



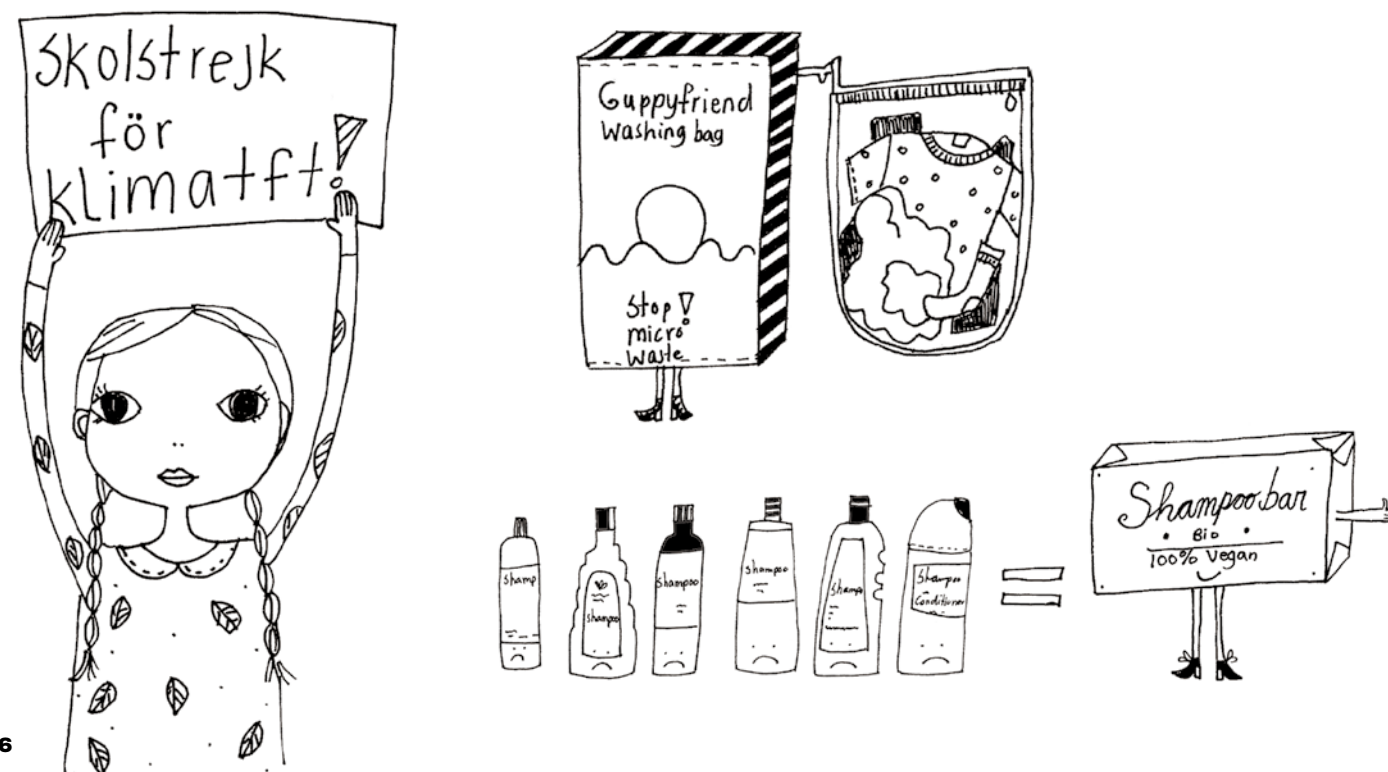
"Mijn dagelijkse leven leg ik onder de loep: het móet anders!"

Geïnspireerd door de jonge klimaatactivist Greta Thunberg is Libelle's Caroline Griep om: ze wil zich serieus inzetten voor een beter milieu. Kort douchen, geen vlees, nóg minder autorijden. Maar hond Ceesje blijft. Dus.

Tekst CAROLINE GRIEP Illustraties MISS BLACKBIRDY

DAGBOEK VAN EEN DUURZAME DAG

CAROLINE PROBEERT GROEN TE DOEN



Laat ik maar meteen toegeven dat ik nooit écht milieubewust ben geweest. Natuurlijk scheidde ik mijn afval en deed ik de verwarming en het licht uit als ik wegging, maar het was allemaal half werk. Tot mijn vorig jaar duidelijk werd dat de noodzaak om groener te leven groter was dan ik besepte.

In eerste instantie begreep ik alle belangstelling voor de piepjonge klimaatactiviste Greta Thunberg niet zo goed. Tot haar boodschap tot me doordrong: 'Red onze planeet, NU!' Gebaseerd op puur wetenschappelijke feiten staat die namelijk als een huis. Ze krijgt niet voor niets wereldwijd massa's bezorgde mensen op de been. Ook de 82-jarige Jane Fonda inspireerde me toen zij naar Washington verhuisde om er elke week op de trappen

Een hond levert jaarlijks 440 kilo CO2 op. Gelukkig is Ceesje klein...

van het Capitool te kunnen protesteren in haar rode jas, naar eigen zeggen 'het laatste kledingstuk dat ze in haar leven heeft gekocht'. Dus neem ik mijn dagelijkse leven nu onder de loep en probeer het te verbeteren waar dat kan om mijn ecologische voetafdruk kleiner te maken. Volgens mijn dochter ben ik inmiddels vrij woke, wat zoiets betekent als: wakker én betrokken. Dat beschouw ik als een compliment.

7.00 UUR

DOUCHEN I.P.V. BADDEREN

Een bad nemen is voor mij dé manier om 's ochtends niet meteen in de vijfde versnelling te schieten. Toch ben ik ermee gestopt, want in mijn royale badkuip gaan nogal wat liters water. Een spaardouchekop moet ik nog kopen. Toen ik voor het eerst in lange tijd (kort!) onder de douche stond, telde ik minstens vijftien (!) plastic flacons. Het liefst wilde ik alles wat niet oké was meteen weggooien, maar dat zou je reinste verspilling zijn. Dus als nu iets op is, zoek ik naar een verantwoord alternatief. Vandaag was ik voor het eerst mijn haar met een shampoo bar: shampoo in de vorm van een stuk zeep. Scheelt een plastic fles. Op mijn gezicht smeer ik pure arganolie en als bodylotion gebruik ik amandelolie, allebei uit een glazen flesje. Mijn deo is ecovriendelijk in een verpakking van kurk. Verder is het zeppompje op de wastafel vervangen door een schaalpje en een ouderwets stuk zeep en zijn mijn wattenstaafjes gemaakt van karton en biologisch katoen. Tussen mij en de bamboe tandenborstel werd het niks. Dat lag niet aan de borstel, het komt doordat ik al vanaf mijn tienerjaren elektrisch poets. Mijn tandvlees vaart daar wel bij. Onder de douche poetsen bespaart trouwens geen water, integendeel. Als ik aan de wastafel poetst en tussendoor de kraan dichtdraai, gebruik ik een halve liter water. Onder de douche stroomt er tijdens drie minuten poetsen ruim 23 liter water weg. Als ik door mijn weeshuisvoorraad wattenschijfjes >

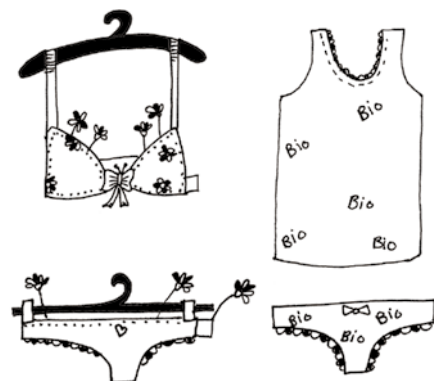
ZIN OF ONZIN?

Hoe onderscheiden we zin van onzin? Door steeds kritisch te kijken naar wat we lezen en waar die informatie vandaan komt. Voor dit artikel is o.a. gebruikgemaakt van de volgende informatieve sites: milieucentraal.nl, plasticsoupfoundation.org en wvf.nl.

MAXIMAAL
VIJF MINUTEN
DOUCHEN
BESPAART
90 KILO CO2
PER JAAR



KOOP
 PER JAAR
 6 KLEDING-
 STUKKEN
 MINDER EN
 BESPAAR 120
 KILO CO2



heen ben, koop ik wasbare watjes om mijn gezicht mee te reinigen. Tijdens mijn speurtocht naar groen leven stuit ik trouwens vaak op hoopgevende berichten van multinationals als Unilever en Procter & Gamble, die serieus bezig zijn met verpakkingen van de miljarden producten die ze jaarlijks verkopen. Groen gedrag komt dus zeker niet alleen op welwillende burgers neer. Fijn.

7.15 UUR

VOOR DE KLEDINGKAST

Mijn ondergoed is van biologisch katoen. Mijn jeans en bloes voldoen niet aan de groene normen, maar in mijn vest zit 80% bamboe, een grondstof die steeds populairder wordt. Helemaal verantwoord is het echter niet door de 20% spandex. Zo'n 63% van onze kleding blijkt (nog) te bestaan uit synthetische stoffen of mixen van natuurlijke en synthetische vezels. Van panty tot fleecetrui, van zomerjurk tot T-shirt. Nooit bij stilgestaan, maar al die kledingstukken zitten dus vol microplastics. Als ze worden gewassen, komen die minuscule kunststofdeeltjes met miljarden tegelijk in het water terecht, waardoor ze (mede) verantwoordelijk zijn voor de angstaanjagende plastic soep in de oceanen. Tot nu toe hebben wasmachines en rioolzuiveringsinstallaties geen filters om dit tegen te houden. Daarom googelde ik of er andere oplossingen zijn en kwam ik uit bij de Guppyfriend Washing Bag, een waszak die microplastic opvangt. Die ge-

bruik ik nu. En als ik iets nieuws koop, kijk ik eerst op het etiket (zie kader Jaar zonder kleding).

7.30 UUR

MOOIMAKERS

Al jaren gebruik ik foundation van Chanel, de rest van mijn make-up is van Clinique. Ik probeer weleens wat anders, maar keer steeds terug naar mijn vertrouwde merken. Dat laat ik zo, we kunnen niet alles meteen goed doen. Hopelijk denken de grote cosmeticahuizen er zelf over na, zodat mijn favorieten vanzelf groener en verantwoord worden.

7.45 UUR

RONDJE MET HET HONDJE

Laatst las ik ergens dat het hebben van een hond gelijk staat aan jaarlijks 3677 km rijden met een SUV, zo'n 440 kilo CO2. Wat moet ik met zulke informatie? Mijn hond wegdoen? Gelukkig is Ceesje klein, dus met haar voetafdrukje loopt het vast wel los. Hondenpoep ruim ik op met speciale zakjes van maiszetmeel, die verteren verantwoord in het restafval.

Een ouderwetse condensdroger stoot jaarlijks 475 kilo CO2 uit

8.15 UUR

LOKAAL ONTBIJT

Mijn zogenaamde zuivel is al een paar jaar plantaardig, maar dat komt meer omdat ik niet goed tegen lactose kan dan uit groene overwegingen. Al is het mooi meegenomen dat ik het milieu hiermee minder belast dan met melkproducten. Mijn muesli komt uit de natuurwinkel en het fruit dat ik toevoeg is zo veel mogelijk van het seizoen, vandaag een appel. Met wat kaneel. Mijn idee: als ik zelf bewust minder vlieg, moet wat ik eet dat natuurlijk niet wél doen.

9.00 UUR

KLEINE WASJES, GROTE WASJES

Vandaag werk ik thuis. Voordat ik achter mijn computer ga zitten, doe ik een was in de machine. Ik stop de synthetische kle-

dingstukken in de Guppyfriend Washing Bag. Als het even kan, was ik op 30 graden, dat kost minder energie. De grote plastic flessen vloeibaar wasmiddel zijn vervangen door ecovriendelijk poeder in een kartonnen verpakking. Omdat de droger 'de SUV in ons huishouden' is, gebruik ik 'm eigenlijk alleen nog voor de lakens, want die kan ik nergens in huis fatsoenlijk ophangen.

Schoonmaken gaat ook met groene allesreiniger en een doekje

10.30 UUR

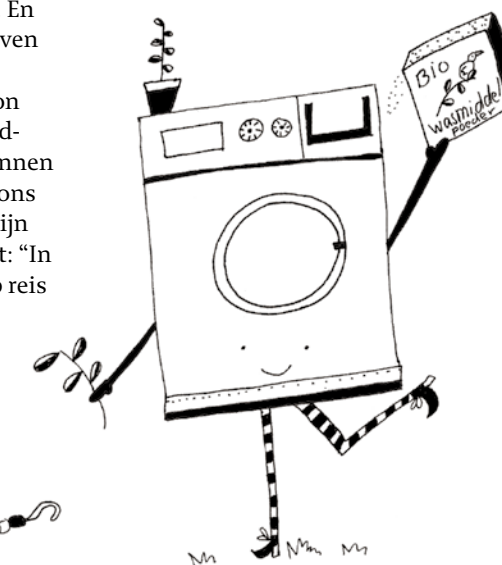
KOFFIE OF THEE?

Ik ben van de thee. In een groene bui heb ik laatst losse thee en een thee-ei gekocht, omdat niet alleen in hippe kunststof theezakjes microplastics blijken te zitten, maar ook in sommige papieren. Die krijg je dus gewoon binnen! Als groot theeverbruiker werd ik daar onrustig van. Zelf drink ik geen koffie, maar aan een vorige relatie hield ik een Nespresso-apparaat over dat ik gebruik als ik gasten heb. De cupjes zijn me een milieudoorn in het oog. Op Facebook zag ik laatst iets handigs: een duurzame hervulbare rvs cup. Maar wat is er eigenlijk mis met ouderwetse filterkoffie?

12.00

RITJE NAAR MIJN MOEDER

Bij mij in de buurt is het altijd zoeken naar een parkeerplaats. Ik gebruik mijn auto zo weinig dat ik weleens vergeet waar ik hem heb gelaten. Eigenlijk rijd ik er alleen, zoals nu, mee naar mijn moeder, en af en toe naar een vriendin of een werkafspraak. Verder staat-ie maar plek in te nemen. En dat terwijl het wemelt van de initiatieven met elektrische huurauto's. Bij mij op de hoek staan Green Wheels en ik woon zo'n beetje óp de veelbesproken Noord-Zuidlijn, waardoor ik met de metro binnen tien minuten op twee grote treinstations sta. Daarom heb ik besloten dat dit mijn laatste auto is. Zoals een vriendin zegt: "In de trein heb ik altijd het idee dat ik op reis ben." Dat gevoel wil ik ook. >



Puur plantaardig eten scheelt 850 kilo CO2 per jaar

JAAR ZONDER KLEDING

Omdat ik totaal niet van winkelen houd, vond ik online shoppen ideaal. Zo nu en dan verloor ik me uren in bestellen, bestellen, bestellen. In meerdere maten. Meer dan de helft stuurde ik terug. Tot ik las dat teruggestuurde kleding vaak wordt vernietigd: wereldwijd per jaar zo'n 14 miljard kilo. Ongedragen. Al snel ontdek ik dat met fast fashion zo'n beetje álles mis is, van arbeidsomstandigheden en dierenleed tot het feit dat de mode-industrie

een kwart van alle chemicaliën wereldwijd produceert en heel veel grondstoffen misbruikt. Na de olie-industrie is de kledingindustrie de vervuilendste branche ter wereld. Confronterend. Daarom laat ik me niet meer zo makkelijk verleiden en probeer ik om te beginnen een jaar lang tevreden te zijn met alle fijne kleding, jassen, tassen en schoenen die ik heb. Mocht ik echt iets nodig hebben, dan ga ik op zoek naar een duurzaam alternatief.



16.00 UUR

BOODSCHAPPEN DOEN
Mijn dochter komt eten en ik maak spaghetti bolognese, haar lievelingsgerecht. Sinds een jaar is ze vegetarisch, dus het was even zoeken naar een variant. Vegetarisch gehakt blijkt best lekker, concluderen we allebei. Uiteraard neem ik een duurzame boodschappentas mee naar de winkel, en sinds kort ook eigen zakjes voor groenten en fruit.

16.45 UUR

LEKKER LANGZAAM KOKEN
In de keuken is de slowcooker mijn beste vriendin. Stekker erin, ingrediënten in de pan, deksel erop en alles gaart langzaam tot het etenstijd is. Ik beweer graag dat het beter is voor het milieu omdat ik geen gas gebruik. Mijn fornuis moet ik op den duur natuurlijk ook vervangen, het hele land moet van het gas af, maar daar heb ik me nog niet in verdiept. Nu alles wat met de klimaatcrisis te maken heeft zo enorm

Twee dagen per week vlees noch vis bespaart 130 kilo CO2 per jaar

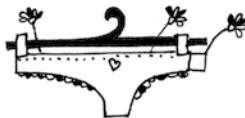
in beweging is, zullen de ontwikkelingen elkaar vast in hoog tempo opvolgen. Met het duurzamer maken van mijn huis wacht ik tot er meer duidelijkheid is.

20.00 UUR

SCHUURSPONSJESBERG
Weer op de hoogte van alle lotgevallen van mijn studerende kind maak ik de slowcooker schoon met mijn siliconensponsje, een duurzamer alternatief voor het gewone schuursponsje dat vol microplastics zit die bij gebruik zó in het afwaswater verdwijnen. Toen ik het aantal sponsjes dat ik er per jaar doorheen jaag vermenigvuldigde met het aantal Nederlandse huishoudens, droomde ik 's nachts serieus van bergen schuursponsjes waar geen einde aan kwam. Mijn ooit zo uitgebreide repertoire aan schoonmaakspullen bestaat nu uit ecologische allesreiniger, groene zeep, soda en schoonmaakazijn.

STOPPEN MET VERVUILEN

Tien jaar kostte het schrijver en filosoof Maarten Meester om zijn ecologische voetafdruk terug te brengen tot een aanvaardbaar niveau. In zijn boek De Meester-methode legt hij uit hoe dat ook in een paar maanden kan.
Uitgeverij Prometheus
€ 19,99



15.000
KILOMETER
MET EEN
PERSONENAUTO
OP BENZINE
LEVERT 3360
KG CO2 OP

ECOLOGISCHE VOETAFDruk

Onze ecologische voetafdruk is de ruimte die we per persoon innemen op aarde. Deze ruimte wordt berekend op basis van onze levensstijl. Alles wat we consumeren kost namelijk ruimte.

Benieuwd? Meet uw ecologische voetafdruk op de site van het Wereld Natuur Fonds (voetafdruktest.wnf.nl).

Een test op milieuentraal.nl laat zien hoeveel kilo CO2 een huishouden per jaar ongeveer uitstoot. Vervolgens geven ze per categorie tips hoe de voetafdruk verkleind kan worden. Daarbij kijken ze naar energieverbruik, auto en ov, voeding, vliegvluchten en kleding.

Uit onderzoek blijkt dat winkelbezoek per fiets of lopend de minste milieu-impact heeft

20.30 UUR

EVEN SHOPPEN
Het bandje van mijn stappenteller is kapot. Een collega zei dat ik spotgoedkoop een nieuwe kan bestellen bij AliExpress, maar daar protesteert mijn groene geweten tegen. Ooit was ik in China. Als ik met de kennis van nu denk aan alle plastic meuk die daar voor bijna niets te koop was, word ik diepbedroefd. Ik bestel een duurzamer rvs-bandje. Wel online, een minpuntje.

21.00 UUR

E-READEN
Ik ga op de bank zitten met een boek, nou ja, mijn e-reader. In mijn ik-heb-echt-nog-geen-leesbril-nodig-fase vind ik die reuze handig. Het scherm is verlicht en ik kan de letters zo groot maken als nodig is. Uit onderzoek van consumentenprogramma Kassa! is gebleken dat een e-reader duurzamer is dan papier als je meer dan dertig boeken per jaar leest. Het produceren van een e-reader is echter heel slecht voor het milieu. Maar ja, dat is het kappen van bomen voor papier ook.

Een e-reader lijkt duurzamer dan papier bij meer dan dertig boeken per jaar

Zucht. *It's not easy being green.* Gelukkig las ik laatst een bemoedigende uitspraak: 'We hebben geen handvol mensen nodig die perfect groen zijn, we hebben miljoenen mensen nodig die het imperfect doen.' Omdat alle beetjes helpen. □

Noot van Caroline: dit artikel is slechts een verslag van mijn zoektocht naar een groener leven, ik wil met nadruk niet beweren dat wat ik doe het beste is of dat ik deskundig ben.

