

E-BOOK

IK SHOP DUURZAAM

Jouw inspiratiegids om vaker anders te kiezen



Zustaina
Gifts for Goods

INLEIDING

Bedankt dat je ons e-book hebt gedownload! Met de tips in dit handboek willen we je inspireren om vaker te kiezen voor duurzaam. Minder, anders en verantwoord shoppen is een enorme stap om je footprint te verkleinen. En de basis van een leuk én duurzaam leven. In dit boek leggen we uit waarom dat zo is én vertellen we hoe je dit kunt aanpakken. Geen zorgen: vaker kiezen voor duurzaam is niet saai, suf of ingewikkeld. Wij laten je graag zien hoe leuk het is. Anders en beter. Voor je lichaam en moeder aarde.

Fijn dat we jou mogen inspireren. Alleen samen maken we de wereld een stukje mooier.

Veel plezier!

Liets Manon

** Manon is founder van ZustainaBox en certified spreker bij Think Big Act Now. De stichting die onze toekomst veilig wil stellen door inspirerende verhalen te vertellen. De verhalen uit het boek: De Verborgene Impact. Want verduurzamen is een essentiële bouwsteen om van de aarde een goede plek voor iedereen te maken. Stichting Think Big Act Now helpt daarom mensen, organisaties en scholen om dit gedachtegoed in de praktijk te brengen. Want iedereen kan verschil maken, als je maar weet hoe.

Benieuwd naar jouw impact? Doe de test op mijnverborgenimpact.nl



INHOUDSOPGAVE

01

Introductie | Duurzaamheid

- Wat is duurzaamheid?
- De impact van onze consumptie

02

Hoofdstuk 1 | Onze impact als consument

- De impact top 10
- De invloed van spullen

03

Hoofdstuk 2 | Het begin: consuminderen

- De voordelen van consuminderen
- De 10 tips naar een eco lifestyle



01

DUURZAAMHEID

Wat is duurzaamheid?

Duurzaamheid, je kan er niet meer omheen. Toch is duurzaamheid een behoorlijk abstract begrip. Want wat is duurzaamheid nu eigenlijk? Hoe leef je sustainable. Hoe shop je eco proof? Waar koop je duurzame spullen? Waarom laten we duurzame maatregelen niet over aan de overheid? Waarom laten we de grootste vervuilende bedrijven niet gewoon betalen?

Dit zijn belangrijke vragen en we kunnen ons voorstellen dat je hier graag een antwoord op wil. Allereerst willen we één ding duidelijk maken: we hoeven niet te wachten op nieuwe regels en wetten. Zelf kunnen we namelijk ook al een positieve impact bereiken door groenere keuzes te maken. Dat komt door de simpele werking van vraag en aanbod. Als onze vraag naar duurzamere consumptie toeneemt, zal het aanbod van bedrijven daar uiteindelijk ook op aangepast worden. We hebben als consumenten samen zoveel meer invloed dan je denkt!

En dan de vraag: wat is duurzaamheid? Wij geloven dat 'duurzaam' betekent dat er een balans bestaat tussen mens (people), milieu (planet) en economie (profit). Met een evenwicht tussen deze drie aspecten kan ervoor gezorgd worden dat de aarde niet wordt uitgeput. In dat geval zijn onze behoeften niet in strijd met wat de aarde aankan. Dankzij duurzaamheid kunnen toekomstige generaties op dezelfde manier leven als wij. Om dat te bereiken, moeten we bewust omgaan met onze grondstoffen, rekening houden met de draagkracht van de planeet en de wereld net zo schoon achterlaten als dat hij was.

FACT:

Al onze aankopen hebben impact op het milieu. Om al die spullen te produceren is water en land nodig. De productie leidt tot ontbossing en een druk op de voorraad aan grondstoffen en natuurlijke hulpbronnen van onze aarde. Hoe minder jij koopt, hoe minder vraag, hoe minder er uiteindelijk geproduceerd gaat worden.

De impact van onze consumptie.

In onze westerse maatschappij zijn we gewend geraakt aan consumeren. Nu consumeren we snel en veel. Gemak dient de mens. We willen iets, lopen naar de winkel, kopen het 'iets' en leggen het thuis ongebruikt onderop een stapel troep. Onze wensen kunnen snel worden vervuld. Handig, denk je misschien. Maar deze consumptie heeft helaas een negatieve impact op onze aarde.

Wist je bijvoorbeeld dat er een hele grote verborgen impact is? Impact die wij veroorzaken, maar niet direct zien? Want al die leuke spulletjes die jij in huis haalt, komen van ver en zijn gemaakt op een schadelijke manier. Het plastic krukje in je badkamer komt uit China, je nieuwe broek uit Vietnam. De bouillon die je gebruikt om soep mee te maken zit vol met palmolie... De productie en het transport van al deze spullen zijn absoluut niet zonder gevolgen geweest voor de wereld



Tijd om hier iets aan te doen. Want hoewel dit misschien wat deprimerend klinkt, is het juist hoopvol. Het betekent namelijk dat je jouw impact al snel kunt verkleinen door jouw consumentengedrag aan te passen. Door zelf andere, bewustere keuzes te maken. Super goed nieuws dus!

Bovendien hoef je er echt niet op in te leveren. Wij zijn er namelijk van overtuigd dat je leuk kunt blijven leven, terwijl je wel groener gaat doen. Misschien zelfs leuker. Daar vertellen we je hier alles over. Maar wat is een goede eerste stap naar vaker kiezen voor duurzaam? Welke spullen hebben de meeste impact? Waar koop je groene alternatieven voor misschien wel vervuilende producten?

Wij gaan je daarbij helpen. Voor je ligt de gids die jou gaat helpen om vaker te kiezen voor duurzaam. Dit is een handboek vol simpele beginnerstips, die klein lijken, maar wel een grote impact hebben.

Onze tips zijn gericht op spullen. En met spullen bedoelen we alles wat je in een verhuisdoos stopt als je een nieuwe woning hebt. Waarom? Omdat duurzaam omgaan met spullen enorm veel impact heeft. Omdat de spullen die we allemaal kopen in de Westerse wereld enorm veel impact heeft op de aarde, het klimaat en het milieu. En omdat het makkelijk en leuk is hier iets aan te doen.

Dus waar wacht je nog op.

Doe je met ons mee?

Een goed begin is het halve werk.

02

ONZE IMPACT ALS CONSUMENT

H1 | ONZE IMPACT ALS CONSUMENT

Om te kunnen overleven en ons dagelijks leven te leiden, gebruiken we voedsel, water, energie en grondstoffen. Dit gebruik heeft gevolgen voor de natuur, het klimaat en het milieu, vaak ook negatief helaas.

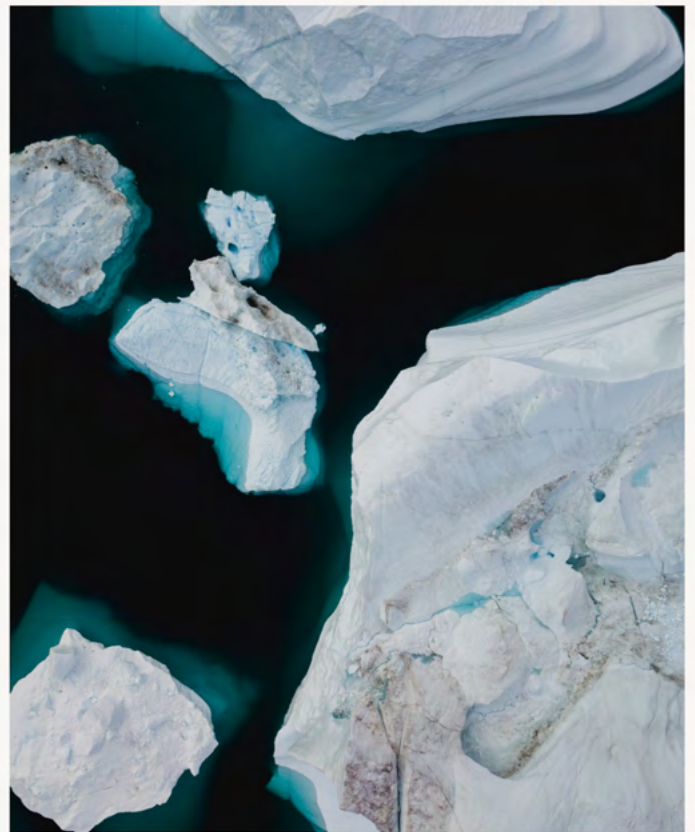
"En dat is nou 'impact': de negatieve bijeffecten van alle dingen die wij doen"
- Babette Porcelijn, 2017.

Laten we een voorbeeld nemen om deze verborgen impact uit te leggen: de auto die bij jou of bij je buurman voor de deur staat. Je weet waarschijnlijk dat autorijden zorgt voor uitstoot van vervuilende broeikasgassen. Daarnaast zorgt de slijtage van autobanden voor microplastics op straat, waardoor de natuur vervuild wordt (bron 1). Dit zijn voorbeelden van de impact van het gebruik van de auto.

FACT:

Een auto staat gemiddeld 95% van de tijd stil - Milieudefensie

Maar dat zijn niet de enige gevolgen van dit vervoermiddel. De auto is namelijk ook ergens geproduceerd, waarvoor materialen en grondstoffen nodig zijn. Het ontginnen van deze grondstoffen is erg schadelijk voor het milieu. Als de auto eenmaal in elkaar is gezet - vaak in landen zoals Japan, China, of Amerika - wordt hij vervoerd naar Nederland. De productie en het transport van een auto hebben ook ontzettend veel impact.



Als je al het energieverbruik hiervoor omrekent naar benzine kun je daar zelfs vijf jaar lang van autorijden.

Deze gevolgen zien we niet direct, omdat ze buiten ons zicht plaatsvinden. Babette Porcelijn (2017) noemt dit verborgen impact. Je ziet niet wat er allemaal voor jouw nieuwe auto is gebeurd, we merken er in ons dagelijks leven niets van, maar de impact is er wel. Dit voorbeeld gaat op voor vrijwel alle producten die we in ons dagelijks leven gebruiken, zoals kleding, voeding en elektronica.

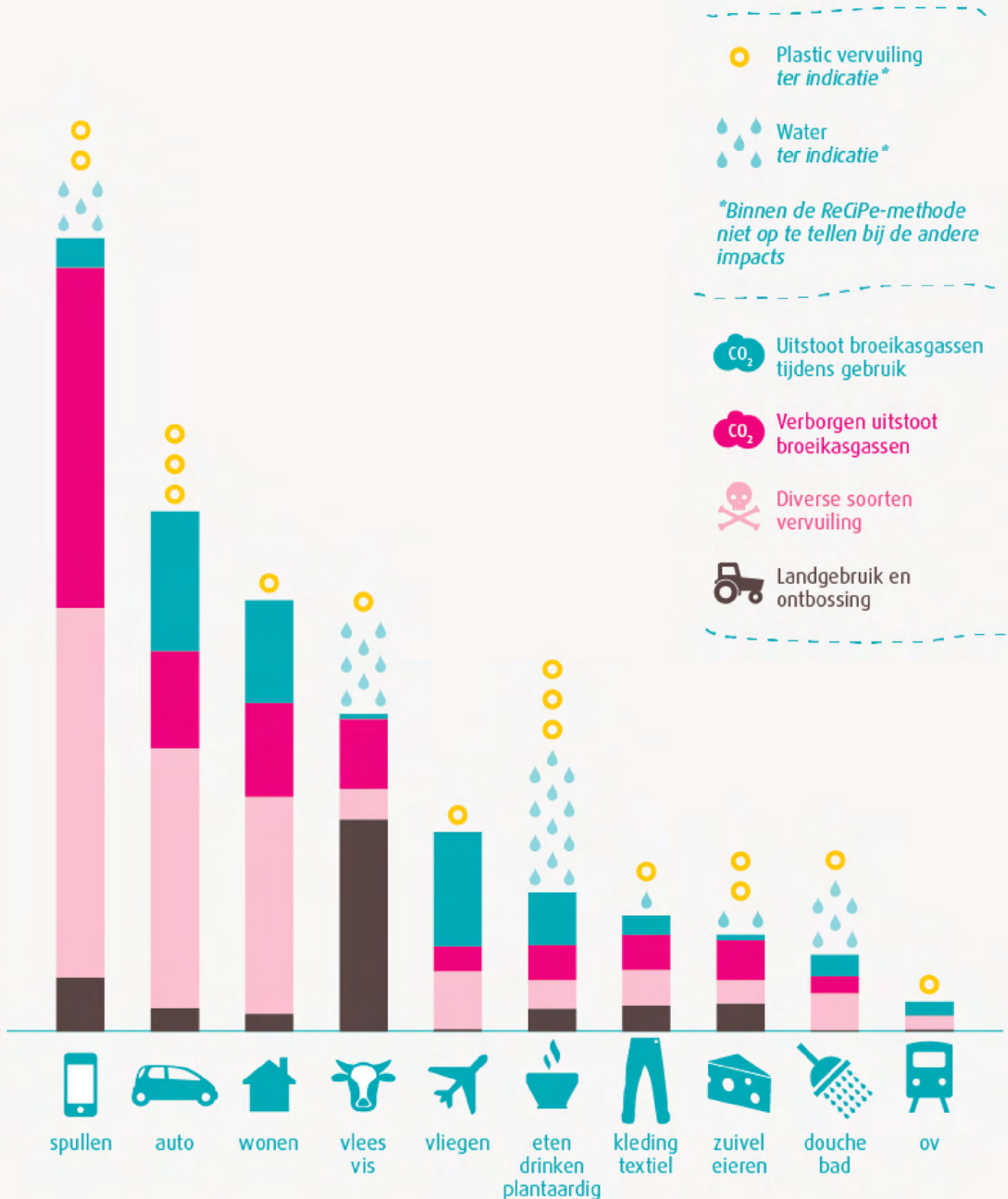
De impact van ons consumptiegedrag staat niet in verhouding met wat de aarde aankan. Sterker nog, we leven in westerse landen alsof we vier aardes tot onze beschikking hebben. Maar we hebben er natuurlijk maar één, die het dus zwaar te verduren heeft.

Welke dingen in ons leven hebben de meeste impact op onze aarde? Daarvoor heeft Babette Porcelijn een Impact top 10 samengesteld, die op de volgende pagina staat.



De impact top 10

Van de gemiddelde Nederlander





Zoals je ziet in het staafdiagram op de vorige bladzijde hebben spullen de **grootste impact** op het milieu. De negatieve gevolgen van het aanschaffen en consumeren van producten zijn nog groter dan die van het eten van vlees!

Daarom leggen wij in dit E-book uit hoe je groener kunt consumeren en bewuster om kunt gaan met spullen. Geloof ons, daar zijn eindeloos veel mogelijkheden voor en het is superleuk.



De invloed van spullen

Wat verstaan we eigenlijk onder 'spullen'? Daarmee bedoelen we producten in de breedste zin van het woord. Van kleding tot boeken en van shampoo tot fotolijstjes. Van koelkasten tot laptops en van telefoons tot lampen.

De meeste goederen worden gemaakt aan de andere kant van de wereld. Er is dan ook sprake van een verborgen impact. Effecten die je niet ziet. Onder andere door de productie en het transport. Voor veel materialen in onze producten vindt bijvoorbeeld ontbossing plaats, zoals voor de tuinmeubelen op je balkon. Ook veroorzaken spullen veel CO₂-uitstoot, wat het geval is bij het maken van een spijkerbroek.

Dit zijn voorbeelden van impact die we niet zien in ons dagelijks leven en waar we vaak niet bij stilstaan. De aarde, het milieu en de natuur hebben er echter wél iedere dag mee te maken.

03

HET BEGIN: CONSUMINDEREN

H2 | HET BEGIN: CONSUMINDEREN

De laatste decennia stonden voor de mens in het teken van consumeren. De economie groeide en we raakten eraan gewend om steeds meer te kopen.

Tegenwoordig zijn we dol op spullen. Onze huizen liggen er vol mee. Winkels stunts met prijzen alsof de producten niks zijn. Warenhuizen zijn gevuld met dingen die we eigenlijk niet nodig hebben. We worden overspoeld door troep. De eerste stap naar een duurzaam leven is dan ook om minder producten te kopen: consuminderen. Dat is een stuk leuker en makkelijker dan het klinkt. Echt waar!

Minder spullen kopen betekent niet dat je helemaal niets meer mag aanschaffen. Het belangrijkste is om impulsaankopen te voorkomen. Als jij iets koopt dat je vervolgens niet gebruikt, is alle impact tenslotte voor niks geweest - en dat is eigenlijk nog erger.

“Consuminderen: bewust minder spullen kopen”



De voordelen van consuminderen

Minder producten kopen en minder impulsaankopen doen, is natuurlijk direct beter voor je portemonnee. Je krijgt meer zicht op je uitgavenpatroon en je kunt veel geld besparen.

Daarnaast geeft consuminderen veel rust en ruimte in je hoofd. Na een tijdje zul je merken dat je minder vaak denkt: dit moet ik hebben! Uiteindelijk neemt ook het gehalte 'troep' af in huis en daardoor voelt je omgeving een stuk rustiger aan.

Naast deze persoonlijke voordelen is consuminderen bovenal een stuk beter voor het milieu: hoe minder spullen jij koopt, hoe minder (verborgen) impact jij veroorzaakt.

"We kunnen niet zonder spullen, maar we kunnen wel heel makkelijk zonder troep"



Hoe pak je consuminderen aan?

Daarvoor geven we je twee tips.

01 Bedenk bij iedere aankoop of je het echt nodig hebt.

Is dat nieuwe fotolijstje écht van toegevoegde waarde? Heb je écht een nieuw vloerkleed nodig? Vraag jezelf af wat er gebeurt als je de aankoop een maand uitstelt. Niks? Dan heb je het item waarschijnlijk ook niet zo nodig als je dacht.

02 Maak iedere maand een top 3 met producten die je aan mag schaffen.

Bijvoorbeeld een paar schoenen, een keukenmachine en een kast. Probeer je hieraan te houden om impulsaankopen te voorkomen.

Minder spullen kopen vormt dus de basis van vaker kiezen voor duurzaam. Van daaruit kun je verder op weg gaan naar een duurzamer leven. Je zult merken hoe leuk dit is. Groener leven betekent namelijk niet dat je een minder fijn leven gaat leiden. Het gaat alleen om bewuster consumeren, andere keuzes maken en het vervangen van vervuilende producten door eco alternatieven.

Ben je klaar voor de volgende stappen naar een eco proof leven? Hier volgen onze tips.





TIP 1: KOOP TWEEDEHANDS

"Some people brag about how expensive their clothes are, I brag about how cheap they are! You like my jeans? Thanks, it was 15 euros in the thrift shop"

Een gevolg van onze snelle consumptie-maatschappij is dat veel producten ongebruikt blijven. Mensen verkopen spullen in perfecte staat, alleen omdat ze erop uitgekeken zijn. Als jij een item zoekt, is de kans dan ook groot dat iemand het verkoopt.

Tweedehands heeft soms een stoffig imago, maar dat is volledig onterecht. Wij zijn juist supertrots als we een item scoren dat zo goed als nieuw is, maar waarmee we wel veel impact voorkomen hebben.

Bovendien bespaart het ook een hoop geld. Een tweedehands fiets is bijvoorbeeld vaak honderden euro's goedkoper dan een nieuwe in de winkel.

Het loont dus zeker om een (online) speurtocht te doen naar een tweedehandsje voordat je een nieuwe aankoop doet. Zo hoeft er geen nieuw product gemaakt te worden, wat veel impact voorkomt.

TIP 2: SPULLEN LENEN

Als we iets nodig hebben, schaffen we het vaak zelf aan. Over de jaren heen verzamelen we een heleboel producten. Veel daarvan gebruiken we maar één, hooguit twee keer.

En dat terwijl de kans groot is dat een vriend of vriendin dat ene boek voor je in de kast heeft liggen. Een nieuwe outfit voor een gala is ook wat overbodig, als de kleding daarna weer achterin de kast verdwijnt. Of een tent waar je één keer gebruik van maakt voor een weekend kamperen....

TIP 2.1 Vraag kennissen

Vraag voordat je iets gaat kopen aan vrienden, familie of goede burens of zij het item toevallig in huis hebben en of je het mag lenen. Dat bespaart jou een onnodige aankoop (en een hoop geld). Omdat er dan geen nieuw product gemaakt hoeft worden, scheelt het een hoop impact voor de aarde. Andersom zou jij iemand ook uit de brand helpen, toch?

TIP 2.2 Maak gebruik van de deeleconomie

Er bestaan diverse platformen waarop je spullen kunt lenen, huren en delen. In deze zogenaamde deeleconomie staat 'samen consumeren' centraal. Bouwartikelen leen je via Peerby, een auto deel je via SnappCar. Dat is niet alleen handig, maar ook super duurzaam



Als jij klaar bent met je spullen, wil dat niet zeggen dat het product ook echt niet meer gebruikt kan worden. Wedden dat iemand anders er juist nog heel blij van wordt?

Bied de producten waar je zelf genoeg van hebt tweedehands aan. Je kunt ervoor kiezen om ze te verkopen of gratis weg te geven.

Na een grote opruimronde kun je bijvoorbeeld alle spulletjes verzamelen die je weg wil doen en vrienden hierin laten snuffelen. Of verkoop producten online, bijvoorbeeld op Marktplaats of Facebook, waarop tegenwoordig ook een uitgebreid tweedehands aanbod staat. Zo verdien je er zelf ook weer mooi een centje aan, wat je vervolgens kunt investeren in je groene lifestyle.

TIP 3: OUDE SPULLEN VERKOPEN OF WEGGEVEN

TIP

organiseer elk (half)jaar een kledingruil met je vriendengroep. Laat iedereen kledingstukken verzamelen die ze niet meer aandoen en gooi alles op een grote hoop. Vervolgens kan iedereen er items uitvissen die zij nog wél heel mooi vinden.

Succes gegarandeerd!



TIP 4: KIES VOOR SPULLEN DICHT BIJ HUIS

We zijn gewend geraakt om onze spullen te kopen van grootschalige bedrijven die gevestigd zijn over de hele wereld. Tegelijkertijd hebben we hierdoor geen flauw idee waar de producten vandaan komen.

Heb jij enig idee hoe jouw shampoo wordt gemaakt, of waar de ingrediënten vandaan komen? Of hoe het materiaal van de fles in elkaar zit? Waarschijnlijk niet - maar daar kom je ook niet zomaar achter.

Veel grote bedrijven hebben hun fabrieken verplaatst naar lagelonenlanden, omdat dit voor hen goedkoper is. In deze landen gelden andere milieurestricties dan in Europa en daarom is de productie hier veel schadelijker voor het milieu. Er wordt afval gedumpt in de natuur, er zijn geen regels voor maximale CO₂-uitstoot en er worden volledige oerwouden gekapt.

Na de productie worden de spullen vervoerd naar Nederland per boot, vliegtuig, trein of vrachtwagen. Ook dit transport is onwijs vervuילend. Wist je dat de zestien grootste containerschepen ter wereld evenveel schadelijke stoffen uitstoten als alle auto's wereldwijd bij elkaar? Maar er zijn veel meer vrachtcontainers: in totaal varen er meer dan 5.000 containerschepen (bron 2) die al onze producten en grondstoffen vervoeren. Die schepen zorgen dus voor een onvoorstelbare hoeveelheid uitstoot van broeikasgassen.



Lokale ondernemers

Als je bewuster wilt consumeren, is het belangrijk om te achterhalen waar een product gemaakt is. Bij grote bedrijven is dit lastig: het is niet duidelijk waar de productie plaatsvindt, hoe dat gebeurt en welke materialen er worden gebruikt. Kleine bedrijven zijn hier meestal een stuk transparanter in. Onze tip is daarom om te kiezen voor producten van lokale ondernemers met een duidelijk verhaal.

Zelf ontdekten we hierdoor dat de spullen van lokale ondernemers een stuk unieker zijn. De ondernemers zijn ontzettend gemotiveerd om eco proof producten te maken en hebben vaak een bijzonder verhaal. Bovendien besteden ze veel zorg en aandacht aan hun organisatie, waardoor de producten er supermooi uitzien.

Wist je dat je dit voorbeeld ook terugziet in supermarkten? Vooral groente en fruit wordt vaak geïmporteerd uit verre landen. Zo worden er appels uit China verkocht, maar liggen er ook Nederlandse appels in de schappen. Je raadt het al: de appels uit Nederland hebben minder impact en zijn dan ook een groenere keuze. Probeer daarom de herkomst van supermarktproducten te traceren. Bij groente en fruit staat dit vaak op de verpakking of op de bordjes met de productnamen.

De laatste tijd wordt er veel aandacht gevraagd voor plastic. Dat is niet voor niets: het materiaal zorgt voor veel uitdagingen voor onze aarde. Het probleem? Plastic vergaat niet.

Het plasticprobleem

Het eerste plastic afval uit de jaren 50 bestaat nog steeds. Een stuk plastic valt wel uiteen in kleinere deeltjes, maar het materiaal zelf blijft altijd bestaan. Terwijl we het blijven produceren, is er geen manier om het oude plastic op te ruimen. Dit is niet zonder gevolgen voor het milieu.

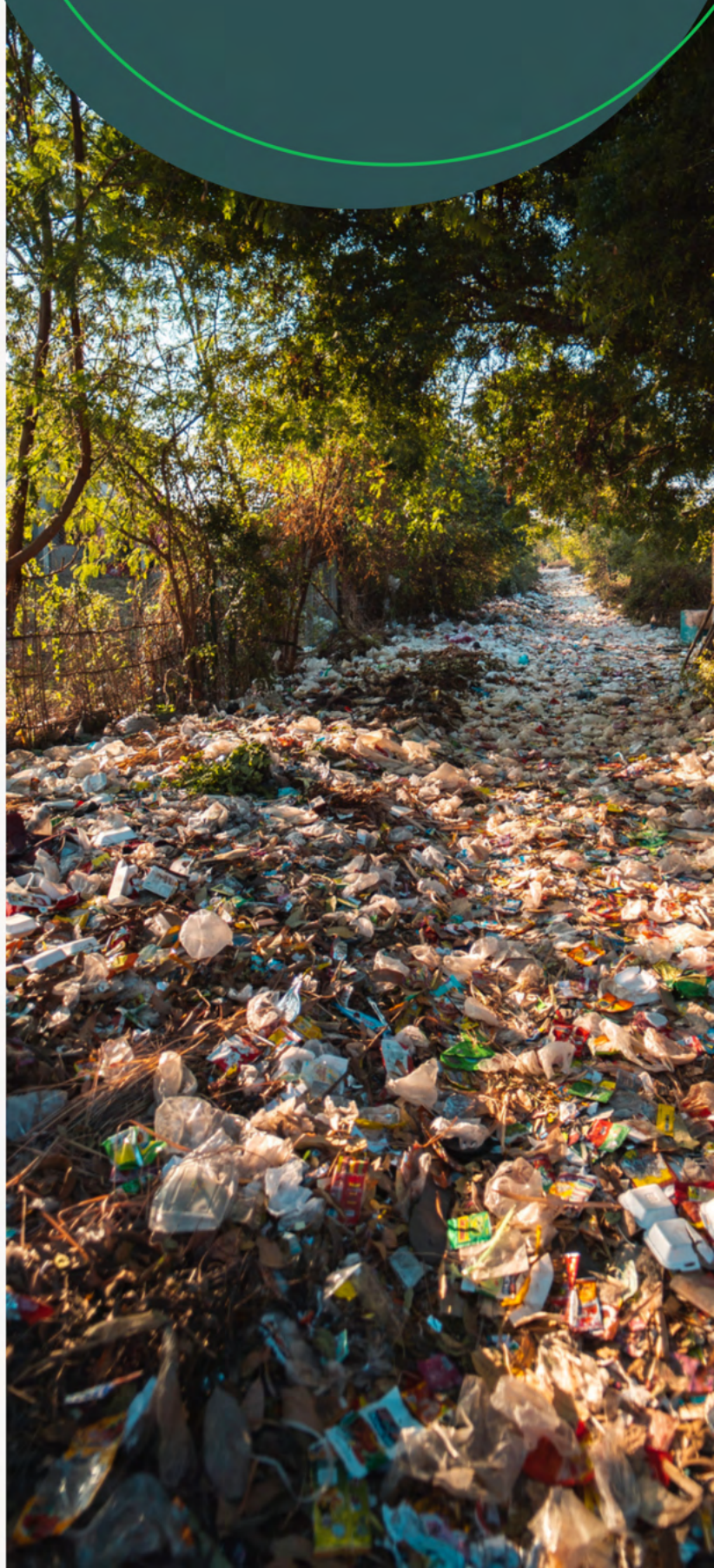
Veel plastic slingert rond en belandt in de natuur, op straat en in de oceanen. Jaarlijks komt er meer dan 5 miljoen ton plastic in de oceaan terecht. Er drijft inmiddels zoveel zwerfafval in zee, dat we spreken van een plasticsoep. Dieren in zee raken erin verstrikt, wat ze helaas vaak niet overleven. Hierdoor worden honderden diersoorten met uitsterven bedreigd.

Het gevaar: single use plastic

Eigenlijk is het een heel nuttig materiaal: het kan op uiteenlopende manieren worden gebruikt en toegepast. Het gevaar schuilt in ons gebruik. Veel plastic gebruiken we maar één keer en daarna gooien we het zonder pardon in de afvalbak.

Denk aan vershoudfolie, wattenstaafjes, boterhamzakjes, waterflesjes, boodschappentasjes, koffiebekers... Dit wordt ook wel single use plastic genoemd.

TIP 5: GA GOED MET PLASTIC OM



TIP 5.1 Verminder single use plastic

Vanaf 2021 wordt single use plastic verboden in Europa, maar met de groeiende berg plastic afval kunnen we daar niet op wachten. Gelukkig bestaan er voor vrijwel alle single use plastics mooie eco alternatieven die we nu al kunnen gaan gebruiken. Hieronder hebben we een aantal plastic items op een rij gezet die je kunt vervangen.

Neem zelf een boodschappentasje mee

In plaats van bij ieder supermarktbezoek een nieuw plastic tasje te kopen, is het beter om een herbruikbare variant mee te nemen. Er zijn diverse soorten dunne tasjes die compact opgevouwen kunnen worden en weinig ruimte innemen. Wij hebben standaard een stoffen shopper in onze jaszak zitten.

Een herbruikbare waterfles

Wereldwijd worden er iedere minuut 1 miljoen plastic flesjes verkocht. Per persoon komt dat neer op 80 plastic flesjes per jaar. Dat zorgt voor onvoorstelbaar veel plastic afval! Gelukkig kun je jouw eigen bijdrage eenvoudig voorkomen met een herbruikbare waterfles die je keer op keer kunt vullen, schoonmaken en altijd in je tas kunt stoppen. Een stuk beter voor het milieu.

FACT:

*Het duurt **450** jaar voordat een plastic fles in de oceaan is vergaan*

Groentenetjes

Bij de groenteafdeling in de supermarkt hangen plastic tasjes om groente en fruit in mee te nemen. We geven toe dat het onhandig is om losse tomaten op de band te leggen, maar je kunt hiervoor ook een herbruikbaar groentenetje meenemen.



Wattenstaafjes

Wattenstaafjes lijken onschuldig, maar als we alle plastic stokjes bij elkaar optellen, zorgen ze voor een berg afval waar je u tegen zegt. Bovendien worden veel wattenstaafjes door het toilet gespoeld, waardoor ze via het riool in de natuur terechtkomen. Daar vormen ze een bedreiging voor het leven in het water (bron 3). Inmiddels zijn er diverse eco alternatieven, bijvoorbeeld wattenstaafjes van hout, bamboe en biologisch katoen, die volledig composteerbaar zijn.

Boterhamzakjes

Een boterham of cracker voor onderweg wordt vaak meegenomen in een plastic boterhamzakje. Handig, maar niet echt eco friendly. In plaats daarvan kun je ook kiezen voor een ouderwetse brodtrommel. Mooie bijkomstigheid: je bammetjes worden onderweg niet meer platgedrukt. Liever iets compacts in je tas? Je kunt een lunch to go ook in een herbruikbare doek van koolwax wisselen.

Koffiebeker

We zijn erg gehecht aan onze coffee to go. Maar iedere keer een wegwerpbeker gebruiken? Dat begon ons tegen te staan. Er zit daarom standaard een lichtgewicht bamboe beker in onze tas. Dat wordt inmiddels zelfs beloond: bij bijna alle winkels op stations krijg je 25 cent korting als je je eigen koffiebeker meeneemt.

FACT:

Elke minuut belandt er **één** vuilniswagen aan plastic in de oceaan

TIP 5.1 Koop spullen van duurzame materialen

Voor de meeste spullen worden materialen gebruikt die van over de hele wereld afkomstig zijn en die negatieve gevolgen hebben voor de planeet. Synthetische kleding is een goed voorbeeld: in het verraderlijke materiaal zit kunststof verwerkt. Als deze kleding gewassen wordt, komt er plastic vrij. Wij raden je aan om voortaan spullen te kopen van duurzame, milieuvriendelijke materialen.

Natuurlijke materialen

Wat voor materialen zijn dit dan? Voorbeelden zijn bamboe, katoen, hennep, kokosnoot, olifantengras. Dit soort natuurlijke ingrediënten zijn volledig composteerbaar. Als we klaar zijn met dit soort producten veroorzaken we geen schadelijk afval.

Het is belangrijk dat de gewassen voor deze materialen duurzaam worden verbouwd. Controleer daarom of een product een eco keurmerk heeft, zoals het EU Ecolabel en het EKO keurmerk. Milieu Centraal heeft hiervoor een handige Keurmerkenwijzer gemaakt. De link naar deze tool vind je in de bronnenlijst aan het einde van dit e-book.

TIP 6: KIES VOOR KWALITEIT



We kennen het cliché inmiddels wel: **kwaliteit boven kwantiteit**. Ook voor een eco lifestyle is dit een onmisbaar motto. Hoe verleidelijk het ook is om goedkopere spullen te kopen - ze zijn meestal echt van mindere kwaliteit. Dit betekent dat je ze dus ook sneller moet vervangen. Op den duur ben je daarom niet per se voordeliger uit met een goedkope aanschaf.

Een goed voorbeeld is de plastic zonnebril die je in de zomervakantie op de boulevard hebt gekocht. Die gaat ongetwijfeld maar één zomerseizoen mee. Wat als je deze plastic zonnebril zou vervangen door een stevigere variant van betere kwaliteit?

Dit is eenmalig een grotere uitgave, maar die zal zich uiteindelijk wel terugbetalen omdat een duurdere bril langer meegaat.

Deze aankoop betaalt zich bovendien zeker uit voor het milieu. Alle troep die voor korte tijd gebruikt wordt, moet tenslotte wél verwerkt worden. Een goede zonnebril is trouwens ook een stuk beter voor je ogen, want er zit vaak geen uv- filter in goedkope zonnebrillen. Dus: kwaliteit loont. Voor jezelf én voor de aarde.

Online shoppen is handig, héél handig. Voor 23.59 besteld? Zelfs dan is het de volgende dag in huis. In Nederland zijn we er een kei in: met onze hoeveelheid online aankopen staan we in de top vijf van EU-landen (bron 4). Wist je dat consumenten en bedrijven samen zo'n 400 miljoen pakketjes per jaar versturen (bron 5)?

Dit betekent dat er flink wat milieubelastende kilometers worden afgelegd om onze pakketjes te bezorgen (bron 6). Al die losse spullen - van broeken tot laptops en van stofzuigers tot sieraden - worden tenslotte van ver geïmporteerd naar Nederland en vervolgens tot aan je voordeur afgeleverd.

TIP 7: ONLINE VS. OFFLINE SHOPPEN

Voor het milieu is het daarom heel belangrijk om stil te staan bij je online consumentengedrag. Een paar tips:

1.0

Kun je het item alleen online kopen, of kun je ook even naar de winkel lopen? Dat is trouwens ook beter voor je eigen beweging. ;-)

2.0

Bestel tegelijk met anderen, bijvoorbeeld met familieleden, collega's, huisgenoten of vrienden. Een gebundelde bestelling kan in een keer vervoerd worden en dat bespaart een hoop uitstoot.

3.0

Bestel meerdere producten bij één winkel, dan worden de items (in de meeste gevallen) ook in één keer vervoerd.

4.0

Kies indien mogelijk voor een pick-up point. Daar worden meerdere pakketjes in één keer geleverd en dat scheelt weer een aantal kilometers die het bestelbusje anders naar jouw huisadres af had moeten leggen.



TIP 8: GA GOED OM MET AFVAL

Ons leven en het gebruik van spullen zorgt voor flinke bergen afval, wat een grote uitdaging vormt voor ons ecosysteem. Het is daarom belangrijk om goed met ons afval om te gaan.

Zorg jij al voor afval scheiding? Dit is een belangrijke eerste stap, omdat materialen zoals papier, glas, plastic en batterijen alleen op die manier hergebruikt kunnen worden. (bron 7)

Al het restafval dat niet opnieuw kan worden gebruikt, wordt verbrand. Dit zorgt voor enorme CO₂-uitstoot en daarom is het van belang dat deze afvalsoort vermindert (bron 8 & 9). Ook al denk je misschien dat jouw bijdrage een druppel op een gloeiende plaats is, niets is minder waar. Wist je dat de hoeveelheid niet-gerecycled afval afkomstig uit de bouw, industrie en landbouw bij elkaar minder is dan het niet-gerecyclede afval uit huishoudens? Je eigen afval scheiden in huis maakt dus wel degelijk verschil.

Het heeft een hoop milieuvoordelen om afval te scheiden zodat het gerecycled kan worden. Allereerst kunnen er een hoop grondstoffen worden bespaard. Het scheelt bijvoorbeeld bomen voor papier, aardolie voor plastic en metalen voor blik. Ook kost recycleren vaak minder energie dan het winnen van grondstoffen voor nieuwe materialen. Een goed voorbeeld is aluminium: voor het winnen van nieuw aluminium is twintig keer meer energie nodig dan voor het omsmelten van oud aluminium! Hierdoor zorgt recycleren ook gelijk voor minder uitstoot van broeikasgassen.



Zwerfafval voorkomen

Bij goed omgaan met afval hoort ook het voorkomen van zwerfafval. Want wat doe je met kauwgom? Waar laat je een opgerookte sigaret? Dit soort afval wordt nog steeds regelmatig achteloos op straat gegooid. Maar wist je dat er plastic in kauwgom zit? Het duurt dan ook twintig jaar voordat kauwgom is vergaan. En een sigaret? Die verdwijnt pas na twee jaar. (bron 10)

Met hetzelfde gemak... precies: gooi je het in de afvalbak. Gooi kauwgom en sigaretten in de openbare vuilnisbakken. Bewaar plastic flesjes onderweg en gooi ze thuis in de juiste afvalbak zodat ze gerecycled kunnen worden.

Onderneem zelf actie

Wil je een stap verder gaan? Toon zelf groen initiatief! Bijvoorbeeld door een clean up te organiseren in de wijk of op het strand. Met een groep kunnen jullie samen onwijs veel afval verzamelen, dat je vervolgens op de juiste manier gescheiden kunt inleveren. Zo krijgt het afval weer een nieuwe bestemming.



"Sigaretten staan in de top 5 van meest gevonden afval"



TIP 9: BETREK ANDERE IN JE ECO JOURNEY

Als jij jouw eco journey begint op het gebied van spullen, zul je van daaruit zien hoe leuk deze lifestyle is.

Je ontdekt lokale ondernemers, probeert nieuwe producten uit, je leert keer op keer bij over onze aarde én je portemonnee wordt er blij van. Die eco journey wordt nog leuker als je alle inspiratie met iemand kunt delen.

Vertel je vrienden en familie over jouw groene ontdekkingen en betrek hen in de wondere wereld der eco producten. Ook wij delen geregeld onze nieuwste eco avonturen met iedereen die het maar wil horen. Geloof ons, het werkt aanstekelijk! Zo hebben onze vrienden inmiddels een herbruikbare koffiebeker in hun tas gestopt, heeft iedereen een stevige waterfles bij zich en zijn veel van hen overgestapt naar composteerbare wattenstaafjes.

Deel je eco journey met anderen en je zult merken hoeveel energie je hiervan krijgt. Het mooie is dat jullie zo ook nog meer impact kunnen bereiken. Samen sta je tenslotte sterker!

TIP 10: WEES OPTIMISTISCH

Het ontdekken van een eco lifestyle gaat stap voor stap. Je kunt duurzaam leven niet meteen perfect aanpakken en dat hoeft ook helemaal niet. Met deze Beginnersgids kun je een groene start maken. Onthoud dat alle kleine beetjes helpen.

Blijf vooral positief! Zelf zien we het als één grote ontdekkingstocht. We noemen het ook wel een eco journey: een ontdekkingsreis door alle groene mogelijkheden. Laten we elkaar inspireren en motiveren. Dat is van groot belang voor het behoud van onze aarde, de natuur en het milieu.



"Doe dat waar jij positieve energie van krijgt en zet het in voor goede dingen"
- Merijn, Plastic Soup Surfer

Duurzaam hoeft niet duur te zijn

Een eco lifestyle heeft een duur imago. Duurzaam leven lijkt enkel weggelegd voor de groene elite, met een hypermoderne elektrische auto voor de deur en zonnepanelen op het dak. Inderdaad, dit is niet voor iedereen te betalen.

Een duurzaam leven hangt echter niet af van deze prijzige investeringen. Het draait niet alleen om keukenkastjes vol biologische voeding. Zoals je in dit e-book hebt gelezen, kunnen we met ons dagelijks leven een positieve impact maken. Gewoon, door aanpassingen te doen in ons consumptiegedrag en onze levensstijl. Het gaat om minder snel consumeren. Om bewuste keuzes maken. Anders omgaan met onze producten. Hier vertellen we waarom we geloven dat duurzaam leven niet duur hoeft te zijn.

Zodra het een paar euro duurder is, lachen we erom en laten we het links liggen.

Maar in feite zijn deze producten juist te goedkoop. Ze worden voor een paar cent geproduceerd in verre landen onder erbarmelijke omstandigheden. Daarna worden ze via vervuilende verschepping naar ons gebracht en liggen ze voor een paar euro in de winkel. Bij de goedkope prijzen is geen balans tussen people, planet en profit. Dit evenwicht is juist wel wat er nodig is: bij duurzame consumptie draait het erom dat we nuttige dingen kunnen consumeren zonder negatieve bijeffecten voor de aarde.

Te goedkope consumptie

We zijn gewend geraakt aan snelle, goedkope consumptie. Voor een T-shirt willen we slechts een paar euro betalen, nieuwe keukenapparatuur schaffen we aan voor stunt prijzen.



Duurzaamheid met balans voor People, Planet en Profit

Wanneer de balans tussen people, planet en profit bewaakt wordt, komt er meer kijken bij de productie. Het vraagt bijvoorbeeld om milieuvriendelijke materialen en om eerlijke werkomstandigheden met een fatsoenlijk salaris voor de arbeiders. Dit soort kosten worden doorberekend in de prijs van duurzame producten, waardoor je er soms meer voor betaalt dan voor reguliere producten. Maar dit is dus eigenlijk een eerlijke prijs, mét balans tussen people, planet en profit.

True pricing, de echte kostprijs

De echte prijs voor een product wordt ook wel true pricing genoemd. Daarin zijn ook de externe ecologische en sociale kosten verrekend. Bij de echte prijs van een katoenen T-shirt wordt bijvoorbeeld rekening gehouden met de hoeveelheid water en energie die het verbouwen van katoen kost, hoeveel arbeiders er nodig zijn voor het productieproces en wat zij betaald krijgen. Dit zijn aspecten waar veel mensen niet over nadenken als ze het goedkoopste shirt uit het winkelrek pakken.

Duurzaam betaalt zich terug

Veel eco producten (met uitzondering van voedingsmiddelen) gaan bijvoorbeeld langer mee. Eco proof shampoo in een blok is een stuk minder vervuilend én gaat twee tot drie keer langer mee dan een fles shampoo. Hoewel een shampooblok keer duurder is, scheelt het uiteindelijk dus niets in je uitgaven.

Niet altijd duurder

Toch is het ook niet altijd zo dat duurzamere producten duurder zijn. Biologische voeding is tegenwoordig niet per se duurder meer dan reguliere A-merken in de supermarkt (bron 11). We doelen echter niet alleen op de eenmalige prijs die voor een product betaalt. Nu we ons een aantal jaar verdiept hebben in een eco lifestyle, hebben we namelijk gemerkt dat duurzaamheid zich ook terug kan betalen en dat je er zelfs geld mee kunt besparen.

Kwaliteit boven kwantiteit

Zoals we in dit e-book beschreven hebben, is het goed om te onthouden dat kwaliteit boven kwantiteit gaat. Een product dat zorgvuldig geproduceerd is met kwalitatieve materialen gaat langer mee dan een item uit massaproductie. Snel geproduceerde, goedkope spullen gaan eerder kapot of gaan snel in kwaliteit achteruit. Die moet je dan ook sneller vervangen en dat kost je uiteindelijk dus minstens evenveel geld (of zelfs meer).

Bespaar geld

Uiteindelijk gaat duurzaam consumeren ook om minder impulsaankopen doen en bewuster consumeren. Hierdoor merk je dat dit op den duur juist geld bespaart. In plaats van iedere twee jaar een nieuwe televisie te kopen, kun je een tweedehands exemplaar scoren. Heel eco én budget proof.

Zustaina

Vind je het lastig om eco proof keuzes te maken? Weet je niet waar je verantwoorde producten koopt? Vind je het moeilijk om te bepalen wat duurzaam is en wat niet?

Zustaina lost het voor je op! Wij selecteren de beste eco producten voor je bij elkaar. PLasticvrij, plantaardig en puur.

Wij helpen je om jouw eco footprint op de leukste en makkelijkste manier te verkleinen. Samen kunnen we het verschil maken!



BRONNENLIJST

Informatie over verborgen impact & Impact top 10: Babette Porcelijn, De Verborgen Impact, 2017

Bron 1: Microplastics van autobanden

<https://resource.wur.nl/nl/show/Autoband-is-grote-bron-microplastic.htm>

Bron 2: Containerschepen ter wereld

<https://www.statista.com/statistics/264024/number-of-merchant-ships-worldwide-by-type/>

Bron 3: Wattenstaafjes

<https://www.nrc.nl/nieuws/2019/01/03/wattenstaafjes-je-hebt-er-niet-veel-aan-en-ze-zijn-nog-slecht-ook-a3127682>

Bron 4: Nederland in top 5 online winkelen

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/38/nederland-in-europese-top-5-online-winkelen>

Bron 5: Aantal pakketjes online

<https://www.ad.nl/ad-werkt/pakketbezorger-zijn-is-meer-dan-alleen-120-keer-busje-in-busje-uit~a81eb41f/>

Bron 6: Milieubelastende kilometers

<https://www.scientias.nl/waarom-online-shoppen-niet-beter-is-voor-het-milieu/>

Bron 7: Afval scheiden

<https://www.milieucentraal.nl/minder-afval/afval-scheiden-nut-en-fabels/>

Bron 8: CO2-uitstoot afval

<https://www.clo.nl/indicatoren/nl054210-broeikasgasintensiteit-bedrijven>

Bron 9: Belang van afvalscheiding

<https://www.milieuservicenederland.nl/nieuws/gebeurt-er-afval-inzameling/>

Bron 10: Vergaan zwerfafval

<https://www.milieucentraal.nl/minder-afval/voorkom-afval/zwerfafval/>

Bron 11: Prijs biologische voeding

<https://www.ad.nl/koken-en-eten/biologisch-product-in-supermarkt-soms-al-goedkoper-dan-a-merk~ad22cf73/>

Keurmerkenwijzer van Milieucentraal

<https://keurmerkenwijzer.nl/>