

INHOUD

HOE HET BEGON
Pagina 6

**WAAROM LEVEN
ZONDER AFVAL?**
Pagina 14

3
HUISHOUDEN
Pagina 58

6
WOONKAMER
Pagina 122

9
NAAR BUITEN
Pagina 160

1
VOORBEREIDING
Pagina 30

4
**PERSOONLIJKE
VERZORGING**
Pagina 86

7
SLAAPKAMER
Pagina 134

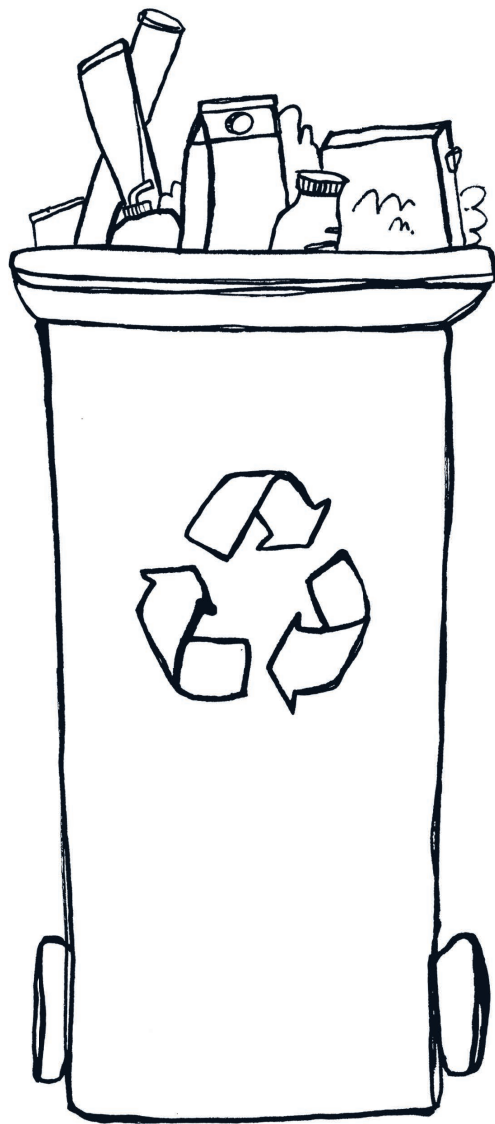
10
FEEST
Pagina 170

2
BOODSCHAPPEN
Pagina 46

5
ONDERWEG
Pagina 112

8
KINDERKAMER
Pagina 146

INSPIREER
Pagina 182
REGISTER
Pagina 190



**HOE HET
BEGON**

'The greatest threat to our planet is the belief that someone else will save it.'

- Robert Swan

HOE HET BEGON

Spitsuur. Drie kinderen in de kleren hijsen, boterhammen smeren en drinkflessen vullen, tandenpoetsen, schoenen aan... ja, óók je linkersok, Sam! Een gewone ochtend op een gewone doordeweekse dag. Op de achtergrond staat de televisie aan en ik luister half naar het ochtendprogramma *BBC Breakfast*, waarin een moeder geïnterviewd wordt. Voor haar op het tafeltje staat een weckpot met prullen. Niet zomaar prullen, haar totale afval van één heel jaar zit in die glazen pot. Het getetter van mijn kinderen hoor ik niet meer, ik ben een en al oor voor deze Frans-Amerikaanse dame. Ze vertelt hoe ze met haar gezin zero waste leeft. Ik was al overgestapt op wasbare luiers omdat de baby op dat moment de grootste afvalproducent was in ons huis, maar hoe ik mijn afvalberg verder kon verkleinen? Ik had werkelijk geen idee. Ik wist niet eens dat het mogelijk was, leven met een gezin en maar één liter afval produceren. Dezelfde dag nog googelde ik deze Bea Johnson. Ik keek een paar YouTube-filmpjes en wist meteen: dit..., dit! Dit wil ik ook.

Al jarenlang leefde ik vrij milieubewust. Ik groeide op in Bussum met ouders die vegetariër werden in de jaren tachtig. Toen best bijzonder, nu bijna normaal. Tijdens mijn opvoeding leerde ik veel over de natuur. We gingen kamperen, wandelen en bramen plukken. Mijn liefde voor alles wat groeit en bloeit heb ik te danken aan mijn ouders. Deze

IK WIST NIET EENS DAT HET MOGELIJK WAS, LEVEN MET EEN GEZIN EN MAAR ÉÉN LITER AFVAL PRODUCEREN

liefde is nooit meer bij me weggegaan en heeft ervoor gezorgd dat ik wil leven met respect voor de natuur en dieren.

Ruim twaalf jaar werkte ik in het ziekenhuis als verpleegkundige tot mijn jongste geboren werd. De combinatie tussen werk en opvang was voor mij niet ideaal. Het stoppen met werken kwam op het juiste moment, want zo had ik alle tijd om me te verdiepen in deze zerowastelifestyle, het puzzelstukje dat aan mijn duurzame leven ontbrak. Ik deed mijn best bewust te leven en te consumeren en had toch elke week een bomvolle kliko waar ik bijna op moest gaan zitten om de deksel nog dicht te kunnen krijgen. Ik voelde al langer dat ik het anders wilde, maar nu wist ik eindelijk hoe: een zerowastelifestyle was de oplossing.

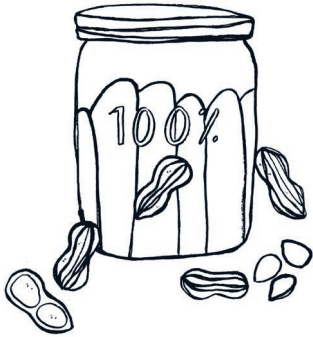
HET AFVALPROBLEEM

Soms lijkt het alsof we hier in Nederland geen afvalprobleem hebben. Alles wat je aan de straat zet, wordt netjes

opgehaald door de gemeente en dat is dan dat. We produceren met z'n allen enorm veel afval, gemiddeld bijna 500 (!) kilo per persoon per jaar. Ongeveer de helft hiervan is restafval wat dus niet meer gerecycled kan worden. Als je dit achter in je tuin zou opslaan dan zou het een berg van zo'n vijftig vuilniszakken zijn. Met meer dan 17 miljoen mensen alleen al in Nederland gaat het dus om een niet voor te stellen hoeveelheid aan afval. Een groot deel van dit afval bestaat uit verpakkingen van voedingsmiddelen. Voor het produceren van deze verpakkingen zijn grondstoffen en natuurlijk ook energie nodig. Na gebruik belanden ze in de afvalbak en is er weer energie nodig om dat afval op te halen en te verwerken. Heel lang dachten we dat het recyclen van afval de oplossing was, maar dat is het helaas niet. Hoewel we door de jaren heen ijverig hebben gerecycled, wordt bijvoorbeeld maar een klein deel van de kunststoffen daadwerkelijk gerecycled. Veel soorten plastic zijn namelijk niet recyclebaar. Het grootste deel van het plastic afval gaat naar de stortplaats of wordt verbrand. Recyclen is niet dé oplossing, het voorkomen van afval is waar we ons op moeten focussen.

Sinds in 2013 mijn ogen geopend werden, weet ik: iedereen kan zelf iets doen. Ik heb dit boek geschreven om jou te laten zien dat je zelf het verschil kunt maken. Ongeacht waar je vandaan komt, hoe oud je bent of hoeveel geld je te besteden hebt. Hoe klein ik zelf ook ben op deze wereld, machteloos voel ik me niet. Ik ben ervan overtuigd dat je als

mens en dus als consument voor verandering kunt zorgen. Bedrijven zijn immers afhankelijk van hun klanten en als de vraag maar groot genoeg is, zullen ze bepaalde producten gaan verkopen of een product aanpassen en omgekeerd: bij teruglopende vraag (of kritiek) niet meer verkopen. Mijn



moeder moest jarenlang zelf haar eigen vegaburgers maken (heerlijk trouwens) omdat er geen alternatief bestond. Kijk je nu in de supermarkt dan zie je schappen vol vegetarische burgers, balletjes en worstjes. Helaas in onnodig grote, met lucht gevulde, vaak plastic verpakkingen, maar dat terzijde. Of kijk bijvoorbeeld naar een potje pindakaas, voorheen alleen verkrijgbaar met palmolie, veel te

veel zout en suiker, maar nu verkrijgbaar met maar één ingrediënt, namelijk pinda's. Er wordt wel degelijk geluisterd naar de consument en trends worden gevolgd. Met jouw pinpas kun je dus het verschil maken door een bepaald product niet meer te kopen en te kiezen voor het duurzame alternatief.

Vanaf de eerste dag dat ik begon met het verkleinen van mijn afvalberg merkte ik dat het effect had. Je hoeft niet eerst weken of maanden te zwoegen; je ziet meteen dat je afvalbak minder snel vol is. Wat een impact zou het hebben

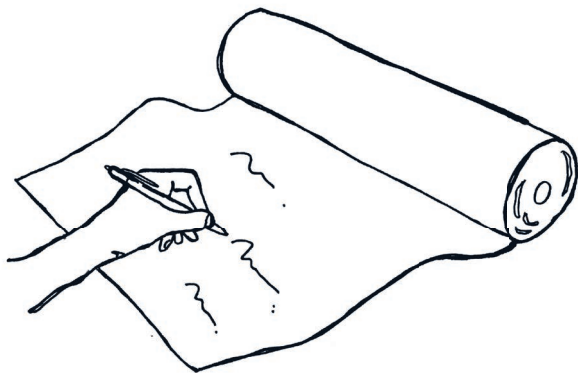
WE PRODUCEREN PER PERSOON BIJNA 500 (!) KILO AFVAL PER JAAR

als meer mensen hiermee aan de slag gaan, dacht ik. Ik maakte foto's van mijn zerowaste-ervaringen, startte de openbare Facebookpagina *Leven zonder afval* en ging er vol enthousiasme mee aan de slag. En nu is er dus ook een boek!

Erger jij je ook aan de hoeveelheid afval die je produceert? Wil je hier ook graag wat aan veranderen, maar weet je niet precies hoe? De allereerste stap naar een leven zonder afval is bewustwording en die is al gestart omdat je nu dit boek leest (yes!), dus laten we maar snel beginnen. Er zal een wereld voor je opengaan, want er is zó veel mogelijk als het gaat om het reduceren van je afval. In dit boek laat ik je zien wat je allemaal kunt aanpassen of veranderen waardoor je straks kilo's minder afval aan de straat zet. Ik wens je veel leesplezier en ook succes met het aanpakken van jouw afvalberg. Ik ben nu al trots op je!

DOEN

Houd een week lang een lijst bij met verpakkingen die je weggooit en turf hoeveel het er van elke soort zijn. Zo krijg je inzicht in waar de meeste winst te behalen valt als het gaat om het verminderen van je afval.



WAAROM LEVEN ZONDER AFVAL?

Geen mens is hetzelfde en iedereen produceert een andere hoeveelheid aan afval. De een heeft kleine kinderen, de ander is voor zijn werk veel onderweg en weer een ander heeft geen mogelijkheid om plastic en groen afval te scheiden in zijn gemeente. Als je je afvalberg wilt verkleinen, kijk dan eerst naar je persoonlijke situatie. Om hier een goed idee van te krijgen kun je de oefening op de bladzijde hiernaast doen. Neus eens goed in je prullenbak, in al je klike's... Hoeveel afval verzamel je eigenlijk elke week?

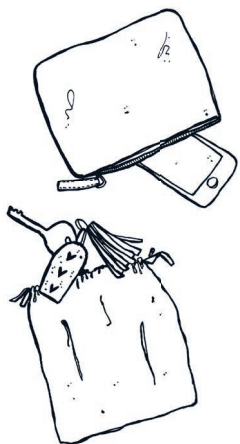
WAT IS JE DOEL?

Als je een beeld hebt van de afvalstroom in jouw huishouden, kun je gaan nadenken over je doel. Wil je minder afval produceren of ga je helemaal voor zero waste? Bedenk voor je aan de slag gaat wat je wilt bereiken. Besef ook goed dat je dit niet even in een paar dagen regelt. Afval verminderen is een doorlopend proces, je komt steeds weer in nieuwe situaties terecht waarin je opnieuw moet bekijken hoe je het het beste kunt aanpakken. Zelfs na zes jaar word ik nog regelmatig geconfronteerd met afvalproblemen. Het is een interessant onderwerp en je zult merken dat het niet alleen om de boodschappen gaat.

Je mag je doel natuurlijk altijd weer aanpassen als dat nodig is. Verandering kost tijd en energie en dat past niet altijd op dat moment in je leven. Om je doel te behalen moet je geduld hebben (dat is erg moeilijk soms, ik weet het) en aanpassen waar nodig.

IS ZERO WASTE MOEILIJK?

Zolang je niet vergeet zakjes en potjes mee te nemen van huis is het verre van ingewikkeld. Het maakt geen verschil of je nu een paar appels in een plastic zakje doet, of in een katoenen zakje. Focus je dus vooral op de voorbereiding, want zonder voorbereiding heb je geen alternatief bij je en met je armen vol groente en fruit naar de kassa lopen is niet iets waar je op zit te wachten. Een boodschappentas met een paar kleine katoenen zakjes in je handtas, werktas of sporttas doen kan zeker handig zijn. Dan ligt het al klaar wanneer je het nodig hebt.



IS ZERO WASTE TIJDROVEND?

Of je aan een zerowastelevensstijl een dagtaak hebt? Zeker niet! Je bent amper meer tijd kwijt. Het is vooral een mindset. Natuurlijk, in het begin is het allemaal wennen. Je moet op zoek gaan naar winkels waar je producten verpakkingsvrij kunt kopen en potjes, flesjes, doekjes en zakjes verzamelen die je snel kunt pakken voordat je de deur uitgaat. Maar na een tijdje wordt het een tweede natuur; je vraagt je al gauw af waarom je het ooit anders deed. De tijd die je nodig hebt om die paar katoenen tassen te pakken, samen met je sleutels en portemonnee, is verwaarloosbaar. Het zal wel per persoon verschillen in hoeverre je er moeite voor moet doen, omdat

niet iedereen in de buurt woont van een verpakkingsvrije winkel of kleinere winkels in de buurt heeft waar je producten los kunt kopen.

IS ZERO WASTE DUUR?

Naast minder voedselverspilling heb ik de afgelopen jaren gemerkt dat ik minder geld uitgeef. De reclames in de supermarkten laten me koud, ik ben niet geïnteresseerd in al die producten in flitsende verpakkingen. Ik koop alleen wat ik echt nodig heb en dat scheelt in de kosten, omdat ik me niet laat verleiden tot impulsinkopen die niet per se nodig zijn. Zelf bijvoorbeeld een sausje maken is vaak ook goedkoper dan een kant-en-klare saus kopen. Ook zijn groenten van de markt en bulkproducten meestal goedkoper dan wanneer je dezelfde producten bij de supermarkt zou kopen. De gehele levensstijl van zero waste is voordeliger omdat de nadruk vooral op hergebruik ligt, waarbij je iets eenmalig koopt en daarna heel vaak hergebruikt. Je koopt bewuster en bijvoorbeeld liever van goede kwaliteit of tweedehands dan nieuw.



DILEMMA'S

Soms stuit je tijdens je zerowaste-avontuur op dilemma's waarbij je een keuze moet maken. Sommige producten zijn

HUISHOUDEN

AZIJN IS MILIEUVRIENDELIJK EN VERDRIJFT BOVENDIEN NARE LUCHTJES

AZIJN

Azijn is een echte alleskunner als het op schoonmaken aankomt. En het fijne is, je kunt natuurazijn in glazen flessen kopen. Azijn ontkalkt, ontvet en doodt bacteriën en is daarom ideaal voor de dagelijkse schoonmaak in huis. Verder verdrijft het nare luchtjes en is het milieuvriendelijk. Ik gebruik azijn voor het schoonmaken van het aanrecht, het fornuis, de eettafel, de wasbak, de kinderstoel, spiegels, ramen en nog veel meer. Alles wordt stralend schoon met azijn en je hoeft niet bang te zijn dat je huis naar azijn gaat ruiken, want zodra de azijn is opgedroogd verdwijnt de geur. Meestal doe ik een paar druppels etherische citroen- of sinaasappelolie bij mijn zelfgemaakte schoonmaakmiddelen op basis van azijn en dan ruikt het in huis heerlijk. Voor heel vieze dingen kun je pure natuurazijn gebruiken (bijvoorbeeld voor het toilet), maar vaak gebruik ik azijn in een verdunde oplossing met water. Je kunt heel makkelijk van water en azijn een allesreiniger maken.

**JE HUIS
STRALEND
SCHOON KRIJGEN
KAN GELUKKIG
OOK OP EEN
MANIER DIE NIET
SCHADELIJK IS
VOOR HET MILIEU
EN WAARBIJ
JE GEEN AFVAL
CREËERT**

DIY

(Citrus)allesreiniger



Wat heb je nodig?

- 150 ml natuuraazijn
- 500 ml water
- afsluitbare glazen (weck)pot
 - spuitfles
- optioneel: etherische citroenolie of overgebleven citrusschillen (bijvoorbeeld schillen van 5 sinaasappels)

1 Doe 150 milliliter natuuraazijn en 500 milliliter water plus een paar druppels etherische citroenolie in een oude spuitfles.

2 Je kunt meteen starten met schoonmaken. Spuit de allesreiniger op het schoon te maken oppervlak en neem af met een nat doekje.

Optie: Als je citrusschillen over hebt, kun je deze ook verwerken tot een citrusallesreiniger.

1 Snijd de citrusschillen (van ongeveer vijf sinaasappels of citroenen) in stukken.

2 Stop ze in een goed afsluitbare pot en giet er azijn bij tot de pot bijna vol is.

3 Sluit de pot af en laat dit zo tien tot veertien dagen staan.

4 Zeef de schillen eruit en doe je zelfgemaakte allesreiniger in een spuitfles.

5 Vul aan met wat water als je de allesreiniger te sterk vindt.

SHAMPOOBAR

Om het aantal plastic verpakkingen terug te dringen in je badkamer is het kopen van een shampoo bar een aanrader. Er zijn verschillende soorten shampoo in vaste vorm (als een stuk zeep) op de markt voor verschillende haartypes. Onder de douche maak je je haar nat en wrijf je de shampoo bar een paar keer goed over je hoofd totdat er schuim ontstaat. Goed inmasseren, even in laten trekken en daarna uitspoelen. Als je een natuurlijke shampoo gaat gebruiken, moet je er rekening mee houden dat je haar hieraan moet wennen. Afhankelijk van hoe vaak je je haar wast, duurt het ongeveer twee tot vier weken voordat je haar en hoofdhuid gewend zijn aan het feit dat je geen chemische producten meer gebruikt. Na de eerste paar wasbeurten kan het haar nog wat vet aanvoelen. Naarmate je langer wast met een shampoo bar zul je merken dat je haar meer volume krijgt. Naast de shampoo bar is er ook conditioner in vaste vorm verkrijgbaar. Ook kun je af en toe een beetje appelciderazijn mengen met wat water en dat over je gewassen haar gieten en uitspoelen. Het maakt je haar heerlijk zacht.

SCHEREN/ONTHAREN

In plaats van wegwerpscheermesjes of reguliere scheermesjes met een verwisselbare wegwerpkop, past een *safety razor* perfect in de zerowastebadkamer. Dit ouderwetse soort scheermes is volledig van roestvrij staal gemaakt en het enige dat je hoeft te vervangen is het

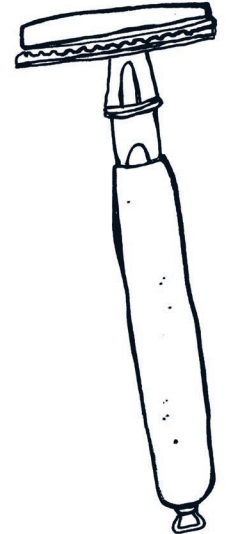
metalen mesje. Naast dat dit scheermes voor een super gladde huid zorgt, bespaar je er aardig wat plastic wegwerpmesjes per jaar mee. Door de gesloten kam is scheren met dit mes heel makkelijk en ook geschikt voor de bikinilijn en oksels. Een safety razor is van hoge kwaliteit en gaat hierdoor letterlijk een leven lang mee. In plaats van scheerschuim uit een bus kun je scheerzeep gebruiken. Deze kun je met een kwast tot schuim opkloppen in een kommetje, of je kunt het blok zeep direct op je huid wrijven.

ZEEP

Vloeibare zeep heeft een verpakking nodig, dus mijn voorkeur gaat uit naar een gewoon zeepblok. Een zeep voor mijn haren, een zeep met een natuurlijke scrub en zeep om mijn handen mee te wassen. Om die zeepjes te bewaren maak ik gebruik van zeephouders. Een natte zeep kan hierop goed uitdrogen. Zeepjes die ik niet elke dag gebruik bewaar ik in zeepzakjes; deze zijn ook ideaal voor op reis.

HAARGEL/-WAX

Gel kopen zonder plastic verpakking is me helaas nooit gelukt. Je kunt wel suikerwater gebruiken om haren een beet-



ONDERWEG

Het is verstandig om te kiezen voor bakjes en broodtrommels van roestvrij staal. Het is even een investering, maar uiteindelijk veel goedkoper dan een plastic broodtrommeltje dat na één schooljaar alweer toe is aan vervanging.

Mijn oudste gebruikt nu al zeven jaar hetzelfde bakje voor zijn lunch. Als je een broodtrommel van roestvrij staal te zwaar vindt om mee te nemen, kun je ook kiezen voor een herbruikbaar boterhamzakje of bijenwasdoek. Die zijn ook perfect voor het verpakken van boterhammen. Het is een kwestie van na gebruik omspoelen of kruimels wegvegen en ze zijn weer klaar voor de volgende dag.

SPORK

Om onderweg niet afhankelijk te zijn van wegwerpbestek kun je zorgen dat je altijd een spork bij je hebt. Een spork is een soort vork en lepel ineen. Het is klein, dus het past in elk bakje of lunchtrommeltje, en kinderen vinden het ook superleuk om te gebruiken. Je kunt ook een setje bestek in een katoenen servet rollen en dat meenemen.

KOFFIE- OF THEEBEKER

Als ik met de trein reis, neem ik altijd mijn koffie- of theebeaker mee die ik laat vullen op het station. Je kunt een gewone mok van thuis meenemen of een roestvrijstalen thermosbeker waar een deksel op zit. Je krijgt tegenwoordig op steeds meer plekken zelfs korting als je je eigen beker meebrengt naar bijvoorbeeld de kiosk van de NS of AH to go.

DOEN

Breng voor jezelf in kaart wanneer jij buitenshuis afval creëert.

Wat zou je nodig hebben om dit te kunnen voorkomen?

Zoek alle bekertjes, flessen en bakjes die je hebt bij elkaar en kijk wat je nog mist om goed voorbereid op pad te gaan.



HUISDIEREN

Huisdieren zorgen ook voor afval. Vooral door voer en bijvoorbeeld kattenbakvulling. Om zo min mogelijk verpakkin-



gen erdoor te jagen is het verstandig om voer voor je huisdier in bulk te kopen. Dus grote zakken van 5 à 10 kilo of meer. Je kunt het voer in een grote luchtdichte bak doen zodat het vers blijft en een kleinere bak of trommel vullen die je dan klaar hebt staan om de voerbak elke dag te kunnen vullen. Kattenbakvulling gemaakt van natuurlijke grondstoffen, zoals houtsnippers, mais- of tarwestengels, is beter voor het milieu dan kattenbakvulling gemaakt van minerale stoffen (zoals het reguliere grit en silicagel), dus check de verpakking van de kattenbakvulling voordat je die koopt. Maar natuurlijke grondstof of niet, na gebruik moet kat-

tenbakvulling bij het restafval, want kattenuitwerpselen kunnen ziekteverwekkers bevatten die ziektes zoals toxoplasmose veroorzaken.

BATTERIJEN EN LAMPEN

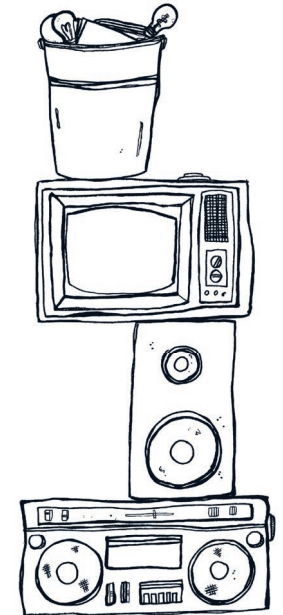
Een batterijenoplader is een goede aankoop. Je hoeft geen nieuwe batterijen meer te kopen voor de fietslamp of de wekker. Heb je nog oude batterijen liggen? Veel materialen

in batterijen zijn goed te recyclen, dus lever batterijen altijd in, dat scheelt veel nieuwe grondstoffen. Ook een kapotte led- of gloeilamp kun je inleveren. Het is vooral belangrijk om spaarlampen en tl-buizen apart in te zamelen, omdat hier kwik in zit dat dan op een milieuvriendelijke manier verwerkt kan worden.

ELEKTRONISCHE APPARATEN

Een televisie, laptop, tablet of smartphone, we kunnen bijna niet meer zonder. Hoe handig ze ook zijn, ze hebben helaas een grote impact op het milieu.

Voor de productie van elektrische apparaten zijn veel verschillende materialen nodig en het kost ook energie om ze te maken en te vervoeren van de fabriek naar de consument. Het is vooral erg belangrijk om deze apparaten zo lang mogelijk te gebruiken en ze te repareren als ze stuk gaan. Wil je je oude apparaat toch weg doen? Lever het dan in bij de milieustraat of in de winkel waar je een vervangend apparaat koopt, zodat waardevolle grondstoffen, zoals zilver, goud en palladium, kunnen worden hergebruikt. Veel elektronische apparaten kun je prima tweedehands of refurbished kopen. Refurbished smartphones of tablets zijn al eens gebruikt,



Voordelen van wasbare luiers:

- Wasbare luiers zorgen voor zestig keer minder afval en het kost twintig keer minder grondstoffen om ze te produceren dan wegwerpluiers.
- Wasbare luiers zijn uiteindelijk goedkoper dan wegwerpluiers. Het is bij aanvang een flinke investering, maar op de lange termijn bespaar je aanzienlijk. Als je wasbare luiers van iemand overneemt of tweedehands koopt, is het nog voordeliger.
- Je hebt ze altijd in huis, dus naar de winkel gaan voor grote pakken luiers is niet meer nodig.
- Wegwerpluiers bevatten plastic en schadelijke chemicaliën. Deze chemicaliën kunnen de huid van de baby irriteren en luieruitslag veroorzaken. Wasbare luiers zijn verkrijgbaar in biologische en natuurlijke materialen.
- Een kind in wasbare luiers is vaak ruim een jaar eerder zindelijk dan kinderen die wegwerpluiers dragen.

Het gebruiken van wasbare luiers is makkelijker dan je denkt; veel makkelijker dan de luiers die vroeger gebruikt werden. Tegenwoordig hebben we allemaal een wasmachine die het vieze werk voor ons doet. Ook kun je gebruikmaken van een speciaal papieren inlegdoekje in de luier. Bij het verschonen haal je het inlegdoekje (inclusief ontlasting) uit de

luier en spoel je het door het toilet. Dit kan niet met alle doekjes, alleen als het echt op de verpakking staat. Zo blijft de luier veel schoner en is deze nog makkelijker te wassen in de wasmachine.

Online zijn verschillende soorten wasbare luiers te bestellen. Deze worden gemaakt van katoen, bamboe of hennep. Er zijn twee typen: de tweedelige luier (bestaande uit een inlegger/stoffen luier en een waterdicht overbroekje) en een alles-in-een luier. Sommige wasbare luiers kun je makkelijk verstellen van small naar medium of large door de drukknoopjes aan de voorkant. De luier groeit dan mee met de baby!



SPEENTJES & FLESJES

Je kunt tegenwoordig fopspeentjes kopen die gemaakt zijn van 100 procent natuurlijk rubber. Ze zijn heerlijk zacht, flexibel en ook hygiënisch omdat ze geen naden hebben waar vuil en bacteriën in kunnen achterblijven.



Als je ze na zes weken moet vervangen, kun je ze gewoon op de composthoop doen of in de gft-bak. In plaats van plastic flesjes kun je kiezen voor een drinkfles van roestvrij staal of glas. De glazen flessen van Natursutten hebben ook speentjes op de drinkfles gemaakt van natuurrubber.