



2021

STRESSLOOS

DUUR  
ZAAM

365 **stappen** naar  
een groener leven!



## **“Wil je graag iets voor het milieu doen? Maar weet je niet goed hoe of waar te beginnen?”**

Met deze kalender geef ik je inspiratie en motivatie om met duurzaamheid bezig te zijn. Duurzaam is namelijk niet lastig of duur, sterker nog, vaak is duurzamer leven heel eenvoudig en goedkoper. En het is ontzettend leuk: hoe meer je ermee bezig bent, hoe creatiever je wordt. Als je er eenmaal mee bezig bent zul je merken dat je steeds een volgend stapje wilt doen. Het belangrijkste is dan ook bewustwording: nadenken bij dingen die je doet. Dat betekent niet dat je altijd de meest duurzame optie kiest, maar wel dat je bewuste keuzes maakt. In deze kalender staan dan ook niet de grote stappen als zonnepanelen aanschaffen en dergelijke, maar juist de kleinere, hele praktische stapjes die je meteen kunt doen. Duurzaamheid gaat om grote aantallen: hoe meer mensen meedoen, hoe groter het effect. En veel kleine stapjes samen geven uiteindelijk ook een grote positieve impact op mens, dier en milieu.”

**Imke Houben is eigenaar van het bedrijf Foodimpct, waarmee ze bedrijven in de food-sector helpt duurzamer te worden. Daarnaast werkt ze aan duurzaamheid in de zorg.**

Vrijdag

01

Januari

## Goede voornemens

Vandaag is een mooie dag om te beginnen met je duurzame voornemens. Misschien denk je in je eentje weinig verschil te kunnen maken? Bedenk dan dat er meer dan duizend mensen ook deze kalender hebben gekocht of gekregen. Samen maken we het verschil!

De 1<sup>e</sup> tip: gooi de afgescheurde blaadjes niet gelijk weg. Je kunt ze bijvoorbeeld nog gebruiken als notitieblaadjes, voor boodschappenlijstjes of voor een to-do-lijstje.  
**Ik wens je een mooi en duurzaam 2021!**

Zaterdag  
Zondag

02  
03

**Januari**

## **Olie(bollen)**

Met oud en nieuw zijn er weer miljoenen oliebollen gebakken en gegeten. Maar wat doe je daarna met de olie? Als je je olie en frituurvet inlevert, wordt er brandstof van gemaakt, zoals benzine. Er zijn meer dan 2500 inzamelpunten in Nederland waar je je olie en vet naartoe kunt brengen, zie [www.frituurvetrecyclehet.nl](http://www.frituurvetrecyclehet.nl).

Maandag

04

Januari

## Stel je thermostaat opnieuw in:

### Hoe staat jouw thermostaat ingesteld?

Als er niemand thuis is kan de temperatuur best omlaag. En ook in de actieve uren, tot 18 h, kan de temperatuur lager dan 's avonds wanneer je een boek leest of televisie kijkt. 's Nachts kan de thermostaat omlaag naar 15°C. Elke graad lager scheelt zo'n €90,- aan stookkosten per jaar. Het is vaak een kwestie van even opnieuw de klok instellen, en dan help je de planeet én je portemonnee.

Dinsdag

05

Januari

## Hoe lang douche je?

Korter douchen bespaart water en vooral veel energie. De gemiddelde Nederlander doucht 9 minuten. Dat is best lang. Om het milieu, je portemonnee én je huid te sparen wordt een douche van 5 minuten aanbevolen. Time eens hoe lang je doucht. Meet daarna hoe lang het duurt om je daadwerkelijk te wassen. Hoe groot is het verschil?

Woensdag

06

Januari

**Wat je allemaal kunt doen in plaats van 4 minuten langer douchen:**

- 4 minuten langer snoozen in bed
- 4 minuten langer rustig een krantje lezen
- 4 minuten langer tijd voor een ontbijtje met je gezin

Donderdag

07

Januari

## **Doe je mee met de douche challenge?**


Douch dan de komende week elke dag maximaal 5 minuten. Het is handig hierbij een hulpmiddel te gebruiken, bijvoorbeeld met een douchetimer of zet een muziekje op dat 5 minuten duurt.



Vrijdag

08

Januari



“If you think you are too small to make a difference, try sleeping with a mosquito in the room.”

The Dalai Lama

Zaterdag  
Zondag

09  
10

Januari



## Wist je dat theezakjes ook plastic bevatten?

Dat plastic is slecht voor het milieu, maar ook voor je gezondheid. Er is een plasticvrij alternatief: koop losse thee en gebruik een thee-ei of een theepot met filter.

Maandag

11

Januari



**Probeer zo veel mogelijk groente en fruit van het seizoen te eten**

Voor januari zijn dat o.a. (winter)postelein, venkel, wortel, pompoen, aardpeer en bleekselderij.

Dinsdag

12

Januari

## Restjes rijst

Heb je na het eten nog een restje rijst over? Je kunt rijst goed bewaren in de vriezer. Zet bijvoorbeeld voor restjes rijst een bakje in de vriezer. Telkens als je een restje overhebt, ook al is het maar een paar lepels, doe je die in de bak. Wanneer er genoeg is voor een volledige maaltijd gebruik je de opgespaarde rijst en begin je weer opnieuw.

Woensdag

13

Januari

Door vlees te eten, hebben wij als consument een enorme impact op het milieu. Vandaar dat veel mensen die duurzaam willen doen, overgaan op meer plantaardig eten. Je kunt bijvoorbeeld vlees vervangen door peulvruchten, noten, ei, paddenstoelen, tofu of “nepvlees”. Kijk voor eenvoudige en lekkere recepten eens op [makkievega.nl](http://makkievega.nl)