

DOE HET

Ecologie op hoge hakken

ZELF!

Anne Drake

Manteau

INHOUD

VOORWOORD 8

12

ZERO WASTE: 5 RULES TO RUN THE WORLD

REFUSE 16
REDUCE 18
REUSE 22
REPAIR 22
RECYCLE 24

26

BADKAMER: TIPS & TRICKS VOOR EEN ZERO WASTE-PARADIJS

ZERO WASTE ONDER
DE DOUCHE 28
GEEN BROL OP
MIJN SNOET 32
ZERO WASTE-KIDS 34
DE MENSTRUATIECUP 36

DOE HET ZELF! 38

BADBOMMEN 42
SHAMPOO 44
DROOGSHAMPOO 46
CONDITIONER 48

DOUCHEGEL 50
SCRUB VOOR GEZICHT
EN LICHAAM 52
LICHAAMSPRALINES 54
REINIGINGSDOEKJES 56
GEZICHTSTONIC 58
GEZICHTSMASKER 60
DAGCRÈME 62
LIPPENBALSEM 64
TANDPASTA 66
MONDWATER 68
DEODORANT 70

72

WONEN: BACK TO BASICS

EEN MINIMALISTISCHE LEVENSTIJL
VOOR MAXIMALE FUN 74
POETSEN ZOALS OMA 76

DOE HET ZELF! 80

ALLESREINIGER OP BASIS
VAN AZIJN 82
ALLESREINIGER OP BASIS
VAN ZWARTE ZEEP 84
VAATWASPOEDER 86
ONTSTOPPER/WC-REINIGER 90
WASMIDDEL 92





WASVERZACHTER	94
ONTVLEKKER (VOOR TEXTIEL)	96
SCHUURCRÈME	98
WC-BOMMEN	100
DESINFECTERENDE REINIGER	102
MEUBELREINIGER (HOUT EN FINEER)	104

106

KEUKEN: DO'S & DONT'S VOOR EEN PLASTICVRIJ FORNUIS

ZERO WASTE

BOODSCHAPPEN DOEN	108
-------------------	-----

ZERO WASTE

JE ETEN BEWAREN	110
-----------------	-----

WAT ZIT ER (NIET)

IN MIJN KOELKAST?	112
-------------------	-----

ZERO WASTE KOKEN

EN DE AFWAS DOEN	122
------------------	-----

COMPOSTEREN	124
-------------	-----

DOE HET ZELF!

BRUSCHETTA APÉRO (VEGAN)	126
--------------------------	-----

PASTA MET RODE BIETEN

(VEGGIE/VEGAN)	130
----------------	-----

INSTANT-NOEDELSOEP (VEGAN)	132
----------------------------	-----

BUDDHA BOWL (VEGGIE/VEGAN)	134
----------------------------	-----

AZIATISCHE OMELET

(VEGGIE/GLUTENVRIJ)	136
---------------------	-----

ITALIAANSE LINZENSOEP

(VEGGIE/VEGAN)	138
----------------	-----

BANANENBROOD ZONDER BLOEM,

MÉT CHOCOLADE (VEGGIE)	140
------------------------	-----

CHOCOLADEBAR MET

NOTEN (VEGAN)	142
---------------	-----

144

SLAAPKAMER: GOED UITGERUST IN ENKELE STAPPEN

OP TWEE OREN SLAPEN	146
---------------------	-----

DE KLEREN MAKEN DE MAN	148
------------------------	-----

DOE HET ZELF!

BEDROOM MIST	152
--------------	-----

MIDDEL TEGEN HUISSTOFMIJT	152
---------------------------	-----

154

(HOME) OFFICE: DE 100% ZERO WASTE DESK POLICY

DE GREEN TEAM-CHECKLIST	158
-------------------------	-----

VOL (GROENE) ENERGIE

NAAR HET WERK	160
---------------	-----

162

ON THE ROAD: ECO-TRIPPEN IN BINNEN- EN BUITENLAND

ZERO WASTE HET HUIS UIT	164
-------------------------	-----

DOE HET ZELF!

LEUKE VERPAKKINGEN

VOOR ONDERWEG	166
---------------	-----

DE TEGENSTRIJDIGHEID VAN

ECOLOGISCH REIZEN	168
-------------------	-----

DE ZERO WASTE-VAKANTIECODE	170
----------------------------	-----

DANKWOORD	172
-----------	-----

LEES MEER	174
-----------	-----

Zero waste,
maximum style?
Hell yeah!



'Ecologisch', 'duurzaam' en 'goed voor het milieu': het zijn woorden die niet vaak in één adem uitgesproken worden met 'sexy', 'plezant', 'gemakkelijk' en 'goedkoop'. Toch kan ik mijn nieuwe levensstijl het best zo omschrijven. *Zero waste. maximum style? Hell yeah!*

Jarenlang werkte ik in de verpakkingindustrie. Samen met mijn man verdiende ik de kost in een bedrijf dat multimedieverpakkingen produceert. In bijna elk huis in Europa liggen plastic dozen van dvd's en games die wij produceerden. Intussen heeft mijn man zijn aandelen verkocht en werken we niet meer in de kunststofindustrie. Beter nog: we banden elke vorm van afval bijna volledig uit ons leven.

Vanwaar die ommezwaai? Enkele jaren geleden zag ik de reportage *Plastic Planet* van Werner Boote. Daarin vertelt de maker hoe zijn grootvader plastic speelgoed produceerde. Als kind was hij verliefd op dat goedje: op de geur, de kleur en de miljoenen mogelijkheden. Pas later begreep hij dat zijn onwetende grootvader had bijgedragen tot een van de grootste rampen die onze wereld ooit overkwam.

Plastic vernietigt onze aarde. Toen ik dat eindelijk besepte, stonden de tranen me in de ogen. 'Waar zijn we mee bezig?' vroeg ik me af. En vooral: 'Waar ben ik mee bezig?'

Plastic zit zelfs in ons lichaam. Het dringt bij ons naar binnen door de dingen die we eten, drinken en op onze huid smeren. Ik wist het plots heel zeker: ik moest op plasticdetox.


Je kunt de tijd niet terugdraaien, noch de hele wereld veranderen. Maar je kunt wel beginnen bij jezelf. De eerste keer dat ik een stap naar minder afval nam was bij de slager (we aten toen nog vlees). Toen ik mijn bestelling doorgaf, waagde ik de sprong: 'Meneer, wilt u dat niet in papier verpakken, maar hierin stoppen?' Ik had een charcuteriedoos in mijn boodschappentas zitten. Tot mijn grote verbazing antwoordde hij: 'Geen probleem.' En hij lachte: 'Er zijn er nog die dat doen, hoor. Maar die houden dat niet lang vol.' Al knipogend vroeg hij: 'Plastic zakje, madam?' En ik zei: 'Nee, dank u.'

Vandaag zeg ik nog steeds: 'Nee, dank u.' Ik heb het volgehouden. En ik ben er veel verder in gegaan.

Na een paar maanden bewust omgaan met *zero waste*, merkte ik dat dat een enorme invloed had op mijn budget. Na twaalf maanden had ik maar liefst 5000 euro bespaard, en dat was nog maar het begin.

Met het financiële aspect van ecologisch leven was ik nooit echt bezig geweest. Tot ik merkte dat onze huishoudrekening een spaarpotje geworden was. Eén ding is zeker: duurzaam leven is niet duurder voor je portemonnee. 'Ja maar, vergt zo'n levensstijl dan niet veel meer tijd en energie?' hoor ik je denken. Nee, dat ook niet. Ik heb net méér tijd over dan vroeger. Zo doe ik maar één keer per week boodschappen, hoef ik me minder zorgen te maken over het sorteren en op straat zetten van al dat afval, en om de drie tot vier maanden besteed ik een tweetal uur aan het maken van mijn eigen poets- en verzorgingsmiddelen.

Natuurlijk heb ik veel tijd gestoken in het opzoeken en uitproberen van allerlei recepten. Ik had mijn zinnen op iets gezet, dus ik moest en zou voor alles een ecologisch alternatief vinden. Dat hoef jij, liefste lezer, natuurlijk niet meer te doen. Alles staat in dit boek: van tips & tricks tot do's & don'ts. En vooral: heel veel leuke recepten.

A woman wearing a vibrant, multi-colored floral dress and brown strappy sandals is holding a large, overflowing bouquet of wildflowers. The bouquet includes various types of flowers such as purple cornflowers, yellow daisies, and pink and white blossoms. She is standing in a garden with a bed of mulch and several tall, thin green plants with white flower buds in the background. A bright yellow circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing text.

Eén ding is zeker:
duurzaam leven
is niet duurder voor
je portemonnee.



DOE
HET ZELF!

DOUCHEGEL

Als je je huid jong, soepel en zacht wilt houden, gebruik je beter helemaal geen zeep. Een Loofahspons of handschoen (gemaakt van de sponskommer) en warm water volstaan om dode huidcellen te verwijderen en je poriën te reinigen. Gebruik je toch graag zeep, dan kun je kiezen voor een blok Aleppozeep of marseillezeep (zonder palmolie). Als je graag iets op je lichaam smeert, dan kun je op je natte huid een beetje druivenpitolie smeren. Druivenpitolie is een lichte olie die snel intrekt.



DOE
HET ZELF!

SCRUB VOOR GEZICHT EN LICHAAM



5 minuten ✕ 50 cent ✕ onmiddellijk te gebruiken

INGREDIËNTEN

2 tl koffiegruis
2 tl rauw cacao poeder
2 tl kokosolie (of een
andere basisolie)
2 druppels etherische olie
naar keuze

BEREIDING

Doe de koffie in een kom en voeg er het rauwe cacao poeder, de kokosolie en etherische olie aan toe. Breng minstens één keer per week aan op je lichaam of gezicht en spoel af met warm water. Na deze scrub is je huid goed doorbloed en klaar om je favoriete olie of crème op te nemen.

WELKE ETHERISCHE OLIE KIES IK?

- ✕ **Ylang-ylang** reguleert de talgproductie en werkt goed tegen rimpels.
- ✕ **Patchoeli** werkt celvernieuwend.
- ✕ **Citroengras** versterkt het huidweefsel.
- ✕ **Vetiver** is goed tegen eczeem, droge huid, irritaties en jeuk.
- ✕ **Venkel of tea tree** zuivert de vette huid.

A close-up photograph of a woman's back and shoulder. She is applying a dark, granular coffee scrub to her skin. Her hand is visible, with the scrub on her fingers. The background is blurred, suggesting an outdoor setting with greenery.

Koffie werkt
waterafdrijvend. wat kan
helpen als je last hebt van een
sinaasappelhuid. Voor het lichaam
mag het wat ruwer en kun je
ook gemalen koffie in plaats
van koffiegruis gebruiken.



De 3-in-1-capsules die je in de winkel vindt, zijn enorm duur en niet zo goed voor je machine. Je gebruikt beter afzonderlijk vaatwastabletten, zout en glansspoelmiddel van een ecologisch merk. Doe de tabletten in tweeën en gebruik een halve tablet per keer of maak je vaatwaspoeder volledig zelf.

DOE
HET ZELF!

VAATWASPOEDER

5 minuten ✂ 3,50 euro ✂ 1 jaar houdbaar

INGREDIËNTEN VOOR ± 20 BEURTEN

100 g natriumbicarbonaat
100 g zout
300 g kristalsoda
300 g citroenzuur
20 druppels etherische
olie, citroen
20 druppels etherische
olie, eucalyptus

BEREIDING

Meng alle ingrediënten in een kom. Het mengsel zal een tijdje bruisen, maak het los met een lepel wanneer het bruisen gestopt is. Breng over in een afsluitbare pot. Gebruik een flinke eetlepel per vaatwasmachinebeurt.

De vaatwasser laten draaien met een paar schijfjes citroen in het bestekbakje of in de besteklade is een uitstekende manier om je apparaat te reinigen.



DOE
HET ZELF!

INSTANT-NOEDELSOEP

(VEGAN)

15 minuten ✨ 1 liter soep

INGREDIËNTEN

1 el sojasaus
150 g diepvrieserwten
50 g paprikareepjes
60 g broccoli, in kleine roosjes
50 g radijsjes, in fijne reepjes
125 g geraspte wortelen
125 g champignons, in schijfjes
2 lente-uitjes, in schuine fijne reepjes (er mag een deel van het groen bij)
1 nestje rijstnoedels
1 el bouillon in poedervorm (uit de natuurwinkel)
extra: 1 tl verse gehakte koriander

BEREIDING

Doe in een glazen pot eerst de sojasaus. Leg daarop eerst de zwaarste ingrediënten en voeg de rest van de ingrediënten nadien in laagjes toe in de pot. Bovenaan leg je het nestje noedels en daarbovenop het bouillonpoeder. Giet kokend water in de pot tot alle ingrediënten onderstaan, laat 5 minuten trekken, roer de inhoud goed om en eet uit de pot of giet over in een kom.



DOE
HET ZELF!

BEDROOM MIST

2 minuten ✂ 3,20 euro ✂ 6 maanden houdbaar

INGREDIËNTEN

VOOR 50 ML

45 ml hydrolaat van
oranjebloesem
20 druppels etherische
olie, lavendel
10 druppels roomse
kamille
3 druppels ylang-ylang

BEREIDING

Meng alle ingrediënten in een
verstuiver. Verstuif in de lucht of op
een zakdoek voor een aangename en
rustgevende sfeer in de slaapkamer.
De bereiding kalmeert en bevordert
een goede nachtrust.

MIDDEL TEGEN HUISSTOFMIJT

2 minuten ✂ 50 cent ✂ 1 jaar houdbaar

INGREDIËNTEN

50 g natriumbicarbonaat
4 druppels etherische
olie, lavendel of
eucalyptus
optioneel:
een handvol
gedroogde lavendel

BEREIDING

Vul een afsluitbaar potje met
natriumbicarbonaat en doe er de
druppels etherische olie bij. Voor
extra geur kun je er gedroogde
lavendel bijdoen. Schud alles goed
door elkaar en strooi gelijkmatig op
je matras. Laat een uur liggen en
stofzuig je matras. Herhaal dit om de
vier maanden.