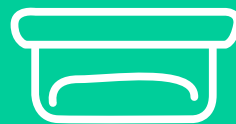
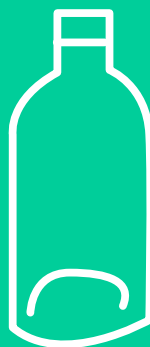
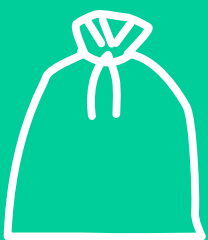




ZERO



WASTE GIDS



GREENPEACE

01. ZERO WASTE

03

De opkomst van de wegwerpmaatschappij...

03

...en de plasticmaatschappij

03

Oplossingen

04

02. TIPS VOOR MINDER AFVAL

05

11 tips om richting zero waste te gaan

05

5 signalen van greenwashing

07

3 geruststellende adviezen

08

03. AAN DE SLAG

09

Maak je eigen wasdoek

09

Natuurazijn: 1 ingrediënt, 6 toepassingen

10

04. PAK DE OORZAAK AAN

11

De kracht van gezamenlijke actie

11

01.

ZERO WASTE

De opkomst van de wegwerpmaatschappij...

Na de oorlog besloot Coca-Cola om zijn glazen flessen te vervangen door wegwerpblikjes van metaal. Hier begon het: de wegwerpmaatschappij.

In een wegwerpmaatschappij worden producten geproduceerd met een extreem korte levensduur; ze zijn gemaakt om weg te gooien. Dit leidt niet alleen tot een enorme afvalberg, maar ook tot grote vraag naar grondstoffen, omdat elk weggegooid item opnieuw geproduceerd moet worden.

Producten zoals plastic waterflessen, plastic tassen, wegwerpscheermesjes, wattenschijfjes, wattenstaafjes en schoonmaakdoekjes zijn tegelijk lucratief voor de wegwerpindustrie (zoals oliebedrijven die plastic produceren) en desastreus voor het milieu.

en de plasticmaatschappij

De meeste wegwerpproducten zijn gemaakt van plastic. Plastic is nuttig, handig én een van de grootste milieuproblemen waar de wereld mee kampt. Deze cijfers zeggen meer dan woorden:

- Elk jaar verbruiken en gooien we wereldwijd gemiddeld 40 kg plastic per persoon weg. Een groot deel hiervan belandt uiteindelijk in het milieu en blijft decennialang achter.
- Jaarlijks stroomt er naar schatting 5 tot 13 miljoen ton plastic in de oceanen,



waar het zich ophoopt en ernstige schade veroorzaakt aan het ecosysteem.

Nóg vijf redenen om plastic zoveel mogelijk te vermijden:

* Reden 1: plastic is een olieproduct

Plastic wordt gemaakt uit aardolie en draagt in grote mate bij aan klimaatverandering. “Klimaatverandering en plasticvervuiling zijn twee zijden van dezelfde medaille, met een gemeenschappelijke grondstof: aardolie,” benadrukt Andrew Davies, onderzoeker aan de Universiteit van Rhode Island (VS).

* Reden 2: plastic is nauwelijks biologisch afbreekbaar.

Hoewel biologisch afbreekbaar plastic bestaat, kan het alleen worden afgebroken onder zeer specifieke omstandigheden die in de natuur zelden voorkomen. Jacqueline McGlade, wetenschappelijk directeur van het VN-Milieuprogramma, legt uit: “Om te kunnen ontbinden, heeft biologisch afbreekbaar plastic een temperatuur van ongeveer 50 graden nodig – een temperatuur die in geen enkele oceaan wordt bereikt.” Als dit plastic in de natuur belandt, vervuult het dus net zo goed het ecosysteem.

* Reden 3: plastic is nauwelijks recycleerbaar.

Volgens het Global Plastics Outlook rapport van de OESO uit 2022 blijkt een verontrustende realiteit: de wereldwijde productie van plastic afval is in de afgelopen twintig jaar verdubbeld. Slechts 9% van al het plastic afval is sinds 1950 daadwerkelijk gerecycled, volgens een rapport van de VN.

* Reden 4: plastic vervuult mariene ecosystemen

Eenmaal in de oceaan is het erg moeilijk, zo niet onmogelijk, om plastic afval op te ruimen, slechts een klein gedeelte drijft op het oppervlak. Dieren raken in het plastic verstrikt en sterven een langzame, pijnlijke dood. Plastic drijft rond in alle oceanen ter wereld, van de poolgebieden tot de evenaar, en op alle diepten. Recent zijn stukjes plastic aangetroffen bij de kust van het Antarctisch Schiereiland en zelfs in de Marianentrog, het diepste punt van de oceaan.

* Reden 5: plastic is overal

Minuscule kleine deeltjes plastic, zogenaamde microplastics, zijn ook overal. Van de diepste oceanen tot bergtoppen, in ons eten en zelfs in het menselijk lichaam. Recent onderzoek heeft microplastics ontdekt in drinkwater en in menselijk bloed en placenta's. De effecten van micro- en nanoplastics (de nog kleinere variant van microplastics) is nog grotendeels onbekend.

Oplossingen

Het is tijd voor de grootste producenten van plastic om het roer om te gooien. Unilever, Coca-Cola en Nestlé zijn internationale plastic vervuilers. Waar ter wereld wij ook wegwerpplastic verzamelen en tellen, stevast komen we deze namen tegen in de top 10. Deze bedrijven moeten investeren in hervulbare of herbruikbare verpakkingen, of verpakkingsvrije ontwerpen opleveren.

Van de overheid vragen we een ambitieus internationaal verdrag dat de productie en het gebruik van plastic beperkt. Daarmee móeten grote bedrijven hun buitensporige plasticproductie wel terugdringen. Wil jij ook een plastic verdrag? Teken [hier de plastic petitie](#). Het zou een enorme stap zijn naar een plasticvrije toekomst.

De zero waste-beweging

Wat betekent zero waste nou eigenlijk? Zero waste is het behoud van alle hulpbronnen door middel van verantwoorde productie, consumptie, hergebruik en terugwinning van producten, verpakkingen en materialen zonder verbranding en zonder lozingen op land, water of lucht die het milieu of de menselijke gezondheid bedreigen.

De vijf kernprincipes van zero waste, ook wel de "5 R's", vormen een leuke uitdaging waarmee je jouw impact op het milieu kunt verkleinen. Zie zero waste niet als een verplichting, maar als een kans om creatief te zijn, bewuste keuzes te maken en om bedrijven te overtuigen de plastic kraan dicht te draaien.

- **Weiger (Refuse):** Zeg vriendelijk nee tegen dingen die je eigenlijk niet nodig hebt.
- **Verminder (Reduce):** Je kunt niet alles vermijden, maar je kunt wel proberen te minderen. Bijvoorbeeld door te kiezen voor kwalitatieve spullen die lang meegaan.
- **Hergebruik (Reuse):** Geef oude spullen een tweede leven, repareer wat kapot is of gebruik creatieve manieren om iets opnieuw in te zetten.
- **Terug naar de natuur (Return):** Gooi je groente- en fruitresten op de composthoop of in een gft-bak. Zo draag je bij aan een natuurlijke kringloop waarin niets verloren gaat.
- **Recycle:** Als er geen andere optie is, zorg ervoor dat je spullen goed worden gerecycled, zodat materialen een nieuw leven krijgen.

¹ The United Nations Environment Programme (UNEP) (2019) *Plastic recycling: an underperforming sector ripe for a remake*

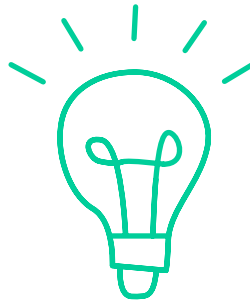
² Center for International Environmental Law (CIEL), et al. (2019). *Plastic & health: The hidden costs of a plastic planet.*

³ Jenna R. Jambeck et al. (2015). *Human footprint in the abyss: 30 year records of deep-sea plastic debris*, Science,

⁴ Béa Johnson (2013). *Zero Waste Home*

02.

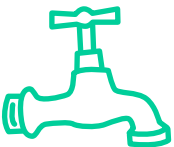
TIPS VOOR MINDER AFVAL



11 tips om richting zero waste te gaan



01/ Kies voor onverpakte producten. Neem je eigen herbruikbare verpakkingen mee, zoals katoenen zakjes of potjes. Denk hierbij aan bulkvoedsel zoals rijst, granen, noten en kruiden, maar ook aan schoonmaakmiddelen en cosmeticaproducten zoals shampoo-bars en wasbare wattenschijfjes. Tip: biologische producten zijn vaak goedkoper wanneer je ze in bulk koopt!



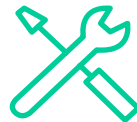
02/ Drink kraanwater en gebruik onderweg een herbruikbare fles. In veel steden zijn er drinkwaterfonteinen waar je je fles of waterbidon kunt vullen. Zo gebruik je minder plastic flessen en geniet je van handig en duurzaam drinken!



03/ Neem je eigen herbruikbare bakje mee naar winkels of eetgelegenheden. Waarom kiezen voor wegwerpplastic als je je eigen herbruikbare bakje kunt meenemen? Of je nu je lunch afhaalt of boodschappen doet, je eigen bakje meenemen is beter voor de planeet.

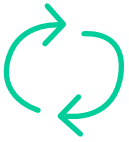


04/ Zeg nee tegen gratis rommel. Het is fijn om gratis frisdrank te krijgen, of andere gadgets en proefmonsters – maar heb je het nodig? Alles wat je niet écht nodig hebt, is eigenlijk verspilling. Door vriendelijk te weigeren, komt er weer minder afval op de planeet.



05/ Geef je spullen een tweede leven: repareer en vernieuw. Waarom iets nieuws kopen als je het oude kunt repareren? Door kapotte of versleten spullen te herstellen, verleng je hun levensduur en bespaar je grondstoffen. Online vind je talloze tutorials die je op weg helpen. Voor elektronica is de iFixit-community bijvoorbeeld een fijne bron van praktische tips.

Of breng een bezoek aan een Repair Café in de buurt. Dat zijn gratis toegankelijke bijeenkomsten die draaien om repareren. Op de locatie is gereedschap en materiaal aanwezig om allerlei reparaties uit te voeren. Van kleding, meubels, elektrische apparaten tot fietsen. Ook zijn er deskundige vrijwilligers beschikbaar die je kunnen helpen.



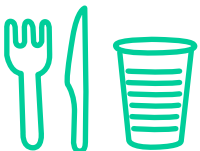
06/ Kies voor tweedehands

Als je echt een nieuwe aankoop moet doen, koop dan tweedehands. Zo vermijd je de vervuiling die komt kijken bij de productie van nieuwe spullen. Er zijn volop mogelijkheden: kringloopwinkels, rommelmarkten, online platforms en buurtgroepen. Tweedehands shoppen is trouwens ook een stuk goedkoper!



07/ Verminder voedselverspilling.

Check voordat je boodschappen doet eerst wat er nog in je koelkast ligt, en bewaar je eten goed om bederf te voorkomen. Ga eens naar de markt aan het einde van de dag: vaak kun je groenten en fruit voor een zacht prijsje meenemen. En als je uit eten gaat, vraag gerust of je de restjes mee mag nemen. Zo voorkom je verspilling én geniet je later nog van je maaltijd!



08/ Vermijd wegwerproducten waar mogelijk.

Probeer producten zoals wegwerpbekers, bestek, bakjes en koffiecapsules te vervangen door herbruikbare alternatieven. Dit geldt ook voor bepaalde hygiëneproducten, zoals maandverband en tampons. Herbruikbare opties zoals menstratiecups, wasbaar maandverband of menstruatie ondergoed zijn duurzaam, praktisch en effectief.



09/ Geef een 'beleving' als cadeau

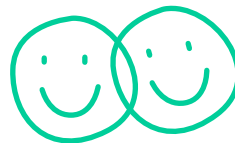
Cadeaus zijn vaak ook een grote oorzaak van rommel. Maak een lijstje, maar beter nog: vraag of geef een 'beleving'. Een lekkere picknick, naar de film of uit eten bijvoorbeeld. Samen iets leuks doen is altijd een goed idee!

Je kan ook NIKS geven. NIKS is een donatie aan Greenpeace die je cadeau kan doen. Door NIKS te geven of te vragen, stel je Greenpeace in staat om in actie te komen voor een groenere wereld én breng je weer iets minder spullen de wereld in. Je krijgt trouwens niet helemaal niks. Je kan het NIKS pasje namelijk planten, waardoor je er kleurrijke bloemen voor terugkrijgt. [Lees via deze link meer over NIKS.](#)



11/ Verzamel je organisch afval apart.

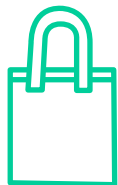
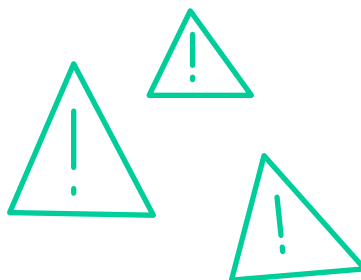
Dit zijn etensresten of tuinafval. Als je gemeente dat apart ophaalt, gooi het dan in je GFT bak. Heb je een tuin? Dan kan je ook zelf composteren. Een kleine buitenruimte? Er bestaan ook hele compacte modellen, die je zelfs binnen kunt zetten.



11/ Praat erover met anderen.

Samen kun je elkaar inspireren om minder te consumeren en op een bewustere en duurzamere manier. Je hoeft ze niet te vertellen wat zij moeten doen, je inspireert al als je alleen vertelt hoe jij het doet. Hoe meer mensen meedoen, hoe groter de impact.

5 signalen van Greenwashing



01/ Tote bags: handig, maar laat het niet uit de hand lopen. Katoenen tote bags zijn een geweldig alternatief voor plastic tasjes, maar het is belangrijk om er niet te veel te verzamelen. Eén of twee mooie en stevige exemplaren zijn voldoende.



02/ De drinkflessen. Kiezen voor een herbruikbare fles in plaats van een plastic wegwerpfles is een goede keuze. Maar daar heb je er ook geen tientallen van nodig, ook al claimen ze 'ecologisch ontworpen' te zijn. De fles die je al hebt, is altijd de meest milieuvriendelijke keuze.



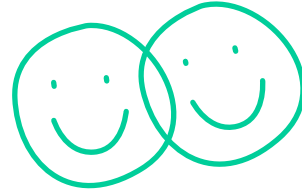
03/ Wegwerpproducten van andere materialen zoals glas en papier. Plastic wordt vervangen door glas of papier, maar daar zijn ook grondstoffen voor nodig. We moeten helemaal af van de wegwerpcultuur, ook van andere materialen dan plastic. Neem dus een herbruikbare beker of bestek mee.

04/ Greenwashing in reclames. Het is een marketingstrategie waarbij bedrijven zichzelf milieuvriendelijker voordoen dan ze daadwerkelijk zijn. Termen als 'duurzaam' en 'eco-friendly' zijn geen beschermde termen. Dit kan consumenten misleiden en afleiden van producten die echt duurzaam zijn. Wil je zeker weten of iets duurzaam is? Verdiep je dan in de ingrediëntenlijst of maak het zelf! Als het spullen betreft: tweedehands is altijd het meest duurzaam.



05/ Houten of papieren voorwerpen: een populaire keuze, maar niet altijd de beste optie. Houten of papieren producten zoals bestek, tandenborstels en speelgoed worden vaak gezien als milieuvriendelijk, maar je eigen bestek gebruiken en tweedehands speelgoed is stukken duurzamer. De productie van papier vereist het kappen van bomen, wat ontbossing en verlies van biodiversiteit veroorzaakt. Bovendien delen papieren alternatieven een belangrijk nadeel met plastic: ze belanden vaak na eenmalig gebruik op de afvalberg.

Als iemand je een nieuw of wegwerpproduct aanbiedt met de belofte dat het je helpt om zero waste te leven, denk er dan even goed over na. Zero waste gaat in de basis niet om meer spullen kopen, zelfs niet als ze duurzaam lijken, maar vooral om minder consumeren.



3 geruststellende tips

Bénédicte Moret, schrijfster van het boek ‘The Diary of the (Nearly) Zero-Waste Family’, deelt drie fijne adviezen voor een aanpak van een duurzaam leven:

1

Neem de tijd.

Probeer niet alles tegelijk te veranderen, want dat kan snel overweldigend zijn en je motivatie ondermijnen. Begin rustig en focus op wat voor jou haalbaar en toegankelijk voelt. Stap voor stap werkt beter dan alles in één keer.

2

Geen schuldgevoel.

Wees lief voor jezelf. Niemand is perfect, en dat hoeft ook niet. Je leeft nou eenmaal in een wereld vol wegwerpproducten en overbodige verpakkingen. Als dit vermijden soms even niet lukt, is dat helemaal oké. Doe wat je kunt en wees trots op elke stap vooruit 😊

3

Wees niet te streng voor anderen.

Wees ook geduldig met de mensen om je heen. Het is geweldig als je zelf veel leert en groeit, maar niet iedereen is op hetzelfde punt. Blijf empathisch en help anderen op een vriendelijke en inspirerende manier zonder hen te overrompelen.

Nog een extra Greenpeace tip: samen in actie komen! Actievoeren kan op veel manieren. Van het bijwonen van demonstraties tot het tekenen van petitie's. Hierdoor voeren we politieke druk op om overheden en grote vervuilers in beweging te krijgen. Spreek je uit en maak het verschil!

03.

AAN DE SLAG!

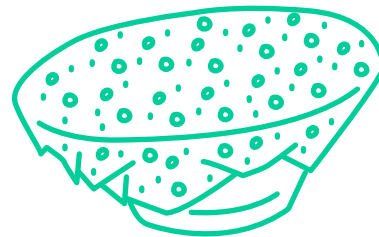
Maak je eigen wasdoek!

Een wasdoek is een herbruikbare en duurzame doek die je kunt gebruiken om voedsel af te dekken of in te pakken. Het is een goed alternatief voor wegwerpplastic of aluminiumfolie, die moeilijk te recyclen zijn. Ideaal om schalen af te dekken, groenten of fruit op een milieuvriendelijke manier te bewaren!

Met een paar eenvoudige stappen kun je thuis je eigen wasdoek maken. Er zijn meerdere technieken, maar dit is een makkelijk begin.

* Ingrediënten

- **Biologisch katoenen stof**
liefst ongebleekt en onbehandeld
- **Candelilawas**
- **Strijkijzer**
- **Bakpapier**



* Stappenplan

Stap 1: knip de katoenen stof in het formaat dat je wilt gebruiken voor je wasdoek.



Stap 2: leg de stof op een vel bakpapier.

Stap 3: strooi de waskorrels gelijkmatig over de stof.

Stap 4: leg een tweede vel bakpapier over de stof en de korrels.

Stap 5: strijk met een warm strijkijzer over het bakpapier totdat de was volledig in de stof is opgenomen.



Stap 6: draai het geheel om en strijk ook aan de andere kant om de was gelijkmatig te verdelen.

Stap 7: zie je nog plekken zonder was? Trek het bakpapier voorzichtig los, voeg extra was toe, en herhaal het strijken aan beide kanten.

Stap 8: verwijder het bakpapier, laat de wasdoek afkoelen en hij is klaar voor gebruik!

Eén ingrediënt, zes toepassingen: natuurazijn

Ecologisch, goedkoop en veelzijdig: natuurazijn (of witte azijn) is een must-have in elk huis. Hier zijn zes manieren om het te gebruiken, inclusief tips om je gebruik van schoonmaakmiddelen te verminderen:



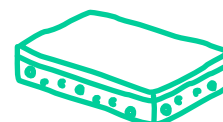
1

Desinfecterend en reinigend: Dankzij de antimicrobiële eigenschappen van azijn (door het azijnzuur) is het een krachtig schoonmaakmiddel. Gebruik een concentraat van 10-14% voor huishoudelijke klussen. Bijvoorbeeld in de douche: breng azijn aan op een spons, veeg de tegels schoon, laat even inwerken en spoel af. Weg met kalk en vlekken!



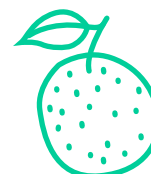
2

Ontkalker: Door zijn zuurgraad is azijn ideaal om kalkaanslag te verwijderen. Spray wat azijn op aangetaste oppervlakken, laat 20 minuten inwerken en spoel af. Ook handig om je wasmachine, vaatwasser of strijkijzer te ontkalken.



3

Geurverdrijver: Maak een natuurlijke luchtverfrisser door water, azijn en wat geweekte citrusvruchten in een sprayfles te mengen. Gebruik dit mengsel om je huis of afvoer fris te laten ruiken.



4

Ontvetter en vlekkenverwijderaar: Voor hardnekkige vlekken in textiel: meng natuurazijn met koud water, giet het mengsel op de vlek en laat een paar minuten inwerken. Wrijf vervolgens met een borstel en de vlek verdwijnt als sneeuw voor de zon..



5

Wasverzachter: Voeg een halve kop natuurazijn toe aan het wasverzachterbakje van je wasmachine. Het maakt je wasgoed heerlijk zacht en voorkomt ophoping van zeepresten.

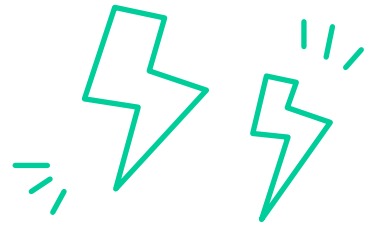


6

Niet giftig: Natuurazijn is 100% biologisch afbreekbaar, niet giftig en bevat geen schadelijke dampen. Een groot voordeel ten opzichte van veel conventionele schoonmaakmiddelen die wél schadelijk kunnen zijn voor gezondheid en milieu. Met natuurazijn heb je een krachtig, veilig en milieuvriendelijk alternatief voor veel commerciële schoonmaakproducten. Een kleine fles doet wonderen!



04.



PAK DE OORZAAK AAN

De kracht van gezamenlijke actie

Hopelijk heb je in deze gids weer wat geleerd over een bewuster leven. Gezien de ernst van de klimaatcrisis is het belangrijk dat we weten welke producten ons klimaat schaden en hoe we ook zonder kunnen. Maar de grootste verantwoordelijkheid voor deze producten ligt niet bij de mensen die ze aanschaffen - want we kunnen vaak moeilijk anders - maar bij de bedrijven die ons deze producten opdringen.

Olie- en plasticbedrijven geven ons geen alternatieven, maar proberen juist moedwillig veranderingen tegen te houden die ons helpen minder plastic te gebruiken. Bijvoorbeeld in de onderhandelingen over het VN-plasticverdrag proberen deze bedrijven opnieuw schijnoplossingen aan te dragen en effectieve maatregelen tegen te houden. Als we samen optreden kunnen we machtiger zijn dan deze bedrijven.

Greenpeace is al sinds 1971 een onafhankelijke en internationale milieuorganisatie. We zetten ons 365 dagen per jaar in voor een groene en duurzame wereld. Met lef en overtuigingskracht, in 55 landen en miljoenen supporters. Dankzij de steun van mensen zoals jij zorgen we dat overheden krachtiger en sneller optreden tegen het verlies van biodiversiteit en de verwoestende gevolgen van de klimaatcrisis.

Om vrij en integer de klimaatcrisis te lijf te kunnen gaan, nemen we geen cent aan van bedrijven en overheden.

Heb jij al eens overwogen om onze kwetsbare planeet te steunen? Met jouw donatie kunnen we onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek doen, druk zetten op de politiek en vreedzaam actievoeren. Bescherm de planeet en doneer via deze link.

