

Zero Waste - jak śmiecić mniej

Czym jest Zero Waste? Można tłumaczyć ten zwrot jako „brak śmieci” lub „brak marnowania”. Tak naprawdę jest to styl życia, w którym staramy się generować jak najmniej odpadów, aby nie zanieczyszczać nadmiernie środowiska. Oto zasady, jakie pomogą nam wprowadzić zerowaste'owe zasady do naszych domów.

Refuse (odmawiaj) - nie gódź się na zbędne zanieczyszczenia, odmawiaj ulotek reklamowych, jednorazowych opakowań, a także wszelkich produktów wyprodukowanych ze szkodą dla środowiska, generujących odpady i zanieczyszczenia.

Reduce (ograniczaj) - redukuj liczbę przedmiotów, prowadź możliwie minimalistyczne życie, otaczaj się tylko tym, czego faktycznie używasz i co jest ci niezbędne do życia.

Reuse (używaj ponownie) - nie stosuj rozwiązań jednorazowych. Używaj wielorazowych opakowań: słoików, termosów i naczyń. Używaj ponownie także tego, co na pierwszy rzut oka jest już śmieciem, np. zasadź kwiatki w dziurawym garnku a do umytej, wyparzonej butelki po soku wlej nalewkę.

Recycle (segreguj i przetwarzaj) - zadbaj o to, żeby zbędne rzeczy zostały przerobione na coś pożytecznego. Segreguj śmieci (papier można przetwarzać 6-krotnie) i zanoś do stosownych punktów, przerabiaj co się da nawet w domu, np. ze starego prześcieradła uszyj materiałową torbę na zakupy.

Rot - kompostuj odpadki organiczne, by otrzymać z nich energię lub naturalny nawóz. Stosuj to, co gdy się zużyje, może trafić na kompost, np. drewnianą szczoteczkę do zębów, konopną myjkę do naczyń.

Repair (naprawiaj) - łataj ubrania, noś buty do szewca, spawaj pękniętą ramę roweru, lutuj złamany kabel.

Remember (pamiętaj) - ucz się żyć świadomie, pamiętaj, że twoje wybory konsumenckie i to jak spędzasz czas mają wpływ na środowisko. Pamiętaj też o wszystkich powyższych zasadach.

Można powiedzieć, że Zero Waste zakłada ograniczanie śmiecenia na wielu etapach - od zakupów, poprzez użytkowanie, czyli właściwe przechowywanie jedzenia, by zdążyć z konsumpcją zanim się zepsuje; pielęgnację ubrań i konserwację sprzętu, by służyły jak najdłużej, aż po zagospodarowywanie resztek, czyli kompostowanie odpadków kuchennych, przerabianie przedmiotów i dawanie im drugiego życia.

Można unikać śmiecenia w różnych dziedzinach życia. To nie kosztuje wiele i nie wymaga też wielkiego wysiłku. Oto kilka prostych zasad Zero Waste na co dzień:

Nie bierz reklamówek. W Europie zużywa się ich średnio 198 sztuk rocznie, w Polsce - 466 sztuk. Zawsze zabieraj swoją torbę, najlepiej materiałową, uszytą ze starej koszuli.

Zrezygnuj z woreczków foliowych. Pojedyncze warzywa czy owoce możemy zważyć bez opakowania, a cenę nakleić bezpośrednio na skórkę. Po produkty takie jak bakalie możemy się wybrać z własnym workiem, uszytym np. z firanki.

Nie bierz potwierdzenia płatności. Najczęściej i tak „ląduje” ono w koszu zaraz po powrocie do domu.

Postaw na wielorazowe płatki do demakijażu. Zwykle zużywa się ich w ogromnych ilościach. Alternatywą są wielorazowe płatki, które można wyciąć z niepotrzebnego ręcznika lub koszuli flanelowej. Takie płatki można prać w pralce i używać wielokrotnie.

Jednorazowe artykuły higieny osobistej zastąp tymi wielorazowego użytku. Podpaski i tampony z powodzeniem zastąpi kubeczek menstruacyjny, zaś popularne pampersy - wielorazowe pieluchy.

Zrezygnuj z wody butelkowanej. Plastik jest zmorą naszych czasów, a do tego woda w butelce, którą kupujemy w markecie może być dobrej lub złej jakości. Nigdy nie jesteśmy w stanie tego stwierdzić. Trzeba by było każdą butelkę zanieść do laboratorium, do analizy, żeby ją przebadano. Tak naprawdę nie wiemy z jakiej partii pochodzi, co się dzieje z tą wodą, jak była przechowywana. W plastikowych butelkach z materiału PET-1 pod wpływem podwyższonej temperatury zachodzi reakcja chemiczna, której efektem jest powstanie antymonu - związku rakotwórczego. Świetnym rozwiązaniem jest zakup wysokiej jakości systemu oczyszczania wody, który będzie zarówno usuwał niebezpieczne dla zdrowia zanieczyszczenia chemiczne, jak i mikrobiologiczne. Takie rozwiązanie pozwoli nam cieszyć się źródłem zdrowej, czystej i bezpiecznej wody w swoim domu.

Kupuj skoncentrowane produkty do prania i czyszczenia. Środki w formie nierozcieńczonej pozwalają zaoszczędzić ogromne ilości wody, przyczyniają się również do zużycia mniejszej ilości opakowań, paliwa i mniejszej emisji szkodliwych substancji do atmosfery.

Zapobiegaj marnowaniu żywności. Według danych Polskiej Federacji Banków Żywności, statystyczny Polak marnuje 1/3 zakupionego jedzenia. W Polsce na śmietnik trafia rocznie prawie 9 mln ton jedzenia, z czego aż 53% pochodzi z gospodarstw domowych. Kolejne miejsca w niechlubnej statystyce zajmują przetwórstwo, produkcja rolnicza, handel i gastronomia. Musimy ograniczyć to marnotrawstwo nie tylko z powodów etycznych i ekologicznych, lecz także dlatego, że Unia Europejska nałożyła na kraje członkowskie obowiązek ograniczenia strat żywności o 50% do 2030 roku. Najczęściej wyrzucamy żywność, która się szybko psuje. Kupujemy jej za dużo - dotyczy to przede wszystkim chleba, warzyw, owoców, nabiału i wędlin.

Według statystyk, najczęściej wyrzucamy żywność ze względu na przegapienie terminu przydatności do spożycia. Musimy pamiętać, że marnujemy nie tylko żywność, ale także zasoby, które zostały wykorzystane do produkcji tej zmarnowanej żywności - wodę, glebę, godziny pracy, energię. Marnowanie żywności to zarówno problem moralny - marnujemy żywność, a na świecie z powodu nieodżywienia cierpi 815 mln ludzi, a także aspekt ekonomiczny - wyrzucając żywność, wyrzucamy

także pieniądze. Statystyczny Polak wyrzuca wraz z jedzeniem ok 50 zł/miesiąc, czyli 600 zł w skali roku.

W tym miejscu należy poruszyć jeszcze jeden bardzo ważny element, który może nas uchronić przed marnowaniem żywności. Na opakowaniu każdego produktu spożywczego producent ma obowiązek umieścić datę jego ważności albo przydatności do spożycia. Warto podkreślić, że są to dwa różne, choć podobne do siebie, oznaczenia. Większość konsumentów nie jest tego świadoma, co prowadzi do marnowania żywności.

Data ważności (czyli zgodnie z ustawą „termin przydatności do spożycia”) to zapis: „NALEŻY spożyć do”. Jest to polecenie do wykonania, respektowania. Zamieszczona obok data wskazuje, do kiedy spożycie danego produktu jest bezpieczne. W ten sposób oznacza się produkty nietrwałe, jak np. wędliny, mięso, ryby, nabiał, różnego rodzaju przetwory z produktów pochodzenia zwierzęcego czy też dania gotowe niemrożone.

Data przydatności do spożycia (czyli według Ustawy z 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia „data minimalnej trwałości”) to zapis „NAJLEPIEJ spożyć przed”. Jest to informacja, do kiedy produkt zachowa wszystkie swoje właściwości (odżywcze i smakowe), ale co ważne, po tej dacie produkt też nadaje się do spożycia. Taką datą znakowane są trwałe produkty, np. kasza, herbata, musztarda czy dżem.

Badania przeprowadzone w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW, dotyczące zachowania się produktów po upływie daty ważności lub daty przydatności do spożycia, wykazały, że np. mleko UHT jeszcze 6 miesięcy po upływie daty ważności zachowało wszystkie swoje właściwości. Jest to argument za tym, by oprócz kierowania się datami wskazanymi przez producenta, korzystać także z własnych zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, smaku. Dzięki nim można ocenić stan żywności, aby jak najlepiej ją wykorzystać, nawet jeśli zdarzy się, że będzie przeterminowana (choć nie powinniśmy do tego dopuścić). Oczywiście jeśli w wyniku takiej oceny pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości, produkt trzeba wyrzucić.

Róbmy przetwory. Nadmiar kupionych czy wyprodukowanych we własnym gospodarstwie owoców lub warzyw można przerobić i stworzyć smaczne przetwory, które później będą stanowić przystawkę do obiadu albo dodatek do śniadania. Robienie przetworów samodzielnie, a nie kupowanie weków w sklepie, pozwala również na dostosowanie wielkości słoika do naszych potrzeb.

Zamrażajmy. Mrożenie jest świetnym sposobem na przedłużenie trwałości jedzenia. Warto mrozić szybko - wkładać do zamrażalnika tylko produkty schłodzone i robić to w najniższej możliwej temperaturze. Jest to świetny sposób na przechowanie także gotowych potraw zarówno mącznych, jak i mięsnych. Niestety, mrożenie nie zatrzymuje, a jedynie spowalnia procesy zachodzące w żywności. Potrawy mrożone także się psują, ale znacznie wolniej. Dlatego warto co jakiś czas przeprowadzić inwentaryzację swojego zamrażalnika i sukcesywnie zjadać to, co do niego włożyliśmy.

Kupujmy w większych opakowaniach. Dotyczy to produktów, które mają długą datę przydatności, a my spożywamy je na co dzień. Dzięki temu wygenerujemy mniej śmieci, a przy okazji trochę zaoszczędzimy. Produkty takie jak kasza czy ryż korzystniej nabyć w opakowaniu kilogramowym niż w torebkach.

Pamiętajmy o produktach lokalnych. Ograniczeniu marnotrawstwa żywności sprzyja też kupowanie produktów lokalnych i sezonowych. Decydując się na żywność wyprodukowaną w kraju, wspomagamy jednocześnie rodzimych producentów i wpływamy na ograniczanie dalekich przewozów żywności, które są ogromnym obciążeniem dla środowiska naturalnego.

„Kupuj samotne banany”. Pamiętajmy, że małe, niekształtne warzywa i owoce, mimo że wyglądem odbiegają od tych, które uznajemy za „idealne”, są w pełni przydatne do spożycia i pełnowartościowe. Z badań wynika, że konsumenci właściwie ich nie kupują. Niektóre sieci detaliczne promują kupowanie takich niewyrośniętych, nieperfekcyjnych warzyw i owoców. Federacja Polskich Banków Żywności prowadzi kampanię „Kupuj samotne banany”, zachęcając do kupowania pojedynczych owoców, które w większości trafiają do utylizacji. Z drugiej strony należałoby uświadomić kupującym, żeby nie odrywali z kiści jednego czy dwóch bananów, bo takie zachowanie prowadzi właśnie do marnowania jedzenia.

Przechowujmy właściwie. Co to znaczy? Żywność należy przechowywać zgodnie z zaleceniami producenta, a ponadto warto wypracować w tym względzie własne nawyki. Dobrą praktyką jest m.in. pisanie na opakowaniu z żywnością daty wstawienia do lodówki oraz używanie szklanych słoików. Nie ma potrzeby kupowania specjalnych pojemników. Minimalizm to ważna zasada w kwestii niemarnowania żywności. Świetnie sprawdzają się słoiki po dżemie czy ogórkach. Szkło jest najbezpieczniejszym materiałem do przechowywania żywności. Ma jeszcze dodatkową zaletę - widać, co jest wewnątrz.

W przechowywaniu żywności w lodówce ważne są dwie zasady. Pierwsza to nie zapełniać lodówki nadmiarem żywności - nie układać produktów zbyt ciasno obok siebie, aby zapewniona była odpowiednia cyrkulacja powietrza. Druga dotyczy umiejętnego opakowania produktów, aby nie obeschły (powietrze w lodówce jest stosunkowo suche). Warzywa, które wymagają warunków chłodniczych i muszą parę dni poleżeć w lodówce, można owinąć w papierowy ręcznik i zabezpieczyć folią.

„Nie marnuję. Pakuję” to akcja zachęcająca do zabierania ze sobą na wynos resztek niezjedzonych potraw. Barię w zabieraniu resztek jedzenia z restauracji do domu może być skrupowanie i poczucie, że sytuacja taka może być negatywnie odebrana przez personel restauracji. Dlatego Makro wraz z Bankami Żywności rozpoczęło akcję oznaczania restauracji wspierających ideę zabierania resztek niezjedzonych porcji do domu specjalnymi żółtymi nalepkami „Nie marnuję, pakuję!”. W tak oznaczonym lokalu możemy spodziewać się pełnej przychylności personelu dla naszej prośby o spakowanie resztek. Na przykład w Stanach Zjednoczonych pakowanie pozostałości dania wpisuje się w stały system czynności przeciwdziałających marnowaniu. Są na świecie takie restauracje, które za niezjedzony i zostawiony na talerzu posiłek doliczają do rachunku dodatkową kwotę, przeznaczaną na utylizację resztek.

Dzielmy się jedzeniem. W Polsce działają jadłodzielnie. Co to takiego? To po prostu lodówka lub szafka postawiona w miejscu ogólnie dostępnym (uczelnia, zakład pracy, kawiarnia), gdzie ludzie mogą zostawiać żywność, której mają w nadmiarze. A także częstować się tym, co pozostawili inni. W lodówce umieszcza się produkty spożywcze wymagające przechowywania w chłodnym miejscu. W niektórych jadłodzielniach umieszcza się informacje, jakich produktów nie można wkładać do lodówki, głównie ze względów zdrowotnych. Najczęściej to takie jedzenie, jak: surowe mięso, żywność na bazie surowych jaj, ciastka z kremem.

Jadłodzielnie to sposób na przekazanie jedzenia innym ludziom. Warto korzystać z tej idei, ponieważ w wielu domach żywność często się po prostu marnuje. Zamiast wyrzucać produkty spożywcze, lepiej podzielić się nimi z potrzebującymi, nie tylko za pośrednictwem jadłodzielni, lecz także korzystając z Banków Żywności, których członkowie przygotowują z tych produktów posiłki dla głodnych osób.

Bożena Śmiałowska