

Zero waste schoonmaak

Ecologisch & besparend huishouden



Recepten & praktische tips



Zero wasters wat doen die eigenlijk?

Zero wasters proberen heel bewust afval te voorkomen. En daar zijn de vijf R's een handig geheugensteuntje voor.



Refuse Het belangrijkste principe is om bij aankopen alles wat onnodig is te vermijden. Hierbij let de Zero waster heel goed op waar een product van gemaakt is. Eenmalig plastic koopt hij liever niet en acties als 3 halen 2 betalen is hij kritisch op. Ook spullen met microplastics en giftige stoffen komen er bij een Zero Waster niet in.



Reduce Een Zero Waster houdt van spullen delen en repareert liever zijn spullen in plaats van deze te vervangen. Hij vraagt zich af of hij iets echt nodig heeft, of dat hij misschien iets anders dat hij bezit hiervoor kan gebruiken.



Reuse Een Zero Waster is gek op lege potten, want die kan hij mooi opnieuw vullen op de markt of in de verpakkingsvrije winkel. Kringlopen vind hij geweldig omdat alles wat je ooit nodig zult hebben er al is.



Recycle De Zero Waster recyclet waar hij echt geen nut meer voor heeft. En dat is flink minder dan de gemiddelde Nederlander met 500 kilo per persoon per jaar. Oud papier brengt hij weg, glas gaat in de glasbak en speciale reststromen naar de mileustraat.



Rot Ten slotte heeft een Zero Waster nog zijn groenteschillen en koffie dik. Deze composteert hij in een Bokashi emmer, compost- of wormenbak, of het gaat in de gemeentelijke GFT bak. En misschien kweekt hij wel zijn eigen oesterzwammen op koffiedik.

Zero Waste makkelijk

Bewust kopen In de winkels zijn steeds meer oplosttabletten en zakjes te koop waar alleen water bij moet.

Je hebt het voor schoonmaak, handzeep, de was en vaatwas.

Tappen Bij de verpakkingsvrije winkel tap je alle soorten eco reinigers in je eigen fles.

De verpakkingen in de winkel worden ook opnieuw gevuld. Heel zero waste en heel gemakkelijk!



Maar let op!

Wasstrips en wateroplosbare folie om vaatwastabletten zijn vaak van PVA (polyvinylalcohol) een wateroplosbaar plastic dat alleen onder de juiste omstandigheden afbreekt.

En die omstandigheden zijn warmte en de juiste bacterien. Dat is niet aan de orde in onze waterzuiveringen.

Tot PVA is vervangen door bijvoorbeeld een zeewiergel zou een zero waster ze niet gebruiken.

Wat heb je nodig voor een zero waste schoonmaak?



Materialen

- Harde houten borstel
- Afwasborstel (lieft eentje van hout met een vernieuwbare kop)
- Katoenen doekjes (bijvoorbeeld geknipt uit versleten oude handdoeken)
- Katoenen dweil of oude handdoek
- Katoenen theedoek of oude katoenen lappen
- Wisser voor de ramen en spiegels
- Toiletborstel (je hebt deze ook van hout)
- Lege sprayflessen en gebruikte glazen potten en flessen
- Emmer

Ingrediënten

Noodzakelijk:

- Azijn (dat kan natuurazijn zijn of schoonmaakazijn)
- Baking soda (natriumbicarbonaat)
- Zeep (bijvoorbeeld Marseille, Aleppo of schoonmaakzeep)

Handig:

- Zout
- Fijne kristal soda (natriumcarbonaat)
- Vlekkenzout, ook wel vaste waterstofperoxide genoemd of Green Bleach (natriumpercarbonaat)
- Citroenzuur
- Ecologisch afwasmiddel

Optioneel:

- Epsomzout
- Xantaangom

De was

Waspoeder

- 70 gr geraspte zeep
- 100 gr kristalsoda
- 100 gr baking soda

Extra: 100 gr epsomzout (voor extra zachte handoeken)

Mengen en in een pot droog bewaren. Gebruik ongeveer 2 eetlepels per wasbeurt.

Als je gaat wassen kun je eventueel nog een el natriumpercarbonaat bij het poeder in de machine doen voor vlekverwijdering.

Vloeibaar wasmiddel

- 50 gr Marseille zeepvlokken of geraspte zeep of gewoon wat zeeprestjes uit je badkamer
- 2 l net gekookt water

De zeep oplossen in het water en laten afkoelen. Als er palmolie in je zeep zit, zoals bij Marseillezeep dan wordt het heel stevig bij het afkoelen. Dan kun je het wasmiddel even kloppen met de mixer of in de fles schudden, zodat het weer vloeibaar wordt. Hou daarom altijd wat schud-ruimte in de fles. Ongeveer 50 ml per wasbeurt gebruiken. Deze is veilig voor je wol en fijne was.

Wasverzachter

Doe een scheutje azijn in het spoelbakje voor een zachte frisse was. Als je was droog is ruik je er niks meer van.

Wassen kan nog natuurlijker

Je kunt wassen met paardenkastanjes. Daarvoor sla je 5 kastanjes in een doekje fijn met een hamer en zet ze in de week in een halve tot hele liter heet water. Na een nachtje kun je dit filteren en gebruik je ongeveer 50 ml per was beurt. De rest zet je in de koelkast. Het is een week of 2 houdbaar. Voor een vieze was kun je er eventueel nog een of 2 lepels soda bij doen.

Ook kun je wassen met donkere klimopblaadjes. Het allersnelst doe je dat door een handje blaadjes in stukjes te scheuren en in een katoenezakje op je was te leggen. Op kokend water zetten kan ook.

Wasmachine reinigen doe je door hem met een kopje wassoda op 90°C te draaien.

4 - Zero waste schoonmaak

Vlekken en luchtjes

Vieze luchtjes in je kleding:

Kleding die niet gewassen kan worden kun je opruisen door de kleding in te sprayen met half wodka en half water.

Dit doen ze vaak in het theater tussen voorstellingen door.

Vieze luchtjes in bijvoorbeeld sportkleding komen vaak terug na het wassen, zodra je de kleding weer draagt. Dit los je duurzaam en definitief op, door de kleding een paar uur te weken in een emmer warm water met een flinke scheut azijn. Daarna was je ze mee in de wasmachine.

Vlekken

Vlekken verwijderen doe je door met zeep op de vlek te wrijven.

- Of met een mengsel van afwasmiddel met bakingsoda.
- Of door de vlek een paar uur te weken in een oplossing met sodium percarbonaat. (Dit lost op in water van rond de 40°C)

Vlekken verwijderaar geschikt voor de was én voor het huishouden:

- 100 gr citroenzuur
- 75 ml gekookt water
- 10 ml afwasmiddel

Mengen tot alles is opgelost en in een sprayfles bewaren.



De Vaatwas

Vaatwasmiddel

In plaats van wegen kun je een kopje nemen bijvoorbeeld:

- 4 delen kristal soda
- 1 deel citroenzuur
- 1 deel zout

Een flinke eetlepel in het zeepbakje per vaatwasbeurt.

Glansmiddel

Azijn in het glansspoelbakje.

Vaatwasser reinigen doe je door eerst alle onderdelen te reinigen met een sopje en daarna de machine op intensief te draaien met 100 gr citroenzuur.

Potten schoonmaken

Stickertjes verwijderen door iets vettigs erop te smeren en dan in te laten trekken. Geurtjes gaan eruit met wat baking soda.

Eigenlijk best makkelijk & logisch toch? Alleen even wennen...



De Badkamer

Toiletreiniger:

- 200 gr citroenzuur
- 150 ml heet gekookt water
- 20 ml afwasmiddel (dit is precies hetzelfde recept als de vlekkenverwijderaar.)

Voeg een el xantaangom toe, los deze eerst op in wat koud water, dit maakt je reiniger wat wat dikker. In een oude wc reiniger fles stoppen.

Glas- en spiegelreiniger

- 2/3 keukenazijn en 1/3 water
- Of 1/2 schoonmaakazijn en 1/2 water
- Of puur appelazijn

In een sprayfles bewaren. Nawrijven met een doek of krant voor streeploos resultaat.

Sanitair reiniger

Baking soda strooi je direct op je porselein of rvs. Of je maakt er een pasta van met een beetje water. Zo maak je je wasbakken, je bad, de wc pot en kranen en aanrecht glanzend en schoon. Afspoelen en eventueel droogwrijven. Als je daarna azijn of toiletreiniger gebruikt moet je de baking soda eerst even wegspoelen.

Voegen

Voegen die zwart zijn geworden krijg je schoon door natriumpercarbonaat op te lossen in water dat warmer is dan 40°C. Je kunt de oplossing in een sprayfles doen, dan deze wel eerst uit laten bruisen. Het is maar een paar uur werkzaam, dus niet te veel maken. Een harde borstel helpt je de voegen hiermee schoon te krijgen.

Azijn

Azijn is in het zero waste huishouden samen met baking soda een onmisbaar ingrediënt voor het schoonmaken.

Met azijn krijg je ramen en spiegels glanzend schoon, de wc en waterkoker kalkaanslag-vrij. Nare luchtjes verdwijnen uit je wasgoed. Of zet een schaalte neer na het gourmetten. Je kunt er ook fruitvliegjes mee vangen. (maak gaatjes in het dekseltje van een jampot en doe wat azijn en een scheutje siroop in het potje)

Je kunt het verpakkingsvrij kopen bij de verpakkingsvrije winkel in je eigen fles, bij Pieter Pot in statiegeldfles en in bruine statiegeldflessen bij de biowinkel.

Je kunt het ook zelf maken. Deze wordt minder sterk en moet je dus minder verdunnen bij het schoonmaken.

Appelazijn:

Klokhuizen en schillen van appels en peren stop je in een grote glazen pot, doe er een paar lepels suiker bij en dek af met een schone doek en een elastiekje. Roer iedere dag even om en merk dat het begint te bubbelen (fermenteren).

Als dat stopt kun je de het filteren en laat je het nog een paar weken staan met een doekje erover. Als je merkt dat het lekker zuur ruikt, heb je azijn.

In goede azijn zie je soms een bruin sliertje komen. Dat is de azijnmoeder en die helpt je de volgende keer nog sneller bij het maken van een nieuwe batch.

Wil je minder azijngeur in je schoonmaakmiddel?

Dan kun je de schillen van je (bio) citrusfruit in een pot kant en klare azijn laten trekken. Dat ruikt lekker fris!

Voor veel toepassingen kun je azijn vervangen door een oplossing met citroenzuur (2el /l)



de Dont's

Niet mengen:

Baking soda + zuur (azijn, citroenzuur) = Natriumzout (bruist leuk, doet niks)

Waterstofperoxide + azijn = perazijnzuur (is corrosief)

Bleek + azijn = chloorgas (giftig)

Bleek + alcohol = chloroform (giftig)

Zeep + azijn mengt niet, krijg je vieze brokjes

Op aluminium en natuursteen geen zure producten gebruiken



De Informatie

Plasticsoupfoundation scan je producten op plastic

<https://www.plasticsoupfoundation.org/nl/scan-je-producten-op-plastic>

Zerowaste Nederland

<https://zerowastenederland.nl/>

Verpakkingsvrije winkel kaart:

<https://maphub.net/Priyal26/zero-waste-stores-nl>

Fietsen voor mijn eten

<https://fietsenvoormijneten.nl/>

Pieter pot

<https://pieter-pot.nl/>

Leven zonder afval

<https://levenzonderafval.com/>

Go droppie

<https://www.godroppie.com/nl>

colofon

Marieke Ettema

(Ambassadeur van Zero waste Utrecht,
teksten & recepten)

Lies Schopmeijer

(studioschoppenvrouw, vormgeving)

