

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij leven – De basis

Om goed te kunnen starten met afvalvermindering en afvalscheiding is het belangrijk om de basis te weten. Op de goodiebags staan de basis aspecten van afvalvrij leven. Hier worden ze uitgebreider uitgelegd!

Weigeren

Weiger producten te kopen die voor afval zorgen of waar een alternatief voor te vinden is. Het weigeren van producten in een verpakking is soms lastig maar wel het meest belangrijkste onderdeel om afval te voorkomen. Wat je niet in huis haalt; daar heb je dan ook geen afval van! Neem katoenen tassen mee naar de winkel voor groente, fruit, brood, etc. Zo bespaar je honderden plastic tasjes op jaarbasis. Producten zoals olijven, nootjes, kruiden, koffie en thee kan je in de winkel in eigen potten, bakjes of stoffen zakjes laten doen.

Verminderen

Gedreven door aanbiedingen en het grote aanbod producten, kopen we vaak te veel en ook producten die we eigenlijk helemaal niet nodig hebben! Door het verbruik van producten te verminderen kan je efficiënter en bewuster leven. Het resulteert ook in het versimpelen van je leven waarbij het meer gaat om kwaliteit dan kwantiteit en meer om de beleving dan materiële spullen. Kijk dus niet alleen naar wat er in de aanbieding is, maar juist naar wat je echt nodig hebt.

Hergebruiken

Een product of verpakking hergebruiken in zijn originele staat zorgt ervoor dat je de levensduur van het product verlengt. Dit is beter dan het product gelijk recyclen. Geef een product een nieuwe bestemming, een 2e leven. Bijvoorbeeld een verpakking van een product opnieuw gebruiken, eerst denken: kan ik hier nog wat mee? Met een beetje creativiteit kunnen veel verpakkingen opnieuw gebruikt worden. Voorbeelden voor hergebruik zijn: een eierdoosje opnieuw gebruiken door losse eieren te kopen, een leeg jampotje afwassen en als bewaarpotje gebruiken of zelf jam maken. Het is zonde om verpakkingen (plastic bakjes, glazen potjes of flessen direct weg te gooien).

Recyclen

Alles wat je niet meer kan hergebruiken proberen te recyclen door afval gescheiden in te leveren door karton, papier, glas, plastic, blik, verf, kleding/stof. Door materialen te recyclen worden ze niet uit hun bruikbare levenscyclus gehaald. Anders wordt het op de vuilstort gedumpt of verbrand.

Composteren

Het voorkomen van afval eindigt bij het composteren van de rest. Composteren is de natuurlijke manier van recyclen. Als bij jou het GFT wordt opgehaald kan je dit hier kwijt. Anders kan je een composthoop in de tuin of een wormenbak op het balkon gebruiken. Ook zijn er verschillende buurttuintjes met een composthoop. Deze zijn te vinden bij [wat-hoort-waar](#) op het platform.

Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de keuken – Deel 1

Om goed te kunnen starten met afvalvermindering en afvalscheiding is het belangrijk om de basis te weten. In dit artikel een aantal tips!

Volgende week delen we winkeltjes waar je afvalvrije inkopen kan doen.

Koop de grootste verpakkingen van voedingswaar die niet snel over datum gaan

Bespaar door de grootste verpakking te kopen van voedingswaar die niet snel over de datum gaan! Producten als rijst en pindakaas zijn lang houdbaar, dus het is handig om hier de grootste verpakking van te kopen. Hiermee bespaar je verpakking én geld.



Eten met het seizoen

Groenten en fruit als mais zijn vaker verpakkingsvrij verkrijgbaar op markten in het oogstseizoen. Op <https://groentefruit.milieucentraal.nl/> kan je zien welke groenen en fruit op het moment het lekkerst en meest duurzaam zijn om te eten.



Vermijd geproduceerde en verpakte voedingsproducten

Koop groenten en fruit zo veel mogelijk vers en los. Hiermee bespaar je verpakking en dit is veel lekkerder en gezonder dan verpakte voedingsproducten. Veel verpakt eten is namelijk bewerkt in de fabriek, waardoor voedingswaarden verloren gaan. Daarbij is er vaak suiker en zout toegevoegd.



Welke soort verpakking is beter?

Velen vragen zich af welke verpakking nou het best is voor het milieu. Dit is erg lastig te zeggen en verschilt per voedingswaar. We hebben [een overzicht van drankverpakkingen](#) en een [informatieve blog over het afvaldilemma](#) gevonden.



Koop je eten los

Dit betekent dat je met je eigen (glazen) pot, beienwasdoek of sluitbare katoenen zak naar de markt of winkel gaat. Volgende week delen we de plekken in Den Haag waar je je boodschappen afvalvrij kan halen!



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we een zo volledig mogelijk advies geprobeerd te vormen. Het kan zijn dat we iets over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!