

Ik kies voor herbruikbare materialen

- Ik vervang papieren zakdoeken door stoffen zakdoeken
- Ik maak mijn eigen wasbare reinigingsdoekjes
- Ik vervang tampons door een menstruatiecup
- Ik kies voor statiegeldflessen
- Ik verpak cadeautjes in herbruikbaar textiel (furoshiki)

Ik vervang papieren zakdoeken door stoffen zakdoeken

In tijden van duurzaam en verantwoord consumeren doen meer en meer mensen hun best om hun ecologische voetafdruk kleiner te maken. Maar toch blijven velen weigerachtig om hun papieren zakdoekjes door een stoffen exemplaar te vervangen. Waarom? Gewoon omdat we erover twijfelen of dat wel een goed idee is ... En wie geeft het antwoord op die vraag? We komen er zo dadelijk op terug.

Enkele vooroordelen over stoffen zakdoeken

We moeten erkennen dat stoffen zakdoeken moeilijk liggen, zelfs voor wie zich actief wil inzetten voor het behoud van onze planeet. Stoffen zakdoeken hebben bij het grote publiek nu eenmaal geen te beste reputatie. Integendeel, mogen we wel zeggen. Volgens een bevraging van RTBF.be uit februari 2018 vinden mensen stoffen zakdoeken een broeihaard van ziektekiemen. Papieren zakdoekjes worden als hygiënischer beschouwd omdat we ze na één keer al weggooien. En toch is het vooroordeel niet terecht: stoffen zakdoeken zijn niet minder hygiënisch dan hun papieren tegenhanger.

Die stoffen zakdoek kun je gerust herhaalde keren gebruiken!

In werkelijkheid is niet zozeer de zakdoek vuil dan wel de plaats waar je er tussendoor mee blijft. Stop je je stoffen zakdoek in je broekzak of in de zak van je jasje dan bestaat het risico dat hij vervuild raakt door de voorwerpen die zich daar ook bevinden, waaronder je mobieltje of je sleutelbos. Om microben te voorkomen volstaat het dus om je stoffen zakdoek in een lege zak of op een andere schone plek op te bergen en vóór het snuiten de handen te wassen.

Het onderhoud van stoffen zakdoeken?

Dagelijks wassen met warm water en zeep. Niet moeilijker dan dat. En het kan net zo goed met de hand als machinaal. Drogen aan de lucht en strijken om de laatste ziektekiem te doden. Als je dat veel werk vindt, moet je wel beseffen dat het vervangen van papieren door stoffen zakdoeken een groot verschil maakt voor de planeet.

Praktisch zijn ze wel die papieren zakdoekjes maar de prijs die we ervoor betalen is te hoog. Elk jaar worden er in de vier windstreken miljoenen hectaren bos voor gekapt. Voor de productie van een kilo papieren zakdoeken is meer liefst 200 liter water nodig! En we hebben het niet over het afval dat elke maand gegenereerd wordt! Anders gezegd: het is niet met papieren zakdoeken dat je je zero afval doelstelling zult realiseren.

Nog niet overtuigd om de papieren zakdoeken door stoffen te vervangen? Als je niet helemaal een kruis over je papieren zakdoeken wilt maken, kies dan voor een tussenoplossing. Gebruik ze alleen nog bij een zware verkoudheid en opteer tussendoor voor de stoffen versie.

Ik maak mijn eigen wasbare reinigingsdoekjes

Zelf wasbare gezichtsreinigingsdoekjes maken met restjes textiel is kinderspel. Volg je DHZ-instinct en recycleer in een moeite door een gedeelte van die stofjesoverschotten. Scharen in de aanslag ... en ... go!!

Eerste stap: knippen. Onnodig te zeggen dat je voor de vorm van je wasbare gezichtsreinigingsdoekjes gerust je inspiratie de vrije loop kunt laten. Rond, vierkant, stervormig ... , je kunt hier onbeperkt creatief zijn. Wij kiezen voor allemaal rechthoeken van dezelfde afmetingen (12 x 10 cm) in textiel en badstof.

We spelden de bedrukte kant van het lapje textiel tegen de beste kant van de badstof. Vergis je niet van kant als je de stukken aan elkaar speldt.

Volgende stap: stikken. Begin in het midden van een van de zijden en ga zo helemaal rond. Vergeet niet om een opening te laten van een viertal centimeter en blokkeer het stiksel aan beide zijden.

Tot slot keer je het doekje helemaal binnenstebuiten via de opening waar de stukken niet aan elkaar genaaid zijn. Die opening maak je uiteindelijk dicht met de blindsteektechniek.

En... klaar voor gebruik: een perfect herbruikbaar gezichtsreinigingsdoekje.

Goed om weten: Deze duurzame gezichtsreinigingsdoekjes gaan regelmatig gewoon mee in de machinewas.

Ik vervang tampons door een menstruatiecup

'Een cup, wa's me dat?' 'Nog nooit van gehoord ...' Ook jij behoort tot diegenen die nog nooit van zo'n cup hebben gehoord, maar je bent wel nieuwsgierig naar alternatieven voor tampons en maandverband? Dan stellen we je graag het volgende artikel voor. Daarin wordt uitgelegd waar het over gaat, hoe het systeem werkt en vooral wat de voordelen zijn van dit duurzame alternatief.

Wat is een cup?

Een menstruatiecup, kortweg cup, of ook wel menstruatieuipje is een herbruikbaar vrouwelijke hygiëneproduct. Zo'n cup heeft een diameter van 4 cm en is 4 tot 6 cm hoog, afhankelijk van het merk. Doorgaans is hij van silicone gemaakt en min of meer trechtervormig, met onderaan een soort steeltje.

Hoe werkt het systeem?

De cup wordt in de vagina ingebracht en vangt er gedurende 6 tot 8 uur het menstruatievocht op. Ook die tijdsduur verschilt weer van merk tot merk. Daarna pak je de cup bij het steeltje beet en maak je hem leeg in het toilet. Gewoon even spoelen met water volstaat om de cup opnieuw te kunnen gebruiken.

De voordelen op een rijtje

Hét grote voordeel van zo'n cup is ook weer ecologisch van aard. Hij maakt tampons en maandverbanden overbodig en ook alle inbrengulzen en verpakking die erbovenop komen. Dankzij de cup blijft de vuilnisbak leeg en het milieu gespaard van de 10.000 tot 15.000 hygiëneproducten die elke vrouw in haar leven gemiddeld nodig heeft. En die er ook zo'n 500 jaar over doen om af te breken.

Het tweede voordeel is economisch van aard. Eén cup kan namelijk tien tot zelfs vijftien jaar gebruikt worden en kost, afhankelijk van het merk, tussen de 15 en de 30 euro.

De cup neemt weinig plaats in en ook dat maakt hem handig. Er slingeren geen tampons meer rond. Geen paniek meer als het voorraadjie plots flink geslonken blijkt!

In gezondheidstermen heeft de cup het voordeel geen vaginale droogte te veroorzaken. De cup absorbeert immers niet, maar vangt het menstratiebloed gewoon op.

Waar vind je de cup?

Verschillende merken bieden menstratiecups aan, zodat er ook uiteenlopende modellen en formaten bestaan. De cups koop je ondertussen overal: in de biowinkel, in de super- of hypermarkt en uiteraard ook online!

Ik kies voor statiegeldflessen

Nu onze planeet zo onder druk staat, is elk gebaar om op een consequente manier afval een halt toe te roepen meer dan welkom. Een glazen fles blijkt 20 tot 50 keer opnieuw gebruikt te kunnen worden. En één fles hergebruiken leidt over de hele levensduur onmiddellijk tot een besparing van 19 tot 49 nieuw te produceren flessen. Daarbij komt dat een hergebruikte fles ook een aanzienlijke energiebesparing oplevert. Voor het omsmelten van een glazen fles is immers een temperatuur nodig tussen 1.300 en 1.550 °C, tegenover maar 80 °C om ze te spoelen. Nog een gelijkaardig cijfer: een opnieuw gebruikte statiegeldfles stoot 98 kg CO₂ uit en een wegwerpfles maar liefst 474 kg.

Het zijn duidelijke cijfers die moeten leiden tot een duidelijke keuze. Een statiegeldfles die opnieuw gebruikt wordt vergt ook een derde minder water. Wetende hoe belangrijk dat is voor ons overleven en dat van de planeet hebben we alle redenen om de voorkeur te geven aan statiegeldflessen.

Ik pak cadeautjes in met herbruikbaar textiel (furoshiki)

En als we nu voor onze cadeautjes eens teruggrepen naar een oude Japanse traditie? Herbruikbaar textiel of furoshiki is in Japan al sinds het jaar 710 populair voor het verpakken van cadeautjes. Na de tweede wereldoorlog is de traditie wat in onbruik geraakt. Maar sinds 2006 is de furoshiki na een halve eeuw van stilte weer aan een opmars bezig. Ook trendy westerlingen gebruiken ze ondertussen om hun cadeaus letterlijk en figuurlijk netjes in te pakken. De handige, zuinig en ecologische furoshiki is dus echt een must.

Cadeautjes verpakken in een herbruikbare lap stof, is helemaal zero afval

Meters inpakpapier kosten ons anders alleen maar geld en belanden toch in de prullenmand. De furoshiki is de nieuwe verpakking van de milieubewuste consument en artiest in spe. Deze oude techniek is afkomstig uit het land van de rijzende zon en bestaat uit niets anders dan een vierkant stuk stof waar cadeaus van allerlei vorm in verpakt worden. Uiteraard zijn er furoshiki's te koop met de mooiste Japanse motieven, maar niets gaat natuurlijk boven DIY met restjes stof.

Een sjaal, een bandana, een oud kledingstuk, of zelfs een kussensloop kunnen perfect dienst doen als basis voor je furoshiki. Er zijn verder weinig eisen: het stuk stof moet vierkant zijn en niet te zacht noch te hard. Meer moet dat voor zero afval niet zijn!

Stoffen cadeauverpakkingen zijn niet alleen herbruikbaar maar ook nog eens leuk en flexibel. En je hebt er geen lijm, kleefband, of nietjes voor nodig. Met plooien en knopen geef je de doek de gewenste vorm. Fles, boek, bal... alles kun je in zo'n

furoshiki verpakken. En het resultaat mag steevast gezien worden.

Voor een perfect cadeau:

- gebruik voor de kleine presentjes een vierkante doek van 45 of 50 cm;
- 68, 70 of 75 cm zijn de standaard afmetingen voor de cadeauverpakkingen.

Een alternatief voor geschenkpapier ... en nog heel wat meer

De Japanners hebben eeuwenlang de furoshiki gebruikt om hun spullen, goederen en boodschappen te vervoeren, om hun cadeautjes in te pakken en als tas. Een correct geknoopte furoshiki is immers bijzonder stevig. Vandaag is deze eenvoudige lap stof zijn populariteit aan het herwinnen. Naar het strand neem je er al je handdoeken, boeken, zonnebrillen, enz. in mee. Op straat trekt hij sowieso de aandacht. En ook bij het winkelen bewijst hij uitstekende diensten. Conclusie, we gaan ervoor.

En als u niet weet hoe u zelf een furoshiki kunt maken, bekijkt u een van de vele tutorials op het internet.

Waarom is herbruikbaar beter dan wegwerp?

50% van het zwerfvuil op zee bestaat uit plastic wegwerpvoorwerpen.

Bovendien wordt dit afval erg langzaam afgebroken. Volgens veel schattingen duurt het 450 jaar voor een plastic fles in zee afgebroken is. Duitse onderzoekers hebben plastic zakken opgevist die al 20 jaar in zee lagen... en niet eens beschadigd waren (lees erover op rtbf.be).



Bron: [FOD Volksgezondheid](http://FOD.Volksgezondheid), op basis van cijfers van de NOAA

Herbruikbare voorwerpen gaan niet alleen de zeevervuiling tegen maar vermijden ook bij elk gebruik een extra wegwerpvoorwerp in een vuilnisbak!

Een herbruikbare tas vermijdt bijvoorbeeld het gebruik van 10, 20, 100, 200 ... wegwerptassen. Hetzelfde voor een beker. Een tandenborstel met een verwisselbare kop voorkomt dat u de steel om de 3 maanden weggooit zoals bij een klassieke tandenborstel.

Het gebruik van herbruikbare voorwerpen betekent ook een vermindering van de 179 kilo afval die we in ons gewest nog steeds per persoon en per jaar in ons gewest produceren. Dit afval uit de witte zak wordt direct verbrand in NOH

In de badkamer bijvoorbeeld vermindert de overstap naar zero afval de afvalproductie met 97% (dankzij herbruikbare voorwerpen, maar ook door vaste cosmetica te gebruiken).

Is herbruikbaar praktischer?

Dat hangt ervan af. Als u de gewoonte hebt om een ontschminkingsdoekje te gebruiken en dat meteen weg te gooien, zal het gebruik van een herbruikbaar doekje inderdaad meer tijd in beslag nemen. Niet tijdens het gebruik, maar achteraf. U moet het opzijleggen, eraan denken om het te wassen bij de juiste wasbeurt (donker wasgoed, bijvoorbeeld ...), het laten drogen ... Allemaal stappen die de eerste keren tijd kosten.

Het komt erop aan dat we onze gewoonten veranderen. Als u eenmaal de gewoonte hebt om de doekjes bij het wasgoed te leggen, denkt u er vanzelf aan als u de was doet. En ze drogen net als de rest van het wasgoed. Bovendien bespaart u tijd bij de aankoop (u hoeft geen wegwerpdoekjes meer te kopen of geen tweede winkel te bezoeken omdat uw favoriete eco/biomerk niet op voorraad is) en bij het sorteren van het

afval. Een lege doos minder die in de badkamer blijft slingeren tot iemand beslist om ze in de gele zak te steken.

Herbruikbare voorwerpen vereisen meer middelen voor hun productie, vervuilen ze dan niet meer?

De ecobalansen (de balans van het milieueffect van een voorwerp vergeleken met een ander voorwerp voor dezelfde toepassing) van herbruikbare producten tonen dat ze verkieslijk zijn boven wegwerpproducten. Zelfs als ze meer middelen vergen. Herbruikbare tassen zijn bijvoorbeeld dikker dan wegwerptassen: er is meer materiaal nodig om ze te maken en meer energie om ze te vervoeren. Het herhaalde gebruik maakt het herbruikbare voorwerp 'rendabel'.

Voorbeelden: plastic bekertjes op evenementen, boodschappentassen, luiers, drankflessen. Dat geldt zelfs als ze zwaarder zijn en/of moeten worden schoongemaakt.

Natuurlijk is een herbruikbaar voorwerp alleen echt beter als het daadwerkelijk opnieuw wordt gebruikt. De studies geven verschillende cijfers van geval tot geval, maar het aantal keren dat een voorwerp hergebruikt wordt, varieert van een paar tot meer dan 150 keer.

Voor herbruikbare groente- en fruitzakken heeft het Ademe berekend dat een herbruikbare plastic zak 8 keer moet worden gebruikt om beter te zijn dan een wegwerpzak. Maar u moet een katoenen tas 40 keer hergebruiken om hetzelfde resultaat te krijgen.

Is herbruikbaar goedkoper?

Uiteindelijk wel, ja. Er is geen 'gemiddelde' besparing. Alles hangt af van het type voorwerp, het aantal keren dat het hergebruikt wordt en of u het wel of niet direct betaalt. Als u 10 cent betaalt voor een wegwerptas, is de herbruikbare tegenhanger van 80 cent al snel rendabel.

Een Brussels bedrijf verkoopt roestvrijstalen dozen voor meeneemmaaltijden. De doos kost € 22 maar geeft recht op 5% korting bij de meeste partners van de [project](#).

Een ander voorbeeld: ontschminkingsdoekjes voor eenmalig gebruik vervangen door wasbare doekjes, levert een besparing op van € 40 per jaar.

Maar zelfs herlaadbare 'kleine voorwerpen' zijn interessanter. Balpennen bijvoorbeeld. Toch worden ze vaak vervangen door nieuwe van zodra ze leeg zijn.

Getuigenis

Pauline: 'Kerstmis in een furoshiki'

"Voor het kerstfeest in de familie heb ik mijn geschenkjes in furoshiki's verpakt. Die maak je gemakkelijk zelf van een oude sjaal, restjes textiel, een mooie handdoek, enz. Een fluitje van een cent. Bij wijze van inspiratie vind je op het internet alvast een veel handleidingen. Diegenen die mijn cadeautjes krijgen gebruiken de stoffen verpakking soms opnieuw bij een volgende cadeau. Anderen die er niets mee beginnen geven me ze vaak terug. Soms verpak ik mijn cadeau in een herbruikbare zak waarmee het feestvarken naderhand in zero afval-stijl boodschappen kan doen. "