

ZRÓWNOWAŻONE ŚWIĘTA VOL. 2

bez marnowania czyli w kierunku zero waste
poradnik ekologiczny



interseroh
zero waste solutions

SKĄD WZIAŁ SIĘ POMYSŁ NA PORADNIK?

Gdy tworzyliśmy pierwszy poradnik świąteczny pod hasłem „Zrównoważone święta” zależało nam na pokazaniu jak proste działania mogą sprawić, że przeżyjemy ten czas bardziej świadomie, spokojnie i ekologicznie. Tamta wersja poradnika wciąż jest dostępna (www.zrownowazoneswieta.pl) i zachęcamy, by korzystać także z niej, traktując jako dobry punkt startowy w byciu eko.

Tymczasem idziemy o krok dalej. Kiedy już złapaliśmy równowagę, zaprzyjaźniliśmy się z nowym ekologicznym podejściem, przejście w tryb zero waste – bez marnowania, będzie nie tylko łatwiejsze, ale i przyjemne. Bo święta bez marnowania oznaczają harmonię ze sobą i światem. To trochę tak, jakby każdego dnia dostawać prezent w postaci lepszego samopoczucia.

CO ZNAJDZIESZ W PORADNIKU?

Poradnik składa się z czterech rozdziałów powiązanych z aktywnościami lub zjawiskami budującymi atmosferę świąt: praktyczne porządki, pyszne pichcenie, przemyślane prezenty, przytulna przestrzeń. Mamy więc cztery rozdziały, a w nich moc propozycji jak poczuć się lżej, a przy tym zachowywać się bardziej przyjaźnie wobec środowiska. W każdym rozdziale podajemy także tytuły książek i linki do blogów, których lektura pomoże zdobyć więcej informacji na temat życia bez marnowania.

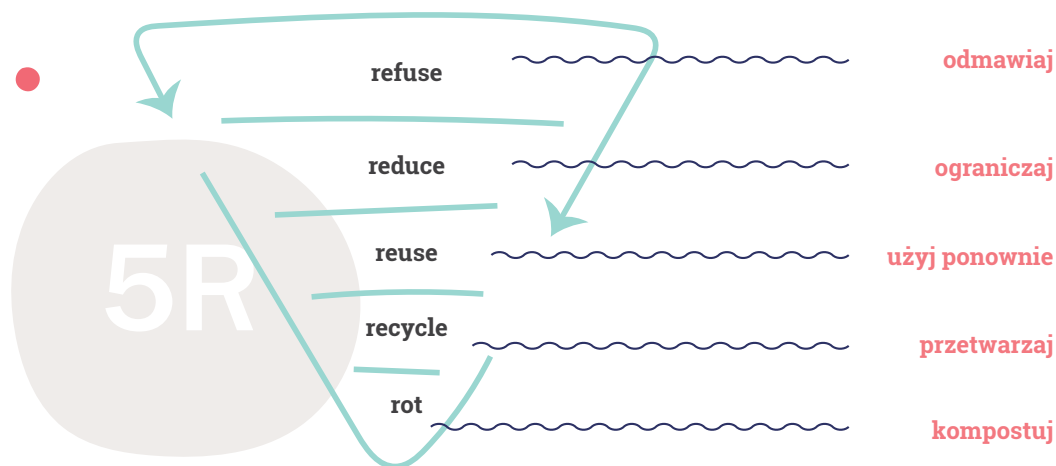


ZERO WASTE, BEZ MARNOWANIA

– O CO CHODZI?

Zero waste brzmi mało przyjaźnie – ani to polskie, ani bliskie. Gorzej nawet, gdy trzymamy się popularnego tłumaczenia z języka angielskiego i skupiamy na rozumieniu tej frazy jako zero odpadów. Frustracja i zniechęcenie rosną, gdy wyobrażamy sobie życie bez śmieci. A gdyby tak spojrzeć na frazę zero waste nieco szerzej? Waste to nie tylko odpady, waste znaczy także marnotrawstwo. Święta bez marnowania brzmią znacznie lepiej, prawda? Życie, w którym nie marnujemy zdrowia, czasu i pieniędzy to wizja, na którą o choczko się godzimy. I świetnie, bo właśnie takie przeżycie świąt proponujemy z naszym poradnikiem.

Wszystkie nasze propozycje wiążą się z piramidą zero waste, której piętra pokazują hierarchię postępowania w drodze do życia bez marnowania: odmawiaj (refuse), ograniczaj (reduce), użyj ponownie (reuse), przetwarzaj (recycle), kompostuj (rot). Zobaczycie jak te hasła przekładają się na proste i przyjemne czynności. Prawda bowiem jest taka, że nasz polski, naturalny pęd do gospodarności, niechęć do marnowania jedzenia i poszukiwanie ciepła w długie zimowe wieczory sprzyjają realizowaniu założeń życia zero waste. Szczególnie w święta.



PRAKTYCZNI

Przygotowanie do świąt w większości domów oznacza wielkie porządki. A wielkie porządki to okazja do wielkich oszczędności: czasu, zdrowia i pieniędzy.

Czytaj więcej o praktycznych porządkach bez marnowania:

książki ~~~~~

„Życie Zero Waste. Żyj bez śmieci i żyj lepiej” Katarzyna Wągrowska

„Magia sprzątania”, Marie Kondo

blogi:

www.ograniczamsie.com ~~~~~

www.facebook.com/VademecumZeroWaste

E PORZĄDKI



BEZ MARNOWANIA CZASU



Gdy zadajemy sobie pytanie o koszt posiadanych przedmiotów, najczęściej myślimy o cenie – pieniądzu wydanych przy zakupie. To jednak niejedyny koszt. Ten mniej oczywisty wiąże się z czasem, jaki musimy poświęcić na porządkowanie ubrań, książek, kosmetyków. Odkurzanie, pranie, przekładanie z miejsca na miejsce pochłania jedno z najcenniejszych zasobów: nasz osobisty czas i energię.

Nadmiar rzeczy, w szczególności zaś nieużywane przedmioty, stają się zamrażarką kapitału i zajmują nasze myśli oraz czas. Dlatego właśnie pozbycie się zbędnych rzeczy warto potraktować jako pierwszy krok w praktycznych porządkach świątecznych. Im więcej takich rzeczy wyeliminujemy, tym mniej przyjdzie nam porządkować później.



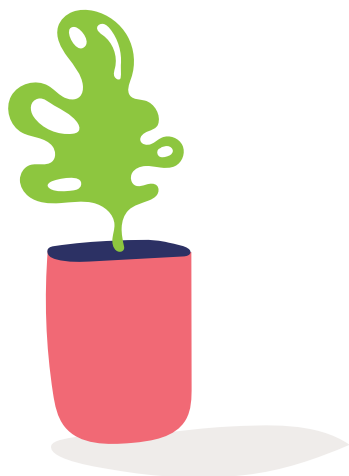


Czego możesz się pozbyć najszybciej:

1. **podwójne rzeczy:** zdublowane książki, kuchenne utensylia
2. **przedmioty nieużywane od poprzednich porządków:** ubrania, sprzęty
3. **rzeczy nie pasujące do Twojego obecnego stylu życia i zainteresowań:** stroje sportowe do dyscyplin, których już nie uprawiasz, za duże lub za małe ubrania, nie lubiane perfumy
4. **zniszczone rzeczy, które utraciły swoją funkcję:** wytarty koc, stare telefony i ładowarki

Co możesz zrobić z tymi rzeczami:

1. **Sprzedzić** – wykorzystaj odpowiednie grupy w mediach społecznościowych, ogłoszenia w serwisach typu olx lub allegro, ogłoszenia na klatce.
2. **Wymienić** – zrób listę tego, co Cię interesuje i trzymaj się jej. Pamiętaj, że nie zawsze musisz wymieniać książki na książki. Może chcesz odświeżyć biblioteczkę, a przy okazji zminimalizować ilość ubrań?
3. **Oddać** – od razu zaznacz komu i kiedy je przekażesz albo kiedy i gdzie umieścisz stosowne ogłoszenie. Zrealizuj ten plan!
4. **Dać drugie życie** – poprzez naprawę lub upcykling czyli twórczą przemianę w inny przedmiot użytkowy.
5. **Zutylizować** – przekazać do przetworzenia we właściwym punkcie. Ubrania możesz wrzucić do odpowiednich kontenerów (te w lepszym stanie trafią do potrzebujących, te w gorszym na czysto – cenny materiał dla przemysłu), telefony i ładowarki przekazać w punkcie zbiórki elektroodpadów.



BEZ MARNOWANIA ZDROWIA

Spray do mebli, płyn do drewna, środek do kafelków. Pasta do podłóg, mleczko do zlewu, żel do toalet. Ilość środków do sprzątania potrafi przyprawić o zawrót głowy. I to dosłownie, bo część z nich zawiera bardzo mocne substancje, których opary oddziałują na nasz układ nerwowy.

Trzeba jednak pamiętać, że ta przemysłowa chemia w butlach i buteleczkach, za którą sporo płacimy, czerpie garściami z tego, co oferuje przyroda. Dlatego właściwie wszystkie płyny, mleczka i żele można zastąpić naturalnymi środkami. Do posprzątania całego domu wystarczą: ciepła woda, ocet, mydło, kwas cytrynowy i soda oczyszczona.

2 PRZEPISY Z ŻYCIA ZERO WASTE*

PŁYN DO MYCIA SZYB I LUSTER

1 część octu spirytusowego
lub jabłkowego 10 %



3 części wody



1 część alkoholu
spirytus rektyfikowany
lub denaturat



5 kropli olejku eterycznego
na ok. 0,5 l płynu



KREM DO CZYSZCZENIA ŁAZIENKI

100 g sody oczyszczonej



50 g mydła w płynie



10 kropli olejku eterycznego
na ok. 0,5 l płynu



Sięgnij również po naturalny odświeżacz powietrza:

1. **Świece naturalne** (np.: sojowe), woski zapachowe lub olejki eteryczne do kominka.
2. **Potpourri** czyli pachnąca, ziołowo-kwiatowa mieszanka w estetycznym naczyniu.
3. **Rozpylenie olejku eterycznego** – 20 kropli olejku eterycznego (np.: lawendowego) wlej do buteleczki z atomizerem, uzupełnij wodą i... gotowe! Przed użyciem wstrząśnij i rozpylaj w powietrzu.

* Przepisy pochodzą z książki „Życie Zero Waste” autorstwa Katarzyny Wągrowskiej

BEZ MARNOWANIA PIENIĘDZY

O ile sprawnie uda Ci się zrealizować punkty „bez marnowania czasu” i „bez marnowania zdrowia”, możesz mieć w kieszeni:

- pieniądze ze sprzedaży zbędnych rzeczy,
- pieniądze zaoszczędzone na środkach do sprzątania.

To dobry początek dalszych zmian, ale fatalny punkt, by się zatrzymać. Wyobrażasz sobie spuszczenie pieniędzy w zlewie albo podpalanie banknotów dla zabawy? Właśnie tak działa marnotrawstwo wody i prądu!

Praktyczne porządki to również nowe spojrzenie na te aspekty domowego budżetu. Przemysł:

1. Założenie perlatorów na krany. To niedroga nakładka, którą montuje się na końcu kranu, by – poprzez napowietrzenie – zwiększyć optycznie strumień wody. Dzięki temu oszczędzamy wodę.
2. Montaż przycisku minimalizującego zużycie wody ze spłuczki.
3. Wprowadzenie w domu systemu wykorzystania szarej wody. Szara woda powstaje w procesie gotowania, mycia naczyń, kąpieli czy prania. Nadaje się do powtórnego wykorzystania np.: spłukiwania toalet.
4. Wprowadzenie systemu zbierania deszczówki – w domu lub w obrębie wspólnoty mieszkaniowej tak gromadzona woda może zostać wykorzystana np.: do podlewania ogrodu, trawnika.
5. Wprowadzenie energooszczędnego oświetlenia i sprzętów. Zgodnie z podejściem zero waste najpierw wykorzystujemy to, co już jest, ale po zużyciu tych tradycyjnych, warto zaplanować wymianę żarówek na ledowe, sprzętów na te o najwyższej klasie energetycznej. Jeśli odpowiednio to zaplanujesz, możesz już teraz utworzyć fundusz i odkładać środki na te urządzenia, by nie obciążać później jednorazowo portfela.



PYSZNE PICH

Na każdym etapie produkcji i konsumpcji żywności można zmniejszyć negatywne oddziaływanie na środowisko – uniknąć zaśmiecania, a także zredukować bolączkę naszych czasów czyli marnotrawstwo jedzenia. Wierzymy jednak, że to decyzje konsumentów mogą wpłynąć na pozostałe elementy układanki, dlatego proponujemy, aby właśnie na etapie konsumpcji pokazać, jak ważne jest podejście zero waste.

Czytaj więcej o pysznym pichceniach bez marnowania:

książki ~~~~~

„Food Pharmacy” Lina Nertby Aurell, Mia Clase

„Jadłonomia. Kuchnia roślinna. 100 przepisów nie tylko dla wegan” Marta Dymek

Strona, na której znajdziesz lokalizację jadłodzielni, społecznych kompostowników itp.:

www.oddamodpady.pl

ACENIE



BEZ ŚCIEMY – WYBIERANIE PRODUKTÓW



Bądź fair

Pewnie nawet się nad tym nie zastanawiasz, ale i tak zapytamy: czy wiesz, ilu niewolników dla Ciebie pracuje (www.slaveryfootprint.org)? W XXI wieku takie pytanie może brzmieć abstrakcyjnie, ale masowa produkcja, brak kontroli nad nią, przenoszenie fabryk na krańce świata, generuje takie niepożądane zjawiska. Zjawisko dotyczy nie tylko branży odzieżowej, ale także produkcji żywności. Aby choć trochę zmniejszyć ryzyko, że jedzenie na Twoim stole jest efektem rabunku ziemi rolnikom albo niewolniczej pracy, staraj się szukać produktów oznaczonych symbolem Fair Trade.

Znak Sprawiedliwego Handlu pojawia się na produktach (często tych egzotycznych jak kawa lub banany), tylko wówczas, jeśli lokalni rolnicy mają godne warunki do pracy i otrzymują uczciwą zapłatę za plony. W ten sposób wspierasz rolnictwo, które nie tylko jest fair wobec ludzi, ale i wobec planety. Producenci działający w zgodzie ze standardami Fair Trade minimalizują swoje oddziaływanie na środowisko, nie stosują GMO i ograniczają użycie środków chemicznych. Nie marnujesz pieniędzy, przyrody i swojego zdrowia!

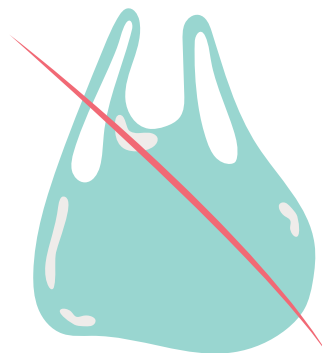
Poznaj pochodzenie jedzenia

Niektóre gry słowne brzmią lepiej w języku angielskim: no farmers, no food czy know farmers know food? Wolisz

1. masową, maszynową produkcję (no farmers – bez rolników) i wysoko przetworzone, opakowane do granic możliwości produkty nie zasługujące na miano jedzenia (no food – bez jedzenia) czy
2. chcesz wiedzieć kto i gdzie uprawia Twoje warzywa, zboże i hoduje ryby (know farmers – poznaj rolników), prawdziwe, lokalne i pełne smaku jedzenie (know food – poznaj jedzenie)?

Lokalna żywność to nie tylko mniejsze koszty transportu i niższy ślad węglowy, ale i większa szansa na poznanie sposobu produkcji żywności – możesz nawet odwiedzić okoliczne gospodarstwa i kupować bezpośrednio od rolników.

BEZ OPAKOWAŃ – WIZYTA W SKLEPIE



Powiedzmy to jasno: najlepsze opakowanie to takie, którego nie ma. Nie trzeba ani zużywać zasobów na jego produkcję, ani martwić się przetwarzaniem, gdy opakowanie stanie się odpadem. Dlatego właśnie najczęściej podejmowanym wyzwaniem zero waste są zakupy bez opakowań. Jest to także wyzwanie, w którym masz szansę najszybciej zobaczyć efekty.

Warzywa i owoce najłatwiej spakować do płóciennych toreb i woreczków. Produkty sypkie i bakalie kupisz na wagę do woreczków lub – po wytarowaniu wagi, czyli wtedy, gdy pojemnik już na niej stoi, a skala wskazuje zero – pojemników, a nawet słoiczek. Do własnych pojemników możesz też kupić produkty garmazeryjne. Nie musisz od razu zaopatrywać się w stopy nowych woreczków i pojemniczków – skorzystaj z tego, co masz: metalowe puszki po żywności, słoiczki, plastikowe pojemniki na lunch, eko torby wręczone przez różne firmy lub uszyte ze zużytych ubrań.

Jeśli już decydujesz się na opakowanie, wybierz produkt w opakowaniu monomateriałowym (np.: tylko papier, szkło). Unikaj produktów zapakowanych nadmiernie – tzw. zjawisko overpackingu polega na stosowaniu za dużych opakowań w stosunku do zawartości (przecież nie chcesz płacić za powietrze w woreczku, prawda?) oraz pakowaniu w zbyt wiele warstw.

Jak sprawnie kupować bez opakowań:

1. Przygotuj się – miej listę zakupów i pojemniki na poszczególne produkty.
2. Zrób listę miejsc, w których możesz kupić pożądane produkty (bazarki, sklepy w okolicy, coraz częściej także supermarkety np.: dział „Bazarek Luz” w Auchan na warszawskiej Woli).
3. Prosząc o zważenie, najpierw podaj pojemnik, a później powiedz: „Do tego pojemnika, poproszę...” To ważne, bo niestety sprzedawcy odruchowo sięgają po foliówki.
4. Zakupy pakuj do wielorazowych toreb płóciennych. Nie bierz foliówek.
5. Jeśli Twoje ulubione produkty są zapakowane nieekologicznie – pisz do producenta i domagaj się zmian na lepsze.

BEZ MARNOWANIA ŻYWNOSCI – GOTOWANIE

„Marnowanie zasobów planety na pakowanie żywności jest już wystarczająco złe, ale jeszcze gorsze jest marnowanie samego jedzenia, dla którego produkcji zużywa się jeszcze więcej energii i wody.”*

1. Gotuj tyle, ile planujesz zjeść lub... nieco mniej. Stosuj zasadę: *Lepiej wstać od stołu z uczuciem lekkiego głodu niż przejedzenia.*
2. Wykorzystuj resztki i podchodź twórczo do całego procesu przygotowania potraw. Warzywa gotowane z myślą o sałatce, to także:
 - * bulion warzywny – wykorzystaj jako kostki rosółowe np.: do sosów,
 - * obierki i skrawki, które po zmieleniu nadadzą się na kotlecki warzywne.

Kompostowanie

Obierki, fusy, skorupki jaj – podczas gotowania powstaje wiele organicznych odpadów. Zamiast je wyrzucać, kompostuj! Najprostszy domowy kompostownik można wykonać samodzielnie z... wiadra. Alternatywą jest wermikompostownik, czyli pojemnik ze specjalną przestrzenią dla dżdżownic kalifornijskich, które przetwarzają bioodpady kuchenne. Niestety, tylko roślinne i – jak to w przyrodzie – dość wolno.

Jeśli więc szukasz bardziej nowoczesnego rozwiązania, możesz zdecydować się na maszynę kompostującą Oklin. To spory wydatek – na miarę innych sprzętów dużego AGD – za to pracuje w tempie,

3. Pozostawione dania zamrażaj w małych porcjach – posłużą jako przekąski w bardziej imprezowe karnawałowe dni i wieczory!
4. Korzystaj z solidnych naczyń i przyrządów, które przetrwają więcej niż jeden sezon. Dbaj o patelnie i garnki, ostrz noże, sparzaj i olejuj drewnianą deskę do krojenia.
5. Stawiaj na nowoczesność tam, gdzie pomaga ograniczyć śmiecenie, np.: silikonowe formy na babeczki eliminują konieczność używania papilotek – bibulek do pieczenia.



w jakim przeciętna rodzina wytwarza bioodpady i można do niej wrzucać także resztki mięsa, kości kurczaka, a nawet ręczniki papierowe.

W każdym przypadku uzyskasz gotowy materiał organiczny, który po zmieszaniu z ziemią użyźni glebę i pomoże roślinom rosnąć zdrowo. Możesz taki naturalny nawóz wykorzystać w domowym ogrodzie lub zaaplikować roślinom doniczkowym.

Ciekawą opcją jest kompostowanie społeczne – jeden wspólny kompostownik dla mieszkańców wspólnoty.

* Cytat pochodzi z książki „Ekologia dla każdego” Kim McKay i Jenny Bonnin

BEZ OPORÓW – DZIELENIE SIĘ JEDZENIEM

Freeganizm – free czyli darmowy, ale i wolny – od uprzedzeń, ograniczeń, stereotypów. Freeganizm to ruch społeczny zachęcający do korzystania z produktów wciąż nadających się do spożycia, ale z różnych względów usuniętych ze sklepowych półek. Jak to możliwe? Otóż na targach i bazarach często, pod koniec dnia zostają warzywa i owoce, których sprzedawcy nie chcą zabierać z powrotem, a których nikt nie kupił. W mniejszych i większych sklepach do koszy trafiają produkty z lekko naruszonym opakowaniem lub niepełne (np.: gdy ktoś oddzieli jeden serek od czteropak) albo takie, których data minimalnej trwałości przypada na dziś. Dla części osób sięganie po te produkty stanowi barierę mentalną, dlatego warto zacząć od lżejszej freegańskiej opcji: grup w mediach społecznościowych. Ogłaszają się tam osoby indywidualne, które mają w domach nadwyżki produktów spożywczych, a nieraz – szczególnie

w przypadku dużych miast – punkty gastronomiczne, które wolą rozdać chętnym posiłki przygotowane, ale nie sprzedane w danym dniu.

Jadłodzielnia – to punkt służący do nieodpłatnej wymiany oraz obdarowania innych żywnością. Zostawiasz nadwyżki jedzenia, bierzesz to, czego potrzebujesz. Jadłodzielnię możesz stworzyć samodzielnie. Dla produktów suchych wystarczy zwykła szafka w łatwo dostępnym miejscu zabezpieczonym przed działaniem warunków atmosferycznych. Jeśli jednak rozważasz punkt z dzieleniem się produktami wymagającymi chłodzenia, konieczna będzie lodówka, a więc również dostęp do prądu. Wraz z lokalną społecznością możesz stworzyć takie miejsce i w ramach trendu dzielenia się jedzeniem (ang. *foodsharing*), zminimalizować marnowanie żywności.



PRZEMYŚLA

PREZENTY

Czytaj więcej o przemyślanych prezentach bez marnowania:

„Slow fashion. Modowa rewolucja” Joanna Glogaza

blog o upcyklingu „Na nowo śmieci” Julii Wizowskiej

www.nanowosmieci.pl

Strona o świadomych zakupach – Kupuj Odpowiedzialnie

www.ekonsument.pl

NE

Główny Urząd Statystyczny twierdzi, że najczęściej kupowane prezenty to kosmetyki, słodycze, perfumy, ubrania, książki i sprzęty elektroniczne. A skoro są tak pożądane, wcale nie zamierzamy Cię odwozić od obdarowywania nimi. Namawiamy za to do zmiany punktu widzenia: nie wszystkie prezenty trzeba kupić, a nawet te kupione mogą mieć różne pochodzenie. Jeśli więc decydujesz się na upominki z tej najbardziej popularnej listy, oto, na co powinieneś zwrócić uwagę. Im więcej odpowiedzi tak, tym lepiej.



	KOSMETYKI	SŁODYCZE	PERFUMY	UBRANIA	KSIĄŻKI	SPRZĘTY ELEKTRONICZNE
Czy da się to kupić bez opakowania?	TAK	TAK		TAK	TAK	
Czy da się to kupić w opakowaniu monomateriałowym np.: tekturowe pudełko, szklany słoiczek?	TAK	TAK		TAK	TAK	TAK
Czy da się kupić tę rzecz używaną?				TAK	TAK	TAK
Czy da się kupić tę rzecz wyprodukowaną lokalnie	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
Czy ta rzecz może być wykonana z materiałów naturalnych?	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	
Czy da się tę rzecz kupić z oznaczeniem fair trade?		TAK		TAK		
Czy da się tę rzecz kupić z certyfikatem ekologicznym lub oznaczeniem wysokiej wydajności energetycznej?	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
Czy da się tę rzecz w prosty sposób uzupełnić lub poddać recyklingowi?					TAK	

4 PREZENTY UŁATWIAJĄCE ŻYCIE ZERO WASTE

Stalowa butla na wodę – bezpieczna i wytrzymała, sprawdza się w podróży. Pomaga przejść na picie wody z kranu, czyli zminimalizować kupowanie wody butelkowanej i oszczędzić na tym zarówno środowisko, jak i pieniądze.

Torby i woreczki na zakupy – najlepiej z naturalnych materiałów (juta, len, bawełna organiczna), mogą być uszyte ze zużytych ubrań. Torby posłużą do pakowania większych zakupów, a woreczki do ważenia sypkich produktów, warto więc pomyśleć o sznureczku do zamykania.

Kubek termiczny – napoje na wynos to źródło masy odpadów (papierowe kubki, plastikowe wieczka). Tymczasem zakup kawy do własnego kubka nie dość, że ekologiczny, może też być tańszy – kawiarnie coraz chętniej dają zniżki osobom kupującym na wynos do własnych kubków.

Bees wrap znany też jako woskowijka – płachta materiału zabezpieczona woskiem. Zastępuje folię spożywczą. Można kupić gotową (z organicznej bawełny, pokrytą woskiem pszczelim, olejkiem jojoba oraz żywicą drzewną). Można też zrobić samodzielnie nieco tańszą wersję z wykorzystaniem kawałka płótna i wprasowując wosk (dokładna instrukcja w animacji na naszej stronie lub na blogu www.nanowosmieci.pl).

3 PREZENTY POD HASŁEM DIY (ANG. DO IT YOURSELF = ZRÓB TO SAM)



Peeling do ciała – jeśli należysz do kawoszy, na pewno szybko zbierasz dość fusów kawowych, by wypełnić mały słoiczek. Dodajesz do nich miód i cynamon. Albo olej z migdałów i cukier trzcinowy i gotowe. Peeling zamykasz w słoiczku, opisujesz i wręczasz wybranej osobie. Taki domowy kosmetyk wytrzyma w lodówce tydzień, warto go więc przygotować tuż przed wręczeniem prezentu.

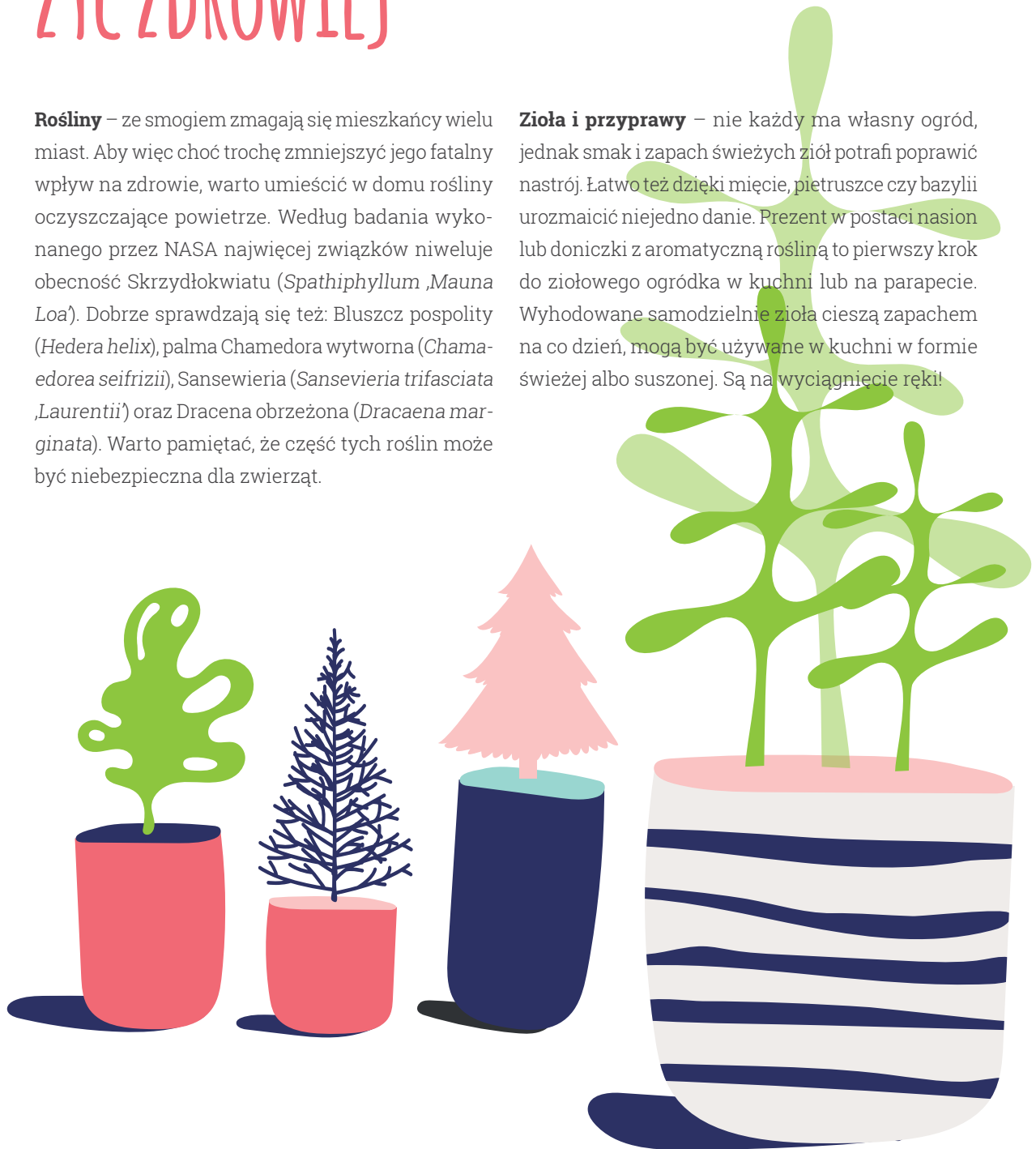
Syrop wzmacniający odporność – święta przypadają w okresie zimowym, w którym też często zapadamy na przeziębienia, dokucza nam ból gardła lub katar. Na te dolegliwości albo w celu wzmocnienia odporności, pomóc może domowy syrop z cebuli. Obraną i drobno posiekaną cebulę zasypujemy cukrem lub zalewamy miodem. Odstawiamy pod przykryciem na kilka godzin aż cebula puści sok. Tak powstaje syrop – wystarczy go odcedzić, przelać do ładnego szklanego naczynia i sprezentować. Syrop dawkuje się po ok. łyżeczce dwa razy dziennie.

Przetwory – co kto lubi: kompoty, dżemy, powidła, chutney, marynowane i kiszone warzywa. Wspaniałe źródło warzyw i owoców, smak lata w słoiczku. To okazja, aby podzielić się z innymi talentem kulinarnym, odkryć nowe smaki i wzbogacić świąteczny stół. Tego typu prezent mieści się też w nurcie slow food – naturalnego, lokalnego żywienia.

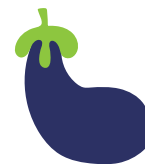
2 PREZENTY POMAGAJĄCE ŻYĆ ZDROWIEJ

Rośliny – ze smogiem zmagają się mieszkańcy wielu miast. Aby więc choć trochę zmniejszyć jego fatalny wpływ na zdrowie, warto umieścić w domu rośliny oczyszczające powietrze. Według badania wykonanego przez NASA najczęściej związków niweluje obecność Skrzydłokwiatu (*Spathiphyllum*, *Mauna Loa*). Dobrze sprawdzają się też: Bluszcz pospolity (*Hedera helix*), palma Chamedora wytworna (*Chamaedorea seifrizii*), Sansewiera (*Sansevieria trifasciata*, *Laurentii*) oraz Dracena obrzeżona (*Dracaena marginata*). Warto pamiętać, że część tych roślin może być niebezpieczna dla zwierząt.

Zioła i przyprawy – nie każdy ma własny ogród, jednak smak i zapach świeżych ziół potrafi poprawić nastrój. Łatwo też dzięki mięcie, pietruszce czy bazylii urozmaicić niejedno danie. Prezent w postaci nasion lub doniczki z aromatyczną rośliną to pierwszy krok do ziołowego ogródka w kuchni lub na parapecie. Wyhodowane samodzielnie zioła cieszą zapachem na co dzień, mogą być używane w kuchni w formie świeżej albo suszonej. Są na wyciągnięcie ręki!



PODZIEL SIĘ!



Regift – to pochodzące z języka angielskiego słowo oznacza przekazywanie dalej prezentów. Nie ma co się oszukiwać – zdarzą się prezenty nietrafione. Nie ma nic niestosownego w przekazaniu takich podarunków innym. Ułatwiają to coraz popularniejsze giełdy poświęteczne (także internetowe). Regift możesz również zastosować do przedmiotów wydzielonych podczas porządków jako niepotrzebne, ale wciąż w dobrym stanie. Przekaż je wybranej osobie lub skorzystaj ze społecznych punktów takich jak na przykład poznański Givebox (a może stworzysz podobny Givebox u siebie?)

Repair cafe – jedną z zasad życia zero waste jest reperowanie zamiast wyrzucania i wymieniania na nowe. Repair café to pomysł na społeczną przestrzeń, w której można naprawić sprzęty, meble, zabawki, ubrania. W jednym miejscu udostępnione są – do wspólnego bezpłatnego użytku – narzędzia, a ochotnicy dzielą się swoimi umiejętnościami, pomagając w naprawach. Repair Café można stworzyć w ramach budżetu partycypacyjnego albo skrzykując sąsiadów, znajomych, lokalnych aktywistów. Oferta lokalnego repair cafe powinna być dostosowana do potrzeb mieszkańców. Być może sprawdzą się drobne naprawy rowerowe, niewielkie prace krawieckie albo ostrzenie noży? To okazja do ofiarowania swojego czasu i umiejętności innym.



PRZYTULNA PRZESTRZEŃ

Przytulność to to, czego szukamy – połączenie ciepła, bezpieczeństwa, komfortu. Przytulna przestrzeń to coś więcej niż wystrój wnętrz. To ogół warunków pozwalających nam poczuć się swobodnie i u siebie. Gdy za oknem hula mróz, wiatr i śnieg (oby dopisał w święta!), dom staje się schronieniem i azylem.

Czytaj więcej o przytulnej przestrzeni bez marnowania:
„Hygge. Klucz do szczęścia”, Meik Wiking



Ciepło

Bez względu na to, czy mieszkasz w domu, czy w mieszkaniu, bez względu na to, z jakiego rodzaju ogrzewania korzystasz, możesz skuteczniej powstrzymać napływ zimnego powietrza i zatrzymać ciepło w domu.

1. Zacznij od jednej prostej czynności: przyjrzyj się szparom pod drzwiami, nieszczelnym oknom i szczelinom przy otworach wentylacyjnych. Prawidłowe uszczelnienie domu to niewielki koszt, a duża oszczędność na ogrzewaniu.
2. Pamiętaj, że zarówno dla Twojego zdrowia, jak i środowiska zbyt duża różnica między temperaturą na zewnątrz a w domu to źródło kłopotów. Zamiast podkręcać ogrzewanie na maksa i biegać po domu w krótkim rękawku, przykręć termostat, włóż bluzę lub sweter albo otul się pledem. Najlepiej grzeją naturalne materiały: wełna, bawełna.
3. Przygotuj rozgrzewający napój. Sprawdzi się kawa zbożowa, ulubiona herbata albo napar z pomarańczy, imbiru i goździków. Pomarańczę okrojoną na cząstki wrzuc do szklanek, dodaj plasterki imbiru i goździki. Całość zalej gorącą wodą. Dla chętnych: dołóż miodu na osłodę.
4. Zaprosz rodzinę i znajomych – każdy człowiek w domu wytwarza tyle ciepła, ile stuwatowy grzejnik.

Ozdoby świąteczne

Dzięki pierwszej odsłonie naszego poradnika wiesz już, że najbardziej ekologiczne drzewko świąteczne to choinka w ogrodzie – po świętach roślina pozostanie na swoim miejscu, a ozdoby trafiają na strych. I tak, szczęśliwie dla środowiska, można udomowić drzewko na całe lata.

Innym ekologicznym rozwiązaniem jest choinka naturalna w doniczce. Pod warunkiem, że drzewko

ma... korzenie – nie daj się zmylić byle jak włożonym do doniczek roślinom!

Żeby wiosną choinka nadawała się do przesadzenia, trzeba 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.

Możesz też spróbować się obejść bez tradycyjnego drzewka i na przykład ułożyć kontur drzewka ze sznurka albo – jeśli masz ścianę pomalowaną farbą tablicową – narysować na ścianie. To okazja, aby sprytnie skorzystać z tego co masz, a odpady zmienić w piękną instalację świąteczną. Ogranicza Cię jedynie wyobraźnia.

Jeśli jednak postawisz na tradycyjne drzewko, warto pomyśleć o ozdobach choinkowych w duchu zero waste. Tych kilka zasad pomoże Ci przygotować smakowite i wizualnie atrakcyjne ozdoby:

1. Jadalne ozdoby, np.: pierniczki z kolorowymi tasiemkami, łańcuch z ziarenek popcornu (idealny na choinkę i do wieczornego seansu filmowego). Zaletą jadalnych ozdób jest również to, że nie trzeba ich przechowywać do kolejnej Gwiazdki ;)
2. Upcykling odpadów, np.: papierowe bombki z kartek kolorowych magazynów – prosty sposób na wykorzystanie trudno przetwarzalnych cząsteczek (zobacz filmik z instruktażem na naszej stronie www.zrownowazoneswieta.pl), figurki origami ze zużytych opakowań papierowych.
3. Ozdoby wielofunkcyjne, np.: płócienne torebki z aromatyczną herbatą – możesz przebierać we wzorach tkanin (sięgnij po zużyte ubrania) i aromatach herbat. Stworzysz wokół choinki barwny i pachnący klimat, a zapachowe torebki możesz później wykorzystać w szafach.

Poradnik ekologiczny

ZRÓWNOWAŻONE ŚWIĘTA VOL. 2

bez marnowania czyli w kierunku zero waste

to element kampanii edukacyjnej realizowanej przez Interseroh.

www.zrownowazoneswieta.pl

Wydawca poradnika:



INTERSEROH Organizacja Odzysku Opakowań S.A.

ul. Wiertnicza 165

02-952 Warszawa

www.interseroh.pl

Pomysł i tekst poradnika: Agata Szczotka-Sarna

Konsultacja środowiskowa: Krzysztof Hornicki

Opracowanie graficzne: Studio Graficzne Papercut

