

NUL AFVAL

Als je champignons gaat kopen, neem je een katoenen zakje mee om ze in te doen. Je lunchbroodje vervoer je in een servet en het huis wordt heel goed schoon met azijn. Zul jij eens zien hoe leeg je afvallemmer blijft. *Zero waste* is een trend. Maar hoe haalbaar is afvalvrij leven? Journalist Marlies Hanse probeerde het uit.



Luiers, een lege snoepzak, een pak melk dat over de datum is, bananenschillen, kapotte sokken, de inhoud van de stofzuigerzak, een doos uitgedroogde stiften... Zonder daar enige moeite voor te hoeven doen, zit onze container elke week tjokvol. Ik vroeg me af hoe ik als moeder van twee jonge kinderen en een drukke baan een verschil kan maken? Op internet lees ik dat elke Nederlander gemiddeld 550 kilo aan afval per jaar aan de kant van de weg zet en dat de helft van al het plastic voor eenmalig gebruik wordt geproduceerd. Geen opsteker voor het milieu, al dat afval wat we met elkaar verzamelen.

1 LITER AFVAL PER JAAR

Emily-Jane Lowe (37) maakt zich al jaren zorgen over de klimaatverandering, de plasticsoep en de ontbossing. Toen haar gemeente het scheiden van afval introduceerde, viel het haar op hoeveel plastic ze elke week langs de kant van de weg zette. 'Op een ochtend zag ik een interview met de Amerikaanse Bea Johnson, die vertelde over haar boek *Zero Waste Home*. Tijdens het gesprek liet ze de weckpot zien waarin ze het afgelopen jaar één liter afval had verzameld. Meer afval hadden zij, haar man en twee tienerzonen dat jaar niet geproduceerd. Leven met minder afval, het was dus wel degelijk mogelijk. En-

De marktvrouw nam zonder enige verbazing de weckpot aan, stelde de weegschaal op nul en vulde hem met noten

thousiast ging ik aan de slag met het verzamelen van lege potjes. De volgende dag liep ik de supermarkt voorbij en liet ik op de markt mijn meegenomen potje vullen met noten. Bloednerveus was ik, maar vastberaden. De vrouw achter de notenkraam nam zonder enige verbazing de weckpot aan, stelde de weegschaal op nul en rekende af.'

WEGGOOIEN ZONDER ERBIJ NA TE DENKEN

Waar mijn opa en oma vooral organisch afval als etenresten, stof en papier verzamelden, groeiden mijn ouders op in een tijd waar plastic afval de norm werd. Oude spullen werden niet langer gerepareerd of hergebruikt, maar vervangen door een nieuw exemplaar. Ook ik doe zonder erbij na te denken volop mee aan de wegwerpmaatschappij. Mijn stapel studieboeken die in de weg staan kieper ik zonder pardon bij het oud papier en als er een vlek op mijn witte T-shirt prijkt, koop ik gewoon een nieuw exemplaar. Mijn dochter zit in de luiers en mijn zoon verbruikt dagelijks een half pak papier om zijn knutselwoede te stillen. Om nog maar te zwijgen over het aantal plastic verpakkingen dat dagelijks in onze prullenbak belandt. Maar hoe erg is het nu echt, al dat afval? 'Ik denk dat we het afvalprobleem onderschatten', zegt Emily-Jane Lowe. 'Je afval is niet verdwenen zodra de vuilniswagen de straat uitrijdt. Het is milieubelastend om afval te verwerken of te verbranden. Het kost energie en vervuult de lucht, het water en de bodem. Ook kan plastic afval in de natuur terecht komen en de zee instromen via rivieren en kanalen. Jaarlijks komt er maar liefst 8 miljoen ton plastic in de zee en sterven er miljoenen dieren door het afval dat in de zee drijft.'

ALLEEN DE WATTENSTAAFJES ZITTEN IN EEN VERPAKKING

De beelden van stranden vol plastic, sterk vervuilde zeeën en dode dieren staan Helga Warmels (45) goed voor ogen. 'Twee jaar geleden maakte mijn man in Hawaiï een televisieserie over de plasticsoep. De beelden waarmee hij thuis kwam, vond ik schokkend. Het kostte me een paar maanden om me te realiseren dat ik het heft in eigen hand kon nemen door mijn eigen afvalberg kleiner te maken. De eerste stap die ik zette, was het links laten liggen van de dunne plastic tasjes waar ik altijd mijn groente en fruit in stopte. Toen ik ontdekte dat ik geen verpakkingsvrije sla kon krijgen bij de supermarkt, ging ik

voortaan naar de groenteboer. Ik stuitte op een recept waarmee ik simpel en goedkoop zelf wasmiddel kon maken. Af en toe komen er nog verpakkingen het huis binnen. Zo zijn wattenstaafjes onmisbaar voor mijn huisgenoten en vindt één van mijn kinderen het wel zo fijn om een fles shampoo mee te nemen naar zijn voetbaltraining. Toch geeft het me veel voldoening om te zien dat we de container met restafval maar twee keer per jaar vol krijgen en dat we driekwart minder plastic langs de kant van de weg zetten.'

DE NOTEN ZIJN DUURDER, MAAR DE THEE IS GOEKOPER

Geïnspireerd ga ik aan de slag. Ik schaf katoenen zakjes aan, verzamel glazen potten en maak een rondje door de stad om te ontdekken waar ik verpakkingsvrij boodschappen kan doen. Er zijn meer mogelijkheden dan ik dacht: de markt, de biologische winkel, de Turkse supermarkt, de koffie- en theewinkel, de notenboer. De eerste weken kost het me veel tijd om te wennen aan mijn nieuwe boodschappenroutine, maar al snel weet ik niet beter. Mijn groenten koop ik los op de markt, olijven gaan direct in een weckpot, melk koop ik in een fles bij de boer en mijn tanden poets ik voortaan met zelfgemaakte tandpasta. Ik ben langer bezig met het doen van boodschappen, maar het geeft me voldoening dat er nauwelijks plastic verpakkingen meer het huis in komen. Ik kom erachter dat noten bij de notenboer redelijk prijzig zijn, maar dat losse thee een stuk goedkoper is dan voorverpakte thee. De tandenborstels van bamboe kosten een paar euro meer dan een plastic exemplaar, maar ik bespaar geld doordat ik bewuster mijn wekelijkse boodschappen doe. Een lege prullenbak staat dus niet per definitie gelijk aan een lege portemonnee. >

5 principes van Waste-goeroe Bea Johnson

Bea Johnson, de Amerikaanse grondlegger van de zero waste beweging hanteert in haar afvalvrije leven vijf basisprincipes. Door deze principes te volgen, lukt het haar om jaarlijks niet meer dan één liter afval te produceren.

WEIGEREN >>> Koop geen producten die door hun verpakkingsmateriaal voor veel afval zorgen. Koop bijvoorbeeld losse perziken in plaats van in een plastic doos.

VERMINDEREN >>> Laat je niet te veel leiden door aanbiedingen, richt je op kwaliteit en koop alleen wat je echt nodig hebt.

HERGEBRUIKEN >>> Geef een product een tweede leven door bijvoorbeeld losse eieren te kopen en je eierdoosje opnieuw te gebruiken. Probeer iets eerst te (laten) repareren voordat je een nieuw exemplaar koopt.

RECULEN >>> Wat je niet meer kunt hergebruiken, kun je recycelen door je afval gescheiden in te leveren bij de glas-, plastic- en papierbak. Zo voorkom je dat het op de vuilstort belandt of wordt verbrand.

COMPOSTEREN >>> Maak gebruik van je groene container of composteer je groente- en fruitafval op een composthoop in de tuin.

ELKE PLASTIC VERPAKKING DIE JE NIET KOOPT, DRAAGT BIJ AAN HET MILIEU

Na een vliegende start merk ik na een paar weken dat mijn enthousiasme tempert. Nog steeds geeft het me voldoening dat mijn impact op de afvalberg beduidend minder is, maar tegelijkertijd mis ik de wekelijkse zak chips op zaterdagavond en valt mijn zelfgemaakte tandpasta bij geen van mijn huisgenoten in de smaak. De deadlines stapelen zich op, mijn man is in het buitenland en mijn dochter is voor de zoveelste keer ziek. Een uur lang stad en land aflopen voor een paar boodschappen? Geen optie vandaag. Ik stap de oude, vertrouwde supermarkt in en werk mijn lijstje af. Appels, bananen, een mango, twee paprika's en een aubergine, ik kan het allemaal onverpakt meenemen. Maar mijn dochter vraagt om een bak druiven

en ook de broccoli en de rijstwafels zijn verpakt in plastic. Binnen een half uur ben ik weer thuis. Fijn die tijds winst, maar ik voel me ook een beetje schuldig. Ik bel Helga Warmels en leg haar mijn probleem voor. 'Het is niet een kwestie van alles of

niets,' stelt Helga me gerust. 'Elke plastic verpakking die je niet koopt, draagt bij aan het milieu. Als je gemotiveerd bent om aan de slag te gaan met je eigen afvalberg, kun je ook met een beperkt budget en een druk schema bewuste keuzes maken. Normaal gesproken deed je de appels altijd in een plastic zakje, nu heb je ze gewoon los meegenomen. Als we allemaal een paar kleine veranderingen maken, is de impact op het milieu enorm.'

NIET MEER ELKE DAG EEN VOLLE ZAK

We zijn een paar maanden verder. Als mijn schema het toelaat, loop ik nog steeds graag een blokje om voor boodschappen zonder plastic verpakking. Maar op zaterdagavond ploffen mijn man en ik gewoontegetroouw met een zak chips op de bank, de kinderen maken hun tanden weer schoon met mierzoete aardbeientandpasta en allebei zijn ze dolgelukkig met hun wekelijkse Koekiemonsterkoekjes. De prullenbak blijft voorlopig nog wel even in de keuken staan, maar het is toch fijn dat we niet meer elke dag een volle zak naar de container hoeven te brengen. +

6 tips waardoor je afval vermindert

- 1 De snelste manier om resultaat te boeken? Vermijd plastic verpakkingen. Zorg dat je altijd een boodschappentas klaar hebt staan met katoenen tasje en jampotjes. De tasje gebruik je voor groenten, fruit en noten. Natte producten zoals olijven, vlees of mozzarella kun je in potjes vervoeren en bewaren. Voor een stuk kaas is een bijenwasdoek handig.
- 2 Laat je brood in de winkel snijden en vraag of de bakker het in je meegebrachte katoenen tas stopt. Als je het brood in de vriezer bewaart, blijft het twee weken vers.
- 3 Koop van een product in één keer een grote hoeveelheid. Bestel in de natuurwinkel bijvoorbeeld 5 kilo rijst in een papieren verpakking.
- 4 Ga je de deur uit? Neem altijd een waterfles mee. Ook een katoenen zakje of servet is handig om standaard in je tas te hebben, zo kun je verpakkingsvrij een croissant of broodje vervoeren.
- 5 Maak je huishouden groener door je schoonmaakmiddelen de deur uit te doen en te vervangen door azijn en baksoda. Azijn ontkalkt, ontvet en doodt bacteriën en is ideaal voor het schoonmaken van het gasfornuis of de ramen. Baksoda gebruik je om aanslag te verwijderen, vieze luchtjes te verdrijven of de wc te boenen.
- 6 Minimaliseer je verzorgingsproducten. Je haren kun je wassen met een shampooer en op internet vind je tientallen recepten om zelf tandpasta, deodorant en bodylotion te maken. Tampons kun je vervangen door een menstruatiecup.



MEER LEZEN OVER EEN LEVEN ZONDER AFVAL?

EMILY-JANE LOWE blogt op levenzonderafval.blogspot.nl en is auteur van het boek 'Leven zonder afval'. Ook heeft ze een webwinkel waar ze zelfgemaakte broodzakken, bijenwasdoeken, schoonmaakmiddelen en verzorgingsproducten verkoopt. Als je een bestelling plaatst en de code 'radarplus' gebruikt, krijg je 10% korting.

HELGA WARMELS blogt op HELGAZONDERAFVAL.NL over haar afvalvrije leefstijl.

Op EMMAJOHN.NL schrijven de zussen Jessie en Nicky over duurzame keuzes, plasticvrije alternatieven, afvalvrij boodschappen doen, hotspots voor zero waste producten en leven met zo min mogelijk afval.

Op de website ZEROWASTE-HOME.COM kun je meer lezen over de Amerikaanse Bea Johnson. Haar Engelstalige boek ZERO WASTE HOME is te bestellen via bol.com en kost € 15.

LAUREN SINGER woont in New York, haar afval past in een weckpot, ze blogt op TRASHISFORTOSSERS.COM. Haar inspirerende TedTalk is op YouTube te bekijken. Zoek op: WHY I LIVE A ZERO WASTE LIFE.