

GROENE LENTE GIDS

Met veel
praktische
tips!

*...die helpen om afval te
verminderen, geld te besparen
en bewuster te leven.*

**GROEN, VERS EN
VOLINSPIRATIE
VOOR ELKE
LENTEDAG**



Colofon

Dit magazine is een uitgave van Stichting Zero Waste Apeldoorn. Het is met liefde samengesteld door de vrijwilligers van de stichting.

Zero Waste Apeldoorn richt zich op het informeren, inspireren en activeren van Apeldoornse inwoners om in het dagelijks leven duurzame(re) keuzes te maken.

Ons motto daarbij is '**Kleine stapjes, grote impact**', want elke stap in de goede richting brengt ons dichterbij een wereld waar afval en verspilling niet meer bestaan.

Deze gids bevat een verzameling tips om de lente groen, fris en bewust door te komen. Deze tips en nog veel meer vind je op www.zerowasteapeldoorn.nl.

Tekst en concept:

Tiphaine Bresser

Vormgeving:

Maarten de Groot

Eindredactie:

Eefje de Groot

Foto's en beeldmateriaal:

Zero Waste Apeldoorn,
Henry Faber Photography, Bart van Uiter, Partners en Canva

Uitgave: maart 2026, 500 stuks,
geprint op houtvrij papier

De (auteurs-)rechten met betrekking tot het format en de inhoud van dit magazine berusten uitsluitend bij de uitgever. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

DIT IS DE GROENE LENTEGIDS

Met deze Groene Lentegids willen we je inspireren om bewust, praktisch en met minder afval van het voorjaar te genieten.

De lente is bij uitstek het seizoen van nieuw leven, frisse energie en naar buiten gaan. Een periode waarin alles groeit en bloeit — ook je duurzame gewoontes. Niet door alles in één keer anders te doen, maar met kleine, praktische stappen die passen bij dit seizoen.

In deze gids vind je geen lange verhalen, maar concrete en bruikbare tips die je meteen kunt toepassen.

Van lokaal en seizoensgebonden eten tot bewuste cadeaus, van minder verpakkingen tot groen genieten in je tuin of op je balkon. Alles afgestemd op wat april, mei en juni te bieden hebben.

De tips zijn gebundeld per maand, zodat je er op je eigen tempo mee aan de slag kunt. Kies wat bij jou past, laat liggen wat nu nog niet lukt, en pak het later weer op.

- ➡ Meer tips, acties en activiteiten vind je op zerowasteapeldoorn.nl
- ➡ Volg ons op Facebook, Instagram of LinkedIn voor de laatste updates.
- ➡ Schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief en blijf geïnspireerd.

Samen maken we Apeldoorn stap voor stap afvalvrij. ♥

Veel leesplezier en een groene, frisse lente gewenst!
Team Zero Waste Apeldoorn



INHOUD

Alle tips op een rij

April

- 05** Zalig Pasen!
- 06** Tips: Heel Apeldoorn Groen
- 20** Benut je keuzevrijheid goed
- 21** Earth Day
- 22** Duurzaam Koningsdag vieren



Mei

- 25** Kies voor Fairtrade
- 26** Kies Keurmerken bewust
- 27** Moederdag
- 29** Tips: Biodiversiteit
- 36** Tips: Boodschappen
- 45** Bijenwasdoek
- 46** Laat (vaker) de auto staan



Juni

- 49** Wereldoceaan dag
- 50** Tips: Dorstlessers
- 61** Vaderdag



APRIL

staat in het teken van
groeien, vergroenen en
bewust kiezen

Met april begint de lente écht voelbaar te worden. De dagen worden langer, het groen komt terug en we gaan weer meer naar buiten. Het is een natuurlijk moment om niet alleen je huis, maar ook je tuin, balkon of straat onder de loep te nemen. Wat kan groener? Wat kan natuurlijker? Wat kan samen?

Vergroenen hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn. Juist met kleine, praktische stappen kun je veel verschil maken. Een tegel eruit, een plant erin. Een regenton plaatsen. Geveltuinen aanleggen met de buren. Of ontdekken welke subsidies er zijn om jouw dak of buurt te helpen vergroenen. Of je nu een balkon hebt of een achtertuin — elke vierkante meter telt.

April is ook de maand van vieren en stilstaan. We denken na over keuzevrijheid en hoe de keuzes die we maken in de winkel, op de markt of online mede bepalen hoe de wereld eruitziet.

Met Pasen, de Dag van de Aarde en Koningsdag in het vooruitzicht barst deze maand van de momenten om het nét even anders te doen. Minder verspilling, meer hergebruik. Minder wegwerp, meer samen. Kleine aardige stappen die goed voelen én verschil maken. April laat zien: wat je aandacht geeft, groeit.

Kijk op de
volgende pagina's
voor
slimme tips!



Bewust vieren, zonder paashaast!

ZALIG PASEN!

Of je nu groots uitpakt of het lekker knus houdt: met deze tips maak je jouw paasontbijt, brunch of diner niet alleen gezellig, maar ook een stukje liefdevoller voor onze planeet.

20x praktische tips voor een duurzame paasviering!

Tafel, servies en decoratie

1. Less is more: houd het simpel en koop alleen wat je écht nodig hebt.
2. Hergebruik spullen van vorige jaren – die ene konijnenvaas verdient best nog een comeback.
3. Knutsel zelf versiering met kinderen (of zelf!): denk aan vlaggetjes van restjes stof, eierdooshaasjes, of servetringen van wc-rollen.
4. Leen servies of tafeldecoratie van burenen, vrienden of familie.
5. Ruilen? Leuk én duurzaam! Organiseer een paasswap met je burenen.
6. Geen succes met lenen of ruilen? Duik de [kringloopwinkel](#) in.
7. Vermijd goedkope plastic gadgets of decoratie uit lagelonenlanden: niet duurzaam, en vaak niet eerlijk.
8. Wil je bloemen? Kies voor [lokaal en biologisch](#). Denk ook aan bolbloemen zoals tulpen of narcissen die je daarna in de tuin kunt planten.
9. Gebruik een stoffen tafelkleed en stoffen servetten – feestelijk én herbruikbaar.
10. Extra tip: gebruik natuurlijke verf om eieren te versieren (zoals kurkuma, rode kool of bietensap).

Eten & drinken met een groen tintje

12. Doe je boodschappen met de fiets, te voet of met het OV.
13. Neem [herbruikbare zakjes, bakjes en tassen](#) mee.
14. Winkel lokaal bij biologische markten of natuurwinkels.
15. Koop seizoensgroenten van [lokale telers](#): lekker en met minder transport kilometers.
16. Koop alleen wat je nodig hebt en plan slim – zo voorkom je [verspilling](#).
17. Kook met gered voedsel van initiatieven zoals [Too Good To Go](#) of een voedselkastje.
18. Ga (deels) [plantaardig](#): Pasen is hét moment voor een feestelijke vega(n) maaltijd.
19. Haal je (biologische) paasbrood zonder verpakking bij een lokale bakker.
20. Kies voor biologische, fairtrade [chocolade](#) – zoals van [Tony's Chocolonely](#) of [Chocolate Makers](#). Wist je dat je losse chocolade eitjes zonder folie kunt vinden bij (eco) speciaalzaken zoals [Bijzondere Bonen](#) in Apeldoorn, of via [Pieter Pot](#).

Bonus tips

- Toch eitjes in aluminiumfolie gekocht? Maak er één grote prop van en lever die in bij je PMD-afval. Hoe groter de prop, hoe beter deze wordt herkend én gerecycled.
- Zin in inspiratie? Luister naar de podcast [Die Duurzame Meiden](#) - check hun aflevering over duurzame paasdecoratie!

VERGROENEN

*Tijd voor
groen!*



Goed voor jezelf, je buurt en het klimaat

HEEL APELDOORN GROEN!

Samen werken aan een groene, gezonde en leefbare stad – in je tuin, op je balkon én in de buurt.

Groen maakt onze stad koeler, gezonder en prettiger om in te wonen. Het helpt tegen hitte en wateroverlast, geeft ruimte aan vogels en insecten en zorgt voor meer rust en ontmoeting in de wijk. En het mooie is: iedereen kan meedoen, op zijn of haar eigen manier.

Of je nu een tuin hebt, een balkon, een gevel of alleen een stoepje voor de deur: vergroenen kan altijd. Met kleine ingrepen, slimme keuzes of door samen met burens de handen uit de mouwen te steken. Van een groen dak tot een geveltuin, van regenwater opvangen tot tegels eruit en planten erin.

Op de volgende pagina's vind je praktische tips en inspiratie om zelf aan de slag te gaan, én informatie over ondersteuning en buurtinitiatieven in Apeldoorn. Zo maken we van Apeldoorn niet alleen een groene stad, maar een verlengstuk van de Veluwe, stap voor stap.

Bezoek onze website voor nog méér groene tips en inspiratie!
zerowasteapeldoorn.nl/heel-apeldoorn-groen/





Ruimte
voor de natuur
in je tuin

Vijftig tinten groen

MAAK JE TUIN GROENER

Een groene tuin ziet er niet alleen mooi uit, het doet ook écht iets. Regenwater loopt beter weg, de grond droogt minder snel uit, en schone regen verdwijnt niet meer onnodig in het riool. Meer groen helpt dus om wateroverlast te voorkomen én houdt de stad koel tijdens hete zomers. Groen zorgt voor meer vogels, bijen, vlinders en andere dieren. Het maakt de lucht schoner, geeft schaduw én vermindert stress.

Wat kan jij doen?

- **Begin klein** – Kijk of je een paar tegels kunt vervangen door planten. Je hoeft echt geen jungle te maken: een groen hoekje maakt al verschil.
- **Maximaal 20% verharding** – Zorg dat minstens 80% van je tuin regenwater kan opnemen. Dat is goed voor je tuin én helpt wateroverlast voorkomen.
- **Verzorg de bodem** – Onder tegels zit vaak zand, geen voeding voor planten. Maak de grond vruchtbaar met compost of bodemverbeteraars.
- **Geen zin in planten?** Kies waterdoorlatend materiaal zoals houtsnippers, schelpen of grind.
- **Laat de bodem met rust** – Spitten verstoort de bodemstructuur. Laat wortels, schimmels en micro-organismen hun werk doen; zij zorgen voor een gezonde, luchtige bodem.
- **Bedek de bodem** – Met mulch (zoals bladeren of houtsnippers) houd je onkruid tegen en de bodem vochtig. Regenwormen zetten het om in voeding voor je planten.
- **Geen zin in veel onderhoud?** – Kies voor vaste planten, bodembedekkers of een permacultuur-achtige inrichting. Die sluiten de bodem af, houden vocht vast en vragen minder werk dan een strak gazon.
- **Voeg water toe** – Een kleine vijver, waterschaal of ingegraven teil trekt vogels, insecten en amfibieën aan en vergroot de biodiversiteit – zelfs in een kleine tuin.

- **Kies planten met een functie** – Ga voor inheemse planten, eetbare soorten of bloeiers voor bijen en vlinders. Zo is je tuin niet alleen groen, maar ook nuttig.

Geen (grote) tuin? Denk verticaal.

Ook met weinig ruimte kun je veel groen toevoegen:

- Gebruik wanden van je balkon, schutting of gevel voor klimplanten of een verticale tuin met potten.
- Een geveltuin neemt nauwelijks ruimte in, maar zorgt wél voor verkoeling, biodiversiteit en een groenere straat.
- Ook hangpotten, railingbakken en vensterbanken bieden volop mogelijkheden om planten, kruiden of bloemen te laten groeien – zelfs midden in de stad.

Op zoek naar inspiratie?

Bekijk de tuin- en natuurtips in onze kennisbank.

Misschien is jouw tuin al mooi groen.. Of is er nog wel wat te doen? Kijk hoe groen jouw tuin is met de tuincheck.





Makkelijker en voordeliger
een groener dak?
Doe het samen!
Met je buren of via deA

Via collectief inkopen kun je ook
met kleinere dakoppervlakken
meedoen aan subsidieregelingen,
omdat het samen optelt tot één
groter geheel.

Foto: Peter Lous

Laat je dak zoemen!

LEG EEN GROEN DAK

Heb je een plat dak op je schuur, uitbouw of woning? Dan kun je daar misschien wel een groen dak van maken: een dak bedekt met plantjes, zoals vetplanten of sedum. Het ziet er niet alleen mooi uit, maar het is ook een slimme manier om regenwater vast te houden en je dak te beschermen tegen hitte én slijtage.

Wat doet een groen dak?

- Vangt regenwater op – Het water blijft even liggen, wordt deels opgenomen door de planten of verdampt langzaam. Hierdoor stroomt er minder water tegelijk het riool in.
- Helpt bij hittestress – Een groen dak houdt minder warmte vast dan een zwart of bitumen dak. Dat scheelt binnen ook in temperatuur.
- Maakt ruimte voor natuur – Biedt voedsel en schuilplek voor insecten en vogels.
- Zuivert de lucht – Planten filteren fijnstof uit de lucht.
- Verlengt de levensduur van je dak – Minder blootstelling aan UV en temperatuurverschillen = minder slijtage.
- Als veel mensen in een wijk voor een groen dak kiezen, dan wordt het écht voelbaar groener, koeler en aangener in de buurt.

Moet je het onderhouden?

Een groen dak vraagt weinig onderhoud:

- Haal een paar keer per jaar bladeren of zaden weg (vooral in de herfst).
- Check af en toe of de waterafvoer niet verstopt is.
- Geef bij langdurige droogte eventueel een beetje water.

Wat kost het?

Dat hangt af van het soort dak en de beplanting: een eenvoudig sedumdak kost gemiddeld € 50 per m², terwijl een intensief dak (daktuin) duurder is: gemiddeld € 120 per m².

Moet je dakconstructie aangepast worden? Dan komen die kosten erbij.

Vraag subsidie aan

Wil je een groen dak aanleggen? Dan kun je in veel gevallen gebruikmaken van een subsidie. Let op de voorwaarden.

Zie voor meer informatie:

- <https://www.de-a.nl/groendak>
- apeldoorn.nl/subsidie-groene-daken

Geef het water terug aan de natuur

REGENWATER AFKOPPELEN



In Nederland hebben we veel gratis water. Maak je er gebruik van?



Door je regenpijp af te koppelen van het riool, stroomt het water je tuin in of vang je het op in een regenton. Zo voorkom je wateroverlast, geef je je planten gratis water én ontlast je het riool. Slim, eenvoudig en duurzaam.

Waarom afkoppelen?

Als regenwater in de bodem kan zakken:

- Voorkom je overbelasting van het riool bij hoosbuien
- Bespaar je energie bij waterzuivering
- Verhoog je het grondwaterpeil (handig in droge periodes)
- Geef je je tuin, planten en bomen een natuurlijke oppepper

En regenwater is ook nog eens zachter dan kraanwater. Fijn voor planten én om ramen streeplous mee te wassen.

Hoe werkt het?

Je koppelt de regenpijp los van het riool en laat het water naar een geschikte plek in je tuin stromen.

.Dat kan op twee manieren:

- Bovengronds: het water loopt over je tuinpad of via een gootje naar een verlaagde groenstrook of grindbed.
- Ondergronds: je laat het water in de bodem infiltreren via bijvoorbeeld een infiltratiekrat.

De beste methode hangt af van je tuin, ruimte en bodemsoort. Op de gemeentepagina lees je er alles over: apeldoorn.nl/regenwater

Regenton + overloop = extra slim

Regenwater opvangen in een regenton is een mooie extra stap. Let er wel op dat de overloop van je regenton niet terug naar het riool gaat, anders telt het niet als afkoppeling voor een subsidie. Laat de overloop uitkomen in een stukje tuin, grind of wadi waar het water de grond in kan zakken. Heb je toevallig een trampoline in je tuin? Dan kan je zelfs een mini-wadi onder de trampoline maken – creatief én effectief.

Vraag subsidie aan

De gemeente Apeldoorn heeft een subsidieregeling voor inwoners die regenwater afkoppelen. Bekijk alle voorwaarden en hoe je subsidie aanvraagt op: [Subsidie afkoppelen regenwater Apeldoorn](https://apeldoorn.nl/subsidie-afkoppelen-regenwater)

Lees hier over de Waterschappen campagne 'Watervangers'

SCAN ME!



Word je Wipper van de Maand?

HEEL HOLLAND WIPT!

En? Hebben we nu je aandacht? Het NK Tegelwippen is weer gaande en dit is hét moment om mee te doen!

Wip je mee?

Jaarlijks van maart t/m oktober gaan gemeenten weer met elkaar de strijd aan in het **NK Tegelwippen!** Iedereen kan meedoen door tegels te wippen in de voor-, achter- of geveltuin. Dus waar wacht je nog op? Wip een tegel, scoor punten voor Apeldoorn en help mee aan een groener Nederland!

Een klimaatbestendige tuin

Dit kampioenschap draait niet alleen om winnen – het heeft een hoger doel: Nederland vergroenen en klimaatbestendig maken! Door tegels te vervangen met gras, bloemen, bomen en geveltuinen, help je mee om:

- Wateroverlast te verminderen
- Meer ruimte te geven aan insecten en vogels
- Je tuin koeler te maken op warme dagen
- Je buurt groener en gezelliger te maken

Tegel eruit, plant erin!

Tegels eruit, planten erin! Je hoeft geen tuinexpert te zijn om mee te doen: elke tegel die je vervangt door groen maakt al een verschil. Geef je gewipte tegels op bij het NK Tegelwippen en draag bij aan een groener Apeldoorn!

Bonus tip: Maak plaats in je tuin voor een vijver, in plaats van (meer) planten. Zie meer informatie op pagina 13.

Iedereen kan meedoen!

Of je nu een tuin hebt of niet, er zijn altijd opties om bij te dragen:

- Heb je een tuin? Haal die tegels eruit en vergroenen maar! Hulp nodig? Bekijk onze tips op pagina 12: Stappenplan tegels vervangen door groen.
- Geen tuin? Overweeg een geveltuin! Zie onze online tip: Een geveltuin aanleggen.
- Bedrijven en scholen kunnen ook meedoen! Als jullie een plein of terrein vergroenen, tellen de gewipte tegels mee.
- Gemeenten zelf kunnen hun gewipte tegels doorgeven wanneer ze de openbare ruimte vergroenen.

Check de spelregels, huidige tussenstand, tuintips en inspiratie op: www.nk-tegelwippen.nl

De Tegeltaxi

Ga je tegels uit je tuin halen om plaats te maken voor groen? Mooi! De gemeente Apeldoorn helpt je graag op weg met de Tegeltaxi: een gratis ophaalservice voor jouw oude tuintegels.

Hoe werkt het?

Je haalt zelf de tegels uit je tuin, en de gemeente komt ze gratis ophalen. Voorwaarde is wél dat je de tegels niet vervangt door nieuwe, en ook niet door grind. Denk dus aan: plantvakken, een geveltuin, een regentonplek of zelfs een vijver. Inspiratie nodig? Neem vooral een kijkje in onze kennisbank met tuintips.

Hergebruik tegels

Tegels die door de Tegeltaxi worden opgehaald worden hergebruikt als opvulmateriaal of verwerkt tot nieuwe betonstenen. Zo besparen we grondstoffen en verminderen we CO₂-uitstoot.

Maar je kunt ook eerst kijken of je iemand anders blij kunt maken met jouw tegels via bijvoorbeeld Marktplaats of de lokale weggeefhoek.

Let op: Aanmelden kan niet het hele jaar rond. Bekijk de website van de Gemeente voor meer informatie.

SCAN ME!



Bekijk hier
de spelregels
Tegeltaxi
Apeldoorn



Stappenplan: tegels vervangen door groen...

TEGEL ERUIT, PLANT ERIN



Elk voorjaar organiseert Milieu Centraal de Maand van de Groene Tuin, met als doel zoveel mogelijk tuinen in Nederland te vergroenen. Hieronder vind je het stappenplan van Milieu Centraal voor een groenere tuin.

Stap 1. Bepaal waar je tegels gaat vervangen

- Komt er veel of weinig zon op de plek?
 - Blijft de grond lang nat of droogt deze snel uit?
- Deze factoren bepalen welke planten het beste groeien. Bereken daarna hoeveel tuinaarde je nodig hebt: vermenigvuldig het aantal m² dat je vergroent met 30 cm diepte.

Stap 2. Verwijder de tegels

Gebruik een spade of tegelwipper om de tegels los te wrikken. Duurzame opties voor je oude tegels: hergebruik ze voor een stapelmuurtje, een watergootje bij een afgekoppelde regenpijp of als opstap voor plantenbakken. Zie ook tips op pagina 11.

Stap 3. Graf het zand af

Onder de tegels ligt vaak bouwzand, wat slecht water doorlaat en weinig voedingsstoffen bevat. Graaf minimaal 30 cm diep en controleer bij de gemeente of het afgegraven zand kan worden opgehaald.

Stap 4. Vul de plek met tuinaarde

Gebruik biologische, turfvrije tuinaarde om verdere ontbossing van veengebieden te voorkomen. Check het keurmerk in de Keurmerkenwijzer voor duurzame opties.

Stap 5. Plant of zaai groen!

Kies voor biologische en inheemse planten die van nature in Nederland groeien. Ze zijn onderhoudsvriendelijk, beter voor insecten en klimaatbestendig.

- Voor zonnige plekken: lavendel, duizendblad, zonnehoe, sedum.
- Voor schaduwrijke plekken: varens, hosta's, lievevrouwebedstro.
- Extra bij- en vlindervriendelijk: wilde marjolein, klokjesbloemen, kattestaart.

Stap 6. Geen planten? Kies voor waterdoorlatend materiaal

Wil je liever een looppad of terras zonder tegels? Kies dan voor een waterdoorlatende optie:

- Halfverharding: cacaodoppen, houtsnippers of boomschors (moet af en toe worden aangevuld).
- Grind, steenslag of schelpen: geschikt voor paden en zithoeken.
- Grasbetontegels of waterdoorlatende klinkers: ideaal voor parkeerplaatsen of opritten.

Plant een geveltuin

Wil je weten hoe je eenvoudig een geveltuintje of groene gevel aanlegt? Bekijk het stappenplan op onze website: zerowasteapeldoorn.nl/nieuws/plant-een-geveltuin/



...of van tegels naar water!

TEGELS ERUIT, VIJVER ERIN!



Wil je je tuin vergroenen en tegelijkertijd de biodiversiteit helpen? Vervang tegels door een vijver! Een natuurlijke vijver is een magneet voor kikkers, padden, libellen en salamanders en draagt bij aan een gezond ecosysteem in je tuin.

Het gaat namelijk niet goed met amfibieën in Nederland. Jij kunt mooi helpen door een vijver(tje) aan te leggen, maar doe dat het liefst zonder vissen.

Wat kost een vijver aanleggen?

Een vijver hoeft niet duur of moeilijk te zijn. De kosten hangen af van de grootte, maar een ecologische vijver is grotendeels zelfvoorzienend – zonder pomp of filter!

> Budgettip: Check de weggeefhoek of Marktplaats voor gratis of goedkope materialen zoals: voorgevormde vijvers, keien en stenen, oude dakpannen en bloempotten (perfect als schuilplek).



Vervang tegels door water en maak je tuin een stukje wilder!

Beschermde dieren: laat de natuur haar werk doen

In Nederland zijn amfibieën beschermd, wat betekent dat je:

- Geen kikkerdril mag meenemen en in je vijver zetten.

- Geen amfibieën mag vangen om ze bij jou uit te zetten.
- Wel je tuin aantrekkelijk kunt maken, zodat ze zelf hun weg naar jouw vijver vinden!

Tips voor een ecologische vijver

- Kies een zonnige plek – Zo warmt het water sneller op en stimuleer je biodiversiteit.
- Zorg voor glooiende oevers – Amfibieën moeten makkelijk in en uit het water kunnen kruipen.
- Maak de vijver diep genoeg – Minstens 60 cm, liefst 1,5 meter, zodat hij in de winter niet volledig bevroert.
- Plaats onderwaterplanten – Ze zorgen voor zuurstof, schuilplaatsen en afzetplekken voor eitjes.

- GEEN vissen! – Die eten kikkervisjes en ander waterleven op, wat het ecosysteem verstoort.
- Creëer schaduwrijke plekken en schuilplaatsen met stenen, houtstapels en beplanting rond de vijver.
- Let op: Vijvers groter dan 30 m² hebben mogelijk een vergunning nodig.

Kers op de taart: natuurlijke plaagbestrijding!

Kikkers en padden eten slakken en muggenlarven, dus jouw vijver helpt ook tegen deze tuinplagen! Win-win!

Meer info & inspiratie:

- Een ecologische tuin vijver aanleggen
- Biodiversiteit en vijvers: zo doe je het



Kweek je eigen groente, kruiden en fruit

BEGIN EEN EETBARE TUIN

Zelf groente of kruiden kweken? Daar heb je echt geen hectare grond of groene vingers voor nodig. Zelfs een balkon, een geveltuin of een paar potten op je terras zijn genoeg om aan de slag te gaan. En hoe leuk is het om je eigen tomaten, sla of aardbeien te oogsten – gewoon uit je eigen mini-moestuin?

Vierkante meter tuin: klein, makkelijk en effectief

Heb je weinig ruimte en tijd, maar wél zin in verse oogst? Dan is de vierkante meter tuin jouw ideale startpunt. Een houten bak van 1 bij 1 meter, opgevuld met voedzame (liefst biologische) aarde, biedt plek aan verrassend veel groenten. Denk aan radijsjes, pluksla, tuinkers, wortelen of snijbiet. Maak het jezelf gemakkelijk:

- Zaai of plant makkelijke soorten (kies voor biologisch en inheems waar mogelijk).
- Voeg een verticaal rek toe voor klimplanten zoals bonen of tomaten.
- Begin klein – uitbreiden kan altijd nog.

Leuk voor jong én oud. En ja: ook op het balkon of dakterras werkt dit!

Eetbare stadstuin: mooi én productief

Je hoeft niet te kiezen tussen sierplanten of voedselgewassen – er zijn genoeg soorten die het allebei zijn. Combineer vaste eetbare planten met bloemen die bijen en vlinders aantrekken, en je tuin wordt een kleurrijke én voedzame plek.

Werk met hoogteverschillen: een fruitboom met daaronder kruiden, eetbare bloemen en bodembedekkers zoals aardbeien. Laat klimmers zoals pompoen of Oost-Indische kers omhoog groeien tegen een rek of pergola. Zo benut je de ruimte optimaal en krijgt biodiversiteit vrij spel. Ook handig: veel eetbare planten doen het prima in potten. Zo kun je blijven schuiven en experimenteren met zon en water.

Meer ruimte? Maak er een echte moestuin van

Heb je een grotere tuin of een stuk grond beschikbaar? Dan kun je een complete moestuin aanleggen. Of huur een volkstuint. Door te kiezen voor duurzame methodes zoals mulchen (een beschermende laag organisch materiaal op de bodem) of combinatieteelt (planten die elkaar versterken), houd je de bodem gezond en beperk je het onderhoud.

En het hoeft niet allemaal in één keer: veel vaste planten leveren jarenlang voedsel op met minimale inspanning. Denk aan rabarber, daslook, brave hendrik of kiwibes. Ook kruiden zoals salie en rozemarijn passen perfect in een eetbare border. Dit past in de werkwijze van 'permacultuur'. Meer leren over permacultuur? Kijk op: permacultuurnederland.org

Groener én socialer

Een eetbare tuin is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor je buurt. Samen een buurtmoestuin opzetten, kinderen laten proeven van tuinieren, of gewoon stekjes ruilen met de burens – het brengt mensen bij elkaar. En het laat zien dat duurzaam leven óók gewoon heel lekker kan zijn.

Of je nu begint met een vierkante meterbak of de ambitie hebt voor een volledige stadstuin: het verbouwen van je eigen voedsel is leerzaam, lekker én super gezond!



De basis voor een groene tuin

EEN GEZONDE BODEM

Of je nu bloemen, groenten of kruiden kweekt in je eigen tuin, op het balkon of in een gezamenlijke moestuin: alles begint bij een gezonde bodem.

In een luchtige, voedzame bodem kunnen planten goed groeien, bloeien én zichzelf verdedigen tegen ziektes en plagen. Dat betekent: sterkere planten, minder onderhoud én geen gedoe met chemische bestrijdingsmiddelen.

Geef je tuin een gezonde bodem

Een gezonde bodem is niet alleen goed voor je planten, maar ook voor de bodem zelf, de biodiversiteit én het klimaat. Hoe dat zit? De bovenste 15 centimeter van de grond zit boordevol leven: wormen, schimmels, bacteriën en andere kleine organismen werken daar dag en nacht aan natuurlijke kringlopen. Door fanatiek te harken of schoffelen, verstoor je dit bodemleven – en dat is zonde! Laat de natuur haar werk doen en help een handje met de volgende tips.

Zo geef je je bodem een oppepper

- Voed de bodem met compost of organische mest – dit stimuleert het bodemleven en geeft planten op natuurlijke wijze voeding.

- Gebruik niet te veel mest – overbemesting maakt planten slap en kwetsbaar, en is slecht voor de bodem en het grondwater.
- Gebruik bodembedekkers zoals mulch of bladeren – deze houden vocht vast, onderdrukken onkruid én voeden de bodem als ze verteren.
- Kies de juiste grondsoort op de juiste plek:
 - Tuinaarde voor nieuwe borders of tuinprojecten
 - Compost om bestaande bodem te verbeteren
 - Potgrond voor je planten in bakken en potten – maar dan wel turfvrij!

Waarom turfvrrije potgrond?

Turf (gedroogd veen) wordt al jarenlang gebruikt in potgrond

omdat het goed vocht vasthoudt. Maar wist je dat turf eigenlijk een fossiele grondstof is? Het wordt gewonnen uit veengebieden die duizenden jaren nodig hebben gehad om te ontstaan.

Het probleem?

- Bij het afgraven van turf komt veel CO₂ vrij, veel meer dan bij boskap.
- Turf wordt geoogst sneller dan het kan teruggroeien (minder dan 1 mm per jaar!).
- En het vernietigt waardevolle natuurgebieden met unieke planten en dieren.

Kies daarom voor turfvrrije potgrond – vaak op basis van kokosvezels, compost of houtsnippers. Net zo goed voor je planten, veel beter voor het klimaat.

Extra tips voor een levende tuinbodem

- Laat bladeren, takjes en holle stengels in een hoekje van je tuin liggen – dat zijn perfecte schuil- en nestelplekken voor insecten.
- Start een composthoop of wormenbak – een mooie manier om keukenafval om te zetten in zwart goud voor je tuin!
- Gebruik regenwater – dit is zachter dan kraanwater en beter voor bodem en plant.
- Plant inheemse planten – deze hebben zich aangepast aan de lokale bodem en trekken meer nuttige beestjes aan.



Grootschalig composteren

SCHONE GFT = SCHONE COMPOST

Een tijd geleden kregen teamleden van Stichting Zero Waste Apeldoorn een exclusieve rondleiding bij de composteerinstallatie van Attero in Wilp, verzorgd door Senior Technoloog en Zero Waste Apeldoorn-secretaris Michel Buitenhuis. Een unieke kans om met eigen ogen te zien hoe GFT-afval wordt omgezet in compost. Dit is wat we hebben geleerd:

De basis van
een gezonde
bodem

Van GFT naar compost en biogas

Een deel van het GFT-afval wordt eerst vergist om biogas (groene energie) op te wekken en daarna samen met de rest van het GFT gecomposteerd. Het eindresultaat? Compost en biomassa! Maar helaas is er ook een deel dat door vervuiling met ander afval niet verwerkt kan worden en moet worden verbrand. Wat ons – als geoefende zwerfafvalrapers – meteen opviel: ongeveer 5% van het GFT-afval hoort daar helemaal niet in thuis. Zonde! Maar hoe komt dat eigenlijk?

Verwarring = vervuiling

Soms gaat het per ongeluk mis (de opscheplepel verdwijnt met de restjes uit de pan mee in de bak... oeps!), maar vaak ook door misleidende verpakkingen. Bijvoorbeeld bioplastics: hoewel ze als composteerbaar worden verkocht, hebben ze een veel langere afbraaktijd dan de huidige installaties aankunnen. Het gevolg? Ze worden er weer uitgehaald en alsnog verbrand.

GFT-wel/niet lijst

Twijfel je? Raadpleeg de GFT-lijst (zie QR code) en check wat er wél en niet in mag. Nog steeds niet zeker? Gooi het bij het restafval.



Helaas, tijdens ons bezoek zagen we dat waarschijnlijk ook veel producten bewust in de GFT-bak gegooid waar geen verwarring over mogelijk is, zoals kunststof ballonnen, bloempotten, blikjes en plastic flessen, chips zakken, luiers, textiel, etc.

Wil jij helpen om GFT-afval schoner te maken en zo betere compost te krijgen? Kijk kritisch naar wat je in de GFT-bak gooit!

Wist je dat...

Hydrokorrels NIET in de GFT-bak horen?
Kattenbakkorrels ook niet! Die horen bij het restafval.

GFT zonder zak, hoe doe je dat?

Geen plastic of composteerbare zakken in de GFT-bak? Zo houd je je bak toch schoon en geurvrij:

- Leg een krantenpagina onderin om te voorkomen dat afval blijft plakken of vastvriest.
- Plaats je GFT-bak niet in de volle zon en zet hem regelmatig aan de weg.
- Voorkom maden: Leg een tak klimop (hedera) in de bak – dit is giftig voor maden.
- Maden bestrijding: Strooi een handje zout of kalk in de bak, dat droogt ze uit.
- Schoonmaken: Gebruik water met soda of groene zeep.
- Etenresten in de zomer? Doe vis- en vleesresten in een afgesloten bakje in de koelkast en gooi ze pas op de ophaaldag in de GFT-bak (eventueel verpakt in een krantenpagina).
- Gooi afval zo droog mogelijk in de bak! Laat gemaaid gras even drogen en laat etenresten uitlekken in het gootsteenbakje.

Meer weten? Check deze links:

[Wat mag er wel en niet in de GFT-bak?](#)

[Afvalscheidingswijzer](#)

[Milieu Centraal over GFT](#)

Kleinschalig composteren

ZELF COMPOST MAKEN



Wist je dat je ook zelf thuis compost kunt maken? En dat dit heel eenvoudig is? Echter zijn er zoveel manieren om te composteren, dat we ze nooit op één bladzijde kunnen behandelen. Daarom hebben we een selectie gemaakt met highlights uit de handige website: CompostBrigade.nl.

Wormcomposteren

Met een wormenbak zetten compostwormen groente- en fruitresten om in hoogwaardige compost. Je voert ze met ongekookte groente en fruit, en zij doen de rest! Het resultaat? Voedzame compost en vloeibare plantenvoeding ('wormthee') die perfect is voor je tuin.

Fermenteren (Bokashi)

Bokashi is een zuurstofloos proces waarbij organisch materiaal wordt gefermenteerd in plaats van gecomposteerd. Dit is een snelle manier om je keukenafval om te zetten in voedingsrijke bodemverbeteraar.

Koud composteren

Dit is de meest traditionele manier van composteren: je stapelt keuken- en tuinafval in een composthoop en laat de natuur zijn werk doen. Het duurt wat langer, maar het is simpel en werkt altijd.

Warm composteren

Als je een snelle compostering wilt, is warm composteren ideaal. Door een goede mix van materialen, zuurstof en vocht kan de temperatuur in de composthoop oplopen tot wel 65°C. Hierdoor breekt organisch materiaal razendsnel af, en is je compost binnen 6-8 weken klaar!

Waarom lokaal composteren belangrijk is

- Een gezonde bodem: Wat uit de natuur komt, moet terug de natuur in! Compost voedt de bodem en helpt planten beter groeien. Daarnaast houdt een gezonde bodem beter water vast, wat handig is in droge zomers.
- Minder broeikasgassen: Wanneer GFT-afval verbrandt of op een afvalberg belandt, komt er veel CO₂ vrij. Door te composteren houd je koolstof vast in de bodem en help je klimaatverandering tegen te gaan.
- Je eigen potgrond maken: Hoe tof is het om van je eigen afval een waardevolle grondstof te maken? Met zelfgemaakte compost weet je precies wat je aan je planten geeft!
- Minder restafval: In sommige steden bestaat meer dan 30% van het restafval uit GFT. Door te composteren haal je waardevol materiaal uit de afvalstroom, en hoeven vuilniswagens minder rond te rijden.



Extra tips voor beginners

- Composteren kun je leren! Heb je vragen of wil je tips? Sluit je aan bij online tuinier-groepen, of bezoek [Moestuin Havenpark](https://MoestuinHavenpark.nl) Apeldoorn op woensdag- of donderdagochtend. Help een keer mee en krijg direct handige composttips!
- Geen ruimte of zin om thuis te composteren? Lever je GFT-afval in bij de buurtcompost in Moestuin Havenpark. Tip: bewaar je GFT in de vriezer om geur en fruitvliegjes te voorkomen.

Meer weten?

Bekijk de website CompostBrigade.nl voor alle ins en outs over composteren!





SAMEN VOOR EEN GROENE EN LEEFBARE BUURT

Geen groene vingers, tijd of inspiratie? Met deze initiatieven is hulp dichterbij dan je denkt.

Gratis tuinadvies van de Tuinrangers

Droom je van een tuin die groener, gezelliger én beter voor het klimaat is? De Tuinrangers staan voor je klaar met gratis advies op maat. Zij helpen je om meer leven in je tuin te krijgen – van bijen en vlinders tot slimme oplossingen tegen hitte of droogte.

Wie zijn de Tuinrangers?

De Tuinrangers zijn vrijwilligers met groene vingers en hart voor biodiversiteit. Ze zijn speciaal opgeleid om inwoners te helpen hun tuin natuurlijker én klimaatvriendelijker in te richten. Het project is een samenwerking van [IVN](#) en [Stichting Steenbreek](#).

Vraag hier jouw gratis tuinbezoek aan.

Let op: dit kan alleen als je in een deelnemende gemeente woont, zoals Apeldoorn.

Gratis hulp van Stichting Ontkiemen

Stichting Ontkiemen is opgericht om inwoners van Apeldoorn gratis te helpen bij het vergroenen van versteende tuinen. Het is bedoeld voor mensen met een kleine portemonnee die geen of nauwelijks kennis hebben van tuinieren.

De stichting werkt met vrijwilligers en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Zie voor meer informatie: stichtingontkiemen.nl

*Hulp in je buurt
Kun je hulp gebruiken of juist iemand helpen met een kleine klus in je buurt, meld het op:
apeldoornpaktaan.nl/hulpinjebuurt*

Doe mee met Groene Buur Apeldoorn

De Groene Buur is een initiatief van deA in Apeldoorn dat zich richt op het vergroenen van woningen en tuinen om een leefbare stad te creëren. Het team **Groene Buur van deA** ondersteunt buurtbewoners bij het verduurzamen van hun woningen en tuinen, met activiteiten zoals warmtewandelingen, workshops en informatieavonden. De beweging streeft naar het vergroten van de biodiversiteit en het bevorderen van duurzame energie. Door samen te werken, kunnen deelnemers vanuit hun eigen verantwoordelijkheid bijdragen aan een gezondere en klimaatvriendelijke omgeving.

Ontdek waar je gratis ondersteuning kan krijgen in jouw buurt.



Maak je buurt groener

GROEN INITIATIEF



Groen in je straat is veel meer dan alleen mooi om naar te kijken. Het maakt je buurt koeler in de zomer, vangt water op bij stevige regenbuien en biedt ruimte aan vogels, vlinders en bijen. Groen brengt ook mensen samen: een groene straat nodigt uit om elkaar te ontmoeten, een praatje te maken of een handje te helpen. En dat maakt een buurt fijner om in te wonen.

Wat kun jij doen?

Misschien heb je al een idee: een leeg hoekje in de openbare ruimte waar je bloemen zou willen zaaien, een boomspiegel vol kruiden of een buurttuintje waar kinderen kunnen leren over planten. Goed nieuws: Gemeente Apeldoorn denkt graag met je mee!

Start een groeninitiatief in je buurt

Zie je een plek in je buurt die groener kan? Dan kun je die aanmelden als groeninitiatief.

Denk aan een extra groenvak, een bloemenperk of een strook voor bijvriendelijke planten. Je plan wordt besproken met de wijkbeheerder en experts van de gemeente. Als je buurtgenoten ook enthousiast zijn (minstens 3 initiatiefnemers), dan kunnen jullie samen aan de slag. Jij en je burens zijn dan samen verantwoordelijk voor het onderhoud, met een helder beheercontract als basis. Aanvragen of meer weten? Ga naar: apeldoorn.nl/groeninitiatief

Vraag een geveltuin aan

Woon je aan een straat waar jouw gevel direct aan de stoep grenst? Dan kun je een geveltuin aanvragen. De eerste tegels worden weggehaald en er komt aarde voor in de plaats – perfect voor klimplanten, bloemen of kruiden. Zo maak je jouw huis en straat groener, én blijft het binnen in de zomer wat koeler. Meer info en aanvragen: apeldoorn.nl/geveltuin

Adopteer een boomspiegel

Heb je een boom voor de deur? Dan kun je de boomspiegel – het stukje grond rond de stam – adopteren. Dat betekent: jij en je burens zorgen voor de beplanting, en Gemeente Apeldoorn haalt het uit het reguliere beheer. Zo voorkom je dat jouw bloemen per ongeluk worden weggehaald bij het schoffelen. En het resultaat? Meer kleur, meer biodiversiteit en een vrolijke uitstraling. Adopteren? Kijk op: apeldoorn.nl/boomspiegel



Groen doen
we gewoon
samen!



Koester je vrijheid!

BENUT JE KEUZEVRIJHEID GOED

Op 17 april vieren we dat Apeldoorn in 1945 werd bevrijd. Een belangrijk moment in onze geschiedenis, dat uitnodigt tot reflectie: over vrijheid, over keuzes, over verantwoordelijkheid.

Want vrijheid gaat niet alleen over het verleden, maar ook over het hier en nu. Over de vrijheid die we vandaag hebben als burgers én als bewoners van deze planeet. Vrijheid om te kiezen:

- Wat we wél of juist niet kopen
- Wat we doen of durven laten
- Hoe we onze euro's inzetten

Keuzevrijheid

We vroegen ons af: hoeveel echte vrije wil hebben we eigenlijk, in een wereld vol systemen, regels en verwachtingen?

Soms voelt het alsof we weinig invloed hebben.

Omdat we onderdeel zijn van grotere structuren.

Omdat geld, tijd of omstandigheden beperkend zijn.

Maar... toch hebben we vaker dan we denken wél zeggenschap. Over wat we eten. Wat we dragen.

Hoe we wonen. Wat we kopen. En waar we het kopen. En die keuzes, hoe klein ook, vormen samen de wereld waarin we leven.

Stemmen met je geld – een krachtig middel

Activiste Anna Lappé vatte het ooit prachtig samen:

“Every time you spend money, you’re casting a vote for the kind of world you want.”

Zo simpel is het. Elke euro die je uitgeeft, vertelt iets over wat jij belangrijk vindt.

Of het nou gaat om duurzame producten, eerlijke kleding, lokale boeren of afvalarme oplossingen – jij hebt invloed.

Duurzaam consumeren betekent niet persé meer geld uitgeven, maar anders denken over wat je koopt.

- Kies voor kwaliteit in plaats van kwantiteit
 - Ondersteun lokale of circulaire initiatieven
 - Koop tweedehands, ruil of leen
 - Mijd onnodige verpakkingen
 - Kies voor herbruikbaar in plaats van wegwerp
 - Laat onnodige ‘koopjes’ links liggen (denk aan “geef-me-nietjes”)
 - En: koop soms gewoon even niks – ook dát is vrijheid
- En nee, het hoeft niet perfect. Bewust kiezen waar het kan, is al een wereld van verschil.

Zero waste shoppen = bewust kiezen

Vrijheid is meer dan je kunnen verplaatsen of zeggen wat je wilt. Vrijheid is ook: weten dat je elke dag opnieuw bijdraagt aan een veiligere, gezondere, duurzamere wereld – voor iedereen. Dus: vier je vrijheid niet alleen met vlaggen en herinneringen, maar ook met bewuste keuzes.

Aardige stappen voor een positieve impact

EARTH DAY

DE DAG VAN DE AARDE

Op **22 april** is de Dag van de Aarde – een jaarlijks wereldwijd moment van bewustwording, actie en liefde voor onze planeet.

Deze dag werd in 1970 voor het eerst gevierd in de Verenigde Staten, en is inmiddels uitgegroeid tot een wereldwijd evenement waarbij miljoenen mensen stil staan bij de staat van onze aarde en wat we zélf kunnen doen om haar te beschermen.

Wat kan jij doen op Earth Day?

Van schoonmaakacties en boomplantdagen tot educatieve events en workshops over duurzaamheid: overal ter wereld wordt op deze dag iets aardigs gedaan voor Moeder Aarde

Je eigen herbruikbare tas of beker meenemen

Een kleine gewoonte die bergen wegwerpplastic voorkomt – elke dag opnieuw.

Doe mee aan de Nationale Zaaiday

Zaai bloemen voor bijen en vlinders en help bestuivers aan voedsel – zelfs een paar vierkante meter maakt al verschil.

Iets (laten) repareren in plaats van weggooien

Repareren verlengt de levensduur van spullen en geeft voldoening – soms is een kleine fix al genoeg.

Iets laten in plaats van kopen

Niet kopen is de meest duurzame keuze die er is: geen grondstoffen, geen transport, geen afval.

Op de fiets in plaats van in de auto

Goed voor het klimaat, goed voor je gezondheid en vaak nog sneller ook bij kleinere afstanden!

Doe een digitale schoonmaak

Verwijder oude bestanden, schrijf je uit voor nieuwsbrieven en ruim je mailbox op – ook digitale opslag kost energie.

Eet plantAardig vandaag

Doe mee met een (extra) vegetarische of volledig plantaardige dag en verklein je impact op land, water en klimaat.

Ruim je straat of buurt op

Een korte opruimronde in je buurt laat direct resultaat zien en werkt aanstekelijk voor anderen.

Stap over op een duurzame gewoonte

Kies vandaag één blijvende verandering, zoals een shampoo bar, vaker op de fiets of voorkeur geven aan tweedehands in plaats van nieuwe spullen kopen.

Elke dag een klein, duurzaam stapje – dat tikt aan.

Wat ons betreft is het elke dag de dag van de Aarde. Natuurlijk: vandaag meedoen aan de Nationale Zaaiday, afval rapen tijdens een buurtactie, of een dag plantaardig eten is geweldig. Maar pas écht impact maak je als je van milieubewustzijn een gewoonte maakt.

Feestelijk én afvalvrij

KONINGSdag VIEREN



*Vier groen,
vier bewust,
vier samen!*

Koningsdag! Altijd een gezellige en feestelijke dag vol kleedjesmarkten, muziek, feestjes, spelletjes én misschien een etentje in de tuin of op een zonnig terras met familie, vrienden of burens. Maar al dat geveest levert helaas vaak ook bergen afval en verspilling op. Gelukkig kun je ook prima een duurzame, afvalvrije en verspillingenvrije Koningsdag vieren – met deze tips!

De kleedjesmarkt: duurzaam kopen én verkopen

Verkopen = ontspullen!

Super als je meedoet aan de kleedjesmarkt. Vergeet niet:

- Neem je onverkochte spullen weer mee naar huis. Breng ze later naar de kringloop of milieustraat. Denk ook aan de **BEST-tas!**
- Wil je ze liever direct doneren? Check of er in de buurt een deeltast, donatiecontainer of minibieb staat.
- Afval? Scheid het goed. Gooi kapotte spullen in de juiste bak, haal batterijen uit oude elektronica.

Kopen = hergebruiken!

Tweedehands shoppen is duurzaam, maar let op:

- Wees kritisch: koop alleen wat je echt nodig hebt of waar je blij van wordt.

Impulsaankopen zorgen later vaak voor... juist, meer afval. Tip: Neem een herbruikbare tas mee voor je tweedehands vondsten.

Oranje outfit? Ga voor hergebruik

- Hergebruik je feestelijke (oranje) kleding van vorige jaren.
- Ruil of leen accessoires van vrienden of familie.
- Upcycle: pimp oude kledingstukken zelf met stoffen patches, lintjes of textielverf!
- Tweedehands shoppen bij de kringloop of vintagewinkel = goed én leuk.

Tip: Zoek lokaal naar een kledingruil-evenement rondom Koningsdag!

Eten & drinken: feestelijk én afvalvrij

- Koop lokaal & verpakkingsvrij. Haal je oranje tompouces bij een biologische bakker, met je eigen bakje.
- Neem een herbruikbare beker mee voor drankjes.

- Vul je eigen drinkfles bij een watertappunt – lekker duurzaam én gratis.
- Neem een eigen bakje of broodtrommel mee als je iets bij een foodtruck haalt.

Ga je BBQ'en? Kies voor:

- Vegetarische of plantaardige opties – minstens zo lekker en véél duurzamer.
- Biologische seizoensgroenten van de markt of natuurwinkel, verpakkingsvrij natuurlijk!
- Minder vlees = minder CO₂ én minder afval.

Duurzaam op pad

- Blijf je in de buurt? Fiets of loop naar het feestgedruis.
- Ga je verder weg? Kies voor het openbaar vervoer en vermijd de file & parkeerstress.
- Samen reizen = minder uitstoot en veel gezelliger.
- Tip: Combineer je ritje met een afvalprikactie onderweg

Of je nou feestend over de markt slentert, een biertje drinkt op een terras of je burens trakteert op huisgemaakte hapjes: met een paar slimme keuzes maak je Koningsdag een stuk duurzamer.



MEI

Misschien wel de meest gulle maand van de lente!

In mei groeit en bloeit alles en overal is iets te ontdekken. Dit is de maand om te proeven, te ruiken en te genieten.

Op de markt verschijnen steeds meer verse, kleurrijke producten van dichtbij. Aardbeien die naar zon smaken, knapperige groenten van het seizoen, vers brood, romige kazen. Eten wordt weer iets om bewust van te genieten — samen aan tafel, en als het meezit, lekker in de zon in het park of in de tuin.

Ook in en om huis valt er van alles te beleven. Laat een stukje gras wat langer staan en zie wat er gebeurt. Kijk eens goed naar een bloem, volg een bij, ontdek hoe snel alles groeit. Mei nodigt uit tot verwondering — klein, dichtbij en verrassend.

Met Moederdag, gezellige fietstochtjes en steeds langere dagen is dit een maand vol lichte momenten. Mei herinnert ons eraan hoe goed buitenlucht, vers eten en beweging voelen. Meer smaak, meer kleur, meer leven — precies waar de lente om draait.



Kijk op de
volgende pagina's
voor
slimme tips!





Eerlijk is (h)eerlijk

KIES VOOR FAIRTRADE

Kies voor Fairtrade tijdens de Voorjaar Fairtrade Week! En ook daarna;-)

Fairtrade Weken

Ieder jaar, in het voorjaar en in het najaar, vraagt Fairtrade aandacht voor de boeren en werknemers die ons voedsel verbouwen in Afrika, Azië en Latijns-Amerika. Een belangrijke week voor een eerlijker wereld. Supermarkten en merken promoten tijdens de Fairtrade Week hun Fairtrade producten en vrijwilligers organiseren allerlei activiteiten om te laten zien hoe belangrijk eerlijke handel is. Doe je ook mee?

- De Voorjaar Fairtrade Week vindt meestal plaats begin mei.
- De Najaar Fairtrade Week vindt meestal plaats eind oktober/begin november.

Jouw aankoop telt!

Jouw dagelijkse keuzes zijn belangrijk en hebben invloed op wereldniveau. Neem je de auto of de trein? Kies je voor koffie met een keurmerk of zonder? Ga je voor de goedkoopste banaan of kies je voor de eerlijkste banaan? Koop je nieuwe kleding of tweedehands? We beseffen vaak niet dat onze dagelijkse keuzes een systeem in stand houden of juist veranderen.

In Nederland zijn verschillende producten fairtrade. Je kunt denken aan koffie, thee, wijn, broodbeleg, chocolade, noten, ijs, rijst, vruchtensappen, olie, noedels, etc. Naast eten en drinken zijn er nog veel meer producten. Zoals eerlijk katoen, speelgoed, vazen, beelden en tassen. Genoeg te kiezen dus! Jij als consument kan het verschil maken door waar kan voor Fairtrade producten te kiezen.

Dat geldt natuurlijk elke dag maar zeker ook tijdens de Fairtrade Weken. Verras iemand met een fairtrade product, bak een taart met fairtrade ingrediënten of geniet van een fairtrade kopje koffie thuis, onderweg of op je werk. Zo simpel kan het zijn.

Wat doet Fairtrade?

Fairtrade helpt boeren en arbeiders in ontwikkelingslanden een betere positie te krijgen in de handelsketen, zodat ze kunnen leven van hun werk en kunnen investeren in een duurzame toekomst. Fairtrade is zowel een keurmerk als een wereldwijde beweging. Samen maken we de wereld eerlijk, met gelijke kansen voor iedereen.

De 3 P's

In een duurzame wereld zijn mensen (people), milieu (planet) en economie (profit) met elkaar in evenwicht. Zo raakt de aarde niet uitgeput.

Keurmerken

Sommige producten kunnen zowel fairtrade zijn als op een andere manier bijdragen aan een betere wereld. Zie volgende bladzijde voor meer informatie.

Fairtrade Gemeente

Wist je dat 25% van alle Nederlandse gemeenten al Fairtrade is? Sinds 2020 is Gemeente Apeldoorn ook een Fairtrade gemeente.

Wat dat inhoudt kun je in de Fairtrade Gemeente handleiding lezen.





Goed kieskeurig!

KIES KEURMERKEN BEWUST

We zien het overal: producten met termen als “eco,” “groen,” of “duurzaam.” Fabrikanten spelen slim in op jouw wens om bewuste keuzes te maken. Maar hoe weet je of een label echt betrouwbaar is of gewoon slimme marketing? Met meer dan 450 verschillende keurmerken wereldwijd is het lastig te bepalen welke écht duurzaam zijn. Gelukkig is er een handige oplossing: de Keurmerkenwijzer van Milieu Centraal!

Hoe herken je een betrouwbaar keurmerk?

Let op de volgende vier criteria:

✓ **Certificering op basis van normen:** Keurmerken moeten gestoeld zijn op duidelijke richtlijnen. Controleer of het label een ISO-certificering heeft. Bekijk de relevante normen via [ISO Standards](#).

✓ **Onafhankelijke controle:** Bedrijven mogen zichzelf niet certificeren. Zoek keurmerken die worden beoordeeld door onafhankelijke organisaties.

✓ **Regelmatige audits:** Keurmerken moeten gecontroleerd blijven worden om te zorgen dat bedrijven aan de normen voldoen. Dit maakt het keurmerk toekomstbestendig.

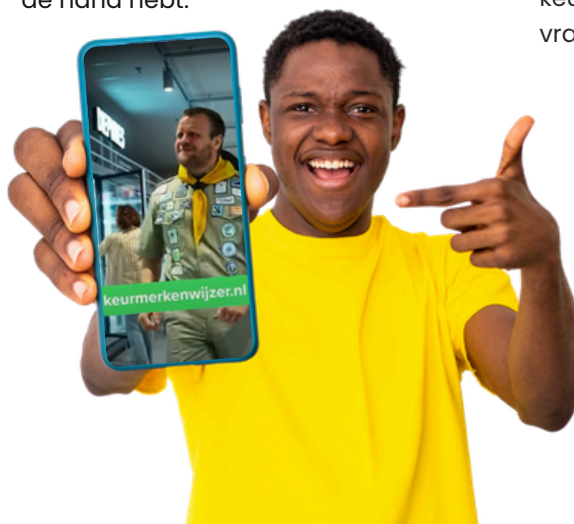
✓ **Transparantie:** Een goed keurmerk is open over wat het label betekent, hoe bedrijven worden beoordeeld en wie de controles uitvoert.

De Keurmerkenwijzer: jouw duurzame gids!

De [Keurmerkenwijzer van Milieu Centraal](#) helpt je door de wirwar van 300 keurmerken en logo's. Je vindt er beoordelingen van labels voor:

- Voeding
- Cosmetica
- Klusmaterialen
- Papier
- Bloemen en meer

Tip: Bewaar [Keurmerkenwijzer.nl](#) als favoriet op je telefoon, zodat je altijd betrouwbare informatie bij de hand hebt.



Aanvullende duurzame tips voor keurmerken

- **Vermijd greenwashing:** Kies alleen keurmerken die voldoen aan de genoemde vier criteria.
- **Kijk verder dan het label:** Lees meer over de producent en het productieproces.
- **Focus op lokaal:** [Lokaal](#) geproduceerde producten hebben vaak een lagere CO2-impact.
- **Geef feedback:** Vraag in je supermarkt of winkel naar producten met betere keurmerken. Dit stimuleert vraag en aanbod.

Houd de Keurmerkenwijzer altijd bij de hand

Echte liefde heeft geen spullen nodig

MOEDERDAG

Moederdag draait niet om spullen, maar om aandacht.

Laat je niet meeslepen door reclames, maar kies voor een gebaar dat écht is – en duurzaam.

Of het nu gaat om tijd samen, iets zelfgemaakts of een bewuste keuze: liefde tonen kan zonder afval en zonder overdaad.

Tips om Moederdag warm, persoonlijk en milieuvriendelijk te vieren!

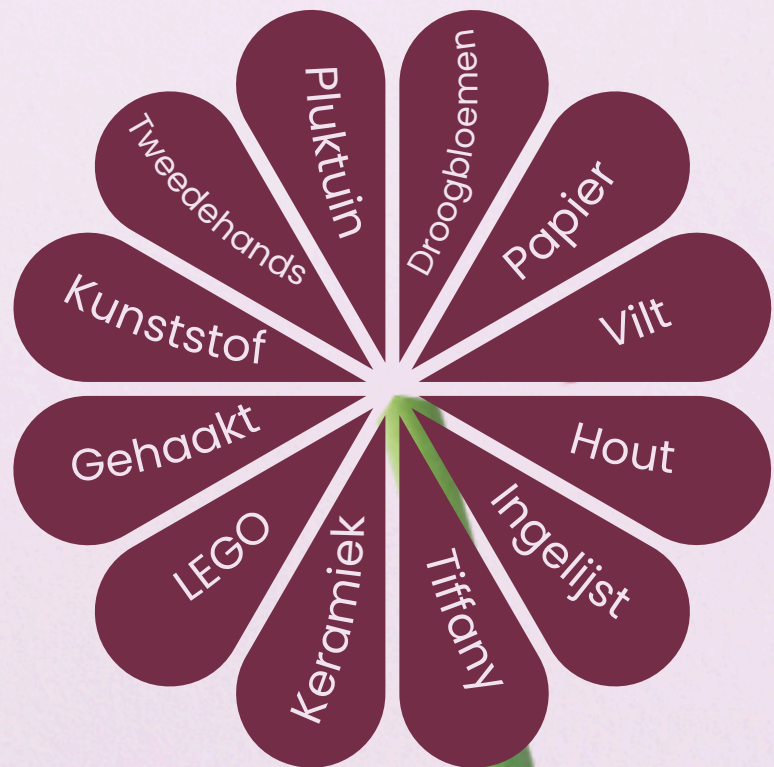
Bloemen voor Moederdag

Bloemen zijn een klassieke favoriet bij elke viering. Maar reguliere snijbloemen zijn niet altijd zo vrolijk als ze lijken. Veel boeketten worden gekweekt met pesticiden, ingevlogen uit verre landen en verpakt in plastic. Bovendien belanden ze vaak al na een week in de GFT-bak – dat is zonde.

Gelukkig zijn er volop mooie en bewustere alternatieven. Denk aan een lokaal en biologisch seizoensboeket uit een pluktuin, een bos droogbloemen of een creatief en langdurig alternatief van hout, vilt, papier, garen of glas-in-lood (Tiffany). Zelfs een LEGO-boeket kan een origineel cadeau zijn – leuk om samen in elkaar te zetten.

Is zo'n alternatief automatisch duurzamer? Niet helemaal. Elk product heeft impact. Daarom hebben we verschillende opties voor je op een rij gezet op onze website onder de noemer '**Bloemen met Impact**'.

Bekijk het overzicht via de QR-code en maak de bewuste keuze die past bij jouw waarden.



Liefde is meer dan cadeaus

Liefde hoeft niet veel te kosten – voor jou én voor de aarde. Of je nu samen iets onderneemt, zelf iets maakt of gewoon een kop thee komt drinken: het gaat om de aandacht. ❤️

Kaart & cadeau van betekenis

Een duurzamer cadeau is persoonlijk, creatief of hergebruikt:

- Maak een kaart van oud papier of gerecycled karton. Versier met gedroogde bloemen of maak zelf zaadpapier. Kijk op [Pinterest](#) voor inspiratie.
- Geef een ervaring cadeau: een picknick, museumbezoek, massagebon, samen een workshop volgen – de herinnering blijft langer dan

een bos bloemen.

- Geef iets blijvends, zoals een lidmaatschap bij [Land van Ons](#): of een donatie aan een natuurorganisatie in haar naam.
- Zoek een cadeautje in de [kringloop](#): een mooie mok, vaas of sieraad met karakter – perfect voor een moeder die hergebruik waardeert.

Verpak met liefde – en zonder afval

De verpakking is minstens zo belangrijk:

- Gebruik een 'furoshiki': een herbruikbare stoffen inpakdoek. Staat prachtig en is ook meteen een extra cadeau.
- Geen doek in huis? Kijk bij de [kringloop](#) voor een sjaltje of lapje stof met een leuk printje.
- Of gebruik een oude krant, tijdschriftpagina of hergebruikt cadeaupapier met een zelfgemaakt label erbij.

Tip!

Liefde gaat door de maag

Een (h)eerlijk ontbijt, een zelfgebakken taartje of een vega(n) lunch?

Liefde op je bord:

- Kook of bak iets zelf, met lokale en seizoensgebonden ingrediënten.
- Koop [fairtrade](#) chocola of snoep [verpakkingsvrij](#).
- Verpak lekkers in een hergebruikt potje, blikje of weckpot – met een mooi lintje of een beschilderd etiket maak je er zo iets speciaals van.

Extra ideeën

- Plant samen een boom of bloemen in de tuin.
- Geef een natuurlijke kaars van koolzaadwas of soja in een glazen potje.
- Schrijf een brief of maak een klein boekje met herinneringen, foto's of mooie woorden.
- Geef een stekje van je eigen plant.

Deze tips zijn natuurlijk het hele jaar lang en voor allerlei gelegenheden toepasbaar als het om geven gaat.

BIODIVERSITEIT



Laat je tuin zoemen van leven!

MAAI MINDER

Bijen eten geen gras, ze willen bloemen. Hoe meer bloemen in het gazon, hoe meer nectar voor bijen, vlinders en andere insecten – en daar is nog altijd een groot tekort aan. Daarom kiezen steeds meer mensen, gemeenten en provincies ervoor om minder én bewuster te maaien.

Want, wist je dat...

... er meer planten in je gazon zitten dan gras alleen? Die komen tot bloei zodra je een (gedeelte van) je gazon in bloei laat komen.

... een niet gemaaid gazon t.o.v. gemaaid gazon tot wel 10x meer bijen aantrekt?

... de paardenbloem voedsel biedt aan 27 soorten solitaire bijen? Er is zelfs een Paardenbloembij!

... alle gazons in Nederland gelijk staan aan 11.000 voetbalvelden?

Als we die minder maaien, dan creëren we samen een gigantisch

bijenbuffet!

... tuinen in Nederland een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de biodiversiteit door de juiste planten te zaaien of te planten?

... ook cultuurplanten in tuinen een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan biodiversiteit?

Van Maai Mei Niet naar Maai Minder

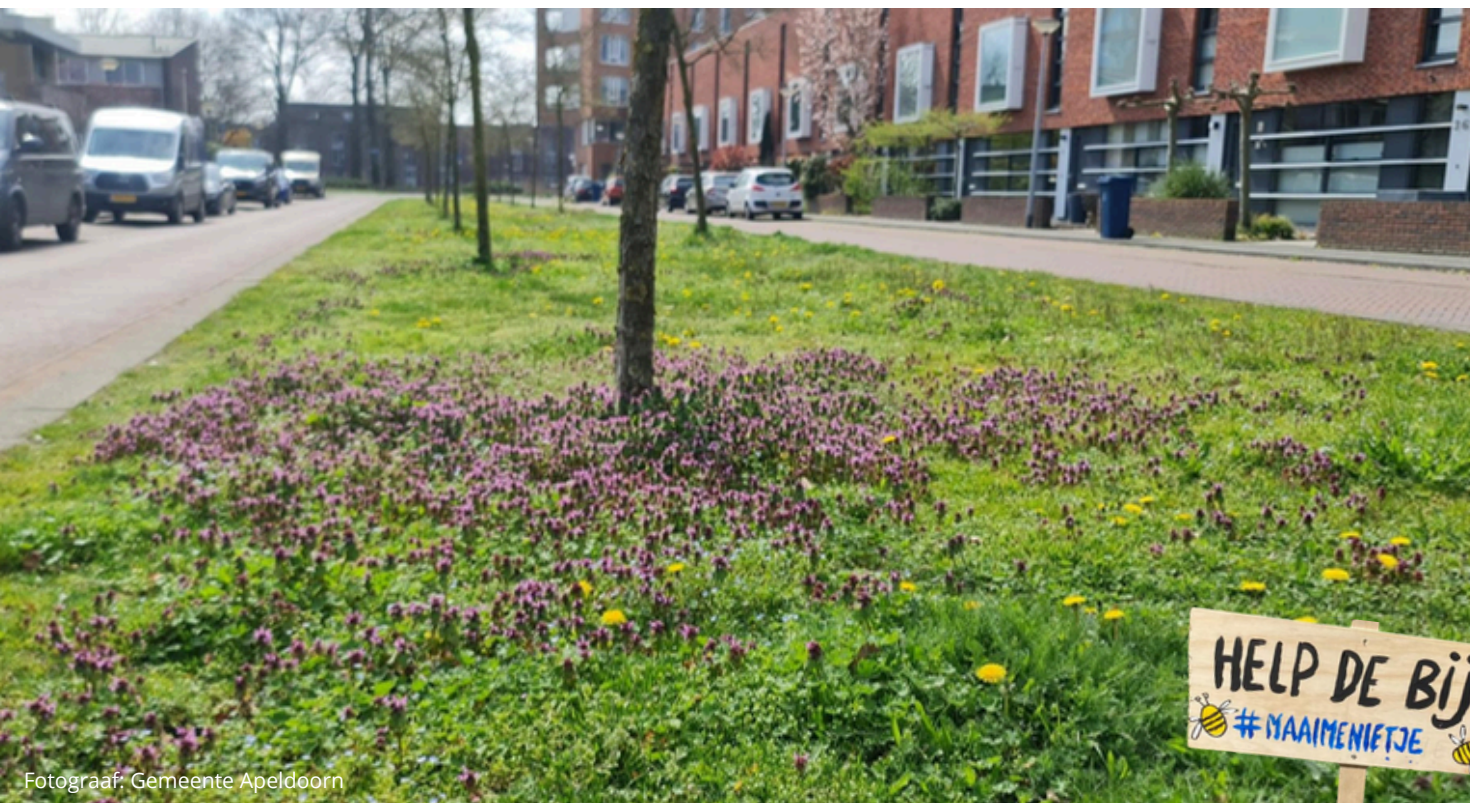
De beweging begon in het Verenigd Koninkrijk als *No Mow May*: een maand lang het gras laten groeien

zodat bloemen de kans krijgen om te bloeien.

Inmiddels is het idee breder geworden. Het gaat niet alleen om mei, maar om anders maaien gedurende het hele groeiseizoen. Door minder vaak te maaien en bijvoorbeeld stroken of stukken gras te laten staan, ontstaat er steeds voedsel en schuilplek voor insecten. Bij de volgende maaibeurt pak je een ander deel mee. Zo blijft je tuin verzorgd én krijgt de natuur ruimte.

*Minder maaien, daar profiteren bijen en vlinders van!
Dus laat je grasmaaier (vaker) staan en creëer een gedekte tafel voor deze vrolijke zoemers!*





Fotograaf: Gemeente Apeldoorn

Hoe zit dat in de openbare ruimtes?

Ook de provincies, gemeenten, waterschappen en openbaar groenbeheerders spelen een belangrijke rol bij het verhogen van de biodiversiteit, via bermen en groenstroken in de openbare ruimte die zich over vele duizenden kilometers uitstrekken: circa 140.000 km bij wegen, 17.500 km bij dijken en 3000 km bij spoor. Dat biedt mooie kansen!

In Apeldoorn...

... werkt de gemeente met een planning voor het maaien van het openbaar groen; op de ene plek wordt er meer gemaaid dan op de andere plek.

... blijft het gras iets langer: zo hebben de lage bloemen zoals madeliefjes meer kans om te bloeien. Ook goed om hierdoor het uitdrogen van de bodem beter tegen te kunnen gaan.

... wordt er niet meer tot aan de boomstam gemaaid: om schade aan de boomstam en verdichting van de bodem te voorkomen. De natuurlijke begroeiing onder de boom is ook goed voor de biodiversiteit.

... worden bloem- en kruidenrijke velden minder gemaaid om andere soorten de kans te geven om te groeien. Waar nodig wordt extra inheems zaad ingezaaid dat het jaar ervoor door de gemeente geoogst is. Met wel 120 verschillende soorten wilde bloemen, is het bloemrijke Apeldoorn geliefd door bijen, vlinders en andere insecten. Ook de vogels genieten daardoor van een feestmaal tussen de bloemen.

... blijven uitgebloeide stukken gedeeltelijk staan, zo zorgen de zaden op natuurlijke wijze dat de velden het jaar erop weer mooi zijn. Daarnaast zijn de zaden voedsel voor vogels. En in de winter zijn deze bloem- en kruidenrijke plekken belangrijk voor het overwinteren van verschillende vogels, insecten en andere dieren.

Door anders te maaien zorgt de gemeente dat vogels, insecten en andere dieren plek hebben om te schuilen, verplaatsen, zich voort te planten en voedsel te verzamelen. Dat is goed voor de natuur, insecten en uiteindelijk ook voor de mens.

Mooi, toch?! Doe je ook mee? Maai Minder, en tover je gazon om tot een bijenparadijs!

Wil je meer informatie over het maaibeheer in Apeldoorn?





Voedselbank voor bijen

VOER DE BIJ BIJ



"Voer de Bij bij" is een campagne van The Pollinators om bijen en andere bestuivers te helpen door gratis bloemzaad te verspreiden en te zaaien.

Nationale Zaaiday

Ieder jaar wordt de periode vanaf 22 april tot eind april/mei uitgeroepen tot Week van de Aarde; en tot eind mei tot Maand van de Aarde. Op 22 april is het in Nederland Nationale Zaaiday. Op maar liefst 3000 verschillende plekken in Nederland openen tussen 10 en 22 april voedselbanken voor bijen: plekken waar je gratis inheems bloemzaad kunt ophalen. Zo kunnen we deze belangrijke bestuivers samen een flinke boost geven! Want bijen, hommels, zweefvliegen, vlinders en nog veel meer bestuivers spelen een cruciale rol in ecosystemen én zijn onmisbaar voor onze voedselvoorziening.

Pollinators

Zaai er dus dit voorjaar flink op los, samen met **The Pollinators**. Want als het goed gaat met bestuivers, gaat het ook goed met ons.

The Pollinators voert deze actie omdat bijen het moeilijk hebben. Er is steeds minder ruimte voor bloemen. "En dat terwijl ze onmisbaar zijn in onze voedselketen: 80 procent van ons voedsel is afhankelijk van de bestuiving door bijen en aanverwante insecten", aldus de initiatiefnemers.

Voedselbanken voor bijen in Apeldoorn

In Apeldoorn kun je jaarlijks op tientallen plekken gratis bloemzaadjes ophalen! Zo werkt het:

1. Zoek een Voedselbank voor Bijen bij jou in de buurt. Het adres is bij benadering in verband met privacy. De Voedselbank voor Bijen geeft na het eerste contact het exacte adres.
2. Vul het contactformulier in om contact op te nemen met een Voedselbank voor Bijen.
3. Maak een afspraak in onderling overleg. Zaaien doen we dus samen op 22 april, tijdens de Nationale Zaaiday & Dag van de Aarde! Of natuurlijk op een dag eerder of later als je op 22 april andere afspraken hebt 😊



Handige links:

Dag van de aarde:
<https://www.dagvandeaaarde.nl/>
 ThePollinators:
<https://www.thepollinators.org/>
 Voedselbanken voor bijen:
<https://voerdebijbij.nl/voedselbanken/>

Trap er niet in!

BEEWASHING

Steeds meer bedrijven gebruiken de bij als symbool voor duurzaamheid. Maar niet alles waar een bij op staat, helpt bijen ook echt. Dat noemen we beewashing: inspelen op onze goede bedoelingen, zonder echte impact.

De feiten

Met de honingbij gaat het in Nederland als soort redelijk goed, mede dankzij imkers. Maar honingbijen zijn slechts één soort. In ons land leven ongeveer 360 soorten wilde bijen – en meer dan de helft daarvan staat op de Rode Lijst of is al verdwenen. Wilde bijen zijn onmisbaar voor de bestuiving van planten en voedselgewassen. Ze hebben elk hun eigen rol in het ecosysteem.

Hun grootste problemen zijn:

- te weinig bloemen (voedsel),
- te weinig nestelplekken,
- en het gebruik van bestrijdingsmiddelen.

Zo herken je beewashing

Let op bij:

- Zakjes “bienenbloemen” met vooral uitheemse of sterk doorgekweekte planten zonder nectar.
- Bloembollen of planten zonder informatie over pesticidenvrij telen.
- Decoratieve insectenhôtels die er leuk uitzien, maar ongeschikt zijn voor nestelende bijen.
- Marketingcampagnes met veel bijen afbeeldingen en weinig concrete maatregelen.

Een bij op de verpakking zegt nog niets over de inhoud.

Wat kun jij wél doen?

De oplossing zit vaak in eenvoud.

- Laat delen van je tuin wat rommeliger: holle stengels, bladeren en takjes zijn perfecte nestelplekken.
- Gebruik geen chemische bestrijdingsmiddelen.
- Kies biologische, inheemse planten met gespreide bloei van voorjaar tot najaar.
- Maai minder en gefaseerd, zodat er altijd iets bloeit.
- Vraag bij aankoop of planten onbespoten zijn.
- Kies een goed insectenhotel (buisjes 3–9 mm, droog geplaatst, natuurlijk materiaal) of maak er zelf één.

Zo help je wilde bijen écht – zonder marketingtrucs.



*Stappenplan (met veel uitleg):
Zelf een bijenhotel maken dat
écht goed werkt!*



Retourtje paddentrek!

PADDENREGEN

Heb je eerder dit jaar kikkerdril gezien in een spreng, poel of vijver? Dan kun je tussen mei en juli iets bijzonders verwachten: de jonge kikkers en padden verlaten massaal het water op weg naar hun zomerverblijf. Ze zijn piepklein – meestal maar 1 tot 2 centimeter groot. Soms niet groter dan je pinknagel.

Wat is een paddenregen?

Geen zorgen: het regent geen padden uit de lucht. Het gaat om een massale, gelijktijdige uittocht. In het vroege voorjaar is de paddentrek naar vijvers, poelen en sprengen geweest, waar volwassen kikkers en padden hun eitjes afzetten. Omdat dat vaak in dezelfde periode gebeurt, ontwikkelen de larven (kikkervisjes) zich ook ongeveer tegelijk. Na enkele weken groeien ze pootjes, verliezen ze hun staart en zijn ze klaar voor hun eerste grote avontuur op het land. En dan gebeurt het: op een warme, vochtige dag – vaak na een regenbui – verlaten soms honderden of zelfs duizenden mini-kikkertjes en padjes tegelijk het water. Ze gaan op zoek naar beschutting, voedsel en een geschikt zomerverblijf.



Let op je voeten

Ga je wandelen, joggen of zwerfafval ruimen in de buurt van vijvers, sprengen of poelen? Kijk dan goed waar je loopt. Deze jonge amfibieën zijn kwetsbaar. Door verharding, verdroging en druk verkeer is hun leefgebied de afgelopen decennia flink verkleind. Ze hebben bovendien veel natuurlijke vijanden. Misschien denk je: *“Er zijn er zoveel, wat maakt een paar minder uit?”* Maar juist omdat ze klein en kwetsbaar zijn, halen lang niet alle jonge dieren de volwassen leeftijd. En zonde is het ook: kikkers en padden zijn geweldige natuurlijke insectenbestrijders. Ze eten muggen, vliegen, kevers én slakken.

Wat kun je doen?

- Let op tijdens een paddenregen en geef ze de ruimte om over te steken.
- Leg een ecologische vijver aan (zonder vissen!) met flauwe oevers zodat dieren erin en eruit kunnen.
- Laat rommelhoekjes in je tuin bestaan: houtstapels, bladeren en stenen bieden schuilplekken.



- Plaats geen hoge randen of diepe putten waar ze niet uit kunnen klimmen.
- Gebruik geen pesticiden – amfibieën zijn extra gevoelig voor gifstoffen.

Wil je aan de slag? Zie onze tips op pagina 13 in deze Groene Lente Gids.

Ballet in de tuin

Een leuke anekdote: in 2020 bleek het moestuintje van Zero Waste Apeldoorn-oprichter Tiphaine onderdeel van een echte kikkersnelweg. Twee tot drie weken lang liep ze zó voorzichtig rond dat haar buurman dacht dat ze balletles had genomen.

En dat is precies wat nodig is: een beetje aandacht.

Want voordat deze mini-kikkertjes en padjes groter zijn, zijn we weken verder. Tot die tijd zoeken ze eten en een veilige plek om te overwinteren. Blijf dus alert – vooral na een warme regenbui.



Klein, schattig en supernuttig!

LIEVEHEERSBEESTJES



Heb je een tuin, moestuin of balkon met planten? Grote kans dat je regelmatig bezoek krijgt van deze kleine, gevlekte superhelden: lieveheersbeestjes! Ze zijn niet alleen leuk om te zien, maar ook fantastisch voor de gezondheid van je planten.

Belangrijk voor je tuin

Lieveheersbeestjes zijn natuurlijke bestrijders van bladluizen. Een volwassen lieveheersbeestje eet er wel 80 per dag! Ook hun larven zijn ware roofmachines. Ze gaan daarnaast tekeer tegen spintmijten, trips, rupsen en andere schadelijke beestjes. Kortom: een gratis, circulaire oplossing voor een gezonde tuin zonder chemische middelen.

Niet weggooien!

In het voorjaar hoor je vaak de vraag: “Wat zijn die rare beestjes op mijn planten? En die gele bolletjes onder het blad, is dat een plaag?”. Nee hoor! Die gele bolletjes zijn juist de eitjes van lieveheersbeestjes. De larven die daaruit komen, zien er misschien niet zo schattig uit – een beetje als kleine alligators – maar ze zijn minstens zo nuttig. Dus: zie je die gekke beestjes? Laat ze lekker zitten, ze doen goed werk!

60 soorten in Nederland

In Nederland komen zo’n 60 soorten lieveheersbeestjes voor, waarvan de 7-stippige misschien wel het bekendst is. Elke soort heeft haar eigen voorkeuren, maar allemaal dragen ze bij aan een luizenvrije tuin.

Zo help je lieveheersbeestjes in je tuin of op je balkon

- Plant bloemen en kruiden die veel nectar bevatten, zoals dille, koriander, goudsbloem, margriet of duizendblad. Dat trekt zowel de volwassen kevertjes als andere nuttige insecten aan.
- Laat afgestorven planten en bladresten in een hoekje van je tuin liggen: ideaal om in te overwinteren.
- Heb je een balkon? Zet een paar potten met bloeiende kruiden neer en leg wat takjes of mos in een hoekje van je bak.
- Maak zelf een eenvoudig insectenhotel van oude materialen, of gebruik snoeiafval, boomschors, klimop en dode takken om natuurlijke schuilplaatsen te creëren.
- Zorg voor groenblijvende planten zoals klimop, varens of coniferen. Daar kruipen ze graag in weg.
- Gebruik geen chemische bestrijdingsmiddelen: die doden ook lieveheersbeestjes en hun larven.

Let op de mieren!

Lieveheersbeestjes hebben vijanden, zoals mieren. Mieren “beschermen” bladluizen, omdat ze hun zoete honingdauw oogsten. Je hoeft mieren niet weg te jagen – ze zijn ook nuttig – maar probeer wel de balans te bewaren. Een potplant tussen bladluisgevoelige planten kan de route van mieren verstoren. Zo geef je lieveheersbeestjes meer kans. Kortom: hoe meer biodiversiteit, hoe beter! Door je tuin of balkon in te richten met planten en plekjes waar insecten kunnen schuilen, help je het ecosysteem én hoef je zelf minder te doen tegen plagen. Win-win!

De levenscyclus
van
lieveheersbeestjes



Let op hun larven en
eitjes: niet weggooien!

BOODSCHAPPEN



Zet dit op je boodschappenlijstje

BETERE BOODSCHAPPEN

Duurzaam boodschappen doen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het begint met kleine, logische keuzes. Wat koop je, waar komt het vandaan en hoe is het verpakt? Door daar nét iets bewuster naar te kijken, worden je boodschappen vaak verser, gezonder en lekkerder.

Lokaal - Ideaal

Kiezen voor producten uit de regio is een mooie eerste stap. Ze hebben minder kilometers afgelegd en liggen vaak rijper in het schap. Tegelijk steun je ondernemers in en rond Apeldoorn. Goed voor de smaak en voor de lokale economie.

In het seizoen

Eet je met het seizoen mee, dan wordt duurzaam bijna vanzelfsprekend. Aardbeien in juni, pompoen in oktober: producten die op hun natuurlijke moment groeien, hebben minder kunstgrepen nodig en zijn vaak vriendelijker geprijsd.

BIOLOGISCH

Biologische producten zijn beter. Daarbij worden geen chemische

bestrijdingsmiddelen gebruikt en is er meer aandacht voor jouw gezondheid, de bodem, natuur en dierenwelzijn. Met je boodschappenmandje geef je zo een duidelijk signaal af.

Verpakkingsvrij of verpakkingsarm

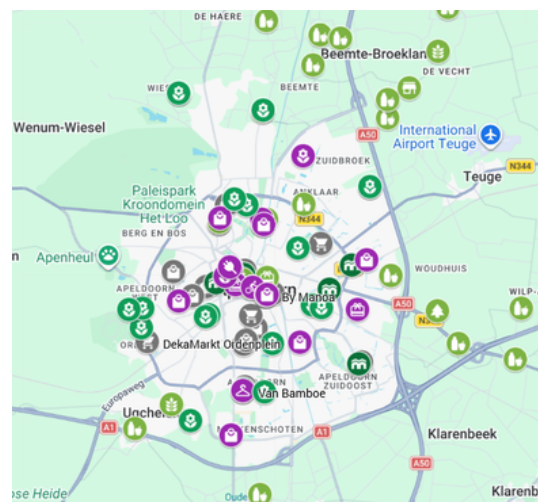
Ook verpakking telt mee. Waar het kan, is verpakkingsvrij het mooiste. Lukt dat niet, dan zijn statiegeldverpakkingen een goede keuze. Moet iets toch verpakt zijn, kies dan voor materialen die goed te recycleren zijn, zoals schoon papier, karton, glas of aluminium.

Zero Waste Apeldoorn Kaart

Deze interactieve kaart helpt je om lokaal, vers en met minder verpakking te winkelen. Zoek je een

een natuurwinkel, een boerderijwinkel, een markt of een speciaalzaak met lokale producten? Met één klik zie je wat er bij jou in de buurt zit. Via duidelijke categorieën en herkenbare iconen kun je zelf selecteren welke adressen je wilt bekijken. Zo ontdek je eenvoudig waar je terechtkunt voor seizoensgroente, biologisch brood, lokale zuivel, noten in bulk of andere bewuste keuzes.

<https://zerowasteapeldoorn.nl/zero-waste-kaart-apeldoorn/>



Op de volgende pagina's zoomen we in op groente en fruit, brood, zuivel, vis, vlees, koffie en thee — met veel praktische tips!



Denk in korte ketens

GROENTEN & FRUIT

Verpakkingsvrij en duurzaam je boodschappen doen? Bij groenten en fruit is dat vaak makkelijker dan je denkt. Wie kiest voor lokaal, biologisch en in het seizoen, zet één van de krachtigste én lekkerste stappen richting een toekomstbestendig voedselsysteem. Hoe korter de keten tussen land en bord, hoe beter. Minder kilometers, minder verpakking, meer smaak.

Kleine stapjes, grote impact

Tiphaine, oprichter van Zero Waste Apeldoorn, deelt graag deze anekdote wanneer ze een Zero Waste Wandeltour gidst:

"Vroeger kocht ik zoete aardappelen wanneer ik er zin in had — ingevlogen uit Zuid-Amerika en bespoten met pesticiden.

Mijn eerste stap was overstappen op biologisch.

De tweede stap: alleen biologische zoete aardappelen kopen wanneer ze in Nederland werden geteeld.

En inmiddels kweek ik ze zelf in de moestuin. Lokaal, biologisch en in het seizoen. (H)eerlijk."

Duurzamer eten hoeft geen alles-of-nietsverhaal te zijn. Misschien begin je met vaker biologisch. Of met vaker seizoensgroenten. Of met een bezoek aan de markt in plaats van de supermarkt. Maar één ding is zeker: elke stap telt... En er zijn heel veel opties!

Vers van het land

Heb je geen moestuin? Geen probleem. Kies dan bewust voor seizoensproducten die lokaal of biologisch zijn geteeld. Let op het land van oorsprong in de winkel of bezoek de (biologische) markt, een boerderijwinkel of een lokale coöperatie. Op de Zero Waste Apeldoorn Kaart vind je adressen in de buurt.

Zero Waste
Wandeltour in
Apeldoorn?

SCAN ME!



Tijdens een Zero Waste Wandeltour

ontdek je waar je in Apeldoorn met je eigen bakjes en zakjes terecht kunt en hoe je boodschappen doet met minder (plastic) verpakking. Je ontmoet gelijkgestemden, krijgt praktische tips en adressen om je eerste stappen te zetten richting een duurzamere, afvalvrije leefstijl — en je kunt al je vragen stellen aan Apeldoornse Zero Waste Heroes.

Samen telen: groentepakketten

Wil je structureel lokaal eten? Dan is een groente- of fruit abonnement een mooie optie. Je ontvangt wekelijks een pakket met wat het land op dat moment biedt. Dat betekent: koken met het seizoen, nieuwe groenten ontdekken en soms ook je comfortzone verlaten.

De meeste pakketten haal je op bij een afhaalpunt in de buurt. De inhoud komt grotendeels van eigen land en wordt waar nodig aangevuld met producten van collega-telers, vaak biologisch en zoveel mogelijk van Nederlandse bodem.

Je eet wat er groeit — en dat brengt verrassend veel variatie op je bord.

Herenboeren: samen eigenaar van je eten

Bij een Herenboerderij runnen leden samen met een boer een duurzaam landbouwbedrijf. Als lid deel je in de oogst én in de verantwoordelijkheid. De boer ontvangt een eerlijk salaris en werkt zo natuurvriendelijk mogelijk, met aandacht voor bodem, biodiversiteit en landschap.

Het is meer dan voedselproductie: het is een gemeenschap waar recepten, kennis en oogst worden gedeeld. In de omgeving van Apeldoorn vind je twee Herenboerderijen (zie QR code hiernaast).

Zelfoogstuinen: pluk je eigen maaltijd

Wil je wél het plezier van oogsten, maar niet de zorg van zaaien en plannen? Dan is een zelfoogsttuin misschien iets voor jou. Met een abonnement mag je gedurende het seizoen zelf je groenten, kruiden en soms fruit oogsten.

Heerlijk lokaal
Ontdek alle
links op onze
website!



De tuinder verzorgt het land; jij plukt wat rijp is. Vaak hoor je via een nieuwsbrief of bord op het veld wat je die week kunt oogsten.

Zelf oogsten betekent: super vers eten, minder verpakking, minder verspilling en direct contact met de plek waar je voedsel groeit. En echt waar: wortels uit de grond trekken werkt verrassend ontspannend.

Rechtstreeks bij de boer

Je kunt ook zonder abonnement lokaal inkopen bij boerderijwinkels in de regio. Steeds meer boeren verkopen hun producten direct aan consumenten, soms zelfs met bezorgservice. Zo weet je waar je eten vandaan komt en blijft de opbrengst dicht bij de producent.

Ook dat is stemmen met je portemonnee.

Eet mee met het seizoen!

Goed voor het milieu, maar ook voor je portemonnee. Het is goedkoper, verser en gezonder.

Foto: Stadsakkers.nl





Slim kiezen in de winkel

Soms is het lastig om te bepalen wat de meest klimaatvriendelijke keuze is. Hulpmiddelen zoals de app **Fork Ranger** helpen je inzicht te krijgen in de impact van verschillende voedingsmiddelen en bieden praktische recepten om duurzamere keuzes in de praktijk te brengen.

Maar vergeet niet: lokale, seizoensgebonden producten uit de volle grond zijn vaak al een uitstekende keuze.

Geredde groenten & fruit

Het beste kies je dus voor lokale producten uit de volle grond (in Nederland of Europa). Als consument heb je invloed op het aanbod. Niet voor niets wordt er gezegd dat je elke dag met je portemonnee stemt op de wereld die je graag wilt hebben: hoe minder van bepaalde producten (bijvoorbeeld uit verre landen) worden verkocht, hoe minder besteld wordt door de winkelier. Het is in niemands belang om producten uit ver te laten komen als ze toch worden verspild. Dit gezegd hebbende, groenten en fruit staan op de top 3 van het meeste verspilde soorten voedsel in Nederland. Door groenten en fruit uit de kortingbak "Tegen voedselverspilling" te halen, via een **Too Good To Go** aanbieding te kopen, of bijvoorbeeld door je aan te melden als 'soldaat' van **No Waste Army**, kun je groenten en fruit redden die anders worden verspild.

Verpakkingsvrij: zo doe je dat

De meeste groenten en fruit kun je los kopen. Leg ze direct in je mandje of neem herbruikbare zakjes of netjes mee. Daarmee vermijd je veel eenmalig plastic.

– Kies bij voorkeur voor katoenen of andere plasticvrije varianten. Nylon zakjes kunnen microplastics afgeven tijdens gebruik en wassen. Let er ook op dat het zakje licht genoeg is als de weegschaal niet kan worden getarreed.

– Zachtere producten kun je beschermen in een eigen bakje. Weeg ze dan eerst los, zodat je niet betaalt voor het gewicht van het bakje.

Bloemen? Denk net als bij groenten en fruit.

De principes die gelden voor duurzaam eten, gelden eigenlijk net zo goed voor bloemen. Kies voor wat hier groeit, in het seizoen. Liefst lokaal en biologisch geteeld. Pluk uit je eigen (moes)tuin, bezoek een pluktuin of koop je boeket op de (biologische) markt. Vraag waar de bloemen vandaan komen en hoe ze zijn geteeld. Inheemse veldbloemen zijn niet alleen prachtig, maar ook waardevol voor bijen en andere insecten. En wil je écht impact maken? Geef eens een vaste plant of bloembollen cadeau in plaats van een bos snijbloemen.

Zo trek je de korte keten door – van bord tot boeket.





Liever brood in de zak... dan onnodig plastic in de bak!

BROOD & BROODJES

Iedere week belandt er ongemerkt behoorlijk wat verpakkingsafval in de prullenbak – en dat is vaak totaal onnodig. Eén van de makkelijkste én lekkerste manieren om verpakkingen te besparen? Neem je eigen broodzak mee naar de markt, bakker of natuurwinkel!

...en ook
koekjes en
taartjes!

Verpakkingsvrij brood kopen: zo makkelijk kan het zijn

Een gemiddeld huishouden van vier personen eet zo'n vier broden per week. Door brood (en andere lekkernijen) in een herbruikbare broodzak te kopen, bespaar je al snel ruim 200 plastic zakken per jaar. Tel daar croissantjes, broodjes en koekjes bij op, en je impact groeit flink. Kleine moeite, groot verschil!

Waar kun je verpakkingsvrij brood kopen?

- Bij de bakker of op de markt is verpakkingsvrij kopen vaak geen probleem: daar wordt brood meestal pas op verzoek verpakt.
- In natuurwinkels vind je vaak zelfbediening met losse broodjes, koekjes en ander lekkers.
- In de supermarkt is het soms lastiger, omdat het brood al vroeg op de dag in plastic is verpakt. Maar wie zoekt, vindt!

Herbruikbare broodzakken: wat, waar en hoe?

Een goede broodzak is:

- Herbruikbaar
- Wasbaar op 30°C
- Gemaakt van stevig materiaal zoals (biologisch) katoen, linnen of gerecycled PET (bijvoorbeeld van het merk Onya)
- In allerlei formaten verkrijgbaar, zelfs voor stokbrood!

Tip: Ben je handig met een naaimachine? Maak je eigen broodzak van een oud laken of overgebleven stof. Super duurzaam en origineel!

Brood bewaren & invriezen zonder afval.

Ook het bewaren en invriezen van brood kan prima zonder wegwerpplastic:

- Gebruik je stoffen broodzak ook in de vriezer (zeker de modellen met waterdichte binnenzak van gerecycled PET).
- Of: vervoer je brood in een stoffen zak en bewaar het thuis in een oude plastic broodzak (die je dus steeds hergebruikt). Let wel op: hou de zak droog van binnen tegen schimmelvorming.
- Een broodtrommel werkt ook goed in combinatie met je broodzak.



Croissants, koekjes en taartjes

Bij de bakker, natuurwinkel en op de markt zijn ook veel zoete en hartige lekkernijen verpakkingsvrij verkrijgbaar.

Neem een goed afsluitbare trommel of glazen bakje mee voor kwetsbare lekkernijen.

Wist je dat je soms ook droge gist los kunt kopen bij de bakker? Vraag het gerust – met je eigen potje of bakje in de aanslag!

Extra tips voor Zero Waste broodliefhebbers:

- Gebruik een stoffen broodzak ook als picknickzak!
- Vraag bij je bakker naar restjes of snijbrood – vaak verpakkingsvrij en voordelig. Kijk of je bakker meedoet met het **Too Good To Go** initiatief! Goed tegen voedselverspilling.
- Maak zelf crackers of croutons van oud brood, zo hoeft je niks weg te gooien.
- Broodzak vies? Draai hem binnenstebuiten en was mee met een lage-temperatuur-was.



Elke keer dat je je eigen zak meeneemt, bespaar je afval. En met brood, broodjes en koekjes gaat dat sneller dan je denkt.

**Twijfel je nog of dit “mag”? Eigen verpakkingen zijn (bijna) overal welkom!**

Steeds meer winkels en marktkramen zijn helemaal oké met klanten die hun eigen bakjes of zakken meebrengen. Om dat nóg duidelijker te maken, heeft Zero Waste Nederland een speciale raamsticker ontworpen: “Neem gerust je eigen verpakking mee.” Wil je als winkelier of marktkraam meedoen? Mail ons op info@zerowasteapeldoorn.nl – we hebben nog stickers op voorraad!





VIS & VLEES IN DE BAK!

*Verpakkingsvrij
vlees en vis
kopen: neem je
eigen bakje
mee!*

In een gemiddeld gezin van 4 personen dat 3 keer per week vlees of vis eet én regelmatig vleeswaren koopt, kun je met je eigen bakjes zomaar 300 plastic bakjes of zakjes per jaar besparen. Dat is serieus veel afvalwinst voor een simpele gewoonte!

Vers én zonder verpakking

Bij veel slagers, visboeren en marktkramen kun je gewoon met je eigen bakje terecht. Dat geldt ook voor sommige supermarkten met een versafdeling. Zo vermijd je plastic bakjes, piepschuim schaaltes, folie en andere wegwerpverpakkingen die vaak na één keer gebruik de prullenbak in verdwijnen.

Welke bakjes neem je mee?

Onze favoriet: glazen bewaarbakjes van Pyrex (gemaakt van hittebestendig borosilicaatglas).

- Stevig
- Hitte- en vriesbestendig
- Magnetron- én vaatwasserproof
- En: geen verkleuring of geur zoals bij sommige kunststof bakjes.

Alternatieven zijn kunststof bakjes van goede kwaliteit, zoals van Mepal, Sistema of Tupperware.

Zorg vooral dat de deksel goed afsluit, zodat je boodschappen veilig mee naar huis gaan — zonder lekken of geurtjes.

Tip! Om te voorkomen dat bakjes vies of stoffig worden vooraf of onderweg naar de winkel, adviseren we je om ze meteen af te sluiten met de deksel zodra ze goed schoon én goed droog zijn.

“Tarreren” = plastic besparen zónder extra kosten

Glazen bakjes zijn vaak wat zwaarder dan plastic. Gelukkig hoeft je dat gewicht niet mee te betalen. Je geeft je schone, droge bakje (met deksel) eerst leeg aan de winkelier. Die zet het kort op de weegschaal om het gewicht op nul te zetten — dat heet tarreren. Daarna wordt het product erin gedaan en betaal je alleen voor de inhoud.

Zo bespaar je plastic, zonder dat het je extra geld kost.

Ook handig bij afhaken

Ook bij het afhaken van gebakken vis of kip komt een eigen bakje goed van pas. Denk aan kibbeling op de markt, een portie kipvleugels of gegrilde kip bij de poelier.

Zo vermijd je plastic schaaltes, aluminium bakjes en papieren bakjes met plastic coating. Even vooraf aangeven dat je je eigen bakje gebruikt, en je bestelling kan er direct in.

Disclaimer: Wie duurzaam wil leven, doet er goed aan om minder dierlijke producten te eten. Sterker nog: plantaardig eten is de meest milieuvriendelijke keuze. Maar we snappen het: niet iedereen is daar (al) klaar voor. Daarom deze tip speciaal voor wie (nog) wél vlees, vis of vleeswaren koopt, maar het liefst zónder onnodig plastic.

Boter, kaas en eieren

VERPAKKINGSVRIJ KAAS & ZUIVEL

Of je nu kaas haalt bij de markt, eieren bij de (kaas)boer of boter bij de natuurwinkel – neem je eigen verpakking mee en bespaar bakken vol plastic.



Kaas zonder verpakking

Koop jij je kaas nog steeds in plastic of folie? Tijd om daar afscheid van te nemen!

Steeds meer kaasboeren, natuurwinkels, marktkramen en zelfs sommige supermarkten staan open voor klanten die hun eigen bakje of bijenwasdoek meenemen. Zo bespaar je al snel tientallen wegwerpverpakkingen per jaar!

Zuivel in statiegeld flessen

Op de (biologische) markt, bij de kaaswinkel en in natuurwinkels kun je melk, yoghurt, kefir, karnemelk en soms ook slagroom kopen in glazen statiegeldflessen.

Vaak komen deze producten uit de regio of uit Nederland en zijn ze biologisch gecertificeerd. Glas is zwaarder dan plastic en vraagt meer energie bij transport. Het verschil zit echter in het systeem: statiegeldflessen worden niet omgesmolten, maar gewassen en opnieuw gevuld. Door dit hergebruik – en doordat ze meestal kortere afstanden afleggen binnen de regio – is de totale milieu-impact vaak lager dan die van eenmalige verpakkingen.

Een andere optie is melk tappen bij de melkboer of melktap in de buurt: <https://zoekdeboer.nl/melktap/> Met je eigen schone flessen haal je daar verse melk rechtstreeks van het erf – Heerlijk lokaal!



Boter, eieren, olie en andere producten

En wist je dat bij vele kaaswinkels en natuurwinkels en op de (biologische) markt, ook nog andere onverpakt producten verkocht worden? Denk aan:

- Eieren (vaak van lokale boeren)
- Losse boter (in bulk of uit een kuip)
- Nootjes, pijnboompitten en zaden
- Tapenades, hummus en olijven
- Olijfolie (in bulk)

Vraag er gewoon naar – vaak is er meer mogelijk dan je denkt!

Welk bakje neem je mee?

Voor kaas en eieren zijn lichte, stevige bakjes ideaal. Denk aan:

- RVS-bakjes: duurzaam, lichtgewicht en geurvrij
- Kunststof bakjes van bijvoorbeeld Tupperware, Mepal of Sistema
- Pyrex glazen bakjes voor thuisgebruik of als je extra robuust wilt vervoeren

Pro tip: Snijd je kaas niet in het bakje zelf, dat voorkomt krasjes en verlengt de levensduur van je bakje.

Alternatief voor bakjes: wraps!

Geen ruimte voor bakjes? Neem dan een bijenwasdoek of herbruikbare lunchwrap mee →

Combineer kwaliteit,
smaak, eerlijkheid,
korte ketens en
minder afval in één
bewuste keuze!

It's a wrap!

BIJENWASDOEK (OF VEGAN VARIANT)

Heb je kaas of andere verse producten zonder verpakking gekocht? Dan wil je ze thuis natuurlijk ook zonder plastic bewaren. Bijenwasdoeken – of een plantaardige variant – zijn daarvoor een eenvoudig en duurzaam alternatief.

Een slim alternatief

Bijenwasdoeken zijn een herbruikbaar alternatief voor plastic huishoudfolie en aluminiumfolie. Je gebruikt ze om kaas, groente, brood of restjes af te dekken of in te pakken. Praktisch in gebruik en volledig herbruikbaar. Voor wie liever geen dierlijke producten gebruikt, zijn er ook varianten op basis van plantaardige wassen.

Hoe het werkt

De doeken zijn gemaakt van katoen met een laag bijenwas, jojoba olie en hars. Daardoor zijn ze soepel en licht klevend. Met de warmte van je handen vorm je de doek eenvoudig om een schaal of product heen. Omdat het materiaal ademt, blijft voedsel vaak beter houdbaar dan in plastic folie.

Goed om te weten

Gebruik bijenwasdoeken liever niet voor rauw vlees of vis. Schoonmaken doe je met koud water en eventueel een mild afwasmiddel. Warm water, oven of magnetron zijn niet geschikt: hitte tast de waslaag aan. Bij normaal gebruik gaan de doeken ongeveer een jaar mee. Daarna kun je ze opnieuw voorzien van een waslaag om de levensduur te verlengen.

Vegan alternatief

Plantaardige wraps worden gemaakt met wassen zoals candelilla-, soja- of carnaubawas. Ze werken op dezelfde manier en zijn volledig dier(proef)vrij.

Zelf maken of kopen

Bijenwasdoeken zijn verkrijgbaar bij natuurwinkels en verpakkingsvrije winkels, soms zelfs lokaal geproduceerd.

Zelf maken kan ook, met een katoenen lapje en (plantaardige) was. Online vind je tal van tutorials. Zie bijvoorbeeld dit filmpje van Emily-Jane Lowe-Townley, van [Leven Zonder Afval](#).



Elke kilometer telt

LAAT (VAKER) DE AUTO STAAN

Jaarlijks in mei, organiseert de NFP Groep de “Fiets naar je Werk Dag”. Hiermee streeft de organisatie ernaar dat één dag per jaar heel Nederland de auto laat staan en in plaats daarvan de fiets pakt. En dat lukt aardig! Zo hebben in 2024, 30.150 deelnemers en ruim 950 werkgevers zich ingeschreven voor de 18e editie. Daarbij wordt ook geld ingezameld voor Cycling out of Poverty. Een mooi initiatief. En wat ons betreft, mag het iedere dag “Laat de Auto Maar Staan Dag” zijn.

Of je nu naar je werk gaat, boodschappen doet of naar de sportschool: voor korte afstanden zijn fietsen en lopen het meest duurzame alternatief. Laat de auto staan en kies voor beweging. Voor langere afstanden kun je denken aan het openbaar vervoer of carpoolen.

Waarom de fiets (of te voet)?

Fietsen en lopen zijn beter voor het milieu dan welke gemotoriseerde optie dan ook — ook beter dan een scooter of brommer. Zelfs elektrische varianten hebben nog altijd een verborgen impact door grondstoffen en productie. Kies je voor elektrisch, overweeg dan een tweedehands of refurbished model.

Daarnaast levert het je persoonlijk veel op: meer focus aan het begin van je werkdag, ontspanning onderweg naar huis, een betere conditie, een sterker immuunsysteem en een betere nachtrust. En het is aanzienlijk goedkoper dan autorijden.

Zorg voor een praktische fiets met fietstassen of mand, zodat je ook boodschappen gemakkelijk meeneemt. Ga je te voet? Een boodschappenkar is misschien niet hip, maar wel verrassend handig.

Een concreet experiment

“Het is maar vijf kilometer.” “Het regent.” “Voor die ene keer...” Herkenbaar? Juist al die korte ritjes samen maken het verschil.

Onze oprichter Tiphaine besloot haar korte fietstrajecten een jaar lang bij te houden (3–15 km, exclusief sport en hele kleine ritjes).

Na 6 maanden stond de teller al op 230 ritten en 1.350 kilometer — ongeveer de afstand van Apeldoorn naar Monaco of Stockholm.

Na een jaar waren het 356 ritten en 2.263 kilometer: vergelijkbaar met Apeldoorn–Sevilla.

Dat zijn geen kleine besparingen in CO₂ en brandstofkosten!

En mooi meegenomen: het stond gelijk aan zo’n 51.000 verbrande calorieën. Wil je een zelfde duwtje in de rug?

Download de app ‘Da’s zo gefietst’.



JUNI

In het teken van genot, water, dorstlessers en aandacht

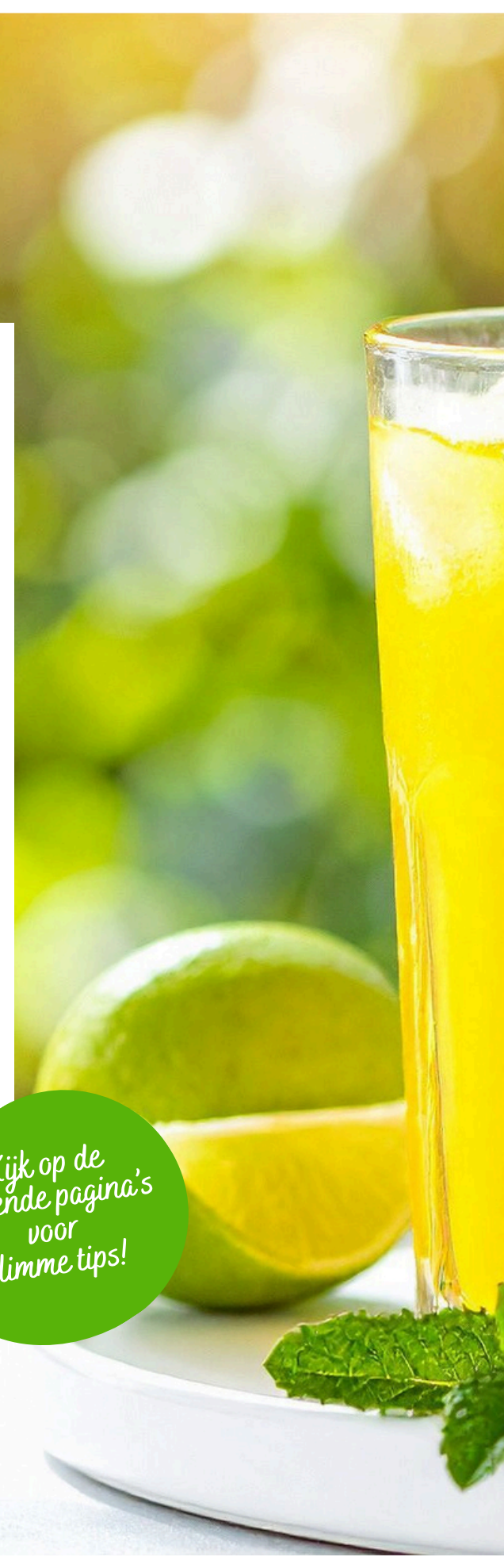
Juni brengt de zomer dichtbij. De dagen zijn lang, de avonden zacht en we zoeken vaker het water op – een meer, een fontein, de zee of gewoon een glas fris water in de tuin.

Met Wereld Oceaadag staan we even stil bij al dat water dat ons verbindt. Van beek tot oceaan. Het herinnert ons eraan hoe waardevol schoon en levend water is.

Van water over naar... dorstlessers! Koude koffie of juist vers gezet zonder wegwerp, thee met kruiden uit de (moes)tuin, verse, gezonde en zelfgemaakte sapjes. Misschien een lokaal biertje of een glas wijn op een zomerse avond. Of gewoon kraanwater, puur en helder. We helpen je aan de kleine duurzame(re) en eenvoudige keuzes die zorgen voor minder impact maar evenveel smaak.

En natuurlijk is er Vaderdag. Een moment voor aandacht en samen zijn. Want uiteindelijk zijn het die gedeelde momenten die blijven hangen.

Juni nodigt uit om het licht te houden. Glas vullen, proosten op het leven, en genieten!



Kijk op de
volgende pagina's
voor
slimme tips!



Elke druppelt telt

WERELD OCEAANDAG



8 juni is Wereldoceaandag: ruim 30 jaar geleden uitgeroepen door de Verenigde Naties om aandacht te vragen voor het belang van gezonde oceanen voor een bewoonbare planeet Aarde.

Wereldoceaandag

Net als Wereld Waterdag, jaarlijks op 22 maart, is Wereldoceaandag een goede gelegenheid om schijnwerpers te zetten op uitdagingen rond voldoende schoon en veilig drinkwater voor iedereen. We staan er niet altijd bij stil, zeker niet in een waterrijk land als Nederland, maar (drink-)water is een kostbare grondstof waar we bewust mee moeten omgaan; want elke druppel telt en kan helpen om een positieve impact te hebben op het milieu, onze leefomgeving en onze portemonnee

Verminderen & besparen

Je kunt op verschillende manieren veel water besparen door kleine, eenvoudige en praktische acties toe te passen in je dagelijks leven. Denk aan:

- korter (en kouder) douchen
- een waterbesparende kraan en douchekop installeren
- het repareren van een lekkende kraan
- een waterbesparend toilet met een dubbele spoelfunctie
- je wasmachine en vaatwasser vol laden en/of kortere wasprogramma's instellen
- water geven aan planten door te gieten in plaats van te sproeien
- minder vlees eten en minder nieuwe kleding kopen: er wordt heel veel water gebruikt voor de productie van levensmiddelen en kleding. Vaker plantaardig (vegan) eten, maar ook kiezen voor preloved (tweedehands) kleding leveren een grote besparing op water op.

Hergebruik

Een andere belangrijke en eenvoudige manier om water te besparen is door water te hergebruiken. Bijvoorbeeld met deze tips:

- Vang "overtollig" water op in een bak of emmer, bijv. tijdens het wachten tot het water warm wordt voor het douchen of afwassen.
- Laat standaard een teiltje in je gootsteen staan dat je alleen weghaalt voor 'vieze' dingen. Laat het teiltje bijv. staan voor het afspoelen van groenten, een glas/drinkfles, het natmaken van een doekje, het afspoelen van je handen zonder zeep, enz. Haal het teiltje even weg als je je handen of vaat met zeep afwast. Binnen de kortste keren zal je teiltje vol zijn. Dit water kan prima worden gebruikt voor huishoudelijke taken zoals het schoonmaken van vloeren, het besproeien van planten, het doorspoelen van het toilet of het vullen van een waterkoker of waterfilter.
- Het water dat je gebruikt om groenten, aardappelen, pasta, rijst of eieren te koken, kan worden opgevangen en afgekoeld. Dit water bevat voedingsstoffen die kunnen worden gebruikt om planten water te geven.
- Koppel regenpijp(en) af van het riool en laat het regenwater in je tuin stromen of vang regenwater op in een regenton, met een afvoer in je tuin als de ton vol is, om de tuin mee te bewateren op de droge dagen.

Zie voor nóg meer tips:

- Tips voor water- en energiebesparing in de badkamer
- Water besparen (101 tips)

DORSTLESSERS



Tips voor duurzame koffieliefhebbers

PLASTICVRIJ KOFFIE ZETTEN



Ben jij een koffieliefhebber? Goed nieuws: je dagelijkse bakkie kan een stuk duurzamer. Met een paar bewuste keuzes zet je eenvoudig plasticvrij en afvalarm koffie. Soms is teruggaan naar een klassieke methode de slimste stap vooruit.

Lekker ouderwets koffiezetten

Koop je koffiebonen verpakkingsvrij bij een lokale koffieboer en maal ze thuis of in de winkel. Gebruik een klassiek koffiezetapparaat met een herbruikbare filter voor een kop heerlijke, afvalvrije koffie. Dit is niet alleen milieuvriendelijk, maar vaak ook goedkoper dan het gebruik van koffie pads of capsules. Voor speciale koffie kun je ook kiezen voor een (volautomaat) espressomachine, Chemex, percolator of French press — zolang je geen wegwerpcups of -filters gebruikt.

Koffiezetapparaat stuk? Repareren is de slimste keuze

Is je koffiezetapparaat kapot? Repareren is vrijwel altijd duurzamer dan vervangen. In Apeldoorn kun je terecht bij verschillende Repair Cafés en reparatiewinkels, zoals te vinden via Heel Apeldoorn Repareert.

Nieuwe machine nodig?

Investeer dan in een duurzaam model zonder wegwerpfilters of cups. Hoewel espressomachines in aanschaf duurder kunnen zijn, vind je prima tweedehands exemplaren. Afhankelijk van je koffieverbruik is zo'n apparaat vaak binnen een jaar kostenbesparend.

Verpakkingsvrij kopen en bewaren

Koop biologische en fairtrade koffiebonen met je eigen pot of zakje bij koffiespecialzaken zoals **Simon Lévelt** en **Bijzondere Bonen** in Apeldoorn.

Koffie van **Bosbrand** wordt in Apeldoorn gebrand (niet los verkrijgbaar) — (h)eerlijk lokaal.

Laat je eigen verpakking vooraf wegen (tarreren), zodat je alleen betaalt voor de koffie. Bewaar bonen vervolgens in een luchtdicht blik of container, donker en droog, voor optimale versheid.

Hergebruik koffiedik

Gooi koffiedik niet zomaar weg. Natuurlijk mag het op de composthoop of bij het GFT, maar je kunt er meer mee. Gebruik het rechtstreeks in de (moes)tuin om de bodem te verbeteren — slakken zijn er geen fan van. Met mate kun je het ook gebruiken om aangekoekte pannen te schrobben of er een natuurlijke scrub van maken voor onder de douche.

Spoel geen grote hoeveelheden door de gootsteen om verstoppingen te voorkomen. Online vind je nog veel meer toepassingen.

Herbruikbare pads en cups

Drink je koffie met een cupsysteem? Kies dan voor herbruikbare pads of cups. Ze vragen iets meer onderhoud, maar verminderen afval aanzienlijk. Wegwerpcups van aluminium zorgen voor veel afval en belanden vaak in de verkeerde afvalstroom. Sinds 1 januari 2026 is de wel-nietlijst van de PMD-afvalwijzer aangepast en mogen meer metalen verpakkingen, waaronder koffiecups, bij het PMD.



Wist je dat je bij Simon Lévelt en Bijzondere Bonen naast koffie, ook onverpakte bonbons kunt kopen? Leuk om cadeau te geven in een hergebruikt glazen potje.

Wat nu wel in de GFT mag

Sinds 2023 mogen koffiepads bij het GFT. Door afspraken tussen overheid en producenten zijn de meeste pads nu echt composteerbaar. Dat was jarenlang niet het geval: veel theezakjes en koffiepads bevatten plastic of een coating en hoorden daardoor bij het restafval.

Let op: bioplastic cups, zoals die van **Koffiejongens**, mogen niet bij het GFT. Dit type biobased plastic breekt niet af bij industriële compostering en voegt niets toe aan compost.

Voor een vegan cappuccino of latte maak je eenvoudig zelf je eigen havermelk!



Zo wordt je dagelijkse kop koffie een stuk duurzamer, zonder in te leveren op smaak of gemak.

PMD ezelsbruggetje:

Kun je deze twee vragen met 'ja' beantwoorden? Dan mag het in de PMD-bak.

1. Is het een verpakking van plastic, metaal of drinkpak?
2. Is het leeg?*

Twijfel? Check de

Afvalscheidingswijzer:

<https://www.afvalscheidingswijzer.nl/>

*Schenk, knijp of schraap zo leeg mogelijk. Koffiecupps hoeven niet leeg te zijn.

Duurzaam koffie-to-go

Neem je koffie mee in een herbruikbare thermosbeker, bijvoorbeeld van **Retulp**, **Klean Kanteen**, **Contigo** of **Dopper**. Kijk ook eens bij de lokale kringloopwinkel — daar vind je vaak duurzame opties voor een tweede ronde.





Tips voor theeleuten

DUURZAMER THEE DRINKEN

Thee en kruidenthee wordt in Nederland veel gedronken – in veel huishoudens zelfs dagelijks. Uit gewoonte of gemak (en om een groot assortiment smaakjes in huis te hebben) kopen we vaak thee in zakjes. Dat zorgt helaas voor onnodig afval.

Voorkom onnodig afval

Theedoosjes worden meestal verkocht met een plastic folie eromheen. Het kartonnen doosje mag bij het oud papier, maar bevat inkt, wat ook niet geheel onschadelijk is. En de zakjes zelf horen tegenwoordig composteerbaar te zijn, maar er hangt ook nog een touwtje en een papiertje aan.

Laten we eerlijk zijn: wie neemt echt de moeite om alles uit elkaar te halen om het afval netjes te scheiden? Klopt... niemand!

Zonde toch? Want het is eigenlijk net zo makkelijk om losse thee (verpakkingsvrij) te kopen en afvalvrij je (kruiden)thee te zetten met een herbruikbare – en uiteraard bij voorkeur tweedehands – theefilter, theelepels of thee-ei.

Drink je meerdere koppen per dag? Vul dan een grote dubbelwandige theepot, een thermosfles of gebruik een gewone theepot met een (zelfgemaakte) theemuts. Dat scheelt energie én tijd.

Verpakkingsvrij kopen en bewaren

Koop je fairtrade en/of biologische (kruiden)thee met je eigen zakje, blik of pot bij een koffie- en theespeciaalzaak, zoals **Simon Lévelt** of **Bijzondere Bonen** in Apeldoorn. Of in de natuurwinkel, in statiegeld potten van **Wisselwaar**.

Thee bewaar je het beste in droge blikjes of donkere glazen potjes. Zo kun je thuis een breed en leuk assortiment smaken aanleggen zonder steeds nieuwe verpakkingen te kopen. Bewaar kleine blikjes, of ga op schattenjacht bij de kringloopwinkel, en gebruik ze opnieuw om losse thee in kleine hoeveelheden te kopen. Vaak is dat – per kilo berekend – goedkoper dan theezakjes.





Zelf kweken

Je kunt natuurlijk ook je eigen kruiden voor thee kweken. Dat is milieuvriendelijk, kostenbesparend en leuk om te doen.

Zorg dat je kruiden voldoende water en zonlicht krijgen. Oogst bladeren of bloemen voorzichtig en droog ze goed voordat je ze gebruikt. Zo geniet je van je eigen, afvalvrije kruidenthee.

Kruiden die je gemakkelijk thuis kunt kweken zijn onder andere:

- munt (verfrissend en snelgroeiend),
- citroenmelisse (met een zacht citroenaroma en rustgevendende werking),
- kamille (bekend om haar ontspannende eigenschappen),
- lavendel (bloemig en kalmerend),
- citroenverbena (met een uitgesproken citrusgeur),
- gember, die je thee een pittige kick geeft en prima in een pot binnenshuis groeit.

Een paar voorbeelden

IJsthee

Heb je een volle theepot gezet en is de thee koud geworden? Warm hem op **of** zet hem juist in de koelkast en maak er ijsthee van. Simpel en verrassend lekker.

Thee met een zoetje

Gebruik je honing in je thee? Koop die bij voorkeur biologisch en lokaal, bijvoorbeeld bij een imker, in een glazen pot. Soms zijn er zelfs glazen potten met statiegeld verkrijgbaar, bijvoorbeeld bij **Het Kaaslokaal** in Apeldoorn of via **Pieter Pot**.

Voor een vegan variant kun je agavesiroop proberen.

Afvalvrije Chai Latte

Zelfs een Chai Latte kun je afvalvrij maken. Gebruik melk uit glazen statiegeldflessen (zie onze zuiveltip) en koop specerijen met je eigen potjes op de zaterdagmarkt bij de kruiden- en specerijen kraam naast de notenkraam.

Zo wordt ook jouw dagelijkse kop thee een stuk duurzamer — zonder in te leveren op smaak of variatie.



Bron foto's: Wisselwaar.nl

Wist je dit al?

Wisselwaar biedt een gevarieerd assortiment van tientallen biologische producten die je gewoon in de winkel koopt in statiegeldpotten.



Heerlijk, gezond en afvalvrij!

GROENTEN & FRUIT SAPJES

Vitamineboost tegen winterkwaaltjes, toe aan een sapkuur boordevol vitamines of gewoon zin in een frisse dorstlesser? Kies voor zelf gemaakte sapjes. Vers, gezond en zonder wegwerp verpakkingen.

Zo maak je van een simpel glas sap een gezonde én afvalvrije dorstlesser!

Slowjuicer of sapcentrifuge?

Beide apparaten persen sap uit groente en fruit, maar er is verschil.

Een slowjuicer perst langzaam, waardoor het sap geconcentreerder is en meer vezels bevat. Bij een sapcentrifuge wordt het sap door centrifugerende kracht van de pulp gescheiden. Het resultaat is helderder sap met minder vezels.

Een slowjuicer is bovendien geschikt voor zachte vruchten (zoals bananen), bladgroenten (zoals spinazie) en zelfs harde noten. Wel is hij doorgaans duurder in aanschaf. Check daarom eerst het aanbod bij lokale kringloopwinkels of op Marktplaats – tweedehands is vaak een prima optie.

Liever een blender?

Met een blender maak je smoothies in plaats van sapjes. Je gebruikt dan het hele stuk fruit of de groente, inclusief vezels.

Sapjes zonder slowjuicer, centrifuge of blender

Heb je geen elektrisch apparaat? Geen probleem.

- Gebruik een handmatige citruspersers voor sinaasappels, citroenen of grapefruits.
- Rasp appel, wortel of gember fijn en knijp het sap uit in een schone doek of notenmelkzak.
- Stamp zacht fruit (zoals aardbeien of frambozen) met een vork en zeef het eventueel.

- Maak infused water met stukjes fruit, kruiden en specerijen voor een subtiele smaak zonder persen. Simpel, low tech, en net zo goed afvalvrij.

Tips voor duurzaam gebruik van je apparaat

- Vang de pulp op in een apart bakje. Je kunt deze nog een keer door de slowjuicer halen om echt al het sap eruit te krijgen.
- De (droge) pulp kun je ook als basis voor groentebouillon gebruiken. Gooi het anders in de compost of GFT-bak.
- Spoel je slowjuicer, sapcentrifuge, blender of fruitpers bij voorkeur af met koud water. Warm water en zeep zijn niet altijd nodig. Gebruik wel een schone afwasborstel om alle restjes goed te verwijderen.



Algemene tips voor afvalvrije sapjes

- Koop bij voorkeur biologische groenten en fruit, in het seizoen, verpakkingsvrij en lokaal geteeld.
- Groenten en fruit snijafval en pulprestjes in de compost, bokashi-emmer of GFT-bak!
- Plaats een emmer of teiltje in de gootsteen en vang het spoelwater op wanneer je groente en fruit wast. Dat water kun je hergebruiken voor je planten.
- Drink je je sapje graag met een rietje? Kies dan voor een herbruikbaar exemplaar van RVS of bamboe.
- Voeg verse kruiden en specerijen toe voor extra smaak en een vitamineboost — denk aan munt, basilicum, kurkuma of gember.
- Experimenteer vooral zelf met verschillende combinaties van fruit en groenten, of zoek online naar recepten als je liever wat houvast hebt.

Kruiden, specerijen en oogst uit eigen tuin

Wist je dat je kruiden zonder verpakking kunt kopen bij de noten- en specerijen kraam op de zaterdagse warenmarkt in Apeldoorn? Neem je lege, schone kruidenpotjes mee, laat ze eerst tarreren en vervolgens opnieuw vullen. Simpel, afvalvrij en vaak ook nog eens goedkoper dan in de winkel!

Veel kruiden kun je ook prima zelf kweken op je balkon of in je (moes)tuin. Denk aan verschillende soorten munt, citroenmelisse, peterselie, tijm en rozemarijn. en over verpakkingsvrij gesproken: ook groente en fruit kun je deels zelf verbouwen om de lekkerste en gezondste sapjes te maken! Bessen, frambozen, aardbeien, appels, peren, perziken, kiwi's, rode bieten, komkommers en wortels doen het verrassend goed in eigen tuin. Verser dan dit wordt het niet.



Keukenafval in het bakje!

Uit onderzoek blijkt dat bijna een derde van het restafval uit keukenafval bestaat. Zonde, want zo gaat een waardevolle grondstof verloren die juist prima kan worden gecomposteerd of bij het GFT kan. Groente- en fruitresten, koffiedik, theeblaadjes en kleine etensrestjes dragen bij aan nieuwe compost in plaats van aan verbranding.

Een eenvoudige oplossing is een klein keukenafvalbakje op het aanrecht. Zo verzamel je snijafval tijdens het koken direct op één plek en voorkom je dat het bij het restafval belandt. Je kunt hiervoor een speciaal bakje kopen, maar een oude emmer of bewaarbak met goed sluitende deksel werkt net zo goed.

Maak het bakje regelmatig schoon om geurtjes te voorkomen. Eventueel kun je composteerbare zakken (op basis van maïs- of aardappel zetmeel) gebruiken om het bakje schoon te houden en het afval gemakkelijk naar de composthoop of GFT-bak te brengen.

Last van fruitvliegjes in de zomer? Zet het bakje tijdelijk in de koelkast — simpel en effectief.

Met een slowjuicer maak je in een mum van tijd gezonde, verse sapjes. Maar ook zonder uitgebreid apparaat kun je prima aan de slag.



Bier met een kleinere voetafdruk

“HÉÉÉY, BIERTJUH?”

Een koud biertje op z'n tijd hoort er voor veel mensen gewoon bij. Maar achter een glas bier schuilt meer impact dan je misschien denkt. Van waterverbruik en ingrediënten tot verpakking en transport: ook hier kun je bewustere keuzes maken.

De milieu-impact van bier

Waterverbruik

Voor 1 liter bier is gemiddeld 4 tot 7 liter water nodig, zowel als ingrediënt als voor reiniging en koeling tijdens het brouwproces.

Ingrediënten

Hop wordt vaak geïmporteerd en is meestal niet biologisch geteeld. Dat betekent extra transport en vaak gebruik van bestrijdingsmiddelen. Ook andere grondstoffen komen niet altijd uit de regio.

Transport en verpakking

Het vervoer van zware glazen flesjes zorgt voor CO₂-uitstoot. Of een flesje opnieuw wordt gebruikt of na één keer wordt omgesmolten, maakt een groot verschil.

Kleine brouwerijen

Lokaal speciaalbier lijkt duurzamer door minder transport, maar kleine brouwerijen werken vaak minder efficiënt met energie, water en grondstoffen. Ook gebruiken zij regelmatig flesjes zonder statiegeld.

Duurzamere keuzes

Er zijn gelukkig brouwerijen die stappen zetten.

Gulpener verbouwt eigen hop, gebruikt water uit eigen bronnen en werkt met lokale boeren.

Oedipus Brewing, Bird Brewery, De Leckere en Lowlander zetten in op biologische ingrediënten, fossielvrij brouwen, hergebruik van reststromen of investeringen in natuurprojecten.

Instock brouwt bier van reststromen zoals brood en aardappels. Bierbostel wordt meestal veevoer, maar kun je soms via een lokale brouwer verkrijgen om zelf brood te bakken – zoals wij deden tijdens de Zero Waste Picknick in 2021 met bostel van Brouwerij Puik. Ook interessant: **Pieter Pot**, de online verpakkingsvrije winkel. Door de fusie met de Belgische branchegenoot **Andy** is het assortiment uitgebreid met onder andere bier en wijn in herbruikbare verpakkingen.

Verpakking maakt verschil

Volgens Milieu Centraal zijn glazen statiegeldflesjes de meest milieuvriendelijke keuze: ze kunnen tot wel 40 keer worden hergebruikt. Kun je geen statiegeld inleveren, dan is een blikje meestal beter dan een eenmalig glazen flesje. De impact van vijf Nederlandse pilsjes in statiegeldflesjes kan vergelijkbaar zijn met één geïmporteerd speciaalbiertje zonder statiegeld.

Praktische tips

- Kies voor biologisch of eerlijk gecertificeerd bier.
- Drink bier van de tap: een fust is efficiënter dan losse flesjes of blikjes.
- Koop lokaal: in Apeldoorn kun je terecht bij **Puik Bieren** en **Het Achterom** (APDTJE). In Deventer brouwt **DAVO** zijn bieren.
- Gebruik bij feestjes glazen of herbruikbare bekertjes in plaats van wegwerp.



Water bij de... **WIJN**

ZERO WASTE APELDOORN | DORSTLESSERS



“One wine a day, keeps the doctor away”
Of dat echt zo is laten we in het midden – maar wijn heeft, net als bier, een behoorlijke milieu-impact. Vooral verpakking, transport en teelt spelen een grote rol. Gelukkig kun je ook hier bewustere keuzes maken.

Waarom wijn impact heeft

Verpakking: De meeste wijn zit in glazen flessen: zwaar en meestal voor eenmalig gebruik. Plastic flessen zijn niet veel duurzamer (en beïnvloeden de kwaliteit), en ‘papieren’ wijnpakken zijn misleidend: ze bestaan uit papier met een binnenzak van plastic én aluminium en zijn nauwelijks te recycleren.

Teelt en productie: Druivenrassen, weersomstandigheden, bodem en energiegebruik verschillen per jaar en regio. Daardoor is er geen eenvoudige manier om te bepalen welke wijn het meest klimaatvriendelijk is.

Waar kun je op letten?

Afstand versus verpakking: Volgens Milieu Centraal weegt verpakking zwaarder dan afstand. Wijn uit Australië in een bag-in-box (per schip) kan daardoor een lagere impact hebben dan Italiaanse wijn in een zware glazen fles per vrachtwagen.

Gewicht van de fles: Hoe lichter de fles, hoe minder brandstof nodig is voor transport. Mousserende wijn heeft meestal een hogere impact door de zwaardere fles die nodig is voor de druk van het koolzuur.

Gerecycled glas: Groen glas bevat gemiddeld zo’n 75% gerecycled materiaal, wit glas ongeveer 40%.

Bulktransport: De laagste klimaatimpact heeft wijn die in bulk naar Nederland komt en hier wordt gebotteld. Dat geldt voor ongeveer 10% van de verkochte wijn.

Herkomst: Is wijn al in het land van herkomst gebotteld, dan is Europese wijn meestal gunstiger dan wijn van andere continenten. Helaas staat niet altijd op het etiket waar de wijn is verpakt.

Wijn uit de Lage Landen

Er zijn ook wijngaarden in Nederland – zelfs in Twello, bij Buitenpost. Lokaal kan dus écht lokaal zijn.

Hergebruik en statiegeld

Wijn rechtstreeks in je eigen fles tappen is ideaal, maar helaas (nog) niet mogelijk in Apeldoorn.

Statiegeldflessen klinken als de perfecte oplossing – en worden langzaam opgeschaald.

Via **Pieter Pot** koop je (biologische) wijn in herbruikbare flessen met statiegeld. Ook **Retour de France** verkoopt Franse wijnen in statiegeldflessen.

Keurmerken

Kies bij voorkeur voor biologisch gecertificeerde wijn, zoals (EU-)biologisch, EKO of Demeter. Deze keurmerken geven aan dat geen kunstmest en chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Fairtrade stelt daarnaast eisen aan eerlijke betaling en arbeidsomstandigheden.

Kurk of schroefdop?

Een schroefdop kan milieuvriendelijk zijn omdat aluminium goed recyclebaar is. Kies je voor kurk, let dan op dat het een echte (bij voorkeur FSC-gecertificeerde) kurk is en geen plastic variant. Kurken kun je hergebruiken: maak er naamkaartjes voor je (moes)tuin van met een houten prikker, gebruik ze als mulch in de tuin of verkruiemel ze op de composthoop (niet in de GFT-bak).

Vega(n) wijn

Niet alle wijn is vegan. Wijn wordt vaak geklaard met dierlijke producten zoals eiwit, gelatine of visslijm. Gelukkig gebruiken steeds meer wijnmakers plantaardige alternatieven zoals bentonietklei. Let op het vegan-label als je dit belangrijk vindt.

Neutje nippen

STERKE DRANKEN

Een borrel om te proosten op iets feestelijks of een mooie fles als cadeau — soms is er een reden om een likeurtje of sterke drank te kopen. Of om er zelf eentje te maken.

Milieu-impact

Net als bij wijn en bier bepalen teelt van grondstoffen, productie, verpakking en transport samen de klimaatimpact. Er is geen simpele ranglijst van 'meest duurzame' sterke drank. En helaas hebben we in Apeldoorn nog geen tappunt voor limoncello of whisky gevonden waar je je eigen fles kunt laten vullen.

Waar kun je op letten?

Lokaal geproduceerd

Kies voor lokaal of regionaal geproduceerde dranken om transportimpact te beperken. In (de regio) Apeldoorn worden onder andere dranken gemaakt door Amante Limoncello, Puur Smaack en De Groene Draak.

Lokaal kopen

Koop ook lokaal bij een Apeldoornse slijterij, zoals Hopdonders, Cognactheek, Slijterij Kok, Slijterij René, Henri Bloem of Hamer.

Duurzame productie

Let op biologische keurmerken zoals (EU-)biologisch, EKO of Demeter. Fairtrade stelt daarnaast eisen aan eerlijke arbeidsomstandigheden. Steun kleine, ambachtelijke distilleerderijen die bewust omgaan met energie- en watergebruik of inzetten op hernieuwbare energie.

Verpakking

Kies bij voorkeur voor flessen van (deels) gerecycled glas. Groen glas bevat gemiddeld meer gerecycled materiaal dan wit glas. Navul- of statiegeldsystemen zijn nog schaars in deze categorie.

Let op kleurstoffen

Sommige felgekleurde dranken bevatten synthetische kleurstoffen zoals E122, E123 of E133. Wil je zo puur mogelijk drinken, kies dan voor dranken met minimale toevoegingen — of maak ze zelf.

Kies daarnaast bij voorkeur voor dranken zonder kunstmatige smaakstoffen, conserveringsmiddelen en overmatige toegevoegde suikers.

Zelf maken

Met DIY-kits van bijvoorbeeld Pineut maak je eenvoudig je eigen likeur. Nog leuker: gebruik seizoensgebonden, lokaal gekochte ingrediënten en herbruikbare potten. Zo weet je precies wat erin zit én vermijd je onnodige verpakkingen.

*Drink met mate.
Voorop staat: Reduce... en Refuse.
Geniet, maar drink met mate. Dat is
beter voor je gezondheid én verkleint
automatisch je ecologische voetafdruk*





Laat je niet flessen

ZUIVER WATER

Water drinken doen we elke dag. Maar wélk water je kiest, maakt verschil. In Nederland is kraanwater één van de meest duurzame en gezonde keuzes die je kunt maken. De plastic flessen water in de winkel kan je lekker laten staan!

Waarom kraanwater beter is

Milieu-impact: De klimaatimpact van één glas flessenwater is vergelijkbaar met die van 100 tot 200 glazen kraanwater. Voor het maken van een plastic fles van één liter is bovendien drie tot zes keer zoveel water nodig als wat er uiteindelijk in zit.

Kosten: Kraanwater is bijna 150 keer goedkoper dan bronwater uit een fles. Je betaalt gemiddeld minder dan een halve cent per liter.

Kwaliteit: Het Nederlandse kraanwater behoort tot het beste ter wereld. Het wordt streng gecontroleerd en is in veel gevallen zelfs schoner dan flessenwater.

Duurzame energie: Onze drinkwaterbedrijven gebruiken relatief veel duurzame energie voor het winnen, zuiveren en transporteren van water. Elke slok kraanwater is dus óók een slok voor de energietransitie.

Microplastics: Kraanwater bevat vrijwel geen microplastics groter dan 0,5 mm, terwijl flessenwater die vaak wel bevat. Volgens de WHO krijg je door het dagelijks drinken van flessenwater jaarlijks tienduizenden plastic deeltjes binnen.

Lekkere en duurzame variaties

Vind je water wat saai? Geef het een twist met een schijfje citroen, komkommer, munt, rode vruchten of wat gember. Gebruik bij voorkeur biologische producten zonder verpakking, of uit eigen tuin of balkon.

Smaakt kraanwater anders dan je gewend bent? Probeer een actieve houtskoolstaaf in je karaf of drinkfles. Die zuivert smaak en geur op een natuurlijke manier.

Zet bij warm weer een karaf in de koelkast. Koud water smaakt frisser en maakt het makkelijker om voor kraanwater te kiezen.

Onderweg: slimme drinkwatergewoonten

Neem altijd een hervulbare drinkfles, campingmok of reisbeker mee. Zo besparen we samen miljoenen plastic flesjes per dag.

In Nederland zijn er zo'n 3.000 openbare watertappunten waar je gratis je fles kunt vullen.

– Download de Drinkwaterkaart-app of bewaar een link op je telefoon: <https://drinkwaterkaart.nl/>

– Ga je op pad in Apeldoorn? Neem je fles mee en vul 'm bij bij een van de lokale tappunten – Indebuurt Apeldoorn zette er alvast 11 voor je op een rij.

Houd je fles schoon (en jezelf gezond)

Een herbruikbare fles is duurzaam, maar hygiëne is belangrijk. Enkele praktische tips (met dank aan de collega-Greenfluencers van Het Kan Wel):

- Spoel je fles na elk gebruik om, inclusief het mondstuk.
- Was je fles dagelijks af met een druppel afwasmiddel. Gebruik een flesborstel bij smalle openingen.
- Kan je fles in de vaatwasser? Zet 'm bovenin en was de dop of het mondstuk met de hand.
- Schroef de dop er pas weer op als de fles goed droog is, om bacteriegroei te voorkomen.

Extra aanmoedigingen

- Zet een karaf op tafel of stel een reminder in als je vaak vergeet te drinken.
 - Organiseer eens een waterchallenge op werk of school: wie drinkt het meeste kraanwater in een week?
 - Zeg vriendelijk nee tegen 'gratis' wegwerpflesjes bij events of vergaderingen en wijs op je eigen fles.
- En door vaker voor water te kiezen, verminder je niet alleen plastic afval, maar ook je suikerinname.

Kies kraanwater.
Goed voor het milieu,
je portemonnee en je
gezondheid.
Proost!

Vaderdag VOOR PAPA

Voor de papa
die banden plakt,
kranen repareert
en altijd nog “een schroefje over” heeft.

Voor de papa
die koffie drinkt uit zijn eigen mok,
zijn brood meeneemt in een trommel
en stiekem best trots is op zijn moestuin.

Vaderdag hoeft niet groots.
Niet nieuw.
Niet ingepakt in glimmend papier.
Misschien geef je hem dit jaar iets dat:

Groeit

Een inheemse plant, bloemzaad of een boom die nog jaren meekan.

Smaakt

Een zelfgemaakt ontbijt op bed of een verrassende vega(n) BBQ.
Fairtrade chocolaatjes of snoepjes in je eigen potje,
of een (h)eerlijke biologische wijn, bier of likeur uit de regio.

Blijft

Een tweedehands thriller of roman uit één van de 120+ minibiebs in Apeldoorn,
of een kringloopvondst: een mooie mok, een boek over zijn hobby —
misschien zelfs een cadeaubon. Hergebruik als eerste keus.

Vereenvoudigt

Een zero waste cadeau: een safety razor met zeepbar,
een stoere RVS drinkfles of broodtrommel.
Pak het in met furoshiki — stof in plaats van papier.

Verbindt

Misschien wel het allermooiste: tijd.
Samen ontbijten, wandelen, koken, ploggen, klussen of picknicken.

Want als deze Groene Lentegids iets laat zien, dan is het dit:
liefde zit niet in spullen, maar in aandacht.
In wat groeit. In wat blijft.

Voor alle papa's die repareren, delen en zorgen —
jullie zijn goud waard. ❤️

Fijne Vaderdag.

Bronnen en kennis

De informatie in deze gids is gebaseerd op eigen ervaringen en kennis van vrijwilligers van Stichting Zero Waste Apeldoorn en waar mogelijk aangevuld met bronnen die in de online artikelen op onze webiste zijn gelinkt.

We proberen de informatie actueel te houden, maar kunnen niet garanderen dat alles altijd 100% klopt, of dat het volledig is. Zie je een foutje of mis je iets belangrijks?

Laat het ons weten via ons mailadres:
info@zerowasteapeldoorn.nl.
We leren graag bij!

Alle tips uit dit magazine en nog veel meer inspiratie is op zoekwoord en categorie terug te vinden op onze website:
www.zerowasteapeldoorn.nl.

Scan de QR-code voor directe toegang tot al onze tips.



Dankwoord

DIT WAS DE GROENE LENTEGIDS

Dankjewel dat je deze Groene Lentegids in handen hebt gehad en helemaal tot het einde hebt doorgebladerd. We hopen dat de gids je heeft geïnspireerd om de lente groen, fris en bewust te beleven – met minder afval, meer smaak en praktische keuzes die passen bij jouw dagelijks leven.

Deze gids is ontstaan vanuit dezelfde gedachte als de Slimme Feestdagen Gids en de Frisse Wintergids: onze tips bundelen, zodat ze makkelijker te lezen, te bewaren en te delen zijn. Want hoewel je alles ook online kunt vinden, merken we dat een magazine uitnodigt om rustig te bladeren, te ontdekken en later nog eens iets terug te zoeken.

Een gedrukt magazine heeft natuurlijk impact. Daarom is deze gids gedrukt op houtvrij papier en

met zorg samengesteld.

Soms is een kleine, bewuste keuze nodig om een grotere beweging in gang te zetten. We geloven dat deze gids daaraan bijdraagt.

Maak 'm extra waardevol door het magazine door te geven als je uitgelezen bent.

In de komende seizoenen volgen nog meer gidsen, vol tips die meebewegen met het ritme van het jaar. Stap voor stap, naar een zero waste jaar.

Geniet van een groene lente – en graag tot ziens bij één van onze activiteiten!





Jouw kleine stapjes maken een grote impact

Er is maar één aarde. Maar wat is de leefstijl die we nodig hebben om het leefbaar te houden? Van seizoensgebonden, verpakkingsvrij boodschappen doen tot het ruilen, lenen of kopen van tweedehands kleren – elk stap die we samen maken telt om de wereld beter door te geven.

