



Zero waste

– jiný přístup k životu

Co je zero waste? Je to cílená snaha člověka snížit tvorbu odpadu, méně plýtvat a využívat to, co již má. V doslovném překladu znamená pojem zero waste nulový odpad. Prázdný koš je však pro většinu lidí nedostižný cíl. Lepší než snaha nacpat svůj roční odpad do jedné zavařovačky, a soustředit se tak pouze na ten viditelný odpad, je přemýšlet nad svým celkovým dopadem na životní prostředí. Nakupovat lokální potraviny, nepoužívat škodlivé chemikálie v domácnosti, nepřehánět to s nákupy nových věcí a přemýšlet nad tím, jak a kam cestuji. V tom všem může být bezodpadový přístup k životu dobrým průvodcem.

Proč jít do zero waste?

Ekologie

Roční produkce odpadu v České republice rok od roku stoupá. V roce 2018 vyprodukoval každý člověk v průměru 351 kg odpadu (v roce 2017 to bylo 344 kg). Odpadky se válejí všude, kam se podíváme. Zaplavují naše lesy, řeky, oceány. Mikroplasty se vyskytují v tělech živočichů i ve vodě, kterou pijeme. Třetina všeho vyprodukovaného jídla na světě se vyhodí nebo znehodnotí. V českých domácnostech se vyhazuje 80 kg potravin ročně. Vyhazování potravin přispívá ke klimatické změně, znehodnocování kvality půdy, vyčerpávání vodních zdrojů i ropy.

Ekonomie

Každý nákup pečlivě zvažujeme, preferujeme nákupy z druhé ruky, minimalizujeme. A tím šetříme. U jídla neplatíme za obal ani za reklamu. Ač jsou někdy bezobalové potraviny dražší, je to proto, že jsou kvalitnější, a my tak investujeme do svého zdraví a vyhýbáme se možným zdravotním problémům v budoucnu.

Zdraví

S životem bez odpadu se pojí nezpracované potraviny, přírodní kosmetika, čisticí prostředky bez chemie, čerstvá voda... Nedostáváme se díky nim do styku s toxickými látkami v obalech či výrobcích samotných. A to je velký krok ke zdravějšímu životnímu stylu.

Zábava

Žít bez odpadu znamená změnit některé své celoživotní návyky. Nakupovat do vlastních nádob, odmítnout brčko v kavárně, smrkat do látkového kapesníku, uklidit sodou a octem, něco si upéct, vypěstovat, vyrobit, opravit. To je spousta výzev, vyžadujících veškerou naši kreativitu. Opustíme vyjeté koleje a nalezneme nová (mnohdy zábavná) řešení. A navíc u toho budeme mít ze sebe dobrý pocit...

351 kg
odpadu

vyprodukuje ročně každý
člověk v České republice

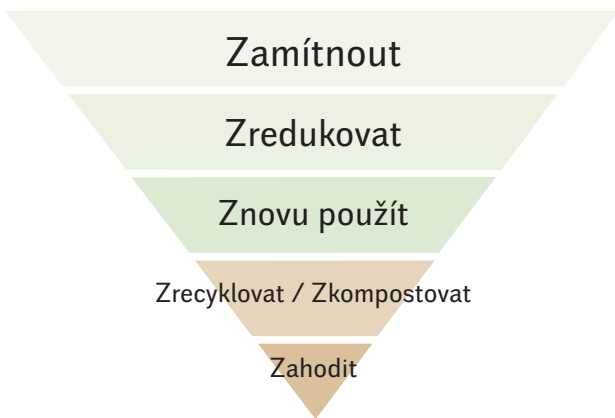


Jak na to?

Prvním krokem při snižování odpadu by měl být pohled do svého odpadkového koše. Odpad každého člověka se poněkud liší, proto neexistuje univerzální návod, jak se snižováním odpadu začít krok po kroku. Vezměte si rukavice, staré noviny a vysypte na ně obsah svého koše. Zjistíte, jaký typ odpadu vyhazujete nejčastěji a co vám v koši končí úplně zbytečně. Pro začátek si vyberte jeden či dva druhy odpadků a vytvořte si plán, jak s nimi zatočit. S tím vám pomůže Bezodpadová pyramida. Důležité je začít pomalu, postupně a s tím, co vám v danou chvíli připadá nejzábavnější a dává vám smysl.

Bezodpadová pyramida

je základním vodítkem pro zero waste. Ukazuje posloupnost kroků, jejichž cílem je snížit produkci koncového odpadu. Proto jsou v ní těmi nejdůležitějšími kroky první tři, které odpadu předcházejí – zamítnout, zredukovat, znovu použít. Zbylé kroky řeší, jak s odpadem naložit.



- **Zamítnout vše, co nepotřebujeme** a čeho se můžeme vzdát. Například reklamní letáky, jednorázové plasty v podobě brček, kelímků na kávu, obalů na jídlo s sebou apod.
- **Zredukovat.** To, co nemůžeme zamítnout, můžeme zredukovat. Nepotřebujeme skříň plnou oblečení z fast fashion, ale stačí nám pár kousků, které jsou kvalitní, a nosíme je rádi. Oblíbenou sladkost, kterou seženeme jen v obalu, si nemusíme dávat každý den, ale třeba jen jednou do týdne. Budeme se na ni víc těšit a také si ji víc užijeme.



Lufa – prvotřídní, čistě přírodní mycí žínka.

- **Znovu použít.** Dejte starým nepotřebným věcem nový život, nakupujte z druhé ruky, sdílejte a půjčujte si věci mezi sebou, opravujte. To, co nepoužíváte, pošlete dál. Místo jednorázových předmětů volte ty, které můžete používat opakovaně.
- **Zrecyklovat / zkompostovat.** S tím, co vám v koši přece jen skončí, se snažte nakládat zodpovědně a svůj odpad přeměnit na zdroj, a to tím, že jej vytrídíte nebo zkompostujete. Nepleťte si ale zero waste přístup s tříděním odpadu. Ne nadarmo stojí recyklace až na předposledním místě bezodpadové pyramidy. Čím méně odpadu si domů přinesete, tím míň ho nakonec bude potřeba recyklovat. Na svoz odpadu, recyklaci a následnou výrobu materiálu se totiž spotřebuje obrovské množství energie a mnohé materiály (jako například papír nebo většina plastů) stejně nelze zrecyklovat na předchozí kvalitu.
- **Zahodit všechno to, co se nedá zrecyklovat** ani zkompostovat. Patří sem směsný odpad, který končí na skládce či ve spalovně. Pokud se zaměříte na první tři body pyramidy (zamítnout / zredukovat / znovu použít), mělo by vám takového odpadu končit v koši minimum.

Zero waste v jednotlivých oblastech života

Nákupy

- Na nákupy si noste vlastní nádoby či pytlíčky. Ty si můžete ušít třeba ze starých záclon.
- Vydejte se na nákup do bezobalového obchodu. Ten nejbližší vašemu domovu najdete na [mapa.reduca.cz](https://www.mapa.reduca.cz).
- Věci do domácnosti, oblečení, knihy nebo vybavení pro děti nakupujte z druhé ruky, nebo si je půjčte.
- Pokud nakupujete věci nové, vyhledávejte kvalitní, které vám dlouho vydrží. Zajímejte se o původ materiálu, místo i podmínky výroby.

Úklid

- Ocet a soda jsou ultimátní pomocníci při úklidu celé domácnosti. Octem umyjete podlahu, povrchy v kuchyni, okna, odvápníte konvici a můžete jej použít i místo aviváže. V kombinaci se sodou je skvělý na úklid koupelny, vyčištění velmi zanesených povrchů nebo spáleného hmce.
- Místo houbičky na nádobí použijte lufu. Je to rostlina, a dá se tedy kompostovat.
- Perte ekologicky. Prášek na praní si můžete vyrobit. Stačí vám na něj prací soda a nastrouhané mýdlo.
- Místo papírových utěrek používejte hadříky. Třeba nastříhané ze starého oblečení.

Děti

- U miminek volte látkové pleny místo jednorázových. Můžete zkusit i bezplenkovou komunikační metodu.
- Nakupujte oblečení, hračky i vybavení z druhé ruky. Nabídka pro malé děti je opravdu široká. Jelikož děti velmi rychle rostou, seženete spoustu kvalitních, dobře vypadajících věcí za zlomek běžné ceny.
- Při nákupu hraček, dárků i oblečení volte minimalismus.
- Chraňte dětskou kůži před chemií, a používejte přírodní kosmetiku. Skvělé je třeba bambucké máslo.

Hygiena

- Používejte tuhé mýdlo i šampon. Pokud se neobejdete bez tekutého, kupte si stáčený.
- Ženy mohou místo jednorázových menstruačních pomůcek používat kalíšek, látkové vložky, menstruační kalhotky, mořskou houbu nebo zkusit praktikovat volnou menstruaci.
- Zuby si vyčistěte bambusovým kartáčkem.
- Zbavte se chloupků bez odpadu: kovovým strojkem, epilací, laserem, depilací, cukrovou pastou.
- Vybírejte si kosmetiku s přírodním složením. .

Jídlo

- Na uskladnění potravin vám skvěle poslouží obyčejné zavařovačky.
- Neplýtejte a snažte se využít všechny potraviny, které doma máte.
- Naučte se potraviny správně skladovat, aby vám vydržely co nejdéle. Chleba zabalte do utěrky a uložte do chlebníku, mrkev a ředkvičky zbavte natě, salát v misce pokropte vodou apod.
- Naučte se zavařovat, kvasit, klíčit a sušit potraviny, kterých máte nadbytek.
- Nakupujte lokálně a sezónně.
- Zkuste některé živočišné produkty nahradit rostlinnými.
- Příprava jídla vám zabere nějaký čas, zkuste si vaření zefektivnit – plánujte si jídelníček a vařte na více dní dopředu. Můžete si např. uvařit hrnec luštěnin a z nich v následujících dnech připravit různé pokrmy – polévku, karbanátky nebo pomazánku.
- Veškerý organický odpad kompostujte.

Co se může hodit

- láhev na vodu
- sáček na potraviny
- krabička na svačinu či jídlo s sebou
- příbor a brčko
- látkový kapesník
- kelímek na kávu s sebou

Kde se dozvědět víc?

Mapa bezobalových prodejen na mapa.reduca.cz

Mobilní aplikace Bezodpadová výzva
(zdarma na App Store i Google Play)

Kniha Život skoro bez odpadu

www.czechzerowaste.cz

Další informace:

www.ekoporadnypraha.cz

www.ekocentrumkoniklec.cz

Vydalo Ekocentrum Koniklec, o.p.s.,

v rámci projektu ekoporadnypraha.cz v roce 2020.

Projekt [Ekoporadnypraha.cz](http://ekoporadnypraha.cz) finančně podpořilo hlavní město Praha.

