

De keuken

Inhoudsopgave

Introductie.....	2
Meubels.....	2
Tweedehands.....	2
Nieuwe meubels	3
Verzorging	4
Hout	4
Leer	4
Riet	4
Aankleding.....	4
Inrichting	4
Bloemen.....	5
Planten	6
Kaarsen.....	7
Ingrediënten	7
Fijnstof	7
Overige accessoires	8
Tweedehands	8
Materiaal	8
Souvenirs of andere verzamelingen	8
Afsluiting.....	8





Introductie

In deze les gaan we kijken naar de woonkamer. Een woonkamer kan verschillende functies hebben. De een zit er heel vaak, om bijvoorbeeld tv te kijken of met andere samen zitten, en een ander zit er bijna nooit.

In deze les gaan we als eerst kijken naar meubels, hoe/waar schaf je die op een duurzame manier aan en hoe zorg je ervoor dat ze zo lang mogelijk mee gaan? Na de meubels gaan we kijken naar de aankleding van de woonkamer, zoals bloemen en planten.

Meubels

Meubels zijn ook niet iets wat je vaak aanschaft. De kans dat je dus op dit moment op zoek bent naar nieuw meubilair is dus niet zo groot. Toch wil ik je graag een aantal tips geven die je kunt meenemen op het moment dat je wel op zoek bent. En de verzorging van je meubels is natuurlijk altijd van toepassing.

Tweedehands

Het voordeel van het kopen van tweedehands meubels is ondertussen wel duidelijk, het niet hoeven aanboren van nieuwe grondstoffen. Er is genoeg aanbod van tweedehands meubels, maar hoe zorg je er voor dat het mooi bij elkaar past en het geen allegaartje lijkt? Of dat het misschien lijkt op je studentenhuis van vroeger. Ik geef je hieronder een aantal tips.

1. Voordat je op pad gaat: probeer je niet helemaal vast te pinnen op een bepaald ontwerp dat je graag wilt. Door een ruimer beeld te creëren is de kans veel groter dat je slaagt.
2. Ook voordat je gaat zoeken: bedenk waarvoor je op pad gaat. Anders is de kans groot dat je allerlei spullen tegen komt die je wel heel leuk vindt maar eigenlijk niet nodig hebt of zelfs helemaal geen plek voor hebt. Stel jezelf hier de zelfde vragen als bij het kleding kopen, heb ik dit echt nodig? Vind ik dit echt heel erg leuk? Bedenk ook waar je het kan neerzetten. Wanneer je niet meteen een geschikte plek weet kun je het echt beter niet meenemen, het staat dan alleen maar in de weg en je eigen huis begint dan meer op een kringloopwinkel te lijken.
3. Wip af en toe even binnen bij de kringloopwinkel. De ene keer vind je er niks wat je leuk vindt en de andere keer weer wel.



4. Kies voor één bepaald materiaal. Als je alles bijvoorbeeld van eikenhout hebt past het veel mooier bij elkaar dan dat je allemaal verschillende hout soorten mixt.
5. Of mix juist expres verschillende materialen, maar houd wel de zelfde stijl aan.
Bijvoorbeeld: een houten salontafel met ronde, cilindrische, scheve poten mixen met een oude metalen vitrinekast met afgeronde hoeken.
6. Als je op Marktplaats zoekt: Kijk bij dezelfde persoon of hij ook nog andere meubels verkoopt. Grote kans dat als iemand een eettafel te koop aanbiedt hij/zij misschien ook een bijpassende servieskast te koop aanbiedt.
7. Zorg voor herhaling, dit zorgt voor een rustiger geheel met meer eenheid, hier komen we ook nog op terug in de les over accessoires.
8. Een likje verf kan wonderen doen, je kunt een heel andere sfeer creëren door een meubel te verven, of alleen een deel. Durf buiten de kaders te denken. Op Pinterest vind je heel veel inspiratie!

Nieuwe meubels

Ben je opzoek naar nieuwe meubels voor in de woonkamer? Ook dan kun je een aantal keuzes maken om zo duurzaam mogelijk te zijn.

1. Kijk voor materialen die lang mee gaan zodat je niet snel weer nieuwe meubels moet kopen. Zo heeft robuust hout de voorkeur boven gefineerd hout. Robuust hout zou je in de toekomst bijvoorbeeld nog kunnen schuren als het beschadigd is of schuren en een ander kleurtje geven.
2. Kijk naar het soort materiaal. Zo is bamboe bijvoorbeeld een heel duurzaam materiaal omdat het snel groeit.
3. Kijk naar een keurmerk, voor hout is dat bijvoorbeeld het FSC keurmerk. In het geval van een FSC keurmerk weet je dat het hout komt uit een verantwoord beheerd bos.
4. Kijk naar waar het geproduceerd is. Wanneer je een tafel koopt die in Nederland is geproduceerd bespaar je veel uitstoot die vrijkomt bij het transport dan wanneer hij bijvoorbeeld helemaal uit Spanje moet komen.





Verzorging

Deze heb je natuurlijk al vaker gehoord: het meest duurzame is om zo lang mogelijk met de spullen/meubels te doen die je al hebt. Door je meubels dus goed te verzorgen zorg je dat ze zo lang mogelijk meegaan.

Hout

Als je onbehandelde houten meubels hebt is het belangrijk dat het niet uitdroogt en daardoor gaat barsten. Een natuurlijke reinigende houtwas kun je gemakkelijk zelf maken, deze reinigt en voedt het hout. Je hebt nodig: 60 ml olijfolie, 60 ml natuurazijn en 10 druppels etherische olie sinaasappel. Door dit in een verstuiver met elkaar te mengen kun je het gemakkelijk op een doekje spuiten en je houten meubels mee schoonmaken.

Leer

Wanneer je lederen meubelen hebt is het ook nodig om die te verzorgen, anders kan het leer uitdrogen en barsten. Je kunt sets kopen om het leer te reinigen en te voeden maar je hebt dat helemaal niet nodig. Je kunt je bank, of ander leer, ook eenvoudig insmeren met castorolie. Wanneer je het voor de eerste keer gebruikt is het altijd goed om het eerst op een onopvallende plek te doen om te kijken hoe je bank erop reageert, zeker als je geen "natuurlijke" kleur lederen bank hebt.

Je vult een emmer met lauw warm water en een flinke scheut castorolie. De spons of de doek niet te nat over de bank halen.

Riet

Ook rieten stoelen, tafels of manden kunnen uitdrogen. Hiervoor kun je wat slaolie mengen met een aantal druppels etherische citroenolie en met een doek goed inwrijven.

Aankleding

Inrichting

Er is niks mis mee om je woonkamer te willen aankleden met accessoires. Je kunt het vaak net wat persoonlijker maken, door bijvoorbeeld foto's neer te zetten of spullen met een verhaal dat veel voor je betekent. Maar hoe zorg je er nou voor dat het eruit ziet als een geheel en niet als een bij elkaar geraapt zootje?

Door van te voren goed na te denken over de sfeer die je wilt neerzetten, wat we met de oefening van het moodbord hebben gedaan, voorkom je dat je heel veel accessoires koopt en het gewenste resultaat niet bereikt. Het resultaat? Je blijft maar accessoires bijkopen en al die spullen hebben weer invloed op het milieu, maar dat wist je natuurlijk al.





Pak weer even je moodbord erbij en maak een lijstje van accessoires of aankleding die je ziet. Veel of weinig planten, kaarsen, bloemen, beeldjes, materiaal keus, alles wat je ziet schrijf je op.

Kijk nu eens goed rond in je eigen woonkamer en maak zo'n zelfde lijstje maar dan met wat jij in de woonkamer hebt staan.

Komt het overeen? Ben je tevreden met wat je ziet? In het werkblad over deze les vind je ook nog een aantal vragen.

Ook geef ik je hier nog een aantal tips die je zou kunnen gebruiken voor het inrichten van je woonkamer met al je accessoires:

1. Zet niet her en der iets neer maar groepeer het. Door spulletjes bij elkaar te zetten creëer je rust in je huis, ook als je van te voren denkt dat ze helemaal niet bij elkaar passen. Zoals bijvoorbeeld allerlei spullen die je hebt verzameld tijdens reizen.
2. Zet planken of kasten niet helemaal vol maar laat er ook ruimte tussen.
3. Laat soorten materialen of kleuren terug komen, bijvoorbeeld een rieten mand en ergens anders een spiegel met rieten omlijsting of een rieten schaal.

Bloemen

Niks staat zo gezellig als een vaas met fleurige bloemen op tafel. Kijken we naar het duurzaamheidsaspect dan is het een stuk minder vrolijk gestemd.

Verwarmde kas, per vliegtuig ingevlogen, watergebruik, bestrijdingsmiddelen, dat is allemaal niet zo goed voor het milieu. Zonde ook, want vaak staat zo'n bos niet veel langer dan één week op tafel.

Heb je al eens aan droogbloemen gedacht? Misschien denk je nog aan een truttig netjes gerangschikt boeket met rozen, maar dat is het tegenwoordig helemaal niet meer! Ook met droogbloemen kun je verschillende stijlen neerzetten, stoer, romantisch, noem maar op. En het beste? Ze verwelken niet! Vind je het nou leuk om bloemen wat af te wisselen dan kun je ook verschillende boeketten met elkaar afwisselen.

Toch graag verse bloemen in huis? Ook dan zijn er een aantal punten waar je op kunt letten:

- Kies voor biologisch geteelde bloemen. Voor deze bloemen zijn geen gifstoffen gebruikt die bijvoorbeeld ook giftig zijn voor bijen.
- Koop geen bloemen die uit een verwarmde kas komen of zijn ingevlogen maar vraag naar bloemen uit de Nederlandse volle grond. Door hier mee rekening te houden koop je automatisch bloemen uit het seizoen. In de Hollandse bloemenkalender van Centraal Milieu





kun je zien wat de uitstoot is per bosje bloemen.

- Heb je zelf een tuin? Zaai of plant je eigen snijbloemen waarvan je er af en toe een aantal op vaas kan zetten!

Planten

Wat groen in je woonkamer, of op een andere plek in huis, kan ontzettend gezellig staan. Ook ten opzichte van een vaas bloemen heeft het voordelen, zo heb je van een plant veel langer plezier.

Enkele voordelen van een plant in huis:

- Uit een onderzoek van Kansas State University bleek dat patiënten na een operatie sneller herstelden als ze bloemen en planten in hun kamer hadden én ze hadden een lagere bloeddruk.
- Een ander onderzoek toonde aan dat planten stress verlagend werken én een positieve werking hebben op onze stemming en zelfvertrouwen.
- Luchtzuiverende kamerplanten zetten CO₂ om in zuurstof en brengen waterdamp in de lucht. Ook kunnen ze schadelijke stoffen uit de lucht opnemen. Met behulp van planten kun je dus de luchtkwaliteit in een ruimte verbeteren.

Genoeg voordelen dus om je woonkamer met planten aan te kleden, maar hoe doe je dat ook weer zo duurzaam mogelijk?

Natuurlijk kun je voor een plant naar het tuincentrum, of online. Wel is het belangrijk om je te beseffen dat deze planten ook een effect hebben op het milieu. Ze zijn misschien gekweekt in een kas, bespoten met bestrijdingsmiddelen, geïmporteerd, etc.

Voor een milieuvriendelijker alternatief zou je kunnen kijken naar een tweedehands plantje, bijvoorbeeld op Marktplaats. Ook zijn er steeds meer plantenasielen te vinden. Het woord zegt het al: een asiel voor planten. Hier worden afgedankte planten weer opgelapt en kun je een geredde plant adopteren. Op de website van Mama Botanica vind je een groot overzicht van plantenasielen in Nederland en België, maar je kunt natuurlijk ook even Googelen.

Ook vind je op Marktplaats steeds meer mensen die stekjes aanbieden. Het voordeel van zo'n stekje is dat hij ook niet uit een verwarmde kas komt en dus veel minder impact heeft op het milieu. Ook hoeft het plantje veel minder kilometers te reizen, afhankelijk natuurlijk van waar jij hem ophaalt. Maar als je hem dus met de fiets kunt ophalen heeft jouw plantje helemaal een minimale milieu-impact.





Of wat dacht je van planten die je al hebt om daar zelf stekjes van te maken? Klinkt veel ingewikkelder dan het echt is, ook leuk om als cadeautje te geven.

Kijk van te voren goed of je plantje van een plekje in de zon houdt of liever wat meer in de schaduw. Zo kun je je plantje ook op de meest geschikte plek in huis plaatsen. Ook is het goed om van te voren even op te zoeken of hij juist veel of weinig water wilt hebben.

Kaarsen

Er zijn verschillende soorten materiaal waar kaarsen van gemaakt worden. Vaak staat het heel erg gezellig, zowel wanneer hij brandt als wanneer hij uit is. Onterecht wordt de ene kaars nog wel eens aanprijst als gezonder/beter. In deze les wil ik je graag een overzicht geven van verschillende materialen zodat je daarna zelf kan bepalen wat jij een fijn materiaal vindt.

Ingrediënten

De meesten kaarsen, vooral de goedkopere, worden gemaakt van parafine. Parafine is een bijproduct uit de olie-industrie. Om de kaars harder te maken en beter te laten branden wordt er vaak stearine aan toegevoegd. Stearine is een bijproduct uit de slacht maar je hebt ook volledig plantaardige stearine. Daarnaast heb je ook kaarsen van natuurlijke ingrediënten: bijenwaskaarsen, sojawaskaarsen, koolzaadwaskaarsen en raapzaadwaskaarsen.

Een heel natuurlijke kaars is een bijenwaskaars. Zeker als je hem bij een plaatselijke imker koopt heeft hij een minimale milieu impact. Het blijft natuurlijk wel een dierlijk product.

Zoek je een plantaardig alternatief dan zijn dat vaak sojawaskaarsen. Het nadeel van deze kaarsen is dat de was van buiten Europa komt, en hierdoor dus meer uitstoot produceert bij het transport. Ook wordt het soms vermengd met palmolie, maar er zijn ook 100% sojawaskaarsen.

Koolzaad en raapzaad hebben als voordeel ten opzichte van sojawaskaarsen dat het in Europa verbouwd kan worden. Toch zijn deze nog niet heel populair en wordt er vaker gebruik gemaakt van soja.

Fijnstof

Bij het branden van kaarsen komt altijd fijnstof vrij. Het maakt hierbij dus niet uit of de kaars van parafine, soja, koolzaadwas of raapzaadwas gemaakt is. Wanneer je daar gevoelig voor bent kan het voor luchtwegproblemen zorgen.

Het is dus erg belangrijk om de ruimte goed te ventileren. Ook de plek van een kaars kan al schelen, zo draagt een wapperende kaars of die veel walmt ook extra bij aan het vervuilen van de lucht, er is op die plek dan teveel luchtstroom.





Overige accessoires

We hebben het nu over bloemen, planten en kaarsen gehad. In deze laatste les wil ik het met je over de overige accessoires hebben.

Tweedehands

Je huis zo duurzaam mogelijk inrichten met accessoires? Deze heb je natuurlijk al vaker gehoord maar ga lekker op zoek naar tweedehands items, vaak ook veel origineler. Zoek in de kringloopwinkel, kleine tweedehands winkeltjes, via Marktplaats of een andere websites voor tweedehands spullen.

Materiaal

Kies voor duurzame en natuurlijke materialen. Zoals kussens en plaids van biologisch geteeld katoen of hennep.

Souvenirs of andere verzamelingen

Vind je het leuk om een souvenir mee te nemen als je bij een (speciale) plek bent geweest of als herinnering van een speciale gebeurtenis? Vooral doen!

Ook in het buitenland vind je vaak genoeg tweedehands winkeltjes. De spullen die je daar vindt zijn veel origineler dan de spullen die je vindt in al die souvenirwinkels, dat heeft iedereen al staan!

Afsluiting

Dit was alweer het einde van onze les over de woonkamer. In het werkboek vind je weer alle opdrachten van deze les. Heel veel plezier en succes en ik zie je in de volgende les weer. Dan gaan we verder inzoomen op ons gedrag.

