



ECOLOGISCH LEVEN

Graanproducten

Als je geen verpakkingsvrije winkel in de buurt hebt voor je graanproducten, is het aan te raden om dit in grote hoeveelheden aan te kopen. Een zak van 10 kg rijst of grote zakken bloem zijn bijvoorbeeld niet zo moeilijk te vinden. Zaken zoals pasta, bulgur, couscous, havermout, muesli ... kan je ook best in de zo grootst mogelijk hoeveelheden per verpakking aankopen. Het spaart je ook nog eens geld uit!

Brood en pistolets zijn gemakkelijk te kopen met een herbruikbare broodzak. Wist je trouwens dat pizzadeeg, naan en pita-broodjes veel lekkerder zijn als je ze zelf maakt?! En extra verpakkingen vermijd je dan ook nog eens!

Groenten & fruit

Groenten en fruit zijn erg gemakkelijk te krijgen zonder verpakkingen. Geef daarom groenten of fruit een centrale plaats in al je maaltijden. Een mandje meenemen naar de markt of een eigen tas meenemen naar de supermarkt is een gewoonte die je jezelf snel kan aanleren!

Om je ecologische impact zoveel mogelijk te verkleinen, is het aan te raden om seizoensgroenten en -fruit te kopen, bij voorkeur van lokale boeren of ondernemers. Op die manier ben je er zeker van dat groenten of fruit niet rond de halve wereldbol zijn getransporteerd om ze op je bord te krijgen.

Andere alternatieven zijn groentenpakketten die meestal in een herbruikbare zak zitten. Kijk ook zeker eens of er geen plukboerderij in de buurt is om je producten vers van het veld te halen!

Zuivel of zuivelvervangers

Gebruik recycleerbare glazen flessen voor je melk of chocomelk.

In een ondernemende bui? Je kan ook eens proberen om zelf havermelk, amandelmelk, hazelnootmelk, rijstmelk of cashewmelk te maken. En wie weet vind je wel een boer in de buurt die je van verse melk en kaas kan voorzien!

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Maak je eigen vegetarische burgers op basis van kikkererwten of linzen. Tip: maak een hele voorraad burgers om in te vriezen. Heel handig op drukke dagen!

Om je ecologische voetafdruk te beperken, kan je best zoveel mogelijk vegetarisch eten. Noten en peulvruchten zijn ideale vleesvervangers die je verpakkingsvrij of in grote hoeveelheden kan kopen! Eierdoosjes zijn prima te hergebruiken. Op de markt en in een aantal supermarkten kan je eieren los kopen. Of wat dacht je van je eitjes rechtstreeks bij je kippen te halen?!

Smeer- en bereidingsvet

In verpakkingsvrije winkels of bij winkels zoals Oil&Vinegar kan je olijfolie en andere olieën rechtstreeks van het vat kopen. Boter is al iets moeilijker te vinden zonder verpakking, maar je kan dit wel in grote hoeveelheden of in herbruikbare potten kopen.

Restproducten

Je keuken induiken is hier de boodschap! Pannenkoeken, cake, koekjes, taart en nog veel ander lekkers is prima te maken zonder al te veel verpakkingen te gebruiken. En niets is leuker dan die heerlijke geur die je hierdoor in je huis krijgt!

Zin in een glaasje frisdrank of fruitsap? Ga dan voor recycleerbare glazen flessen!