

INHOUD

1. Naar een leven zonder plastic	7
2. Goed plastic, slecht plastic	17
3. De macht der gewoonte	33
4. Aan de slag	43
5. De keuken	53
6. Wassen en schoonmaken	75
7. De badkamer	89
8. De garderobe	113
9. Groot worden zonder plastic	129
10. Dineren en borrelen	147
11. Het einde van wegwerpplastic?	163
12. Wat doen overheid en organisaties en wat kun je zelf doen?	177
Dankwoord	183
Eindnoten	185

1

NAAR EEN LEVEN ZONDER PLASTIC

Ik ben een 26-jarige milieufanaat. Nee hoor, schrik niet! Maar ik heb wel iets tegen plastic en de hoeveelheid die we daarvan gebruiken.

Het verminderen van de hoeveelheid plastic lijkt soms wel een strijd. Een strijd tegen de overweldigende hoeveelheid plastic die vrijwel elk aspect van ons dagelijks leven is binnengedrongen. Je worstelt je door een groot aantal blogs, instructievideo's en #hashtags om goede, praktische informatie te vinden over hoe je minder plastic kunt gebruiken en waarom dat zo belangrijk is. En soms lijkt het gevecht al verloren voordat je goed en wel begonnen bent.

Ik heb plastic zelf ook echt niet van het ene op het andere moment uit mijn leven verbannen. Om eerlijk te zijn, ben ik er nog steeds niet helemaal van af. Dat komt voor een deel doordat plastic zo onlosmakelijk met ons leven verbonden is, dat het wel steeds werk in uitvoering zal blijven. Maar het komt ook doordat we plastic soms gewoon nog nodig hebben. In dit

boek vertel ik je hoe je de vele, vele soorten plastic kunt vermijden waar we eigenlijk best wel zonder kunnen.

Iedereen heeft zijn of haar eigen reden om minder plastic te gebruiken. Misschien wil je de hoeveelheid afval verminderen. Misschien wil je gewoon minder rommel in je huis, je prullenbak en je leven. Voor mij was gezondheid de belangrijkste reden: die van mijzelf, en die van het milieu.

Het is algemeen bekend dat plastic afval een overweldigend probleem vormt voor de natuur. Maar wat je misschien nog niet weet, is dat vrijwel al het plastic dat ooit geproduceerd is, nog steeds ergens op aarde aanwezig is. En dat van alle plastic wikkels, verpakkingen en tasje die we gebruiken, ongeveer een derde uiteindelijk in de oceanen en de natuur terecht komt. Hoewel recycling in theorie een goede oplossing is, wordt in de praktijk tot nu toe slechts negen procent van al het geproduceerde plastic daadwerkelijk hergebruikt. Dit verklaart hoe er in de Grote Oceaan een drijvend eiland van plastic is ontstaan, ook wel ‘plastic soep’ genoemd, met een oppervlakte ongeveer drie keer zo groot als Frankrijk. Plastic is sterk en slijt nauwelijks. Dat maakt het ook zo handig en veelzijdig. Maar het betekent ook dat het niet afgebroken wordt, wat bij organische materialen wel het geval is. Het blijft in het oppervlaktewater aanwezig en verstikt zowel op het land als in de zee niet alleen de dieren, maar hele ecosystemen. Als je het zo bekijkt, is het eigenlijk heel onlogisch dat dit sterke en onverwoestbare materiaal gebruikt wordt voor de productie van wegwerpartikelen, die we vaak al binnen enkele minuten gedachteloos weggoeien.

En dan heb ik het nog niet eens gehad over al het plastic dat we niet kunnen zien. Microplastic komt in onze ecosystemen – en voedselketen – terecht wanneer plastic afgebroken wordt tot minuscule deeltjes. Dit gebeurt zelfs als we onze kleren wassen: synthetische stoffen verliezen dan miljarden kleine plastic vezels die met het afvoerwater weggespoeld worden.

Het is bovendien goed om je te realiseren dat plastic zo onverslijtbaar is doordat er chemicaliën aan toegevoegd worden, bijvoorbeeld iets dat BPA (Bisfenol A) heet. Je herkent deze afkorting misschien wel van alle waterflesjes, Tupperware-doosjes en zelfs blikjes waarop de tekst ‘BPA-vrij’ staat. BPA is namelijk heel goed om plastic sterker, transparant en hittebestendig te maken, maar niet zo best voor het menselijk lichaam.

Bij mij ging het verminderen van de hoeveelheid plastic met vallen en opstaan. Ik heb koffie gemorst uit lekkende thermosbekers, een extreme vorm van tetris gespeeld met mijn boodschappen als ik weer eens vergeten was een herbruikbare tas mee te nemen, en zelfs met mijn hoofd in een wolk van zuurkoolgeur gelopen toen ik mijn crèmespoeling probeerde te vervangen door appelciderazijn. De hele familie heeft meegeholpen, aangezien mijn eerste poging – toen ik zestien was – ons allemaal uitdaagde en uiteindelijk enthousiast maakte om allerlei creatieve manieren te vinden om de hoeveelheid plastic in ons leven te verminderen. Daarom schrijf ik dit boek samen met mijn moeder, Louise (die veel weet over plastic en ervaring heeft met schrijven), verzorgde mijn jongste zus, Elowyn, de illustraties (NB: de illustraties in de NL editie zijn door iemand anders gemaakt) en was mijn oudste zus, Prema – die jonge kinderen heeft – van onschatbare waarde voor het hoofdstuk over het plasticvrij verzorgen van baby’s en dreumesen.

De afgelopen tien jaar is er veel veranderd. De logge forums die ik eerst bezocht, zijn vervangen door online community’s waar leden hun tips om ‘plastic-arm’ of ‘plastic-vrij’ te leven maar wat graag delen. Zij werden gevolgd door innovatieve bedrijven en producenten die alternatieve materialen aanbieden. Door de explosief gestegen aandacht voor onderzoek en ontwikkeling, komen er steeds meer plantaardige bioplastics en composteerbare verpakkingen beschikbaar.

Als je al actief bezig bent geweest met het verminderen van de hoeveelheid afval die je produceert, weet je dat het heel veel voldoening schenkt. In 2010 begon ik een herbruikbare koffie-beker te gebruiken. Voor iemand met een koffieverslaving als die van mij betekent dat een besparing van twee wegwerpbe-kers en -deksels per dag, wat in totaal neerkomt op zo'n 5.844 bekers (ik heb het uitgerekend). Het is mooi om te zien hoeveel impact je als individu kunt hebben!

Lekker leven met minder (plastic)

'Ik denk dat we ons pas goed realiseerden hoeveel plastic we gebruikten toen we het probeerden te verminderen. In het begin dacht ik dat we er gewoon van het ene op het andere moment mee konden stoppen, maar we realiseerden ons al snel dat het een heel proces zou worden. We maakten lijstjes van dingen die we wilden veranderen, gingen op zoek naar alternatieven en onderzochten het prijskaartje dat daaraan hing. Het kostte ons drie maanden om de omslag te maken. Tegenwoordig koken we meestal vers, dus zonder pakjes en zakjes, maken we onze eigen amandelmelk, schoonmaakmiddelen en zelfs onze eigen scrub-crème. Er is maar één ding waar ik geen oplossing voor heb kun-nen vinden: plasticvrije tortillachips!'

– Aimee Pickles, Christchurch, Nieuw-Zeeland

Aimee, een 26-jarige personal trainer, vertelt dat er voor haar niet één specifieke reden was om plasticvrij te willen leven. Wel realiseerde ze zich, vooral doordat ze dicht bij de kust woont, steeds meer hoeveel schade er door plastic aangericht wordt. Daarom besloot ze samen met haar partner, A.J. Dixson, voortaan te proberen om geen plastic meer te gebruiken. Ze vond het fascinerend, en tegenwoordig beschouwt ze plastic-vrij leven als een boeiende hobby.

‘Als je besluit te stoppen met het gebruik van plastic, kun je oude gewoontes makkelijker veranderen als je er consequenties voor jezelf aan verbindt. Als je geen herbruikbare koffiemok bij je hebt, kun je geen koffie drinken (of drink je je koffie binnen, aan een tafeltje). Als je je tassen vergeet, kun je geen boodschappen doen. Als je je waterfles vergeet, drink je water uit de kraan. Het werkt echt!’

– Suzie Morris, Caloundra, Queensland

Suzie werd tijdens een vakantie in Thailand geconfronteerd met al het plastic in de oceaan – en dat veranderde haar leven. Ze zag hoe mensen hun afval gewoon in het turquoise water gooiden, en kwam tijdens het snorkelen evenveel plastic tegen als vissen. Toen de voormalige schoonheidsspecialiste weer thuis kwam in Sydney, deed ze meteen alle wegwerpplastic in de ban, en veranderde van beroep en van woonplaats. Ze verhuisde naar Caloundra, waar ze nu een winkel heeft waar je onverpakte levensmiddelen kunt kopen. Daarnaast geeft ze workshops over hoe je lekker kunt leven met minder.

‘Ik ben optimistisch. Ik geloof dat er een nieuwe milieubeweging aan het ontstaan is. Mensen zijn zich steeds meer bewust van de gevolgen van plastic, en kleine eco-bedrijfjes schieten als paddenstoelen uit de grond. Ik weet dat er nog steeds veel mensen zijn die één sinaasappel in een plastic zakje stoppen, maar er zijn er ook veel die enthousiast willen veranderen.’

– Shannon Lenihan, Wellington, Nieuw-Zeeland

Ook voor Shannon, een 27-jarige architect, was er geen concreet eureka-moment. Ze begon zich gewoon langzaam te realiseren dat plastic slecht is voor de aarde. Ze werd als kind milieubewust opgevoed en begon toen ze ouder werd meer onderzoek te doen naar plastic. Geleidelijk aan ging ze ‘om’. Ze

leerde hoe ze zelf bijenwasdoekjes, scrubcrème en moisturizer kan maken, en stuurt bedrijven gerust een mailtje om hen aan te spreken op het gebruik van plastic verpakkingsmateriaal. En soms krijgt ze inderdaad een reactie met daarin nieuwe ideeën. ‘Onderschat je invloed als consument niet. Als klanten ons vertellen dat ze een bepaald product in principe zouden willen kopen, maar dat niet doen omdat het in plastic verpakt is, kan die boodschap door de hele keten heen tot aan de producent worden doorgegeven. We hebben dat onlangs nog gedaan met een product dat in krimpfolie verpakt was. Inmiddels wordt het onverpakt geleverd, op een stukje ongebleekt karton.’

– Joanne Musgrave, Tuggerah, New South Wales, oprichter van Shop Naturally

Joanne is overgevoelig voor chemicaliën. Ze realiseerde zich dat ze haar vaardigheden als professionele webdeveloper heel goed kon combineren met haar zoektocht naar de beste natuurlijke producten. Nadat ze een oplossing had gevonden voor haar eigen problemen, besloot ze Shop Naturally op te richten: een online platform waar consumenten die bepaalde chemicaliën willen vermijden in contact worden gebracht met innovatieve eco-bedrijven. Dit betekende in eerste instantie vooral een vermindering van de hoeveelheid plastic in haar eigen leven. Wat later werd dit gevolgd door het uitbannen van alle plastic verzendverpakkingen uit haar bedrijf. Zelfs het plastic plakband werd vervangen door papieren tape met een gomlaagje.

We hebben bovendien enkele onverwachte, prettige bijkomstigheden opgemerkt. Plastic is niet alleen een materiaal, het is een leefstijl, of zelfs een cultuur. Door de komst van plastic ont-

stonden goedkope fastfoodketens en anonieme supermarkten barstensvol voorverpakte maaltijden en ingrediënten van over de hele wereld. Nu is daar op zich niets mis mee. Maar als je je plastic voetafdruk wilt verkleinen, moet je de manier waarop je boodschappen doet veranderen. Wij kopen onze boodschappen in kleinere, lokale winkels – waar ze onze aankopen in onze eigen, herbruikbare bakjes of tassen stoppen – in bulkwinkels en op de markt. Het inspireerde ons ook om ons eigen eten te verbouwen (het blijkt dat je van alles heel eenvoudig zelf kunt kweken, zelfs in de vensterbank). Hierdoor hebben we meer contact met onze lokale gemeenschap, eten we gezondere en versere producten en koken we minder met pakjes en zakjes. Het heeft ons er ook toe aangezet om te ontspullen. Het vermijden van plastic herinnert ons er bovendien aan dat we ons niet altijd hoeven te haasten. Hebben we het echt zo druk dat we altijd met een wegwerpbeker vol koffie in de hand over de weg moeten scheuren? Kunnen we niet gewoon het voorbeeld van de Italianen volgen en even rustig pauzeren om te genieten van heerlijke koffie uit een ‘ouderwetse’ porseleinen mok?

Ongetwijfeld zullen er mensen zijn die al je inspanningen overdreven vinden. Plasticvervuiling is toch zeker niet ons probleem? Het is toch aan de overheid en het bedrijfsleven om dat op te lossen? Nou, ja, natuurlijk. Maar bekijk het eens van de andere kant. De manier waarop de consumenten winkelen en de keuzes die ze maken, is veelzeggend voor bedrijven en de overheid. Dat is waar ze hun beleid en manier van handelen op baseren. Als we allemaal gaan zitten wachten tot iemand anders iets doet, gebeurt er helemaal niets. Vaak zijn het kleine dingen die het verschil maken. Die vele kleintjes zetten samen een grote verandering in gang.

Dit boek is een hulpmiddel om de hoeveelheid plastic in je leven zo makkelijk en praktisch mogelijk te verminderen. En het is echt vrij eenvoudig, dat belooft ik je. We kijken ook naar

hoe de toekomst eruit zou kunnen zien. Om ervoor te zorgen dat je meteen aan de slag kunt, hebben we de tips per kamer en in logische stappen onderverdeeld. Zo kun je bekijken waar je mee zou willen stoppen en welke alternatieven er zijn. Je hoeft niet meteen alles te doen. Je kunt niet falen, want het verminderen van plastic is een proces. Zelfs als je alleen de ‘grote vier’ elimineert (de miljarden wegwerptasjes, wegwerpbekers, rietjes en waterflesjes die elke dag gebruikt worden) kun je al een enorm verschil maken.

– Clara Williams Roldan

Tien tips voor een vliegende start

1. Neem je voor de hoeveelheid plastic die je weggooit te verminderen, en bazuin dit rond via social media. Je trots zal ervoor zorgen dat je in actie komt. Bovendien kun je zo in contact komen met anderen die hetzelfde doen, of het overwegen.
2. Koop een metalen waterfles en drink kraanwater. Als je toegang hebt tot veilig en schoon drinkwater is er geen enkele reden waarom je het in plastic flessen zou kopen. Dat is echt niet gezonder. Integendeel: uit onderzoek blijkt dat bijna al het in flessen verkochte water microplastic bevat, dat we vervolgens binnenkrijgen.
3. Bewaar herbruikbare tassen op strategische plekken, bijvoorbeeld opgevouwen in je tas of in de kofferbak van je auto. (Zelf heb ik geen auto, dus ik gebruik een boodschappentrolley.)
4. Neem een herbruikbare koffiebeker mee. Als je die vergeet, gebruik dan niet ‘voor deze ene keer’ een wegwerpbeker. Ga dan gewoon rustig aan een tafeltje zitten en geniet van je koffie uit een porseleinen mok.

5. Zeg 'nee' tegen plastic rietjes en ballonnen. Die zijn even handig en leuk, maar vervolgens tientallen jaren gevaarlijk voor dieren in het wild en schadelijk voor het milieu.
6. Gebruik geen vloeibare zeep en shampoo meer. Blokken zeep en shampoo werken net zo goed en zijn in papier verpakt.
7. Gebruik in de keuken ongebleekt bakpapier of bijenwasdoekjes, in plaats van plastic vershoudfolie.
8. Bak zelf koekjes. Bloem, suiker, boter en eieren zijn allemaal verkrijgbaar in een papieren of kartonnen verpakking. (Bovendien is het een heerlijke manier om jezelf te belonen voor al je inspanningen om plasticvrij te leven).
9. Eet een ijsje in een hoorntje. De ultieme afvalvrije traktatie voor onderweg!
10. Raap elke dag een paar stukken zwerfplastic op. Helaas is dat niet moeilijk te vinden. Elk stukje plastic dat we van de straat oprapen, komt immers niet meer in het water terecht!