

INHOUD

INLEIDING :

MAKKELIJK, MODERN, MILIEUVRIENDELIJK 11

1 HET WAT EN HET HOE 21

2 ALFABETISCH POETSEN 37

3 WAT NOG MEER? 113

DANK 129

REGISTER 131

NACHTWERK

Als ik 's avonds slapen ga
nergens ook maar iets van merk
zet mijn geheime legertje
zich haastig aan het werk.

Kelders worden leeggehaald
kamers fonkelend gesopt.
Nacht aan nacht aan nacht ga ik
vanbinnen zachtjes op de schop.

En altijd als ik wakker word
ben ik tiptop schoongemopt.
Straalt elke hoek en iedere nis
weer onberispelijk fris.

Ik kus een nieuwe dag.
Ik glim, ik blink, ik lach.

DIET GROOTHUIS



INLEIDING

MAKKELIJK, MODERN, MILIEUVRIENDELIJK

Kun je het allemaal nog bijbenen? Zijn we er eindelijk van doordrongen dat iedereen áán de elektrische auto en ván het gas moet, stijgen elektriciteitsprijzen tot recordhoogtes, blijken warmtepompen stroomslurpers en lawaaimakers, is er niet genoeg stroom voor al die auto's, wordt alsmáar duidelijker hoe vervuilend accu's zijn en zie je door de stormen op de energiemarkt geen verstandige keus meer opdoemen.

Heb je de tegels uit je tuin gegoid, louter nog inheemse bijen- en insectenvriendelijke bloemen gepoot en een water-ton geïnstalleerd, gaat het zó slecht met insecten en andere zoemers, kruipers en vliegers dat kenners zich ernstige zorgen maken over de overlevingskansen van de meeste.

Neem je, of laat ik voor mezelf spreken, neem ik zo veel mogelijk fiets en trein in plaats van auto en vliegtuig, roepen onheilsprofeten dat het effect daarvan wegvalt naast de vervuiling door industrie en landbouw.

Zitten we na een verzengend hete, gortdroge zomer in

onze thermokleren en met dikke sokken onder een wollen dekentje op de bank, spoelen we de wc door met spoelwater van de douche, slaat de ene crisis ons om de oren met de andere en stijgen rekeningen nog steeds. Je zou om minder depressief worden.

Leef je zo milieuvriendelijk als je kunt, blijkt uit de recentste klimaatrapporten van ICPP, IPBES en andere dat de aarde in hoog tempo op de afgrond af dendert als we niet heel snel en op alle niveaus ingrijpen. Iets wat bestuurders, politici en industriëlen bepaald niet van plan lijken te zijn. Het is om gek van te worden.

Dus wat nu? De boel gaat naar de bliksem, we kunnen er niks aan doen, leve de lol? Kop in het zand en blind doorploeteren dan maar? Afwachten tot nieuwe uitvindingen ons gaan redden? Of simpelweg handen uit de mouwen steken en doen wat je wel kunt?

Ik ben nogal van die laatste optie. Want waarom zouden we het níét doen? Wij hebben veel te verliezen. Wij, mensheid, wij, aardbewoners, wij, samenleving, wij, levende wezens.

We kunnen als privépersoon misschien niet aantoonbaar veel doen aan de wereldwijde aantasting van de biodiversiteit, de plastic soep, de verdwijning van onze tropische regenwouden, de enorme stikstof- en CO₂-uitstoot en de verdwijning van insecten, vogels, planten en wilde dieren, maar het goede nieuws is dat je in eigen huis en tuin wel degelijk iets kunt betekenen voor de aarde. En voor jezelf, je geliefden en je portemonnee natuurlijk. Daarom dit boek. Een boek over duurzaam, groen en betaalbaar poetsen en huishouden.

Feit is dat er voor poetsen geen sterkere combinatie bestaat dan het driemanschap soda, groene zeep en schoonmaakazijn. *Oldschool*-middelen, zeker, maar ook uitermate bijdetijds. Immers, weinig milieubelastend, zeker als je ze vergelijkt met het Mr Muscle-achtige schoonmaakgeweld uit de supermarkt, dat altijd op ooghoogte staat en dus als eerste in je mandje verdwijnt. Ga gerust even op je knieën zitten en je ziet ze staan: de bescheiden flessen, potten en pakken met omamiddeltjes waar je zo heerlijk weinig voor betaalt.

Ooit was Nederland een land van obsessieve poetsers, tenminste, volgens de beroemde Britse historicus Simon Schama. In de zestiende eeuw veegden we volgens hem ons trauma over de Spaanse bezetters samen met het huisvuil ons huis uit. En omdat we als gereformeerd-protestantse samenleving individualisme hoog in het vaandel hadden, gecombineerd met een krachtig arbeidsethos én een sterke behoefte aan zelfexpressie, huiselijke discipline en een groot verantwoordelijkheidsgevoel, waren onze huizen een wonder van hygiëne, aldus Schama.

Je zou denken dat een zwaar besmettelijk virus, dat een paar eeuwen later ons leven overhoopgooit, door zo'n proper volkje in een mum van tijd verslagen werd. Zepen en handgels, dikke bleek en schoonmaakazijn vlogen de afgelopen jaren de winkels uit en deurklinken zagen nog nooit zo vaak een poetsdoek. Smetvrees nam toe, het virus verdween niet.



GROEN, DONKERGROEN OF LICHTGROEN

Ben je een groene, donkergroene of lichtgroene consument en/of poetser? De hoeveelheid keuzes als je milieuvriendelijk wilt leven, maar het niet al te ingewikkeld wilt maken is best groot. In dit boek geef ik tips en vertel ik hoe groen poetsen eruit kan zien.

POETSEN HEEFT ZIN; POETSEN GEEFT ZIN; HELEMAAL ZEN

Niemand vindt poetsen fijn. Of nou ja, bijna niemand. Het valt onder de taken die we het liefst uitbesteden, uitstellen, afraffelen of overslaan. En als we het dan toch doen, dán het liefst zo snel mogelijk.

Waarom? Wat maakt het schoonmaken van ons huis tot zo'n ondankbare, vervelende klus? Het is een feit dat vuil en afval een minderwaardig imago hebben, en zij die het moeten wegwerken van de weeromstuit ook. Daarbij bestaat het overgeleverde idee dat het chic is om iemand in te huren voor het opruimen van jouw rommel en smeerboel. Ik wil beide standpunten graag onderuithalen. Niet om zweverig te doen, maar poetsen kan waarachtig zingevend en vervullend zijn. Hoe? Door het met je volle aandacht te doen. En je op die manier te verbinden met je leven en je huis en wat daarin omgaat. Je huis poetsen, al dan niet op zelfgekozen muziek, wordt zo in plaats van een moeizaam klusje, een rustgevende bezigheid. Laat adem en poetsen samenvallen en je hebt

geen dure, tijdrovende mindfulnesscursus, yoga of meditatiegroep meer nodig om je drukke, volle hoofd leeg te krijgen. En je wordt toch helemaal zen.

Daar komt bij dat op die manier poetsen je een band oplevert met je eigen huis. Je weet namelijk precies hoe het in elkaar zit, waar lastige hoekjes zijn, wat speciale aandacht nodig heeft. Het is niet moeilijk te bedenken dat je op deze wijze met meer respect en zorg met je spullen zult omgaan. En van daaruit ook met de wereld om je heen. Niet voor niets roep ik al jaren dat elke man in pak zijn eigen onderbroeken zou moeten wassen. Machthebbers zouden minder beroerde beslissingen nemen als ze hun eigen eten maakten en hun eigen rotzooi opruimden.

FENG SHUI: EENS PER JAAR EEN RITUELE DIEPTEREINIGING

Bij de Chinezen draait alles om levensenergie: Chi. Chi bestaat uit tegengestelde krachten als yin en yang, mannelijk en vrouwelijk, donker en licht, water en vuur. Die krachten moeten met elkaar in balans zijn. Ook in je huis. Volgens de eeuwenoude Chinese leer Feng shui kunnen de bewoners dan pas gelukkig en gezond leven. Energie kan pas doorstromen als er geen blokkades zijn, zoals rommel. Een opgeruimd en schoon huis is dan ook de basis van Feng shui.

Louisa Martin is Feng-shui-adviseuse. 'Heb je veel troep in huis, dan stagneert de energie. Van veel rommel in huis word je rommelig in je hoofd. Opruimen en schoonmaken is belangrijk om je goed te voelen. Feng shui kent daarom in het voor- en in het najaar een dieptereiniging, een ritueel om je huis energetisch te reinigen van oude rommel en viezigheid. Voordat je eraan begint moet je wel fit zijn, om goede energie aan het huis door te kunnen geven. Het gaat als volgt: maak een uur of twee vrij en zorg dat je niet wordt gestoord. Zet alle elektrische apparaten uit zodat je in alle rust