelen

Onderhoudsproducten en cosmetica bevatten vaak veel te veel chemicaliën die vervuilend zijn of zelfs onze gezondheid schaden. Hier zijn al enkele natuurlijke bereidingen waarmee je aan de slag kan (veel recepten zijn online beschikbaar):

- tandpasta
- zeep
- ontschminker
- shampoo
- vloeibaar wasmiddel

### OM JE OP WEG TE HELPEN :



WAAROM ZELF  
COSMETICA MAKEN?

## BOSSEN



ik bespaar papier

### Bestel online een "Geen reclame"-sticker om op je brievenbus te kleven.

Geef altijd de voorkeur aan gerecycleerd papier zowel thuis als in de boekentas van je kinderen en maak ook anderen op kantoor hier warm voor.



### ik koop minder producten met palmolie

In verwerkte producten zit veel palmolie en de teelt ervan speelt een belangrijke rol bij de wereldwijde ontbossing en de massale vernietiging van ecosystemen. Als je geen alternatief hebt voor het product dat je zoekt, kies dan op z'n minst voor palmolie die ecologisch verantwoord is.



### ik koop zo weinig mogelijk nieuwe meubelen

Massief hout is een duurzaam materiaal, dus je hoeft niet meteen nieuwe meubels te kopen, ook tweedehands vind je kwaliteit.

Met een laagje weg te schuren, een nieuw likje verf of een beetje bijenwas, krijgt een vintage meubelstuk een nieuwe plaats in jouw interieur. Geef in ieder geval de voorkeur aan inheemse Europese houtsoorten zoals eik, es, beuk, enz.



#### OM JE OP WEG TE HELPEN :



STOP RECLAME  
WALLONIË



STOP RECLAME  
BRUSSEL



STOP RECLAME  
VLAANDEREN



BENAMINGEN  
VOOR PALMOLIE

De palmoliewinning is wereldwijd de grootste oorzaak van ontbossing. De olie is afkomstig van pulp van oliepalmvruchten.

De palmoliewinning is wereldwijd de grootste oorzaak van ontbossing.

De olie is afkomstig van pulp van oliepalmvruchten. Palmolie wordt in verschillende industrieën gebruikt: in voeding, in schoonheidsproducten, in de energiesector en steeds vaker bij de ontwikkeling van biobrandstoffen.

Fabrikanten houden ervan omdat de olie zeer rendabel is en een aantal interessante kenmerken vertoont: hoge temperaturen zijn geen probleem en men kan de olie lang bewaren, met behoud van smaak.

Tegenwoordig zijn Maleisië en Indonesië de belangrijkste producerende landen en dat gaat ten koste van de oerwouden die er jaar na jaar verder verdwijnen. Hoewel bepaalde bedrijven nu de productie beter controleren en meer aandacht hebben voor het welzijn van de arbeiders, is een echt duurzame palmolieproductie toch onwaarschijnlijk. Komt daar bij dat de voedingswaarde ter discussie staat omdat de olie veel verzadigde vetzuren bevat waarvan geweten is dat ze ongezond zijn.

Hoe de palmolieconsumptie beperken?

De beste oplossing is natuurlijk er zo weinig mogelijk van te eten. Hier zijn enkele tips die je kunnen helpen:

- Leer de verpakking lezen. In de ingrediëntenlijst vind je palmolie of zijn afgeleiden onder verschillende benamingen: plantaardige olie of plantaardige vetten (zonder specificatie), palmvet, glycerolmonostearaat, zinkpalmitaat, glycolpalmitaat enz.
- Eet en gebruik zo weinig mogelijk industrieel bereide of verwerkte producten. Kook zelf en maak je eigen schoonheidsproducten vertrekkende van de zuivere ingrediënten. Sommige bedrijven werken al met andere plantaardige oliën en je vindt veel alternatieven voor de bekende merken van chocopasta, chips en cosmetica.

# GREENPEACE

ECHTE GOEDE  
VOORNEMENS

Is het je gelukt?

Vertel het ons!



[greenpeace.belgium](https://www.facebook.com/greenpeace.belgium)