

NANCY BIRTWHISTLE

SUNDAY TIMES BESTSELLER

101 TIPS,
IDEEËN EN
RECEPTEN

De
groene
budget
gids

Geld besparen én duurzaam leven

Inhoud

INLEIDING	11
Over het boek	14
Energie	17
Mijn standaard schoonmaakarsenaal	22
 AFGEWENDE RAMPEN	 33
Korte metten met schimmel	35
Luchtjes en vlekken na morsen – niet het einde van de wereld!	48
Droog reinigen van roet, gruis en modder	50
Gebroken glas	52
Gebarsten porselein	53
Roest van een lekkende radiator op je vloerbedekking	54
 DE WAS	 57
Stomen of niet stomen?	60
Vloeibaar wasmiddel	63
Wassen op reis	66
Waspoeder	68
Vlekken slim te lijf	70
Verkleurde kleding	74
Hardnekkige kleverige vlekken	76
Kerrie vlekken op een wit T-shirt	78
Printerinkt op een zuiver wollen kabeltrui	79

Schone herbruikbare wattenschijfjes en washandjes	81
Schoonmaakbeurt voor je trouwjurk	83
Tweedehands kleren en meubels met een luchtje	85
(Relatief) droog reinigen van kussens, matrassen, quilt en hardnekkige vlekken op tapijt en bekleding	88

EHBO IN DE KEUKEN 91

Aangebrande pannen, schalen en bakplaten	93
Opknappbeurt voor je duurzame gietijzeren pannen	96
Serviesgoed en glazen die niet van elkaar willen	98
Geurtjes en vlekken in thermosflessen, plastic flessen en drinkbekers	99
Vlekken en geurtjes in plastic voorraaddozen en blenders	100
Schone plastic snijplanken	101
Baksels met bulten en barsten	102
Basisproducten in je voorraadkast	104
Kun je diepvrieszakjes hergebruiken?	108

HACKS VOOR IN HUIS 109

Beslagen ramen	111
Houtkachels en open haarden	113
Natuursteen en leisteen	114
Wasmachine- en vaatwassergeurtjes	115
Grondige reiniging van je toiletbril	119
Weg met statische elektriciteit	121
Balpen-, waskrijt- en verfvlekken	122
Make-up-kwastjes en -sponsjes	125
Een nieuwe waxlaag voor je jas	127
Bijenwas-broodzak	131
Gaten stoppen	134
Teddybeer- en knuffel-makeover	138
Herbruikbare vochtige doekjes	140

Ruitenontdooier	144
Ruitenwisservloeistof	145
Crème voor werkhanden en voeten met pijnlijke kloven	147

DE KOSTENBEWUSTE KEUKEN	151
De vriendelijke vriezer	153
Supersaver voor verse gember	157
Geweldige knoflooktruc	158
Uienles	160
Vergeet de afwas niet!	162
Eigengemaakte papieren cupcakevormpjes, plus voordelige recepten	163
Azijn met aardbeienkroontjes	169
Supervoordelige gebakken aardappelen	171
Bakrecepten voor broodfans	173
Broodboosters	183
Mijn toptips voor perfect gebak	185
Eivrije custard	195
Golden syrup	196
Flapjacks met kersen en kokos	198
Wortelen	203
Vandaag geen tijd? Bewaar voor later	208
Te veel slagroom gekocht? Maak er boter van	209
Scones	212

DE MAGNETRON: SNELLER EN GOEDKOPER	215
Voedsel- en bordenwarmer	218
Razendsnelle lemoncurd	219
Steriliseer je potten in een handomdraai	220
Banketbakkersroom zonder gedoe	221
Budgetroomijs zonder omscheppen	223
Een snel gepocheerd eitje voordat je toast klaar is	225

Hard- en zachtgekookte eieren	226
Roerei	228
Gedroogde citrusschijfjes	230
Pastasalade	231
Chips	233
Bijna gratis groentebouillon in vijf minuten	235

FLEXI-RECEPTEN	237
Flexi-champignonrisotto	240
Flexi-groentestoof met een speels en simpel nagerecht	244
Flexi-chocoladefudgecake	249
Flexi-rijstepap	252
Flexi-shortbread	256

FEESTJES EN CADEAUTJES	263
Cadeaumanden, -dozen en -schalen	267
Mijn bekroonde marmelade	268
Christmas cake	273
Handwarmers	277
Mint creams	282
Luxe rijkgevulde mince pies	285
Cranberry's	292
Spuitverf	295

<i>Nawoord</i>	299
<i>Dankwoord</i>	301
<i>Over de auteur</i>	303
<i>Register</i>	305
<i>Notities</i>	317

Inleiding

Wat je omstandigheden ook zijn en hoe de vlag er op politiek gebied ook bij hangt, af en toe is de bodem van je beurs even in zicht. Een ongeluk komt nooit alleen, je kent het gezegde wel, en dat gevoel ‘wat zal er nog meer misgaan vandaag?’ Als je eenmaal weet dat je veel kleine problemen zelf kunt oplossen – dat er trucjes zijn waarmee je het jezelf gemakkelijker maakt, energie bespaart of herstelt in plaats van vervangt – worden de grote dingen die geld kosten hopelijk een minder grote uitdaging.

Wanneer ik terugkijk op de afgelopen decennia, besef ik dat ik vaak moeilijke financiële keuzes heb moeten maken. Al in mijn tienerjaren had ik nooit genoeg geld om de dingen te doen die ik wilde doen: uitgaan, plezier maken en nieuwe kleren kopen. Om meer geld te hebben besloot ik mijn eigen kleren te maken. Dit speelt in de jaren zeventig – ik was een pasgetrouwde twintiger en had een huishouden te runnen, dus ik moest vrij snel leren rondkomen met een krap budget. Toen er kinderen kwamen en er extra monden moesten worden gevoed, vulde ik dat budget aan met een klein, slechtbetaald baantje. ’s Avonds naaide ik kleren, bakte en kookte ik en hield ik de energierekeningen in de gaten.

Ik besef nu pas hoe vindingrijk die jaren me hebben gemaakt. Ik heb tegenwoordig dan wel voldoende geld om de touwtjes

wat te laten vieren, maar ik merk dat dat me heel slecht afgaat. Mijn gewoontes zitten diep ingebakken – ik kan geen eten weggooien, ik betaal niemand om te doen wat ik makkelijk zelf kan en het geeft me veel voldoening om iets voor elkaar te krijgen zonder dat ik er een fortuin voor hoeft neer te tellen.

Is het echt mogelijk om groener te leven als je huishoudbudget elke dag weer onder druk staat? Ik weet zeker dat de benarde toestand van onze planeet op ieders geweten drukt en dat we allemaal ons best willen doen om er een duurzamere levensstijl op na te houden. Helaas hebben de stijgende brandstof- en energiekosten over de hele linie een domino-effect op andere prijzen, van voeding en kleding tot abonnementen en diensten. Op alles eigenlijk.

Maar laten we proberen om ons niet onder druk gezet, overweldigd of verslagen te voelen. Laten we nadenken over de knelpunten die de grootste impact hebben op ons eigen dagelijks leven – op het runnen van ons huishouden – en die ons het zwaarst vallen. Zodra we deze knelpunten boven water hebben, kunnen we proberen om slimmere geldbesparende methodes toe te passen en tegelijkertijd onze groene levensstijl te handhaven en hopelijk te verbeteren, wat in mijn ervaring goedkoper en zelfs makkelijker is.

Net als veel andere mensen heb ik te maken met de stijgende kosten van levensonderhoud, maar ik weiger om die realiteit op een negatieve manier te benaderen. Ik probeer de manier waarop ik dingen doe kritisch te bevragen en te onderzoeken. Dat inspireert en motiveert me; ik ben vastbesloten om op de rijden-de trein te springen in plaats van me erdoor te laten overrijden. Ik geloof oprecht dat we allerlei tips en hacks, handige veranderingen en slimme toepassingen in ons dagelijks leven kunnen

integreren die misschien niet eerder bij ons waren opgekomen. En als ze eenmaal gewoonte zijn geworden, vragen we ons af waarom we de dingen niet altijd op die manier hebben gedaan.

Vorige generaties waren ‘budgetvriendelijk’ – ‘milieuvriendelijk’ was destijds nog geen alledaags woord. Door die twee levensstijlen te combineren kunnen we moeilijke tijden vol overtuiging tegemoet treden, financiële uitdagingen het hoofd bieden en ons nog best trots, mondig, veerkrachtig en vindingrijk voelen ook! Ikzelf ben in ieder geval niet van plan om terug te grijpen naar allerlei minder prijsbewuste wegwerpgewoontes die zowel ons beperkte budget als onze kostbare planeet geen goed doen.

Er zijn geluksvogels die niet met een krap budget hoeven rond te komen, maar die toch hun best willen doen voor de planeet en daar een aantal dagelijkse veranderingen voor willen doorvoeren. En waarom zou je ergens geld aan uitgeven als je door te switchen of te besparen geld kunt overhouden dat je aan andere dingen kunt besteden? Ook bij mensen voor wie geld geen probleem is, zou een betere omgang met de waardevolle eindige hulpbronnen van de aarde op de agenda moeten staan.

Mijn eigen groene reis gaat gestaag verder naarmate ik enthousiaster en beter geïnformeerd raak en steeds duidelijker voor ogen heb wat ik wil bereiken. Ik zie ook aan mijn lezers, die via socialemediakanalen hun eigen groene succesverhalen delen, dat de behoefte aan een groener leven toeneemt en dat mensen zich realiseren dat het ontzettend leuk is om al doende nog geld te besparen ook. Wie kan daar nou iets tegen hebben? Mijn geweten wordt elke dag groter: als ik op zo’n dag maar één ding kan doen waarvan ik weet dat het mijn energieverbruik terugdringt en goed is voor mijn portemonnee, waarmee ik twee din-

gen weet te bereiken voor de prijs van één en anderen help hetzelfde te doen – je snapt het idee – dan ben ik helemaal tevreden en kan ik me heel zelfvoldaan voelen in de wetenschap dat ik een verschil maak, hoe klein ook, voor mijn portemonnee en onze planeet.



OVER HET BOEK

Ik heb dit boek opgesplitst in handige secties. En trouwens: ik ben absoluut niet van plan om mijn lezers op kosten te jagen met dure gadgets of producten die beloven energie, geld of wat dan ook te besparen. Ik geef niets uit aan dingen waarvan ik denk dat ik ze nodig heb of wil hebben om geld te besparen; in deze *Groene budgetgids* ga ik uit van wat ik al heb. Ik hoop dus dat je in dit boek allerlei hulpmiddelen aantreft om te doen wat je al deed, maar dan op een meer kostenbewuste en groenere manier. Ik heb ook een aantal prijsbewuste alledaagse recepten opgenomen met het predicaat ‘flexi’, wat betekent dat je ze kunt maken met de apparaten die jij al in je keuken hebt staan, zoals je magnetron.

Ik ben gek op trucjes die verspilling tegengaan of die ervoor zorgen dat voor de hand liggende dingen geüpycled en op een andere manier gebruikt kunnen worden, waardoor onze bespa-

ringen exponentieel stijgen. Ik had je al toevertrouwd dat ik in mijn leven al vaker met dit bijltje heb gehakt, dus ik heb ook tips uit mijn jeugd in dit boek opgenomen die meer dan nuttig zijn als we vandaag de dag voedselverspilling willen tegengaan, op ons huishoudbudget willen letten en, zonder dat het ons al te veel extra moeite kost, onze planeet willen helpen.

Ik weet hoe het is om geen enkele speling te hebben binnen het gezinsbudget, en de jonge gezinnen van nu hebben het geloof ik nog moeilijker. Ik kan me een tijd herinneren waarin wij zowat elke cent moesten uitgeven en er aan het einde van de maand niets overbleef. Ik moest altijd lachen als anderen het hadden over 'een deel sparen en een deel uitgeven'. Sparen? Wat viel er in hemelsnaam te sparen? Ik heb die periode overleefd en ben er dankbaar voor, want ik heb me leren redden en ik kan jullie geruststellen dat, ook al zijn de tijden misschien zwaar en anders dan die ik heb meegemaakt, jullie daar ook toe in staat zijn.

Of je nu geld wilt besparen in huis, zuiniger wilt omgaan met energie, slimmer wilt koken, lastige vlekken in je wasgoed handiger wilt aanpakken of manieren wilt ontdekken om onvermijdelijke alledaagse ongelukjes, problemen en taken in het huishouden efficiënter aan te vliegen, of je nu met de auto reist of met het openbaar vervoer, of dringend behoefte hebt aan betaalbare cadeau-ideeën – in dit boek vind je voor elk wat wils.

De hoofdstuktitels heb ik zo gekozen dat ze je volgens mij helpen je weg te vinden in dit best omvangrijke boek, en ik heb geprobeerd antwoord te geven op de vele vragen die mij regelmatig worden gesteld. In het eerste hoofdstuk – 'Afgewende rampen' – vind je bijvoorbeeld manieren om schimmel tot een minimum te beperken, te behandelen en te verwijderen. Daarover duiken veel vragen op en ik heb geprobeerd de meestge-

stelde te behandelen. In het hoofdstuk 'De was' komen alle soorten vlekken aan bod, hoe je aangebrande pannen schoon krijgt en oud kookgerei nieuw leven inblaast lees je in het hoofdstuk 'EHBO in de keuken', en de schoonmaak van de onbespreekbare wc-bril komt aan bod in 'Hacks voor in je huis'. Daarna volgt wat ik het hoofdstuk 'De kostenbewuste keuken' heb genoemd, met een stuk of 25 recepten, tips en zuinige toepassingen voor voedsel dat anders misschien zou zijn weggegooid. 'De magnetron' heeft zijn eigen verzameling snelle, energiezuinige ideeën, gevolgd door een aantal recepten met een 'flexi'-optie die kunnen worden bereid met het apparaat dat je tot je beschikking hebt of dat je het handigst vindt om die dag te gebruiken. Als laatste, maar zeker niet minst belangrijke, heb ik dit boek aangevuld met een aantal ideeën voor zelfgemaakte cadeaus. Dit vind ik een heerlijk warm, knus, ambachtelijk hoofdstuk. Ik denk dat er voor iedereen wel cadeautips tussen zitten en ze kosten – net als alle andere dingen in dit boek – drie keer niks!

Ik zal mijn uiterste best doen om uit te leggen hoe je op een verstandige manier binnen je budget blijft, roeit met de riemen die je hebt, dingen repareert en echte kostenbesparingen realiseert. Is je interesse gewekt als ik je vertel dat ik al drie jaar geen fles wasmiddel meer heb gekocht, dat ik nu twintig aardappels per keer in de oven bak in plaats van twee, dat de vriezer en de magnetron tegenwoordig mijn beste vrienden zijn en dat ik geeniet van elke groene cent die ik bespaar? Lees dan vooral verder. Genoeg gekletst, laten we ter zake komen en op een groene manier geld gaan besparen.

AFGEWENDE RAMPEN



In dit hoofdstuk behandel ik een aantal panieksituaties waarin je instinct je soms zegt dat je iets moet doen, maar de beste aanpak in werkelijkheid heel anders kan zijn. Ben je in paniek? Maak pas op de plaats, haal adem en denk na.

Water is bijvoorbeeld niet altijd de oplossing als je roet, gruis en modder weg wilt krijgen – net zomin als je schimmel op schoenen of laarzen nat moet maken. En soms is water zelf de veroorzaker van de problemen: het kan een vlek maken op je houten tafel of condens op je vensterbank laten neerslaan en je gordijnen en meubels vies maken. In plaats van je naar de winkel te haasten om een oplossing te kopen voor de ramp, of zelfs te denken dat je het bevulde voorwerp moet weggooien, kun je beter eerst je opties overwegen, je kennis inzetten en proberen het probleem op te lossen met de vaardigheden en ingrediënten die je al in huis hebt.

KORTE METTEN MET SCHIMMEL

Door de hoge energieprijzen en het gegroeide bewustzijn van de beperkte hulpbronnen op aarde hebben veel mensen hun energieverbruik in en rond het huis drastisch teruggeschroefd. Cen-

trale verwarming en verplaatsbare verwarmingsapparaten zijn de grootste aanslag op het huishoudbudget, en tijdens de wintermaanden is het veel verstandiger om de verwarming lager te zetten en alleen de ruimtes te verwarmen die in gebruik zijn.

Ik ben ooit uitgenodigd voor een fantastische afternoontea in een groot achttiende-eeuws landhuis dat eigendom was van de National Trust. Het huis, het terrein en de geschiedenis brachten me terug in de tijd naar een wereld vol weelde, antiek meubilair en prachtige baljurken. Maar toen ik dacht aan al die kamers als balzalen, de hoge sierplafonds, de kolossale ramen met enkel glas en de afwezigheid van vaste vloerbedekking en centrale verwarming, vroeg ik me onwillekeurig af hoe koud deze huizen wel niet in de winter geweest moeten zijn. Elke kamer had een decoratieve open haard, maar dan nog moet het er niet te harden zijn geweest! Er werd me verteld dat er vroeger bij elke deur kapstokken met jassen en capes hingen, zodat bewoners een extra laag konden aantrekken als ze van kamer naar kamer liepen!

Gelukkig is het in mijn huis niet zo koud dat ik een jas nodig heb, maar minderen met verwarming en ventilatie in huis heeft wel een ander nadeel: vochtige plekken worden al snel een broedplaats voor schimmel, die als hij niet wordt aangepakt niet alleen lelijk is, maar ook schadelijk voor de gezondheid.

Schimmel op muren, verfwerk en behang

Als je op zoek bent naar manieren om korte metten te maken met schimmel in je huis, is het de moeite waard om na te denken over waaróm die schimmel groeit waar hij groeit. Toen ik bijvoorbeeld een schimmelplek ontdekte achter een ladekast in een benedenkamer, moest ik niet alleen de schimmelplek schoon-

maken, maar ook de oorzaak zien te vinden. De schimmel vormde zich op een muur die aan de buitenkant van het huis grensde en toen ik naar buiten keek, zag ik dat de afvoer van de regenpijp verstopt was met bladeren. Elke keer als het regende, liep die afvoer over. Dat overtollige vocht drong in de bakstenen en baande zich een weg door het pleisterwerk aan de binnenkant van de muur, waardoor er schimmelsporen ontstonden op het behang achter mijn kast.

Dit wil niet zeggen dat alle schimmel te herleiden is naar een lekkende dakgoot of regenpijp, maar het is altijd de moeite waard om te controleren of er een bron is. Als het probleem zich blijft voordoen, kan de schimmel te wijten zijn aan bouwtechnische gebreken. Ik heb bijvoorbeeld een hardnekkige vochtplek die welig tiert doordat er vele jaren geleden buiten een pad is aangelegd dat hoger ligt dan de vochtwerende laag van het huis. Ik hoop dat dit op een dag verholpen wordt, maar in de tussentijd moet ik met de schimmel aan de slag.

Dit heb je nodig

2 el zuiveringszout
een warme, vochtige doek

Toen ik las dat zuiveringszout een pH-waarde heeft van 8 tot 8,1, wat te hoog is voor schimmels, klonk me dat als muziek in de oren! Zuiveringszout reinigt en laat nare geurtjes verdwijnen, dat wisten we al, dus ik dacht dat ik een natuurlijke oplossing had voor de schimmel op mijn muren waarmee ik drie vliegen in één klap sloeg. Het goedje zou de schimmel doden, reinigend werken en eventuele vochtgeurtjes neutraliseren. Ik weet uit er-

varing dat schimmel, net als roet (zie bladzijde 50), moeilijker schoon te maken is als je die nat maakt met water.

Toen de bron was opgespoord (in mijn geval de verstopte afvoer) pakte ik allereerst de buitenkant aan. Ik zorgde ervoor dat de afvoer weer vrij was en kon doorstromen, zodat de schimmel niet terugkwam. Binnen was een warme, licht vochtige doek met droog zuiveringszout voldoende om de lelijke zwarte schimmelvlekken te verwijderen. Er zit behang op mijn muur, dus ook nu moest ik oppassen dat ik het oppervlak niet te nat maakte. Een geverfde muur kan beter tegen een stootje.

Mijn hardnekkige schimmelprobleem doordat mijn tuinpad boven de vochtwerende laag uit komt, krijgt dezelfde behandeling. Ik pak mijn vochtige doek gedoopt in droog zuiveringszout om de binnenmuur schoon te maken, en dat herhaal ik zodra de schimmel weer de kop opsteekt.

Zelfgemaakte vochtvreter

Schimmel kan overal groeien en is altijd het gevolg van een ophoping van overtollig vocht dat niet gemakkelijk verdampt. Schimmel op raamkozijnen, gordijnen en jaloezieën is meestal te wijten aan condensvorming op de ramen. Dat gebeurt wanneer warme, vochtige lucht in de kamer het koude glas raakt en waterdruppels vormt.

Als er meer water condenseert beslaan de ramen, waarna er riviertjes water vanaf stromen, die zich verzamelen op de vensterbank en de gordijnen of jaloezieën bevochtigen. Omdat het water niet meteen opdroogt, beginnen er schimmelsporen te groeien in hoeken, rond de kozijnen en op de stoffen, en voor je het weet verschijnen er lelijke zwarte vlekken. Schimmel heeft

een hekel aan frisse lucht, dus de beste preventieve maatregel is goede ventilatie – maar ik realiseer me dat dit makkelijker gezegd is dan gedaan als het buiten sneeuwt en waait! Het is in ieder geval altijd goed om het badkamerraam open te zetten na het douchen zodat er stoom kan ontsnappen, en om een afzuigkap te gebruiken tijdens het koken. Zo blijft er zo min mogelijk vocht hangen. Op plekken waar dit niet mogelijk is of die snel de neiging hebben om een beetje vochtig te worden, kun je een eenvoudige zelfgemaakte ‘vochtvreter’ neerzetten – een vensterbank is hier een goede plaats voor.

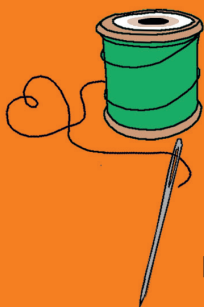
Dit heb je nodig

een kleine kom of waterdichte doos
50-100 g zuiveringszout (experimenteer vooral met de
hoeveelheid om te kijken hoelang het duurt voordat het zout
gaat klonteren)

Giet het zuiveringszout in de kom of doos en plaats die zo dicht mogelijk bij het probleemgebied. Het zout zal waterdamp uit de lucht zuigen en uiteindelijk gaan klonteren als het vochtig wordt.

Als mijn zuiveringszout in vochtige klontjes is veranderd, gebruik ik het als waterontharder; 1-2 eetlepels in het afwaswater zorgt voor meer schuim, en ik hoef minder afwasmiddel te gebruiken.

Ik heb ook een pot met silicagelzakjes (je weet wel, die kleine zakjes die je altijd aantreft in nieuwe handtassen, koffers etc.). Ook silicagel absorbeert vocht, en een paar zakjes in een mooi schaalpje blijken een goed alternatief voor een doosje zuiverings-



Goed voor de planeet én voor je portemonnee!



Of je nu op zoek bent naar simpele schoonmaaktips, budgetvriendelijke recepten of duurzame oplossingen voor dagelijks gebruik: in *De groene budgetgids* biedt Nancy Birtwhistle praktische handvatten voor een duurzamer leven zonder in te boeten op gemak. Bespaar geld én maak je huishouden groener!



- * **101 praktische tips** voor een budgetvriendelijker en duurzamer huishouden.
- * **Duurzame oplossingen** voor alledaagse taken, van koken tot schoonmaken.

- * **Eenvoudige lifehacks** die zowel tijd als geld besparen.
- * **Van de winnaar van *The Great British Bake Off* en *Sunday Times* bestseller.**



OOK VAN DEZE AUTEUR

In *Clean & Green* deelt Nancy Birtwhistle 101 ecologische schoonmaaktips voor een duurzaam huishouden. Verwijder hardnekkige vlekken, reinig ovenroosters en laat je huis stralen als nooit tevoren – zonder schadelijke chemicaliën. Met Nancy wordt schoonmaken een fluitje van een cent!



**KOS
MOS**

NUR 400/450
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

