

ALLES WAT DE CONSUMENT MOET WETEN IN AUGUSTUS

Uit eten gaan in Frankrijk wordt goedkoper, het Nederlandse zwemwater is redelijk bacterievrij en we moeten verhuizen naar Naarden.

Tekst **Jeroen Kleijne**

COUSCOUS OF BIEFSTUK

IEDEREEN DIE BIJ het woord crisis nog steeds denkt aan het klimaat kan sinds 1 juli goedkoper zijn huis isoleren. Het btw-tarief voor isolatiewerkzaamheden is verlaagd van 19 naar 6%. Ook komt er subsidie op het plaatsen van dubbelglas. De maatregelen gelden voor koop- en huurwoningen. De milieubewusten onder ons kunnen verder op de website van het Voedingscentrum precies zien hoeveel CO₂ zij uitstoten bij het bereiden van couscous, bloemkool of een biefstukje. Kwestie van je laatste avondmaal invoeren in de Klimaatweegschaal. Vooral aardappelen scoren goed, bij het produceren van pasta en rijst produceren we met zijn allen veel meer CO₂. Het Voedingscentrum geeft trouwens

ook adviezen over het vooraf berekenen van juiste porties, om ervoor te zorgen dat we niet te veel eten weggoien.

Iemand die het milieu niet te zwaar wil belasten, eet natuurlijk zo min mogelijk vlees. Auberginerolletjes, zilvervliesrijst met kokos en duizenden andere vegetarische recepten zijn sinds kort te vinden op de nieuwe website van Antoinette Hertsenberg, zelf overtuigd vegetariër: 'De consumptie van dierlijk eiwit moet omlaag om onder meer klimaatschade en de vernietiging van de natuur te beperken.' De presentatrice prijst op de site ook haar eigen boeken aan, maar die hoeft je natuurlijk niet te kopen.

Mensen met eetstoornissen hebben meestal wel wat anders aan hun hoofd dan de CO₂-uitstoot of de dierlijke eiwitten van het voedsel dat ze zo verafschuwen. Gelukkig is er voor hen nu ook digitale hulpverlening. Tactus Verslavingszorg ondersteunt anorexia- en boulimiapatiënten met eetprobleemdebaas.nl. Via een online dossier houdt de patiënt contact met de hulpverlener. Op proud2bme.nl van het Centrum Eetstoornissen Ursula kunnen jongeren met eetproblemen anoniem terecht met al hun vragen en ervaringen.

Mensen met eetstoornissen hebben meestal wel wat anders aan hun hoofd dan de CO₂-uitstoot of de dierlijke eiwitten van het voedsel dat ze zo verafschuwen. Gelukkig is er voor hen nu ook digitale hulpverlening. Tactus Verslavingszorg ondersteunt anorexia- en boulimiapatiënten met eetprobleemdebaas.nl. Via een online dossier houdt de patiënt contact met de hulpverlener. Op proud2bme.nl van het Centrum Eetstoornissen Ursula kunnen jongeren met eetproblemen anoniem terecht met al hun vragen en ervaringen.



Banden worden slippers

GOED VERZEKERD op reis gaan is in alle gevallen aan te raden en daarbij hoort ook een goede inboedelverzekering voor je achtergelaten huis. Zorg er wel voor dat je niet te veel betaalt, want de premieverschillen zijn groot, constateert de verzekeringssite na een vergelijking van dertig inboedelverzekeraars. Als gezin kun je makkelijk € 100,- per jaar besparen en overstappen naar een andere verzekering wordt steeds eenvoudiger.

Ook de premieverschillen bij overlijdensrisicoverzekeringen zijn erg groot. Mensen die zo'n verzekering hebben, betalen volgens Independer.nl per jaar al gauw € 500,- te veel. Veel verzekeraars hebben de afgelopen jaren hun premies behoorlijk verlaagd, andere hanteren tegenwoordig verschillende

premies voor bijvoorbeeld niet-rokers, ondernemers of jonge gezinnen. Het loont dus zeker de moeite om een keer te gaan 'shoppen'.

Het geld dat je bespaart op je verzekeringen, kun je wellicht besteden aan een paar 'Plakkies'. Met deze Zuid-Afrikaanse slippers slenter je straks heel verantwoord over de boulevard. De oude autobanden die in de zolen van de slippers zijn verwerkt, worden in Zuid-Afrika vaak gedumpt en illegaal verbrand. De fabriek in Durban waar de Plakkies worden gemaakt, biedt werk aan zeventig kansarme mensen, veelal ongeschoold en geïnfecteerd met hiv. En als klap op de vuurpijl komt de opbrengst van de duurzame slippers ten goede aan projecten van KidsRight in Zuid-Afrika.



ANP

PLAKKIES



iPhone Walk

WIE DIT JAAR lekker in eigen land blijft, kan in elk geval met een gerust hart een koele duik nemen in een kanaal, rivier of recreatieplas. Bijna al het Nederlandse zwemwater voldeed in 2008 aan de minimumnormen voor hygiëne van de Europese Unie. Zes plekken bleken de Europese normen vorig jaar niet te halen: Het Koetshuis in Groningen, De Welle in Friesland, De Kuil en Het Baksche Ven in Noord-Brabant, De Rietplas in Utrecht en Dorregeest in Noord-Holland.

Beland je al zwemmend of met je bootje alsnog in het buitenland dan kun je erop rekenen dat sms'en en bellen binnen de Europese Unie sinds 1 juli wat goedkoper geworden is. Voor het versturen van een tekstberichtje naar het thuisfront mag

je niet meer betalen dan 11 cent. Bellers moeten het voorlopig doen met een bescheiden verlaging van 46 naar 43 cent per minuut voor grensoverschrijdende gesprekken. De prijs voor gebeld worden gaat van 22 naar 19 cent per minuut. Alle bedragen zijn trouwens wel exclusief btw. Wil je vlak voor je weggaat nog even weten of de kinderbijslag al binnen is, dan kun je binnenkort van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) een sms'je ontvangen. De SVB is al begonnen met de sms-service in Rotterdam en

Deventer; bij slagen van het experiment volgt wellicht de rest van Nederland. Bezitters van de iPhone hoeven overigens niet meer bang te zijn dat ze al sms'end of mailend tegen een lantaarnpaal lopen. Voor de telefoon van Apple is namelijk een nieuwe applicatie verkrijgbaar: Email 'n Walk. Dankzij deze 'app' maakt de iPhone beelden van alles wat zich voor de gebruiker afspeelt en je ziet dat door je tekstscherm heen. Ook heel handig voor als je in de file staat.

LAGERE PRIJZEN



GOED NIEUWS voor iedereen die deze zomer op vakantie gaat naar Frankrijk: uit eten gaan wordt goedkoper. Het Franse parlement heeft het btw-tarief voor de horeca per 1 juli verlaagd van 19,6 naar 5,5%. Restauranthouders en cafébazen hebben beloofd dat ze de prijzen op de menukaart echt zullen verlagen.

Voor de meeste mensen is de zon de belangrijkste reden om honderden kilometers in een auto te gaan zitten. De Route du Soleil heet niet voor niets zo. KWF Kankerbestrijding heeft half juni al voor de eerste keer gewaarschuwd voor de kracht van de zon. Bescherm je goed tegen uv-straling is het devies. 'Hoe sterker de zonkracht, hoe sneller je verbrandt en hoe groter de kans op huidkanker.'

BOEKEN VIA INTERNET

ALS JE JE VAKANTIE nog niet geboekt hebt, is het goed om te weten dat je voor dezelfde reis bij een reisbureau vaak veel duurder uit bent dan bij een touroperator die alleen via internet werkt. De vergelijkingssite olezo.nl onderzocht twaalf vliegvakanties bij acht verschillende touroperators en volgens dat onderzoek kan online boeken soms wel € 800,- schelen per reis. Goedkoopste aanbieders waren in dit geval Arke, Bex.nl, Jiba en Sunweb, maar dat is uiteraard een

momentopname. Op internet kun je steeds vaker zien waar je vrienden of familieleden naartoe gaan. Mensen wisselen berichtjes uit via Hyves of Facebook over hun vakantieplannen of houden zelfs een weblog bij over hun vakantie. Verzekeraar FBTO waarschuwt ervoor dat inbrekers dat soort informatie steeds vaker gebruiken om hun slag te slaan als je weg bent. Iets om rekening mee te houden. Het bijhouden van zo'n weblog gaat wel af van je welverdiende rust.

Verantwoorde vis



VOOR DE BEWUSTE consument is er sinds kort weer een leidraad voor het eten van verantwoorde vis: de VISwijzer 2009-2010 van stichting De Noordzee en het Wereld Natuur

Fonds. Roodbaars en paling zijn bijvoorbeeld niet duurzaam gekweekt, makreel en kabeljauw uit de Barentssee kun je eten met een gerust geweten. Nieuw is het MSC-keurmerk voor vissen die 'in het wild' zijn gevangen. Onder andere onze eigen 'Hollandse nieuwe' heeft zo'n keurmerk. De VISwijzer is te downloaden via de website www.wnf.nl

Als je de VISwijzer eenmaal in huis hebt, is het ook goed om

te weten dat vette vis goed is voor het gehoor. Dat heeft een voedingswetenschapper van de Wageningen Universiteit vastgesteld. De omega-3-vetzuren die in vette vis zitten hebben een positieve invloed op het behoud van bepaalde hersenfuncties. Elke week een broodje makreel is ons devies. Bijzonder lekker én het mag van de VISwijzer.

De FNV komt tenslotte nog met een kleine waarschuwing voor alle mensen die samenwonen zonder samenlevingscontract

en die ook geen kinderen of gedeelde koopwoning hebben. De regering overweegt om komend jaar voor de inkomstenbelasting het begrip partner te veranderen, waardoor mensen uit deze groep die weinig verdienen geen aftrekposten meer kunnen opgeven bij hun partner. Een behoorlijk fiscaal nadeel dus. Misschien dat deze zomer wel een mooie gelegenheid biedt voor een huwelijksaanzoek - da's toch net iets romantischer dan zo'n samenlevingscontract.

Veel meer consumentennieuws en tips kun je vinden op kassa.vara.nl