



MINDER AFVAL PRODUCEREN DOOR BETER TE CONSUMEREN

Eenvoudige tips met een grote
impact



leefmilieu
brussel
.brussels 



ZERO AFVAL
2018

WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS



INHOUDSTAFEL



BETER CONSUMEREN IS PLEZANT	3
EEN BRUSSELS GEZIN Kiest VOOR 'ZERO AFVAL'	4
STREEFDOEL 'ZERO AFVAL'	5
De toekomst is in beweging!	5
Zero afval: waarom en hoe?	6
De circulaire economie	11
Feiten en cijfers	12
De smartphone heeft een zware ecologische voetafdruk!	13
DE EERSTE STAPPEN	14
Drink kraantjeswater	14
Boodschappentassen: hergebruik ze, keer op keer	16
Tuinieren met... tuinafval	17
ACTIES MET EEN GROTE IMPACT	18
Goed eten, minder weggooien	18
Composteren	22
Lenen en huren nemen nieuwe vormen aan	24
Ruilen is in de mode!	26
Koop tweedehands	26
Herstellen	27
NOG MEER ZERO WASTE-ACTIES	30
Koop bulkproducten	30
Ga zelf aan de slag	32
Ban wegwerpproducten, kies voor duurzaamheid!	36
Creative tips voor een eenvoudiger leven	38
Bouwen of renoveren met gerecupereerde of gerecycleerde materialen	39
AFVAL SORTEREN EN RECYCLEREN	40
De verschillende sorteercircuits	40
Gevaarlijk afval	41
NUTTIGE LINKS	42

BETER CONSUMEREN IS PLEZANT

Eerlijk is eerlijk: iedereen houdt van lekker eten en drinken, een vleugje amusement, knutselen, tuinieren, sport en ontspanning. De keerzijde is dat deze activiteiten een milieu-impact hebben.

Tegelijkertijd zijn steeds meer Brusselaars oprecht bezorgd om de staat en de toekomst van de planeet, van hun land, hun gewest, hun wijk. We weten dat we, om beter te leven, onze consumptiekeuzes moeten bijsturen. Want die hebben een grote impact op het milieu en op het klimaat.

Waarom zouden we afval produceren als we aangenamer en gezonder kunnen leven zonder?

Er zijn tal van manieren om afval uit ons leven te bannen. Sommige mensen kiezen ervoor om zelf brood, confituur of duurzame schoonmaak- of verzorgingsproducten te maken. Anderen proberen geen nieuwe spullen te kopen door te huren, te herstellen of spullen om te vormen voor een ander gebruik. Nog anderen vermijden verpakkingsafval, kopen alleen nog bulkproducten en gaan aan het composteren. Of ze zetten een ruilsysteem op met vrienden en burens om gereedschap, boeken, speelgoed en toestellen die ze slechts zelden gebruiken, uit te wisselen.

Nieuwe gewoonten helpen om minder en beter te consumeren. De ecologische voetafdruk van de productie, het vervoer en de distributie (denk aan grondstoffen, energie en materialen) van eender welk product, is immers nog altijd groot. Er is dus een 'verborgen' hoeveelheid afval die veel groter is dan die van het product zelf, wanneer dit het einde van zijn levensduur bereikt.

Nieuwe burgerinitiatieven steken de kop op, een nieuwe consumptiedynamiek raakt ingeburgerd. Deze initiatieven vergemakkelijken ons dagelijks leven en versterken de band tussen burens: gemeenschappelijke moestuinen, groepsaankopen of coöperatieve winkels, weggeefwinkels, gemeenschappelijke compostinstallaties, plekken om te ruilen, te herstellen, vaardigheden te delen...

Deze brochure gaat over al die aspecten en maakt deel uit van het beleid voor afvalvermindering van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Dit beleid geeft voorrang aan vermindering en hergebruik, maar ook recyclage en alle andere acties voor de nuttige toepassing van afval/grondstoffen komen aan bod.

Ik wens u veel leesplezier en een aangename ontdekkingstocht!

CÉLINE FREMAULT

Minister van Leefmilieu en Energie

EEN BRUSSELS GEZIN KIEST VOOR 'ZERO AFVAL'



Het Brusselse gezin van Sylvie Droulans koos voor 'Zero afval' en ging op twee jaar tijd van één restafvalzak per week naar één vuilniszak van 4 kilo per jaar voor een gezin van 4 personen, en minder dan twee blauwe vuilniszakken (PMD) per jaar. Sylvie Droulans brengt verslag uit van haar avonturen op haar blog 'Zéro carabistouille'.

EEN INSPIRERENDE GETUIGENIS

Sylvie Droulans: "Ik was altijd al bezig met het milieu, en na de geboorte van mijn dochters is mijn bezorgdheid nog toegenomen. In 2015 woonde ik een lezing van Béa Johnson bij, dé 'zero afval-expert'. Toen heb ik de omslag gemaakt om, samen met mijn man en mijn twee dochters, te streven naar een afvalarm leven. Zij waren meteen overtuigd.

We hebben onze dagelijkse gewoonten aangepast: we kopen niets meer in de supermarkt, en plastic en verpakkingen komen niet meer in huis. We nemen altijd mooie bokalen en stoffen bulkzakjes mee om losse producten te kopen, en we maken alles zelf, ook tussendoortjes. We maken ook onze eigen verzorgings- en onderhoudsproducten voor de vloer, de ramen, de vaat... En onze eigen middeltjes moeten niet onderdoen voor die uit de supermarkt! De eerste drie maanden vergde dit wel een inspanning, maar al heel snel waren de nieuwe gewoonten zo vanzelfsprekend en kostte het ons niet meer tijd om afvalarm te leven.



De meeste mensen denken dat dit veel opofferingen vraagt en tot frustratie leidt. In werkelijkheid leven wij zoals iedereen – werk, school, vrije tijd, sociaal leven, enz. –, maar we hebben er gewoon voor gekozen om op een andere manier te consumeren."

De blog 'Zéro carabistouille' vertelt over het leven zonder afval van een gezin uit Etterbeek, en wat hun motiveert en inspireert. Het is een boeiende, grappige en praktische website vol tips, nuttige adresjes en recepten voor een afvalarm leven.

De blog van Sylvie Droulans: www.zerocarabistouille.be (FR)
De website van Béa Johnson: www.zerowastehome.com (EN)
Vergelijkbare blogs: <http://chosenmovements.com> (EN),
<http://mavieenvert.be>, <https://schonestadsmeisje.com>

STREEFDOEL 'ZERO AFVAL'



Zero waste is een groeiende maatschappelijke beweging van mensen die hun afvalproductie drastisch willen verminderen. De beweging kent steeds meer aanhangers. Zij streven naar een afvalarm leven door doeltreffende en ecologische consumptiekeuzes te maken die bovendien de sociale relaties en de solidariteit in de wijk verbeteren.

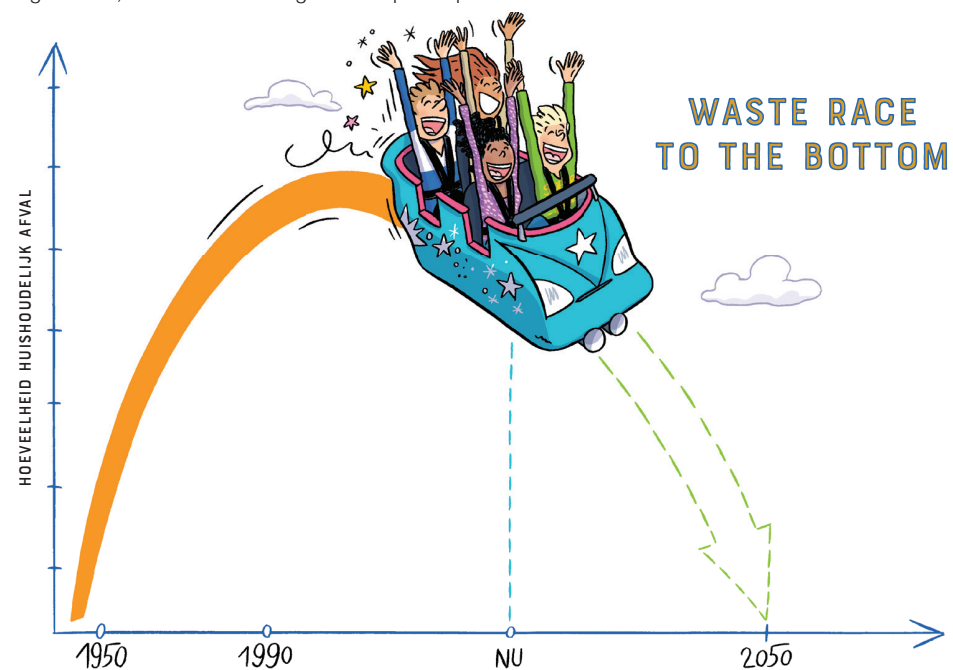
DE TOEKOMST IS IN BEWEGING!

Beeld u het jaar 2050 in: over 30 jaar zullen de Brusselaars zich – met de steun van de overheid – een nieuwe levenswijze en nieuwe manieren van consumeren en produceren eigen gemaakt hebben. We zijn er steeds meer van overtuigd dat het onaanvaardbaar is om waardevolle grondstoffen zomaar weg te gooien. De kernwoorden zijn 'besparen', 'duurzaamheid' en 'kringloopdenken'.

Tegelijkertijd is de levenskwaliteit van de burgers toegenomen, en dit zonder negatieve impact op

de Brusselse ondernemingen en organisaties. De hoeveelheid geproduceerd afval is drastisch verminderd, en vrijwel niets wordt nog verbrand.

Dit is de toekomstvisie voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest die we terugvinden in het 5^{de} Afvalplan van het Gewest, dat burgers, verenigingen, overheden, scholen en ondernemingen bij de zaak betreft. Om écht het verschil te maken, moeten alle actoren samenwerken om deze visie concreet te maken.



ZERO AFVAL: WAAROM EN HOE?

Zero afval biedt heel wat voordelen en voldoening. Cijfers, analyses, methodes, experimenten en getuigenissen van anderen helpen ons op weg.

PREVENTIE KRIJGT VOORRANG

De nieuwe generaties zijn zich er steeds meer van bewust dat elk voorwerp – en alle afval – een waarde heeft. Voorwerpen worden gemaakt op basis van grondstoffen en worden nadien vervoerd en verdeeld, in alle uithoeken van de wereld. Elke levensfase van een voorwerp, van productie tot vernietiging, heeft dus een impact op het milieu. Uiteraard kunnen verschillende soorten afval gerecycleerd worden. Maar de inzameling en recyclage kost de gemeenschap veel geld, en we kunnen voorwerpen zelden voor 100% recupereren: er is bijna altijd een zekere hoeveelheid grondstof die verloren gaat.

Vermijden dat we afval creëren is dus de eerste essentiële stap om onze planeet te beschermen. En vaak wordt het meeste afval geproduceerd tijdens

de productiefase. Vandaar de noodzaak van minder en beter te consumeren: het beste afval is afval dat niet bestaat!

MINDER WEGGOOIEN = BETER LEVEN

Beter consumeren en verspilling van grondstoffen vermijden: niets dan voordelen voor...

- **de planeet:** minder consumptiegoederen produceren betekent minder milieuschade zoals broeikasgassen, het gebruik van schaarser wordende grondstoffen, verschillende vormen van verontreiniging;
- **uw gezondheid:** door minder te vervuilen, kunnen we genieten van een betere water- en bodemkwaliteit en van zuiverdere binnen- en buitenlucht;
- **een eenvoudiger leven:** nutteloze spullen nemen enorm veel plaats in beslag in onze kasten en onze woning;
- **een eindeloze keuzemogelijkheid:** u zult ervan versteld staan wat u allemaal kunt huren, lenen, delen....;

HUREN, LENEN, DELEN...



AL UW DROMEN IN EEN MUISKLIK!



- **een betere levenskwaliteit:** door deel te nemen aan 'zero waste'-acties maakt u deel uit van een nieuwe sociale en solidaire burgerbeweging;
- **niet passief blijven toekijken:** door beter te consumeren kunnen we de kwaliteit van het marktaanbod beïnvloeden, en een actieve rol

spelen in de maatschappij;

- **leven volgens de tijdgeest:** bewuster consumeren, tweedehands kopen, delen, huren, hergebruiken, upcyclen... is helemaal in!



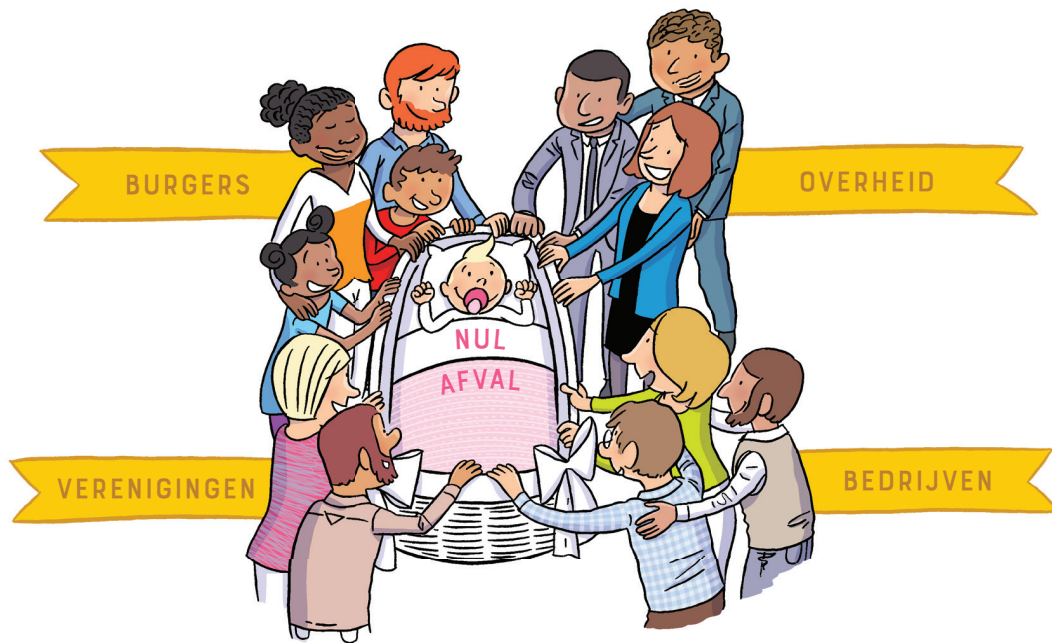
OPLOSSINGEN BIJ DE VLEET

De laatste jaren zijn er steeds meer overheids- en burgerinitiatieven die het makkelijker maken om ons afval te verminderen:

- gemeenschappelijke moestuinen en compost-installaties
- verkoop van bulkproducten of tweedehands-spullen
- groepsaankopen
- weggeefwinkels
- plekken om te ruilen, te herstellen en vaardigheden te delen.

Internet en sociale media vergemakkelijken ook het weggeven, delen, ruilen en doorverkopen. Daarnaast is er een golf van nieuwe ondernemers die afvalvermindering en/of recyclage integreren van bij de start van hun project.

We leven in een tijdperk van verandering, en we zullen er allen voordeel uit halen.



ZERO
WASTE
BELGIUM

Een vereniging van burgers die zich inzetten voor 'Zero waste'

Zero Waste Belgium is een vereniging die aandacht vraagt voor de problematiek van afval en verspilling in België. Ze stelt oplossingen voor die voor iedereen haalbaar zijn om de afvalproductie te beperken

en onze ecologische voetafdruk te verkleinen. Op hun website vindt u heel wat tips en tricks, verschillende workshops, animatieactiviteiten, lezingen, enz. Vrijwilligers staan paraat voor **een gratis 'Zero waste'-begeleiding op maat**, voor wie wil beginnen met minder afval te produceren en/of zelf coach wil worden.

Voor meer informatie en om in te schrijven, surf naar www.zerowastebelgium.org, bezoek de Facebook-pagina of stuur een e-mail naar zerowasteexperience@gmail.com



PermaFungi hergebruikt koffiedik om biologische oesterzwammen op te kweken.

DE CIRCULAIRE ECONOMIE

Het lineaire en klassieke economische model bestaat uit ontginnen, produceren, vervoeren, verkopen, verbruiken en weggooien. De circulaire economie wil dit model grondig aanpassen. Ze stimuleert een maximaal hergebruik van grondstoffen.

DRIE PRINCIPES

De circulaire economie schuift drie principes naar voor om deze wereldwijde verspilling tegen te gaan:

- een matig en verantwoord gebruik van hernieuwbare grondstoffen, zodat deze zich spontaan kunnen vernieuwen,
- een doordacht gebruik van primaire grondstoffen,
- afval in elke productiefase tot een minimum beperken, én tijdens de hele levensduur van het voorwerp.

In een circulaire economie wordt elk product zo ontworpen dat het zo veel mogelijk kan worden gebruikt, hersteld en hergebruikt. Wanneer deze producten versleten zijn, worden alle materialen die erin zitten, gerecupereerd, gerecycleerd en zo veel mogelijk opnieuw geïntegreerd in de productiecycclus, als grondstoffen voor andere processen.

Een goed voorbeeld hiervan is de coöperatieve vereniging **PermaFungi** die koffiedik inzamelt bij de Brusselse horeca om er biologische oesterzwammen op te telen. Het substraat dat tijdens dit groeiproces ontstaat, wordt vervolgens hergebruikt voor de teelt van biologisch witloof. Op die manier vermijdt PermaFungi overmatig gebruik van schaarse grondstoffen.

HET PROGRAMMA VAN DE REGERING

In 2016 heeft de Brusselse Regering het Gewestelijk Programma voor Circulaire Economie 2016 – 2020 (GPCE) goedgekeurd.

Het heeft 3 algemene doelstellingen.

- De milieu-uitdagingen omvormen tot economische opportuniteiten die de Brusselse ondernemingen

en organisaties ten goede kunnen komen.

- Economische en productieactiviteiten opnieuw in onze hoofdstad vestigen om lokaal te produceren indien mogelijk, verplaatsingen te beperken, de beschikbare ruimte optimaal te gebruiken en toegevoegde waarde te creëren voor de Brusselaars.
- Jobs creëren.

ONDERNEMINGEN EN VERENIGINGEN VOLGEN...



De projectoproep Be Circular verleent steun aan Brusselse zelfstandigen, onder-

nemingen, coöperatieven en verenigingen voor projecten op het vlak van circulaire economie die vernieuwend zijn en die jobs creëren.

Momenteel (2018) zijn reeds meer dan 130 ambitieuze en kwaliteitsvolle projecten geselecteerd. Ze tonen aan dat omschakeling naar een circulair economisch model mogelijk is in uiteenlopende sectoren zoals de voedings- en bouwsector, maar ook in de textiel- en speelgoedproductie, op het vlak van mobiliteit of in de sector van de tijdelijke bezetting van gebouwen, om er slechts enkele te noemen.

Enkele laureaten van de projectoproep zijn de coöperatieve supermarkt **BEES coop**, die lokale producten combineert met bulkverkoop, en de winkel **CouCou** waar u avondkledij kunt huren (in plaats van ze te kopen) en die ook bepaalde kledingstukken aankoopt voor verhuur.

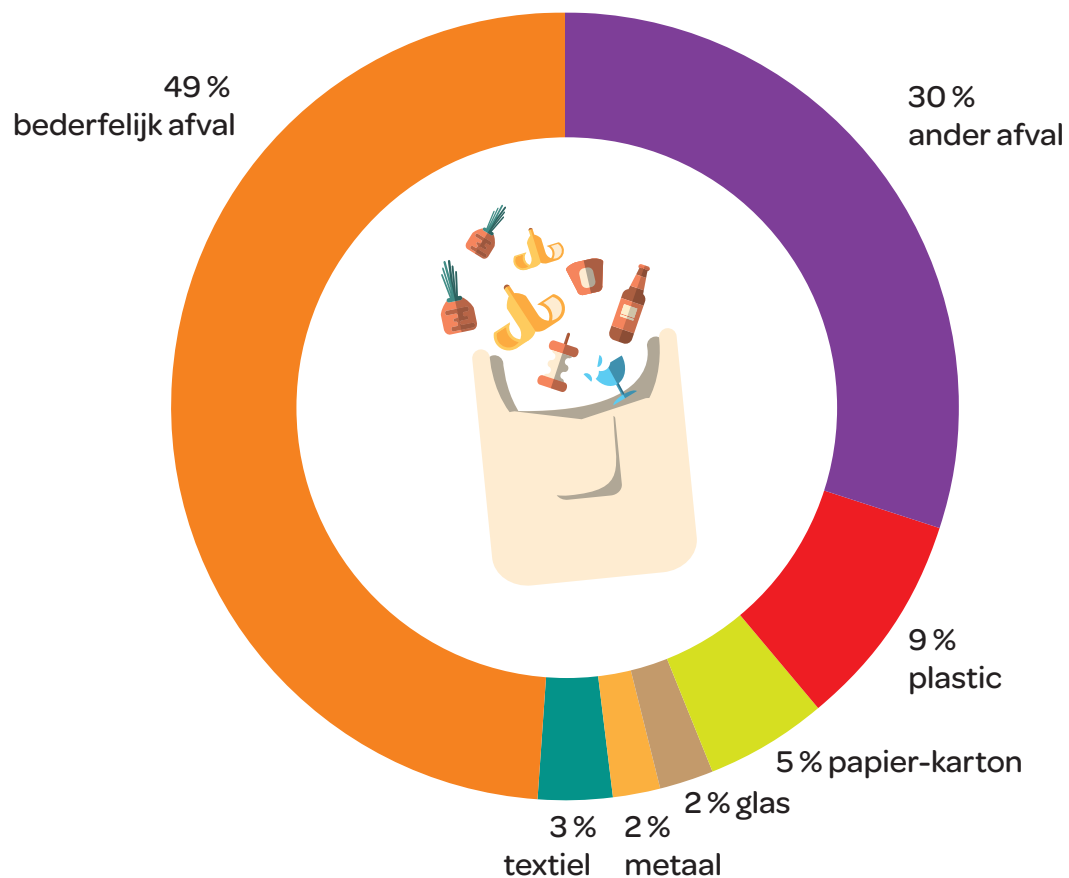
Meer info: www.circulareconomy.brussels

FEITEN EN CIJFERS

In 2014 werd **1.670.000 ton** afval ingezameld op het grondgebied van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

In 2016 produceerden de Brusselse huishoudens **353.000 ton** afval, wat neerkomt op ongeveer 300 kg/inwoner.

60% van het huishoudelijk afval wordt niet gesorteerd en heeft de volgende samenstelling:



GOED OM TE WETEN

Alleen al door uw organisch afval goed te sorteren, kunt u het volume van de witte zak, die in de verbrandingsoven belandt, drastisch verminderen! De grootste winst haalt u met het sorteren van uw keukenafval: **haal dus zeker de oranje zak in huis!**

DE SMARTPHONE HEEFT EEN ZWARE ECOLOGISCHE VOETAFDruk!

Smartphones zijn 'slim', multifunctioneel en licht, maar ze wegen zwaar op het milieu.

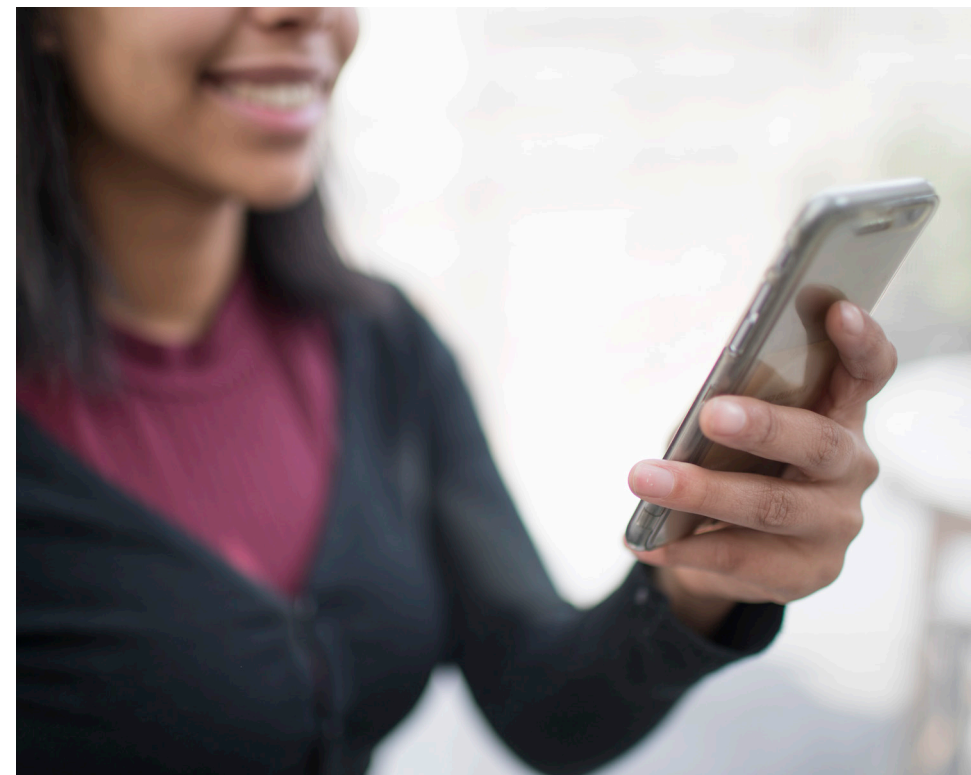
- Er is **70 kg grondstof** nodig om één smartphone te produceren, te gebruiken en te vernietigen. Dit is 600 keer het gewicht van het eindproduct!
- Van de **70 materialen** die worden gebruikt om een smartphone te produceren, zijn er 50 metalen waaronder een aantal heel zeldzame.
- Alleen al de productie van een smartphone is verantwoordelijk voor **3/4^{de}** van zijn ecologische voetafdruk, vooral door de ontginning van ertsen en hun transformatie tot elektronische onderdelen.

GOED OM TE WETEN

De meeste smartphones (momenteel de meest verkochte mobiele telefoon) worden vervangen lang voordat ze versleten zijn. Meer dan **85%** van de gebruikers **verandert om de 2 jaar van gsm**, ook al werkt hij nog perfect.

Slechts **1 gebruiker op 7** laat een haperende of kapotte telefoon herstellen. Meestal wordt dit zelfs niet overwogen. In de ogen van de consument is zijn gsm verouderd, waardoor hij hem eerder dan nodig zal vervangen.

En aangezien **3/4^{de}** van de milieu-impact van een smartphone plaatsvindt tijdens de productiefase, is het vooral belangrijk om de levensduur ervan te verlengen.



DE EERSTE STAPPEN

Bent u overtuigd? Enthousiast? Om te beginnen geven we u een aantal eenvoudige tips die u makkelijk kunt uitvoeren, die geen enkele financiële investering vereisen en die uw hoeveelheid afval onmiddellijk verminderen!

DRINK KRAANTJESWATER

Kraantjeswater: gegarandeerd **100% afvalvrij en 200 keer goedkoper dan flessenwater!**

Drink het rechtstreeks van de kraan of doe er iets speciaals mee: voeg koolzuurgas toe voor bruiswater, laat even staan zodat de chloorgeur vervliegt, voeg een schijfje citroen of – nog verfrissender – een blaadje munt toe, neem het mee in een handige drinkbus, gebruik de drinkfontein, enz.

DE CONSUMPTIE VAN FLESSENWATER STIJGT RAZENDSNEL

De Belg consumeert gemiddeld 127 liter flessenwater per jaar. Na de crisis van 2008 werd er gedurende enige tijd minder flessenwater gekocht. Maar sinds enkele jaren gaat het verbruik van flessenwater weer in stijgende lijn. Wat de gezondheid betreft, is dit goed nieuws: er wordt weer meer water gedronken! Maar beeld u eens in hoezeer de afvalberg zou slinken als we in de plaats daarvan meer kraantjeswater zouden drinken!

LEIDINGWATER ONDER DE LOEP

Kraantjeswater is gezond, wordt streng gecontroleerd en is veel goedkoper. Het wordt rechtstreeks aan huis geleverd, zonder verpakking, zonder vervoer, zonder opslag. Argumenten te over om flessenwater te laten staan!



- **Heeft het water een lichte chloorsmaak?** Giet het in een karaf en laat het enkele uren in de koelkast staan: de smaak verdwijnt vanzelf.
- **Het bevat kalk, is dat schadelijk voor de gezondheid?** Nee! Kalk is calcium, en we hebben het nodig om in goede gezondheid te blijven. Net als gebotteld water zorgt kraantjeswater voor een natuurlijke aanvoer van minerale zouten en oligo-elementen: calcium, magnesium, enz.
- **Het heeft een bruine schijn:** dit komt door de afzetting van ijzer, mangaan of roest. Laat het water enkele seconden lopen om uw leidingen te spoelen.
- **Het heeft een melkachtige schijn:** dit komt door de luchtbelletjes. Het heeft geen enkele invloed op de kwaliteit van het water.

GOED OM TE WETEN

Kraantjeswater bevat geen hormonen. Deze stoffen zitten vooral in het vetweefsel van waterdieren, of hechten zich aan plantenresten of ander organisch materiaal. Indien dergelijke stoffen doordringen in water, worden ze er volledig uitgehaald tijdens het zuiveringsproces.

Heerlijk verfrissend

Wilt u eens wat anders dan dat eeuwige vleugje citroensap of siroop? Gooi dan een gekneusd kardemomzaadjes in een karaf met 1,5 liter water.

Na enkele uren trekken in de koelkast heeft het water een vluchtig kardemomaroma. Drie blaadjes munt of koriander doen ook wonderen.

TIJD OM ACTIE TE ONDERNEMEN

De drinkfontein, zijn er voor u: gebruik ze!

In de Brusselse parken staan verschillende drinkfontein, binnen de Vijfhoek.

Zie www.straatverplegers.org > Instrumenten.

Ook aan de rand van de stad, langs de Groene wandeling, staan er drinkfontein.



De mening van twee professionals

De Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

"Kraantjeswater wordt streng gecontroleerd en het is veilig om ervan te drinken."

Test Aankoop

Test Aankoop controleert regelmatig de kwaliteit van het leidingwater. Na zijn laatste meetcampagne in 2016 verklaarde de organisatie: *"In ons land is leidingwater perfect drinkbaar en, in de meeste gevallen, zelfs gezonder dan flessenwater dat vaak te veel mineralen bevat."*

BOODSCHAPPENTASSEN: HERGEBRUIK ZE, KEER OP KEER

Gaat u naar de winkel? Neem dan herbruikbare boodschappentassen mee, en bulkzakjes als u die reeds hebt. Als u terugkomt van de winkel en alles op zijn plaats hebt gezet, dan steekt u de herbruikbare tassen en bulkzakjes weer in uw rugzak, in uw fietstas of in de koffer van uw auto, zodat u ze altijd bij hebt.

Grote plastic tassen zijn steviger dan wegwerpzakjes. Het is de bedoeling dat u ze meermaals gebruikt. **Vergeet echter niet dat de productie van deze herbruikbare tassen ook een milieu-impact heeft. Om deze impact te verkleinen, moet u ze dus... vele keren gebruiken!**

BULKZAKJES

Herbruikbare bulkzakjes voor etenswaren helpen het verpakkingsafval van onze dagelijkse boodschappen te beperken. Er bestaan verschillende zakjes voor al onze aankopen: waterdichte zakjes voor sla, zakjes voor brood, voor fruit, lunchzakjes, enz.



Isabelle: "Overall zakjes!"

"Toen ik begon met mijn afvalarme levensstijl, was mijn eerste actie het weigeren van plastic wegwerpzakjes in winkels. Maar uiteraard moet je dan voorbereid de deur uit en je boodschappentassen strategisch opbergen: in de hal bij de jassen en de schoenen, in mijn fietstas en in mijn rugzak. En om het gewoon te worden, heb ik aan de binnenkant van mijn voordeur een ludieke spreuk opgehangen: 'Give the world a smile, and the merchant your bag!'"

TUINIËREN MET... TUINAFVAL

Groot of klein, een tuin is een groen eilandje in de stad... maar hij brengt natuurlijk ook afval voort. Tuinafval kunt u altijd hergebruiken om de bodem te verrijken met organische voedingsstoffen die zich snel omzetten in humus.

DE VOORDELEN VAN TUINAFVAL

- **Het vergemakkelijkt het tuinieren:** minder onkruid wieden en natuurlijke compostering.
- **Het beschermt en verbetert de bodem** zodat de planten beter groeien.
- **U hoeft geen grondverbeteringsmiddelen, meststoffen, houtkrullen, paaltjes voor afsluitingen, enz. meer te kopen.**
- **De biodiversiteit gaat erop vooruit:** sommige takken zijn perfecte schuilplaatsen of voedselbronnen voor insecten, egels, vogels, enz.
- **U vermijdt ritjes naar het containerpark** en het schoonmaken van de auto nadien, het gevecht om takken samen te binden, pogingen om alles in de groene zak te proppen die te klein blijkt...

OM TE BEGINNEN

- Gooi het gemaaid gras in de borders.
- Gooi het uitgetrokken onkruid onder de struiken.
- Afgevalven bladeren gaan bij de compost.

EEN STAPJE VERDER GAAN

- Anders maaien: maai regelmatig zonder de bak die het gras opvangt (wacht dus niet tot het gras hoog staat) of gebruik de "mulching"-functie van uw grasmaaier. Het kort gemaaid of vermaalde gras dient als meststof voor het opschietende gras. Gooi het gemaaid gras in de borders.
- Verklein de oppervlakte die u moet maaien: graaf een vijvertje, plant een bosje, leg een hooiweide aan...



ACTIES MET EEN GROTE IMPACT



In het dagelijkse leven kunnen kleine inspanningen onze afvalproductie aanzienlijk verminderen. Dit kan op verschillende vlakken: voeding, aankoop van producten en huisraad, of het herstellen van defecte toestellen. De ideeën en initiatieven schieten als paddenstoelen uit de grond.

GOED ETEN, MINDER WEGGOOIEN

De voedselverspilling van de Brusselse gezinnen maakt meer dan 12% van het gewicht van de witte vuilniszak uit. Op een jaar tijd gaat zo 15 kg voedsel per persoon verloren. De meest voorkomende voedingsmiddelen in de witte vuilniszak zijn etensresten (27%), brood en gebak (26%) en fruit en groenten (16%). Vergeet niet dat achter alle voedingsmiddelen grondstoffen schuilgaan – energie, water, meststoffen – die nodig waren voor de productie, de verwerking, de verpakking, de opslag, het transport en de distributie ervan: de milieueffecten zijn dus aanzienlijk!



Tegenwoordig zijn er tal van mogelijkheden en initiatieven om onze consumptiepatronen op een duurzame manier te wijzigen en minder voedsel te verspillen.

MAAK EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE

Beslis welke gerechten u gaat bereiden voordat u boodschappen gaat doen, en bepaal vooraf hoeveel u nodig hebt. Hou rekening met de inhoud van uw voorraadbak, koelkast en diepvriezer.

BEREID DE JUISTE HOEVEELHEDEN

Stem de hoeveelheden af op wat u echt nodig hebt, meet de ingrediënten goed af en, indien nodig, hang de juiste verhoudingen van de meest gebruikte voedingsmiddelen (zoals de hoeveelheid pasta per persoon) op een goed zichtbare plek. Zo voorkomt u dat u restjes overhoudt die u moeilijk kunt verwerken en die rechtstreeks in de witte vuilniszak belanden.

BEWAAR GOED

Gebruik herbruikbare voorraaddozen die u luchtdicht kunt afsluiten en bewaar de voedingsmiddelen die het snelst bederven in de koudste zone van uw koelkast (gewoonlijk bovenaan) om te vermijden dat ze snel slecht worden.

VERWERK EN BEWAAR RESTJES

We weten niet altijd zeker wie er mee gaat eten. Met restjes kunt u verschillende kanten uit: verwerk ze tot een maaltijd voor de volgende dag (soep, boerenomelet, quiche, compote...), of verdeel ze in individuele porties en bewaar ze in de diepvriezer voor een andere keer.

SCHRAAP ALLES LEEG

De choco- of mayonaisepot, kartonnen verpakkingen met room of tomatensaus, yoghurtpotten en wijnkartonnen: druk ze plat, knijp ze leeg, lepel ze uit en versnipper de verpakking.

TIPS VOOR BUITENSHUIS

Eet u op school, op de werf of op kantoor? Maak zelf uw lunchpakket, bijvoorbeeld met restjes van de vorige dag die u koud eet of die u terug opwarmt. Lekker eten zonder verspilling.

Controleer de houdbaarheidsdatums

Opgelet: er is een verschil tussen de vermelding “bij voorkeur te gebruiken voor...”, wat betekent dat het product ook na deze datum nog eetbaar kan zijn, tenzij er sporen zijn van bederf, en de vermelding “te gebruiken tot...”, wat betekent dat u het product na deze datum beter weggooit omdat de fabrikant de eetbaarheid ervan niet meer garandeert.



Cécile: “Papa, jouw brood is het lekkerste brood ter wereld!”

“Sinds wij zelf brood bakken, gooien we niets meer weg. Het is bijna een mysterie. Vroeger bleven er altijd oude droge boterhammen in de zak zitten. Tegenwoordig wordt alles opgegeten. Met een broodbakmachine kies je zelf de samenstelling en heb je altijd vers brood dat het hele huis lekker doet ruiken. Of het gemakkelijk is? Absoluut, want mijn man is de bakker in huis! En hij is apetrots wanneer zijn dochter zegt: “Papa, jouw brood is het lekkerste brood ter wereld!”

VRAAG EEN RESTORESTJE

Dankzij het Restorestje (de voormalige 'doggybag'), dat werd ingevoerd in 2016, kunnen consumenten tot de laatste kruimel genieten van de heerlijke gerechten van topkoks. Zo krijgt u pas echt waar voor uw geld! Restauranthouders vermijden dat ze het eten dat ze met veel liefde hebben klaargemaakt, moeten weggooien, ze betalen minder voor afval en ze geven blijk van hun ethisch en ecologisch engagement.



Raadpleeg de kaart van de restaurants die deelnemen aan de actie 'Restorestje': www.leefmilieu.brussels/restorestje



FUTLOZE ETENSWAREN WEER TOT LEVEN WEKKEN

- **Groenten die niet vers genoeg meer zijn om rauw te eten?** Maak er soep, quiche of ratatouille mee.
- **Slappe groenten (zoals wortelen, selderij...)?** Snij ze, was ze en laat ze weken in water (met een beetje suiker) in de koelkast. De volgende dag kunt u ze rauw eten of bereiden.
- **Verlepte sla?** In een lauw badje gevolgd door een ijskoud badje: zo fleurt ze meteen weer op! Laat de sla een kwartier weken in lauw water en spoel ze af met koud water: zo wordt ze weer lekker knapperig.
- **Oud brood?** Steek het in de broodrooster, maak paneermeel, croque-monsieurs, wentelteefjes, bruschetta of onze bekende Brusselse "bodding" (broodpudding).
- **Te droog of te slap brood?** Bevochtig een stokbrood dat te hard of te slap is lichtjes onder een straalje water en leg het 5 tot 10 minuten in een voorverwarmde oven. Zo wordt het weer lekker krokant!
- **Een verjongingskuur voor verrimpelde appels?** Giet er kokend water over of dompel ze er even in onder: zo worden ze weer knapperig!
- **Fruit dat er niet meer zo smakelijk uitziet?** Verwerk het in een taart, compote, fruitsla, chutney...

TIJD OM ACTIE TE ONDERNEMEN

Op de volgende websites vindt u honderden tips om restjes te verwerken: <https://emptythefridge.be/recepten>, www.smulweb.nl/recepten/restjes

Recepten tegen verspilling vindt u op www.leefmilieu.brussels/stopverspilling



Om recepten op te zoeken aan de hand van de ingrediënten die u hebt liggen: www.ingredienten.nl

Schrijf u in op de Good Food-nieuwsbrief: www.leefmilieu.brussels/abonnement

Om mee de strijd tegen voedselverspilling aan te gaan en nuttige tips te krijgen: www.goodfood.brussels/nl

Ontdek ons leesvoer voor particulieren over voeding: folder "10 tips", brochure "100 tips", brochure "Goed eten, minder weggooien", kalender met seizoensfruit en -groenten. Surf naar document.leefmilieu.brussels



GoodFood
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN
.brussels

Surf naar de Good Food-portaalsite

In het algemeen bestaat de Good Food-strategie uit een reeks maatregelen voor gezonde en kwaliteitsvolle voeding met lokale producten afkomstig uit de korte keten.

De Good Food-portaalsite is een goudmijn van ideeën om te leren telen in de stad, om beter te eten en minder weg te gooien. De website stelt eenvoudige acties voor, vooral op het vlak van afvalpreventie.

www.goodfood.brussels/nl

COMPOSTEREN

Wie composteert, heeft een witte vuilniszak die in gewicht 30 tot 60% minder afval bevat, en produceert bovendien vruchtbare, gratis en 100% natuurlijke humus! Makkelijker kan niet en het kan zelfs zonder tuin!

Composteren is een natuurlijk proces: gooi tuin- en keukenafval samen, meng het regelmatig en het wordt een vruchtbaar bodemverbeteringsmiddel – compost – door de werking van schimmels, bacteriën en kleine ongewervelde dieren. Zo krijgt u een vruchtbare, natuurlijke en gratis humus voor uw planten en uw grond.

TIJD OM ACTIE TE ONDERNEMEN

U wilt zelf beginnen met composteren? U hebt advies of uitleg nodig? Neem dan contact op met een van de compostmeesters, vrijwilligers die zijn opgeleid door Leefmilieu Brussel. De compostmeesters delen hun ervaring met hun burens, in scholen en aan informatiestands.

Meer informatie: www.leefmilieu.brussels/compost

U wilt een nieuwe wijkcompost uit de grond stampen? Leefmilieu Brussel helpt u hier graag bij! U krijgt een starttoelage, en begeleiding en advies van onze compostmeesters. Hiervoor moet u deelnemen aan de projectoproep “Vooruit met de wijk”, die elk jaar wordt georganiseerd.

Meer informatie: www.leefmilieu.brussels/vooruit

Meer informatie

- Lees onze gratis brochure “Composteren om mijn afval te verminderen”. Te downloaden via www.leefmilieu.brussels/compost of te bestellen bij Leefmilieu Brussel via info@leefmilieu.brussels of via 02/775 75 75
- Om een opleiding over composteren te volgen: www.leefmilieu.brussels/opleidingen
- Voor een overzicht van de wijkcomposteringsprojecten: www.wormsasbl.org



Alexia: “Wijkcompostering: gezellige momenten en gratis meststof!”

“Ik heb mij aangesloten bij het gezamenlijk compostproject op de hoek van mijn straat. Ik woon in een appartement en zo kan ik gemakkelijk mijn witte vuilniszak lichter maken en mijn afval op een natuurlijke manier composteren. Bovendien is het een heel gezellig wijkinitiatief. Ik ontmoet er mijn burens, we babbelen, soms drinken we samen een glas... en het levert ook nog eens gratis meststof op voor de planten op mijn balkon!”

ALTERNATIEF VOOR THUIS COMPOSTEREN: LEGKIPPEN

Wist u dat kippen uitstekende verslindsters zijn van fruit- en groenteschillen, broodkorsten...? Uw vuilniszak weegt heel wat lichter, en u wordt beloond met kakelverse eieren!

Meer info: www.leefmilieu.brussels/voeding > Zelf kweken > Welk voedsel kan ik zelf kweken in de stad? > Stadskippen.

4 OPLOSSINGEN OM TE COMPOSTEREN ZONDER OF MET TUIN



- Gooi uw organisch keukenafval in de **oranje vuilniszak** en uw organisch tuinafval in de groene vuilniszak.

- Breng uw afval naar een **gezamenlijke compostinstallatie** in uw wijk en werk mee aan het collectieve beheer ervan.

- Haal een **wormencompostbak** in huis: de aardwormen in de bak doen zich te goed aan uw keukenafval en maken er compost van. Zet de bak in de garage, de keuken, de kelder, op een koertje of op uw balkon, bij voorkeur beschermd tegen directe zonnestralen.

- Indien u een tuin hebt: de keuze van de compostmethode hangt vooral af van het afvalvolume en van esthetische criteria. In kleinere tuinen wordt gewoonlijk gewerkt met een **compostbak of -vat**. Voor grotere volumes kan een **composthoop of -silo** handig zijn. In dat geval hoeft u geen materiaal aan te kopen. Na 6 tot 12 maanden hebt u vruchtbare humus voor uw bloembakken of moestuin!

LENEN EN HUREN NEMEN NIEUWE VORMEN AAN

In Brussel gaat het vooruit! Huren, lenen, delen, tweedehands kopen en herstellen zijn economische activiteiten die razendsnel evolueren. Het aantal initiatieven vermenigvuldigt zich voortdurend dankzij de snelle communicatie via het internet, maar ook dankzij gedreven jonge ondernemers en ontwikkelaars die hun eigen bedrijf opstarten en die zich bewust zijn van de milieuaspecten van consumptie.

Naast de vertrouwde bibliotheken voor boeken, mediatheken en spelotheken, zijn er talrijke vernieuwende voorbeelden in de leen- en huursector:

- Een **abonnement voor een kinderfiets** die u kunt inruilen tegen een groter exemplaar naarmate uw kind groeit.
- Een abonnement bij een **uitleendienst van gereedschap** dat u maar af en toe gebruikt.
- Een abonnement bij een **babytheek om babyspulletjes te lenen** die u maar enkele

maanden nodig hebt.

- **Huur van zwangerschapskledij of avondkledij.**
- **Huur van een fiets, een step, een scooter of een wagen** (ook elektrisch) via diensten als Villo!, Blue-bike, Billy, Wemoov, Scooty, Cambio, Zen car, Zipcar, DriveNow, enz.
- **Huur van een hakselaar** voor uw tuinafval.
- Enz.

Het basisidee: gebruiken in plaats van bezitten

We bezitten een aantal spullen die we maar heel af en toe gebruiken. Zo gebruiken we een boormachine gemiddeld 12 minuten in ons leven, een auto rijdt gemiddeld een tot twee uur per dag en een wipstoeltje voor een baby wordt slechts enkele maanden gebruikt. We hebben deze verschillende voorwerpen nodig voor een zeer specifiek en tijdelijk doel. We hoeven ze dus niet per se te bezitten. Vooral omdat er voldoende alternatieven voorhanden zijn, die bovendien goedkoop en milieuvriendelijk zijn.



4 VERNIEUWENDE VERHUURDIENSTEN



- Dankzij het project **'1 fiets voor 10 jaar'** van vzw Voot kunt u een kinderfiets op maat huren. Naarmate uw kind groeit, kunt u de fiets inruilen tegen een groter model. Meer info: www.voot.be/eenfietsvoor10jaar



- **Tournevie, een uitleendienst voor gereedschap die werkt als een bibliotheek!** Een jaarlijkse bijdrage van 20 euro geeft toegang tot een hele waaier van kwaliteitsvol gereedschap voor renovatie- of herstelklussen: boormachines, zaagmachines, tangen, werkbanken, compressoren, enz. Tournevie werkt samen met "De Plantrekkers", een project dat workshops organiseert rond houtbewerking, betegeling, fietsherstelling, en nog veel meer. Meer info: www.tournevie.be en www.deplantrekkers.be



- **De Babytheek** is de eerste bibliotheek voor babyspullen, die onlangs werd opgestart in Elsene. Enkele typische babyspullen die u er kan ontlene: babybadje, wippertje, babycook, buggy, enz. Meer info: www.babytheek.be



- **Usitoo, een bibliotheek van gebruiksvoorwerpen!** De coöperatieve Usitoo ging van start in januari 2018. Het is een gloednieuwe bibliotheek van voorwerpen die een eenvoudige, goedkope en duurzame leenoplossing biedt, zonder waarborgsom. U kunt er alles ontlene: fonduetoestellen, wafelijzers, barbecues, hogedrukreinigers, elektrische haagscharen, gitaren, tennisrackets, enz. Meer info: <https://nl.usitoo.be>

RUILEN IS IN DE MODE!

Uw klerkast puilt uit maar “u hebt niets om aan te trekken”...? Koop niets nieuws, maar ruil! Ruil uw kleding met anderen. Geen nieuwe productie en geen afval.

Het internet zorgt voor een ruim aanbod. Via websites zoals www.entre-copines.be kunnen consumenten online uitwisselen, en www.swishing.be organiseert grootscheepse ‘swishing’-feestjes (een samentrekking van ‘shopping’ en ‘switch’). En het concept breidt verder uit: er worden niet alleen accessoires en kledingstukken geruild, maar ook meubels, juwelen en zelfs overnachtingsplaatsen voor een uitstapje of vakantiehuizen.



KOOP TWEEDEHANDS

Er wordt steeds meer tweedehands verkocht. Zowat alles is tweedehands te koop: kleding, meubels, decoratie, technologische toestellen, enz. Er zijn zowel winkels (Think Twice, Melting Pot Kilo, Brussels Vintage Market, Oxfam vintage, Spullenhulp, enz.) als online verkoopplatformen (bv. www.2dehands.be).

Meer info

- Ontdek tweedehandsinitiatieven en nuttige links op: www.leefmilieu.brussels/afval
- Op Facebook vindt u ontelbare ruilgroepen, waaronder ‘Gratiferias’ of ‘geefpleinen’

GOED OM TE WETEN

Steun de sociale economie

Tal van verenigingen halen ongebruikte voorwerpen op om ze te herstellen en te verkopen voor een goed doel: kleding, informatica-materiaal, boeken en meubels zorgen dus voor de financiering van duurzame jobs, inschakelingstrajecten of ontwikkelingsprojecten, bij ons of in zuidere landen.



Christophe: per toeval fan van tweedehands

Als amateurfotograaf zocht ik een smartphone met een goed fototoestel, een batterij die je kan vervangen en een geheugen dat kan worden uitgebreid met een micro SD-kaart.

Op het internet zag ik een merk dat erbovenuit stak, maar in een versie van het vorige jaar. Toen dit toestel pas op de markt kwam, kostte het maar liefst 700 euro. Drie jaar later vond ik het in een tweedehandswinkel voor 135 euro met een garantie van 6 maanden!

HERSTELLEN

Wanneer een toestel defect is, is onze eerste reflex het te vervangen. Maar vaak blijkt het defect wel te herstellen. Ook als we zelf niet in staat zijn om onze waterkoker, fiets, koffiezetapparaat, enz. te herstellen, dan bestaan er toch veel praktische oplossingen – en er komen er steeds meer bij.

HERSTEL SAMEN: DE REPAIR CAFÉS

De Repair Cafés organiseren regelmatig en op welbepaalde tijdstippen ontmoetingen om samen voorwerpen te herstellen. De deelnemers mogen vrij gebruikmaken van het beschikbare gereedschap. Professionals staan de amateurherstellers bij met raad en daad: elektriciens, kleermakers, houtbewerkers en fietsherstellers helpen met uw kleding, meubels, elektrische toestellen, fietsen, speelgoed, enz. In Brussel zijn er meer dan twintig Repair Cafés.

HERSTEL ALLEEN, OOK ALS BEGINNER

Het internet staat vol gratis handleidingen en filmpjes over herstellingen allerhande: kleine en grote huishoudtoestellen, computers, spelconsoles, fototoestellen, telefoons, loodgieterij, enz.

WISSEL DIENSTEN UIT

Indien u niet de vaardigheden of niet de tijd hebt om zelf herstellingen uit te voeren, dan kan iemand uit uw omgeving u misschien helpen. Er bestaan uitwisselingsgroepen in Brussel.

Met **LETS (Local Exchange Trading System)** kunt u herstellingen laten uitvoeren, cursussen volgen, anderen een handje helpen, of voorwerpen delen in een gezellige sfeer, zonder in uw portemonnee te moeten tasten.

LAAT HERSTELLEN DOOR EEN PROFESSIONAL

U hebt niet veel tijd? Ga dan langs bij een schoenmaker, kleermaker, elektrowinkel, enz.



Een lokaal uitwisselingssysteem: LETS

Elk lid van een LETS biedt diensten aan en vraagt diensten naar eigen wensen, vaardigheden of noden. De meeteenheid van de uitwisselingen is de tijd (1 uur pianoles = 1 uur loodgieterij). Het systeem geeft burens de kans hun passies en vaardigheden te delen, waardoor ze elkaar beter leren kennen.

Meer info: www.letsbrussel.be



TIJD OM ACTIE TE ONDERNEMEN

- Herstel spullen in een Repair Café: <https://repaircafe.org>
- Surf naar de website <http://maps.dewey.be> (FR). Via deze kaart vindt u alle weggeefwinkels, give boxes, tweedehandswinkels, enz. in Brussel.
- Herstel aan de hand van een handleiding op het internet, bijvoorbeeld op de website iFixit: <https://nl.ifixit.com/Guide>
- Laat u inspireren door het **Netwerk Bewust Verbruiken** en start zelf een nieuw project op in uw wijk: www.bewustverbruiken.be



NOG MEER ZERO WASTE-ACTIES



Wilt u nog meer doen om de afvalberg te verkleinen? Uw consumptiegewoontes grondig veranderen? Anderen zijn u voorgedaan en willen hun ervaring delen. Ze zijn blij en tevreden met hun nieuwe levensstijl: zelf dingen maken, weer onafhankelijk zijn en deel uitmaken van een nieuwe beweging die de planeet wil beschermen.

KOOP BULKPRODUCTEN

In bulk kopen heeft tal van voordelen: u koopt exact de hoeveelheid die u nodig hebt zodat u geen voedsel verspilt. U haalt ook geen verpakkingsafval in huis.

Tegenwoordig zijn enorm veel producten in bulk te koop: pasta, rijst, gedroogd fruit, koekjes, thee, snoepjes, muesli, olie, wijn, zeep, enz. U hoeft dus niet telkens een grote verpakking te kopen met veel te veel eten, en u vermijdt hopen karton en plastic die toch maar in de vuilniszak belanden.

Welke recipiënten u nodig hebt, hangt af van het type product: lichte stoffen zakjes die gemakkelijk in een boodschappentas passen, of mooie glazen bokalen of flessen die uw etenswaren vers houden en die ook nog eens mooi ogen.



Steeds meer winkels beginnen bulkproducten te verkopen en vullen de bokalen en zakjes van de consumenten met de glimlach.

Om in bulk te kopen hoeft u niet noodzakelijk naar een afvalvrije winkel te gaan. Neem eens een kijkje bij:

- de traditionele verkooppunten: markt, buurt-winkels (fruit en groenten, olijven en gedroogd fruit, brood...);
- de nieuwe structuren: Solidaire AankoopGroepen voor Artisanale Landbouw, coöperatieve kruidenierszaken, zero waste-winkels en de supermarkten die hun voorbeeld volgen voor bepaalde producten.

GOED OM TE WETEN



De vzw Zero Waste Belgium verspreidt een sticker met de slogan "Contenants bienvenus – Eigen verpakkingen welkom" onder de handelaars die meedoen aan de 'zero waste'-beweging.

U vindt een interactieve kaart van de deelnemende winkels op: www.zerowastebelgium.org/nl/map/

TIJD OM ACTIE TE ONDERNEMEN

- Bezoek de Brusselse markten: de lijst vindt u op www.uitinvlaanderen.be/agenda/markt-of-braderie/brussels-hoofdstedelijk-gewest en op biomijn Natuur.be/biopunten (biomarkten)
- Koop in verpakkingsvrije winkels. Op de blog Chosen Movements (van een geëngageerde Brusselse) staat een kaart met afvalvrije winkels: <http://chosenmovements.com/blog> > MAPS - Plasticfree options in BXL
- Neem uw eigen potjes en zakjes mee naar winkels met de sticker "Eigen verpakkingen welkom": www.zerowastebelgium.org/nl/map
- Abonneer u op een biomand: <https://boerenenburen.be>, www.rechtvanbijdeboer.be, <http://biomijn Natuur.be/biopunten>
- Word lid van een SAGAL (Solidaire AankoopGroep voor Artisanale Landbouw): dit is een groep burgers die rechtstreeks in zee gaat met een boer om regelmatig en op lange termijn, via een korte keten, kwaliteitsvolle seizoensgroenten aan te kopen: www.sagal.be (FR)



GOED OM TE WETEN

Een stuk zeep van 250 g gaat even lang mee als 4 flessen douchegel van 250 ml.



Véronique: "Weg met plastic wegwerpzakjes!"

"Via een reportage op tv ontdekte ik dit alternatief: **linnen** zakjes voor verschillende types producten. Ik kocht er voor groenten en fruit, en voor brood. Ze bestaan in het klein en het groot, al dan niet waterdicht... De kassabedienden in de supermarkten zijn het nog niet helemaal gewoon, maar ze vinden het super!"

GA ZELF AAN DE SLAG

Voeding, onderhoudsproducten, verzorgingsproducten, juwelen, decoratie... Ongelooflijk wat u allemaal zelf kunt maken met een beetje tijd en verbeelding.

MAAK UW EIGEN DRANKJES

U kunt een heleboel drankjes zelf maken met fruit of kruiden, of met allebei.

Afhankelijk van het seizoen kunt u fruit persen, in stukjes snijden of verwerken tot een saus. Wat kraantjeswater erbij en klaar! Laat het 'brouwsel' enkele uren in de koelkast staan, en het resultaat is een heerlijke limonade. Voeg eventueel nog wat munt, gember, kardemom, basilicum, rozemarijn, enz. toe.

Een ander alternatief is kruidendrankjes maken die u laat afkoelen en vervolgens in de koelkast zet. Voeg er eventueel nog een geutje agavesiroop, verse munt, citroensap, enz. aan toe. Ook bloesemwater (rozenwater bijvoorbeeld) geeft een heerlijke geur en smaak aan leidingwater, zonder dat u suiker moet toevoegen. Een goed alternatief voor grenadine voor de kinderen! Bloesemwater vindt u in de kruidenwinkel.

KOOK ZELF

Een goede voorbereiding is het halve werk: haal dus goede ingrediënten in huis, zonder bewaarmiddelen, additieven, kleurstoffen en palmolie. Dit geldt zowel voor kleine bereidingen zoals chocopasta of koekjes, als voor verse maaltijden in de plaats van kant-en-klare schotels of bereidingen die altijd overdreven verpakt zijn.

Of maak zelf eens yoghurt, confituur of brood, en kweek kruiden op uw balkon.



GOED OM TE WETEN

Een goede organisatie bespaart tijd in de keuken

- Alle bakkerijproducten kunt u perfect bewaren in de koelkast of de diepvriezer. Maak grote hoeveelheden brooddeeg, koekjesdeeg of pizzadeeg, verdeel ze in porties en zet ze in de koelkast of vries ze in. U kunt ze op elk moment ontdooien en bakken!
- Kook een maaltijd voor meerdere keren en vries een deel in.
- Groenterestjes kunt u verwerken in een soep voor de volgende dag.
- Is de kip niet helemaal op? Verwerk de restjes tot een verse kipcurry voor het lunchpakket.
- Maak bouillon van restjes.

4 HEERLIJKE RECEPTEN OM ZELF TE MAKEN



Recept voor zelfgemaakte limonade

Meng het sap van 2 biosinaasappelen (of biocitroenen), 2 eetlepels biologische agavesiroop, 50 cl kraantjeswater en enkele muntblaadjes, en voeg ijsblokjes toe bij het opdienen. Vervang het fruitsap eventueel door 100 g puree van gemengd fruit, aardbeien en/of frambozen. Heerlijk! In de winter kunt u uw drankjes op smaak brengen met appel en citroen.



Cookies met stukjes chocolade: het recept van Sylvie Droulans

Ingrediënten: 85 g zachte boter op kamertemperatuur – 85 g suiker – 1 ei – 1 zakje vanillesuiker (optioneel) – 150 g bloem – 1 tl bakpoeder – ½ tl zout (mijn persoonlijke toets: grof zout... dat geeft een lichte zoet-zoute smaak) – 100 g chocoladestukjes

Optioneel en naar smaak: noten, rozijnen, kokoschilfers...

1/ Meng de boter en de suiker in een grote kom. Voeg het ei en de vanillesuiker toe. Giet vervolgens, in meerdere keren, de bloem, het bakpoeder, het zout en de chocoladestukjes erbij.

2/ Kneed kleine deegballetjes met uw vingers, en leg ze op een bakplaat. Duw ze een beetje plat.

3/ Bak ze gedurende 8 à 10 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.



Chocopasta van het huis, volgens Taty Lauwers

Ingrediënten: 200 g chocolade – 100 g boter (eventueel van rauwe melk) in blokjes – 140 g hazelnootpasta – 2 eetlepels biologische zonnebloemolie – Honing

Smelt de chocolade au bain-marie. Doe de andere ingrediënten in de hoge kom van de mixer. Giet de gesmolten chocolade erover en mix alles. Koop de chocolade in bulk of in grote hoeveelheden. Doe uw chocopasta in... herbruikbare potten! Bron: Catherine Piette



Danielle: "Broodjes die op een kwartiertje klaar zijn"

"Ik gebruik mijn broodmachine alleen om te kneden. Nadat het deeg een eerste keer gerezen is, kneed ik het zelf nog een beetje. Vervolgens verdeel ik het in deegballetjes van 6 cm diameter (ongeveer 70 g). Ik leg ze op bakpapier, laat ze opnieuw rijzen en dan bak ik ze. Voordeel: na een kwartiertje heb ik heerlijke broodjes. Ze hoeven geen uur in de oven!"

MAAK ZELF ONDERHOUDSPRODUCTEN

Zelfgemaakte onderhoudsproducten zijn een eerbetoon aan natuurlijke ingrediënten die weinig bewerkingen hebben ondergaan of die een eenvoudigere samenstelling hebben.

Zowel voor lichaamsverzorging als voor het huishouden worden huisbereide producten gewoonlijk gemaakt met drie of vier basis-ingredienten die vaak terugkomen. Ze zijn dus makkelijk te maken zodra u alle nodige ingrediënten in huis hebt.

Een ander niet te verwaarlozen voordeel: huisbereide producten zijn goedkoper en bevatten geen bewaarmiddelen of geurstoffen die vrijkomen in de lucht en die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid en het milieu. Het 'huisbereide' aspect zorgt er ook voor dat er weinig afval is doordat de recipiënten meermaals worden gebruikt.

GOED OM TE WETEN

Een allesreiniger maken op 5 minuten tijd

- Breng 1 liter water aan de kook
- Doe ondertussen volgende ingrediënten in een herbruikbare fles:
 - 2 eetlepels natriumbicarbonaat
 - 1 eetlepel witte azijn
 - Enkele druppels etherische olie (lavendel, kamille, tijm...) (optioneel)
- Voeg het kokend water toe en meng.

Laurianne: "Zo weinig mogelijk afval"

"Ons recept om te wassen zonder afval? Marseillezeep, etherische lavendelolie en natriumbicarbonaat. Heel makkelijk te maken en het werkt uitstekend! Thuis gebruiken we geen keukenpapier maar wasbare doekjes, en we vullen onze onderhoudsproducten zoveel mogelijk bij in bulkwinkels. We wassen ons lichaam én onze haren met een stuk zeep, en we gebruiken aluinsteen als deodorant. Ik verwijder mijn make-up met amandelolie, dat ook dienst doet als hydraterende crème. Dat is het zowat in onze badkamer!"



Enkele huisbereide onderhoudsproducten

- **Witte azijn:** verwijdert kalkaanslag, verdrijft kwalijke geurtjes. Het heeft ook een bacterie- en parasietwerende werking.
- **Natriumbicarbonaat:** neutraliseert zuren en dus tal van geurtjes. Ook doeltreffend als zacht schuurmiddel (voor vlekken, aangebrande kookpotten, enz.), reinigingsmiddel, vlekkenverwijderaar, geurverrijver en waterontharder.
- **Sodakristallen (of natriumcarbonaat):** ze reageren met het calcium in water waardoor de werkzaamheid van zeep en van detergenten in het algemeen toeneemt. Gebruik ze voor het schoonmaken van email, voor de was, als waterontharder, om leidingen te ontstoppen, de vloeren te reinigen, te ontvetten, vlekken te verwijderen... Niet te verwarren met natriumbicarbonaat of bijtende soda (die zeer gevaarlijk is). Sodakristallen zijn meer basisch dan bicarbonaat en kunnen de ogen en de huid irriteren.

Meer info:

www.leefmilieu.brussels/duurzaamconsumeren > Mijn aankopen > Zelf de handen uit de mouwen steken



"Zeer doeltreffende, goedkope en ecologische zelfgemaakte onderhoudsproducten!"



Rode Kruis België: Luc Swysen, voorzitter van de lokale afdeling van Oudergem: "Met een aantal vrijwilligers van de afdeling organiseren wij opleidingen van 4 uur om de deelnemers te leren hun eigen onderhoudsproducten te maken. Deze producten zijn goedkoop en niet-vervuilend. Wij helpen hen de etiketten, pictogrammen en labels op de verpakkingen te ontcijferen, kijken samen de bestanddelen na, enz.

De deelnemers gaan weer naar huis met de recepten van zeven producten die we samen hebben gemaakt, en met adressen waar ze de ingrediënten kunnen kopen. We geven recepten voor een allesreiniger, afwasmiddelen voor de vaat en de vaatwasmachine, wasmiddelen voor witte en gekleurde was, schuurcrème, een geurverrijver voor in huis, een wc-reiniger, en tot slot een product om houten meubels te onderhouden. De deelnemers nemen de producten mee naar huis in herbruikbare potjes en flesjes, zo verkleinen we de afvalberg.

Bij wijze van voorbeeld, een recept voor de vaatwasser: doe 1 eetlepel sodakristallen en 1 theelepel bruine zeep (of neutrale vloeibare zeep) in het zeepbakje. Vervang het spoelmiddel door witte azijn en vervang het regenererzout door keukenzout (of grof zout)."

Meer info: er worden regelmatig DIY-workshops georganiseerd door de Brusselse gemeenschapscentra, bekijk de activiteitenkalender op: www.cultuurcentrumbrussel.be

BAN WEGWERPPRODUCTEN, KIES VOOR DUURZAAMHEID!

Balpenningen, vochtige doekjes, plastic zakjes, bekertjes, scheermesjes... Koop liever stevige, navulbare en wasbare materialen. Soms zijn ze iets duurder in aankoop, maar die investering haalt u er snel weer uit.

TIPS, TRUCS EN NIEUWIGHEDEN

Het aanbod van herbruikbare voorwerpen wordt steeds groter en gevarieerder: bokalen, flessen, doekjes, dweilen, accessoires, enz. De organisatie Zero Waste Belgium organiseert activiteiten om herbruikbare voorwerpen voor te stellen. Er zijn enorm veel oplossingen om geen wegwerpproducten meer te gebruiken! We zetten enkele voorbeelden op een rij.

- **De klassiekers:** herbruikbare scheermesjes, stoffen zakdoeken, washandjes, stoffen dweilen, stoffen luiers, navulbare inktcassettes, oplaadbare batterijen, enz.
- **Iets minder gewoon:** herbruikbare katoenen doekjes om make-up te verwijderen, roestvrij stalen oorstokjes, roestvrij stalen rietjes, menstruatiecups, enz.



Een oorstokje in roestvrij staal.

- **Trendy:** tawashi-spons, furoshiki-boodschappentasje (stof geplooid in de vorm van een zak), enz.
- **“Zoals in grootmoeders tijd”:** wasdoekjes gemaakt van oude badhanddoeken of beddenlakens.

Tal van winkels hebben een uitgebreid assortiment duurzame onderhoudsproducten.



Tawashi-sponzen

Deze sponzen gaan lang mee en mogen in de wasmachine. Maak ze zelf van oude stof, die anders toch maar in de vuilnisbak zou belanden! In drie minuten tijd weeft u een vierkant sponsje met repen T-shirt- of pantystof. Ze liggen perfect in de hand en zijn snel klaar zodat u een hele voorraad kan maken.

Biologisch afbreekbare wegwerpspullen

Gebruik alleen ‘ecologische’ wegwerpvoorwerpen als het echt niet anders kan. Enkele voorbeelden zijn winkeltasjes van maïs of biologisch afbreekbaar bestek. Het vergt nog altijd grondstoffen om ze te produceren: geen ideale oplossing!

DE JACHT OP BATTERIJEN

De meeste toestellen werken op batterijen... Soms hebben we het niet eens door.

Kies wanneer mogelijk voorwerpen zonder batterijen, eventueel **voorwerpen die werken op netstroom**. Veel speelgoed is verkrijgbaar in twee versies: met of zonder batterijen, zoals Stratego, Zeeslag, enz. In tal van toestellen kunnen de ‘primaire’ (niet-oplaadbare) batterijen worden vervangen door ‘secundaire’ (oplaadbare) batterijen met hetzelfde formaat en dezelfde afmetingen. **De meeste batterijen kunnen honderden keren worden herladen...** voordat ze worden gerecycleerd.



Een ‘furoshiki’-geschenkverpakking.

Pauline: “Kerstmis in furoshiki-stijl”

“Voor ons kerstfeest met de familie heb ik al mijn cadeautjes verpakt in furoshiki’s. Alles was gewikkeld in mooie stofjes. Furoshiki’s zijn heel makkelijk zelf te maken van halsdoeken, oude stofjes, mooie handdoeken, enz. Het internet staat vol handleidingen voor wie wat inspiratie nodig heeft. Sommige mensen bewaren de geschenkverpakking omdat ze het zelf ook willen gebruiken, anderen geven ze me gewoon terug omdat ze er niets mee gaan doen. Soms verpak ik het cadeau zelfs in een herbruikbaar bulkzakje dat de bestemming daarna nog kan gebruiken om afvalvrij te gaan winkelen.”



CREATIEVE TIPS VOOR EEN EENVOUDIGER LEVEN

SLIMME KLEDINGKEUZES

De meesten onder ons zijn heel inventief op het vlak van kleding! We combineren onze kledingstukken anders voor een nieuwe look. En we blijven ook nieuwe kleding kopen omdat we van verandering houden, graag de mode volgen, enz. Het resultaat: een uitpuilende kleerkast!

Nu zijn er fashionista's die alternatieven voorstellen voor onze koopwoede. Zo beschrijft Béa Johnson op haar blog haar minimalistische garderobe: met 15 kledingstukken stelt ze maar liefst 50 verschillende outfits samen! <https://zerowastehome.com> > Blog > Fashion > 15-piece wardrobe, 50 outfits!

GOED OM TE WETEN

Nieuw: een schoenenstomerij in Schaarbeek

Een jonge Brusselse ondernemer heeft een winkel geopend voor het schoonmaken, herstellen en zelfs personaliseren van sneakers, laarzen en schoenen. Afhankelijk van het materiaal – leder, daim, nylon, stof – van uw schoenen, betaalt u 12,50 tot 17,50 euro voor een standaard opfrisbeurt en 30 euro voor een grondige reiniging. Kers op de taart: alle gebruikte producten worden ter plaatse gemaakt op basis van natuurlijke ingrediënten! Een goede manier om de levensduur van uw sneakers te verlengen!

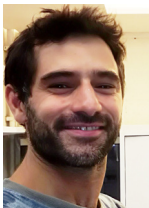
<http://shoesontop.com>

UPCYCLING, ALLEEN VOOR ONTWERPERS?

Upcycling houdt in dat oude voorwerpen die we niet langer gebruiken een nieuwe bestemming krijgen, en dus een meerwaarde (vandaar de 'up'): zo kan een oude deur worden omgetoverd tot eettafel, bouwpaletten tot salontafel of schoenenrek, wijnkratjes tot boekenrek. In Brussel zijn er tal van creatieve organisaties die u met raad en daad kunnen bijstaan. Een bezoek aan Re-Creation Hall geeft u een idee van de mogelijkheden en van de bruisende creativiteit in Brussel! Meer informatie: www.recreationhall.net (FR)



Fabrice: "Voor mijn washok heb ik gebruikgemaakt van recuperatiematerialen"



"Ik heb houten bouwpaletten gecombineerd met een oude badkamerkast. Voor gereedschap ben ik gaan aankloppen bij Tournevie, een uitleendienst voor professioneel gereedschap dat je kan ontlend voor een vast bedrag van 20 euro per jaar. Budgetgewijs is dat echt de moeite, en bovendien krijg je er advies. Nu heb ik een origineel washok: ik ben trots dat ik alles zelf heb gedaan, en dan nog voor een prikje! Jammer dat ik moet verhuizen door gezinsuitbreiding!"

ELEKTRISCHE TOESTELLEN DIE LANGER MEEGAAN

Nieuwe ondernemers zijn ervan overtuigd dat het perfect mogelijk is producten te ontwikkelen, te produceren en te verkopen die stevig en betrouwbaar zijn, die men kan herstellen en die evolueren.

GOED OM TE WETEN

Ethische en duurzame smartphones en wasmachines die niet kapot te krijgen zijn

- De eerste aanpasbare smartphones zijn te koop. Ze werden ontworpen met het oog op herstelbaarheid. Het scherm kan in minder dan een minuut tijd worden vervangen. Van batterij tot audiostecker: alle onderdelen zijn apart te koop. Ook upgraden volgens de nieuwste technologische evolutie is makkelijk.
- Een ander voorbeeld: een wasmachine die ontworpen is om enkele decennia mee te gaan. Het voorpaneel kan makkelijk zonder gereedschap worden verwijderd, wat het onderhoud aanzienlijk vergemakkelijkt in vergelijking met een klassieke wasmachine. Vervangbaar bedieningspaneel, vervangbare pomp, motor, enz.: alle onderdelen kunnen vlot worden vervangen, vooral degene die in de loop der jaren technologisch worden verbeterd.

BOUWEN OF RENOVEREN MET GERECEPEREERDE OF GERECYCLEERDE MATERIELEN

In Brussel bedraagt de hoeveelheid bouwafval ongeveer 630.000 ton/jaar. Een deel van dit afval kan worden vermeden aan de bron. Er zijn immers steeds meer hergebruikcircuits voor bouwmaterialen. Zo is het mogelijk om te bouwen met tweedehandsmaterialen, of om zelf materialen te recupereren of zelfs te verkopen als u bezig bent met renovatiewerken.



In situ hergebruik van bakstenen (terrasmuur en -vloer) en van raamkozijnen.

TIJD OM ACTIE TE ONDERNEMEN

Om gerecupereerde materialen te vinden, bestaan er verschillende circuits: professionele opkopers of ondernemingen uit de sociale economie, zoekertjessites, werven in de buurt... Mits wat zoeken vindt u de juiste leveranciers op websites zoals ebay of 2dehands.be. Een betrouwbare bron: de website Opalis brengt alle professionele opkopers in kaart, met een zoekfunctie op basis van regio of gezochte materialen. In Brussel heeft de vzw Rotor een ruim aanbod van gerecupereerde bouwmaterialen.

Meer info: rotordc.com

AFVAL SORTEREN EN RECYCLEREN

Waarom weggooien als u ook kan recyclen? Veel afval is perfect recyclebaar!

DE VERSCHILLENDE SORTEERCIRCUITS



- Organisch keukenafval gaat in de oranje zak; papier en karton gaat in de gele zak; plastic flessen, metalen verpakkingen en drankkartons (PMD) gaan in de blauwe zak; en tuinafval gaat in de groene zak.
- Glazen flessen en borden worden in de glascontainers gegooid.
- Kleding en schoenen gaan in de containers van Spullenhulp of Terre.
- Klein gevaarlijk afval (chemische producten) brengt u naar een Proxy Chimik.
- Er zijn ook inzamelpunten in de supermarkten: RECUPEL-bakken voor kleine elektrische/elektronische apparaten en LED-lampen, BEBAT-containers voor batterijen, en Recycork-containers voor kurken stoppen.
- Vervallen geneesmiddelen brengt u terug naar uw apotheker (zonder de verpakking).
- Ander afval (gevaarlijk afval, elektrische en elektronische apparaten, batterijen, kurken stoppen...) wordt gesorteerd in een containerpark.

GOED OM TE WETEN

Voor meer informatie, raadpleeg de website www.arp-gan.be van het Agentschap Net Brussel (of bel naar 0800 981 81). Zij organiseren de ophalingen in de 19 gemeenten van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

GEVAARLIJK AFVAL

Tal van producten voor onderhoud, verlichting, doe-het-zelf, renovatie, enz. bevatten gevaarlijke stoffen die moeten worden afgevoerd via specifieke



circuits om te vermijden dat ze de lucht en het water verontreinigen als ze vrijkomen in de natuur.

Resten van verf, oplosmiddelen, afgewerkte olie, pesticiden, enz. zijn gevaarlijk afval van gevaarlijke producten die herkenbaar zijn aan een van de gevarenpictogrammen (zie hiernaast) op de verpakking.

Maar naast de gevaarlijke producten zijn er voorwerpen die gevaarlijke stoffen bevatten, zoals batterijen, thermometers, radiografieën, spuitbussen, neonbuizen, spaarlampen, injectienaalden, inktpatronen...

In Brussel moet al dit afval naar een gewestelijk of gemeentelijk containerpark worden gebracht.



Recyclage lost niet alles op!

Verschillende experts waarschuwen er in hun rapporten voor dat er een schaarste, of toch een moeilijkere bevoorrading dreigt van zeldzame metalen die in elektrische en elektronische toestellen worden gebruikt. Bovendien worden sommige producten zodanig complex dat het zeer moeilijk is om alle grondstoffen waarvan ze zijn gemaakt, te recupereren. Van de meeste zeldzame en vaak waardevolle metalen wordt gemiddeld maar 25% gerecycleerd. Dit betekent dat, in de loop van enkele gebruiks- en recyclagecycli, zowat 80% van deze natuurlijke rijkdommen verloren gaat. Hetzelfde geldt voor de fabricage van verschillende andere producten zoals textiel, meubels, gereedschap, elektrische huishoudtoestellen, enz. Recycleren is dus goed, maar het is geen wondermiddel!

Het is beter, en zelfs noodzakelijk, om het gebruik van natuurlijke rijkdommen zoals water, mineralen, biomassa, fossiele energie... te verminderen.

NUTTIGE LINKS

STREEFDOEL ZERO AFVAL IN BRUSSEL: CONTEXT

- Het 5^{de} Afvalstoffenplan van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest: www.leefmilieu.brussels/afval > Strategie en acties van het Gewest > Afvalstoffenplan
- De circulaire economie in Brussel: www.circulareconomy.brussels
- Projectoproep 'Vooruit met de wijk': www.leefmilieu.brussels/vooruit

STREEFDOEL ZERO AFVAL: ALGEMENE INFORMATIE

- De vereniging Zero Waste Belgium: www.zerowastebelgium.org/nl
- Blogs over Zero waste: <http://chosenmovements.com> (EN), <http://mavieenvert.be>, <https://schoonestadsmeisje.com>, <https://zerocarabistouille.be> (FR), <https://zerowastehome.com> (EN), <http://levenzonderafval.blogspot.be>
- Netwerk Bewust Verbruiken: www.bewustverbruiken.be

KRAANTJESWATER

- Kraantjeswater: www.leefmilieu.brussels/water > Water in Brussel > Drinkbaar water > Is kraantjeswater gezond?
- Kaart van de waterfonteintjes: www.straatverplegers.org > Instrumenten > Plan van de gratis toiletten en fontein

VOEDING

- Portaal 'Good Food': www.goodfood.brussels/nl
- Voedselverspilling vermijden: www.leefmilieu.brussels/stopverspilling, www.goodfood.brussels/nl
- Restjes verwerken: <https://emptythefridge.be/> recepten, www.smulweb.nl/recepten/restjes
- Recepten met ingrediënten die u hebt: www.ingredienten.nl
- Kaart met de restaurants die deelnemen aan de actie 'Restorestje': www.leefmilieu.brussels/restorestje
- Stadskippen:
 - www.leefmilieu.brussels/voeding > Zelf kweken

- > Welk voedsel kan ik zelf kweken in de stad?
- > Stadskippen

- www.lifeiswonderpoule.be (FR)
- In bulk kopen: www.zerowastebelgium.org/nl/map, <http://chosenmovements.com> (EN), <https://zerowastehome.com/app/> (EN), <https://zerocarabistouille.be> (FR), <http://biomijn Natuur.be/biopunten>, www.uitinvlaanderen.be/agenda/markt-of-braderie/brussels-hoofdstedelijk-gewest, <https://boerenburen.be>, www.rechtvanbijdeboer.be, Solidaire Aankoopgroepen voor Artisanale Landbouw: www.sagal.be

COMPOSTEREN

- Gratis brochure: "Composteren om mijn afval te verminderen": www.leefmilieu.brussels/compost of via info@leefmilieu.brussels of via 02/775.75.75
- Vind een wijkcompostinstallatie dicht bij u thuis en/of informatie over wormcomposteren: www.wormsasl.org
- Volg een compostopleiding: www.leefmilieu.brussels/opleiding
- De Compostmeesters: www.leefmilieu.brussels/compost > Het netwerk van de compostmeesters
- Kalender van de collectieve ophaling van de oranje en groene vuilniszakken: www.arp-gan.be/nl

HUREN – LENEN

- Lokaal uitwisselingssysteem in Brussel (LETS): www.letsbrussel.be
- Ontleen- en huurdiensten: www.wijdelen.be, <http://nl.zilok.com>, www.tournevie.be, <https://nl.usitoo.be>, www.voot.be, www.eenfietsvoor10jaar.com, www.babytheek.be, www.coucoushop.be, www.talame-shop.com, <https://againagain.be>
- Bibliotheken en mediatheken: www.brusselsebibliotheken.be
- Spelotheken: www.spelotheken.be/brussel
- Initiatieven rond collectief consumeren: www.bewustverbruiken.be > Delen
- Deelfietsen: <http://nl.villo.be>, www.blue-bike.be; fietsverhuur voor mindervaliden: www.almagic.org; elektrische fietsen: www.billy.bike en nog vele andere op het internet
- Deelauto's: www.taxistop.be, www.cambio.be, www.zencar.eu/nl, www.drive-now.com, www.zipcar.be/nl, www.ubeeqo.com/nl/carsharing

- www.caramigo.eu/be/nl, enz.
- Elektrische deelstep: www.wemoov.eu (FR)
- Elektrische deelscooter: <https://scootysharing.be>

RUILEN – WEGGEVEN

- Gratifieria's of geefpleinen: www.facebook.com/GratifieriaBelgique (FR)
- Kaart met weggeefpunten: <http://maps.dewey.be> (FR)
- Give boxes en boekentillen in sommige gemeentes
- Online weggeven: www.freecycle.org
- Online kleding ruilen: www.entre-copines.be/nl
- Kledingruil-evenementen: www.swishing.be

HERSTELLEN

- Repair Cafés: <https://repaircafe.org>
- Beginnersworkshops: elektriciteit, loodgieterij, meubels herstellen: www.deplantrekkers.be
- Handleidingen: <https://nl.ifixit.com>
- Fiets herstellen: www.cyclo.org
- Lokaal uitwisselingssysteem in Brussel (LETS): www.letsbrussel.be
- Schoenen restylen: <http://shoesontop.com> (FR)
- Elektrische en elektronische toestellen herstellen: www.mistergenius.be/nl, www.ifixers.be
- Andere: www.bewustverbruiken.be > Wij repareren

ZELF MAKEN

- www.leefmilieu.brussels/duurzaamconsumeren > Mijn aankopen > Zelf de handen uit de mouwen steken
- Blogs: <http://mavieenvert.be> (rubriek 'doehetzelf'), <https://schoonestadsmeisje.com>, <http://uitmijnkeukentje.blogspot.be>, <https://zerocarabistouille.be> (FR)
- Tawashi-sponzen maken: <http://permacrafters.com/how-to-make-your-own-eco-friendly-dish-sponge-the-tawashi-scrubber/> (EN)
- Zelfgemaakte schoonmaakproducten: www.greenevelien.com (Ecopraktisch > Schoonmaken), <http://uitmijnkeukentje.blogspot.be> (Schoonmaaktips/recepten)
- FabLab: www.fablab-brussels.be, <http://imal.org/nl/fablab>, <http://openfab.be> (FR)
- Micro Factory: <http://microfactory.be> (FR)

TWEDEHANDS KOPEN

- Sociale economie: www.oxfam.be,

- www.spullenhulp.be, www.dekringwinkel.be (Laken)
- Gerecupereerde materialen: www.opalis.be, rotordc.com (EN)
- Handleidingen om zelf bouwmaterialen te demonteren: <http://reuse.brussels/nl>
- Brussels Vintage Market: brusselsvintagemarket.be
- Kopen van particulieren: www.2dehands.be, www.e-bay.be
- Lijst van tweedehandswinkels: www.leefmilieu.brussels/afval > Tweedehands
- Tweedehandsfietsen: www.cyclo.org/nl/dienstverlening/tweedehandsfietsen

UPCYCLING

- DIY-recepten, handleidingen: <http://mavieenvert.be/tag/upcycling>
- Upcyclingmarkt: www.recreationhall.net (FR)
- Cadavres exquis: www.facebook.com/LesCadavresExquis (FR)
- Orybany: <http://orybany.com> (FR)

EEN TWEDE LEVEN GEVEN

- Informatie over recuperatie en opwaardering: www.dekringwinkel.be
- Kledingcontainers:
 - Spullenhulp: www.spullenhulp.be
 - Terre: www.terre.be > Donner ses vêtements (FR)
 - Wereldmissiehulp: www.wereldmissiehulp.be/kledingcontainer
- Boeken, snuisterijen, meubels: tweedehandswinkels, www.allekringloopwinkels.nl/brussel
- Speelgoed: <http://loops.be> (FR)

SORTEREN – RECYCLEREN

- Alle informatie over de ophaling van huishoudelijk afval (witte, blauwe, gele, oranje, groene vuilniszak), klein gevaarlijk afval, containerparken: Agentschap Net Brussel: www.arp-gan.be/nl
- Elektrische en elektronische toestellen recycleren: Recupel: www.recupel.be/nl
- Containers voor gebruikte batterijen: Bebat: www.bebat.be/nl
- Kurken stoppen recycleren: Recycork: www.recycork.be
- Informaticamateriaal recycleren: Oxfam (www.oxfamsol.be/nl), CF2D (www.cf2d.be), www.spullenhulp.be, www.dekringwinkel.be



Redactie: Fade In, Cécile Riffont, Delphine Biquet, Isabelle Degraeve

Lay-out: Jean-Christophe Piette

Herleescomité: Delphine Biquet, Isabelle Degraeve, Cécile Riffont, Céline Schaar, Nicolas Scherrier, Jérôme Sobrie, Joëlle Van Bambeke, Katleen Van Braekel, Anja Van Campenhout, Sylvie Clara

Coördinatie: Isabelle Degraeve

Wettelijk depot: D/5762/2018/05

Verantwoordelijke uitgevers: F. Fontaine & B. Dewulf - Havenlaan 86C/3000 - 1000 Brussel

Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier

Copyright: Foto's: Ghys Arnaud: p. 1, 3, 4, 5, 13, 16, 18, 24, 26, 28, 31, 35, 36, 37, 40, 44

Claes Xavier: p. 2, 10, 15, 18, 23, 30, 31, Gervais Yves: p. 4, 31, 35, Coomans de Brachène Yvonnice: p. 9, 25,

27, 38, Thinkstock: p. 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 25, 29, 32, 33, 40, Leefmilieu Brussel: p. 16, 41

Rasumny C.: p. 19, Glavie Yvan: p. 20, Biquet Delphine: p. 22, 23, 34, 37, Worms asbl: p. 23, Fade In: p. 23

Les Ateliers de la rue Voot: p. 25, Babytheek: p. 25, Dor Fabrice: p. 26, De Bona S.: p. 33, de Cartier Colienne: p.

36, Lesceu Fabrice: p. 38, VLA-architecture - Sophie Boone: p. 39, Tekeningen: Frédéric Thiry: p. 5, 6, 7, 8