

# ZRÓWNOWAŻONE ŚWIĘTA VOL. 2

## PRZEMYŚLANE PREZENTY

bez marnowania czyli w kierunku zero waste  
**poradnik ekologiczny**



**interseroh**  
zero waste solutions

# PRZEMYŚLANE

# PREZENTY

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.



---

**Czytaj więcej o przemyślanych prezentach bez marnowania:**

„Slow fashion. Modowa rewolucja” Joanna Glogaza

**blog o upcyklingu „Na nowo śmieci” Julii Wizowskiej**

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

**Strona o świadomych zakupach – Kupuj Odpowiedzialnie**

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

---

	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](http://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*), Sansewieria (*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.



---

**Poradnik ekologiczny**

## ZRÓWNOWAŻONE ŚWIĘTA VOL. 2

bez marnowania czyli w kierunku zero waste

to element kampanii edukacyjnej realizowanej przez Interseroh.

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

**Wydawca poradnika:**



**INTERSEROH Organizacja Odzysku Opakowań S.A.**

ul. Wiertnicza 165

02-952 Warszawa

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

**Pomysł i tekst poradnika:** Agata Szczotka-Sarna

**Konsultacja środowiskowa:** Krzysztof Hornicki

**Opracowanie graficzne:** Studio Graficzne Papercut

