

ZRÓWNOWAŻONE  
ŚWIĘTA  
VOL. 1

poradnik ekologiczny

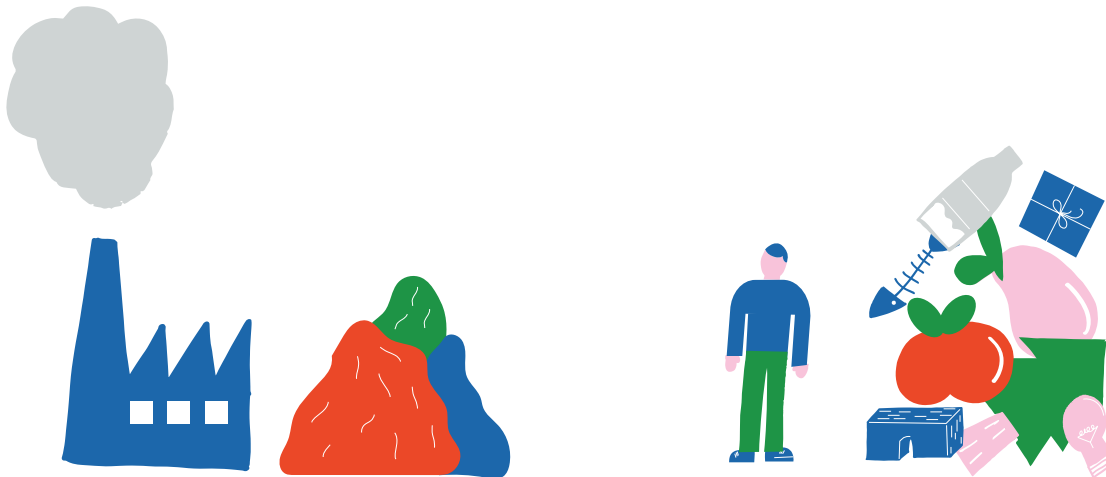
[www.zrownowazoneswieta.pl](http://www.zrownowazoneswieta.pl)



interseroh

## Skąd wziął się pomysł na poradnik?

Jako firma zajmująca się odzyskiem i recyklingiem opakowań już we wrześniu i październiku widzimy jak rośnie góra śmieci w fabrykach. To preludium do świąt – stosy odpadów powstają w toku produkcji tego, co tuż przed świętami trafi do sklepów: jedzenia, zabawek, opakowań. W ten sposób pierwsza fala śmieci (powstałych przy produkcji) poprzedza kolejną (powstałą przy konsumpcji). Za tym wszystkim stoją koszty. Kosztem jest zanieczyszczenie środowiska, szkody na zdrowiu wynikające z tempa i ilości pracy, a także – w najprostszym i najszybciej odczuwalnym sensie – szybkość znikania środków z naszych portfeli. Sądzymy, że te koszty można zminimalizować bez uszczerbku dla radości ze świąt. Zacząć można od włączenia trybu: zrównoważone święta.

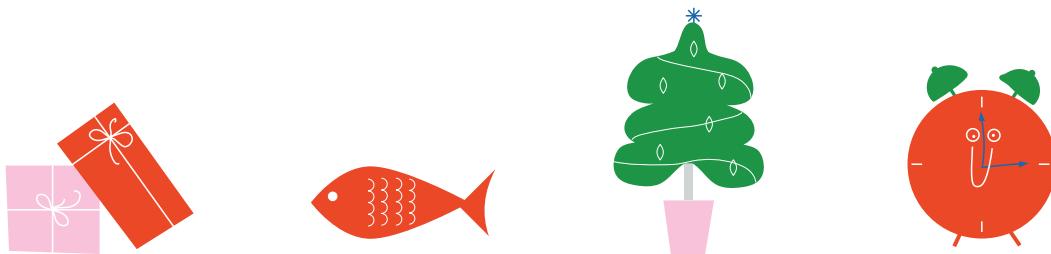


## Zrównoważone święta, czyli jakie?

Zrównoważona gospodarka, równowaga życiowa, ekologiczna – te pojęcia być może znasz, gdzieś je słyszałeś. One wszystkie mają swoje odbicie właśnie w zrównoważonych świętach. Bo przeżyć święta w sposób zrównoważony, to po prostu zrobić jak najczęściej w sposób przyjazny dla środowiska, otoczenia i... siebie! Zrównoważone święta są bardziej ekologiczne, oszczędne, spokojne i – wierzymy w to bardzo – przyjemniejsze, pełne relaksu i poczucia szczęścia.

Daj sobie i bliskim szansę na przeżycie tego czasu w nowy sposób. Nie musisz od razu iść na całość i próbować wszystkich propozycji, które tu przedstawiamy, choć oczywiście możesz i będzie nam miło, jeśli to zrobisz. Ale jeśli chcesz poczuć jak to jest, zacznij powoli, od jednego kroku – kto wie, może Ci się spodoba i wkrótce sam będziesz propagował zrównoważone święta? Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci odkryć święta na nowo: postawić na przeżycia zamiast przedmiotów, na jakość wspólnie spędzonego czasu zamiast na ilość jedzenia, na piękne wspomnienia.

## Co znajdziesz w poradniku?



Nasz krótki poradnik podzieliliśmy na cztery części według tego, co naszym zdaniem składa się na tradycyjny obraz świąt: prezenty, potrawy, choinka, czas wolny. W każdym z rozdziałów przedstawiamy skłaniające do przemyśleń porównania, rozważamy jak wybrane motywy świąteczne można uczynić bardziej ekologicznymi, a czasami nawet dajemy gotowe listy pomysłów. Nie jest to ani skończona, ani jedyna lista propozycji, ale jest nasza. Taką formułę wybraliśmy właśnie dla Ciebie, aby ułatwić Ci start w zrównoważone święta, a być może również pierwszy krok w przyszłość bardziej świadomą i przyjazną środowisku.

# PREZENTY

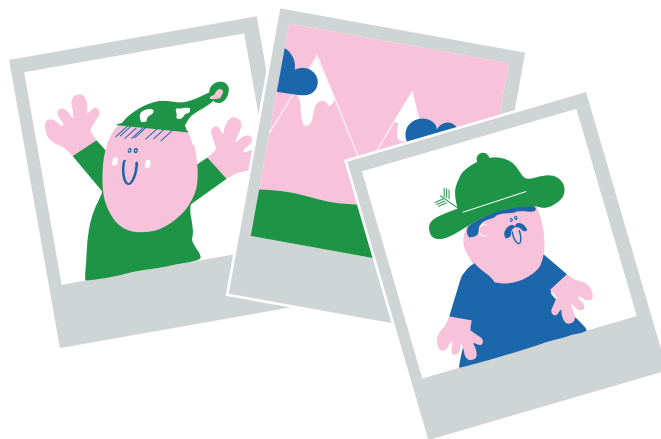
Nasze zasoby są coraz skromniejsze. I nie mówimy o zawartości portfela, ale o zasobach naturalnych, które bez opamiętania czerpiemy z Ziemi. Owszem, te finansowe też mogą być niewielkie, szczególnie wobec konieczności zaopatrzenia się na zimę w ciepłe ubrania, czy też wyższe w tym okresie koszty ogrzewania.



Cierpiąca planeta i płaczący portfel to już dwa dobre powody, aby przemyśleć listę prezentów i podejść do niej w sposób mądrzejszy i bardziej zrównoważony. Oto pięć punktów, które warto mieć w głowie podczas zakupów:

1

**Postaw na przeżycia, zamiast przedmiotów** – przeżycie, czyli wydarzenie, doświadczenie, w którym obdarowany może wziąć udział. Coś, czego może nie da się złapać w dłoń, ale co można uchwycić na zdjęciu i zachować wśród wspomnień. Sprawdź naszą listę propozycji.



BILET NA KONCERT, SPEKTAKL, WYSTAWĘ  
(MOŻECIE PÓJŚĆ RAZEM!)



SESJA GŁOŚNEGO CZYTANIA (WEŻ POD  
UWAGĘ, ŻE KTOŚ BĘDZIE MUSIAŁ WCIELIĆ  
SIĘ W ROLĘ LEKTORA – MOŻESZ TO BYĆ TY,  
WTĘDY TAKŻE SKORZYSTASZ, BO GŁOŚNE  
CZYTANIE USPOKAJA, WYCISZA)



UDZIAŁ W WYMARZONYCH WARSZTATACH  
(NIE, NIE WYMARZONYCH PRZEZ CIEBIE,  
TYLKO PRZEZ OBDAROWANEGO!)



TERENOWA JAZDA NA SKUTERZE  
ŚNIEŻNYM.



KARNET NA ULUBIONE ZAJĘCIA SPORTOWE  
LUB LEKCJA Z MISTRZEM  
W DANEJ DZIEDZINIE.



UDZIAŁ W RYTUALE PARZENIA HERBATY  
ALBO NAUKA PRZYRZĄDZANIA  
WYŚMIENITEJ KAWY.



PROFESJONALNA SESJA FOTOGRAFICZNA  
LUB PORTRET RYSOWANY  
PRZEZ LOKALNEGO ARTYSTĘ.



WYCIECZKA – PIESZA, ROWEROWA,  
BALONEM LUB TEKSTURÓWĄ RAKIETĄ  
(WG DOSTĘPNEGO BUDŻETU I WYOBRAŹNI).

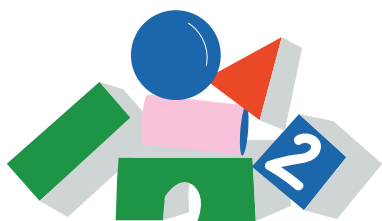


GOTOWANIE – MOŻE TO BYĆ POSIŁEK  
SPECJALNIE PRZYRZĄDZONY DLA TEJ OSOBY,  
LEKCJA GOTOWANIA WYBRANEJ POTRAWY  
ALBO WSPÓLNY PIKNIK.



DEGUSTACJA REGIONALNYCH PIW LUB WIN  
Z WYBRANEGO KRAJU.

## 2



Jeśli już decydujesz się na prezenty w postaci przedmiotów, **postaw na rzeczy trwałe i przyjazne środowisku**. Dla przykładu: łatwiej poddać recyklingowi rzeczy z materiałów jednorodnych (np.: klocki z drewna) niż gadżety elektroniczne lub zabawki na baterie. Zwróć także uwagę, aby – jeśli to tylko możliwe – prezenty były trwałe (to daje możliwość przekazania ich dalej, nawet przez pokolenia) oraz uniwersalne (wtedy mogą służyć wielu osobom, są kompatybilne z innymi produktami).

## 3

**Zwróć uwagę na opakowanie produktu. Zasada jest prosta: im mniej, tym lepiej.** Także tutaj góram jest jednorodność – łatwiej przetworzyć opakowania z wybranego materiału (np.: tektura) niż z wielu połączonych w sposób trwały. Ważny jest także surowiec: drewno i papier łatwiej poddać recyklingowi niż tworzywa sztuczne.



## 4



**Pakowanie prezentów. Skuś się na prostotę.** Zamiast wyszukanych woskowanych papierów i torebek, które chwilę po odpakowaniu prezentu trafią na składowisko odpadów, sięgnij po... przeczytaną gazetę i kolorową wstążkę. Albo rysunki dzieci. Albo resztki tapet. Albo... po prostu rusz głową! Upcykling, czyli przetwarzanie odpadów, w wyniku którego powstają produkty o wartości wyższej niż przetwarzane materiały, jest coraz popularniejszy. Wpisując w wyszukiwarce „pakowanie prezentów DIY” znajdziesz sporo propozycji.

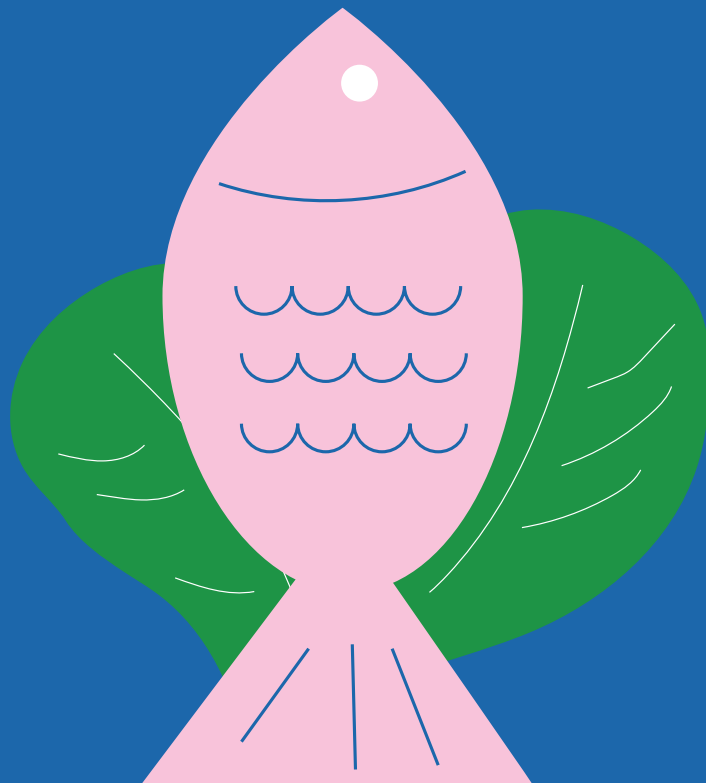
## 5

**Regift – to pochodzące z języka angielskiego słowo oznacza oddawanie prezentów.** Nie ma co się oszukiwać – zdarzają się prezenty nietrafione. Nie ma nic niestosownego w przekazaniu takich podarunków innym. Ułatwiają to coraz popularniejsze giełdy poświęteczne (także internetowe).



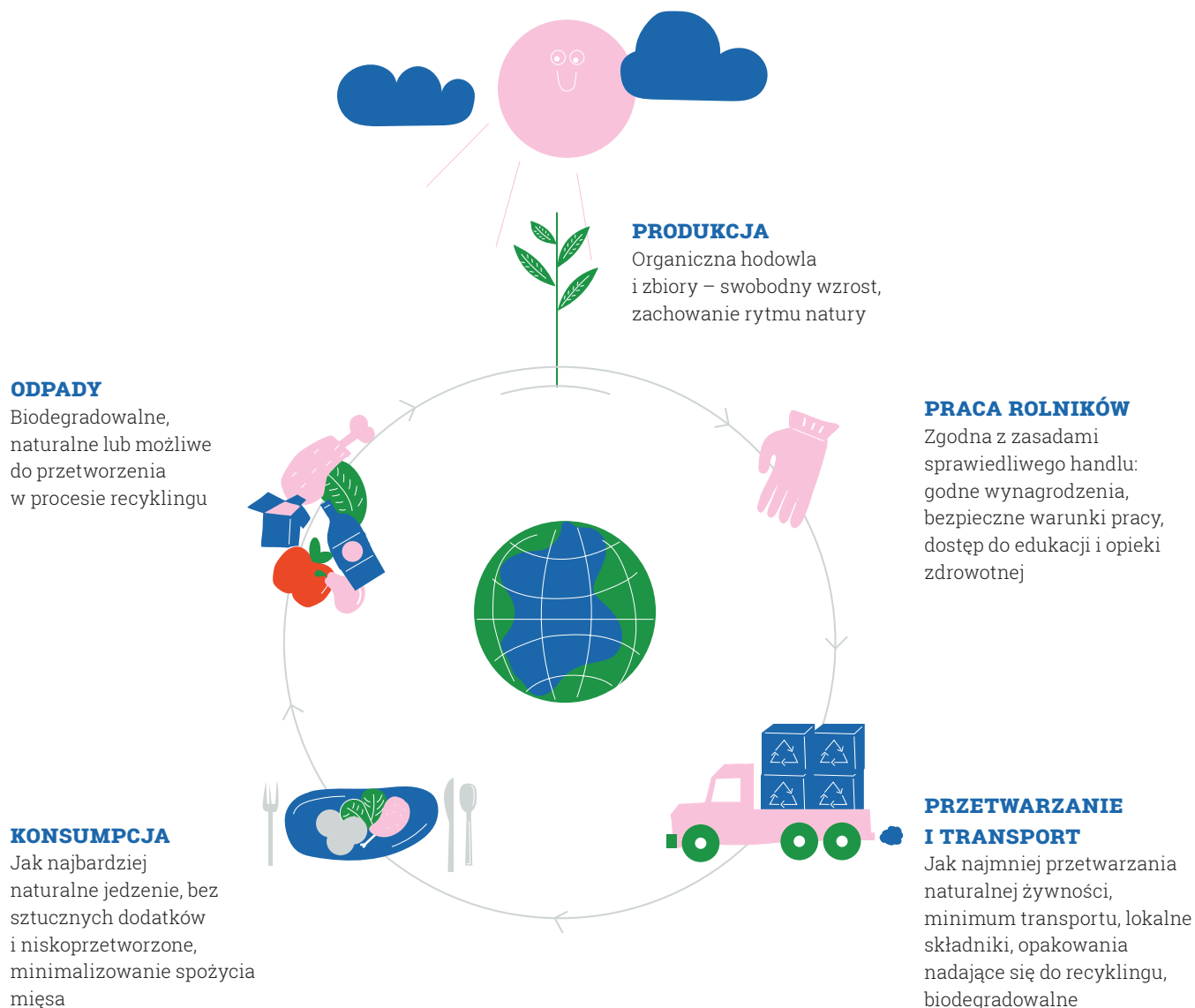
# POTRAWY

Wydaje się, że w tym zakresie święta są dość wymagające, bo przecież przed nami 12 tradycyjnych potraw! Jak można cokolwiek zmienić, przecież to tradycja? Przede wszystkim warto spojrzeć na cały cykl produkcji jedzenia, aby uświadomić sobie, jak duży wpływ na środowisko ma każdy nasz zakup:



# CYKL PRODUKCJI I KONSUMPCJI ŻYWNOŚCI

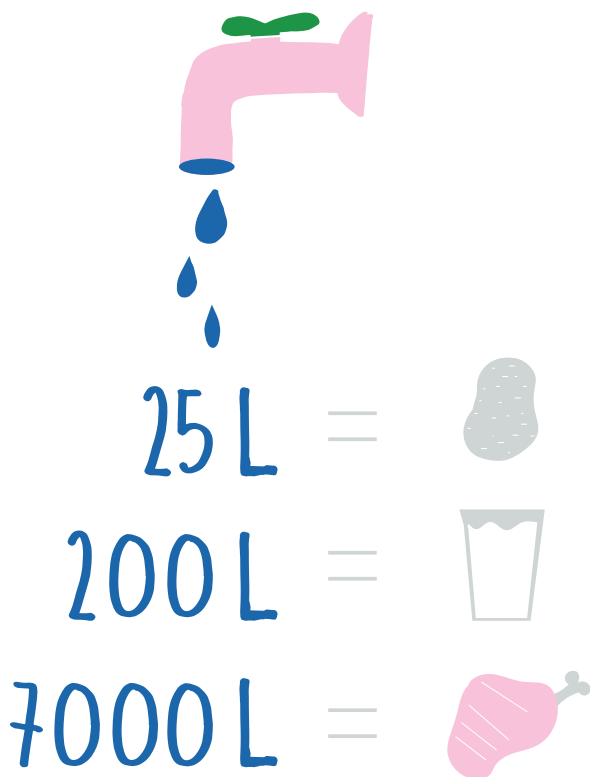
Co sprawia, że jest zrównoważony





Dobre wieści są takie, że tradycyjne potrawy wigilijne całkiem dobrze wpisują się w charakter zrównoważonych świąt:

- składają się z lokalnie występujących produktów, więc składników nie trzeba transportować na duże odległości, co minimalizuje emisję gazów cieplarnianych



- są w większości przyjazne środowiskowo tzn. produkcja poszczególnych składników pochłania mniej zasobów naturalnych (dla przykładu: produkcja jednego ziemniaka wymaga 25 litrów wody, szklanki mleka – 200 litrów, a steku wołowego – aż 7000 litrów wody), a tym samym ograniczają ślad ekologiczny, czyli wpływ, jaki wywieramy na środowisko produkując i konsumując te dania

Wciąż jednak są sprawy, które możemy zrobić lepiej. Oto kilka kwestii do przemyślenia:

---

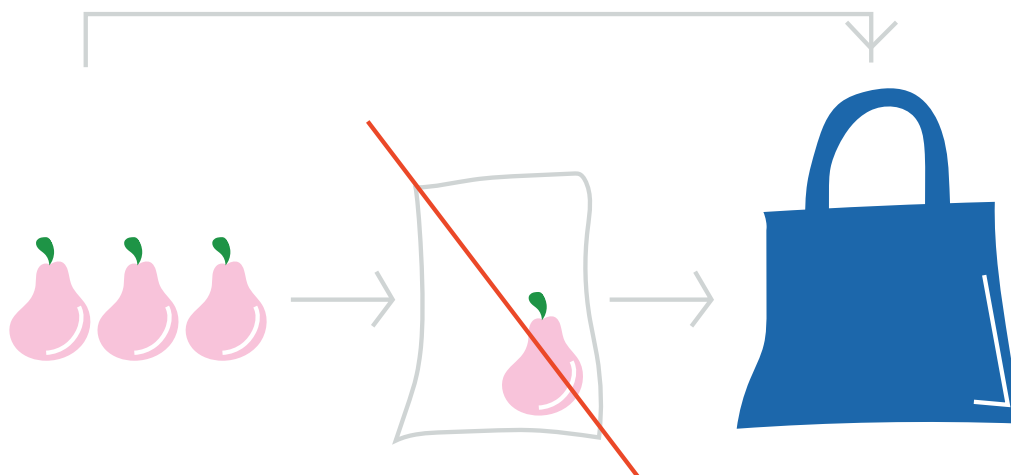
## W jakich warunkach produkowane i sprzedawane jest jedzenie, które kupujesz?

Do świadomości firm i konsumentów coraz mocniej przebijają się idee sprawiedliwego handlu (Fair Trade), czyli takiego, który dba o pracowników oraz środowisko w myśl zasady: minimum przetwarzania, minimum opakowań, minimum transportu

---

## Jak pakowane są produkty, które wybierasz?

Im mniej opakowań tym lepiej. Jeśli możesz kupić ten sam produkt opakowany oszczędniej lub bez opakowania – zrób to. Idąc na zakupy – korzystaj z wiklinowych koszyków lub wielorazowych toreb płóciennych. Wyrzucając opakowania – segreguj je.



---

## Czy jedzenie trafia do twojego kosza?

To zdarza się bardzo często – 40% Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucić jedzenie. W sumie do kosza trafia w naszym kraju 2 miliony ton żywności rocznie, co w przeliczeniu daje 600 zł na osobę. To zmarnowana żywność, zmarnowane pieniądze, zmarnowane środowisko. Zmiana tego zatrważającego obrazka wymaga od nas kilku działań, które – szczęśliwie – łatwo wdrożyć podczas świąt:

### Kupuj zgodnie z listą

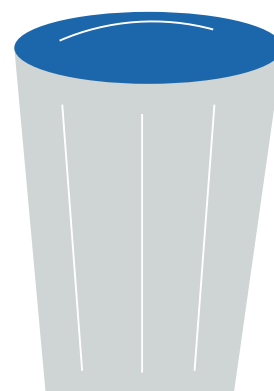
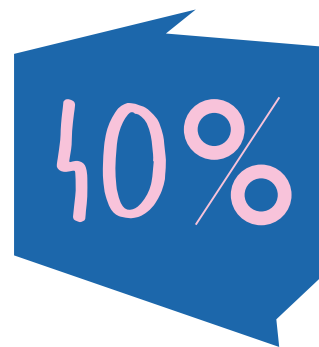
Po co Ci torebka z przyprawą do piernika w rozmiarze XXL, jeśli piernik robisz raz w roku? Czy twój żołądek albo żołądki twoich bliskich naprawdę nagle podczas kilku świątecznych dni potrzebują trzykrotnie większych porcji lub 8 posiłków zamiast 3? Nie daj się zwariować. Zrób plan zakupów i trzymaj się go.

### Planuj posiłki

Zastanów się: ile osób zamierzasz ugościć i podczas jakiego posiłku? W jakim wieku będą goście (dzieci zazwyczaj jedzą mniej niż dorośli). Czy wybierasz się do kogoś w święta i jeśli tak, który posiłek ominiesz w domowych przygotowaniach?

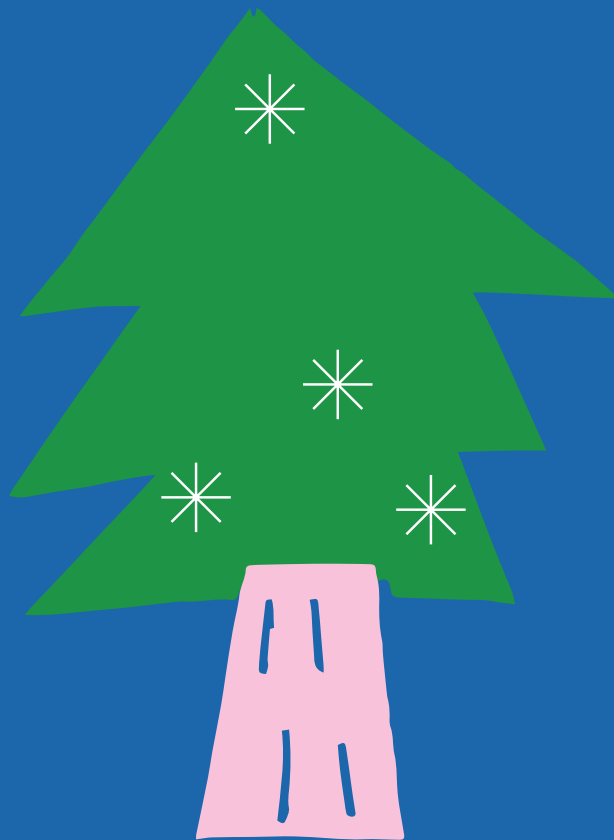
### Podziel się przygotowaniami

12 dań to dużo. Może nie musisz przygotowywać wszystkich samodzielnie? Gdyby 12 znajomych podzieliło między siebie przygotowania, każdy miałby więcej czasu dla bliskich, mniej pracy, a i wspólnota zawiązana przy okazji wspólnego posiłku lub wymianie dań jest cenna.



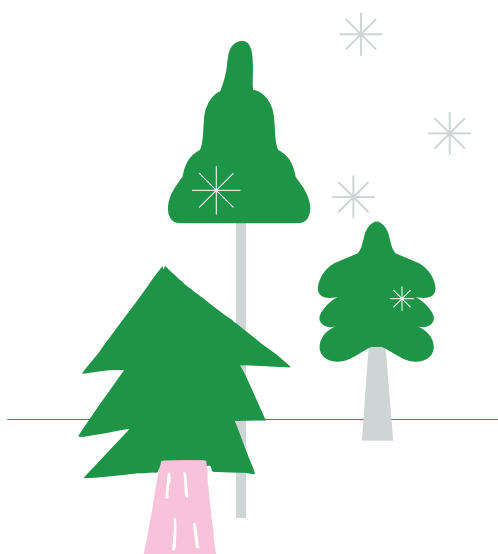
# CHOINKA

Jeśli też nie wyobrażasz sobie świąt bez choinki, na pewno rozumiesz, dlaczego postanowiliśmy poświęcić cały rozdział temu tematowi. Choinka to z jednej strony drzewko (choć, jak się przekonasz, nie jest to oczywiste), z drugiej zaś to wszystko, co drzewku nadaje świąteczny charakter, czyli ozdoby i światełka. Skoro choinka być musi, najlepiej, aby była zrównoważona – przyjazna dla środowiska i emanująca radością.



Pytanie podstawowe: czy możesz obyć się bez tradycyjnego drzewka? Przyznajemy, że to opcja ekstremalna, ale i bardzo twórcza. Możesz na przykład zbudować drzewko z tektury, stworzyć kontur choinki z łańcucha światełek, ułożyć z książek – ogranicza Cię jedynie wyobraźnia.

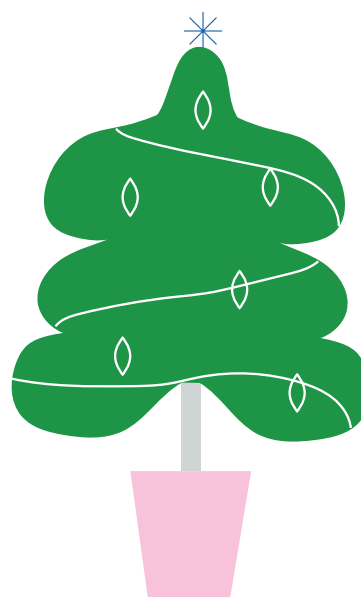
Tradycjoniści także stają przed wyborem: choinka naturalna czy sztuczna? Oto krótki przegląd możliwości i konsekwencji każdego z wyborów.



---

## Choinka naturalna w ogrodzie

Szczęściarze, którzy obok domu mają ogród, a w nim choinki mogą zyskać miano TOP Ekologa, ozdabiając właśnie to drzewko. Po świętach rośliny pozostają na swoim miejscu, a ozdoby trafiają na strych. I tak, szczęśliwie dla środowiska, można udomowić drzewko na całe lata.



---

## Choinka naturalna w doniczce

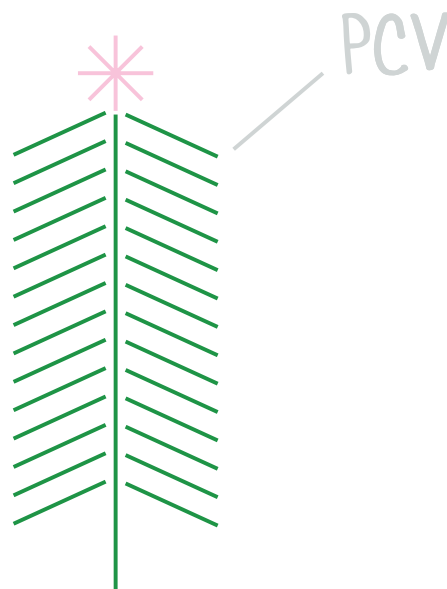
To bardzo ekologiczne rozwiązanie, pod warunkiem, że drzewko ma... korzenie – nie daj się zmylić, byle jak włożonym do doniczek roślinom! Żeby wiosną choinka nadawała się do przesadzenia, trzeba jednak koniecznie zadbać o właściwą opiekę nad nią: pilnować, aby ziemia w doniczce nie wyschła, po świętach przenieść do chłodnego miejsca i wczesną wiosną posadzić w wybranym miejscu.



---

## Choinka naturalna cięta

Świąteczne drzewka można kupić w wielu miejscach, najlepiej jednak w pierwszej kolejności pytać w lokalnym nadleśnictwie lub szkółce sadowniczej. W pierwszym przypadku trafisz prawdopodobnie na młode drzewka wycięte w bezpieczny sposób dla utrzymania harmonijnego rozwoju lasu. W szkółce sadowniczej zobaczysz zaś choinki w różnej fazie wzrostu – to plantacja stworzona z myślą o sprzedaży drzewek.



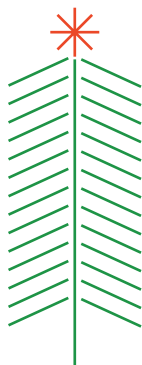
---

## Choinka sztuczna

Sztuczna, czyli wykonana z tworzyw sztucznych, co oznacza, że już w momencie produkcji narusza zasoby naturalne, bowiem aby mogła powstać potrzebna jest ropa naftowa, zaś sama produkcja wiąże się ze znaczną emisją gazów cieplarnianych. Wprawdzie choinki wykonane z polietylenu (PE) da się przetworzyć, ale po pierwsze tego typu drzewka są droższe, czyli mniej popularne od dramatycznie szkodliwych dla środowiska choinek z PCV, a po drugie – tworzyw jest tak wiele w innych produktach, że żal dokładać kolejne. Najczęstszym argumentem zwolenników sztucznych choinek jest to, że służą one przez długi czas. Rzeczywistość jednak pokazuje, że reklama skutecznie nakłania do coraz częstszego wymieniających tych rzekomo wiecznych drzewek.

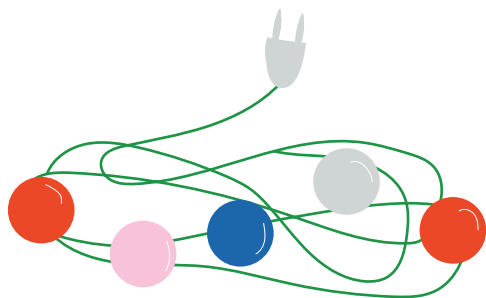
## Co sprawia, że wybierając choinkę naturalną postępujesz ekologicznie:

- Rosnąc, każde drzewo absorbuje dwutlenek węgla, ok. 25 kilogramów w ciągu 10 lat!
- Gdy już przeminie czas świątecznego drzewka, możesz ją kompostować lub spalić w domowym kominku albo piecu.
- Zużyta choinkę oddajesz jako biomasę do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (tzw. PSZOK).
- Choinka rozkłada się w ciągu kilku lat bez negatywnych konsekwencji dla środowiska.



## Co sprawia, że wybierając choinkę sztuczną postępujesz nieekologicznie:

- Podczas jej produkcji naruszane są zasoby naturalne i emitowane gazy cieplarniane.
- Gdy trafi do kosza, poddanie jej recyklingowi jest niemożliwe albo bardzo trudne.
- Rozkładając się, zatrafa glebę, wody gruntowe i powietrze, powiększając tym samym – i tak już ogromny – ślad ekologiczny.



---

## Kolejna decyzja dotyczy oświetlenia i ozdób. Pomyśl o tym:

Coraz popularniejsze lampki LED są energooszczędne i trwałe, aby jednak inwestycja miała sens ekonomiczny i ekologiczny musisz pamiętać, że decydując się na lampki LED, stawiasz na długoterminowy związek z nimi.

Każde lampki, których się pozbywasz to elektroodpady – kupuj więc mądrze, by służyły Ci jak najdłużej, a gdy już naprawdę nie da się ich naprawić ani wykorzystać w inny sposób, pamiętaj, aby oddać je do punktu zbiórki tego typu śmieci.



Zamiast ozdób, które w tym roku są modne, a za rok wypadną blado i tandetnie, wybierz tworzenie ozdób jadalnych, naturalnych, opartych na upcyklingu – mamy dla Ciebie kilka propozycji!

---

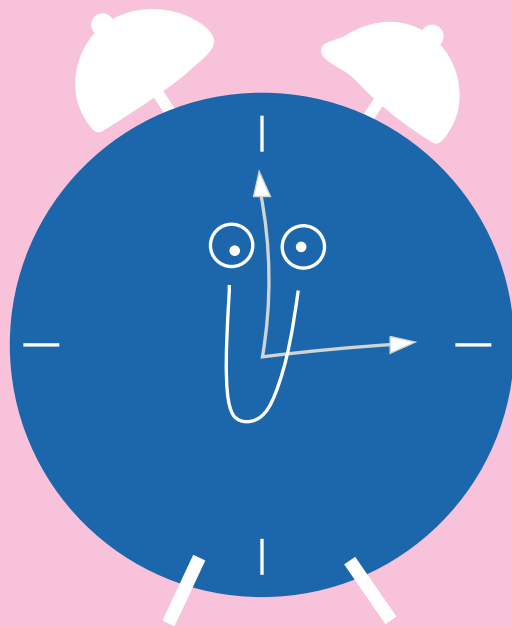
## Zrównoważone ozdoby choinkowe:

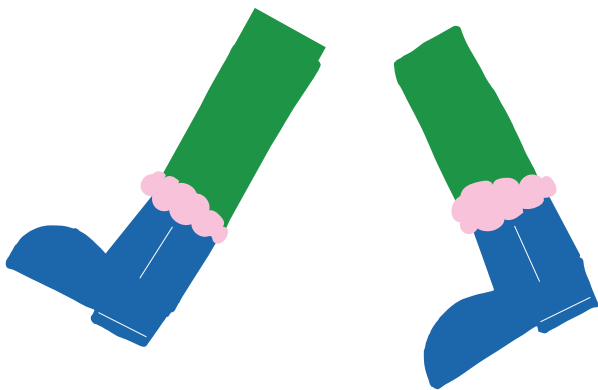
- Pierniczki z kolorowymi tasiemkami – istnieje ryzyko, że nie przetrwają całych świąt, ale to także część zabawy!
- Łańcuch z ziarenek popcornu – idealny na choinkę i do wieczornego seansu filmowego.
- Płócienne torebeczki z aromatyczną herbatą – możesz przebierać we wzorach tkanin (sięgnij po zużyte ubrania!) i aromatach herbat, by stworzyć wokół choinki barwny i pachnący klimat.
- Papierowe bombki z kartek kolorowych magazynów – piękny i prosty sposób na upcykling trudno przetwarzalnych czasopism.
- Figurki origami ze zużytych opakowań papierowych.



# CZAS WOLNY

Świąteczny czas płynie inaczej. To najlepszy moment na złapanie równowagi. Wolny od zawodowych obowiązków, możesz skupić się na sobie, bliskich, znaleźć czas na to, co ważne w życiu prywatnym. Niestety, w świątecznej gonitwie często tracimy tę okazję. Przede wszystkim wierzymy, że propozycje z poprzednich rozdziałów pomogą Ci tej gonitwy uniknąć. A gdy już skupisz się na byciu z rodziną, przyjaciółmi lub samotnych chwilach relaksu, mamy dla Ciebie zestaw propozycji, które dostarczą radości i refleksji.





---

## Uroki spaceru

Krok za krokiem, dla zdrowia, dla przyjemności. Spacerowanie jest jak czarodziejska walizka, z której każdy wyjmuje, co chce. Trasa, tempo, towarzystwo – wszystko to zależy od Ciebie i jest dostępne zupełnie bezpłatnie. Pamiętaj, nie ma złej pory na spacer! Liczy się chęć i decyzja poparta działaniem – wstaję i ruszam w drogę.

Choć brzmi banalnie, podążenie bez określonego celu może wymagać zmiany stylu myślenia i to jest właśnie najcenniejsze, bo prowokuje do refleksji! Samo otworzenie się na możliwość ruszenia przed siebie pomaga zmienić sposób patrzenia na obowiązki, czas i otoczenie: gdzieś za oknem jest ta cała przestrzeń, którą można przebyć piechotą, więc po co czekać?



---

## Radość czytania

Czytanie to okazja, aby poszerzyć swoją wiedzę, uciec w zupełnie inny świat lub po prostu skupić umysł na czymś odległym od otaczających Cię spraw. Zaczynajmy od opcji nieoczywistej, bo kojarzonej głównie z czytaniem dzieciom: głośne czytanie. Pozwala wyrównać oddech, uspokoić się. Skupiasz się nie tylko na treści, ale też na tym jak ją odczytać: intonacja, nadawanie osobowości postaciom. Świetne ćwiczenie i przyjemność dla czytającego oraz tych obdarowanych chwilą przy lekturze.

A jeśli czytanie ciche i tylko dla siebie, to może właśnie coś, co daje do myślenia, pomaga uchwycić równowagę i inaczej spojrzeć na życie? Polecamy te lektury:

- Marcin Fabjański „Zaufaj życiu”
- Erich Fromm „Mieć czy być?”
- Carl Honoré „Pochwała powolności”
- Dan Kieran „O wolnym podróżowaniu”
- Ulrich Schnabel „Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia”



Zawsze możesz też przywdziać ciepły sweter, zawinąć się w koc i... grać!

---

## Proste gry na długie godziny:

- Statki: jedno-, dwu – i trzymasztowce oraz – największy skarb – czteromasztowiec! Ukryj je dobrze na papierowej planszy.
- Państwa-miasta-imiona-samochody-zwierzęta (i co tam sobie jeszcze wymyślicie jako kategorię).
- Kalambury – mogą być rysowane, mogą być i pantomimiczne, mogą z tytułami piosenek lub książek – sam wybierz.
- Film, który... – kolejno wybieracie kategorię, np.: film z miastem w tytule, film z liczebnikiem w tytule i podajecie swoje propozycje.
- Na tym zdjęciu jest... – zabawa wykorzystująca stare rodzinne fotografie. Każdy wybiera zdjęcie i opisuje innym, co widzi (kroje ubrań, liczbę osób) bez podawania imion osób – odgadnięcie ich jest zadaniem reszty zebranych.

„Zrównoważone Świeta – poradnik ekologiczny”  
to element kampanii edukacyjnej realizowanej przez Interseroh.

[www.zrownowazoneswieta.pl](http://www.zrownowazoneswieta.pl)

Wydawca poradnika:



**interseroh**

INTERSEROH Organizacja Odzysku Opakowań S.A.  
ul. Wiertnicza 165  
02-952 Warszawa  
[www.interserohpolska.pl](http://www.interserohpolska.pl)

Interseroh – niezależna spółka działająca od 24 lat w Europie. W Polsce od 2006 roku wspiera przedsiębiorców w realizacji zobowiązań środowiskowych i pomaga im działać proekologicznie, zgodnie z ustawowymi wymogami. Firma doradza jak efektywnie prowadzić gospodarkę odpadami i odzyskiwać surowce; oferuje rozwiązania dotyczące zbiórki, sortowania, a także recyklingu odpadów. Interseroh realizuje też innowacyjne projekty: raport i certyfikaty resources SAVED pokazują poziom oszczędności zasobów naturalnych dzięki recyklingowi, a kampania edukacji ekologicznej EkoPaka ([www.ekopaka.org](http://www.ekopaka.org)) uczy najmłodszych jak poddawać opakowania recyklingowi, zamykając obieg surowców.

Pomysł i tekst poradnika: Agata Szczotka-Sarna  
Konsultacja środowiskowa: Krzysztof Hornicki, Przemysław Kuna  
Ilustracje: Michał Suska  
Opracowanie graficzne: Vivid Studio