

# ZERO WASTE

101 SPOSOBÓW  
NA ŻYCIE W ZGODZIE  
Z NATURĄ

---

KATHRYN  
KELLOGG

Tytuł oryginału: 101 Ways to Go Zero Waste

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-6464-6

Copyright © 2019 by Kathryn Kellogg

All rights reserved.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/zerowa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Ruch zero waste 7

## **ROZDZIAŁ PIERWSZY**

PIERWSZE KROKI DO WPROWADZENIA ZMIAN 15

## **ROZDZIAŁ DRUGI**

KUCHNIA I GOTOWANIE 35

## **ROZDZIAŁ TRZECI**

KOSMETYKI I PRODUKTY DO PIELĘGNACJI CIAŁA 77

## **ROZDZIAŁ CZWARTY**

SPRZĄTANIE 115

## **ROZDZIAŁ PIĄTY**

JAK ZOSTAĆ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM? 131

## **ROZDZIAŁ SZÓSTY**

PRACA, SZKOŁA I JEDZENIE POZA DOMEM 149

## **ROZDZIAŁ SIÓDMY**

PODRÓŻOWANIE I TRANSPORT 161

**ROZDZIAŁ ÓSMY**

SZCZEGÓLNE OKAZJE 175

**ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY**

ZERO WASTE — I CO DALEJ? 203

**ROZDZIAŁ DZIESIĄTY**

SZERSZA PERSPEKTYWA 229

Podziękowania 233

O autorce 235

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# PIERWSZE KROKI DO WPROWADZENIA ZMIAN

---

„Jeżeli znasz wroga i znasz siebie, nie musisz bać się rezultatu stu bitew. Jeżeli znasz siebie, a wroga nie, na każde Twoje zwycięstwo przypadnie jedna porażka. A jeśli nie znasz ani wroga, ani siebie, przegrasz każdą bitwę”.

— SUN ZI

Ta sama mądrość dotyczy śmieci.

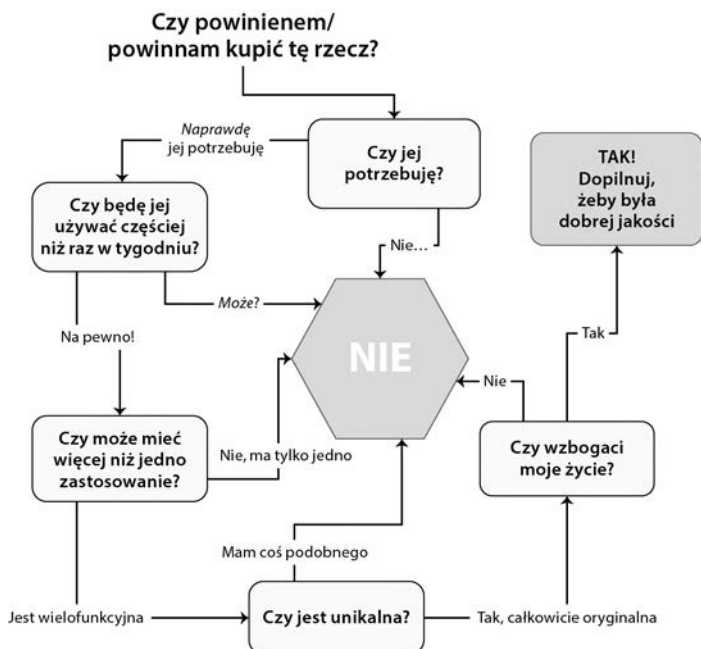
# 1. Poznaj swoje śmieci

Pierwszą rzeczą, którą razem zrobimy, będzie audyt Twoich odpadów. Jest to narzędzie, które pozwala na przeanalizowanie Twojego osobistego strumienia odpadów. Przyjrzyj się swoim śmieciom zmieszanim i recyklingowi, aby się dowiedzieć, co dokładnie wyrzucasz. Przejście na styl życia zero waste to indywidualna podróż. Nie ma jednej uniwersalnej metody, która byłaby dobra dla każdego. Audyt odpadów pomoże Ci zidentyfikować Twoje indywidualne potrzeby i stworzyć plan działania, którego celem będzie redukcja wytwarzanych śmieci.

Aby przeprowadzić audyt odpadów, połóż kartkę w okolicy śmietnika i pojemnika na recykling (najlepiej przyklejoną do podkładki z klipsem). Zapisuj każdą rzecz, którą wyrzucasz, a w przypadku powtarzających się odpadów notuj ich liczbę. Dzięki temu szybko się zorientujesz, gdzie produkujesz najwięcej śmieci — a Twoim następnym krokiem będzie poszukanie innych rozwiązań dla tych rzeczy, które wyrzucasz najczęściej. Najlepszym sposobem na ograniczenie śmieci jest zredukowanie liczby produktów, które kupujesz albo przynosisz do domu (zobacz wskazówkę 2.). Jednym z odpadów, które najczęściej lądują w śmietniku, są ręczniki papierowe (wskazówka 14.) oraz opakowania żywności (wskazówka 7).

## 2. Kupuj mniej

Najprostszym sposobem na zmniejszenie negatywnej emisji i zredukowanie generowanych śmieci jest po prostu zmniejszenie konsumpcji. Ponieważ nie czujemy żadnej więzi z naszymi przedmiotami, kupujemy mnóstwo rzeczy, których nie potrzebujemy. Musimy zmienić swoje myślenie. Ja, zanim coś kupię, lubię sobie zadać serię pytań: Skąd pochodzi ta rzecz? Co się z nią stanie, gdy przestanę jej potrzebować? Jak została wyprodukowana? Kto ją wyprodukował? Jakie zasoby musiały zostać zużyte, żeby mogła powstać? Kiedy zaczynamy traktować wszystko, co nas otacza, jak cenne zasoby, nasze postrzeganie świata i więź, która łączy nas z „rzeczami”, zaczynają się zmieniać.



Kiedy sobie uświadomisz, ile pracy kosztuje wyprodukowanie surowców i przekształcenie ich w wartościowe produkty, zaczniesz nieco inaczej patrzeć na świat. Dlatego zanim znowu kupisz coś, co wcale nie jest niezbędne, dobrze się nad tym zastanów. Daj sobie czas — ja zalecam, żeby to było co najmniej 30 dni. W tym okresie Twoja ekscytacja zmaleje, a poczucie nowości osłabnie. Po upływie tego czasu możesz już się spokojnie zastanowić, czy jest to coś, czego potrzebujesz.



### 3. Powiedz „nie” plastikowym słomkom

Amerykanie zużywają 500 milionów plastikowych słomek każdego dnia. Najprostszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest powiedzieć: „Poproszę bez słomki”, gdy zamawiasz jakiś napój. Jeżeli lubisz pić ze słomki, masz do wyboru wielorazowe odpowiedniki plastiku, na przykład słomki ze stali nierdzewnej, ze szkła, z silikonu lub z bambusa. Ja preferuję szkło, ponieważ nie wpływa na smak pitego napoju. Z doświadczenia wiem, że słomki bambusowe i stalowe mogą czasami zmieniać ten smak.

## 4. Na zakupy chodź z torbami wielorazowymi

Pakowanie zakupów do toreb wielorazowych to oczywistość dla każdego, kto wyznaje filozofię zero waste. Najtrudniejsze jest samo pamiętanie o tym, żeby zabrać taką torbę ze sobą.

Jeżeli często zdarza Ci się o niej zapomnieć, możesz zainwestować w jedną lub dwie małe torby, które można przypiąć do kółka z kluczkami. Ten prosty trik sprawi, że zawsze będziesz mieć torbę przy sobie.

Szykując się rano do pracy, zastanów się, jakie masz plany na ten dzień. Jakie są Twoje zwyczaje? Czy często we wtorki zahaczasz o sklep spożywczy w drodze do domu? Poszukaj powtarzających się schematów, aby lepiej przygotować się na przyszłość. Samo już zastanowienie się nad tym, co planujesz zrobić w danym dniu, ustrzeże Cię przed kupnem wielu niepotrzebnych rzeczy. Dodatkową korzyścią jest większy spokój w ciągu dnia.

## 5. Butelki z wodą

Każdego roku Amerykanie kupują 50 miliardów plastikowych butelek z wodą. Plastik jest wytwarzany z ropy naftowej, a produkcja samych tylko butelek do wody powoduje zużycie 17 milionów baryłek ropy rocznie — odpowiednik paliwa dla miliona samochodów na cały rok. Do wyprodukowania 450 gramów plastiku zużywa się około 83 litrów wody, co oznacza, że potrzeba 3 litrów wody, żeby wyprodukować jedną litrową butelkę z wodą. Zniszczenia środowiska wywołane produkcją wody butelkowanej są tak duże, że pomijając zużyte surowce, woda ta kosztuje konsumenta tysiąc razy więcej niż kranowa — a 40% wody butelkowanej tak naprawdę pochodzi z kranu.

W tym miejscu chcę jasno zaznaczyć, że nie jestem przeciwniczką wody butelkowanej. W czasach kryzysu jest ona niezbędną, ale umówmy się, większość tej wody jest wypijana w normalnych okolicznościach. Jeżeli Twoja woda z kranu jest zdatna do picia, pij ją. W Stanach Zjednoczonych przepisy dotyczące wody kranowej są dużo surowsze niż te, które dotyczą wody butelkowanej. Jeśli nie przepadasz za smakiem swojej kranówki, zainwestuj w filtr do wody (albo przewróć kartki na stronę 58 i zrób własny filtr!). Na dłuższą metę zaoszczędzisz w ten sposób dużo pieniędzy.

Zerwij z nawykiem picia wody z jednorazowych butelek i zainwestuj w porządną butelkę wielokrotnego użytku. Masz całe mnóstwo opcji do wyboru. Ja lubię bidony ze stali nierdzewnej, bo są wytrzymałe. Jeśli upuścisz taki bidon, na pewno się nie stłucze, a gdy już zakończy swój żywot, możesz go oddać do recyklingu. Stal nierdzewna jest przetwarzana w stu procentach — można z niej zrobić inne stalowe produkty bez utraty jakości.

Jeżeli nie możesz zapamiętać, żeby zawsze wychodzić z domu z butelką wody, oto kilka odpowiedzi:

- Kup kilka bidonów albo wielorazowych butelek, nalej do nich wodę filtrowaną i włóż je do lodówki. Gdy będziesz gdzieś wychodzić, wystarczy, że sięgniesz do lodówki.

- Wymyśl sobie mantrę. Ja przed wyjściem z domu zawsze sobie powtarzam: „Telefon, portfel, WODA, klucze”. Dzięki temu nigdy nie zapominam o wodzie i nie męczę się z pragnieniem, gdy jestem poza domem.
- Jeżeli nosisz małą torebkę, w której nie mieści się butelka z wodą, proponuję korzystanie z piersiówki wykonanej ze stali nierdzewnej. Działa doskonale... Możesz się spotkać z krzywymi spojrzeniami, ale nie przejmuj się tym. Nikt nie zmienił świata, prezentując normalne zachowania.

**Oto trik zero waste, który uwielbiam! Zawsze mam przy sobie podwójnie izolowaną butelkę z wodą. Mocniejsza izolacja sprawia, że zimne napoje pozostają zimne, a gorące nie stygną. Dzięki temu kiedy jestem poza domem, mogę poprosić o nalanie kawy do mojej butelki. Nie muszę nosić termosu oraz butelki z wodą. Dwa zadania, jedna butelka — a opcje picia nieograniczone.**

## 6. Kubki do kawy

Może się wydawać, że kubki do kawy to niewinne papierowe kubeczki, ale tak naprawdę są one wyściełane plastikową powłoką, która sprawia, że praktycznie nie nadają się do recyklingu. Bardzo niewiele zakładów recyklingowych posiada specjalistyczny sprzęt, który jest w stanie odzielić plastik od papierowego kubka. A nawet jeśli uda się rozłączyć te dwie warstwy, plastik jest wyrzucany i tylko papier jest przerabiany dalej. Cały proces kosztuje dużo energii, a przynosi marne efekty.

Szczególnie niebezpieczne są przykrywki do kubków jednorazowych. Są one wykonane z plastiku kategorii 6., czyli z polistyrenu, który jest substancją rakotwórczą i nie nadaje się do recyklingu (najbardziej popularną postacią plastiku kategorii 6. jest styropian). Sączenie gorących płynów przez pokrywkę z polistyrenu nie jest idealnym rozwiązaniem, mówiąc najłagodniej. Jeżeli zapomnisz własnego kubka do kawy, możesz poprosić o kawę w papierowym kubku bez pokrywki. W naszej społeczności zero waste lubimy to nazywać „opcją topless”.

Najlepsze, co możesz zrobić, gdy kupujesz kawę na wynos, to przynieść własny kubek, termos lub butelkę (a jeśli parzysz kawę w domu, przeczytaj wskazówkę 13.). Zamawiając kawę, poinformuj baristę, ile mililitrów mieści się w Twoim kubku. Może on z łatwością zmierzyć ilość kawy, a Ty zapłacisz tylko za to, co jest w stanie pomieścić Twój kubek. W moim termosie mieści się 340 mililitrów napoju — jest to odpowiednik małej kawy sprzedawanej w większości kawiarni.

Jeżeli zapomnisz własnego kubka, a chcesz wypić kawę na miejscu, w większości kawiarni podadzą Ci kawę w prawdziwym kubku, jeśli o niego poprosisz. A gdy się spieszysz, poproś, aby Twoja kawa miała nieco niższą temperaturę. Dzięki temu szybko ją wypijesz, nie parząc sobie przy tym języka, i nie wyprodukujesz żadnych śmieci podczas wizyty w kawiarni.

## PRZEWODNIK PO RECYKLINGU

Główną ideą filozofii zero waste jest *ograniczanie* recyklingu, a nie zwiększanie go. Znasz slogan „redukcja, ponowne wykorzystanie, recykling”? Kolejność tych zaleceń nie jest przypadkowa. Zanim oddamy coś do recyklingu, powinniśmy najpierw się skupić na redukcji, a następnie rozważyć opcję ponownego wykorzystania. Ludzie często zapominają o tych dwóch pierwszych zaleceniach, bo trzecie jest najłatwiejsze do zrealizowania. Jak określić ilośćowo redukcję i ponowne wykorzystanie?

Recykling jest bardziej popularny, bo dotyczy konkretnych, prostych działań. Jest wymierny, a my lubimy widzieć fizyczne, natychmiastowe rezultaty. Nie przepadamy za abstrakcyjnymi koncepcjami takimi jak redukcja i wielokrotne używanie. Firmy również mają trudności z promowaniem tych dwóch form działania, ponieważ obie obniżają ich zyski. A wiesz, co nie obniża zysków, a nawet może zwiększyć sprzedaż? Recykling.

Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Bostońskim wykazało, że ludzie używają więcej jednorazowych produktów, gdy sądzą, że mogą je oddać do recyklingu, niż wtedy, gdy myślą, że te produkty idą na wysypisko. Poczucie winy związane z korzystaniem z jednorazowych produktów zostaje zagłuszone przez dobre samopoczucie wywołane tym, że segregujemy śmieci.

Nawet jeśli recykling jest ostatnią z rozważanych opcji, wciąż stanowi on ważny aspekt procesu, którego celem jest stworzenie gospodarki o obiegu zamkniętym. Dlatego zacznijmy to robić trochę lepiej!

Wokół recyklingu krąży wiele tajemnic. Różne firmy przyjmują różne surowce wtórne, przez co trudno jest ostatecznie stwierdzić, co podlega recyklingowi, a co nie. Wielu ludzi chce w prawidłowy sposób segregować odpady, ale są zdezorientowani i nie wiedzą, od czego zacząć. Poniżej znajdziesz ogólny poradnik opisujący produkty, które powszechnie są uważane za nadające się do

recyklingu. Zachęcam Cię też do zapoznania się z wytycznymi firmy odpowiedzialnej za odbiór śmieci w Twojej okolicy. Możesz zajrzeć na jej stronę internetową, aby uzyskać bardziej dokładne informacje na temat tego, które surowce wtórne akceptuje, a których nie.

Wiele z Twoich odpadów nie podlega recyklingowi, dlatego czas zmienić niektóre nawyki dotyczące segregowania śmieci tak, aby osiągnąć cel jednego procenta (zobacz stronę 8) i zmniejszyć ilość odpadów segregowanych produkowanych w Twoim domu.

**PUSZKI ALUMINIOWE.** Możliwe, że są to jedne z najcenniejszych rzeczy w Twoim pojemniku na recykling. Są lekkie jak plastik, a ich dystrybucja powoduje mniejszą emisję gazów cieplarnianych niż dystrybucja szkła. Ponadto w przeciwieństwie do plastiku aluminium podlega nieskończonemu recyklingowi bez żadnej utraty jakości. Droga, którą taka puszka odbywa z przędźnego pojemnika na recykling na półkę sklepową może potrwać zaledwie 60 dni. W puszkach aluminiowych zazwyczaj są sprzedawane napoje, dlatego gdy skończysz pić, wylej resztkę płynu. Jest to jedyna rzecz, jaką musisz zrobić, zanim włożysz ją do pojemnika na recykling. Nie trzeba jej zgniatać.

**FOLIA ALUMINIOWA.** Folia aluminiowa może być wykorzystywana wielokrotnie! Jeżeli masz ją w domu, używaj jej tak długo, aż powstaną na niej odpryski i rozdarcia. Nie zapominaj również o aluminiowych foremkach do ciasta i naczyniach do piekarnika. Po użyciu umyj folię i odstaw ją do wyschnięcia. Kiedy już będzie sucha, zwiń ją w kulkę o średnicy co najmniej pięciu centymetrów (jeśli będzie mniejsza, może zostać przeoczona i wylądować na wysypisku śmieci). Wśród przedmiotów codziennego użytku, które zawierają folię aluminiową, znajdują się opakowania do masła (na przykład do masła Kerrygold) oraz folia z tabliczek czekolady, króliczków, jajek itd.

**KAPSLE DO BUTELEK.** Kapsle ze szklanych butelek (takich, w których sprzedawane jest piwo albo napoje gazowane) mogą być zrobione ze stali albo z aluminium. Za pomocą magnesu oddziel stalowe kapsle od aluminiowych i te pierwsze wyrzucaj do stalowej puszkę, a drugie do aluminiowej. Kiedy puszkę będzie wypełniona do połowy, przykryj kapsle pokrywką, a potem zgnieć otwartą część tak, żeby pokrywka i kapsle nie wypadły z puszkę. Tak przygotowaną puszkę możesz wrzucić do pojemnika na odpady segregowane.

**BRĄZOWY PAPIER.** Brązowy papier podlega recyklingowi. Można go również wyrzucić na kompost. Zanim go wyrzucisz do odpadów segregowanych, zastanów się, czy możesz go jeszcze do czegoś wykorzystać. Kilka pomysłów znajdziesz na stronie 147.

**PAPIER PAKOWY.** Papier, w który pakuje się mięso i wędliny, oraz papier do mrożenia potraw jest pokryty plastikową powłoką. Nie nadaje się do recyklingu ani na kompost.

**KARTONY.** Intensywny wzrost popularności sklepów internetowych sprawił, że posiadamy więcej kartonów niż kiedykolwiek dotąd. Podlegają one całkowitemu recyklingowi. NIE musisz usuwać taśmy klejącej ani naklejek (chyba że karton został owinięty taką taśmą wielokrotnie), ale dobrze zrobisz, jeśli rozłożysz karton. W pierwszej kolejności powinniśmy zmniejszyć liczbę produktów, które są do nas przysyłane w kartonowych pudłach, a w drugiej dać tym kartonom drugie życie i używać ich jak najczęściej. Karton powinien zostać wyrzucony do pojemnika na odpady dopiero wtedy, gdy nie nadaje się już do użytku.

**PUDEŁKA PO PŁATKACH ŚNIADANIOWYCH.** Możesz śmiało je wrzucać do pojemnika na recykling.



**POKRYWKI DO JEDNORAZOWYCH KUBKÓW.** Zazwyczaj są one wykonane z plastiku kategorii 6. Wewnątrz symbolu recyklingu możesz zobaczyć oznaczenie „PS-6” albo samo „6”. Ogólna zasada jest taka, że plastik kategorii 6. nie podlega recyklingowi. Zobacz informacje na ten temat na stronie 30, aby dowiedzieć się więcej.

**KOPERTY.** Jeśli masz papierowe koperty, koniecznie usuń z nich plastikowe okienka, zanim je wyrzucisz do pojemnika na recykling. Przed wprowadzeniem nowych, surowszych zasad dotyczących stopnia zanieczyszczenia surowców wtórnych te okienka nie stanowiły dużego problemu, ale teraz musimy dbać o to, aby wyrzucany przez nas papier był najczystszy, jak to możliwe!

**SZKLANE BUTELKI.** Szkło można przetwarzać bez końca bez żadnej utraty jakości. Większość zakładów recyklingu przyjmuje szkło jako surowiec wtórny. Niestety niektóre z nich wolą tłuc szkło i używać odłamków do zasypywania składowisk odpadów.

**CZASOPISMA Z BŁYSZCZĄCYMI KARTKAMI.** Czasopisma nadają się do recyklingu. Pamiętaj jednak, że wielu artystów używa ich do swoich projektów. Sprawdź, czy możesz coś zrobić, żeby Twoje czasopismo dostało drugie życie, zanim oddasz je do recyklingu. Możesz na przykład zostawić je w bibliotece albo poczekalni, bądź też zanieść je do takich miejsc jak schroniska rodzinne i domy opieki.

**METALOWE ZAKRĘTKI ZE SZKLANYCH BUTELEK.** Metalowe zakrętki, na przykład od butelek z sosem pomidorowym albo pastą tahini, często są zrobione ze stali. Możesz je odkręcić i wrzucić do pojemnika na metal. Zazwyczaj są one na tyle duże, że nikt ich nie przegapi. Zwykle są wyściełane cienką warstwą plastiku. Ale ponieważ metal jest przetapiany w wysokiej temperaturze, plastik ten ulega spaleni (i jest to kolejny powód, dla którego recykling nie powinien być Twoim pierwszym wyborem).

**KARTONY PO MLEKU I SOKACH.** Kartony do mleka i soków są wykonane z tektury powlekanej warstwą plastiku (zazwyczaj jest to polietylen). Zasady recyklingu tych opakowań różnią się w zależności od kraju.

**GAZETY.** Gazety można oddać do recyklingu albo wyrzucić na kompost.

**PAPIEROWE KUBKI.** Kubki do kawy, podobnie jak kartony do mleka, są wyściełane plastikową powłoką. Nie można ich wyrzucić na kompost, a w większości zakładów nie przeprowadza się ich recyklingu, ponieważ potrzebne są do tego specjalne urządzenia, które są w stanie oddzielić plastikową warstwę od papieru. Pokrywki są wykonane z plastiku kategorii 6. i w większości przypadków nie nadają się do recyklingu — ale już tekturowa opaska na kubku jak najbardziej!

**PAPIEROWE SERWETKI I RĘCZNIKI.** Ich włókna są zbyt krótkie, aby je ponownie przetworzyć, ale można je kompostować. Papier można przetworzyć średnio osiem razy — później recykling nie jest już możliwy. Z każdym kolejnym przetworzeniem włókna papieru stają się coraz krótsze, a gdy papier przybierze postać serwetek i ręczników papierowych, są już zbyt krótkie, żeby je dalej przetwarzać.

**PAPIER DO PIECZENIA.** Żaden papier, który jest poplamiony jezeniem albo tłuszczem spożywczym, nie nadaje się do recyklingu, dlatego papier do pieczenia zazwyczaj odpada. Wiedź jednak, że możesz go użyć kilka razy, a potem kompostować!

**PUDEŁKA PO MAKARONIE.** Kartonowe pudełka po makaronie nadają się do recyklingu — wystarczy tylko usunąć plastikowe okienko.

**ZDJĘCIA.** Zdjęcia nie nadają się do recyklingu.

**PUDEŁKA PO PIZZY.** To jest dość śliski temat. Zazwyczaj spody takich pudełek są zbyt zatłuszczone, żeby nadawały się do recyklingu. W takich sytuacjach należy oddzielić przykrywkę od dolnej części pudełka. Zabrudzony tłuszczem spód można wyrzucić na kompost, a przykrywkę oddajemy do recyklingu! (zakładając oczywiście, że jest czysta).

Nie można oddawać do recyklingu papieru, który został zabrudzony przez jedzenie, płyny albo tłuszcz. Jeden zatłuszczony spód pudełka po pizzy może spowodować odrzucenie całej bali papieru. Koniecznie zwracaj uwagę na inne przedmioty, które wyrzucasz do pojemnika na recykling, żeby nie zanieczyściły papierowych odpadów.

**PLASTIK.** Optucz plastikowe przedmioty z resztek jedzenia i tłuszczu, żeby nie zanieczyściły papieru w pojemniku. Nie muszą być całkowicie czyste — wystarczy szybkie spłukanie pod wodą.

Warto zwrócić uwagę na kategorię plastiku, której oznaczenie znajdziesz w środku małego symbolu recyklingu. Sam symbol NIE oznacza jeszcze, że dany produkt podlega recyklingowi. Plastik ma bardzo niski stopień przetwarzania na surowce wtórne. Zaledwie 9 procent plastiku, jaki był kiedykolwiek wyprodukowany, zostało przetworzone — i właśnie dlatego powinniśmy skończyć z uzależnieniem od plastiku i przenieść się na przedmioty wielokrotnego użytku! Ogólnie uważa się, że im niższa jest kategoria plastiku, tym wyższa jest jego jakość i tym większa szansa na to, że zostanie wykorzystany ponownie.

- **PLASTIK KATEGORII 1.** Politereftalan etylenu (w skrócie PETE albo PET) jest najczęściej używany do produkcji blach do pieczenia oraz butelek do napojów i wody. Jest ona akceptowana przez większość zakładów recyklingu.
- **PLASTIK KATEGORII 2.** Polietylen wysokiej gęstości (HDPE) jest najczęściej używany do produkcji butelek, w których

sprzedawane są środki czystości i szampony, oraz plastikowych kanistrów na mleko. Jest powszechnie akceptowany przez zakłady recyklingowe.

- **PLASTIK KATEGORII 3.** PVC (polichlorek winylu) jest używany do produkcji butelek, w których sprzedaje się oleje spożywcze, a także zaston prysznicowych, czystych opakowań do żywności i butelek do płynu do płukania jamy ustnej. Plastik kategorii 3. zazwyczaj nie jest akceptowany przez zakłady recyklingowe, ale lepiej dowiedzieć się tego bezpośrednio w danym zakładzie.
- **PLASTIK KATEGORII 4.** Polietylen niskiej gęstości (LDPE) jest wykorzystywany do produkcji foliowych torebek do pakowania chleba, toreb na zakupy oraz folii. Jest powszechnie akceptowany przez zakłady recyklingowe.
- **PLASTIK KATEGORII 5.** Polipropylen (PP) jest używany do produkcji pojemników do serów i jogurtów, a także butelek do syropów. Jest akceptowany przez większość zakładów recyklingowych.
- **PLASTIK KATEGORII 6.** Polistyren (PS) występuje najczęściej w postaci styropianu. Jest także używany do produkcji pokrywek do kubków, w których podawane są napoje na wynos, a także opakowań do orzeszków ziemnych, bloków styropianu, kubków i pojemników do jedzenia na wynos. Istnieją zakłady, które przyjmują czysty styropian i przerabiają go na kształtowniki, ale jest ich niewiele. Styropian nie jest zbyt wartościowy i w większości miejsc nie podlega recyklingowi.
- **PLASTIK KATEGORII 7.** Plastik tej kategorii składa się z mieszanki plastików. Często nie nadaje się do recyklingu.

**PAPIER DO DRUKAREK.** Możesz śmiało go wrzucać do pojemnika na recykling.

**OPAKOWANIA PRODUKTÓW.** Są one wykonane z plastiku kategorii 2. lub 4., co oznacza, że można je oddawać do recyklingu razem z innymi rodzajami folii.

**RACHUNKI.** Rachunki są pokryte warstwą BPA<sup>1</sup> i nie można ich oddać do recyklingu ani kompostować. Jeżeli w beli papieru znajdują się rachunki, mogą ją zanieczyścić, przez co ręczniki papierowe i serwetki, a także papier toaletowy wykonane w stu procentach z materiałów z recyklingu mogą zawierać BPA. Nie dopuśćmy do tego i wyrzucajmy rachunki do odpadów zmieszanych!

**PAPIER Z NISZCZARKI.** Pognieciony i nieco podarty papier nadaje się do recyklingu, ale papier z niszczarki już nie. Jego włókna zostały za bardzo skrócone, a małe paseczki papieru mogą zapchać maszyny i zanieczyścić bele innych materiałów. Niektóre firmy zarządzające odpadami mają specjalne programy do papieru z recyklingu. Każda z nich ma inne reguły odbierania, więc zapoznaj się z wymaganiami firmy, z której usług korzystasz.

Papier z niszczarki jest doskonałym materiałem do pakowania, zwłaszcza do ochrony delikatnych przedmiotów. Poza tym doskonale się nadaje na kompost, zwłaszcza gdy masz w kompostowniku dżdżownicę!

**STALOWE PUSZKI.** Dziewięćdziesiąt procent wszystkich puszek sprzedawanych w supermarketach jest wykonanych ze stali, która nadaje się do recyklingu. Produkty takie jak pomidory, ciecierzycyca czy mleczko kokosowe są pakowane do stalowych puszek. Nie musisz usuwać papierowej etykiety z puszki, którą wyrzucasz — w zakładach recyklingu puszki są poddawane działaniu bardzo, bardzo wysokiej temperatury, która spala papier. Należy natomiast optukać puszkę przed jej wyrzuceniem

---

<sup>1</sup> BPA, czyli Bisfenol A, to związek chemiczny stosowany do produkcji tworzyw sztucznych, co do którego istnieją poważne przypuszczenia, że może mieć działanie rakotwórcze — *przyp. tłum.*

do pojemnika na recykling; jeśli zostawisz w niej resztki jedzenia, zanieczyszczą one całą partię materiału.

Możesz sprawdzić, czy dana puszka jest wykonana ze stali, czy nie, używając do tego magnesu. Stal przyciąga magnes, a aluminium nie. Zakłady recyklingu sortują metale właśnie za pomocą magnesów: stalowe przedmioty przyczepiają się do nich, a aluminiowe pozostają nieporuszone.

**STALOWE WIECZKA OD PUSZEK.** Stalowe wieczka nadają się do recyklingu, ale jeśli po użyciu otwieracza krawędź wieczka puszek jest poszczerbiona, nie wyrzucaj go do pojemnika na recykling. Większość zakładów recyklingowych wciąż wykorzystuje siłę roboczą do sortowania materiału. Zanim włożysz coś do pojemnika, zadaj sobie pytanie: „Czy osoba, która to weźmie do ręki, jest bezpieczna?”. Jeśli odpowiedź jest przecząca, nie wrzucaj danej rzeczy do pojemnika. Masz dwie możliwości: zanieść wieczko do stacji do odrębnego recyklingu albo wcisnąć je do puszek i zgnieść otwór tak, aby mieć pewność, że wieczko nie wypadnie.

**OPAKOWANIA TETRA PAK.** Składają się z sześciu warstw: polietylenu, kartonu, polietylenu, aluminium i jeszcze dwóch warstw polietylenu. Tak duża liczba warstw sprawia, że ponowne przetworzenie tych opakowań jest bardzo trudne. Istnieje jednak kilka miejsc, gdzie przeprowadza się recykling opakowań Tetra Pak. Sprawdź w internecie.

**PAPIER WOSKOWY.** Papier woskowy może być pokryty woskiem roślinnym albo parafiną ropopochodną, a niestety trudno jest odróżnić jedno od drugiego. Jeżeli powłoka jest wykonana z wosku roślinnego, to papier można kompostować w warunkach przemysłowych. W przydomowym kompostowniku może on się rozłożyć, ale z pewnymi trudnościami. Natomiast papier pokryty parafiną ropopochodną nie nadaje się ani do recyklingu, ani do kompostu.

### **JEŻELI NIE MASZ PEWNOŚCI, SPRAWDŹ NA OPAKOWANIU.**

Jeśli masz jakiś surowiec wtórny, który może sprawiać kłopoty, na przykład opakowanie po kosmetyku do makijażu, soczewki kontaktowe albo filtry do wody, sprawdź, czy na etykiecie lub opakowaniu znajduje się odpowiedni symbol. Jeśli nie, zapytaj w sklepie, w którym produkt został kupiony.

### **KUPOWANIE PRODUKTÓW WYKONANYCH Z SUROWCÓW WTÓRNYCH.**

Rzadko jesteśmy w stanie kupić to, czego potrzebujemy, bez opakowania. Ważne, aby wspierać firmy, które używają w swojej produkcji materiałów pochodzących z recyklingu. Musisz zadać sobie pytanie: czy rzeczywiście stosujemy recykling, jeśli nie kupujemy produktów wykonanych z surowców wtórnych albo sprzedawanych w opakowaniach pochodzących z recyklingu?





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## JEDYNA MĄDRA DROGA PROWADZI DO ZERO WASTE!

Przeciętny mieszkaniec Polski produkuje ponad 350 kilogramów śmieci rocznie. Niestety, nie znikają one po opróżnieniu kosza. Część odpadów zostanie odzyskana, jednak wciąż zbyt wiele śmieci ląduje na składowiskach. Efektem tego jest nie tylko rosnące zanieczyszczenie powietrza, wody i gleby, ale także zbyt szybkie zużywanie zasobów Ziemi. Z powodu wiecznie niezaspokojonej potrzeby kupowania zbędnych rzeczy oraz korzystania z wielu produktów jednorazowych — opakowań, naczyń czy ręczników papierowych — uniemożliwiamy naszej planecie zregenerowanie się. Jedynym racjonalnym sposobem, by przerwać to błędne koło, jest realizacja celu: zero waste!

Dzięki tej książce poznasz praktyczną stronę koncepcji **zero waste** — filozofii, która łączy się z ideą minimalizmu i życia w zgodzie z naturą. Osiągnięcie równowagi w minimalizmie sprawia, że człowiek zyskuje zadowolenie, staje się niepodatny na manipulacje specjalistów od marketingu i wciąż ma to, czego potrzebuje: czas i miejsce, aby skupić się na tym, co naprawdę kocha. Ta książka pokaże Ci, jak do tego dojść. Dowiesz się, jak i gdzie kupować, jakie zmiany wprowadzić w swojej kuchni, które kosmetyki i środki czystości można bez trudu zrobić samodzielnie, jak poradzić sobie z kompostowaniem oraz jak postępować zgodnie z ideą zero waste w różnych okolicznościach. Nagrodą za wprowadzenie zmian będzie lepsze samopoczucie, zdrowsze odżywianie się i... sporo zaoszczędzonych pieniędzy!

### W tej książce między innymi:

- dlaczego ruch zero waste może uratować świat
- jak kupować mniej i ograniczyć wytwarzanie śmieci
- które produkty można zrobić samodzielnie
- jak stopniowo podążać w kierunku mądrego minimalizmu
- czy można opiekować się psem i kotem w duchu **zero waste**

### KATHRYN KELLOGG

jest rzeczniczką „National Geographic”, w którym promuje życie bez plastiku. Jest też założycielką lifestyle'owej strony internetowej Going Zero Waste, która ma na celu pomoc ludziom w zmianie stylu życia na przyjazny dla środowiska. Od wielu lat praktykuje wprowadzanie we własnym życiu stopniowych, niewielkich zmian, by wyeliminować z niego produkty, które są niezdrowe dla człowieka i szkodliwe dla planety. Wraz z mężem mieszka w Bay Area w Kalifornii.

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-6464-6



9 788328 364646

cena 39,90 zł