Zrównoważone Święta

bez marnowania czyli w kierunku zero waste

poradnik ekologiczny

interzero®
zero waste solutions

PYSZNE P

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 pichceniu bez marnowania:
książki

„Food Pharmacy." Lina Nertby Aurell, Mia Clase

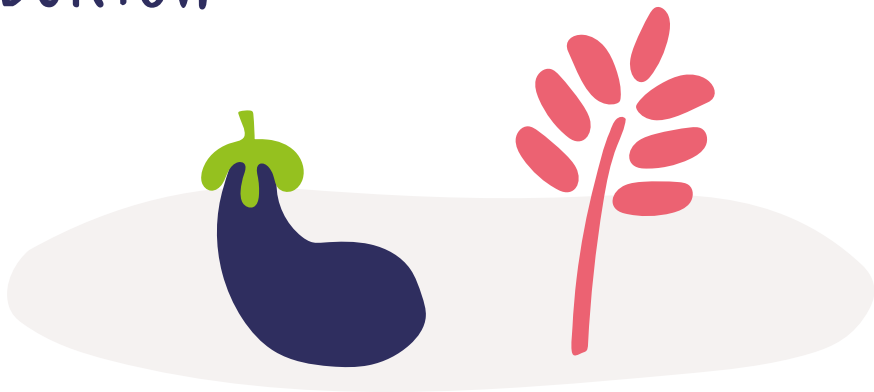
„Jadłonomia. Kuchnia roślinna. 100 przepisów nie tylko dla wegan" Marta Dymek

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

www.oddamodpady.pl

ICHCENIE

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.

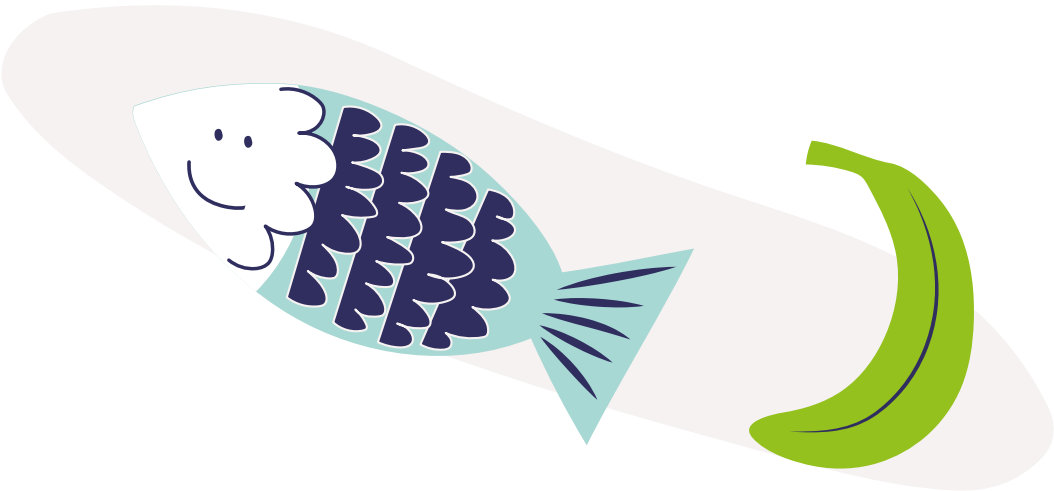
Znak Sprawiedliwego Handlu pojawia się na produktach (często tych egzotycznych jak kawa lub banany), tylko wówczas, jeśli lokalni rolnicy mają godne warunki do pracy i otrzymują uczciwą zapłatę za plony. W ten sposób wspierasz rolnictwo, które nie tylko jest fair wobec ludzi, ale i wobec planety. Producenci 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.

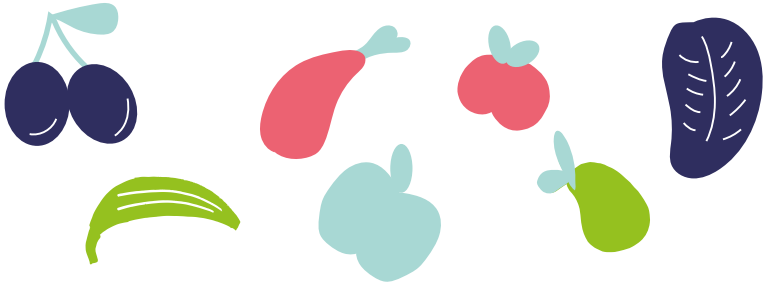


Bez opakowań – wizyta w sklepie

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.

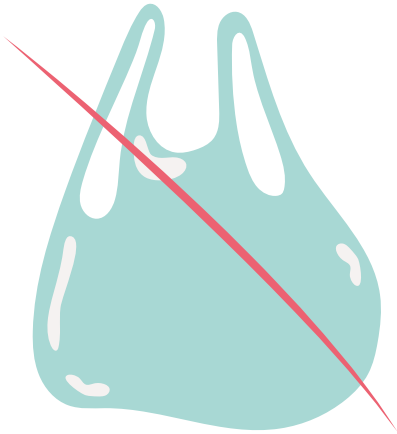
Warzywa i owoce najłatwiej spakować do płóciennych toreb i woreczków. Produkty sypkie i bakalie kupisz na wagę do woreczków lub – po wytarowaniu wagi, czyli wtedy, gdy pojemnik już na niej stoi, a skala wskazuje zero – pojemników, a nawet słoiczków. Do własnych pojemników możesz też kupić produkty garmażeryjne.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

„Marnowanie zasobów planety na pakowanie żywności jest już wystarczające 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 rosołowe np.: do sosów,
   * obierki i skrawki, które po zmieleniu nadadzą się na kotleciki warzywne.
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. Nowoczesne formy silikonowe, papilotki czy papier do pieczenia można zastąpić metodą naszych babć. Formę metalową wystarczy wysmarować tłuszczem i posypać cienką warstwą bułki tartej lub mąki.

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

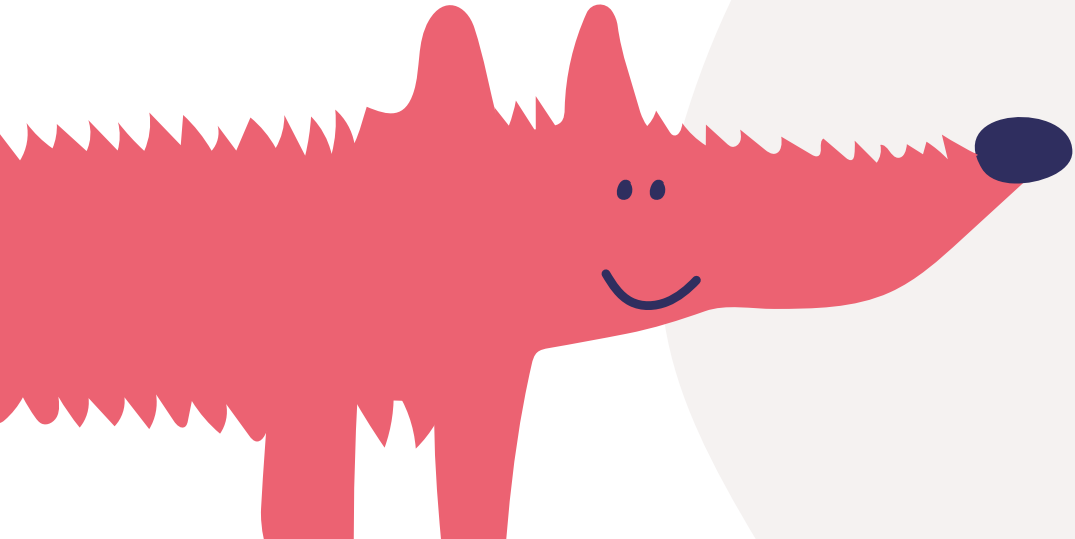
W każdym przypadku uzyskasz gotowy materiał organiczny, który po zmieszaniu z ziemią użyźni glebę i pomoże roślinom rosnąć zdrowo. Możesz taki naturalny nawóz wykorzystać w domowym ogrodzie lub zaaplikować roślinom doniczkowym.

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

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

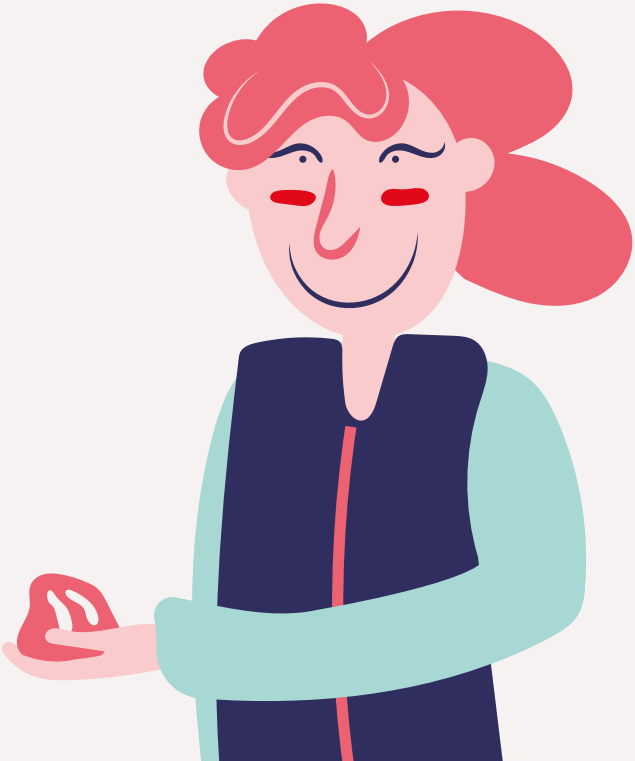
Bez oporów – dzielenie się jedzeniem

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 czteropaku) 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. Idea Jadłodzielni jest już bardzo popularna, wiele gmin posiada nawet kilka specjalnych szafek i lodówek. Jeśli nie masz żadnej w okolicy, 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.

Too good to go – to inicjatywa przeciwdziałająca marnowaniu jedzenia w gastronomii. Codziennie w kawiarniach, restauracjach, sklepach i zakładach produkcyjnych pyszne i świeże jedzenie się marnuje, bo nie udało się go sprzedać na czas – np. przed zamknięciem. Too Good To Go pozwala klientom kupować i odbierać paczki, w świetnej cenie, bezpośrednio z lokali.



Poradnik ekologiczny

Zrównoważone Święta

bez marnowania czyli w kierunku zero waste

to element kampanii edukacyjnej realizowanej przez Interzero.

www.zrownowazoneswieta.pl

Wydawca poradnika:

interzero®
zero waste solutions

Interzero Organizacja Odzysku Opakowań S.A.
ul. Wiertnicza 165
02-952 Warszawa
www.interzero.pl/

Pomysł i tekst poradnika: Agata Szczotka-Sarna
Konsultacja środowiskowa: Krzysztof Hornicki
Opracowanie graficzne: PaperCut