

Eco lifestyle





ANNE DRAKE

# Eco

# lifestyle

AAN DE SLAG!

Angèle

# INHOUD

## Inleiding 9

- Hoe haalbaar is zero waste? 9
- Hoe kleiner de plastics, hoe groter het probleem 9
- Plastics op ons bord 10
- Wat helpt echt tegen klimaatverandering? 11
- We zijn allemaal een deel van de oorzaak, maar ook van de oplossing 11

## HOOFDSTUK 1

### KUNNEN WE AL ETEND DE WERELD REDDEN? 15

- Hoe beperk ik mijn voedselafdruk? 18
- Kies voor duurzame landbouwmethoden 18
- Rechtstreeks van het veld op je bord 19
- Beperk voedselverspilling 21
- De toekomst van vlees is plantaardig 26
- Is vis nog gezond? 28

## DIY-VEGAN RECEPTEN 33

- Vegan parmezaan 34
- Tofu scramble 36
- Veganaise 38
- Zero waste-frietjes 40
- One-pot pasta puttanesca 42
- Geroosterde bloemkool 44
- Techina 44
- Vegan preparé 46
- Vegan chocolademousse 48
- Groene dip van witte bonen 50
- Risotto 52
- Vegan (gerookte) zalm 54

## HOOFDSTUK 2

### HOE HOUD IK MIJN HUIS ECHT SCHOON? 57

- No-nonsense schoonmaak 60
- Kaarsen 64

## DIY-ECOHUISHOUDPRODUCTEN 67

- Infused wasverzachter 68
- Aleppo-vloerzeep 70
- Wc-reiniger 72
- Ovenreiniger 74
- Geurstokjes 76
- Klimopafwasmiddel 78
- Waspoeder 80
- Solid afwasmiddel 82
- Vegan kaarsen van koolzaadwas 84

## HOOFDSTUK 3

### HOE KRIJG IK MIJN BADKAMER ZEN EN ZERO WASTE? 89

- Schoon met modder 99

## DIY-COSMETICA 103

- Mild schuimende gelaatsreiniger 104
- Lippenbalsem 106
- Arnicazalf en goudsbloemzalf 108
- Badthee 112

Beautyserum 114  
Solid perfume 116  
Lichaamsscrub met roze klei 118  
Repair cream 120  
Haarwater 124  
Solid shampoo bar 126  
Tandpasta met witte klei 130

#### HOOFDSTUK 4

### EEN NATUURLIJKE HUISAPOTHEEK MET AROMATHERAPIE 133

Etherische oliën 135  
Bloemenwater 135  
Basisoliën 135  
Toepassingen van etherische oliën 135  
Deze 9 etherische oliën mogen niet ontbreken  
in je huisapotheek 137  
Ondersteuning bij kleine klachten met aromatherapie 138

#### HOOFDSTUK 5

### KAN MODE ECHT GROEN ZIJN? 141

Online shoppen vs. fysiek winkelen 144  
Geef je kleding een tweede leven door ze natuurlijk  
te verven 145

#### HOOFDSTUK 6

### REIZEN ZONDER SCHULDGEVOEL? HET KAN 149

#### HOOFDSTUK 7

### ZERO WASTE PARTY 157

Zero waste-geschenken 160  
Zero waste party op locatie 163

#### HOOFDSTUK 8

### SPREAD THE MESSAGE 165

We hebben rolmodellen nodig 167  
Time to act! 167

Dankwoord 171  
Meer weten? 172



*'We don't need a handful of people  
doing zero waste perfectly.  
We need millions of people  
doing it imperfectly.'*

Zero waste-chef Anne-Marie Bonneau









## INLEIDING

Toen ik in 2013 de documentaire *Plastic Planet* van Werner Boote zag, besepte ik dat we allemaal ‘plasticverslaafd’ zijn. Plastic heeft dan ook veel goede eigenschappen. Het is licht, sterk en goedkoop. Het was een geweldige uitvinding die veel vooruitgang heeft gebracht in onder meer de medische sector, de landbouw en de transportsector. Helaas werden we veel later geconfronteerd met de nadelen ervan. De voordelen van plastic zijn namelijk tegelijk ook de nadelen: het is een sterk materiaal dat honderden jaren blijft bestaan wanneer het als zwerfvuil in het milieu terecht komt. Plastic verdwijnt niet in de natuur, het verbrijzelt in ontelbaar kleine partikels. En die partikels worden door vogels en zeedieren voor voedsel aangezien.

Er zijn fijnstofdeeltjes plastic gevonden op plaatsen waar nog niemand geweest is. Erger nog, het regent plastic. Plastic zit in ons drinkwater, in zeezout, honing, bier... Geen wonder dus dat het inmiddels ook in ons lichaam is terecht gekomen. Wetenschappers vonden zelfs microplastics in menselijke stoelgang. Plastic heeft hormoonverstorende eigenschappen.

### HOE HAALBAAR IS ZERO WASTE?

Na het bekijken van *Plastic Planet* besloot ik meteen tot een *plastic detox*. Een zero waste-levensstijl is dé manier om plastic zo veel mogelijk te vermijden. Zero waste klinkt heel radicaal, maar hoeft dat niet te zijn. Zero waste is een streven naar. Het is niet noodzakelijk dat iedereen zijn restafval van een jaar in een klein potje kwijt kan, zoals dat bij

sommige *zero waste warriors* het geval is. Maar met een paar kleine veranderingen kun je je afval met minstens de helft verminderen. Als dat zou lukken bij veel mensen, heeft dat meer impact dan een handvol *zero wasters* die geen afval meer hebben.

Zero waste is er om je leven gemakkelijker, gezonder én goedkoper te maken. De zero waste-levensstijl mag je geen frustraties bezorgen. Je een nieuwe levensstijl aanmeten doe je niet zomaar in een paar weken, het gaat met vallen en opstaan. Geef jezelf de tijd die je nodig hebt. Gaat het eens een keer helemaal mis, dan neem je de volgende dag gewoon de draad weer op.

De zero waste-levensstijl zorgt ervoor dat je de vraag naar nieuwe plastics niet stimuleert en voorkomt ook zwerfvuil.

Deze levensstijl is geen oplossing voor het klimaatprobleem, maar wel een oplossing voor het plasticgerelateerde milieuprobleem.

### HOE KLEINER DE PLASTICS, HOE GROTER HET PROBLEEM

We hebben ondertussen allemaal de beelden van **plasticsoepen** en afvalrivieren gezien. Het grootste deel van het plasticafval in zee is afkomstig van Aziatische landen, met China op kop, gevolgd door Indonesië en de Filipijnen. We kunnen met een beschuldigende vinger wijzen naar mensen die het afval in de rivieren en de zee gooien, maar het probleem is complexer dan dat.

Grote multinationals introduceerden in de armere Aziatische landen kleine verpakkingen met shampoo, wasmiddel, lotion en dergelijke zonder in infrastructuur te voorzien voor de afvalverwerking van deze wegwerpverpakkingen. Het gevolg is dat ze

belanden op stortplaatsen en in rivieren, en uiteindelijk in de oceaan terechtkomen.

In de Noordzee is 45 procent van al het plastic afval afkomstig van de visserij.

## **PLASTICS OP ONS BORD**

**Microplastics en nanoplastics** zijn zo klein dat ze niet uit het water te filteren zijn. Microplastics zijn 0,05 mm tot 5 mm groot, nanoplastics zijn 1 nm tot 1000 nm groot. In zee trekken microplastics andere toxische stoffen aan, waardoor ze nog schadelijker worden dan ze al zijn.

Microplastics ontstaan niet alleen door het verbrekken van plastic in minipartikels, ze worden ook geproduceerd voor **cosmetische en onderhoudsproducten**. De Europese Unie heeft een wetsvoorstel klaar om het onnodig gebruik van microplastics te verbieden. Er wordt verwacht dat dit verbod in 2020 van kracht zal worden.

Ook het **wassen van synthetische kleding** en slijtage van autobanden zijn belangrijke oorzaken van microplastics in het milieu. Studies hebben aangetoond dat microplastics doordringen in het filtersysteem van mosselen en oesters. Recent werd onder een microscoop gefilmd hoe plankton zich voedt met microplastics. Vissen eten plankton en wij eten vissen... Niet te verwonderen dat er steeds vaker plasticdeeltjes in ons lichaam worden gevonden.

### *Wat kun je zelf doen?*

- Weiger wegwerpverpakkingen in huis te halen en kies voor duurzamere alternatieven. Drink leidingwater in plaats van water uit petflessen. Kies voor zuivel in glas. Verkiez kartonnen verpakkingen

boven plastic. Koop in bulk in verpakkingsvrije winkels of met je eigen verpakkingen bij de kleinhandelaar en op de markt.

- Neem altijd je gevulde drankfles mee, zodat je geen petflesjes hoeft te kopen.
- Koop geen verzorgingsproducten met microplastics zoals scrubs, bepaalde tandpasta, zeepjes met plastic korreltjes en glitters. Je kunt dit checken op de website of app van [www.beatthemicrobead.org](http://www.beatthemicrobead.org).
- Koop geen onderhoudsproducten met verborgen plastics zoals polypropyleentereftalaat.

- Koop kleding van natuurlijke vezels zoals katoen, linnen, hennep, bamboe, wol...
- Was synthetische kleding zo weinig mogelijk en gebruik een Guppyfriend-waszak om de microplastics op te vangen.
- Koop geen wenskaartjes, kleding of andere spullen met glitters, want ook dat zijn microplastics.

### **WAT HELPT ECHT TEGEN KLIMAATVERANDERING?**

Het lijkt erop dat ons brein niet echt reageert op termen als klimaatverandering of klimaatopwarming. Ze wekken geen negatieve of positieve emotie op, het zijn eerder neutrale woorden. Klimaatverandering klinkt te vaag en als een langzaam proces, zodat onze hersenen er niet op reageren alsof er iets levensbedreigends aan de hand is. Klimaatverandering is er altijd geweest, voor veel mensen klinkt dat dus niet dramatisch genoeg. Klimaatopwarming doet zelfs denken aan altijd mooi weer en zalig warme zomers.

Bedreigingen die zich pas zullen afspelen over tientallen jaren of in een ander deel van de wereld doen niets met ons brein, het schiet niet in actie, terwijl het dat wel zou moeten doen. Andere benamingen zoals klimaatcrisis of klimaatvernietiging bijvoorbeeld vinden wel een grotere emotionele respons. Tijd om onze ecologische woordenschat aan te passen met dramatischer klinkende termen?

### **WE ZIJN ALLEMAAL EEN DEEL VAN DE OORZAAK, MAAR OOK VAN DE OPLOSSING**

Meer dan 2000 wetenschappers – uit 195 landen – van het Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) bevestigden in 2013 in hun vijfde evaluatierapport dat de aarde aan het opwarmen is.

Sinds de industriële revolutie (vanaf 1750) heeft de mens steeds meer behoefte aan energie. Het overgrote deel van die energie wordt opgewekt via de verbranding van fossiele brandstoffen zoals aardolie, gas en steenkool. Bij die verbranding komt CO<sub>2</sub> vrij. Mensen beïnvloeden het klimaat en de temperatuur op aarde steeds meer door het gebruik van fossiele brandstoffen, het kappen van regenwoud, het eten van te veel vlees, het kopen van te veel spullen enzovoort.

De klimaatopwarming lijkt een onoplosbaar probleem, maar hoeft dat niet te zijn. Ieder van ons kan kleine, maar daarom niet minder belangrijke bijdragen leveren. Naast de industrie- en de transportsector zijn gezinnen verantwoordelijk voor een groot deel van de Belgische en Nederlandse CO<sub>2</sub>-uitstoot.

#### *Wat kun je zelf doen?*

Als gezin kun je best veel klimaatacties ondernemen:

- Ga verstandig om met energie: neem energiebesparende maatregelen, investeer in energiebesparende toestellen, kies voor groene stroom en investeer zo in hernieuwbare energiebronnen zoals windenergie, zonnenergie, hydro-energie, geothermische energie en waterstofverwarming.

- Informeer je over financiële steunmaatregelen als je wilt investeren in efficiëntere verwarming en isolatie op [www.energiesparen.be](http://www.energiesparen.be).
- Verduurzaam je transport. Laat de auto zo veel mogelijk aan de kant en maak gebruik van de fiets, step of het openbaar vervoer. Beperk je vliegtuigreizen tot het minimum. Compenseer je vlucht als je toch met het vliegtuig reist.
- Consumeer minder dierlijke producten.
- Koop minder. Alles wat we kopen heeft een ecologische impact door het materiaal waarvan of de manier waarop het gemaakt is en het transport om het tot bij ons te brengen.
- Ben je grondeigenaar, plant dan bomen. Je kunt ook [www.bosplus.be](http://www.bosplus.be) of [www.nationaalbossenfonds.nl](http://www.nationaalbossenfonds.nl) bomen voor jou laten planten.
- Word lid van een organisatie zoals Greenpeace of Klimaatzaak en word mede-eiser om je stem te laten horen voor een beter klimaatbeleid.

### *Interessante websites en apps*

Compenseer je vlucht met  
[www.co2logic.com](http://www.co2logic.com)  
[www.mijngroenestroom.be](http://www.mijngroenestroom.be)  
[www.energiesparen.be](http://www.energiesparen.be)  
[www.klimaat.be](http://www.klimaat.be)  
[www.klimaatzaak.be](http://www.klimaatzaak.be)

De app For Good berekent je ecologische voetafdruk.

