

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de keuken – Voedsel

Deze week gaan we aan de slag met de keuken! Een groot deel van ons afval wordt geproduceerd in de keuken. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Brood

Ga met een broodzak naar de winkel of markt. Je kan vragen of zij een nog onverpakt brood uit het broodrek in jouw broodzak willen doen. Deze zijn online te koop of zelf te maken. Het schijnt dat [Ekoplaza \(Grote Marktstraat 177\)](#) en [Bakkerij Vlinder \(Wagenstraat 182A\)](#) deze ook in het assortiment hebben.



Broodbeleg

Vind je het leuk om in de keuken te staan? Je kunt zelf heel makkelijk broodbeleg maken. De benodigdheden? Een blender en enkele ingrediënten en trek! De volgende recepten zijn niet specifiek geschreven voor mensen die afvalvrij leven, maar de ingrediënten kan je (vrijwel) afvalvrij kopen!

Nutella: <http://www.degroenemeisjes.nl/vegan-nutella/>

Pindakaas: Doe ongezoeten pinda's in de blender en meng deze tot de consistentie die jij het lekkerst vindt. Voeg zout en/of suiker toe naar smaak. Stop het in een potje en smullen maar!

Hummus: <http://chickslovefood.com/zo-maak-je-hummus/>



Noten, peulvruchten, zuidvruchten, (ontbijt)granen en pitten

Elke woensdag is er een [boerenmarkt \(Hofplaats 2B\)](#), waar je je noten, peulvruchten, rijst, zuidvruchten en (ontbijt)granen kan kopen. Liever een andere dag? De [Ekoplaza \(Grote Marktstraat 177\)](#) heeft ook tapbakken hangen met noten en gedroogd fruit. Maar Den Haag is groot, door de hele stad zijn notenwinkels (met gedroogd fruit) met schepbakken te vinden.



Kleine groente en fruit, zoals sperziebonen en citroenen

Een courgette of appels kan je natuurlijk gewoon los in je mandje leggen, maar met kleine producten als druiven en sperziebonen wordt dit lastig. Met een dun en licht stoffen zakje kan je deze producten alsnog verpakkingsvrij kopen. Je kunt een waszakje gebruiken of de katoenen tasjes die zijn hoogstwaarschijnlijk te koop zijn bij [Ekoplaza \(Grote Marktstraat 177\)](#) en online.



Groente pakketten

Bij [Lekker Nassuh](#) kan je elke woensdag een groentepakket halen met 8 verschillende verse, lokale en biologische groenten zonder verpakkingsmateriaal. De prijs? €10 of €12 euro.



Paddestoelen

Dit is een lastig onverpakt te vinden product. [Portabella Champies](#) (elke woensdag op de boerenmarkt bij Hofplaats 2B) verkoopt paddestoelen zonder verpakking, ken jij ook een winkel die paddestoelen onverpakt verkoopt? Deel dit op het platform!



Kruiden

In Den Haag zijn vele kruideniers te vinden, vraag aan de kruidenier in jouw buurt of je ook welkom bent met je eigen verpakking! Je zou een eigen glazen of plastieken potje mee kunnen nemen.



Koffie en thee

Er zijn in Den Haag verschillende koffie en/of thee zaken te vinden. [Simon Levelt](#) heeft twee locaties waar je koffie en thee kan tappen.



Vlees

Als je meedoet aan 100-100-100 vanuit milieuoverwegingen kan je proberen minder of geen vlees te eten ([waarom?](#)). Toch af en toe zin in een stukje vlees? Je kan bij de slager je eigen bakje laten vullen. Om niet duurder uit te zijn kan je de slager vragen de weegschaal op nul te zetten wanneer hij het bakje erop zet.



(Karne)melk, vla en yoghurt

Probeer (karne)melk, vla en yoghurt in statiegeldflessen te kopen. Wij hebben hier nog geen plekjes voor weten te vinden. Heb jij een tip? Deel dit op het platform!



Eieren

Op de meeste markten staat ook een kaas en/of eierenkraam. Bij sommigen kan je je eierdoos weer inleveren, deze wordt dan weer herbruikt! Vraag aan jouw eigen marktkoopman naar de mogelijkheden. De marktkoopman van [De Blijde Wei](#) (elke woensdag op de boerenmarkt bij Hofplaats 2B) doet dit al!



Boter

Bij marktkraam [De Blijde Wei](#) (elke woensdag op de boerenmarkt bij Hofplaats 2B) kan je ook onverpakte boter kopen! Is er bij jou in de buurt ook een markt? Vraag eens bij je eigen marktkraam naar onverpakte boter en neem je eigen bakje mee.



Olie en azijn

Bij [Oil & Vinegar](#) (Frederik Hendriklaan 187) kan je kiezen uit meer dan 50 verschillende soorten olijfolie en azijn. Je kan ze in de winkel proeven en tappen in een van de glazen flessen die ze beschikbaar hebben in de winkel.



Kaas

Bij veel kaasspecialzaken kan je de kaas in je eigen (Tupperware) bakje laten vullen. Om niet duurder uit te zijn kan je de verkoper vragen de weegschaal met de Tare-functie op nul te zetten wanneer hij het bakje erop zet. [Familie van der Wiel](#) en [De Blijde Wei](#) (elke woensdag op de boerenmarkt bij Hofplaats 2B) staan hier open voor.



Koekjes

Veel bakkerijtjes verkopen onverpakte koekjes die je kunt laten vullen in een eigen bakje. Maar 100-100-100 is natuurlijk ook een goede aanleiding om een zelf koekjes te bakken! Gezellig met je kinderen of tijdens een date. Liever koekjes uit de supermarkt? Probeer dan de minst verpakte koekjes te kopen.



Drinken

Drink veel water! Sinasappelsap kan je zelf persen, fruitsappen kan je maken met een juicer of maak zelf smoothies in een blender, water kan je een smaakje geven door er citroen, limoen, komkommer of ander fruit in te doen.



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 – Kookgerei

Jullie hebben nu een aantal tips om afval vrij voedsel te kopen. Maar tijdens het koken zelf ontstaat er ook vaak afval. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.



Verpak je aangesneden groenten en fruit met een bijenwasdoek



Gebruik een bijenwasdoek om je bakjes af te dekken in plaats van aluminiumfolie



Gebruik een bijenwasdoek om je bakjes af te dekken in plaats van aluminiumfolie



Vervang je bakpapier voor een bakmat



Gebruik keukendoekjes in plaats van keukenpapier



Heb je echt een servetje nodig?



Gebruik een afwasborstel met een vervangbare kop



Gebruik een wasbare en herbruikbare schuurspons

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de keuken – Boodschappen

Jullie hebben nu een aantal tips om afval vrij voedsel te kopen. Maar tijdens het koken zelf ontstaat er ook vaak afval. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.



Koop je brood in een eigen broodzak



Ga met je eigen pot naar de markt of verpakkingsvrije winkel



Gebruik een groente/fruit netje



Neem je eigen tas mee naar de supermarkt



Gebruik een licht zakje voor kleine groenten of fruit



Weiger bonnetjes



Maak gerechten zonder pakjes en zakjes



Neem een bijenwasdoek mee voor kaas