

Kari van der Heide

de groene mama



HANDBOEK VOOR
GROEN OUDERSCHAP



BECHT

INHOUD

INLEIDING					
Het lied van de Raaf	7				
Een compromis	7				
De stand van zaken	8				
Het groene pad	8				
Groen leven met een roze randje	10				
1. GROEN ZWANGEREN	13	4. PLANTAARDIG ETEN	71	Een plasticvrije en zero waste	
Zwangerschapskleding	15	Wat is plantaardig eten?	73	keuken	123
Babyskleding	18	Waarom zou je plantaardig eten?	75	Een plasticvrije en zero waste	
Een groene babykamer	22	Waarom plantaardig eten		badkamer	125
Borstvoeding als groene keuze	26	beter is voor het milieu	75	Plasticvrij en zero waste onderweg	133
Wasbare luiers	28	Waarom een plantbased lifestyle		Plasticvrij online winkelen	134
Natuurlijke verzorging	37	beter is voor dieren	78	7. EEN DUURZAME KLEDINGKAST	135
Duurzaam babyspeelgoed	40	Waarom plantaardig eten		Milieuvriendelijke kleding	137
Plantaardige voeding	41	beter is voor mensen	80	Cruelty free kleding	142
Een groen kraampakket	44	Overstappen op plantaardige voeding	82	Eerlijke kleding	144
In gesprek met je kraamzorg	45	Vegan family: kinderen en		Circulaire mode	146
Groen schoonmaken	45	plantaardig eten	84	Tweedehandskleding	148
De babyshower	46	Plantaardig en wat nog méér?	86	Een milieuvriendelijke kledingkast	
		Hoe houd je plantaardig eten		voor je kinderen	150
		zo betaalbaar mogelijk?	88	Kleding verzorgen en repareren	154
		5. DUURZAAM SPEELGOED	91	Een milieuvriendelijke kledingkast	
		Houten speelgoed	93	voor jezelf	156
		Voorspelen	95	Kleding en waarde	160
		Speelgoed van gerecycled plastic,		8. ECOLOGISCH SCHOONMAKEN	161
		rubber en siliconen	98	Waarom ecologisch poetsen?	163
		Speelgoed van stof	98	Ecologische schoonmaakmiddelen	164
		Tweedehands speelgoed	99	DIY's	165
		Een speelruimte inrichten	101	Zero waste poetshulpen	169
		Milieuvriendelijk knutselen	105	Water besparen in je huishouden	170
		Duurzaam speelgoed betaalbaar maken	109	Huishoudelijke apparaten	172
		'Maar mijn kind vindt dat plastic zo mooi'	111	Je groenste zelf	178
		6. PLASTICVRIJ LEVEN	113	Meer manieren om energie te besparen	
		Bewustwording en afval	115	in je woning	178
		Plasticvrij en verpakkingsarm		De waarde van ecologisch poetsen	179
		boodschappen doen	116	Tips voor de drukke groene mama	180
				9. MILIEUVRIENDELIJK OP REIS	
				EN ONDERWEG	183
				Een mentale groene reis	185
				Dagelijks milieuvriendelijk onderweg	
				met kinderen	186
				Milieuvriendelijk reizen met kinderen	192
				Dicht(er) bij huis blijven	195
				Thuisblijven	196
				10. MILIEUVRIENDELIJK	
				FEESTVIEREN	199
				Groen het jaar rond	201
				Groen tijdens de feestdagen	206
				Groene verjaardagen vieren	209
				11. JE KIND MILIEUBEWUST	
				OPVOEDEN	215
				Milieubewustzijn begint met jezelf	
				verwonderen	218
				Verbinding	223
				12. JOUW GROENE PAD CONCREET	
				VORMGEVEN	224
				Duurzaam veranderen	227
				Een groen plan	229
				Groen winkelen en verder lezen	236
				Register	238



INLEIDING

Het lied van de Raaf

Ik was 13 jaar toen ik het boek *Het lied van de Raaf* van Per Nilsson las. Het verhaal gaat over een jongen die ontdekt dat jongeren zelfmoord (proberen te) plegen na het bijwonen van een lezing over het milieu. Door die lezing realiseren de kinderen zich dat als je helemaal geen milieuvuiling wilt veroorzaken, je moet stoppen met leven. Achteraf gezien was ik misschien wat jong voor zulke zware kost, maar dat maakt niet uit. Want meer nog dan dat het boek mijn milieubewustzijn wakker schudde, realiseerde ik mij dat dit niet de oplossing was.

Een compromis

Er moet een compromis zijn tussen mens en natuur, besloot ik. Wij mogen hier zijn, als gast en moeten de planeet dus met respect en zorg behandelen. Maar onze aanwezigheid is tevens de hele zin van het bestaan. De ontwikkeling van ons bewustzijn is wat zin geeft aan het leven. Maar dat betekent niet dat we ons als goden kunnen gedragen. We zijn overgeleverd aan de natuur. We zullen moeten buigen voor de natuur, niet omdat het beter is, maar omdat we absoluut niet op kunnen tegen haar kracht. Een heel simpele natuurwet. Denken dat we sterker zijn, dat we het recht hebben om te doen en laten wat we willen, zonder consequenties, puur omdat er een bepaalde zin aan ons hangt, is naïef.

Naar dat compromis tussen mens en natuur ben ik op zoek sinds ik dat boek las op de middelbare school op Curaçao. Dat is inmiddels bijna 20 jaar geleden. En ik ben er nog steeds niet. Het is een proces, dat groene leven. Zoals ieder proces gaat het met vallen en opstaan. Soms gleed ik wat te ver uit naar de kant van de Raaf en raakte ik mijn eigen geluk en gezondheid kwijt. Zo nu en dan glijd ik ook weg in de gewone brij van de maatschappij. Dan consumeer ik er lustig op los, vergeet ik voor even de plasticsoep, verkies ik gemak boven groen en doe ik alsof stroom en stromend water uit een eeuwige, consequenteloze bron komen. ▶

Zoals ik al zei: ik doe dat groene leven ook nog niet perfect. Ik wil niet vanaf een of ander hoog paard de waarheid verkondigen. Ik moet er niet aan denken om op wat voor paard dan ook te zitten. Maar ik ben er wel van overtuigd dat we allemaal méér kunnen doen dan we nu doen. Als we allemaal, iedere dag, iets meer doen, dan heeft dat een gigantische impact. Dat neemt niet weg dat de ander óók moet, dat het bedrijfsleven óók moet en de overheid óók moet. Deels wordt dat ondervangen door het klimaatakkoord en wijze breinen die op zoek gaan naar oplossingen die veel verder reiken dan poetsen met je composteerbare schuurspons van kokosvezels en zelf gebrouwen ecologische wasmiddel. Maar zolang jij je op anderen focust – en op wat anderen níét doen – ben je niet bezig met jouw eigen groene pad. Anderen op positieve wijze proberen te beïnvloeden door ze te inspireren geeft energie. Milieuvriendelijke initiatieven opzetten geeft energie. Constructief meedenken en meewerken aan een groene toekomst geeft energie. Maar als je zelf op de rem gaat staan tot ‘anderen ook iets doen’ bereiken we die onleefbare planeet alleen maar sneller.

Iedere keer dat je jezelf betrapt op een ‘ja, maar’, grijp dan terug naar jouw eigen motivatie en eigen doelen. Dat betekent niet dat je niet mag stilstaan bij wat je al doet. Milieuvriendelijker leven is voor een heel groot deel volhouden wat je al groen doet en iedere dag opnieuw bewuste keuzes maken. Maar vooruit blijven gaan op je eigen groene pad, los van wat anderen wel of niet doen, is de enige manier om klimaatverandering en milieuvervuiling tegen te gaan. Groener leven gaat met vallen en opstaan. Als je blijft liggen wachten totdat anderen opstaan kom je nooit (op tijd) overeind. De kracht van het individu is gigantisch als we samen strijden tegen klimaatverandering. Dat ene plastic zakje dat je inruilt voor een biologisch katoenen zak, worden miljarden plastic zakjes minder in zee en behoeden zo het leven op aarde voor een zesde extinctie.



1 GROEN ZWANGEREN



Van harte gefeliciteerd met je zwangerschap! Ik hoop dat je je een blij ei voelt. Misschien ook wel een misselijk ei. Dat was ik tenminste, twee keer 9 maanden lang. Maar desalniettemin belachelijk gelukkig. Voor ons was zwanger worden – net als voor heel veel andere vrouwen – geen vanzelfsprekend proces. Ik ben getrouwd met een andere vrouw en dus hadden we hulp nodig van een donor om zwanger te worden. Als je tijdens het vervullen van je zwangerschaps- of kinderwens obstakels tegenkomt, wat die ook mogen zijn, voel je je zo ontzettend dankbaar als het uiteindelijk lukt. Dankbaar dat het kan, dankbaar als het goed gaat, dankbaar dat je zo'n klein gupje op de wereld mag zetten. Zo'n mooi, lief, schattig gupje, helemaal van jou en helemaal zichzelf. Natuurlijk wil je dat die wereld zo veilig en mooi mogelijk is voor je kroost. Dat creëren van zo'n wereld begint tijdens je zwangerschap. In dit hoofdstuk draait het helemaal om groen zwangeren. Baby's krijgen is niet het milieuvriendelijkste wat je kunt doen, maar wel een van de mooiste dingen die je kunt beleven. Dus hoe kun je zo milieuvriendelijk mogelijk zwanger zijn en hoe kun je je zo groen mogelijk voorbereiden op de komst van je kindje?

Zwangerschapskleding

Misschien heb je al ver voor je eerste zwangerschapsbroek je eerste babykleertjes gekocht. Geeft niks. Niemand kan die überschattige ieniemienie kleertjes weerstaan en het is een belangrijk onderdeel van de voorpret. Zwangerschapskleding daarentegen is iets minder schattig en ieniemienie. De keuze is al niet reuze als je mooie en niet van die tuttige bollebuikenkleden wilt kopen. Hoe doe je dat dan ook nog eens duurzaam? Duurzame kleding wordt opgebouwd uit verschillende factoren, waar ik in het hoofdstuk over hoe je een duurzame kledingkast opbouwt voor ouders en kinderen (blz. 137 en verder) uitgebreid op inga. Voor de zwangerschapskleding wil ik het vooral hebben over de vraag: gaat de kleding lang mee? Mooie zwangerschapskleding hoeft namelijk niet (uitsluitend) echte zwangerschapskleding te zijn. ▶



Natuurlijke verzorging

Make-up en huidverzorging zijn een grote passie van mij. Het is naast mijn liefde voor kleding een van de redenen waarom ik begon met bloggen en na plantaardig eten ook een van de eerste dingen die ik aanpakte op weg naar een groener leven.

Dierproefvrije cosmetica

Ik realiseerde me dat het eigenlijk een beetje vreemd was, dat ik geen dieren at, maar het wel stilzwijgend oké vond dat mijn cosmetica op dieren werd getest. Veel mensen denken – omdat het bij wet verboden is om in Europa cosmetica op dieren te testen – dat alle producten die je in de drogist of parfumerie vindt dús dierproefvrij zijn. De waarheid is dat het grootste gedeelte van de merken en producten níét dierproefvrij is. Deels omdat die merken niet uit Europa komen, maar uit landen waar dierproeven niet bij wet verboden zijn. En deels omdat een groot deel van de merken die niet zélf op dieren testen wel producten verkopen in landen waar *post market testing* (dus nadat het product op de markt is gelanceerd) op dieren verplicht is. Het is niet gegarandeerd dat al die producten in de praktijk op dieren zijn getest en het betekent dus misschien niet dat de crème in jouw kast op dieren is getest. Maar het betekent wel dat het merk niet *cruelty free* is, ondanks dat ze zelf niet op dieren testen. Ze steunen een markt en beleid waar dierproeven aan de orde van de dag zijn, puur omdat het lucratief is. Je geeft je geld dus aan een bedrijf dat niet diervriendelijk en ethisch handelt.

Als je kiest voor dierproefvrije merken – die als zodanig zijn gecertificeerd – weet je zeker dat er geen dieren hebben geleden voor jouw lipstick, parfum, anti-rimpelcrème of voor de billen crème van je baby.

Natuurlijke verzorging voor jou

Een volgende stap op je pad naar een groener leven kan – naast dierproefvrije verzorging – de keuze voor natuurlijke verzorging zijn. Veel vrouwen gaan hier tijdens de zwangerschap over nadenken. Je hoort immers dat je bepaalde dingen niet meer mag eten of drinken, je gaat je ook afvragen wat je op je lijf en in je haren smeert en waar je jezelf mee omringt. Die spuitbus haarlak of deodorant: opeens vraag je je af of dat niet schadelijk is voor je baby. Of misschien word je er wel misselijk van, omdat je lichaam al aangeeft dat het niet goed voor jullie is. ▶



Gefeliciteerd met de geboorte van je prachtige kroost. De kraamtijd is zo'n bijzondere en ook zo'n kwetsbare tijd. Alles wat vroeger in de categorie 'normaal' of 'ik' viel heeft plaatsgemaakt voor jouw baby. Jouw prachtige, lieve, kleine baby. De rest is ruis. Slapen is verleden tijd. Je bent alleen maar aan het voeden en kroelen. Er ligt 24/7 een klein schattig diertje tegen je lijf. En je checkt meerdere malen per uur of dat diertje nog ademhaalt. Ondanks dat er bij mijn oudste dochter complicaties waren waardoor we langer in het ziekenhuis moesten blijven, kijk ik op beide kraamperiodes terug met een blij en dankbaar gevoel. Ik weet dat dit voor zo veel moeders niet het geval is. Ook als er veel dankbaarheid en liefde is, kunnen die gevoelens zich gemakkelijk afwisselen met depressie en angst. Tel daar een lading slaapgebrek en eventuele erfelijke factoren bij op en het is heel begrijpelijk dat sommige moeders zich allesbehalve blij voelen in deze periode. Als jij een van die mama's bent hoop ik dat je weet dat je niet de enige bent en dat je hulp vraagt. Je kraamzorg, verloskundige, gynaecoloog of huisarts zijn allemaal mogelijke startpunten om die hulp op gang te krijgen. Focus op jezelf en je baby, wat goed voor jullie is en laat de rest los. Is er wel ruimte voor wat anders? Dan kun je in dit hoofdstuk lezen hoe je je kraamtijd zo groen mogelijk kunt aanpakken.

Een groene kraamtijd

In het vorige hoofdstuk over zwangerschap kon je lezen hoe je je kunt voorbereiden op groene keuzes voor je pasgeboren baby. Deze voorbereidingen gaan jou tijdens de kraamtijd helpen. Je bent op de hoogte van alle obstakels en oplossingen op het gebied van borstvoeding, de luiers zijn gewassen, je draagdoek hangt klaar, de natuurlijke verzorgingsproducten voor je baby liggen op je tweedehands commode en je hebt een flinke voorraad chloorvrij kraamverband van biologisch katoen klaarliggen. ▶

DIY-FACEMIST

Deze facemist kun je gebruiken om de huid van je gezicht te verzorgen voordat je dagcrème aanbrengt, maar ook om je huid een opfrisser te geven. Daarnaast kun je deze mist gebruiken als setting spray, om je make-up er natuurlijker uit te laten zien en mooi te houden.

Voor een flesje (inhoud naar keuze):

rozenwater (*hydraterend en kalmerend*)

oranjebloesemwater (*herstellend en tegen onzuiverheden*)

witch hazel (*vertraagt huidveroudering*)

aloë-verajuce of lavendelwater

(*herstellend en hydraterend*)

Zo maak je het:

1. Gebruik een van de flesjes van je ingrediënten of een spuitflesje dat je al hebt opgebruikt (en goed schoongemaakt) om de verschillende watertjes in te mengen en bewaren.
2. Kies een samenstelling op basis van jouw persoonlijke voorkeuren en huidproblemen. Voeg geen gewoon water toe.
3. Bewaar je mist op een droge, koele plek.

DIY-BODYBUTTER

Deze bodybutter is superv verzorgend en ruikt zalig. Hij is heerlijk voor je benen en armen, maar ook fijn als smeerseltje voor je zwangere buik. Je kunt hem ook gebruiken om je benen mee te scheren.

Voor een pot van circa 125 gram:

50 g sheabutter* aantal druppels

50 g kokosolie etherische olie,

30 ml amandelolie bijv. lavendelolie**

*Verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels of online.

**Als je zwanger bent, houd er dan rekening mee dat je sommige etherische oliën niet kunt gebruiken, zoals salie, roos, jasmijn en engelwortel.

Zo maak je het:

1. Smelt de sheabutter en kokosolie au bain-marie.
2. Voeg de amandelolie toe.
3. Voeg de etherische olie toe.
4. Zet het mengsel in de koelkast tot het weer een vaste consistentie heeft.
5. Mix het geheel in ongeveer 3 minuten tot een licht schuim.
6. Doe de bodybutter in een schone, goed afgesloten pot en bewaar op een droge, koele plek.

PLANTAARDIG
ETEN



Ik ben opgegroeid als vegetariër. Eigenlijk als pescotariër: mijn ouders aten geen vlees, wel vis. Ze lieten ons vrij in de keuzes die we maakten over vlees en vis.

Hoewel er duidelijke momenten zijn geweest in mijn leven waarop ik bewuste keuzes maakte over het niet meer eten van dierlijke producten is het niet zo dat ik als vleeseter ben opgegroeid en op een dag besloot veganist te worden. Het was een proces en eigenlijk is het een nog altijd doorlopend proces, want hoewel ik vanaf mijn eenentwintigste plantaardig eet, kocht ik nog wel gewoon kleding, schoenen en tassen van leer. Producten met wol(vet), zijde en honing koop ik nog steeds, uiteraard wel biologisch.

Ik vertel dit, omdat ik hoop dat je dit hoofdstuk instapt met een gevoel van rust, geduld en mededogen. Mededogen naar jezelf en rust en geduld voor jouw proces. Je hoeft niet van de ene op de andere dag de perfecte vegan te worden. In dit hoofdstuk ga ik je proberen te helpen om stappen te zetten op jouw eigen plantaardige pad, zodat je ook op deze manier een bijdrage kunt leveren aan een leefbare planeet.

Wat is plantaardig eten?

Plantaardig eten betekent simpelweg dat je alles eet, behalve vlees, vis en andere dierlijke producten. Onder die laatste categorie vallen melk, boter, kaas, eieren, yoghurt, slagroom en andere zuivelproducten, maar ook honing. Dan denk je misschien: maar wat eet je dan wel? Er blijft nog ongeveer vijf keer zo veel eten over als je deze voedingsbronnen schrapt. Ik roep maar even vijf keer, omdat er 5 kilo plantaardig voedsel nodig is om 1 kilo vlees te maken. We stoppen eten in dieren en eten die dieren (of het voedsel dat zij maken, zoals melk en eieren) vervolgens op. Dat is superinefficiënt. De mens leeft alsof er meer dan één aarde is. Earth Overshoot Day – de dag waarop alle grondstoffen op aarde voor de rest van het jaar opgebruikt zijn – komt ieder jaar eerder. Als je vanuit milieuperspectief naar voedsel kijkt is het veel logischer om plantaardig te eten. Wat blijft er over als je geen dierlijke producten eet? ▶

bijdrage aan de plasticsoep, het groeit met je kind mee – ver voorbij de hype of hit van het moment – en als je de merken erop uitzoekt koop je bij bedrijven die niet produceren voor de massaconsumptie, maar omdat ze daadwerkelijk iets moois, duurzaam en educatief willen achterlaten op aarde. Een aantal van onze favoriete houten speelgoedmerken zijn Grimms, Grapat, Holztiger, Raduga Grez en Plan Toys. Maar we kopen ook graag bij kleinere duurzame ondernemers of via Etsy. Ieder autootje, ieder plankje of houten onderdeel gaat door de ruw geworden handen van de makers. Als je online speelgoed bestelt kun je vragen of de webshop plasticvrij verpakt. Als je via Etsy bestelt wordt de CO₂-uitstoot van de verzending gecompenseerd.

Houten speelgoed met een open einde

Naast het materiaal is er nog een belangrijk element als het gaat om duurzaam speelgoed: een open einde. Het meeste speelgoed dat je in de speelgoedwinkel of op televisie ziet is helemaal af. Het is één ding, bijvoorbeeld een plastic pop die geluidjes maakt, een duidelijke gezichtsuitdrukking heeft en iets echt kan, bijvoorbeeld lachen, huilen of plassen. Met een druk op de knop doet de pop wat je wilt en je kindje hoeft er vrij weinig voor te doen. Hij hoeft geen emoties, handelingen of intenties te fantaseren: alles is al aanwezig. Speelgoed met een open einde is veel meer, namelijk de mogelijkheid om alles én meer bij elkaar te fantaseren. Een houten blok is een bouwsteen om een toren, een huis of kasteel mee te bouwen, maar het is ook een auto, een diamant, een popje ziek in bed onder een dekentje, een hek of een voederbak voor de dieren. Het zijn geen simpele voorwerpen, het zijn werelden vol magie en fantasie en de leeraspecten zijn eindeloos. Je kind leert kleuren herkennen, vormen aftasten, evenwicht bewaren, sorteren, geduld, ruimtelijk inzicht. Een kind dat kan spelen met speelgoed met een open einde hoeft zich nooit te vervelen omdat het speelgoed altijd een deurtje kan openen naar een nieuwe wereld waar iets te beleven valt.

Speelgoed met een open einde is duurzaam omdat het met je kind meegroeit. Vanaf een maand of 5-6 wordt speelgoed echt leuk. Je baby begint zich op te richten, kan speelgoed pakken, van zich afstoten, proeven, laten kletteren, horen en voelen. In dit stadium is een klein koffertje met houten blokjes in verschillende formaten, vormen en kleuren het perfecte open-einde-speelgoed. Door er twee kleine, zachte popjes of muisjes in te verstoppen, een paar stukjes lint en een lapje, wordt de tastzin nog meer aangesproken. Dat koffertje is de wereld, voor een maand of 2.

Daarna wordt de spelwereld nog groter. Een zachte stoffen pop zonder sprekende gezichtsuitdrukking die getroost en verzorgd wordt door jou en geknuffeld en afgelebed door je baby is een mooie aanvulling. Een simpele houten auto, die beknabbeld kan worden en waarbij de beweging en vorm van de ronde wieltes gevoeld kan worden, is ook prachtig. Houten diertjes die je baby kan vastgrijpen zijn een duurzame toevoeging. Jij speelt vóór wat de dieren kunnen, welke geluiden ze maken, wat ze doen en je stapelt ze op elkaar als een toren die omgegooid mag worden. De houten regenboog, blokken, stapeltoren, poppetjes, ballen, schijven en ringen zijn ook vanaf een maand of 6-7 al leuk. Je baby kan zelf natuurlijk nog niet veel met dit speelgoed, dus je kunt de duurzame collectie rustig op- en uitbouwen. Het is namelijk zeker tot een jaar of 7-8 prachtig. Maar ook ver daarna kunnen losse onderdelen een rol blijven spelen in het spel en de inrichting van de kamer van je kind. De mogelijkheden van het speelgoed met een open einde groeien met de fantasie, de motorische ontwikkeling, het geduld en de concentratie van je kind mee.

Het mooie aan houten speelgoed met een open einde is dat iedere uitbouw die je aanschaft aansluit bij wat je al hebt. De speelmogelijkheden van speelgoed met een open einde zijn letterlijk eindeloos.

Bij een tweede kindje hoef je geen nieuw of ander speelgoed aan te schaffen: het meegroeide speelgoed van je oudere kind is nog steeds geschikt voor de baby. Ze spelen er alleen allebei anders mee. Dat maakt het niet alleen milieuvriendelijk, maar ook ontzettend waardevol en uniek.

Voorspelen

Ik hoor weleens: ‘Mijn kind speelt daar niet mee’ of ‘Wat kun je hier nou mee?’. Of ik zie het op Marktplaats: ‘Eén keer mee gespeeld en daarna nooit meer naar omgekeken.’ Sommige mensen zijn ervan overtuigd dat speelgoed met een open einde niks voor hun kind is. Ik kan natuurlijk niet voor ieder kind spreken, maar de meeste kinderen hebben een grote fantasie en willen niks liever dan die wereld verder ontdekken. Als je toegang hebt tot die wereld van fantasie ben je namelijk ontzettend rijk. Je zult je nooit vervelen, je leert creatief nadenken en je leert creëren. Jij zet iets in de wereld neer, iets wat je hebt bedacht. Dat scheppende vermogen heeft een ►



Een van de dingen waar de mens bijzonder goed in is, is het produceren van afval. Met zo'n 500 kilo afval per persoon per jaar kun je je voorstellen dat de vuilnisbelt steeds groter en groter wordt. Veel troep verdwijnt in zee, in de natuur, komt in de lucht vrij bij verbranding van afval en komt terecht in de magen van dieren. Afval scheiden is ontzettend belangrijk. Dan kunnen bepaalde materialen namelijk gerecycled worden, waardoor er geen nieuwe grondstoffen gebruikt hoeven te worden. Het is echter slechts een deel van de oplossing, aangezien niet alles kan worden gerecycled. We moeten toe werken naar een manier van leven die minder afval als gevolg heeft. Daarom draait het in dit hoofdstuk om plasticvrij en zero waste leven. Hoe kun je met je gezin de eigen afvalberg verkleinen? Hoe kun je ervoor zorgen dat jullie steeds minder plastic gebruiken? In dit hoofdstuk vind je praktische tips voor een plasticvrije keuken en badkamer, maar ook hoe je plasticvrij en zero waste boodschappen kunt doen en onderweg groene keuzes kunt maken.

Bewustwording en afval

Misschien sta je al helemaal in de startblokken en weet je precies waarom je minder afval en plastic wilt in je huishouden. Maar het kan ook zijn dat je er nog niet zo bij stilstaat of er eigenlijk nooit over na hebt gedacht. In dat geval kun je de volgende experimenten uitvoeren. Ook heel leerzaam en interessant om samen met je kinderen te doen zodat ze zich bewust worden van afval en de gevolgen ervan.

Experiment 1

Bewaar 1 dag lang al het afval dat je gedurende de dag produceert in een vuilniszak die je overal mee naartoe neemt. Iedere keer als je iets in de prullenbak wilt gooien, stop je het in die zak. Haal je onderweg een broodje of wat te drinken? Afval in de zak. Maak je een verpakking thuis open? In de zak. Komt er een pakketje binnen met de post? In de zak. Neem de zak overal mee naartoe. Hoe voelt de zak aan het einde van de dag? ►

DIY-TOILETREINIGER

1. Doe een schep groene zeep in de toiletpot.
2. Schrob de pot schoon met een wc-borstel.
3. Doe een scheut schoonmaakazijn in de pot en borstel nog een keer na.
4. Laat 30-60 minuten intrekken en spoel dan door.
5. Doe wat warm water in een teiltje en voeg een klein schepje groene zeep toe.
6. Roer goed door, doop je schoonmaakdoek erin en neem de rest van het toilet en de wc-bril af.

DIY-SCHUURMIDDEL

1. Kook 100 milliliter water.
2. Roer er 3 eetlepels soda doorheen.
3. Roer het dikke mengsel door elkaar en gebruik een ouderwetse boender of een loofah spons om je badkamervloer of wasbak schoon te schrobben.

DIY-RUITENREINIGER

1. Kook 400 milliliter water.
2. Roer er 100 milliliter schoonmaakazijn doorheen.
3. Voeg enkele druppels etherische olie toe (eucalyptus is een aanrader!).
4. Voeg de ingrediënten samen en laat het afkoelen.
5. Giet je ruitenreiniger over in een lege sprayflacon.

Als je toe bent aan een nieuwe zeem, overweeg dan een cruelty free natuurzeem.

Als je ruiten erg vies zijn, was ze dan eerst met wat DIY-afwasmiddel en een cellulose spons.

SCHIMMEL IN JE WONING

Heb je schimmel in je woning of badkamer? Onderzoek de oorzaak van de schimmel en neem direct maatregelen om de ruimte minder vochtig te maken. Oppervlakkig schimmel kan weggehaald worden met een mengsel van soda, azijn en tea-tree-oil. Doe dit altijd zonder kinderen. Als schimmel hardnekkig is of grote oppervlakten beslaat, laat het dan professioneel verwijderen. Laat het nooit zitten, schimmel is zeer schadelijk voor de gezondheid. De beste natuurlijke bestrijding is voorkomen. Maak je tegels droog na het douchen en maak ze één keer per week schoon. Lucht 10 tot 20 minuten na het douchen en ventileer 24 uur per dag.



Zero waste poets hulpen

In hoofdstuk 6 kon je al lezen wat we gebruiken in onze plasticvrije keuken om schoon te maken en af te wassen. Ook voor de badkamer en de rest van het huis gebruiken we sponsjes van loofah, cellulose, hennep en kokosvezels als plasticvrije en biologisch afbreekbare alternatieven voor reguliere sponzen. Er zijn ook sponzen van gras, staal of gerecycled materiaal. Sponzen van gerecycled materiaal schrobben beter dan loofah of cellulose, maar gaan minder lang mee. Ook zijn ze niet altijd plasticvrij. Je kunt in de loop van een jaar een stuk of drie of vier materialen en merken uitproberen en ontdekken wat bij jullie past. De plantaardige sponzen gaan heel lang mee en de meeste kunnen gereinigd worden in het bovenste vak van de vaatwasser. Houten afwasborstels, glazenborstels, gootsteenborstels en boenders kunnen de rest van het poetswerk doen. Door doekjes van biologisch katoen of gerecycled materiaal te kiezen in plaats van wegwerpdoekjes kun je je schoonmaakdoekjes keer op keer hergebruiken. ▶

Milieubewustzijn begint met jezelf verwonderen

Heb je weleens een baby van 9 maanden naar een vogel in de lucht zien kijken? Een dreumes met zijn handen in de modder zien wroeten? Een peuter kastanjes zien verzamelen in het bos? Als je kleine kinderen in de natuur ziet, zie je pas echt hoe wonderschoon de wereld is. De natuur ervaren door hun ogen, hun handen, hun denken en voelen is de natuur ervaren zoals het hoort. Zoals de natuur het verdient. De bewondering en verwondering van kleine kinderen over de kleinste dingen in de natuur is de grootste leerschool voor een groener leven. Wij zien een worm en denken: getsie! Een peuter ziet een worm en denkt: wauw! En als je over wormen leert, als je weet wat het belang is van dit nietige dier in het grotere geheel, dan weet je dat 'wauw' de enige juiste reactie is op een worm. Natuurlijk moet je je nieuwsgierige peuter leren de worm niet op te eten. Groen opvoeden betekent niet dat je kind altijd maar tussen de prut moet zitten. De juiste afstand bewaren, weten wanneer je van de zijlijn kunt bewonderen is net zo belangrijk. Denk maar aan de zee, hoe mooi deze kan zijn en hoeveel plezier het de mens kan bieden. Maar als je niet leert omgaan met de zee, leert wanneer je weg moet blijven – bijvoorbeeld als het stormt – ben je niet milieubewust, maar gewoon dom bezig. Bewondering voor de natuur mag er altijd zijn, maar soms is het van dichtbij of er middenin en soms is het van een afstandje, omdat we onze plek moeten kennen.

Op Curaçao, waar ik ben opgegroeid, kruipt, vliegt en waait de natuur ongevraagd naar binnen, duwt de hitte je naar buiten en leiden alle wegen naar de zee. Als je daar bent voel je: de natuur is iets heel krachtigs. Het kan helen en het kan verwoesten. En wij zijn slechts te gast. Ik leerde daar op jonge leeftijd respect en ontzag te hebben voor de natuur en mijn plek als mens te kennen. De prachtige stranden ontnemen je bijna de adem, zo mooi. Maar als je de zon niet serieus neemt, verbrandt je huid, krijg je blaren en koorts. De zee aan de westkust is zo helderblauw dat je ernaar kan blijven kijken. Maar als je naar de Noordkust rijdt, zie je een verwoestende zee die met hels kabaal tegen de hoge rotsen beukt en alles verslindt dat haar in de weg staat. In het regenseizoen is het eiland een groen glooiend landschap: je ziet Curaçao zoals het vroeger moet zijn geweest, puur en ongeschonden. Maar in de zomermaanden ruik je de gedumpte, dode honden in de mondi en zucht het straatafval moe tussen

de cactussen en pika's door. De natuur is perfect zoals ze is. Daar waar de mens haar niet respecteert of de juiste afstand bewaart, ontstaan de problemen.

Bewondering voor de natuur

Vanaf dat je baby heel klein is kun je de bewondering voor de natuur cultiveren. Realiseer je dat je baby wordt geboren met een groene kiem: de mens houdt van de natuur, want we zijn er tot in de kern mee verbonden. We hoeven vrij weinig te doen om die liefde tot bloei te brengen. Later, als mensen het contact met de natuur zijn kwijtgeraakt, kost het wel veel tijd en moeite om de liefde te herstellen.

Bij je dreumes en jonge peuter groeit de bewondering voor de natuur uit tot een pril bewustzijn van alles wat groeit, bloeit, blaft en beweegt. Dit zijn de jaren om een blijvende liefde en een groeiend respect voor de aarde in je kind aan te wakkeren. Je grote peuter en jonge kleuter begrijpt al ontzettend veel. Kleuters kunnen met de seizoenen mee leven, begrijpen wanneer de bloemen bloeien, wanneer de bladeren verkleuren en wanneer het koud wordt. Als je ze van jongs af aan hebt opgevoed met liefde, bewondering en respect voor de natuur, zullen ze op hun vierde nog steeds enthousiast staan te springen als de sneeuwkllokjes uit de aarde komen aan het einde van een lange winter. Mooi aan deze leeftijd is dat je steeds verder kunt bouwen op dat enthousiasme en steeds meer leuke activiteiten kunt ondernemen om het groeiende bewustzijn te voeden, zodat je kind opgroeit tot een milieubewust mens.

Dingen die je kunt doen om aan te sluiten bij die intrinsieke liefde voor de aarde zijn, voor jong en wat ouder:

- * **Wandel veel buiten met je baby** (smeer je kindje goed in). Ga iedere dag naar buiten. Laat je kind veel buiten spelen, maar ga ook veel buiten wandelen, bijvoorbeeld in de wagen of draagzak en stukjes zelf. Maak fietstochtjes door de natuur.
- * **Benoem alles wat je ziet.** Ook al snappen ze nog geen bal van wat je zegt, praat tegen je kind. Benoem ieder vlindertje, bloemetje en geluid.
- * **Benoem ook sensaties.** Als je je kind ziet knippen tegen de zon zeg dan iets als: 'Wat schijnt de zon fel hè? Die grote, warme zon.' Help je kind vervolgens door het af te scherpen tegen de zon. Dit geldt ook voor andere sensaties.