



**Een goede isolatie, groene stroom, spaarlampen, ...
Soms kunnen kleine aanpassingen in je huis je een hoop geld besparen.
Gedurende de hele campagne Klimaatwijken 2009-2010 schotelen we je
elke week nuttige en geldbesparende ecotips voor, die je portefeuille en
het milieu blij maken!**

Tip 9: Voeding (deel 1)

**Gezond eten is goed voor jou en voor het milieu. Hierbij enkele tips waardoor de
inhoud van je koelkast én van je portefeuille een stuk gezonder zal worden.**

1. Drink eens water uit de kraan

Veel mensen zweren trouw aan hun merk van flessenwater. Over persoonlijke smaak valt niet te twisten, maar dat flessenwater gezonder zou zijn dan kraantjeswater is een mythe. Flessenwater is bovendien erg duur en slecht voor het milieu: productie en transport vragen veel energie en de flessen zorgen voor een onnodige berg afval. Leidingwater is in Vlaanderen van een uitstekende kwaliteit en perfect veilig.

- **Besparing:** Een liter flessenwater kost gemiddeld tussen 0,50 en 1 euro. Om gezond te leven moet je minstens 1,5 liter water drinken per dag. De rekening is snel gemaakt: kraantjeswater drinken in plaats van flessenwater levert je per jaar gemakkelijk enkele honderden euro's op.



2. Koop zo weinig mogelijk conserven



Groenten en fruit van de boerenmarkt, de groentewinkel of de versafdeling van je supermarkt zijn veel lekkerder en beter voor het milieu. Conserven zorgen voor bergen afval en verbruiken veel energie tijdens het productieproces en het transport.

- **Besparing:** Conserven zijn duurder dan verse seizoensproducten omdat ze al een aantal industriële bewerkingen ondergaan hebben voor ze in de winkel aangeboden worden.

3. Eet vers voedsel

Koop zo weinig mogelijk kant-en-klare maaltijden. Koop zeker nooit diepvriesmaaltijden of -producten uit open diepvrieskasten. Die moeten ontzettend veel energie verbruiken om het voedsel koel te houden, terwijl de verwarming extra veel energie nodig heeft om de winkel warm te houden.

Kant-en-klare maaltijden bestaan bovendien vaak uit evenveel verpakking als inhoud en zorgen dus voor een berg afval. Maak je eigen kant-en-klare maaltijden. Kook enkele porties meer dan je nodig hebt en vries ze zelf in (uiteraard nadat ze volledig afgekoeld zijn en in herbruikbare diepvriespotjes, niet in wegwerpzakjes).

- **Besparing:** Kant-en-klare maaltijden zijn duur en slecht voor je afvalrekening.

4. Op grootmoeders wijze

Ga resoluut voor vers voedsel dat zo weinig mogelijk industriële bewerkingen heeft ondergaan of ambachtelijk, "op grootmoeders wijze" bereid voedsel.

- **Besparing:** Denk ook hier aan je afvalfactuur én aan je doktersrekening! Verse en ambachtelijk vervaardigde producten zijn immers veel gezonder dan industriële producten met kleurstoffen en bewaarmiddelen.

5. To bio or not to bio?

Zijn bioproducten echt zoveel gezonder en milieuvriendelijker dan andere producten? Of ze beter zijn voor je gezondheid, kan niet echt bewezen worden. Maar ze zijn in alle geval beter voor het milieu. Biolandbouwers gebruiken geen pesticiden, kunstmest, groeihormonen, antibiotica of GGO's (genetisch gemanipuleerde organismen).

- **Besparing:** Bioproducten zijn niet noodzakelijk duurder dan klassiek geteelde producten. Als bioproducten populairder zullen worden, zal het aanbod bovendien vergroten en de prijzen dalen.



6. Kies voor lokale producten



Voedingsmiddelen zoals appels uit Chili, selder uit Israël of boontjes uit Kenia zijn niet echt milieuvriendelijk, zelfs niet als ze biologisch werden geteeld. Dit geldt voor alle producten die uit verre landen moeten worden geïmporteerd. Het transport, per vrachtwagen, boot of zelfs vliegtuig, brengt een niet geringe CO₂-uitstoot met zich mee. Bovendien moeten sommige producten tijdens het lange transport gekoeld bewaard worden, wat nog eens extra energieverpilling met zich mee brengt.

Je kan dus beter kiezen voor Belgische gewassen of producten uit eigen streek. Je stimuleert er niet alleen de lokale landbouw mee, de producten zijn bovendien verser aangezien ze sneller van bij de boer tot bij de consument geraken.

- **Besparing:** Producten uit eigen streek zijn goedkoper dan exotische producten.

7. Boterhammen horen in een brooddoos

Je kan eenvoudig besparen op wegwerpverpakkingen door de boterhammetjes voor de kids of je eigen lunch mee te nemen in een brooddoos in plaats van aluminiumfolie. Vul een herbruikbare drinkfles met water of andere drankjes in plaats van kleine wegwerpflesjes of individuele drankverpakkingen te kopen. In een thermosfles blijven je drankjes ook nog lekker koel. Wegwerpbekers, drinkkietjes, papieren servetten of tafeldoeken, plastic bestek en kartonnen borden zijn uiteraard uit den boze.

- **Besparing:** Al deze wegwerpverpakkingen kosten veel geld. Brooddozen en drinkflessen kan je lange tijd hergebruiken zonder dat het je een cent kost.

8. **Wees creatief**

Botervlootjes en plastic yoghurtpotjes mogen niet in de PMD-zak, want ze kunnen moeilijk gerecycleerd worden, en belanden dus bij het restafval. Koop yoghurt zoveel mogelijk in glazen potten. Haal je toch plastic vlootjes in huis, gooi ze dan niet weg, maar probeer er een creatief alternatief voor te vinden. Ze kunnen bijvoorbeeld dienst doen als knutselmateriaal voor het kleuterklasje of om plantjes in te zaaien.

- **Besparing:** Het hergebruiken van yoghurtpotjes en botervlootjes bespaart op afvalkosten en je kan er nog leuke dingen mee doen.

* * * *