



Finansowane przez
Unię Europejską



FUNDACJA PRO FUTURO



ZERO WASTE DLA KAŻDEGO

Projekt Bądź ekoLOGICZNY (2021-1-PL01-ESC30-SOL-000036575)
finansowany jest przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Korpusu
Solidarności.

ZERO WASTE

CO TO?

Zero waste – to styl życia, który zakłada maksymalne zmniejszenie „produkcji” odpadów. Nie jest to łatwe, ale przecież liczy się każdy, nawet najmniejszy, krok. Jeśli więc chcesz ograniczyć ilość śmieci w swoim życiu, ale nie wiesz, od czego zacząć – ten poradnik jest dla Ciebie

Zero Waste zakłada ograniczanie śmiecia na wielu etapach – od zakupów, poprzez użytkowanie (czyli właściwe przechowywanie jedzenia, by zdążyć z konsumpcją zanim się zepsuje; pielęgnacja ubrań i konserwacja sprzętu, by służyły jak najdłużej) aż po zagospodarowywanie resztek (czyli kompostowanie odpadów kuchennych, przetwarzanie przedmiotów i dawanie im drugiego życia).



ZERO WASTE

ZASADA 5R

- Refuse (Odmawiaj)
- Reduce (Unikaj, Ogranicz)
- Reuse (Użyj ponownie)
- Recycle (Utylizuj, Recyklinguj)
- Rot (Kompostuj)





PRZYDATNE GADŻETY

Zanim ruszysz do sklepu po swoją “eko wyprawkę” – stalową butelkę, rurkę wielokrotnego użytku, wielorazowe torby i artykuły higieniczne – zużyj domowe zapasy!

- Dzbaneek filtrujący
- Wielorazowe butelki lub kubki
- Materiałowe torby na zakupy i warzywa
- Woskowijki
- Wielorazowe płatki kosmetyczne
- Bambusowa szczoteczka do zębów

DLACZEGO WARTO?

OSZCZĘDNOŚĆ:

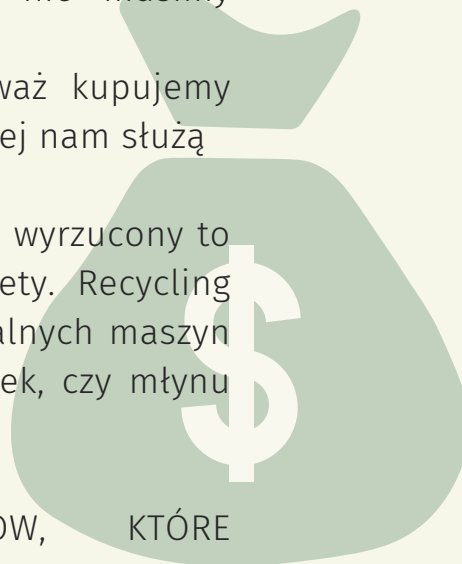
- Oszczędność czasu, ponieważ nie musimy stale chodzić na zakupy
- Oszczędność pieniędzy, ponieważ kupujemy rzeczy dobrej jakości, które dłużej nam służą

OCHRONA PRZYRODY:

- Każdy śmieć, nawet prawidłowo wyrzucony to problem i obciążenie dla planety. Recycling jest kosztowny i wymaga specjalnych maszyn np. Myjni do odpadów, kruszarek, czy młynu do plastiku.

OCHRONA LUDZI:

- NIE WSPIERASZ BIZNESÓW, KTÓRE WZBOGACAJĄ SIĘ NA WYZYSKU LUDZI I ICH OTOCZENIA



SZUKAJ LUDZI, KTÓRZY TEŻ WPROWADZAJĄ TAKIE ZMIANY

MOŻESZ POSZUKAĆ W SWOJEJ OKOLICY SPOTKAŃ/ WARSZTATÓW ALBO ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W INICJATYWY, KTÓRE WPISUJĄ SIĘ W IDEĘ ZERO WASTE.

- OPOLE:
- REUŻYTKOWNIA (CENTRUM DRUGIEGO OBIĘGU, WARSZTATY, SZKOLENIA);
- TALENTOWNIA (LODÓWKA SPOŁECZNA);
- EXTINCTION REBELLION OPOLE – MANIFESTACJE, BANK WIEDZY
- COFFEEMOMENT – EKOLOGICZNE INICJATYWY (UBRANIA, PETY ZA KAWĘ ITP.)
- PRO FUTURO - SPRZĄTANIE MIASTA, WYMIANKI, WARSZTATY



SHARING ECONOMY, RECYCLING, UPCYCLING

Starając się żyć w duchu minimalizmu znacząco ograniczamy nasz footprint i negatywny wpływ na środowisko. Produkcja czegokolwiek pochłania energię, wodę i przyczynia się do zanieczyszczenia naszej pięknej planety.

Postaw na sharing economy- ekonomię współdzielenia. Idealnym przykładem jest bla bla car i wszelkie formy carsharingu jak Panek, Traficar, blinkee itp.

Korzystaj z aplikacji takich jak To Good To Go, która pozwoli nam kupować po okazjnych cenach jedzenie które nadaje się do spożycie, ale które normalnie zostałyby wyrzucone (resztki z restauracji, sklepów etc).



JAK ROBIĆ ZAKUPY?



ROBIĄC ZAKUPY ZASTOSUJ KILKA PROSTYCH ZASAD:

- ✔ trzymaj się listy zakupów – zrobienie listy pomoże określić, co tak naprawdę jest potrzebne i w jakiej ilości. Trzymanie się rozpiski w sklepie nie tylko przyspieszy zakupy, ale również pomoże w oszczędności (ograniczy kupowanie zbędnych produktów, które akurat wpadły nam w oko);
- ✔ sprawdzaj daty ważności
- ✔ notuj, które produkty się marnują i kupuj mniejsze opakowania
- ✔ zwróć uwagę na rodzaj opakowania
- ✔ kupuj mrożonki



ZERO WASTE

- Statystyczny Polak produkuje 342 kg śmieci rocznie, czyli niemal kilogram odpadków dziennie.
- Średnia unijna to 500 kg!!!
- Odsetek śmieci poddawanych segregacji czy recyklingowi wciąż pozostaje bardzo niski.



- ZERO WASTE TO:
- Świadome zakupy
- Inwestowanie w jakość, a nie ilość
- Recycling i kompostowanie
- Wspieranie lokalnych producentów
- Nawyk odmawiania jednorazowych produktów

ZERO WASTE

W KUCHNI

Oprócz kwestii środowiskowych marnotrawstwo żywności wzbudza także wątpliwości natury etycznej. Wyrzucanie jedzenia to straty składników odżywczych oraz energii, podczas gdy 1 mld ludzi na świecie jest niedożywionych lub źle odżywionych. Nieumiejętna dystrybucja zasobów dzieli świat na kraje zaopatrzone w żywność w sposób nadmiarowy i te, w których zasoby są niedostateczne. Próbując odpowiedzieć na pytanie, jak nie marnować żywności, warto zwrócić uwagę również na czynniki kulturowe – panująca w społeczeństwach zachodnich kultura nadmiaru, a przez to nadprodukcja żywności przyczyniają się do jej.

Dlaczego marnujemy żywność?

Nadprodukcja żywności wynika przede wszystkim z żądzy pieniądza. Marketing wytworzony wokół produktów wszelkiego rodzaju (a najczęściej niezdrowych przetworzonych) nie zwraca uwagi na dalekosiężne skutki zdrowotne czy środowiskowe wynikające ze stosowania tychże produktów. Liczy się sprzedaż tu i teraz i chwilowe zadowolenie klientów. Presja pełnej półki i zachowania konsumentów również wpływają na to, że kupujemy więcej niż możemy przejeść. Jak nie marnować żywności, jeśli nieświadomie ulegamy reklamie, nie potrafimy kupować tylko tego, co nam potrzebne, zarządzać zapasami i prawidłowo przechowywać produkty żywnościowe? Nie jest to łatwy temat i nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Istotnym elementem jest również brak wiedzy i np. niezrozumienie dat przydatności wskazywanych na opakowaniu, a także brak umiejętności wykorzystywania resztek pożywienia, co bezpośrednio wpływa na wyrzucanie żywności. Najpowszechniej marnowana żywność to żywność, którą jadamy na co dzień – produkty zbożowe (np. pieczywo), świeże owoce, warzywa liściaste i bulwy, np. ziemniaki.

ZERO WASTE

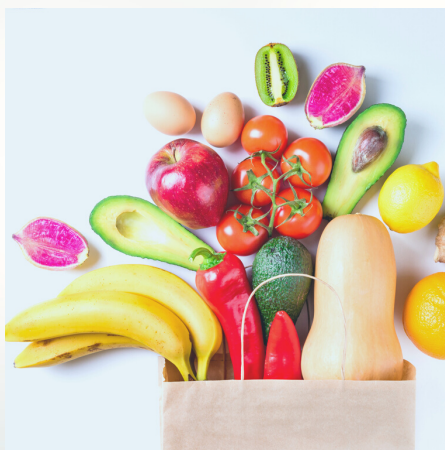
JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOCI?

1. Planuj jadłospis.

Ustalenie posiłków dla całej rodziny na kilka dni naprzód i robienie zakupów zgodnie z jadłospisem pomoże Ci wykorzystać wszystkie produkty w określonym czasie. Będziesz mieć kontrolę nad odpowiednim odżywianiem, zapasem żywności oraz wydatkami.

2. Planuj swoje zakupy i sporządzaj listy potrzebnych produktów.

Rób regularny przegląd szafek kuchennych oraz lodówki i nie wychodź z domu na zakupy bez listy niezbędnych produktów. I przede wszystkim kupuj strategicznie – produkty suche w większej ilości raz na jakiś czas, zaś produkty świeże kupuj w małych ilościach częściej według potrzeb, czyli tyle, ile zjesz w ciągu kilku dni, by się nie zepsuło.



3. Kupowanie na zapas ma swój sens jedynie w przypadku produktów sypkich, ale też nie można przesadzić, żeby nie pojawiły się w nich mole. Możesz robić większe zakupy produktów sypkich i/lub suchych raz na miesiąc lub dwa razy w miesiącu w zależności od swoich potrzeb, a dokupować co kilka dni produkty świeże.

4. Kupuj małe ilości produktów świeżych. Tyle, ile jesteś w stanie przejeść w przeciągu kilku dni. Rób to planety i dla zdrowia – w przypadku dłuższego przechowywania świeżych produktów pojawia się na nich pleśń, a w takim stanie nie są już zdatne do spożycia. Nie, nie wystarczy tylko odkroić to, co spleśniałe, trzeba wyrzucić całość.

ZERO WASTE

W KUCHNI

Marnotrawstwo żywności to problem globalny i dotyczy praktycznie każdego ogniwa na wszystkich szczeblach łańcucha żywnościowego (producenci, przetwórcy, sklepy, gastronomia, konsumenci). Dane dotyczące ilości marnowanej żywności są przerażające, chociaż trudno przywołać dokładną liczbę. Źródła podają różne statystyki w zależności od przeprowadzonych badań. Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC) przyjmuje, że rocznie w Europie wyrzuca się ok. 88 mln ton żywności, z czego ponad połowa to udział gospodarstw domowych (47 mln ton). Za marnotrawstwem żywności stoi także marnotrawstwo zasobów (woda, energia, nakład pracy, pieniądze). Ma to ogromny wpływ na środowisko naturalne, gdyż każdy z elementów procesu produkcyjnego wywiera jakiś wpływ środowiskowy. Ponadto także odpady gnilące na składowiskach wytwarzają CO₂, co ma istotne przełożenie na zmiany klimatyczne.



Projekt Bądź ekoLOGICZNY (2021-1-PL01-ESC30-SOL-000036575) finansowany jest przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności.

ZERO WASTOWE PRZEPISY



NALEŚNIKI Z RESZTEK ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 240 g ugotowanych ziemniaków – jakies 3 średniej wielkości ziemniaki
- 120 g mąki uniwersalnej

Przygotowanie:

Ziemniaki obierz, pokrój w plastry lub kostkę, zalej zimną wodą, doprowadź do wrzenia, zmniejsz temperaturę, przykryj i gotuj na wolnym ogniu do miękkości – około 15 minut. Odkryj, bardzo dokładnie ubij na gładką masę tak, żeby nie było grudek.

Wsymp do miski mąkę, dodaj ziemniaki i zacznij mieszać widelcem, a potem zagniataj dłońmi, tak aż powstanie zwarte i gładkie ciasto. Uformuj kulę i pokrój nożem na 8 części. Z każdej utocz kulę.

Podsyp delikatnie mąką blat, połóż kulę ciasta i rozwałkuj na cieniutki placek, przecierając wałek mąką, tak by nie kleił się do ciasta.

Dość mocno rozgrzej patelnię. Nie Wykładaj na nią naleśniki i smaż bez tłuszczu minutę z jednej strony i pół minuty z drugiej.

Podawaj na słodko lub z wytrawnymi dodatkami.

GNOCCHI – SPOSÓB NA RESZTKI Z ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 0,5 kg ziemniaków (najlepiej małych, szybciej się ugotują)
- ½ szklanki mąki plus mąka do podsypywania stolnicy
- 1 jajko

Przygotowanie:

Krok 1

Jeśli masz ziemniaki z niedzielnego obiadu, albo pure, połowa roboty za Tobą! Podstawa do ciasta na gnocchi jest już prawie gotowa.

Jeśli nie masz – przygotuj masę ziemniaczaną od zera.

Krok 1

Ziemniaki przepuść przez praskę do ziemniaków, lub zetrzyj na tarce na dużych oczkach lub bardzo dokładnie ubij tłuczkiem do ziemniaków.

Krok 2

Przetóż ziemniaki na podsypywany mąką blat, rozptaszcz na placek, posyp mąką (1/2 szklanki). Rozbij jajko do miseczki, rozkłóć widelce i wylej na ziemniaki. Poskładaj rękami wszystkie składniki i zagnieć ciasto. Jeśli będzie kleiło się do rąk, posyp je delikatnie mąką. Nie wyrabiaj ciasta długo, tyle tylko, żeby ziemniaki połączyły się z mąką i jajkiem.

Krok 3

Uformuj ciasto w kulę i pokrój nożem na plastry. Podsyp mąką blat i z pierwszego plastra utocz wałek grubości kciuki. Jeśli będzie kleić się do stołu, podsyp delikatnie mąką. Pokój wałek na niewielkie kluseczki. Jeśli masz ochotę i czas przygotuj duży widelec. Weź jedną kluseczkę, delikatnie oprósz mąką, połóż na zębach widelca, dociśnij do nich kluseczkę dość mocno kciukiem, tak żeby kluseczka rozptaszczyła się, a następnie zroluj ją w wałeczek, z odciśniętym wzorkiem na zewnętrznej stronie.

Krok 4

Zagotuj w szerokim garnku 2-3 litry wody, dobrze posól. Kiedy się zagotuje, zmniejsz temperaturę i wkładaj gnocchi do wody. Nie za dużo, żeby się nie posklejały. Przemieszaj kluseczki delikatnie łyżką, żeby nie przywarły do dna. Gotuj do momentu aż gnocchi wypłyną na powierzchnię. Wyjmij je łyżką cedzakową i przetóż na talerz.

Gnocchi zrobione z małej ilości mąki potrzebują naprawdę niedużo czasu na gotowanie. Uważaj, żeby ich nie rozgotować.

Gnocchi możesz podać podsmażone z masłem z dodatkiem szalwii, albo z sosem pomidorowym.

ZAPIEKANKA

Składniki:

Resztki warzyw/ mięsa/ serów

Śmietanka

Jajko

Oregano

Żółty ser

Krok 1:

Do naczynia żaroodpornego włóż warzywa, resztki kiełbas, wędlin, serów, makaron, resztki mięsa z obiadu (kurczak świetnie się nadaje)

Krok 2:

Posyp wszystko startym żółtym serem i wlej śmietanę wymieszaną z jajkiem i oregano. Po zapieczeniu ta śmietana stworzy apetyczną skorupkę.

FRITTATA

Świetnie nadaje się do wykorzystania resztek warzyw i wędlin, to takie danie przypominające trochę omlet, można je zrobić w piekarniku albo na patelni.

Składniki:

3 jajka

Masło

Ser żółty

Dodatki do wyboru

Dodatki pokrój w kostkę. Mięsne dodatki podsmaż w pierwszej kolejności. Następnie roztrzep jajka i przypraw do smaku solą i mielonym czarnym pieprzem. Wlej przyprawione jajka. Dodaj pozostałe dodatki. Całość smaź z jednej strony do momentu aż jaja się zetną a ich spód się ładnie zarumieni.

TORTILLA Z FARSZEM

Najlepiej jako nadzienie do tortilli sprawdzają się pieczone lub smażone kawałki kurczaka lub indyka, ale jeśli zostanie Ci jakiś kotlet schabowy – też można pokroić go na małe kawałki i zawinąć w tortillę. Do tego warzywa – sałata, pomidor, cebula i trochę sosu – najprościej zmieszać ketchup z majonezem, albo wykorzystać sos do pizzy, który został w lodówce po zamawianiu pizzy z pizzerii. Taka tortilla jest równie smaczna na zimno, jak na gorąco. Zamiast w tortillę, te same składniki można zawijać w naleśnik.

MAKARON Z SOSEM

Resztki kiełbasy, tuńczyka lub wędliny lub serów, kawałki warzyw takich jak pomidor czy papryka, cukinia, bakłażan, cebula – to wszystko świetnie nadaje się do zrobienia sosu do makaronu. Warzywa pokrój w kosteczkę, wrzuc na patelnię, dodaj koncentrat lub passatę lub pokrojone w kostkę pomidory. Wszystko podsmaż i trzymaj na ogniu przez kilkanaście minut. Ugotuj makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu. Resztki serów – np. camembert czy brie świetnie nadają się do posypania dania już na talerzu



SALATKA

do sałatek można dodać dosłownie wszystko. Baza z sałaty, a do tego można wrzucić resztki jedzenia – niedojedzone warzywa (pomidory, ogórki, rzodkiewki, cebulę, kilka oliwek, które zostały na dnie słoika, kapary, suszone pomidory, do tego resztki wędlin i mięsa (np. pieczone filety z kurczaka), resztki kukurydzy, groszku z puszki, resztki serów, jajko, nawet resztki wędzonej czy pieczonej ryby się nadadzą. Wszystko polej oliwą z oliwek albo sosem balsamicznym i jest idealne drugie śniadanie.



ZERO WASTE

DOMOWE KOSMETYKI

Pasta wybielająca do zębów

Składniki:

- pół szklanki oleju kokosowego (najlepiej nierafinowanego)
- 4 kapsułki węgla aktywnego (do kupienia w aptece bez recepty)
- kilka kropli olejku miętowego

Zmieszaj ze sobą olej kokosowy oraz węgiel aktywny aby uzyskać doskonały preparat wybielający zęby. Krople miętowe stanowią dodatek smakowo - aromatyzujący. Gotową pastę najlepiej przechowywać w szklanym słoiczku, w zacienionym i chłodnym miejscu.

Peeling kawowy do ciała

Składniki:

- kawowe fusy
- olej roślinny
- cukier

Peeling kawowy jest nie tylko banalny w wykonaniu, ale również tani i - przede wszystkim - skuteczny. Fusy i cukier należy wymieszać z olejem i w tym momencie domowy peeling jest już gotowy do użycia. Peeling nakładamy na wilgotne ciało, masujemy skórę okrężnymi ruchami, po czym sptukujemy. Uspokajamy - peeling nie farbuje trwale ani skóry ani powierzchni takich jak wanna, czy umywalka.

Antyperspirant z oleju kokosowego

Składniki:

- 3 łyżki oleju kokosowego
- 5 łyżek sody oczyszczonej
- kilkanaście kropli olejku eterycznego, najlepiej o właściwościach antybakteryjnych

Olej kokosowy podgrzewamy w rondelku do postaci półpłynnej. Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy. Tężejącą masę przelewamy do słoiczka. Gotowy antyperspirant należy przechowywać w w zacienionym, chłodnym miejscu, na skórę nakładamy go podobnie jak krem.

Maseczka do cery naczynekowej

Składniki:

- czerwona glina
- jogurt naturalny

Maseczka z gliny czerwonej i jogurtu nadaje się idealnie do pielęgnacji skóry naczynekowej. Czerwona glina oczyszcza skórę i wzmacnia naczynia krwionośne, a jogurt nawilża ją i natłuszcza. Czerwoną glinę w proszku należy połączyć z jogurtem naturalnym w proporcji 1:1. Maseczkę nakłada się na umytą twarz, omijając okolice oczu. Ważne jest aby nie dopuścić do całkowitego wyschnięcia maseczki - należy ją od czasu do czasu spryskiwać wodą lub hydrolatem. Jeśli maseczka wyschnie może podrażnić skórę. Maseczkę zmywa się z twarzy po około 15 minutach, przy użyciu ciepłej wody.

ZERO WASTE

ZIELONE PORZĄDKI

Proszek do prania:

Składniki:

- 1 część boraksu
- 1 część sody oczyszczonej
- 1 część nadwęglanu sodu
- 1/2 części płatków mydlanych
- 10-15 kropli olejków eterycznych

Płyn do czyszczenia powierzchni

Składniki:

- 2 łyżki octu spirytusowego
- 2 łyżeczki boraksu
- 2 szklanki wody
- 3 krople olejku eterycznego
- 3 krople olejku z drzewa herbacianego



Płyn do mycia naczyń

Składniki:

- 3 cytryny
- 200 g soli
- 100 ml octu jabłkowego
- 200 ml wody

Płyn do mycia szyb

Składniki:

- 1/4 szklanki octu
- 2 szklanki wody
- 10 kropli olejku eterycznego

Mydło w płynie

Składniki:

- 1 łyżka stołowa szarego mydła
- 200 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek, oleju słonecznikowego lub ze słodkich migdałów
- kilka kropli olejku eterycznego

Środek do czyszczenia piekarnika

Składniki:

- 1/4 szklanki octu
- 2 szklanki wody
- 10 kropli olejku eterycznego

ZERO WASTE

ZIELONE PORZĄDKI

Zestaw do sprzątania zero waste

- Ściereczki z mikrofibry – używaj ich do wszystkiego, zamiast ręczników papierowych, do mycia szyb, wycierania kurzy, jako ściereczkę przy zlewie, w garażu, etc. Ściereczki mają bardzo długą żywotność. Dziś dostępne są również takie pochodzące z materiałów z recyklingu. Ważne jest, aby do ich prania nie używać środków do płukania tkanin, a prać je można w nawet 60 stopniach.
- Drewniane szczotki – do mycia naczyń. Mają dużo dłuższą żywotność niż zwykłe gąbki. Odkazić je można np. olejkami z drzewa herbacianego.
- Miedziane druciaki czy ostre ściereczki z lufy – przydają się do większych zabrudzeń.



Ekologiczny sposób na czyszczenie dywanów

Z pomocą przyjdzie tutaj zwykła soda kuchenna. Jej ilość uzależniona jest od wielkości dywanu, który chcesz wyczyścić. Na dywan o rozmiarach 150 x 120 cm wystarczy około 1 szklanki sody. Sodę możesz opcjonalnie wymieszać z olejkiem eterycznym (20 kropli), ewentualne grudki rozgnieć łyżką. Rozsyp ciekłą warstwę sody na dywanie i zostaw na 30 minut (lepiej aby w tym czasie w pomieszczeniu nie przebywały małe dzieci oraz zwierzęta). Odkurz jak zwykle. Uwaga! Ten sposób sprawdza się jeżeli używasz tradycyjnego odkurzacza, robot sprząający może nie usunąć dokładnie pozostałości sody.

Ekologiczny odkamieniacz do czajnika

Aby usunąć kamień osadzający się w czajniku nie trzeba kupować specjalnych środków. Wystarczy ocet zmieszany z wodą (1 szklanka octu i 1 szklanka wody). Całość wlewamy do czajnika, gotujemy, zostawiamy na 90 minut i płuczemy.

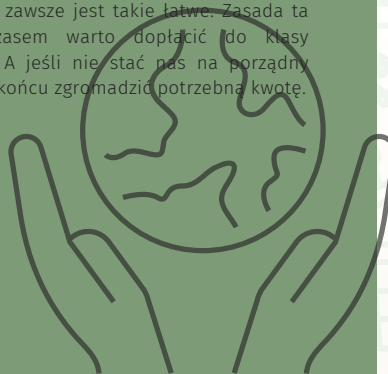


ZERO WASTE

PRAKTYCZNE PORADY

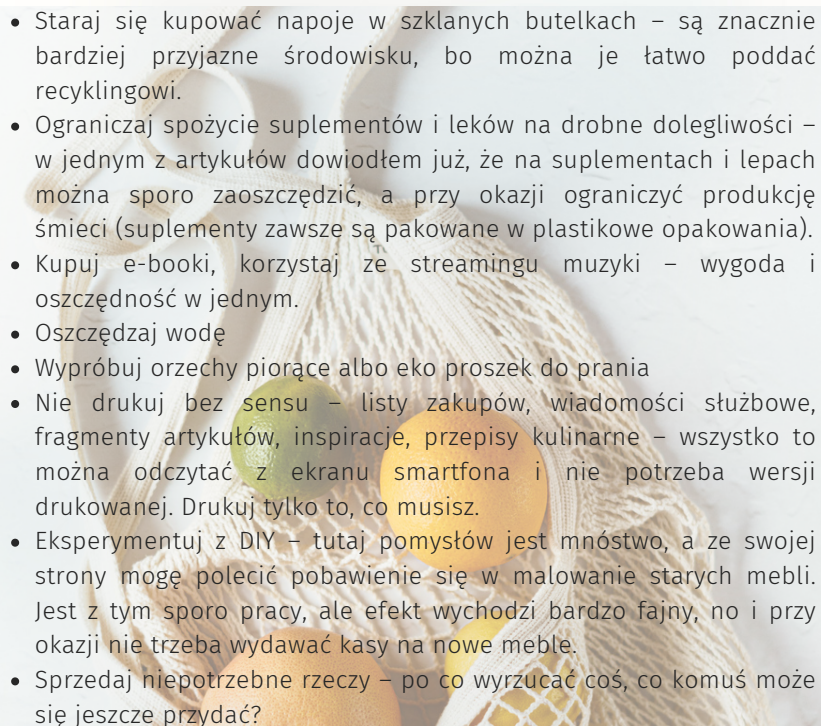


- Zrezygnuj z folii aluminiowej do zawijania kanapek – mała rzecz, a jednak też wpisuje się w ideę Zero Waste. Wiele osób ma nawyk zawijania kanapek w folię aluminiową, ale dla środowiska (i oszczędności!) warto przetrzucić się na plastikowe pojemniki wielorazowego użytku.
- Nie kupuj ciuchów dla kaprysu – sam nigdy nie byłem typem sklepowego szperacza, ale od czasu do czasu muszę sobie kupić nowe rzeczy. Staram się jednak odwlekać ten moment, by nie powielać ubrań, które są jeszcze całkiem dobre. Wam również to polecam.
- W podróż zabieraj kosmetyki przelewane do pojemników wielorazowego użytku – to naprawdę świetnie się sprawdza. W sklepach można kupić takie 100-mililitrowe pojemniki, do których później można przelewać np. płyn do mycia ciała czy szampon do włosów. Na krótką podróż wystarczy w zupełności. Dzięki takim pojemnikom możecie zapakować się w bagaż podręczny (oszczędzasz na bilecie lotniczym), a do tego nie produkujecie kolejnych śmieci.
- Nie kupuj tanioczy – to bardzo ważna zasada, której staram się trzymać w moim domu. Raz kupiłem baterię zlewozmywakową za 99 złotych w promocji i nigdy więcej (po 3 miesiącach zaczęła przeciekać). Zamiast kupować najtańsze rzeczy, lepiej znaleźć złoty środek cena/jakość, co nie zawsze jest takie łatwe. Zasada ta dotyczy tak samo sprzętów domowych (czasem warto dopłacić do klasy energetycznej A++ czy A+++), jak i np. ubrań. A jeśli nie stać paś na porządny produkt, to lepiej odwleć moment zakupu, by w końcu zgromadzić potrzebną kwotę.



ZERO WASTE

ZIELONE PORZĄDKI

- 
- Staraj się kupować napoje w szklanych butelkach – są znacznie bardziej przyjazne środowisku, bo można je łatwo poddać recyklingowi.
 - Ograniczaj spożycie suplementów i leków na drobne dolegliwości – w jednym z artykułów dowiodłem już, że na suplementach i lekach można sporo zaoszczędzić, a przy okazji ograniczyć produkcję śmieci (suplementy zawsze są pakowane w plastikowe opakowania).
 - Kupuj e-booki, korzystaj ze streamingu muzyki – wygoda i oszczędność w jednym.
 - Oszczędzaj wodę
 - Wypróbuj orzechy piorące albo eko proszek do prania
 - Nie drukuj bez sensu – listy zakupów, wiadomości służbowe, fragmenty artykułów, inspiracje, przepisy kulinarne – wszystko to można odczytać z ekranu smartfona i nie potrzeba wersji drukowanej. Drukuj tylko to, co musisz.
 - Eksperymentuj z DIY – tutaj pomysłów jest mnóstwo, a ze swojej strony mogę polecić pobawienie się w malowanie starych mebli. Jest z tym sporo pracy, ale efekt wychodzi bardzo fajny, no i przy okazji nie trzeba wydawać kasy na nowe meble.
 - Sprzedaj niepotrzebne rzeczy – po co wyrzucać coś, co komuś może się jeszcze przydać?

9 TRIKÓW DLA KAŻDEGO

ZMNIJSZ SWÓJ ŚLAD WĘGLOWY



<p>Kupuj kawę we własnym wielorazowym kubku</p> 	<p>Zamień plastikową szczoteczkę do zębów na bambusową</p> 	<p>Zamień plastikowe sztućce na trwalsze - drewniane</p> 
<p>Unikaj owoców i warzyw w plastikowych siatkach</p> 	<p>Zamień butelkowaną wodę na butelkę z filtrem.</p> 	<p>Miej zawsze przy sobie swój wielorazowy kubek</p> 

Miej zawsze przy sobie wielorazową torbę na zakupy



Wymień plastikowe słomki na metalowe, które można czyścić



Wybieraj produkty, które zostały zapakowane w minimalny sposób



**ZACZNIJ OD MAŁYCH ZMIAN
BYCIE EKO JEST ŁATWE**



LESS WASTE

NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ

Posprzątaj po innych

Każdy wie, że śmieć nie można, jednak obecność śmieci na ulicach, w parkach, lasach itp. to fakt. Zamiast tylko i wyłącznie narzekać na ten fakt, zacznij od siebie! Obiecuj sobie, że zawsze jak będziesz na spacerze i zobaczysz pustą butelkę, albo innego śmiecia, wyrzucisz ją. Dzięki temu nie tylko będziesz mieć realny wpływ na swoje otoczenie, ale realnie poprawisz sobie humor robiąc coś pożytecznego.



Nawet małe zmiany mają znaczenie. Ważne, żeby zacząć. Nie musisz być zero, wystarczy less waste. Nie musisz wprowadzać dramatycznych zmian w życiu. Wprowadzaj zmiany po mału, krok po kroku dokładaj małą cegiełkę każdego dnia. Nie ma tutaj trików i skomplikowanych metod. To może zrobić każdy początkujący, kto choć trochę chciałby zmniejszyć swój wpływ na środowisko. Powodzenia!

