

Nicky en Jessie Kroon

HET ZERO WASTE PROJECT

EEN LEUKER LEVEN MET MINDER PLASTIC



INHOUD

Inleiding: Hoe het begon 7

DEEL 1: BOODSCHAPPEN

1 Van plan naar planning 19
2 Je krijgt spontaan zin in de seizoenen 43

DEEL 2: HUISHOUDEN

3 Vier je overwinningen 67
4 Het gaat steeds lekkerder 79

DEEL 3: DE BADKAMER

5 Het is verslavend 95
6 Blijf gemotiveerd 111

DEEL 4: CONSUMEREN

7 Je leven wordt alleen maar leuker 131
8 Samen staan we sterk 143

DEEL 5: VRIENDEN EN FAMILIE

9 Je kunt overal afval verminderen 159
10 Ga zover als je wilt 181

DEEL 6: NIEUWE LIFESTYLE

11 Het gaat vanzelf 193
12 Je hoeft niet te stoppen 203

BIJLAGEN

- The beginners guide to reducing waste 219
- Een boek is toch niet zero waste? 222
- Bronnen en literatuur 223
- Tack & merci 231



INLEIDING: HOE HET BEGON



– *Nicky & Jessie* –

Heb je zin om de wereld een stukje mooier te maken, zónder in te leveren op stijl, comfort of leuke dingen? Wij ook! En daarom schreven we dit boek voor je, om al onze twijfels, tips, trucs en – laten we eerlijk zijn – mislukkingen met jullie te delen. Na een paar jaar experimenteren, falen en nieuwe dingen ontdekken zijn we erachter gekomen hoe een bewuste en zerowastelifestyle ons leven leuker maakt. Een manier van leven waar we blij van worden, die is vol te houden en die ook nog eens bijdraagt aan minder afval en meer geluk. Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar we durven met onze hand op ons hart te zeggen dat het waar is. Met name omdat we deze lifestyle min of meer per ongeluk hebben omarmd in onze zoektocht naar duurzaam geluk. Dat de sleutel naar succes onder een hoop afval verborgen lag, hadden we natuurlijk nooit kunnen bedenken.

Het begin

Ken je dat moment, zo een waarop je erachter komt dat je eigenlijk helemaal niet zo goed bezig bent als je dacht? Dat hadden wij toen we op Facebook getagd werden onder een bericht over een Amerikaanse blogger van onze leeftijd die al twee jaar geen afval had geproduceerd. Behoorlijk sceptisch lazen we het bericht. En toen lazen we nog een bericht, wat interviews; en voor we het wisten hadden we bijna elk artikel op haar blog gelezen. En hoe meer we lazen, hoe minder sceptisch we werden. We werden enthousiast van de plaatjes met mooie, verse ingrediënten in linnen tassen en kledingkasten vol fijne stoffen. Totaal geen

afval produceren: het leek ons onuitvoerbaar, een beetje zinloos ook, maar het idee intrigeerde ons.

Zoals veel mensen zijn wij de afgelopen jaren steeds meer gaan letten op duurzaamheid in ons bestaan. We probeerden te letten op wat we kochten en wat we aten. We hadden zelfs een vereniging opgericht voor 'ongedwongen duurzaamheid' om mensen op een laagdrempelige en toegankelijke manier in aanraking te laten komen met een groene levensstijl.

En daar stonden we dan. Op een duurzame lezingavond die we zelf georganiseerd hadden. Vol trots keken we naar de volle zaal: zie je wel, mensen vinden duurzaamheid écht belangrijk. We hadden inspirerende sprekers gevonden, tweedehands boeken als goodiebag geregeld en gezorgd voor vegetarische hapjes en enigszins verantwoorde drankjes. Als mensen ons vroegen hoe duurzaam wijzelf waren, de organisatie, vertelden we uitgebreid dat we geen auto hadden (dat we midden in de stad woonden en een auto daarom superonhandig was lieten we voor het gemak achterwege), nauwelijks vlees of vis aten en vooral heel erg vonden dat de wereld moest veranderen. Terwijl we naar een spreker luisterden die heel bevlogen over watergebruik bij spijkerbroeken praatte, keken we elkaar aan. We droegen allebei een broek van een fastfashionketen en wisten dat we nog tientallen identieke broeken in de kast hadden hangen. En dat was het moment waarop we het beseften. In plaats van alleen heel hard te roepen dat we verandering wilden, moesten we ook zelf veranderen. Pas dán zou er echt iets gebeuren. En misschien had die Amerikaanse blogger ons wel een eerste aanknopingspunt gegeven voor hoe we dat moesten doen.

Toen we het concept zero waste en de bijbehorende levensstijl eenmaal ontdekt hadden, wilden we al snel meer weten over deze lifestyle. Wat betekent een afvalvrije levensstijl? Waarom zou je dat willen? Hoe doe je dat dan? Het bleek het begin van een ontdekkingsstocht die ons hele leven zou veranderen. Over die verandering hebben we dit boek geschreven. Alle informatie in het boek is gebaseerd op onze eigen ervaringen, aangevuld met onderzoeken en berichten die we tijdens onze zoektocht tegenkwamen. We zijn geen gepromoveerde wetenschappers en leren elke dag nog nieuwe dingen bij, maar we hebben ons inmiddels wel

zodanig verdiept in de materie dat we enorm veel kennis hebben opgedaan. Natuurlijk kan het zijn dat een onderzoek dat we nu citeren over een paar jaar wordt tegengesproken of dat bestaande inzichten veranderen; zeker op het gebied van plastics is er nog heel veel onderzoek nodig. Maar dat betekent voor ons niet dat we moeten afwachten totdat we precies weten hoe alles in elkaar zit. Wij gaan liever, met de kennis die we nu hebben, al aan de slag!

Mr. Holmes and us

Als mensen ons nu vragen wie we zijn of wat we doen antwoorden we steevast dat we *zero waster* zijn, omdat het zo'n belangrijke rol in ons leven speelt. Maar dat hadden we een paar jaar geleden nooit kunnen bedenken. Afgezien van die grote verandering zijn we nog steeds Nicky en Jessie, twee zussen, die altijd wel enthousiast met een of ander project bezig zijn. We wonen allebei in Amersfoort, in appartementen vol tweedehands meubels, cactussen en met onze gedeelde kat Mr. Purrlock Holmes.

Nicky (1990) is na haar studie antropologie en conflictstudies in de wereld van duurzame communicatie en marketing terechtgekomen. Ze is groot fan van Zweden, gaat graag naar (country)concerten en zit het liefst met een dik boek en een kop thee op de bank.

Jessie (1994) heeft communicatiewetenschap gestudeerd en werkt fulltime voor het projectbureau dat ze samen met Nicky heeft opgezet. Jessie heeft haar hart verloren aan Parijs, is dol op koffientjes en is altijd bezig met het ontdekken van nieuwe hobby's; variërend van meditatie en yoga tot fotografie en ontwerpen.

Een nieuwe kijk op keuzes

In onze zoektocht naar een zerowastelevensstijl merkten we dat we makkelijker keuzes konden maken die pasten bij onze idealen, waardoor we uiteindelijk minder waarde hechten aan spullen en bezit en we over het algemeen positiever en rustiger in het leven staan. Zo verslonden we veel positieve-psychologieboeken, die zo vaak in de bestsellerlijsten staan, maar kwamen we er uiteindelijk achter dat we eigenlijk alle technieken

en suggesties om gelukkiger en bewuster te leven al aan het toepassen waren; simpelweg door een zerowastelifestyle aan te houden. Natuurlijk hebben we de lifestyle helemaal aan onze eigen voorkeuren aangepast: zo koken we echt niet elke dag zelf, eten we nog altijd avocado's of taart met cacao en suiker (niet per se duurzame ingrediënten), en gaan we ook nog steeds op vakantie. Maar juist doordat we onze keuzes zo hebben afgebakend, en ruimte hebben gelaten voor 'gewone dingen', houden we onze levensstijl al jaren vol. Wat ons betreft gaat het om de balans, en dat is misschien ook wel de belangrijkste boodschap die we jou willen meegeven.

Hoe ziet ons zerowasteleven eruit?

Nu we zero waste leven krijgen we ontzettend vaak de vraag hoe we dat doen en of het niet ontzettend lastig is. Moeilijk is het voor ons niet meer, maar dat hadden we een paar jaar geleden zelf ook niet geloofd, dus we gaan er niet van uit dat je dit zomaar van ons aanneemt. Ook leeft niet iedere zero waster op dezelfde manier; het is de kunst om uit te vinden wat het beste bij jou en jouw persoonlijke situatie past. Het heeft ons zo'n anderhalf jaar gekost voordat we de vorm vonden waar wij helemaal mee uit de voeten konden, maar nog altijd leren we dingen bij.

Toen wij met zero waste in aanraking kwamen studeerde Jessie in Parijs en had Nicky een fulltimebaan. Inmiddels werken we allebei fulltime en hebben we daarnaast een druk leven. We hebben geen 'geitenwollen-sokkenleven': we wonen in een appartement in de stad, houden van mooie kleding en gaan graag naar foodfestivals. Dus laat je absoluut niet afschrikken door het imago dat soms ten onrechte nog aan duurzaamheid kleeft, want uiteindelijk verschilt ons leven namelijk niet zoveel van dat van een willekeurige leeftijdsgenoot.

Stap voor stap veranderen

Door kleine stapjes te zetten en je op één ding tegelijk te focussen, kun je uiteindelijk een automatisme creëren. En dat kan leiden tot blijvend resultaat. Of, zoals Aristoteles het zei: 'We zijn dat wat we bij herhaling doen. Voortreffelijkheid is daarom geen handeling, maar een gewoonte.'

Voor een blijvende impact moet je overigens de tijd nemen om te ontdekken wat voor jou werkt, en dus niet, zoals wij, een rigoureuze verandering aangaan. In het kort komt het erop neer dat we vol zelfoverschatting aan een zerowastechallenge van dertig dagen begonnen, die per ongeluk is uitgelopen op een compleet nieuwe manier van leven. Pas toen we het stapje voor stapje gingen aanpakken ging het goed.

Lees dit boek – op jouw tempo – goed door en laat je inspireren! We vinden het leuk om van je te horen, en als je foto's wilt delen op social media: tag ons via @hetzerowasteproject en gebruik de hashtag #HZWP.

Jouw zerowasteproject

We hopen dat je tijdens en na het lezen van dit boek enthousiast wordt om zelf aan de slag te gaan. In dit boek zullen we achtergrondinformatie geven over de zerowastelifestyle, en uitgebreider ingaan op de 'waarom-vraag' en de achterliggende (plastic)problematiek die aan deze lifestyle ten grondslag ligt.

Het boek is ingedeeld aan de hand van de twaalf belangrijkste lessen die we geleerd hebben: van plan naar plannen, spontaan zin in de seizoenen krijgen, je overwinningen vieren, inzien dat het steeds beter gaat, het verslavende effect van zero waste leven, gemotiveerd blijven, hoe je leven alleen maar leuker wordt, samen sterk staan, overal afval verminderen, niet bij jezelf eindigen, merken dat het vanzelf gaat en nooit hoeven stoppen. We noemen het niet voor niets een project: het is een levensstijl die je jezelf stukje bij beetje kunt aanleren, en zelfs dan ben je nooit uitgeleerd. In elk hoofdstuk bespreken we wat we ontdekt en geleerd hebben, geven we uitleg over onze aanpak en benoemen we wat er misging en wat er goed ging, zodat jij zelf niet al het uitzoek- en experimenteerwerk hoeft te doen. Zo hopen we de overgang naar een zerowastelifestyle voor jou makkelijker te maken. Net als onze eigen zoektocht, begint het boek bij de boodschappen. De keuken is namelijk de meest logische plek om te beginnen. De makkelijkste ook. Pas later in onze *zero waste journey* zijn we met het huishouden, onze badkameroutine en onze kledingkast aan de slag gegaan. Aan het eind van het boek zul je zien dat zero waste inmiddels in elk aspect van ons leven een rol speelt.

We geven aan het begin van elk hoofdstuk aan wie van ons het geschreven heeft; zo krijg je niet alleen twee perspectieven op ons zerowaste-project, maar leer je ons gedurende het boek ook steeds beter kennen. We doen veel dingen samen, maar zijn totaal verschillende personen en hebben allebei onze eigen kijk op dingen. Dat is niet altijd even handig, maar tegelijkertijd is het ook juist een van de leuke dingen aan deze lifestyle. Het is voor iedereen geschikt en past in elk leven. Je kunt namelijk zelf indelen hoe je invulling aan het concept geeft.

Samen dingen ontdekken is makkelijker dan alles zelf moeten uitvinden, daarom delen we onze successen én mislukkingen en willen we je laten zien dat zero waste meer is dan alleen maar boodschappen doen met je eigen zakjes en netjes. Zero waste leven is echt een lifestyle! We hopen dus dat je geïnspireerd raakt om ook stappen te zetten richting een zerowastelifestyle, ook al weten we dat het proces voor iedereen anders is. Word dus niet moedeloos als je dingen tegenkomt die voor jou onhaalbaar zijn (of lijken), maar laat je inspireren door de dingen die jij wél kunt doen (en leuk vindt!).



DEEL 1 BOODSCHAPPEN





1

Van plan naar planning

– Nicky –

Toen we eenmaal het besluit hadden genomen om een maand lang geen afval te produceren, waren we vastbesloten om het te laten slagen. Het leek ons niet per se eenvoudig, maar het moest en zou lukken. Het lukte de Amerikaanse bloggers ook, die hun ervaringen met een zerowaste-lifestyle met de rest van de wereld deelden. Dit leek ons een prima beginpunt. Dus, niet gehinderd door echte voorkennis of een gedegen voorbereiding gingen we aan de slag.

Zero wat?

Veel mensen zijn dus bezig met zero waste, maar wat betekent het eigenlijk? Gaat het er bij zero waste om dat er helemaal geen afval wordt geproduceerd, of is minder ook goed? Moet afval nuttig hergebruikt worden? Gaat het om het uitbannen van plastic? Van giftige uitstoot? Draait het om het verkleinen van je ecologische voetafdruk? Om recycleren? Betekent het minder consumeren? Bewuster inkopen?

Het korte antwoord: al het bovenstaande. Zero waste is de wereld zien als een holistisch geheel waarin alles met elkaar verbonden is. Productieprocessen worden daarom niet gezien als *cradle-to-grave* (de traditionele manier, dus naar de afvalberg) maar *cradle-to-cradle*, wat inhoudt dat een product nadat het gebruikt is weer terugkeert naar een startfase en opnieuw gebruikt of verwerkt wordt en daarmee aan een tweede (derde, vierde, vijfde) levensfase begint. Daarbij proberen we onze ecologische voetafdruk te verminderen: volgens het Wereld Natuur Fonds hebben

we 3,5 aardbollen nodig om te voldoen aan de consumptie als iedereen zou leven als een Nederlander, terwijl we er écht maar eentje hebben. Die voetafdruk moet dus minder.

Crash course zero waste

We beginnen met een theoretische definitie, zodat we beter kunnen uitleggen wat zero waste is. De meest gebruikte definitie komt van de Zero Waste International Alliance en die luidt, vrij vertaald:

Zero Waste is een ethisch, economisch, efficiënt en visionair doel dat mensen helpt om hun levenswijze te veranderen en zo te handelen dat een duurzame natuurlijke kringloop benaderd of behaald wordt, waarin alle afgedankte materialen door anderen kunnen worden gebruikt. Zero Waste betekent het ontwerpen van producten en het managen van processen om de hoeveelheid en de giftigheid van afval en materialen systematisch te vermijden en verwijderen, de hulpbronnen te bewaren en te herstellen in plaats van te verbranden en te begraven. Door Zero Waste toe te passen zal de uitstoot die een gevaar is voor planetaire, menselijke, dierlijke en plantaardige gezondheid op aarde, weggenomen worden.

Dit klinkt heel serieus en saai, maar dat valt in de praktijk heel erg mee. Zero waste omvat verschillende aspecten van de maatschappij, op het gebied van ethiek, economie, efficiëntie en vooruitgang, waarbij zero waste een doel is, iets wat je wilt bereiken. Zero waste is een onderdeel van het dagelijks leven, met nieuwe gewoontes die je jezelf aan kunt leren, met als doel een gesloten kringloop: producten worden hergebruikt en gerecycled in plaats van weggegooid, verbrand of gedumpt. Afval is inefficiënt en past niet in deze duurzame kringloop. Het gaat bij zero waste dus niet alleen om het slim produceren of recyclen van zo veel mogelijk producten, maar ook om het verminderen ervan. Het verminderen van consumptie is een belangrijk middel om afval weg te nemen. Door zero waste te leven produceer je minder schadelijke uitstoot en heb je een minder negatieve impact op de gezondheid van de planeet.

De 5 R's

Uiteraard zijn er allerlei andere definities in omloop en is er binnen het concept zero waste ook plek voor een heleboel opvattingen die op verschillende manieren gecombineerd kunnen worden. Geen uitstoot, geen giftige stoffen, geen plastic, geen uitputting van hulpbronnen. *You name it, they've mentioned it*. Zero wasters hebben al deze definities samengevat in vijf Engelse termen beginnend met een R: *refuse, reduce, reuse, recycle* en *rot*. In het kader verderop leggen we dat wat meer uit, maar in het kort betekent het dat je bij elke keuze die je maakt eerst kijkt of je het kunt weigeren, daarna verminderen, hergebruiken, recyclen of composteren. In die volgorde.

Wij hebben besloten dat zero waste voor ons de weg naar een duurzaam leven zonder negatieve ecologische impact is. Die weg zélf zal niet altijd helemaal duurzaam en zeker niet zonder impact zijn, maar dat maakt het streven niet minder belangrijk. Zero waste is voor ons dus veel breder dan alleen maar afval. Kijken naar een deelprobleem en daar een deeloplossing voor bedenken wordt ook wel reductionisme genoemd. Wij kijken liever naar het hele systeem, systeemdenken dus, maar merken dat het principe van zero waste een heel handige kapstok en leidraad is om je keuzes aan op te hangen.

Zero waste, minder plastic

Stel jezelf eens de vraag: waar denk ik aan bij plastic? Grote kans dat je nu iets negatiefs voor je ziet, zoals een lelijke opblaasbal, vervuilde stranden of goedkope producten. Dat komt niet alleen door het product zelf, maar ook door hoe we er als mensen de laatste jaren tegen aan zijn gaan kijken. Plastic is handig, maar het is tegelijkertijd een van de grootste bronnen van vervuiling. Het ligt ongevraagd in je tuin, zit om je nieuwe telefoon of ligt in uiteengevallen brokjes op het strand. Maar geef jezelf niet meteen de schuld van dit alles. Wij laten zien dat je kunt veranderen, zónder een slecht gevoel over jezelf te krijgen.

DE 5 R'S VAN ZERO WASTE

De 5 R's zijn in het leven geroepen door Bea Johnson, auteur van *Zero Waste Home*. In het Nederlands betekenen ze zoiets als weigeren, verminderen, hergebruiken, recyclen en composteren (klinkt toch minder catchy...). Dit betekent dat je jezelf bij elke aankoop en elk product de volgende vragen zou moeten stellen: Kan ik het weigeren? Kan ik minderen? Kan ik het hergebruiken? Kan het gerecycled worden? Kan ik het composteren?

1 Weigeren (*refuse*)

Zero waste begint met weigeren: zeg nee tegen afval. Dus neem dat plastic zakje op de markt niet aan, weiger beleefd de plastic vork van Julia's, koop geen verpakte groente meer. En weiger ooit nog een plastic tandenborstel in je mond te steken. Geen afval aannemen is de eerste, en de belangrijkste, stap naar zero waste.

2 Verminderen (*reduce*)

Onze familie bestaat uit hamsteraars, het is voor ons dan ook moeilijk om níét drie komkommers te kopen als de derde gratis is. Toch is dat ontzettend belangrijk. Door niet te veel te kopen (en dat geldt niet alleen voor voedsel, maar voor álles wat je koopt), hoef je ook niks weg te gooien. En het heeft meer voordelen: je kunt je focussen op kwaliteit (koop een perfect zittende spijkerbroek in plaats van vijf futloze H&M-broeken), je bespaart geld (omdat je beter inkoop), en je hebt eindelijk een legitieme reden om je schoonmoeder ervan te weerhouden onnodige kerstcadeautjes te kopen.

3 Hergebruiken (*reuse*)

Hoe langer een product gebruikt wordt, hoe beter. Je hoeft namelijk geen alternatief te zoeken zolang je een oud product nog gebruikt. Hergebruik dus glazen potjes om

verpakkingsloze aankopen, kliekjes of zelfgemaakte make-up in te bewaren. Hergebruik oude shirts als pyjama's. Hergebruik kranten om cadeautjes in te pakken (stukje *baker's twine* eromheen en je hebt een supermooi pakje!). Hergebruik kleding door die weg te geven aan iemand met dezelfde maat of, nog leuker, door die te ruilen. Hergebruik gescheurde lakens om zakjes van te maken (oké, dit hebben we zelf ook nog steeds niet gedaan, maar het idee is leuk).

4 Recyclen (recycle)

Als je een product echt niet meer zelf kunt gebruiken, zorg dan dat het op de goede manier verwerkt wordt. Kleding in de kledingcontainer, papier en plastic apart, glas in de glasbak, je kent het wel. Als producten niet gerecycled worden, maar als regulier afval worden 'verwerkt', belanden ze op de vuilnisbelt of worden ze verbrand. Dat is natuurlijk zonde – want de grondstoffen verdwijnen – maar ook schadelijk, want de bodem onder een vuilnisbelt raakt vervuild en er komen door de verbranding allerlei giftige gassen vrij.

5 Composteren (rot)

Als het goed is (want je hebt plastic geweigerd of hergebruikt) heb je nu alleen nog organische dingen over, zoals aardappelschillen, bamboe tandenborstels en pennen van mais. Dit kun je allemaal composteren. Sommige dorpen en steden hebben gft-bakken of groene kliko's, maar onze hoofdstad Amsterdam en enkele andere steden doen daar niet op alle plekken aan mee. Vooral bij hoogbouw heb je vaak geen collectieve composteermogelijkheden. Hier belandt al het composteerbare materiaal bij het restafval (en wordt dus gestort of verbrand). Composteer daarom zelf: compostbak op het balkon, compostzak in de voorraadkast; er zijn mogelijkheden. Het vocht dat je overhoudt gaat naar je planten en het compost raak je op internet (of aan je oom met een grote tuin) eenvoudig kwijt, want het is súpergoed voor planten. Let er wel op dat je niet alles waar 'composteerbaar' op staat in je thuiscompost kunt gooien. Veel composteerbare producten zijn alleen in een industriële installatie te composteren. Check het dus even met de fabrikant of googel de code die op het product staat.