



Groen GELUK



DUURZAME TIPS

Een boek
vol goede
én handige
ideeën

Maak
jouw wereld
een beetje
groener!

IJSJE

Zonder afval



De verpakking,
een stokje, een
plastic bekertje...
ijsjes eten kan
milieuvriendelijker!



Pureer
400 gram
aardbeien met het sap
van een halve limoen en
2 theelepeltjes honing.
Giet het mengsel in
herbruikbare vormpjes
en laat een paar uur
opstijven in de
vriezer.

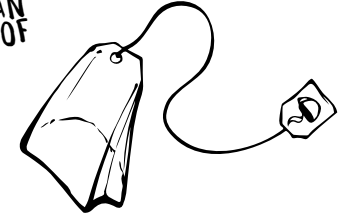
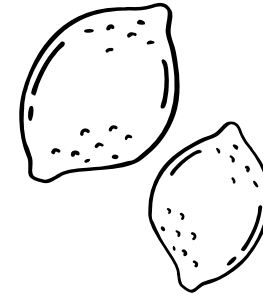
Kies voor en
hoortje, in plaats
van een bekertje.

Maak zelf vers
(fruit)ijs.

Frisdrank zonder plastic

Nooit meer plastic flessen
of wegwerppakken. Maak
zelf frisdrank!

GEbruik EEN
RIETJE VAN
BAMBOE OF
GLAS



SERVEREN MET
IJSBLOKJES,
NATUURLIJK!

Citroenlimonade

1

Pers 2 citroenen uit.

2

Giet $\frac{3}{4}$ hiervan in een kan en
vul aan met 1 liter water.

3

Roer er een theelepel
zuiveringszout doorheen.

4

Giet het restje citroensap
erbij.

IJsthee

1

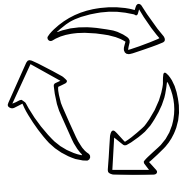
Doe een theefilter met je
favoriete thee in een liter
koud water.

2

Voeg eventueel suiker of
honing toe.

3

Laat de thee een nachtje
trekken in de koelkast.



En... opnieuw!

1

RECYCLING

Het opnieuw gebruiken van materialen. Vooral glas, papier en plastic zijn goed te hergebruiken.

Van ingezamelde glazen flessen in één kleur worden nieuwe glazen flessen gemaakt in diezelfde kleur.

2

DOWNCYCLING

Met een grondstof uit het afval wordt wat nieuws gemaakt van minder waarde.

Van ingezamelde glazen flessen in meer kleuren kun je alleen nog bruin glas maken.

Abval scheiden HEEFT ZIN!

BESPARING GRONDSTOFFEN
WATERBESPARING
ENERGIEBESPARING
MINDER CO₂-UITSTOOT



De recycling van 1 kg textiel bespaart 3,4 kg CO₂, grondstoffen en héél veel water.

Ruim 75% van het papier wordt gerecycled tot nieuw papier. De kap van heel veel bomen wordt zo voorkomen.



Het recyclen van 1 kilo glas bespaart 1,2 kilo aan grondstoffen!



Vindingrijk hergebruik

3

UPCYCLING

De leukste vorm van hergebruik: upcycling! Ga aan de slag met oude spullen om er iets nieuws en beters van te maken.

Een pallet wordt opgewaardeerd tot wandrek.



Een gescheurde spijkerbroek wordt een nieuwe tas.



VOOR EEN
CREATIEVE
GEEST
BETEKEN
ROMMEL
EEN NIEUW
IDEE!

Lege verpakkingen worden omgetoverd tot een stad.



Wat doe je met

GFT- AFVAL?



Bore sit lam, inti dolo conet que dit, consed qui intius
necereped escia corporepro magniasimus, tenieni mintur mos
consequibusa quid quisciendi dolore namus peles atest et.



Op de grote hoop

Maak de afvalberg een beetje kleiner en bemest je tuin met de allerbeste mest, gewoon van je eigen composthoop.

Dit mag erop

Snoeiafval in kleine stukjes, grasmaaisel, herfstbladeren, eierschalen, koffiefilters en theezakjes, rauwe groenten, fruit en houtsnippers.

Niet te nat of te droog

Plaats je composthoop onder een afdak of boom. Te droog? Doe er zelf wat water bij.

Lucht erbij!

Er is zuurstof nodig om te composteren. Woel je compost elke zes weken om.

En dan de tuin in!

Verspreid een laag van ongeveer 2 cm compost over je tuin. Wormen komen zo naar buiten en vreten het materiaal op. Zij zetten het om in humus. Goed voor je tuin!





Kippen in je tuin



Ze zijn er als de kippen bij!



150 gram per kip

Wist je dat legkippen dagelijks 150 gram gft-afval kunnen oppeuzelen? Zo kom je van je keukenafval af. En het levert je een eitje op.



HET EI VAN COLUMBUS!



De wormenbak

Een wormenbak in je tuin. Of op je balkon. Klinkt... wriemelig. Met een wormenbak kun je composteren in het klein. In een wormenbak doe je compostwormen (geen regenwormen!) en al je ongekookte keukenafval. Koffieprut, karton, zaagsel en dode bladeren vinden de wormen ook heerlijk. Met het percolaat dat de compostbak oplevert, houd je (in verdunde vorm) planten en bloemen in topvorm.

EEN GROENTEBAK VOOR GROENTE- FRUIT- EN TUINAFVAL

EVENTUEEL EEN EXTRA COMPOSTBAK

EEN VERGAARBAK OM HET PERCOLAAT OP TE VANGEN

EEN COMPOSTBAK MET COMPOST EN WORMEN

VANG HET PERCOLAAT OP, VERDUN HET EN BESPROEI JE TUIN ERMEE.



Een duurzame tuin



Bespaar kosten en richt je tuin duurzaam in. Je krijgt er een hoop voor terug. Vrolijke beestjes bijvoorbeeld, en lekker veel groen.



Dat zit eerlijk!
Op zoek naar een nieuwe tuinset? Check of deze gemaakt zijn van eerlijke materialen. Bij hout let je op het FSC keurmerk.



Idee
Creëer met pallets een supergezellige en duurzame loungebank.

Tegels eruit!

Een terras of tuinpad is prima, maar laat genoeg ruimte over voor planten en bomen. Of kies voor kokos bodembedekker. Dan loopt je regenwater goed weg.

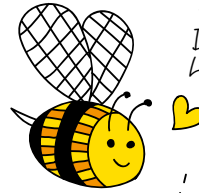


Gratis opgeladen

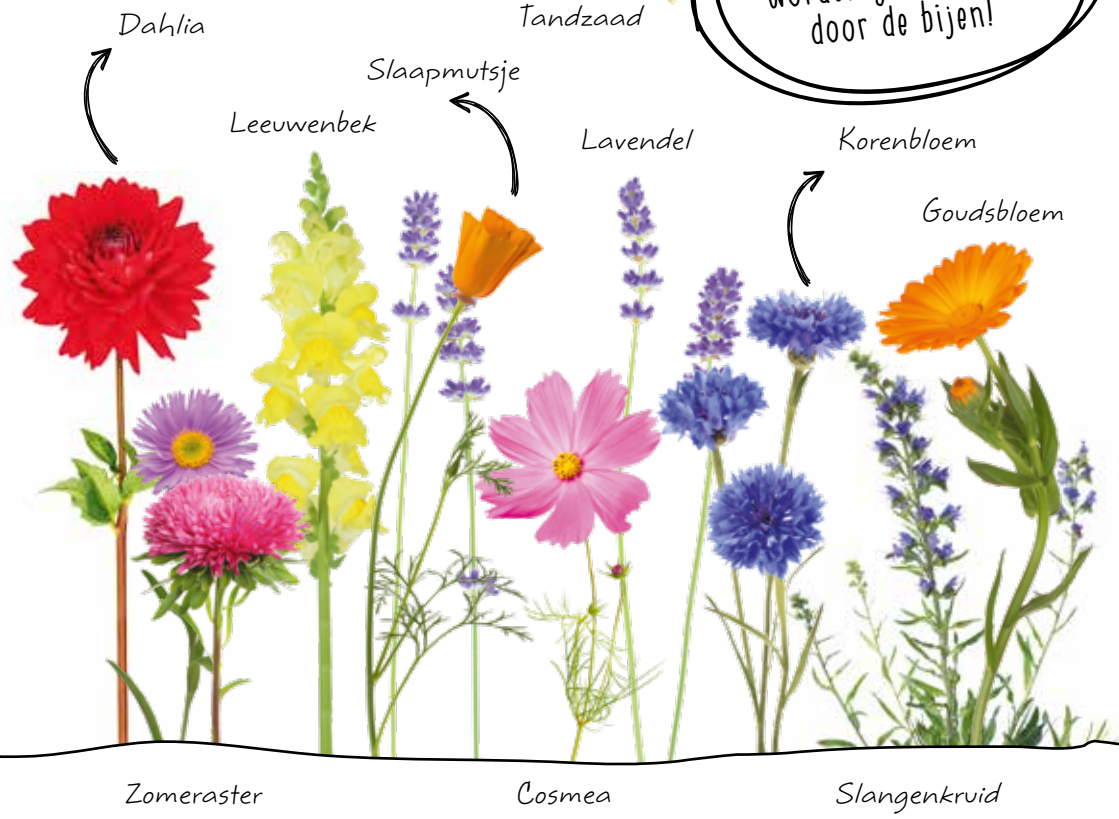
Gemakkelijk scoren voor het milieu. Zet solar-verlichting neer. Ook als de zon niet schijnt, laden de lampen op. Gratis en duurzaam een prachtig verlichte tuin!

Zoemt u maar...

Het aantal bijen (en vlinders) loopt flink terug. Dat is dramatisch! Maar je kunt ze een handje helpen door (biologische) bloemen en planten in je tuin of op je balkon te zetten.

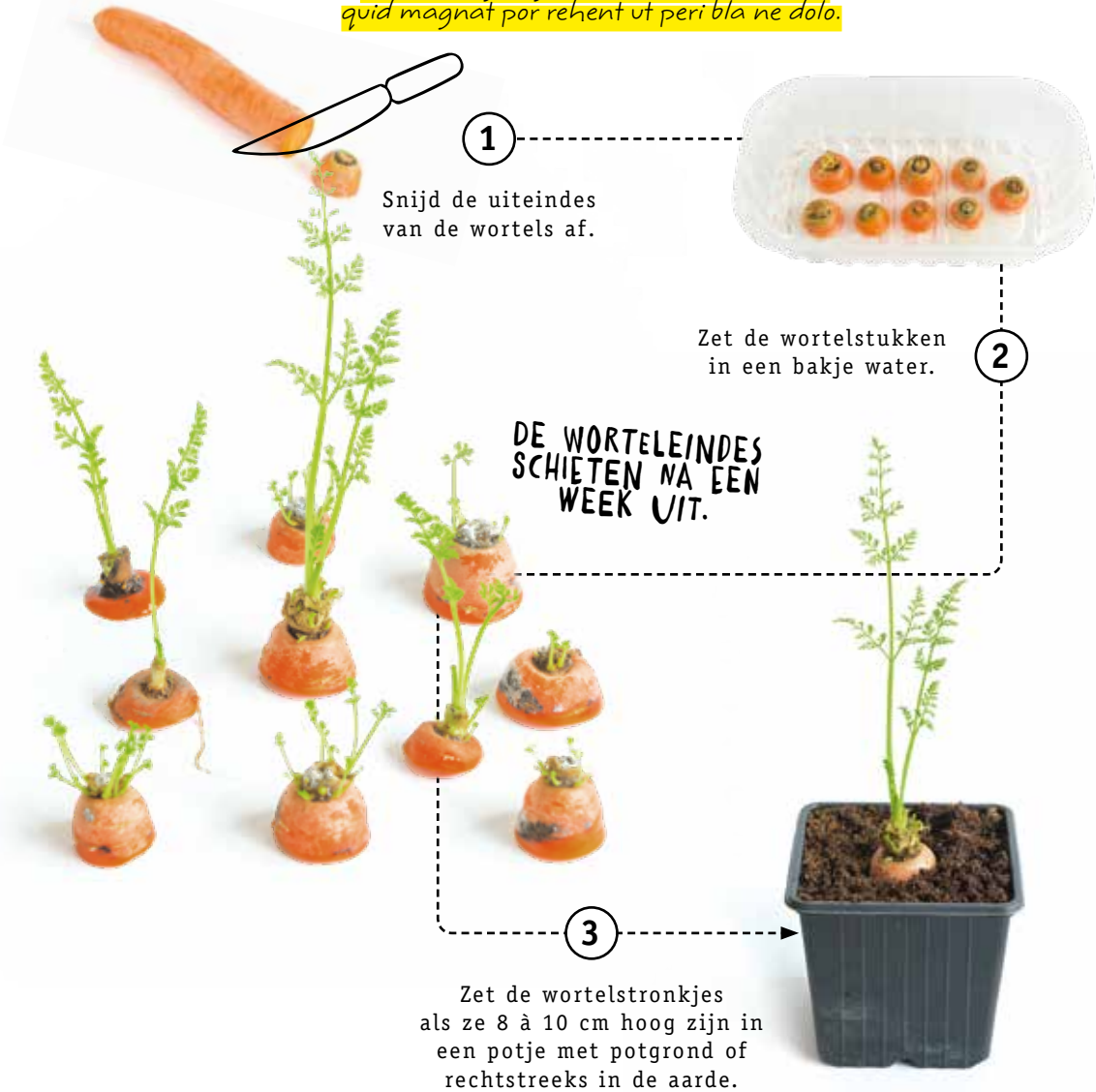


Deze bloemen worden gewaardeerd door de bijen!



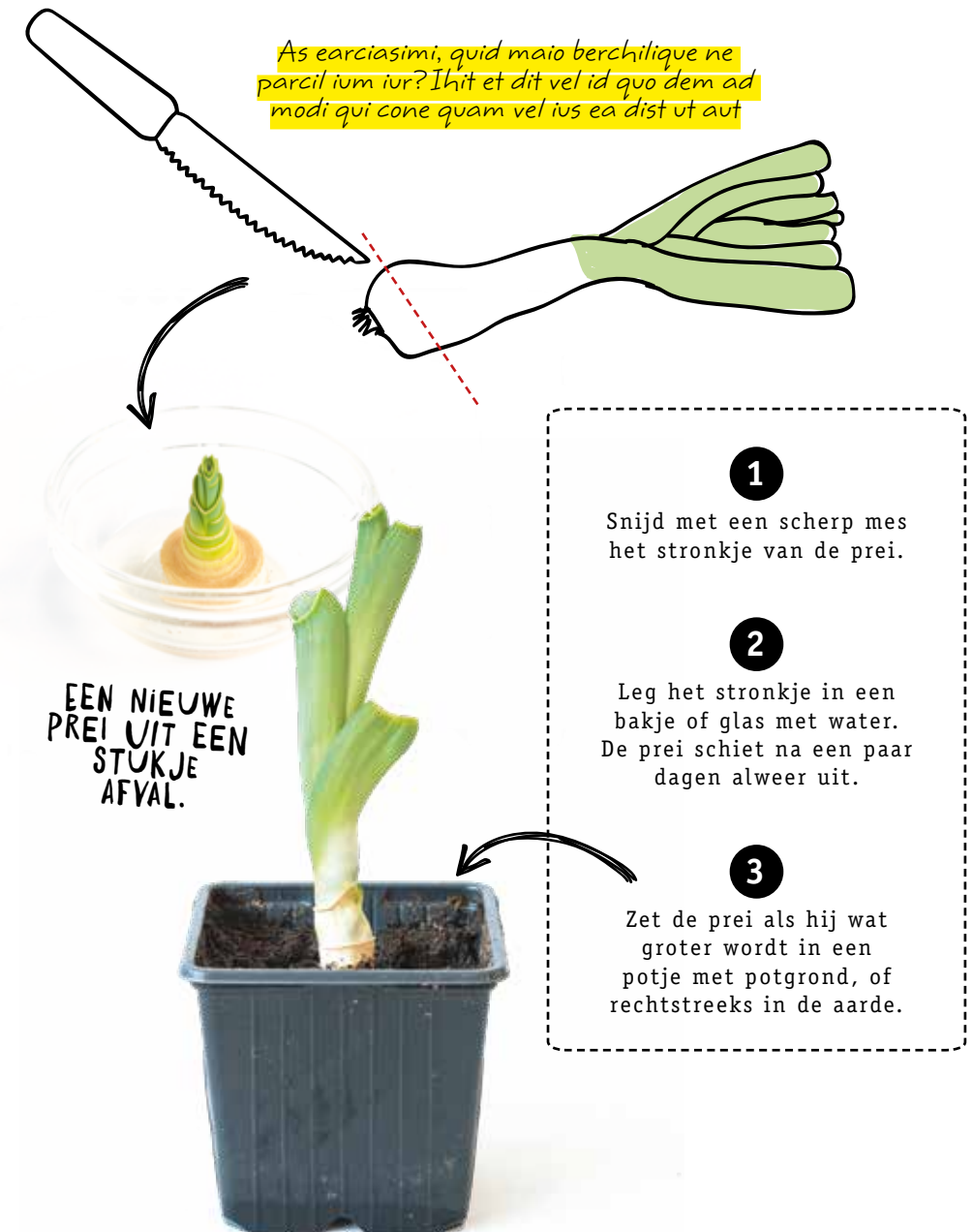
Wortel schieten

Er zit nieuw leven in een worteleinde. Zonde om dat weg te gooien. Int'unt faccatem quid magnat por rehent ut peri bla ne dolo.



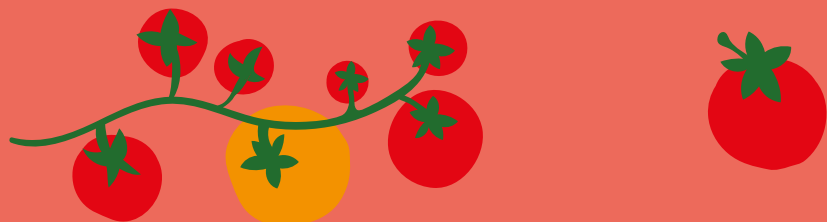
De groeikracht van prei

As earciasimi, quid maio berchilique ne parcil ium iur? Ihit et dit vel id quo dem ad modi qui cone quam vel ius ea dist ut aut



Tomaten ZAAD

Leg de zaadjes van (kers)tomaatjes tussen twee velletjes wc-papier en laat ze drogen. Zodra het papier en zaadjes helemaal droog zijn, kun je ze opbergen en later in de aarde planten. Dat kan dan met papier en al!



Lekker veel knoflook!

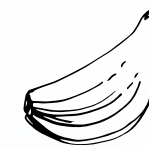
*Nostota corem es aci rest des sinis
res serias evrepere perum, cor as a
as non nus re reptur, undit f
ugiam qui dolute voleni*



Plaats een bol knoflook in een glas.
Vul het glas met zoveel water dat de
bol er net een stukje in hangt.



NA EEN PAAR
DAGEN ZAL
DE LOOK
UITSCHIETEN.



Trek als de uitschieters een paar centimeter hoog zijn, de knoflookpartjes en wortels uit elkaar en plant ze in aarde.

EET ALLES VAN DE GROENTEN



CHIPS VAN
GEROOSTERDE
APPEL-
SCHILLETJES

Schillen en stronken
gooi je vanaf nu nooit meer
weg. Bloemkoolbladeren,
broccolistelen, radijsblaadjes,
wortelloof en appelschillen
zijn namelijk heel lekker.



SALADE VAN
RADIJSBLAD



ZOETZURE
BLOEMKOO-
BLADEREN

SOEP VAN
BLEEKSELDRIJ-
BLADEREN



ONTBIJTSMOOTHIE
MET BIETEN-
KOOKVOCHT

PESTO VAN WORTELLOOF



2 handen wortelloof

2 eetlepels
pijnboompitten



een flinke hand
basilicum



2 à 3 teentjes
knoflook



Mix alles in de
blender tot een
smevige pesto. voeg
eventueel een beetje
olijfolie toe. Breng
op smaak met
peper en zout.



Alfalfakiemen kweken

WECKPOT
2 LITER

Het kweken van alfalfakiemen geeft een hoop plezier en je hoeft geen plastic verpakkingen van de alfalfa meer weg te gooien. De weckpot en de knoflooknetjes kan je opnieuw gebruiken.



TWEE
KNOFLOOK-
NETJES

Demonteer een weckpot:
je hebt de pot en de
onderste beugel en nodig.

1

2

Knip twee lege
knoflooknetjes
over de lengte in.

Vul de pot met
30 gram alfalfa
zaad en
een laag lauw water.

30 GRAM
ALFALFAZAAD

3

4

Leg de netjes kruislings
over elkaar en zet ze vast
met de beugel. Laat de
pot 6 uur staan.

5

Spoel de zaadjes om en zet
de pot ondersteboven neer.



LEKKER OVER DE
SALADE OF ALS
GARNERING VAN EEN
BUDDHA BOWL!

JE KUNT DE KIEMEN
GOED AFGESLOTEN ONGEVEER
EEN WEEK IN DE KOELKAST
WEEK BEWAREN.

De sluitring steekt een
beetje uit en de pot staat
scheef. Dit zorgt ervoor dat
het overtollige vocht weg
kan en er voldoende lucht bij
de kiemen komt..

6

Spoel 2 keer per dag de
zaden/kiemen en schud ze
even goed door elkaar, zodat
de kiemen niet aan elkaar
gaan plakken.

NA 4 DAGEN KUN JE DE
ALFALFAKIEMEN OOGSTEN



Wat doe je met

VUILNIS?



Bore sit lam, inti dolo conet que dit, consed qui intius necereped escia corporepro magniasimus, tenieni mintur mos consequibusa quid quisciendi dolore namus peles atest et.



Ruimte in de afvalbak

Ro in coribust landipit que volestioreic totatis truptassit delluptae quis audaes mil enimus



papier

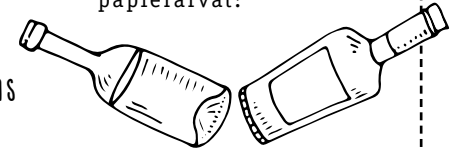
1

Kranten en tijdschriften mogen bij het oud papier. Haal wel het folie eraf en doe dat bij het plastic. Vervuild papier (zoals een pizzadoos) mag niet bij het papierafval!

Glas mag ongespoeld en mét deksel of dop in de glasbak! Lever het bij voorkeur kleurgescheiden in.

2

glas



plastic

3

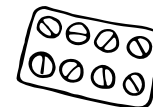
Plastic verpakkingen van koekjes, melkpakken, huishoudfolie ... het kan allemaal in de plasticbak, maar speelgoed en kapotte tuinstoelen breng je naar de milieustraat.

Gooi oude medicijnen niet weg, maar breng ze naar de apotheek. Een stuk veiliger voor het milieu. En de vuilnismán.

4

medicijnen

MINDER RESTAFVAL!



Waar hoort ... een meltpak, een chipzak, een pizzadoos, een kapot theeglas? Vraag het de afvalscheidingswijzer!

