



## JE ENERGIEVERBRUIK VOLGEN LEVERT GELD OP EEN GESPREK MET HENK DOORENSPLEET

*Henk Doorenspleet, een drukke magere man die komt aanrijden op een prachtige, felgekleurde racefiets. Henk werkt bij de Rabobank in Utrecht als investment manager en zijn vrouw Monique geeft schilder- en tekenles.*

Wij wonen vanaf 2001 aan de Middenhof. We zijn vanuit Amersfoort naar Apeldoorn verhuisd omdat we op zoek waren naar een beter passend huis en dat lukte aan de Middenhof. Zo zijn we met onze twee kinderen zo'n 45 km oostwaarts getrokken vanuit Amersfoort. In het begin was het verschil best groot. Amersfoort is veel drukker en echt randstedelijk. Het bevalt ons hier prima! Het is een prima woonomgeving. Niet alleen de wijk maar ook Apeldoorn bevalt ons goed: de omgeving, het bos, dit deel van het land, de Veluwe.

De kinderen zijn hier opgegroeid en dat was erg fijn. Maar zij zijn echt wel klaar met Apeldoorn. De oudste woont al op kamers. De jongste woont nog thuis, maar zodra hij een kamer gevonden heeft in Utrecht is hij ook weg.

### Heb je veel aan je huis gedaan?

Het huis is gebouwd in 1996. Wij hebben alleen regulier onderhoud gedaan, zoals een nieuwe hr-ketel. Wel hebben we zonnepanelen op het dak gelegd. We hebben er 9 zonnepanelen. Ook hebben we een paneel via Zon op K&N op De Groene Hoven. Daarmee hebben we ongeveer net zoveel zonne-elektriciteit als we gebruiken.

Ik volg trouw mijn energieverbruik, jaarlijks vul ik dat in mijn computer in. Ik heb gemerkt dat als je er op let, je je verbruik goed in hand kan houden. En als je kinderen de deur uit gaan – dat scheelt ook behoorlijk in je energieverbruik! Mijn elektriciteitsverbruik is vooral teruggelopen doordat ik alle lampen heb vervangen door led verlichting en doordat we nu met één persoon minder wonen hier. Ik vul trouwens mijn spreadsheet niet meer in vanaf de jaarrekening, maar heb me aangesloten op het slimme-meter-portal. Dat is gratis, en zo kan ik alles goed volgen, van dag tot dag zelfs: mijn gasverbruik, mijn elektriciteitsverbruik, de teruglevering van mijn zonnepanelen – alles staat in mooie grafiekjes op mijn telefoon of computer.

### Je bent ook penningmeester van Zon op K&N geworden?

Die zonnecoöperatie is eigenlijk voortgekomen uit mijn werk als vrijwilliger binnen KEN bij 'power in de huiskamer'. Dat zijn die huiskamergesprekken over energie die we in het

begin van KEN veel gehouden hebben. Toen ontstond de wens om concrete stappen te zetten en heb ik mensen gezocht om samen een zonnecoöperatie op te richten: en nu liggen er 140 zonnepanelen op De Groene Hoven en gaan we starten met een tweede project bij de voetbalclub Robur, met maar liefst 228 panelen! En met mijn achtergrond bij de bank is penningmeester een mooi taak voor mij.

### Heb je de wens om gasloos te worden?

Nee, niet per sé gasloos. Ik wil wel af van het Groningse aardgas, vanwege de aardbevingen daar. Maar een beetje gas gebruiken vind ik niet erg. Mijn huis heeft een A-label en ik gebruik nog maar 700 kuub gas per jaar ongeveer. Dat laatste beetje gas 'wegwerken' hoeft voor mij niet zo nodig, als het gas maar vervangen gaat worden door een duurzame variant.

### Wat vind je van KEN?

KEN is een goed initiatief. Zeker in deze twee wijken is het goed, omdat de meeste woningen hier een enorm energielek hebben. Het is dus belangrijk om samen te werken aan bewustwording en stimulering van wijkbewoners om actie te ondernemen. Mijn drijfveer is vooral verduurzaming van de energievoorziening. Dat vind ik ontzettend belangrijk. Ik ben al mijn hele werkzame leven op dat vlak actief. In 1980 was ik al betrokken bij een windmolenproject en in 1987 heb ik meegewerkt aan de oprichting van één van de eerste windmolencoöperaties, Noordenwind in Groningen. Ik word gedreven door onze omgang met het milieu, met name op de onderwerpen energie en mobiliteit. Ik fiets ook altijd en we hebben geen auto. Af en toe huur ik er een als dat nodig is. Maar ik fiets veel en alle gezinsleden hebben ook fietsen én een treinabonnement.



Henk Doorenspleet

### MEER INFORMATIE?

GRATIS INZICHT IN UW ENERGIEVERBRUIK:  
[www.slimmeterportal.nl](http://www.slimmeterportal.nl)

# DE ENERGIEZUINIGE KEUKEN?

**Naar aanleiding van onze workshop inductie koken krijgt u nog wat andere tips voor een energiezuinig keuken: Grote pannen gebruiken of juist kleine? Afwassen met de hand of met de afwasmachine? Tips voor een zuinige keuken. Goed voor de portemonnee en het milieu.**

## Het fornuis

Gas of elektrisch? Dat hangt er vanaf. Elektrisch heeft de schijn tegen, want elektriciteit wordt meestal uit gas gemaakt, en daarbij treden flinke verliezen op. Je kunt dat gas dus beter zelf verbranden. Maar als elektriciteit wordt gemaakt uit wind, zon of water is die wel beter: gas is een fossiele energiebron die bij verbranding CO<sub>2</sub> produceert. Neem wel een inductieplaat, de zuinigste elektrische variant. Moet je nu een keuken inrichten, kies dan voor inductie. Gas is echt op z'n retour.

## Welke pannen?

Bij te kleine pannen speelt de kookvlam rond de pan en dat is zonde, dus neem liever een (te) grote pan. Doe zo weinig mogelijk water bij de aardappels en de groente, dan heb je een kortere kooktijd. Houd de deksel erop tijdens het koken. Een snelkookpan bespaart altijd energie en is dus zeer aan te bevelen, vooral voor alles wat lang moet: runderlapjes, bouillon, bonen, zilvervlesrijst, etc.

## Afzuigkap

Zeker in open keukens is een afzuigkap tegelijkertijd noodzaak en verspiller van kostbare warmte. Zet hem daarom niet te lang aan, en ook niet te hard, zeker in de winter. Bekijk of je de verlichting in de kap kunt vervangen door energiezuinige ledlampjes, of koop er een waar die al in zitten.

## Waterkoker

Is een waterkoker beter dan een fluitketel op het gas om thee te zetten? Een fluitketel is iets in het voordeel, maar niet veel. Belangrijk is om niet te veel water op te zetten, reken uit hoeveel water je nodig hebt en houd het peilglas van de waterkoker in het oog.

## Koelkast

Een koel-vriescombinatie van acht jaar oud heeft een voltooid leven en moet naar het milieudepot, ook als hij het nog prima doet. Nieuwe koelkasten zijn veel beter geïsoleerd en besparen 40 euro per jaar. Neem in alle gevallen een koelkast met een A+++ keurmerk. Een A met één plusje is het slechtste label dat je kunt kopen en gebruikt twee keer zoveel energie. Zet het koelgedeelte op 4 graden. Zet restjes die je nog wil opeten vooraan in de koelkast, dan vergeet je ze niet.

Bron: NRC Next, ingekort

## Warm water

Het voordeligst is warm water uit de cv-combiketel. Dat kan inderdaad even duren. Maar pas als de waterleiding langer is dan 20 meter is het volgens voorlichtingscentrum MilieuCentraal energiezuiniger een elektrisch keukenboiltje te plaatsen. Een langere wachttijd kan irritant zijn en er gaat dan wat koud water verloren, maar bedenk: een liter warm water kost zestig keer zoveel energie als het maken van een liter drinkwater. Vang het koude water anders op voor de planten.

## Vaatwasser

Koop alleen een A+++-apparaat. Doe hem zo vol mogelijk en gebruik altijd de eco-stand. Dan doet-ie er wel wat langer over, maar omdat de temperatuur lager is, gebruikt hij minder energie. Gebruik los waspoeder, glansmiddel en onthardingszout in plaats van blokjes. Dat is goedkoper en als je het waspoeder goed doseert (minder bij een niet zo vuile vaat) ook beter voor het milieu.

Is met de hand afwassen zuiniger? Alleen als je een teiltje vult met warm water en onder de koude kraan naspoelt. Het allerslechtst is afwassen onder een lopende warme kraan.

## Oven

Negeer alle kookboeken: verwarm de oven niet voor en onderzoek of die taart of stoofschotel dan toch lukt. Meestal wel. Zet de oven uit voordat de taart helemaal klaar is. Leer wel de nieuwe baktijden aan, dus houd de oven in het oog en schrijf tijden op. Gebruik de heteluchtfunctie, haal overbodige bakplaten uit de oven. Een combimagnetron is het zuinigst, maar is niet altijd groot genoeg.

## Verlichting



In de keuken is goede verlichting van groot belang, vooral boven het aanrecht. Halogeenspotjes hebben hier een sterke positie, en dat is terecht wegens hun superieure kleurenweergave. Spaarlampen en tl-buizen zijn zuiniger, maar doen biefstuk nog sterker aan overleden dieren denken. Ledlampjes en ledstrips hebben de laatste tijd veel aan kwaliteit gewonnen en zijn heel zuinig.



## MEER INFORMATIE:

regisseur@kerschotenenergieneutraal.nl  
www.kerschotenenergieneutraal.nl

## VOLG ONS OOK OP SOCIAL MEDIA

 [www.facebook.com/kerschotenenergieneutraal](http://www.facebook.com/kerschotenenergieneutraal)  
 [www.twitter.com/KENkerschoten](http://www.twitter.com/KENkerschoten)