

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	<b>6</b>	<b>HOOFDSTUK 1</b>		<b>HOOFDSTUK 2:</b>		<b>HOOFDSTUK 3</b>	
<b>INLEIDING</b>	<b>10</b>	<b>EEN ZESWEKENPLAN</b>	<b>40</b>	<b>ZERO WASTE IN DE PRAKTIJK</b>	<b>144</b>	<b>NUTTIGE RECEPTEN</b>	<b>184</b>
<b>DE ZEVEN REGELS VAN ZERO WASTE</b>	<b>14</b>	<b>WEEK 1 – SIMPEL BEGINNEN</b>	<b>42</b>	<b>DE ZERO WASTE-GARDEROBE</b>	<b>146</b>	<b>IN DE KEUKEN</b>	<b>186</b>
Regel 1: Weigeren	15	– Taak 1: Aan de slag	43	– Regel 1: Koop minder!	147	<b>SCHOONMAKEN</b>	<b>198</b>
Regel 2: Verminderen	16	– Taak 2: Afvalbakken	50	– Regel 2: Maak de juiste keuze	148	<b>BEAUTYPRODUCTEN</b>	<b>206</b>
Regel 3: Hergebruiken	18	– Taak 3: Weigeren	55	– Regel 3: Doe er langer mee	151		
Regel 4: Repareren	20	– Taak 4: Blijf zoeken	59				
Regel 5: Recyclen	21			<b>ZERO WASTE EN WERK</b>	<b>153</b>	<b>TOT SLOT</b>	<b>212</b>
Regel 6: Ontbinden	23	<b>WEEK 2 – STEL EEN ZERO WASTE- PAKKET SAMEN</b>	<b>63</b>	<b>UIT ETEN ZONDER AFVAL</b>	<b>157</b>	<b>ONLINE ADRESSEN</b>	<b>214</b>
Regel 7: Reageren	24	– Taak 1: Het pakket	64	<b>FAMILIE &amp; VRIENDEN</b>	<b>160</b>	<b>REGISTER</b>	<b>218</b>
		– Taak 2: Eropuit!	73	<b>EVENEMENTEN &amp; FEESTJES</b>	<b>163</b>	<b>NOTEN</b>	<b>222</b>
<b>HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?</b>	<b>25</b>	<b>WEEK 3 – PERSOONLIJKE VERZORGING</b>	<b>82</b>	<b>REIZEN</b>	<b>169</b>	<b>DANKWOORD</b>	<b>223</b>
		– Taak 1: In de badkamer	83	<b>KINDEREN</b>	<b>175</b>		
<b>DE VOORDELEN</b>	<b>28</b>	– Taak 2: Eenvoudig mooi zijn	91	<b>HUISDIEREN</b>	<b>180</b>		
Voordeel 1: Geld besparen	28						
Voordeel 2: Gezonder leven	29	<b>WEEK 4 – DE GROTE SCHOONMAAK</b>	<b>96</b>				
Voordeel 3: Minder voedselverspilling	31	– Taak 1: Boenen & poetsen	97				
Voordeel 4: Meer qualitytime	32	– Taak 2: Verdiepen	112				
Voordeel 5: Nieuwe dingen leren	33	<b>WEEK 5 – ONTROMMELEN</b>	<b>115</b>				
Voordeel 6: Leven naar je eigen waarden	34	– Taak 1: Opruimen	116				
<b>MYTHES ONTKRACHTEN</b>	<b>35</b>	<b>WEEK 6 – COMPOSTEREN</b>	<b>124</b>				
Mythe 1: Je mag geen vlees eten	35	– Taak 1: Begin met composteren	125				
Mythe 2: Je moet een minimalist zijn	36	– Taak 2: Doe iets!	132				
Mythe 3: Alles wat je hebt, is tweedehands	37						
Mythe 4: Je leven is één groot compromis	38						
Mythe 5: Je wordt een pakezel	39						

# DE ZEVEN REGELS VAN ZERO WASTE

Zero waste-pionier Bea Johnson heeft vijf basisregels opgesteld – **weigeren**, **verminderen**, **hergebruiken**, **recyclen** en **ontbinden**. Ze beveelt aan ze in deze volgorde te hanteren. Ik heb besloten hier nog twee extra werkwoorden aan toe te voegen – **repareren** en **reageren** – omdat ik het gevoel had dat dit twee belangrijke toevoegingen waren om met succes te kunnen overstappen op de zero waste-lifestyle. Je zult zien dat recyclen zo ongeveer een laatste hulpmiddel wordt. Als je namelijk eerst weigert, vermindert en hergebruikt, wordt de hoeveelheid te recyclen materialen tot een minimum beperkt.

## 1 WEIGEREN

Weiger wat je niet nodig hebt. Zeg 'nee, bedankt' tegen weggevertjes, cadeautjes, flyers, monstertjes, plastic zakjes, rietjes, reclamefolders, visitekaartjes (maak gewoon een foto), servetten, doekjes, bonnetjes en goodiebags. Als we dingen niet langer in ons leven toelaten, hoeven we later ook geen tijd en energie te verspillen aan het opruimen en weer weggooien ervan. Elke keer als we een presentje aannemen, zeggen we in feite: 'Maak er nog meer!' Hoe meer we afslaan, hoe duidelijker we kiezen voor de duurzame wereld die we willen. In het begin kan het misschien wat vervelend lijken, maar probeer een zinnetje te vinden

dat werkt voor jou. 'Nee, dank je', 'het is prima zo' of 'ik sla even af' is meer dan genoeg. Je hoeft dan ook niet meteen iemand aan te vallen op zijn verspillende praktijken. Misschien voelt het wel alsof het weigeren van dat ene bonnetje door jou weinig zin heeft – zeker als dat automatisch uit de kassa rolt – maar hoe meer mensen het weigeren, hoe sneller de winkelier zich zal realiseren dat hij blijft zitten met een hele stapel ongewenste bonnetjes en dat e-mailen ervan hem weleens geld zou kunnen besparen. Onderschat de kracht van weigeren niet. Hoe vaker je het doet, hoe natuurlijker het zal worden. En het is gratis!



# DE VOORDELEN

Terwijl de focus bij een zero waste-lifestyle ligt op het verminderen van de hoeveelheid afval die je veroorzaakt, ontdekte ik tot mijn genoegen dat ik door op deze manier te leven ook nog eens geld bespaar, gezonder leef, zelfverzekerder ben en eindelijk het gevoel heb in overeenstemming met mijn eigen normen en waarden te leven. Soms vertelt iemand me dat de manier waarop ik nu leef geen enkele impact heeft op het wereldwijde afvalprobleem en het milieu, maar ik ga toch gewoon met deze levensstijl door. Het is eenvoudiger, gemakkelijker en geeft veel meer voldoening dan proberen mee te doen aan de ratrace van gemakzucht.



## GELD BESPAREN

Als je niet langer tijdschriften, dure schoonmaakproducten, eenmalig te gebruiken sanitaire producten, keukenrollen, aluminiumfolie en huishoudfolie koopt, en kiest voor tweedehandsartikelen in plaats van nieuwe, levert dit na verloop van tijd aanzienlijke besparingen op. In veel gevallen blijkt het kopen van onverpakt

voedsel een stuk lucratiever dan de verpakte varianten. Toch lijkt voedsel in eerste instantie juist een van de gebieden waar je meer aan kwijt bent. Maar vergeet niet dat goedkoop voedsel goedkoop is om een bepaalde reden. En zelfs als je uiteindelijk iets duurder uit bent, dan is de zero waste-lifestyle in zijn geheel toch duidelijk voordeliger door de hoeveelheid geld die je op andere gebieden bespaart. Bovendien moedigt de zero waste-lifestyle je aan elk beetje voedsel te consumeren. Voedselverspilling blijft immers afval, zelfs als je het kunt composteren en omzetten in een voedselrijke bodemverrijker. Je kunt er veel beter eerst een extra maaltijd of tussendoortje van maken.



## GEZONDER LEVEN

Voor mij was een van de meest onverwachte neveneffecten van de zero waste-lifestyle dat ik gezonder werd. Niet dat ik daarvoor ziek was, maar ik heb geconstateerd dat mijn reukvermogen aanzienlijk beter werd omdat ik mezelf minder blootstelde aan chemische schoonmaakproducten, synthetische parfums en verzorgingsproducten met geurstoffen of aroma's erin. Ik word ook bijna nooit meer verkouden of grieperig. Mijn man ervaart het verschil ook en we merken allebei dat we van synthetische schoonmaakproducten met chemicaliën hoofdpijn krijgen. Hij krijgt het er bovendien benauwd van. Toen hij onlangs bij kennissen was die midden op het platteland in de gezonde buitenlucht woonden, had hij toch moeite met ademen als gevolg van de zware schoonmaakproducten die ze in hun huis gebruikten. Toen hij naar de ingrediënten op de verpakking daarvan keek, ontdekte hij tot zijn schrik dat die

allemaal in verband gebracht werden met ademhalingsproblemen.

Het is eigenlijk heel triest dat we ons lichaam tot voor kort blootstelden aan de ziekmakende effecten van deze chemicaliën. De term 'aroma' is voor fabrikanten vaak een manier om te verhullen wat er daadwerkelijk in hun producten zit, want hun geurtjes worden beschouwd als bedrijfsgeheim. We hebben er echt geen idee van wat we elke dag allemaal op ons lichaam smeren of in ons huis gebruiken.

Wij hebben onze schoonmaakproducten vereenvoudigd tot witte azijn, natriumbicarbonaat (soda) en een hervulbaar afwasmiddel, terwijl onze verzorgingsproducten allemaal uitsluitend natuurlijke ingrediënten bevatten. We hebben geen geurkaarsen, luchtverfrissers of andere producten met synthetische geuren in huis, zoals lotions. En het enige parfum dat



# EEN ZESWEKENPLAN

In dit hoofdstuk geef ik je elke week enkele taken die je op weg helpen tijdens je reis naar een zero waste-lifestyle. Als je vindt dat je veel te veel moet doen in die ene week (of juist te weinig!), dan kun je natuurlijk een tempo aanhouden dat voor jou beter voelt. Het is geen race of snelle oplossing en het gaat er ook niet om dat je al snel niet meer afval produceert dan er in een kwart pot past (hoewel dat later natuurlijk wel zover kan komen). Ik wil dat je om te beginnen langdurige, duurzame veranderingen doorvoert die voor jou en jouw levensstijl werken en die voor jou een tweede natuur moeten worden.

Vergeet perfectie en doe wat in je macht ligt. Ook al lukt het je maar een paar gewoontes en herbruikbare verpakkingen in je manier van leven toe te laten, dan ben je toch positief bezig en doe je later waarschijnlijk nog meer. Begin nu maar en verspil minder!



# SIMPEL BEGINNEN

Toen ik aan mijn zero waste-reis begon, maakte ik de fout ALLES weg te doen om er later vervolgens achter te komen dat er dingen waren die ik wel degelijk nog nodig had en waarvan ik wilde dat ik ze niet naar de kringloopwinkel had gebracht. De tijd en energie die het kost om alles grondig op te ruimen, kan zo overweldigend zijn dat het sommigen meteen afschrikt. Maar voor een zero waste-lifestyle hoeft je niet per se een minimalist te zijn.

Ga in deze eerste week van je nieuwe levenswijze dus niet meteen als een gek elke la, keukenkast en bergruimte leegruimen, maar focus op de eenvoudige dingen die je kunt doen. Introduceer een nieuw afvalbakstelsel, oefen nieuwe gewoontes en zoek waar in de buurt winkels en instanties zitten waar je losse producten of navullingen kunt kopen.



## AAN DE SLAG

### DE FEITEN

Ga achter je computer zitten en regel eerst wat eenvoudige zaken. Zie het niet als een administratief klusje, maar zie het als een kans om je toekomstige zelf van het afval te bevrijden, en dus ook van de noodzaak om daar tijd en energie in te steken. Bedenk wat je in een uur achter je computer kunt bereiken – maak een lijstje met doelen dat je kunt afvinken terwijl je bezig bent.

### WAT JE KUNT DOEN

De volgende ideeën lijken misschien kleine en onbeduidende veranderingen, maar alles bij elkaar doen ze er echt wel toe. Zo is mijn broer onlangs overgestapt op in papier verpakt houtvrij toiletpapier, doet hij mee aan de plaatselijke inzameling van etensresten en gaat hij naar de slager met herbruikbare metalen bakjes om het vlees in te doen. Van de drie volle vuilniszakken afval per week die hij tot voor kort genereerde, is er nu nog maar één over – met enkel deze veranderingen.

## OVER EHBO- TROMMELTJES

Vaak kun je niet voorkomen dat je geneesmiddelen en medicijnen moet gebruiken. Ik zou nooit adviseren je gezondheid op het spel te zetten om afval te verminderen. Als het mogelijk is, koop dan receptloos te verkrijgen medicijnen die verpakt zijn in karton of glas en vermijd blisterverpakkingen. Die zijn vaak afgewerkt met folie en daardoor moeilijk te recyclen. Kijk of er geen alternatieven zijn die alleen in folie zitten.

Breng alle geneesmiddelen en medicijnen die over datum zijn terug naar de apotheek. Die zorgt voor een veilige verwerking ervan. Gooi niets bij het restafval. Ook sommige andere artikelen, zoals gebruikte astma-inhalatoren, kun je bij de apotheek achterlaten om te worden gerecycled. Vraag altijd bij je plaatselijke apotheek na of dit kan.

Pleisters worden meestal zonder beperking verstrekt. Gelukkig zijn er op dit moment enkele volledig afbreekbare soorten op de markt die je gewoon in de compostbak kunt doen. Maar vaak merk ik ook dat een klein stukje van een zakdoekje of ander doekje dat je met wat bruine papertape of een veter vastzet prima werkt bij kleine wondjes.

## DOE NET IETS MEER

- **Zoek een product dat is verpakt in glas, karton of metaal**  
Als je iets koopt wat in recyclebaar plastic zit, kijk dan of je meer kunt doen met het materiaal en of je een navulling kunt vinden.
- **Koop liever een navulling dan een nieuwe verpakking**  
Kijk of het bedrijf ook een navulservice biedt voor zijn producten.
- **Begin een webshop voor je zero waste-schoonheidsproducten**  
Mijn vriendin heeft dit gedaan nadat ze bepaalde producten niet kon vinden.
- **Probeer één keer per week minder te douchen**  
Was jezelf met een washandje en een beetje zeep in warm water. Doe je haar in een staart of draag een leuke hoed als het er beetje ongewassen uit begint te zien. Hierdoor bespaar je water, maar het betekent ook dat je je verzorgingsproducten 52 keer minder gebruikt per jaar.
- **Doneer je haar aan pruiken voor kankerpatiënten**  
Dat kan perfect als je lang en ongeverfd haar hebt en een kort koppie wilt.
- **Stuur producten waarin microplastics zitten terug naar de fabrikant**  
Gooi producten waarin microplastics (heel kleine plastic deeltjes) zitten niet weg en gebruik ze ook niet. Ze vervuilen de oceanen en watersystemen. In sommige delen van de wereld zijn ze nu verboden.
- **Overweeg haren permanent te verwijderen**  
Dan hoef je je ook nooit meer te scheren.



# DE GROTE SCHOONMAAK

Degenen die mij kennen, denken misschien: Kate... ónze Kate heeft het over schoonmaken?! Serieus? Oké, ik zal echt niet snel een prijs voor het schoonste huis winnen. Maar sinds we onze schoonmaakrituelen hebben versimpeld en zijn overgestapt op een zero waste-lifestyle, kan ik eindelijk wel voldoende enthousiasme opbrengen om ervoor te zorgen dat ons huis er toonbaar uitziet.

Verder wil ik dat je jezelf eraan herinnert waarom je aan deze minder-afvalreis bent begonnen. Voor mij persoonlijk was veel lezen over plastic, verspilling, gezondheids- en schoonheidsproducten een ideale manier om gemotiveerd te blijven. Ik probeer je hiermee geen schuldgevoel aan te praten om je iets te laten doen, maar je er vooral aan te herinneren waarom je zo enthousiast was geworden om iets te veranderen.



## BOENEN & POETSEN

### DE FEITEN

Ooit puilden de kastjes onder mijn gootsteen en wastafel uit van de gekleurde flessen: een spray hiervoor en een gel voor iets anders – en overal zaten synthetische chemicaliën in die nu in verband worden gebracht met ernstige gezondheidsproblemen. Het kan best een uitdaging zijn om over te stappen op natuurlijke en eenvoudige schoonmaakproducten, omdat we de zwaar geparfumeerde geur van schoonmaakproducten nu eenmaal in verband hebben gebracht met 'schoonheid'.

Mijn man was altijd een grote liefhebber van allerlei schoonmaakproducten. Hij kon iets te enthousiast overal antibacteriële middeltjes op spuiten. Dus toen ik aankondigde dat we zijn geliefde schoonmaakspullen zouden vervangen, bleef hij een ogenblik geshockeerd staan en zei toen: 'Hier ga ik me niet bij neerleggen!' Ik zei hem dat als hij zo graag met zijn reinigingsproducten door wilde gaan, hij ze dan zelf maar moest gaan halen. Maar zover is het nooit gekomen! Gelukkig hebben we elkaar uiteindelijk ook op dit gebied gevonden. Als iemand met een lichte vorm van astma begrijpt hij nu dat zijn ademhaling verslechtert als hij overal schoonmaakproducten op spuit. Hij veegt alles nu met plezier schoon met het mengsel van witte azijn en water dat we gebruiken.



# ZERO WASTE IN DE PRAKTIJK

Nu we een aantal nieuwe gewoontes in ons dagelijks leven hebben geïntroduceerd, kunnen we ze in verschillende scenario's toepassen.

De onderstaande voorbeelden laten zien hoe het me gelukt is de hoeveelheid afval te verminderen. Bedenk wel dat elke gebeurtenis of elk scenario weer anders is, dus laat je meevoeren en probeer het als een leerervaring te gebruiken. Beleef plezier aan creatief denken!

## EINDE VAN DE LEVENSCYCLUS

We moeten uiteindelijk allemaal een keer van onze kleding af als die versleten is of niet meer bij onze manier van leven past, maar gooi kleding nooit weg!

- **Doorverkopen.** Als je kleding nog in een redelijke conditie is, probeer die dan online of via de (betere) tweedehandskledingwinkel te verkopen. Breng het anders naar een kringloopwinkel of een kledingcontainer.
- **Herbestemmen.** Als de kleding echt niet meer voldoet, geef er dan een nieuwe bestemming aan. Misschien kun je de stof gebruiken voor stoffen zakken (je kunt er nooit te veel hebben!) of poetslappen.
- **Recycling.** Breng versleten kleding naar een afvalbak voor kleding die wordt versnipperd en verwerkt tot vulmateriaal voor autostoelen of isolatiemateriaal.
- **Composteren.** Composteer draden en stukjes natuurlijke vezels die te klein zijn om te recyclen.

# ZERO WASTE EN WERK

Ik bof dat ik thuis werk, maar ons appartement is piepklein, dus we moeten woekeren met de ruimte. Ik realiseerde me dat we zonder printer kunnen, want we hoeven maar zelden iets uit te draaien en de inktkosten rijzen de pan uit. Als het echt moet, ga ik wel naar de plaatselijke bieb of copyshop.

Ik heb bijna al mijn pennen weggegeven, want we gebruikten ze nauwelijks, en vervolgens een inktpatroon voor een oude vulpen gekocht. Online vind je de schitterendste tweedehandsjes, sommige met ingebouwde zuigers of patronen, dus een wegwerppatroon is niet nodig – je vult de pen met inkt uit een glazen potje. Ik vond zelfs inkt die was gemaakt van het vocht van een galappel, maar elke soort inkt voldoet.

Kijk eerst wat je echt nodig hebt – vaak slingeren er wel ergens kantoorpullen, voor het geval dat. Ga dan op zoek naar herbruikbare of composteerbare alternatieven voor dingen die je nodig hebt.





# NUTTIGE RECEPTEN

Dingen helemaal zelf maken betekent vaak dat je afval vermindert en ingrediënten en restproducten gebruikt, maar deze werkwijze is niet altijd gemakkelijk of duurzaam. Ik heb een tijdje wekelijks mijn eigen brood, yoghurt en tomatenpuree geprobeerd te maken, maar het duurde me vaak te lang en het was niet praktisch. Dit geldt ook voor zelf waspoeder en verschillende schoonheidsproducten maken. Ik probeer het aantal verpakkingen te verminderen, maar soms is het wel zo realistisch om producten te kopen die in glas, metaal of karton verpakt zitten, en ik steun graag merken en bedrijven die in elk geval hun best doen om geen plastic te gebruiken.

Een aantal van de volgende recepten helpen voedselverspilling te verminderen, andere reduceren de hoeveelheid afval, weer andere kon ik moeilijk in verpakkingsvrije winkels vinden. Deze lijst is verre van uitputtend en er staan links bij de online adressen vanaf pagina 214 voor meer recepten.

Voor iedereen staan er wel een paar recepten bij die nuttig zijn, vooral als ze geld en afval besparen. Maar denk nou niet dat je voortaan alles zelf moet produceren. Vind gewoon je eigen balans.

## BOUILLON

*Ik maak één keer per week bouillon, nadat we een gebraden kip hebben gegeten. Ik gebruik het voor soep of smaakversterker bij andere recepten. Het is ook heerlijk als warme drank. Dit is het perfecte recept voor het verwerken van groenteresten, schillen en botten met restjes vlees eraan. Ik ga altijd losjes om met hoeveelheden: zie de hier opgegeven hoeveelheden als indicaties.*

### Ingrediënten

1 kg groenteresten  
1 kipkarkas of een paar botten met vleesrestjes (optie)  
1 el ciderazijn (optie)  
1 tl peperkorrels  
zout naar smaak

Doe de groenteresten en eventueel de botten in een grote kookpan en vul die bijna helemaal met water. Giet de ciderazijn erbij als je botten gebruikt om de mineralen los te maken. Voeg de peperkorrels en het zout toe. Breng aan de kook, doe het deksel op de pan en laat het geheel 1 tot 2 uur pruttelen om groentebouillon te krijgen, 4 tot 6 uur voor kippenbouillon of 8 tot 12 uur voor rundvlees- of lamsbouillon. Vul het water bij als het te veel verdamppt.

Giet de nog hete bouillon door een zeef in een grote kan en schenk hem dan in schone potten. Schroef er deksels op en laat de potten afkoelen voor je ze in de koelkast zet. Binnen een week gebruiken, of bewaar in de vriezer.



## BROODPUDDING

*Als ik iets te veel oud brood heb verzameld, maak ik er graag een broodpudding van (en serveer die met veel custard – zie volgende pagina!).*

### Ingrediënten

150 g oud brood, verkruimeld  
75 g rozijnen (optie)  
4 eieren  
500 ml melk  
70 g suiker (of naar smaak)  
3 el gesmolten boter, plus extra voor invetten  
1 tl gemalen kaneel  
1 tl vanille-extract  
een snufje zout

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bestrijk de ovenschaal met boter. Verspreid de broodkruimels over de bodem van de schaal en leg er eventueel de rozijnen op. Klop de overige ingrediënten door elkaar en giet het mengsel over het brood. Bak dit 45 tot 60 minuten tot het gaar is. Als een mes er weer schoon uitkomt, is de pudding klaar. Serveer met zelfgemaakte custard.

