



# Plastic Free Tuesday

## Plastic-Free Shopping Guide voor Nederland

### Afwasborstel

Dille & Kamille	Houten afwasborstel met verwisselbare kop + verwisselbare kop
Albert Heijn	Houten afwasborstel met verwisselbare kop

### Appelazijn

Ekoplaza	In glazen statiegeldfles met metalen dop
Houten	Natuurwinkel, Het Wed 24-26 (in glazen statiegeldfles met metalen dop)

### Baking soda (in kartonnen doosje)

Toko, bijvoorbeeld bij de winkelketen Amazing Oriental	
Den Haag	Amazing Oriental, Grote Marktstraat 113
Leiden	Toko Nieuwe Wereld, Nieuwe Rijn 30, 2312 JD Leiden

### Beddengoed

Webwinkel PureCoverz (duurzaam beddengoed! stuur voor de zekerheid berichtje met verzoek om plasticvrije bestelling)

### Bleekselderij

Vrijwel altijd verpakt in plastic, ook bij Ekoplaza en op de markt, tenzij in het seizoen (en dus van Nederlandse bodem).

Den Haag	biologische markt (woensdag)
----------	------------------------------

### Bloem (o.a. tarwebloem en roggebloem)

Ekoplaza	papieren zakken
Albert Heijn	papieren zakken
Leiden	Zaailing, Hooigracht 41 – papieren zakken
Maasland	Boerenbont, Kortebuurt 16 – verschillende soorten meel en baxmixen in papieren zakken
Vlaardingen	<a href="#">Aelos Molenwinkel</a> , Kortedijk 16 – verschillenden soorten meel in papieren zakken

### Bonen (gedroogd)

Den Haag	biologische markt (woensdag)
Leiden	kleine Turkse winkel naast AH op Kooilaan 49
Maasland	Boerenbont, Kortebuurt 16, verschillende soorten bonen in papieren zakken

### Boterhamzakjes (herbruikbaar)

Op verschillende plaatsen te koop. Let op: Vaak hebben ze een binnenkant van synthetische stof. Dit is ook een vorm van plastic en draagt (via de wasmachine) bij aan plastic soep. Kies daarom voor een zakje van bijvoorbeeld katoen of linnen.

<a href="#">TheHighFiber</a>	Etsy, handgemaakt, goede kwaliteit <i>Reusable Sandwich Bag</i> .
------------------------------	---

## Brood

AH	kies voor brood dat nog niet verpakt is, neem eigen (brood)zak mee, plak prijssticker op de zak
Houten	Natuurwinkel, Het Wed 24-26 (neem eigen zak mee)
Wasa knäckebröd	

## Cherrytomaatjes

Jumbo	Groenteafdeling “ Pick en Mix” bakken, zelf zakje meenemen, wegen, sticker op de zak doen.
-------	--

## Fruit

Gewone supermarkten verkopen nog steeds het één en ander zonder plastic verpakking. Op de markt vindt je meestal een groter assortiment van plasticvrij fruit.

Biologische producten in de doorsnee supermarkt zijn meestal verpakt in plastic. Plasticvrij biologisch fruit vind je bij natuurvoedingswinkels zoals Ekoplaza en bij Turkse supermarkten.

Den Haag	biologische markt (woensdag) Gaia, Aert van der Goesstraat 35-37
Houten	Natuurwinkel, Het Wed 24-26 (biologisch) Peter Ultee, Vershof, Het Rond 33
Leiden	markt (woensdag en zaterdag; op woensdag zijn er een paar kramen met biologische waren, deze staan voor de V&D) Turkse supermarkten Zaailing, Hooigracht 41

## Gedroogd fruit (rozijnen, vijgen, etcetera)

Den Haag	Ekoplaza op de Weimarstraat (notenbar, eigen zakje of pot meenemen) biologische markt (woensdag, eigen zakje of pot meenemen)
----------	--

## Gist

Vraag bij de bakker om verse gist, neem zelf een bakje mee.

Gebruik in plaats van gist zuurdesem of een combinatie van azijn en baking soda.

## Gootsteenzeefje

Dille & Kamille	Gemaakt van roestvrij staal (rvs). 1,50 euro per stuk, onverpakt.
-----------------	---

## Groente

Gewone supermarkten verkopen nog steeds het één en ander zonder plastic verpakking. Op de markt vindt je meestal een groter assortiment van plasticvrije groente. Je kunt ook kijken bij Turkse supermarkten.

Biologische producten zijn in de gemiddelde supermarkt verpakt in plastic. Plasticvrije biologische groente vind je bij winkels zoals Ekoplaza.

Den Haag	biologische markt (woensdag) Gaia, Aert van der Goesstraat 35-37
Hillegom	Boerderijwinkel Elsbroekerwei, Leidsestraat 185 (biologische groente)
Houten	Natuurwinkel, Het Wed 24-26 (biologische groente) Peter Ultee, Vershof, Het Rond 33
Rijnsburg	Gezondergroen, Kanaalpad NW 1 (biologische groente uit onverwarmde kas)
Zwaanshoek	De Landyn, Spieringweg 1228 (biologische groente en fruit, deels uit onverwarmde kas)

## Havervlokken (voor havermout)

Albert Heijn	in papieren zak, eigen merk
Den Haag	biologische markt (woensdag) – los, neem eigen zakje/bakje mee

## Honing

Ekoplaza in glazen pot met metalen deksel

### **Karnemelk**

Schipluiden Kaas- en zuivelboerderij van Winden, Gaagweg 36 – neem eigen fles mee of koop er een statiegeldfles

### **Kleding**

H&M basic shirtjes van biologisch katoen

Nukuhiva shirtjes van biologisch katoen, tassen en portemonnees van eco-leer

### **Koffie**

Simon Levelt eigen potje/bakje meenemen

### **Kokosnootmeel**

Ekoplaza in papieren zak

### **Kokosnootolie**

Ekoplaza in glazen pot met metalen deksel

Leiden markt (alleen op zaterdag, bij kraam op Karnemelksbrug)  
Zaailing, Hooigracht 41

### **Kruiden en specerijen**

Haarlem van der Pigge, Gierstraat 3

Utrecht De Droom van Utrecht, Schoutenstraat 11 – los, eigen potjes meenemen

### **Lijnzaad**

Ekoplaza in papieren zak, Demeter

### **Marseillezeep**

Dille & Kamille los, zonder verpakking

### **Melk**

Heemstede VOF De Dinkelhoeve, Herenweg 61, neem eigen fles/kan/pan mee.

Schipluiden Kaas- en zuivelboerderij van Winden, Gaagweg 36 – neem eigen fles mee of koop er een statiegeldfles

### **Muffinvormpjes**

Ekoplaza If You Care, van ongebleekt, gerecycled papier, verpakt in een kartonnen doosje

### **Noten**

Markt

Notenwinkel

Den Haag Ekoplaza op de Weimarstraat - notenbar, neem eigen lichtgewicht zak mee biologische markt (woensdag)

Haarlem Biologische boerenmarkt op de Botermarkt (vrijdag)

De Nootzaak, Generaal Cronjéstraat 57 (eigen zakje meenemen)

Hillegom Parti Floryn, Henri Dunantplein 18 (eigen zakje/pot meenemen)

Utrecht Ekoplaza, Twijnstraat 46 – notenbar, neem eigen lichtgewicht zakjes mee

Lidl, Vasco Da Gamalaan 5 (Kanaleneiland) – losse noten, neem eigen zakjes mee

### **Pennen**

Gebruik een potlood

### **Pindakaas**

AH To Go in glazen pot met metalen deksel (biologisch)  
Ekoplaza in glazen pot met metalen deksel

### Quinoa

Den Haag biologische markt (woensdag) – neem eigen zakje of bakje mee

### Schoonmaakhandschoenen

Dille & Kamille If You Care, schoonmaakhandschoen van FSC gecertificeerd latex

### Schoonmaakmiddelen

Alternatief: Zelf maken.

Amsterdam	Krits, Amstelveenseweg 176	
Colijnsplaat	De Kleine Deugniet, Voorstraat 26	
Ede	Van Voorst & Hardeman, Verlengde Blokkenweg 1	
Emmeloord	Deliforma, Lange Nering 134	
Etten-Leur	Klavertje Vijf, Bisshopsmolenstraat 117	Ecover hervulpunt,
Leiden	Zaailing Natuurvoeding, Hooigracht 41	neem je eigen
Oudewater	Zon en Maan, Leeuwingestraat 19	flessen/bakjes mee.
Overveen	Natuurwinkel Overveen, Bloemendaalseweg 228	O.a. afwasmiddel,
Tilburg	Solidare Natuurvoeding, Molenbochtstraat 66	wasmiddel,
Zierikzee	De Zonnehoed, Poststraat 31	wasverzachter.
Zutphen	De koehoorn, Dieserstraat 33	

### Schuurmiddel

Gebruik baking soda (in kartonnen verpakking).

### Shampoo

Lush

### Verse spinazie

Markt

Turkse supermarkten

Ekoplaza losse bladeren

Rijnsburg Gezondergroen, Kanaalpad NW 1 – neem eigen zakje mee

### Vla

Hillegom Boerderijwinkel Elsbroekerwei, Leidsestraat 185 (in glazen fles)

### Thee

Simon Levelt eigen potjes/zakjes meenemen

Maassluis Geur en Aroma, Markt 2 – eigen potje meenemen

Utrecht De Droom van Utrecht, Schoutenstraat 11 – los, neem eigen potjes/zakjes mee

### Yoghurt

Hillegom Boerderijwinkel Elsbroekerwei, Leidsestraat 185 (in glazen fles)

Schipluiden Kaas- en zuivelboerderij van Winden, Gaagweg 36 – neem eigen fles mee of koop er een statiegeldfles

### Zaden

Maasland Boerenbont, Kortebuurt 16, verschillende soorten in papieren zakken

### Zongedroogde tomaten

Den Haag biologische markt (woensdag) – neem je eigen potje/bakje mee