

1: Voorbereiding is alles • Bedenk voordat je de dag begint wat je gaat doen en nodig hebt. Ben je een dag onderweg, ga je boodschappen doen, doe je misschien onverwachte aankopen omdat je een leuke stad bezoekt enzovoort.. Reis je met het ov, zet dan je koffie of thee thuis en giet het in een thermos of laat je koffie- of theebeker vullen bij de koffiezaak waar je op dat moment bent. Vaak krijg je dan ook nog korting! Voor het verpakken van brood gebruik je een ouderwetse broodtrommel of een herbruikbaar zakje omdat dit minder ruimte inneemt dan een broodbak. Je kan ook sandwichwrappers gebruiken zoals [@rolleat](#) of gewoon simpel inpakken in een theedoek. Wat verder heel handig is, is bestek dat je kan inklappen (veelal bij outdoor winkels te koop) of een spork als je onderweg een salade wilt eten. Uiteraard past een waterfles, katoenen netje of opvouwbaar tasje ook makkelijk in de tas. Het lijkt veel maar voor dit alles heb je aan een normaal formaat handtas genoeg. Met welke zero waste essentials ga jij op pad?

2 : Kweek je eigen kruiden • In de volle grond of pot in je tuin, balkon of vensterbank kweek je heel gemakkelijk kruiden op. Je kan ook een plantje kopen bij tuincentra. Niets lekkerder dan een vers geplukte kruidenthee of als smaakmaker in gerechten

3: Kijk verder dan de supermarkt • Een van de eerste dingen die je kan doen om plasticvrij te kunnen shoppen is het bezoeken van de markt. Boodschappen doen is daardoor zoveel leuker, fijner, beter en gezonder omdat je daar niet alleen lokale ondernemers steunt maar ook het voedsel verser en meer van het seizoen is. Een groenteabonnement van lokale tuinder zoals [@tuinsalland](#) is ook een optie. Heb jij de mogelijkheid om wekelijks naar de markt te gaan en/of een groentetas te bestellen? Ik zeg doen! Je bent nog voordeliger uit ook.

4: Kies beter • Ga voor stevig materiaal zoals rvs of glas of natuurlijke materialen zoals hout of bamboe ipv plastic. Dat betekent niet dat je nu alles moet gaan vervangen want dat is ook niet duurzaam. Gebruik eerst alles op wat je hebt en kijk naar wat beter direct vervangen moet omdat bij gebruik van bijvoorbeeld de bekende schuursponsjes veel microplastic loskomen. Daar zijn genoeg milieuvriendelijke varianten van te vinden. Kijk wanneer je glas, rvs en ander servies wilt kopen eerst bij kringlopen voordat je nieuw koopt.

5 : Ga voor vaste zeep • Met een gezin gebruik je al gauw 3 a 4 flessen zeep voor in de douche. Tel daar handzeep bij op die in de keuken, badkamer en toilet(ten) staan. Dan zit je al op 8 plastic flessen! Zeep wordt niet alleen fijn verpakt (in papier of zelfs verpakkingsvrij) en voordelig is maar dat het ook veel prettiger is voor je huid. Welk merk je ook kiest, let er goed op dat het plantaardig is, zonder palmolie en zonder parfum.

6: Koop in bulk • In bulk kopen is heel voordelig en droge producten zoals granen, rijst, peulvruchten en pasta en de biologische varianten worden vaak in papier verpakt. Je kan de inkoop ook delen zodat het product niet te lang blijft staan. Een andere manier is inkopen via een voedselcollectief. Rechtstreeks kopen bij de boer, tuinder of molenaar levert niet alleen voordeel op in je portemonnee maar je kan ook veel makkelijker afspraken maken over hoe je het product al dan niet verpakt wilt hebben. Daarnaast krijg je de boer ook een eerlijkere prijs. Win-win

7 : Raap zwerfafval • 80% van de wereldwijde plastictoevoer naar oceanen is afkomstig uit de toestroom van rivieren. In Zwolle gaan verschillende initiatieven zoals [@trashhunterszwolle](#) en in diverse wijken de strijd aan tegen zwerfafval. Zwerfvuil is niet een probleem van gemeentes maar een van ons allemaal. Dus komaan, trommel je vrienden op, bel bij je burens aan en veeg, raap en plog voor een schone wereld.

8 : Groei • Leven zonder (plastic) afval doe je niet in een dag, ook niet in een maand en misschien zelfs niet na zoveel jaar. Onze economie is ingericht op snelle consumptie. Dat is gelukkig steeds meer aan het veranderen maar het wordt ons, ook de bewuste consument, niet altijd makkelijk gemaakt. Toch geloof ik dat we in staat zijn om te veranderen en dat daar de werkelijke transitie begint. Zoals Manuel Bustelo zei " with knowing comes caring, with caring comes change"

9 : Experimenteer • Probeer eens wat, pin jezelf niet vast op het moeten. Begin klein en kies voor datgene wat binnen handbereik ligt en ga zo steeds een stapje verder.

10: Hergebruik • Geef verpakkingen zoals glazen potten en flessen een tweede kans. Gebruik het opnieuw voor eigen gemaakte jam, pindakaas, restjes eten, verzorgingsproducten of je boodschappen die je zonder verpakking kopen kan. Kruiden, thee, kaas, noten. Vrijwel alles laat zich goed verpakken en vooral ook bewaren in glas. Er zijn veel voordelen van glas. Glas is gemaakt van natuurlijke grondstoffen en heeft geen chemische additieven of kunststoflaag nodig om voedingsmiddelen en dranken te beschermen. Glas is 100% en oneindig recyclebaar. Het heeft geen negatief effect op stortplaatsen en oceanen. Het bevat geen giftige stoffen zoals BPA en heeft geen enkele invloed op het product dat het bevat, zelfs niet als het opgewarmd wordt in de magnetron.

11 : Stop met wegwerpartikelen • Som eens voor jezelf op wat je na één of een paar keer gebruiken al weggooit. Een scheermes, een wattenschijfje, een tissue, een inlegkruisje, een tandenstoker, luiers, smoelendoekjes, een koffie to go beker, een plastic flesje water, een setje bestek, plastic rietje en ga zo maar door...Veel van deze producten zijn van plastic of bevatten kleine deeltjes. Zelfs in tampons en 'papieren' theezakjes! Het goede nieuws is dat je vrijwel alles duurzaam kan vervangen. Kies voor katoenen zakdoeken, uitwasbare wattenschijfjes, probeer de menstruatiecup als alternatief voor tampons en zoals ik in de eerste tip al noemde; wees voorbereid en neem je eigen drinkfles, koffiebeker, en tasje mee om (plastic) afval te voorkomen.

12 : Microplastic • Elke dag worden er met scrubs, facewash, shampoos en tandpasta (rinse-off producten), plastic onze voedselketen in gespoeld. Inmiddels is duidelijk dat er ook in de zogeheten leave-on verzorgingsproducten zoals zonnebrand en make-up kleine stukjes plastic zitten en dat deze zelfs nog kleiner zijn dan in de rinse-off producten. Zo klein dat er tussen de 10 en 100 biljoen deeltjes plastic in één enkele zonnebrandcrème zitten. Check [@beatthemicrobead](#) om te zien of jou producten vrij zijn van microplastic. Veel merken doen aan slimme branding waardoor ze een natuurlijk, groen en duurzaam uiterlijk creëren terwijl ze dit helemaal niet zijn. Laat je daarom goed informeren. Online, via blogs en forums is er veel te vinden.

13 : Invriezen in glas • Glas is hygiënisch, je kan er makkelijk de juiste porties in bewaren en het is ideaal voor ovenschotels. Die kunnen zo weer de oven in. Let op dat je de potten of bakken niet vult tot aan de rand. Vocht zet namelijk uit en kan het glas breken. Voedsel bewaren in glas kent nog veel meer voordelen. Glas is gemaakt van natuurlijke grondstoffen en heeft geen chemische additieven of kunststoflaag nodig om voedingsmiddelen en dranken te beschermen. Glas is 100% en oneindig recyclebaar. Het heeft geen negatief effect op stortplaatsen en oceanen. Het bevat geen giftige stoffen zoals BPA en heeft geen enkele invloed op het product dat het bevat, zelfs niet als het opgewarmd wordt in de magnetron. Glazen potten die ik gebruik zijn oude potten honing, pindakaas en jam van groot formaat.

14 : Pak je lunch thuis in • Kook extra de avond ervoor en neem de volgende dag een restje mee naar je werk. Op deze manier vermijd je aankopen die vaak in plastic zijn verpakt en het scheelt tijd in de ochtend. Eet je de lunch graag koud? Een avondmaaltijd van bulgur, couscous, quinoa of pasta kan je de volgende dag heel goed eten als salade. Maar een gewone hollandse boterham kan natuurlijk ook prima in een broodbak, sandwichwrapper of herbruikbaar boterhamzakje worden verpakt.

15 : Zeg nee • Jullie herkennen het beeld vast. Een bak vol met reclame pennen waar je een leven lang mee doet. Door deze, en andere soorten (plastic) merchandise aan te nemen zeg je eigenlijk dat je wilt dat ze ermee doorgaan. Dat ze nog meer olie uit de grond mogen halen om die pen te produceren. Dat klinkt misschien belachelijk omdat het om zoiets kleins gaat maar kijk naar de wereldwijde impact die dit heeft. Natuurlijk moeten bedrijven zich kunnen blijven promoten, maar dat kan op heel veel manieren. De mens is tenslotte creatief genoeg om iets nieuws te verzinnen

16: Herinner • Bedenk opnieuw waarom je kiest voor een bewuster leven, zero waste, besparen op energie of wat dat ook moge zijn om bij te dragen aan een betere wereld. Vorig jaar luisterde ik naar een podcast waarin Guido Weijers iets vertelde wat voor mij heel treffend is. En dat is, dat het er uiteindelijk niet zozeer om gaat hoe groot jou invloed is. Natuurlijk is het fijn als meer mensen kiezen voor een duurzaam leven, in welk opzicht dan ook. Maar waar het werkelijk om gaat is wie jij wilt zijn. Wat zal jij aan het einde van je leven over jezelf vertellen? Welke verantwoordelijkheid heb jij genomen? Dat je dan de enige in de hele wijk of stad bent die met eigen zakjes en potjes naar de winkel gaat is dan helemaal prima. Jij kiest ervoor om met dit gebaar een verschil te maken. Hoe klein ook.

17 : Neem de tijd • Kies voor lekkers van de bakker of speciaalzaak en maak er een fijn momentje van. We zijn vaak zo druk en bewust eten schiet er zelfs bij in. Daarbij smaakt het bij de bakker of koffiezaak ook stukken beter dus waarom zou je het lekkers wat je eet beperken tot het in plastic verpakte assortiment van de supermarkt? Een ander pluspunt van kopen bij de bakker of koffiezaak is dat je lokale ondernemers steunt en dat je de tijd neemt om te gaan zitten met koffie & lekkers, een goede vriend of heerlijk alleen met een tijdschrift of krant. Een fijn momentje op de dag!

19 : Kies de meest duurzame verpakking • Wat je ook doet, jou bestaan op aarde zal altijd gepaard gaan met een ecologische voetafdruk. Maar jou keuzes bepalen wel hoe groot of klein deze voetafdruk is. Welke mogelijkheden jij hebt of waartoe jij jezelf in staat acht om te veranderen is per persoon verschillend. Soms is dat heel makkelijk, soms is dat een proces. En de voorbeelden van makkelijk met betrekking tot plasticvrij zijn : ijs op een hoorntje ipv in een bakje met plastic lepeltje • rijst in een kartonnen doosje ipv plastic zak • olijfolie in glas ipv plastic. Natuurlijk moet karton en glas gerecycled worden en kost dat energie. Maar het recyclen van deze grondstoffen zijn in Nederland zo goed geregeld dat dit altijd een beter idee is dan plastic. Op deze manier kan je ook dagelijks bewuste keuzes maken en dat doe je met kleine stappen. Ook als je geen toegang hebt tot de markt of een groenteabonnement en je alleen in een supermarkt je boodschappen kan doen.

20: Leef met minder • Bedenk of je datgene wat je wil kopen ook echt nodig hebt of dat je eigenlijk wel zonder kan. We zijn zo gewend aan directe bevrediging van onze behoeftes dat we ons vaak niet eens bewust zijn van de impuls die daar aan vooraf gaat. Probeer deze impuls eens te onderdrukken. Of dit nu om iets van verpakt in plastic gaat of het zoveelste shirtje. Je zal merken dat voorbij de impuls je behoefte al minder wordt en dat deze wens vaak niet zozeer vanuit jezelf komt maar is veroorzaakt door invloed van buitenaf. Merk je dat deze wens terugkomt overweeg dan goed waarom je het zou willen kopen en welke waarde het toevoegt aan je leven. Als je dan uiteindelijk besluit het te willen aanschaffen kijk dan goed naar de kwaliteit van het product en of het duurzaam en eerlijk geproduceerd is.

21 : Gebruik natuurlijke verpakkingen • Vruchten als bananen, sinaasappels, avocado's, meloenen en nog veel meer zijn al verpakt in hun eigen schil. Dus waarom zou je het in een plastic of papieren zakje verpakken? Gewoon lekker laten rollen op de band bij de kassa 🌿🍌🥑🍎🍇

22 : Kies voor eenvoud • Ga voor het minimum aan huishoudproducten en gebruik ze voor allerlei doeleinden. Tel eens het aantal producten in je gootsteenkastje, waarschijnlijk kom je al gauw op zeven of meer soorten reinigers uit. Van vloer en raam tot wc en badkamer. Met groene zeep, azijn en baking soda kom je al een heel eind en deze zijn vrij van toxines en veilig voor mens, dier- en milieu.

23: Onderzoek • Er zijn ontelbaar veel blogs, artikelen en initiatieven die jou kunnen helpen om duurzame en plasticvrije keuzes te maken. Wat mij na jarenlang onderzoek in de groene & zerowaste leefstijl echt wat nieuws vertelde is het boek - De Verborgene Impact - van Babette Porcelijn. Daarin wordt verteld wat onze werkelijke impact op de aarde is. Nieuwsgierig? Doe dan de test op mijnverborgeneimpact.nl om jou eigen impact te berekenen en/of koop het boek! Maar er zijn inmiddels vele goede artikelen, boeken en documentaires gemaakt die kunnen helpen.

24: Denk circulair • Maak de 6 R-en (rethink, refuse, reduce, reuse, reform, recycle) eigen en leef niet alleen plasticvrij maar ook zerowaste. Er wordt vaak gedacht dat wanneer je zerowaste leeft je geen afval mag produceren. Die opvatting klopt niet. Zerowaste is namelijk een industriële term die refereert aan een circulaire economie waarbij er geen waste als eindproduct ontstaat (cradle to cradle). Dit in tegenstelling tot een lineaire economie (cradle to grave), waarin we ons momenteel bevinden en de reden is van de grote hoeveelheden afval op aarde. Wanneer je leest of hoort over iemand die maar 1 klike per jaar aan restafval heeft, bedenk dan dat diegene het afval zeer zorgvuldig heeft gescheiden en al het papier, blik, glas en plastic heeft uit gesorteerd. Het is namelijk niet mogelijk om geen afval te produceren omdat onze samenleving daar niet op is ingericht. Het is wel mogelijk, voor ons allemaal, om te leven met heel veel minder afval.

25: Maak het zelf • Veel (supermarkt) producten zijn niet voor iedereen verkrijgbaar zonder een plastic verpakking zoals thee, broodbeleg, repen, chocolade, granola of bijvoorbeeld geraspte kaas en hummus. Met een klein beetje moeite maak je dit heel gemakkelijk zelf en daarvoor hoef je echt niet heel veel aan te schaffen en lang in de keuken te staan. Pindakaas is in een handomdraai gemaakt, tomaten zo gehakt en een hummus met geplette kikkererwten met tahin en olijfolie zo gemixt.

26: Steun duurzame campagnes of initiatieven • 100% plastic voorkomen is moeilijk. Glazen flessen van limonade en maple siroop hebben toch nog een plastic dop en wat dacht je van kurk? Soms kan je er nog wel iets goeds mee doen. Met de inzameling van bijvoorbeeld plastic doppen steun je @kngfgeleidehonden zodat zij de opleiding van hun honden kunnen betalen. Van de doppen worden plastic pallets of skateboards @wasteboards gemaakt. Alle regels en richtlijnen voor het inzamelen van doppen lees je op [www.geleidehond.nl](http://www.geleidehond.nl) Kurk en lege pennen kan je ook op verschillende punten inleveren. Zoek online waar dat punt bij jou in de buurt zit.

27: Kies kleding zorgvuldig • Ga voor een garderobe bestaande uit plantaardige materialen zoals katoen, hennep, wol, zijde of bamboe. Veel kleding bevatten synthetische vezels die microplastics los laten. Heb je synthetische kleding, probeer het dan minder vaak te wassen en als je dan wast, vang de microplastics op met een Guppy Friend van @stopmicrowaste of @thecoraball Wil je het totale duurzame plaatje? Let dan goed op hoe, waar en door wie het product gemaakt is. Duurzame labels of certificering zoals Fairtrade en GOTS vertellen je het.