

# HOE BEDOEL JE,

# 'ZERO WASTE'?

'Zero waste' is een actueel onderwerp, maar het is vaak lastig om uit te leggen wat het precies inhoudt.

Wanneer ik mensen vraag om uit te leggen wat 'zero waste' volgens hen betekent, zeggen ze: 'Het betekent dat je alle afval goed sorteert.' Dat is zeker al een goed begin en vergt niet echt veel moeite. Het concept 'zero waste' is echter ruimer en vraagt ook om meer engagement.

In dit boek wil ik je vertellen hoe ik, een typisch stadsmeisje, er in een paar jaar tijd in geslaagd

ben om de hoeveelheid afval die ik weggooide aanzienlijk te verminderen én daar zelfs plezier aan te beleven!

En omdat ik nu eenmaal een aardige meid ben, ga ik je laten zien hoe ook jij binnen vier weken een expert kunt worden in zero waste!



## ZERO WASTE LAAT JE NADENKEN OVER AFVAL EN ZO LEER JE JEZELF DE JUISTE VRAGEN STELLEN.

Hoe kan ik mijn levensstijl  
zo aanpassen dat ik minder  
afval creëer?

Hoe kan ik beter met mijn afval omgaan  
en het een tweede leven geven?



# JOUW AFVALPROFIEL

JUST

FOUT

Ik heb een heleboel <b>SPULLEN</b> in huis. Hoe begin ik met sorteren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In mijn <b>BADKAMER</b> staan zoveel producten dat die wel een schoonheidssalon lijkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij het <b>KOKEN</b> geldt maar één regel: hoe sneller, hoe beter!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telkens wanneer ik bij de kassa kom, moet ik haast huilen als ik de <b>REKENING</b> zie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zoek graag in winkels naar <b>EXOTISCHE PRODUCTEN</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb er een hekel aan om steeds de <b>AFWAS</b> te moeten doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen <b>GROENE VINGERS</b> en heb ook geen zin om iets te zaaien of planten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik lees nooit het <b>ETIKET</b> , daar begrijp ik geen snars van.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil best doen <b>WAT GOED IS VOOR DE PLANEET</b> , maar ik weet niet waar te beginnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik hou van een origineel <b>INTERIEUR</b> en koop vaak nieuwe spullen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen idee waar afkortingen zoals <b>PMD</b> of <b>GFT</b> voor staan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik eet graag <b>GROENTEN</b> , maar ik kan ze niet lekker klaarmaken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik op <b>REIS</b> ga, neem ik zowat de hele badkamer met me mee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik mijd <b>VERJAARDAGSFEESTJES</b> omdat ik nooit geld heb voor een cadeau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik verdrink bijna in de <b>PLASTIC DRAAGTASSEN</b> waar ik niets mee doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In mijn kleerkast hangen <b>KLEDINGSTUKKEN</b> die ik nog nooit heb gedragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik minder nutteloze dingen kocht, zou ik vaker met <b>VAKANTIE</b> kunnen gaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn motto is 'Het kan ooit nog <b>VAN PAS KOMEN</b> '. Ik gooi niks weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn keuken staat vol <b>APPARATEN</b> die ik nooit gebruik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak altijd te veel eten klaar en weet dan niet wat ik moet doen met de <b>RESTJES</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik hou van <b>'ALLES IN ÉÉN'</b> -producten, want zo win ik plaats in de kast.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## HEB JE VOORAL 'JUST' GEANTWOORD?



Je hebt er zin in om van de wereld een mooiere plek te maken, de planeet te beschermen en je steentje bij te dragen... maar je weet nog niet goed hoe. De tips in dit boek helpen je een verschil te maken. Samen maken we het leven eenvoudiger... en mooier!

## HEB JE VOORAL 'FOUT' GEANTWOORD?



Gefeliciteerd! Jij hebt duidelijk al behoorlijk wat ideeën voor een eenvoudiger leven toegepast. Met dit boek erbij word je een echte expert in zero waste! Je kunt je kennis bijspijkeren en nieuwe ideeën in de praktijk brengen. Kortom, een heleboel mooie vooruitzichten!

# GOED AFVAL

Waarom moet je niet alles weggooien? Waarom en hoe kun je dingen leren hergebruiken, recyclen en herwaarderen?

## WAT IS 'GOED AFVAL'?

- ➔ Afval dat niet echt afval is.
- ➔ Afval dat je een tweede leven kunt geven.
- ➔ Afval dat ons kan voeden.
- ➔ Afval waar je zelfs een cadeau van kunt maken.

Kortom, 'goed afval' is afval dat in een levenscyclus kan terechtkomen...



## EEN AANTAL VOORBEELDEN VAN GOED AFVAL UIT HET DAGELIJKS LEVEN

- Groenteafval (schillen, eierschalen, fruitpitten, granen, wortels enz.)
- Gewoon organisch afval (nagels, haren, lichaamshaar van mensen en dieren enz.)
- Etensoverblijfselen (restjes van een maaltijd, theebeugeltjes, koffiedik enz.)
- Bepaald papierafval (kranten, verpakkingen, karton, papier enz.)
- Glas (jampotten, mosterdpotten, flessen enz.)
- As
- Houtafval (pallets enz.)

# SLECHT AFVAL

## WAT IS 'SLECHT AFVAL'?

➔ Afval dat (mogelijk) niet kan worden gerecycled.

➔ Afval dat de aarde toch een beetje schade berokkent – ook al was dat niet je bedoeling – omdat de kans groot is dat het niet kan worden afgebroken en dus lang blijft bestaan.

Toch moeten we het begrip 'slecht afval' nuanceren. Hoewel sommige soorten slecht afval inderdaad helemaal niet kunnen worden gerecycled, kunnen andere soorten wel een tweede leven krijgen. Dankzij jou!

## AFVAL DAT DOORGAANS NIET KAN WORDEN GERECYCLED

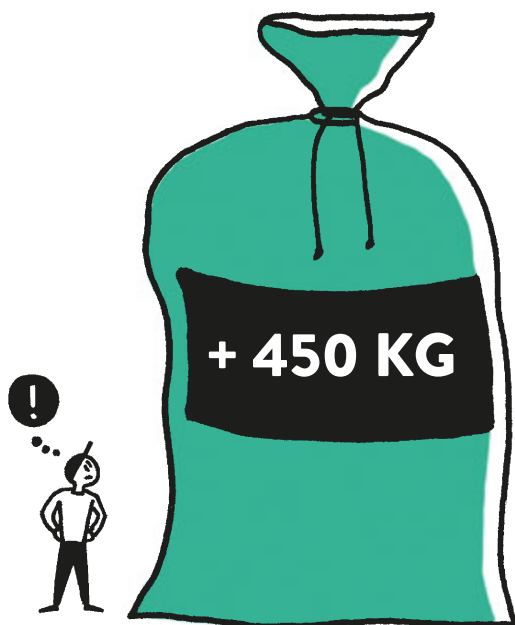
- Bepaald papierafval (vuile verpakkingen, pizza-dozen, behangpapier, vettig papier enz.)
- Sigarettenpeuken
- Plastic (verpakkingen enz.)
- Aluminium (vuile etensbakjes, spray, aluminium voedselverpakkingen enz.)
- Luiers
- Gloeilampen
- Gebroken glas (afwas, spiegel, neon enz.)
- Porselein
- Katoen (watten om make-up te verwijderen, wattenstaafjes enz.)
- Vochtige tissues (voor baby's, om het huis schoon te maken, voor het lichaam enz.)
- Siliconen vormpjes

## EEN AANTAL VOORBEELDEN VAN AFVAL DAT JE KUNT VERMIJDEN

- Zuiver aluminium (drankblikjes, conservenblikken enz.)
- Kartonnen pakken (drankkarton enz.)
- Olieflessen
- Plastic (flessen, doorzichtige flacons enz.)



# WAAROM EN HOE BEGIN JE ERAAN?



## WAAROM?

Op dit moment produceert de gemiddelde inwoner van ons land 450-500 kg afval per jaar. Het komt er dus eigenlijk op neer dat de vuilnisbakken vol zitten en dat – hoewel veel afval wel wordt gerecycled – er een grote hoeveelheid afval overblijft die niet wordt gerecycled. Het is dus hoog tijd om onze consumptie onder de loep te nemen, onze ecologische voetafdruk te verkleinen en onze prachtige planeet te beschermen.

## HOE?

Je kunt twee dingen doen:

- Je kunt je afvalbeheer overlaten aan de gemeente. Het probleem is alleen dat je dan niet weet of je afval wel degelijk wordt gerecycled. Je weet in elk geval niet waar het terecht komt.
- Je kunt het heft in eigen handen nemen en zelf een professionele recycler worden. Je besluit om zelf je ecologische voetafdruk aanzienlijk te verminderen.

Het goede nieuws is dat ik al mijn geheimen met je ga delen om je op weg te helpen om zero waste te leven.



# HET ETIKET LEZEN

Voedsetiketten zijn erg belangrijk. Ze geven je alle aanwijzingen over de samenstelling van producten. Ik denk dat het etiket het eerste is waar je naar moet kijken als je een product koopt.

## WAAROM MOET JE HET ETIKET LEZEN?

Om ervoor te zorgen dat we steeds meer gaan consumeren, hebben grote voedselproducenten 'additieven' gecreëerd. Dat zijn natuurlijke of (veelal) chemische producten die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd en deze middelen zouden 'verbeteren'.

Zo zijn er smaakversterkers, kleurstoffen, bindmiddelen, conserveermiddelen en suikervervangers. Vaak zijn deze additieven slecht voor onze gezondheid.

## WAAR MOETEN WE OP LETTEN?

**Verborgen suikers:** op etiketten komt suiker onder verschillende noemers voor: fructose, sacharose, sucralose, isoglucose...

**Aroma/natuurlijk aroma:** bijvoorbeeld vanillearoma versus natuurlijk vanille-extract. Vaak zijn aroma's synthetisch/chemisch en niet natuurlijk.

**Mononatriumglutamaat:** chemische smaakversterker die in hoge dosis giftig kan zijn en in talrijke producten aanwezig is. Er zijn meer dan twintig verschillende namen voor (glutamaten, kunstmatige smaakstof, E621...).

**E-nummers:** let op, want ze worden niet altijd als E-nummer vermeld. Vaak staat er een ingewikkelde naam voor in de plaats.

**Chemische toevoegingen:** conserveermiddelen, verdikkingsmiddelen, stabilisatoren enzovoort

### LEESTIP

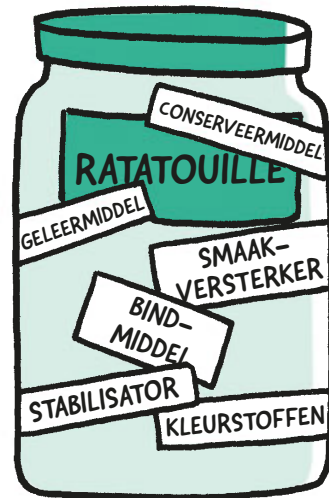
'Wat zit er in uw eten?' van Corinne Gouget, een goede gids in de jungle van voedseladditieven.

## WAAR KOMEN JE PRODUCTEN VANDAAN? BESTEED AANDACHT AAN DE HERKOMST.

Voorbeeld: honing/olie

Herkomst: producten afkomstig uit verre landen kopen zorgt voor een grotere milieubelasting doordat ze verder moeten reizen om bij jou te raken.

Nog een voorbeeld: vlees van dieren die uit ons land komen, maar die in een ander land zijn geslacht.



### ➔ DE GULDEN REGEL

Hoe minder ingrediënten op het etiket, hoe beter het product doorgaans is. En hoe lokaler, hoe beter.

**GEBRUIK JE GEZOND VERSTAND! VOORAL OP HET PLATTELAND HOEFT ZERO WASTE MAAR WEINIG MOEITE TE KOSTEN. HET IS MAKKELIJK, GOEDKOOP EN DE AANKOOP VAN LOKALE PRODUCTEN IN BUIK BETEKENT NIEUWE RELATIES, SOLIDARITEIT... DAT IS GEUK!**  
Marie

**PERSOONLIJK VIND IK ZERO WASTE ECHT LEUK. IK HOU VAN WINKELS WAAR ZE DINGEN IN BUIK VERKOPEN.**  
Mailys

**IK WAS HET BEU OM DE VUILNISBAK LEEG TE MAKEN.**  
Stefanie

**IK WIL MIJN STEENTJE BIJDAGEN OM DE PIANEET TE BESCHERMEN EN MISSCHIEN ZELFS ANDEREN INSPIREREN OM HETZELFDE TE DOEN.**  
Isabel

**'WEES DE VERANDERING DIE JE IN DE WERELD WILT ZIEN.'**  
GANDHI  
Evelien

# INSPIRATIE & MOTIVATIE

**ALS KIND LEERDE IK AL TE RECYCLLEN EN NIET TE VERSPILLEN. IK LEEF NOG NIET HELEMAAL ZERO WASTE, MAAR TELKENS WANNEER IK BOODSCHAPPEN DOE, DOE IK MIJN BEST OM ZO WEINIG MOGELIJK AFVAL TE CREËREN.**  
Pauline

**IK HOEF DE VUILNISBAK NIET LANGER LEEG TE MAKEN! ☺ EN ZERO WASTE IS ECOLOGISCH.**  
Amber

**ZERO WASTE, DAT IS DE AARDE RESPECTEREN, EEN BETERE WERELD ACHTERLATEN VOOR DE VOLGENDE GENERATIES EN... GEWOON GEZOND VERSTAND EIGENLIJK.**  
Carolien

**IK HEB ALTIJD VAN DE NATUUR EN VAN DE PIANEET GEHOUDEN. ZE ZIJN ZO MOOI! IK WIL ONZE WERELD EN IEDEREEN (MENS EN DIER) DIE ERIN WOONT ZO VEEL MOGELIJK BESCHERMEN.**  
Laetitia

**IK WIL EEN GEZONDE PIANEET ACHTERLATEN VOOR MIJN DOCHTERTJE.**  
Laura

**IK WIL DE NATUUR BESCHERMEN.**  
Saskia

# RECYCLING

Recyclen is soms net een raadsel, maar laten we toch proberen om het wat beter te doorgronden.

Eigenlijk heb ik me voorgenomen om mijn afvalberg te verkleinen, omdat ik niets snapte van recyclen en ik ook weinig zin had om me erin te verdiepen. Omdat het concept 'recyclen' voor velen niet vanzelfsprekend is, vind je hieronder wat tips.

- **Papier & schoon karton** → op een plek die voor papier/karton is bestemd
- **Gebruikt papier/karton** (vuile pizzadozen, vettig papier enzovoort) → in de juiste vuilnisbak of -zak
- **Glas** (afhankelijk van de soort) → in de glaskak, de juiste vuilnisbak of zelf wegbrengen (naar de milieustraat/het containerpark/afvalscheidingsstation/...)
- **Verpakkingen** (plastic flessen en flacons, drankkartons, metalen verpakkingen) → in de PMD-zak
- **Fijn plastic** (plastic zakjes, bestek, borden, rietjes enzovoort) → in de juiste vuilnisbak of -zak
- **Grofvuil** (grote dingen) → zelf wegbrengen (naar de milieustraat/het containerpark/afvalscheidingsstation/...) of laten ophalen (bijvoorbeeld door de gemeente)
- **Groen- en organisch afval** → in de GFT-zak of -bak (controleer vooraf wat toegestaan is), je eigen composthoop of een collectieve composthoop maken, wegbrengen (naar de milieustraat/het containerpark/afvalscheidingsstation/...) of laten ophalen (bijvoorbeeld door de gemeente)
- **Gevaarlijke producten** (bijvoorbeeld KCA/KGA; batterijen, medicijnen, radio's enzovoort) → zelf wegbrengen (naar de milieustraat/het containerpark/afvalscheidingsstation/...) of als dat mogelijk is terugbrengen naar de winkel



**TIP**

Er bestaan apps om zero waste te leven te vergemakkelijken. Soms hebben gemeentes hun eigen app, maar meerdere gemeentes kunnen ook opgenomen zijn in een en dezelfde app. Anders kun je ook nog landelijke apps gebruiken. Enkele voorbeelden:

**RECYCLE!** Voor al je vragen over afval in België, waaronder een overzicht van alle afvalophalingen in je straat, alle inzamelpunten in je buurt (inclusief containerparken en kringloopwinkels) en een sorteerwijzer die je helpt je afval correct te sorteren.

**AFVALWIJZER** App waarvoor Nederlandse gemeentes zich kunnen opgeven. De inwoners voeren eenmalig hun postcode en huisnummer in en krijgen dan een afvaloverzicht op maat. Gebruikers kunnen ook notificaties krijgen over de ophalingen.



'ZERO WASTE'?