



hier



**De 20 beste tips om
geld & energie te
besparen!**

HIER helpt je slimme keuzes maken die ook goed zijn voor het klimaat!

Makkelijk energie besparen

Met **simpele gedragsveranderingen** en kleine aanpassingen kun je een groot verschil maken. Want als je slim met energie omgaat, draag je bij aan een **beter klimaat** én kun je je **energierekening flink verlagen**.

In deze **praktische gids** geven we je **20 tips** waardoor je thuis snel en makkelijk **zelf aan de slag kan!**

*Bedragen in deze gids zijn gebaseerd op een gasprijs van € 1,74 per m³. Dit is het CBS gemiddelde van nieuwe energiecontracten in januari 2022.

1. Maak gebruik van tochtstrips

Veel warmte in huis gaat verloren door kieren bij ramen, deuren en de aansluiting met het dak. Met tochtstrips en een brievenbusborstel voorkom je dat koude lucht naar binnen waait. Nog een voordeel van tochtwering is dat je thermostaat een graadje lager kan.

Ga je kieren en naden dichten? Let wel op dat je jouw woning voldoende ventileert voor genoeg frisse lucht. Zonder goede ventilatie wordt de lucht in huis bijvoorbeeld te vochtig.

Meer weten?

Bekijk [hier](#) hoe je eenvoudig zelf tochtstrips aanbrengt!

2. Gebruik een waterbesparende douchekop

Wist je dat zo'n 80% van je warme water door je douche stroomt? Met een waterbesparende douchekop kun je flink wat water en energie besparen! Een gemiddeld huishouden dat altijd 5 minuten per persoon doucht kan met gasprijs van €1,74 per m³ al zo'n €130 euro per jaar besparen.

Daarnaast kun je natuurlijk ook korter douchen, een douchetimer kan je hierbij helpen.

>> Lees hier meer over een [waterbesparende douchekop](#)



3. Isoleer de cv-leiding

Cv-leidingen die niet geïsoleerd zijn verliezen hun warmte, vooral als deze door niet gebruikte, koude ruimtes lopen.

Je cv-leidingen isoleren is gemakkelijk zelf te doen, het materiaal is in elke bouwmarkt te koop en het aanbrengen is erg eenvoudig.

>> Klik hier voor meer tips om te [besparen met je cv-ketel](#)



4. Vervang je oude apparaten

De meeste mensen vervangen elektrische apparaten pas als deze kapot zijn, maar het is in veel gevallen klimaatvriendelijker en ook goedkoper om dat eerder te doen.

Kijk naast je koelkast bijvoorbeeld ook eens naar je vriezer en wasdroger. Veel elektrische apparaten van nu verbruiken twee keer zo weinig stroom als dezelfde apparatuur van een aantal jaar geleden.

Meer weten?



Check [hier](#) welke apparaten je beter kan vervangen

5. Stap over op een inductiekookplaat

In de komende dertig jaar gaan we wonen zonder aardgas. Het is daarom een logische keuze om bij de aanschaf van een nieuwe keuken of kookplaat te kiezen voor inductie.

Een inductiekookplaat werkt niet op gas maar op elektriciteit. Inductie is daarom het duurzaamste alternatief voor je gasfornuis en heeft nog veel meer voordelen!

>> Bekijk hier alle [voordelen van een inductiekookplaat](#)



Besparen met isolatie & zonnepanelen?

Heb je de mogelijkheid om meer te investeren in energiebesparende maatregelen? Denk dan eens aan **isolatie en zonnepanelen**.

SlimmeBuur geeft een overzicht van alle burens in Nederland met isolatie en zonnepanelen. Lees uitgebreid hoe de klus bij hen is **uitgevoerd**, wat de **kosten** ervan waren en hoe **tevreden** ze zijn over het resultaat. Want immers, een tip van je buur is goud waard toch?!

Lees op **SlimmeBuur** uitgebreid hoe zij het deden. Dan ben jij beter voorbereid!

[Naar SlimmeBuur >>](#)



6. Haal groen in (en op!) je huis

Denk groen! Klimop, planten, bomen, *you name it*. Groen verkoelt en maakt de lucht schoon, zowel binnen als buiten.

Een groen dak staat niet alleen heel mooi, maar doet ook nog heel veel voor je huis en omgeving. Een groen dak kan in de zomer verkoelend werken en daarnaast is het goed voor de insecten en het afvangen van regenwater.



Groen dak?

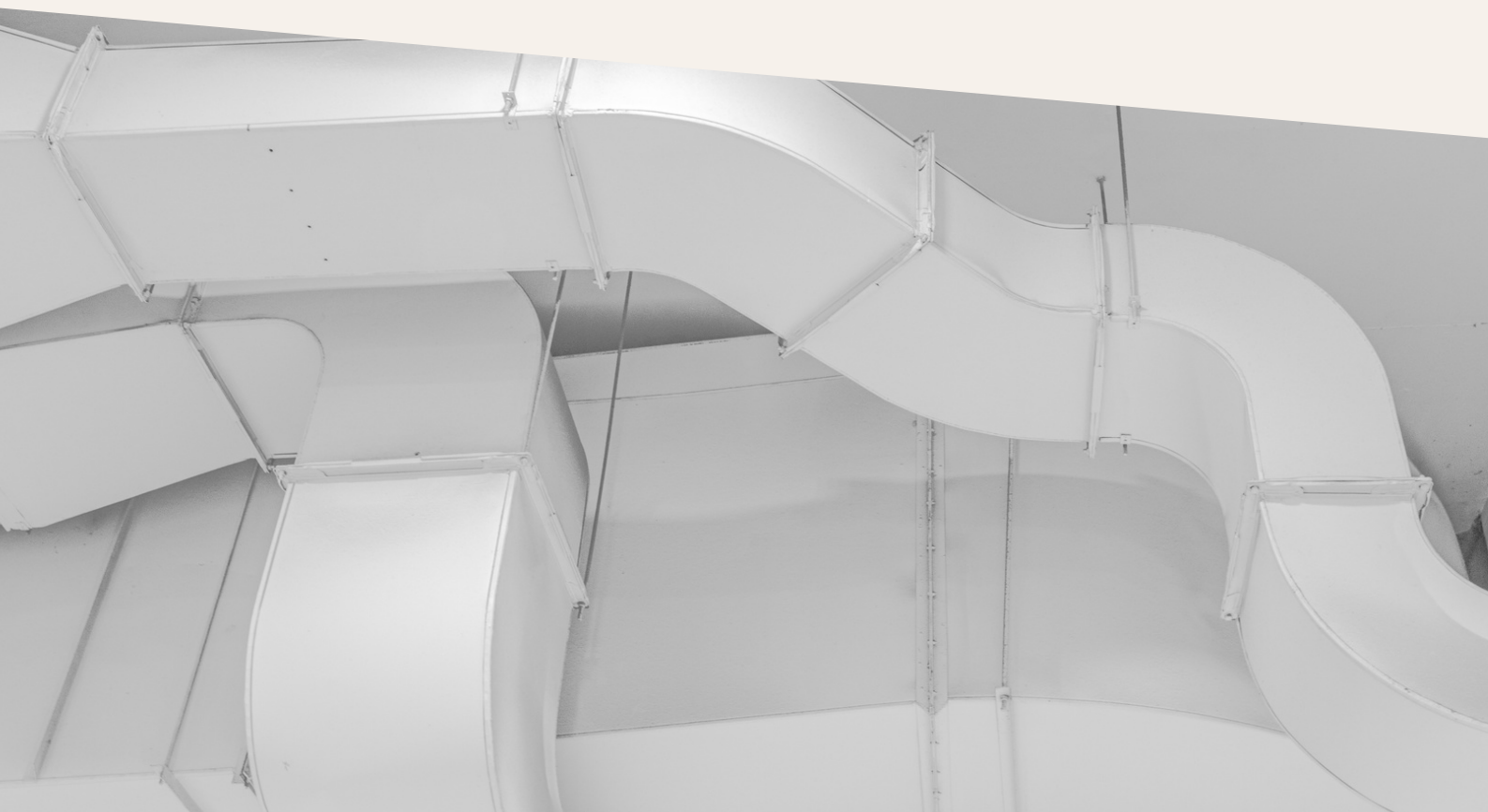
Lees [hier](#) alles over het aanleggen van een groen dak

7. Ventileer je huis goed

Ventileren is nodig voor schone, gezonde lucht in huis. Zonder goede ventilatie wordt de lucht in huis bijvoorbeeld te vochtig.

Het wordt extra belangrijk om hierop te letten als je jouw huis isoleert of tochtvrij maakt. Zorg daarom dat er altijd voldoende lucht van buiten je huis binnen kan komen, maar niet téveel want dat kost onnodig veel energie.

>> Lees hier alles over het [ventileren van je huis](#)



8. Zet je cv op de eco-stand

De kans is groot dat je cv-ketel nog niet op de eco-stand staat en dat betekent dat je gasrekening hoger is dan nodig.

Gelukkig is het een meestal een koud kunstje dat je in vijf minuten klaart. In veel gevallen lukt het waarschijnlijk ook nog wel zónder de handleiding te raadplegen.

>> Bekijk hier hoe je jouw [cv-ketel op eco-stand](#) kan zetten



9. Was met een volle trommel op 30°C

Wist je dat je dagelijkse was ook gewoon mooi schoon wordt op 30 graden? Dat scheelt je een hoop energie en geld!

Wil je toch een was draaien op 40 of 60 graden? Gebruik dan de eco-stand van je wasmachine. Dat is beter voor het klimaat en je portemonnee.

>> Bekijk hier alles over [wassen met koud water](#)



10. Gebruik een thermoskan

Ben je een theeliefhebber? Schenk het hete water dan meteen na het koken in een thermoskan. Zo hoef je de waterkoker niet steeds opnieuw aan te zetten voor een kopje thee. En dat scheelt weer energie (en geld!).

Gebruik je een filterkoffiezetapparaat? Schenk dan je koffie dus zo snel mogelijk na het zetten over in een thermoskan, dan hoeft de warmhoudplaat niet aan te blijven staan.

>> Lees hier meer tips om te [besparen op een klein budget](#)



11. Eet wat vaker vegetarisch of vegan

Minder dierlijke eiwitten eten, zoals vlees en zuivel, is niet alleen milieu- en klimaatvriendelijker, maar ook gezonder.

Probeer vlees bijvoorbeeld om te beginnen eens per week in te ruilen voor peulvruchten zoals bonen, soja, kikkererwten en linzen. Peulvruchten bevatten net als vlees ijzer, eiwit en B-vitamines.

Voor zuivel zijn tegenwoordig veel andere opties gemaakt van soja, amandel, haver of erwten.



Meer tips?

Lees [hier](#) 3 tips om minder vlees te eten

12. Spoel je vuile vaat *niet* voor

Sneller klaar zijn met de vaat én energie besparen. Dat wil toch iedereen? Het geheim is om nooit meer de vuile vaat voor te spoelen voordat je gaat afwassen of de vaatwasser inruimt.

Vaatwasmiddel zit vol met enzymen die ontwikkeld zijn om zichzelf te hechten aan etensresten. Zonder etensresten kunnen de enzymen zich nergens aan vastklampen.

>> Lees hier meer over het [niet voorspoelen van je vaat](#)



13. Breng radiatorfolie aan

Wist je dat een radiator ook warmte afgeeft aan de achterkant? Een deel van de warmte trekt dus in de muur.

Met radiatorfolie zorg je ervoor dat vrijwel alle stralingswarmte die de radiatoren afgeven, in de woning blijft. Per vierkante meter radiatorfolie levert je dat 10 m³ gasbesparing op. Met een gasprijs van €1,74 komt dat neer op een besparing van ongeveer €17 per m³.

Meer weten?



Wij laten je [hier](#) zien hoe je radiatorfolie aanbrengt!

14. Zet de thermostaat een graad lager

Een gemiddeld gezin bespaart hier met een gasprijs van €1,74 zo'n €200 aan gas per jaar mee. 19 graden is meestal warm genoeg als je binnen bezig bent.

Zet de thermostaat een uur voordat je weg of naar bed gaat op vijftien graden, het duurt altijd even voor je woning is afgekoeld. Een slimme thermostaat kan hierbij helpen. Ga je op vakantie? Dan is vijf tot tien graden genoeg.

>> Alles over de functies van een [slimme thermostaat!](#)



15. Zet apparaten uit en haal stekkers uit het stopcontact

Veel apparaten zoals de televisie en computer hebben geen echte netschakelaar meer, maar alleen een stand-by stand. Deze kun je alleen volledig uitschakelen door de stekker uit het stopcontact te trekken.

Haal ook opladers uit het stopcontact als je ze niet gebruikt. Deze blijven namelijk stroom verbruiken, vooral oudere opladers (die warm worden) gebruiken veel stroom.

Meer tips?

Bekijk [hier](#) onze 10 tips om stroom te besparen!

Besparen met isolatie & zonnepanelen?

Heb je de mogelijkheid om meer te investeren in energiebesparende maatregelen? Denk dan eens aan **isolatie en zonnepanelen**.

SlimmeBuur geeft een overzicht van alle burenen in Nederland met isolatie en zonnepanelen. Lees uitgebreid hoe de klus bij hen is **uitgevoerd**, wat de **kosten** ervan waren en hoe **tevreden** ze zijn over het resultaat. Want immers, een tip van je buur is goud waard toch?!

Lees op **SlimmeBuur** uitgebreid hoe zij het deden. Dan ben jij beter voorbereid!

[Naar SlimmeBuur >>](#)



16. Ontdooi je vriezer regelmatig

Een vriezer werkt het beste als je hem regelmatig ontdooit. Een ijslaagje van meer dan twee millimeter op het vrieselement betekent tien procent meer stroomverbruik!

Wil je iets uit de vriezer ontdooien? Zet het dan in de koelkast, zo hoeft je koelkast weer minder hard te werken.

>> Bekijk hier hoe je [het beste je vriezer kunt ontdooien](#)



17. Vervang gloeilampen door ledlampen

Verlichting is in veel huizen een grote stroomverbruiker. Heb jij nog gloeilampen in huis? Vervang ze dan door energiezuinige ledlampen en bespaar (geld) op je stroomverbruik.

Laat verlichting bovendien niet onnodig aan staan, ook al heb je zuinige lampen.

>> Let hierop [als je ledverlichting koopt](#)



18. Gebruik een ventilator in plaats van een airco

Een ventilator is dan wel elektrisch, maar kost veel minder energie dan airconditioning.

Is je huis goed geïsoleerd? Dan helpt het op warme dagen enorm als je overdag de ramen en gordijnen goed gesloten houdt zodat de hitte zoveel mogelijk buiten blijft.

>> Overweeg je toch een airco? [Lees dan eerst deze tips](#)



19. Zet de deksel op de pan als je kookt

Je kunt bij het bereiden van je eten rekening houden met de kookmethode en de bereidingstijd. Zo zorgt een deksel op de pan ervoor dat de warmte langer in de pan blijft. Hierdoor hoeft je eten minder lang verwarmd te worden.

Gebruik daarnaast niet teveel water om je pasta, rijst of groenten in te koken. Hoe meer water er in de pan zit, hoe meer energie het kost om de pan op te warmen.

Meer tips?

Bekijk [hier](#) 5 tips om klimaat bewust te koken!

20. Gebruik de eco-stand van je apparaten

Elektrische apparaten hebben vaak een eco-stand. Die van de wasmachine en vaatwasser ken je misschien wel, maar er zijn er meer. Deze stand zit er niet voor niets op!

De eco-stand van apparaten bespaart gemiddeld zo'n dertig procent energie, terwijl je apparaat net zo goed werkt als op de normale stand.

>> Lees hier op [welke 12 apparaten je een eco-stand vindt](#)

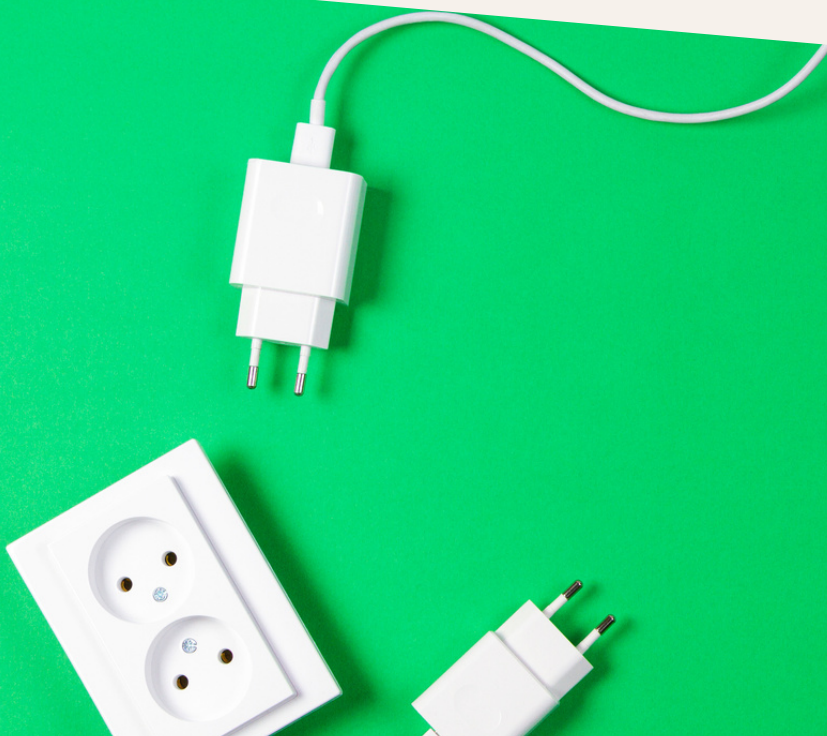


Is jouw groene stroom wel écht groen?

Zorg ervoor dat de stroom die je nog gebruikt ook écht [Nederlandse groene stroom](#) is. Alleen dan draag je eraan bij dat het aanbod van duurzame energie in ons land groeit.

Met de Groene stroom checker controleer je snel & makkelijk of jouw groene stroom écht groen is!

[Naar de groene stroom checker >>](#)





HIER helpt je slimme keuzes te maken die ook goed zijn voor het klimaat. Of je nu in huis aan de slag wil, met de buurt zelf energie gaat opwekken of de CO₂-uitstoot op het werk wil verminderen.

Hier zijn wij, waar ben jij?

Klimaatstichting HIER is initiatiefnemer van:

