

LEVEN ZONDER AFVAL

VOOR EEN GROEN, GEZOND & GELUKKIG LEVEN



EMILY-JANE LOWE

Eerste druk mei 2015

© 2015 Emily-Jane Lowe | Uitgeverij Van Gennepe

Nieuwezijds Voorburgwal 330, 1012 RW Amsterdam

Ontwerp omslag Léon Groen

Illustraties John Townley

Ontwerp logo Maurice van der Valk

Foto's binnenwerk Emily-Jane Lowe

Auteurfoto's Geert de Jong

Drukwerk Bariet, Steenwijk

ISBN 9789461643582 | NUR 450

levenzonderafval.blogspot.nl

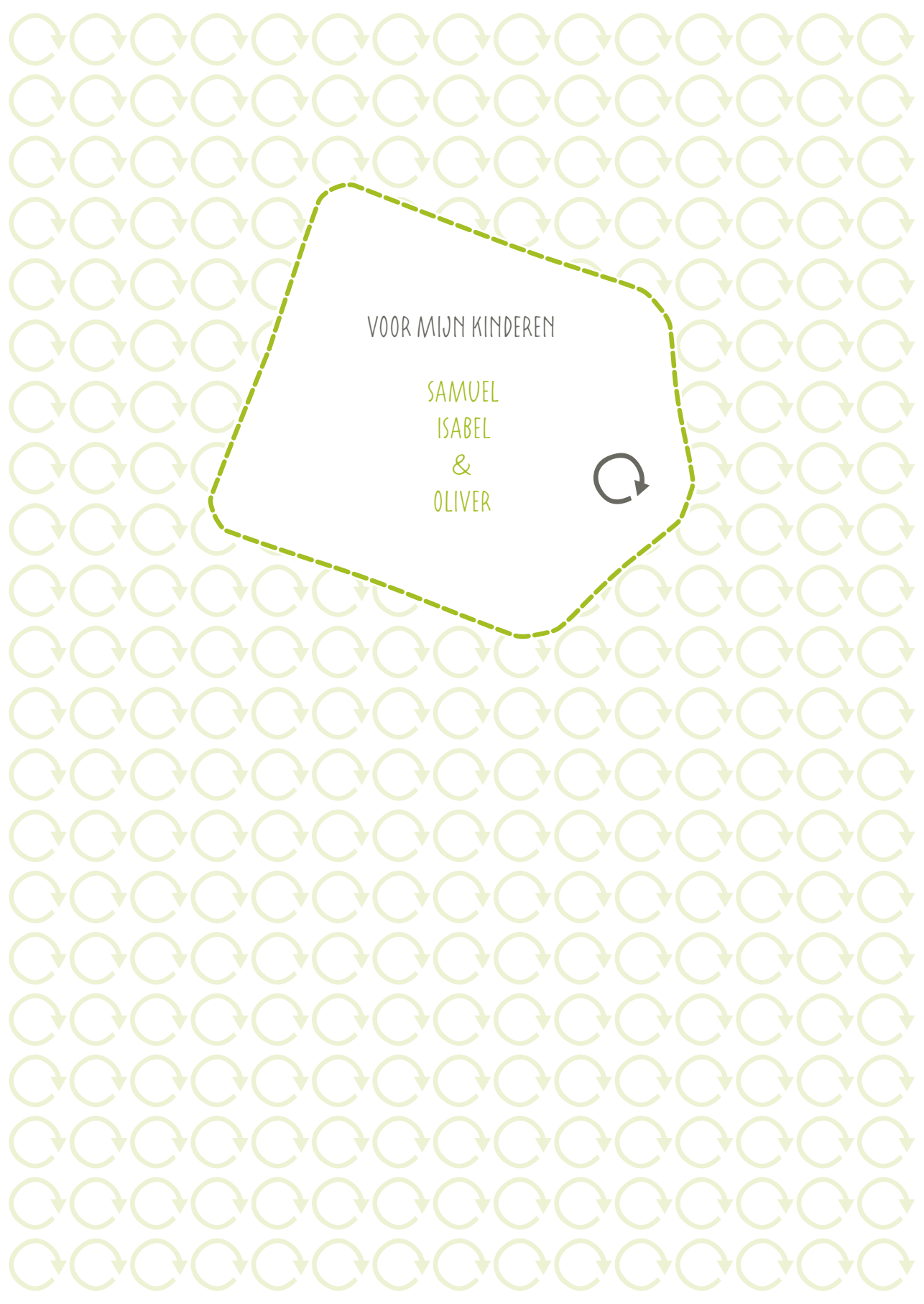
www.uitgeverijvangennep.nl

INHOUD

Voorwoord 9

1. Afval 11
2. Boodschappen zonder afval 19
3. Kook- & bakrecepten 33
 - Brood & beleg 35
 - Soep & saus 56
 - Hartig 66
 - Vleesvervangers 77
 - Zoet 84
4. Groen huishouden 105
5. Persoonlijke verzorging 121
6. Kinderen 137
7. Overige groene tips 149

Bronnen 158



VOOR MIJN KINDEREN

SAMUEL
ISABEL
&
OLIVER





Daar stond ik dan, een beetje ongemakkelijk en iets nerveus met mijn glazen potje bij de notenkraam op de markt. 'Ik ga het gewoon doen,' zei ik tegen mezelf, en tegen de verkoopster: 'Gemengde noten graag, mag het in deze pot?'

Dat was het begin van mijn nieuwe levensstijl. Een leven zonder zinloze verpakkingen en een leven zonder schuldgevoelens over de grote hoeveelheid afval die ik met mijn gezin aan de straat zette. Jarenlang had ik me zorgen gemaakt over de klimaatverandering, de plastic soep, de ontbossing – zeker als moeder van drie kleine kinderen hielden die onderwerpen me ontzettend bezig. Hoe zou hun toekomst eruit gaan zien?

Ik kon natuurlijk mijn hoofd in het zand steken en tegen mezelf zeggen: 'Het komt allemaal wel goed', maar mijn gevoel zei: dit moet anders, écht anders en snel ook. Ik wilde niet wachten op anderen, niet wachten op de politiek. Ik wilde iets, moest iets doen, iets groens, maar wat precies?

Op een ochtend zag ik een interview op de BBC met de Amerikaanse Bea Johnson. Ze bracht die week haar boek *Zero Waste Home* uit en ze liet in de tv-studio een weckpot zien met daarin

1 liter afval. Dat was het enige afval dat ze had geproduceerd met haar gezin in één jaar tijd! Ik was gelijk onder de indruk en dacht: dat wil ik ook! Ik kocht haar boek, las het in één ruk uit en zo kwam er een nieuwe levensstijl ons huis binnen.

In dit boek beschrijf ik hoe ik ben overgestapt op een leven zonder afval: hoe ik de gêne van mijn eerste verpakkingsloze boodschappentocht overwon, steeds handiger en efficiënter werd en een grote hoeveelheid goede recepten verzamelde en verzoon.

Leven zonder afval heb ik geschreven als handleiding voor mensen die graag het verschil willen maken, groen denken, maar dan ook groen willen doen en zijn. Je kunt echt meer voor het milieu betekenen dan je misschien wel denkt!

EMILY-JANE LOWE

hoofdstuk 1.

AFVAL



Afval is niet iets nieuws, mensen hebben in de loop der tijd altijd al afval geproduceerd. Vroeger bestond afval overwegend uit organisch materiaal, zoals etensresten, stof en papier. Er werd veel gedaan aan hergebruik en reparatie van spullen omdat de meeste mensen leefden in armoede. Bijna niets werd weggegooid.

Sinds de jaren zestig van de twintigste eeuw is er veel veranderd. Na de Tweede Wereldoorlog brak een tijd aan van economische groei, waardoor ook de hoeveelheid afval enorm toenam. De samenstelling van ons afval is sindsdien ook uitgebreid met grote hoeveelheden anorganisch materiaal zoals plastic. In Nederland zorgen we per persoon voor gemiddeld 550 kilo (!) afval per jaar.

We leven nu echt in een wegwerpmaatschappij, waarin ongeveer de helft van al het plastic dat geproduceerd wordt, voor eenmalig gebruik is. Vooral in een supermarkt zie je dat werkelijk alles verpakt zit; zelfs groente en fruit, die al een verpakking van zichzelf hebben, worden verkocht in een laag plastic. Het grootste deel van ons afval bestaat dan ook uit verpakkingsmateriaal van levensmiddelen. Jaarlijks wordt wereldwijd ongeveer 260 miljoen ton nieuw plastic aangemaakt en worden er maar liefst 1 biljoen (1000 miljard) plastic tasjes gebruikt! Cijfers waar ik helemaal naar van word.

Tegenwoordig wordt ook veel plastic in kleding(stoffen) verwerkt (fleece, nylon, acryl, polyester). Bij het wassen laten deze stoffen minuscule plastic vezels los. Deze kleine stukjes plastic passeren rioolwaterzuiveringsinstallaties en stromen zo de zee in. Ook zitten er microplastics in sommige verzorgingsproducten zoals shampoo en tandpasta.



Het afvalprobleem wordt naar mijn idee door heel veel mensen onderschat. Afval is belastend voor het milieu, het vervuult de lucht, het water en de bodem, en de verwerking ervan kost energie. Afval is niet weg wanneer je het aan de straat zet en het netjes opgehaald wordt door de afvaldienst, het is alleen uit het zicht. Enorme bergen met afval moeten worden verwerkt, verbrand.

Plastic afval kan ook in de natuur terechtkomen en stroomt naar zee via rivieren en kanalen. Daardoor ontstaat de zogenaamde 'plastic soep': gigantische 'eilanden' van plastic die ontstaan door zeestromingen. Op alle stranden ter wereld tref je aangespoeld plastic aan. Het meeste plastic is niet afbreekbaar, het vergaat niet, maar valt op den duur uiteen in steeds kleinere stukjes.

Allerlei dieren die in of van de zee leven zien plastic afval voor voedsel aan. Sommige vissen eten kleine stukjes plastic op omdat ze ze aanzien voor visseneitjes. Op die manier dringt het vaak giftige afval onze voedselketen binnen, wat weer schadelijke effecten heeft op onze gezondheid. In de magen van de Noordse stormvogel wordt vrijwel altijd plastic aangetroffen. Dieren die te grote stukken plastic binnenkrijgen kunnen verhongeren en uiteindelijk sterven wanneer dat plastic hun maag-darmstelsel afsluit. Ook kunnen dieren zoals schildpadden, dolfijnen en zeehonden verstrikt raken in plastic (zoals visnetten) en daardoor sterven.

De oceanen bestrijken 72 procent van het aardoppervlak en ze zijn van essentieel belang voor het leven op aarde. Hierdoor is plastic afval een grote milieuramp aan het worden. Het is bijna onmogelijk om de oceanen en zeeën schoon te krijgen, dus is het cruciaal om te voorkomen dat ze nog sterker vervuild raken.



Toen de gemeente Baarn, waar ik woon, een paar jaar geleden begon met het scheiden van plastic afval werd mij pas echt duidelijk hoeveel we daarvan met z'n allen produceren. Langs de hele straat lagen elke twee weken enorme zakken vol plastic en ik schaamde me gewoon voor de hoeveelheid van mijn eigen gezin. Plastic kun je natuurlijk beter inzamelen en recyclen dan weggooien, maar dan is het nog niet echt milieuvriendelijk. Eerst moet al het plastic worden vervoerd in vervuilende vrachtwagens en daarna heb je energie en chemicaliën nodig om van oud plastic weer nieuw plastic te maken. De beste keuze is daarom om plastic en andere nutteloze verpakkingen niet te gebruiken.

Vanaf de dag dat ik actief begon met het verminderen van ons afval verbaasde ik me erover hoe makkelijk het eigenlijk was. Binnen een paar dagen zag ik al resultaat; het was een vreemd gezicht, die prullenbak die maar niet vol raakte.

In het begin was het een beetje wennen omdat je goed voorbereid op stap moet gaan voor de boodschappen, en het was zoeken naar winkels waar ik onverpakte producten kon kopen, maar na een tijdje werd het normaal; ik kan me bijna niet meer voorstellen dat ik ooit anders heb geleefd! Het is een levensstijl waarvan ik de smaak snel te pakken had en die ik makkelijk volhoud omdat hij zo veel voldoening geeft. Ik heb een druk leven met drie kinderen en tijd voor mezelf is iets waar ik echt moeite voor moet doen. Zelfs nu we anderhalf jaar verder zijn, blijft het leuk om thuis te komen met boodschappen zonder verpakking. Pure en gezonde producten, en dat zonder al te veel extra tijd en moeite!



Ik kan iedereen aanbevelen om te proberen minder afval te produceren. Je hoeft er niet rijk voor te zijn, want door een bewustere manier van inkopen en het zelf maken van gerechten en schoonmaakmiddelen kom je uiteindelijk zelfs goedkoper uit. Je hoeft natuurlijk niet gelijk voor *zero waste* te gaan, want alle beetjes helpen. Verwacht niet dat je binnen één week helemaal om bent, het heeft bij mij ook een tijdje geduurd voordat ik bijna geen afval meer had. Als je aan de slag gaat, doe dit dan stap voor stap en niet te gehaast.

Hoe te beginnen? Er zijn een paar basisprincipes die belangrijk zijn om te kennen voordat je echt start met het verminderen van je afval. De principes maken ook duidelijk waarom het voorkomen van afval zo belangrijk is, belangrijker dan bijvoorbeeld recyclen.

De principes staan in een belangrijke hiërarchie: allereerst is het belangrijk om na te denken voordat je een bepaald product koopt, daarna gaat het om minder consumeren en hergebruik. Recycling komt daarna pas aan de beurt, omdat het veel energie kost om materiaal te verzamelen, fijn te maken en er nieuwe producten van te maken.

