

Życie bez marnowania. Codzienne nawyki, które mogą zmienić świat

Kupujemy, zużywamy i wyrzucamy, żeby kupić nowe. A gdyby tak wyjść z błędnego koła? Z osobami, które utożsamiają się z ruchem zero waste i less waste, rozmawiamy o tym, jak ograniczyć ilość codziennych śmieci, jakie dania ugotować z resztek warzyw, czy da się zbudować dom z materiałów wtórnych i co można znaleźć na wrześnińskim śmietniku.

Czy da się żyć, nie produkując śmieci? Wydaje się to niemożliwe. Na pewno jednak można dążyć do tego, by maksymalnie je ograniczyć. To główna zasada stylu życia zero waste („zero odpadów”), który zyskuje ostatnio coraz więcej zwolenników.

ZERO WASTE: CO TO JEST I Z CZYM TO JEŚĆ?

Za matkę ruchu zero waste uważana jest Bea Johnson, Francuzka, która w wieku 18 lat przeprowadziła się do Stanów Zjednoczonych. Początkowo prowadziła typowo amerykański tryb życia, kupując dużo wszystkiego i nie zastanawiając się nad konsekwencjami. Zmiany zaczęły się banalnie. Bea z mężem i dwójką dzieci zmieniła mieszkanie na mniejsze i stanęła przed koniecznością ograniczenia posiadanych przedmiotów. Zdała sobie wówczas sprawę, ile niepotrzebnych rzeczy gromadzimy i marnujemy. Od tego czasu stopniowo zaczęła zmieniać styl życia rodziny – od minimalizmu do radykalnego ograniczenia domowych odpadów. Po kilku latach ilość śmieci wytwarzanych rocznie przez czteroosobową rodzinę Bei mieściła się w litrowym słoiku.

Co dała zmiana stylu życia? Bea zauważyła m.in. poprawę zdrowia i samopoczucia swojej rodziny. Zaczęła też z większą uwagą patrzeć na otaczający ją świat i zauważać, ile problemów generuje nasza chęć posiadania i jak destrukcyjnie wpływa na środowisko.

Bea zaczęła propagować styl życia, który oparła na pięciu zasadach:

- Odmawiaj (nie przyjmuj plastikowych gadżetów reklamowych, powiedz w sklepie, że nie chcesz opakowania jednorazowego, nie bierz ulotek).
- Ograniczaj (zminimalizuj rzeczy, które posiadasz, unikaj zbędnych zakupów, zainwestuj w trwałe rzeczy, które wystarczą na wiele lat).
- Używaj ponownie (naprawiaj, wymieniaj, podaruj innym to, co nie jest ci potrzebne).
- Przetwarzaj (segreguj śmieci, aby można je było ponownie wykorzystać).
- Kompostuj (zamień organiczne odpadki na nawóz do roślin – wyrzucone na wysypisko z innymi odpadami powodują emisję gazów cieplarnianych, a w ogrodzie mogą zasilić ziemię w próchnicę).

Ograniczenie domowych śmieci do słoika rocznie większości z nas wydaje się trudne i wiążące się z ogromnymi wyrzeczeniami. Zmiany można jednak wprowadzać małymi krokami. Mniej radykalną postawę, opartą na minimalizmie, określa się jako *less waste* („mniej odpadów”). Podstawą jest tutaj

ograniczenie marnowania żywności, podejmowanie świadomych wyborów konsumenckich czy wypożyczanie zamiast kupowania.

Jak wprowadzić zero waste i less waste do swojego życia? I czy w ogóle warto się ograniczać? Przedstawiamy kilka historii z naszego podwórka.

PIOTR: PLANETY NA TO NIE STAĆ

Wszelkie tropy ekologiczne we Wrześni i okolicach prowadzą do Piotra Stankowskiego z Psar Wielkich, prezesa Stowarzyszenia na Rzecz Ochrony Przyrody i Krajobrazu Dolina Wrzešnicy – człowieka, który ma w sercu naturę. Kiedy robimy wstępne rozpoznanie, pytając o zero waste, kilka osób od razu odsyła nas do Piotra.

– Termin zero waste po raz pierwszy usłyszałem w audycji radiowej. To był reportaż o młodym Francuzie, który w warszawskim sklepie mięsnym poprosił o zapakowanie zakupów do przyniesionego ze sobą słoika, czym wzbudził niemałe zainteresowanie. Zestawiłem to ze swoim zachowaniem i stwierdziłem, że w pełni podzielałem pogląd, że powinniśmy generować mniej śmieci i ograniczyć konsumpcję. Właściwie żyję zgodnie z zasadami *zero waste* od dawna – mówi Piotr.

Zmiany w swoim życiu zaczął wprowadzać już na studiach. Był wówczas pod dużym wpływem swojego przyjaciela Przemka Frankowskiego, dziennikarza radiowego, który zaszczepił w nim miłość do natury.

– Od tej pory wszystko robię z myślą o przyrodzie – stwierdza Piotr.

Jego postawę życiową kształtowały też książki. Ogromne wrażenie wywarł na nim *Świat na rozdrożu* Marcina Popkiewicza, fizyka zajmującego się zmianami globalnymi. Książka powstała w 2012 roku, a wiele zawartych w niej prognoz sprawdza się.

– Popkiewicz mówi, że jeśli populacja będzie przyrastała w sposób wykładniczy, tak jak do tej pory, to trzeba będzie produkować więcej żywności i do tego cały ten proces będzie musiał być szybki. To oznacza m.in. zakwaszenie oceanów i zmiany klimatu. Te procesy już widać. Dziś nie można zaprzeczyć temu, że mamy kryzys, a właściwie katastrofę klimatyczną. To ona jest m.in. przyczyną migracji. Obecnie prawie dwa miliardy ludzi stoi u bram Europy, poszukując lepszego miejsca do życia. Świat płonie, pożary trawią Syberię, Australię, Stany Zjednoczone, Bałkany. Mówienie, że nie ma katastrofy klimatycznej, jest niedorzeczne – stwierdza Piotr.

– David Attenborough w jednym ze swoich artykułów napisał, że mamy dwa wyjścia: ograniczyć populację, co jest mało prawdopodobne, lub ograniczyć konsumpcję, co także będzie niezwykle trudne, bo na świecie od lat widać tendencję, że wszyscy chcą mieć więcej – dodaje mieszkaniec Psar Wielkich.

Piotr swoim przykładem pokazuje, że zmiana jest jednak możliwa. Drogą nie są wielkie wyrzeczenia, ale uważność na co dzień i zmiana nawyków.

– Od mniej więcej 15 lat nie bierzemy z żoną toreb jednorazowych w sklepach. Robimy odpowiedzialnie zakupy. Nie marnujemy żywności, także w święta – wtedy nawet z przekory kupujemy mniej. Raz w tygodniu robimy zakupy, na które jedziemy samochodem. Jeżeli okaże się, że w ciągu tygodnia czegoś brakuje, to do miasta dojeżdżamy rowerami. Kupując kosmetyki i żywność,

zwracamy uwagę, czy opakowanie nadaje się do recyklingu. Nie kupujemy też wody i napojów w plastikowych butelkach. Środki czystości zastępujemy octem i sodą oczyszczoną. Resztki organiczne, np. fusy z kawy czy skorupki jajek, wykorzystujemy jako nawóz do roślin. Staram się też naprawiać zepsute sprzęty, np. meble ogrodowe – wylicza Piotr.

Takie działania doprowadziły do widocznego ograniczenia objętości śmieci. – W mojej wsi odpady są odbierane co dwa tygodnie. My, mając najmniejszy możliwy pojemnik, wystawiamy go co sześć tygodni i nigdy nie jest on całkowicie pełen – stwierdza psarzanin.

Zero waste w wydaniu Piotra to także kupowanie ubrań lepszej jakości, które mogą służyć dłużej, albo zakupy w sklepach z używaną odzieżą, gdzie notabene można znaleźć perełki o doskonałym składzie.

Mieszkaniec Psar Wielkich zwraca także uwagę na oszczędzanie wody i energii.

– Kiedy otwieram okno, zakręcam kaloryfer, żeby nie wypuszczać ciepła. Wybieram prysznic zamiast wanny. Pamiętam, że wiele razy zwracałem uwagę mojej mamie, że nie gasi światła, jak wychodzi z łazienki. Kiedyś odpowiedziała mi, że ją na to stać. Owszem, mnie także stać, ale naszej planety już nie – stwierdza Piotr.

AGNIESZKA: LESS WASTE JAK POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI

Agnieszka Stanisławska utożsamia się z less waste. – Mój cel to marnować mniej – mówi mieszkanka podwrzesińskiej wsi.

Rodzina Agnieszki liczy czworo ludzi i psa. Teraz dzieci są już dorosłe, ale gdy zaczynali rodzinną przygodę z less waste, byli jeszcze małe. Zaczęło się od tego, że Stanisławscy postanowili ograniczyć ilość opakowań, m.in. woreczków, w które odruchowo pakuje się wędliny czy warzywa w sklepach. Drugim punktem zwrotnym była choroba jednego z domowników, na skutek której pewne produkty żywnościowe były zakazane.

– Musiało nam wejść w krew czytanie etykiet i nagle okazało się, że stoimy przed półką pełną jogurtów i nie mamy co wybrać, bo każdy zawierał jakiś składnik z listy zakazanych. Wydawałoby się, że jogurt to mleko, ewentualnie z dodatkiem owoców. Wszystko to skłoniło nas do tego, aby jak najwięcej posiłków przygotowywać w domu – opowiada Agnieszka.

W poszukiwaniach zdrowego jedzenia zafascynowała się „dziką kuchnią”, opartą na tym, co można znaleźć w ogrodzie. Odkryła, że z części roślin, które się wyrzuca – np. liści kalafiora, brokuła czy rzodkiewki, przekwitniętych czy opadłych kwiatów cukinii albo natki marchewki – można zrobić pyszne dania.

Jednocześnie Agnieszka zaczęła zauważać, ile produktów marnuje się podczas prowadzenia gospodarstwa domowego. Postanowiła to zmienić. Do tematu podeszła kompleksowo. Zaczęła od listy zakupów. W telefonie miała dwie listy: zakupową oraz spis tego, co jest na stanie w domowej spiżarni. Robiła też jadłospisy na cały tydzień. To pozwoliło uniknąć kupowania niepotrzebnych rzeczy pod wpływem chwili.

– Nigdy nie lubiłam wyrzucać jedzenia, więc szukam sposobów na wykorzystanie tego, co zostaje. Na przykład resztki papryki, która jest już zwiędnięta, opalam na patelni, dodaję pomidora i przyprawy i

robię sos. Zamrażam go w kostkach i wyciągam do obiadu, tyle ile potrzeba. W ogrodzie mamy jabłoń, która obficie owocuje. Wykorzystuję całe owoce, także skórki, z których robię nastaw na ocet. Można go później wykorzystać konsumpcyjnie lub jako naturalny środek do sprzątania. Z wsadu octowego robię musztardę. Dodaję gorczycę, miód i wychodzi fenomenalnie – zapewnia Agnieszka.

Zmiany zaczęły się od kuchni, ale ogarnęły cały dom.

– Less waste to dla nas także używanie toreb wielorazowych, podróżowanie transportem zbiorowym oraz kupowanie lokalnie, żeby uniknąć długiego łańcucha dostaw i pozostawić mniejszy ślad węglowy. Lokalne kupowanie jest w ogóle bardzo fajne. Możemy dowiedzieć się, jak dany produkt jest wytwarzany i wspomóc osoby, które mieszkają blisko nas – wymienia nasza rozmówczyni.

Rodzinnym odkryciem Stanisławskich są woskowijki, czyli bawełniane szmatki nasączone woskiem pszczelim, którymi można zastąpić folię aluminiową czy śniadaniówki. Agnieszka i jej bliscy nie wyrzucają też spranych czy zniszczonych koszulek bawełnianych – robią z nich ściereczki lub zabawki dla psa.

Agnieszka uśmiecha się, słysząc, że less waste i zero waste to moda naszych czasów. Dla niej to powrót do korzeni. W duchu zero waste gotowały przecież nasze babcie.

– W którymś momencie po prostu popełniliśmy błąd i rzuciliśmy się na wszystko za mocno. Warto zatrzymać się i przeanalizować, co możemy zmienić – podsumowuje.

KATARZYNA: BIZNES W DUCHU ZERO WASTE

Także Katarzyna Mikulska, mieszkanka Białego Piątkowa, mama dwóch córek i właścicielka ekologicznej marki Blanda, wybrała less waste.

– Przez trzy lata żyłam na walizkach, podróżując i pracując na jachtach, a mój dobytek mieścił się w plecaku. Po powrocie na stałe do Polski zdałam sobie sprawę, że minimalizm to coś dla mnie. Minimalizm i less waste ściśle łączą się ze sobą i dla mnie oznaczają po prostu komfort – tłumaczy Katarzyna.

Podczas pracy spotkała się z naturalnymi środkami czystości. Tak powstał pomysł na startup produkujący ekologiczne środki czystości, w formie koncentratu do rozrobienia z wodą z kranu. To biznes w duchu zero waste, oparty na rozwiązaniach dobrych dla środowiska. Notabene, firma miała swoją premierę na Targach Zero Waste w Warszawie.

Dla Katarzyny less waste to nie tylko ukłon w stronę planety, ale też oszczędność. Oto kilka jej osobistych patentów na ograniczenie marnowania, którymi podzieliła się z nami:

- rezygnacja z produktów jednorazowych (np. płatków kosmetycznych) lub produktów zbędnych (płynów do płukania prania, odświeżaczy powietrza);
- przejście na wielorazowe produkty (np. szczotki bambusowe zamiast gąbek kuchennych, kubeczek menstruacyjny zamiast podpasek i tamponów);
- wypożyczanie zamiast kupowania (np. korzystanie z bibliotek, wypożyczalni zabawek);
- odmawianie próbek i gratisów;

- kupowanie rzeczy z drugiej ręki (nie tylko ubrań – na portalach aukcyjnych można znaleźć wiele przedmiotów, których ludzie nie potrzebują).

– Dobrze zacząć od odgruzowania domu, np. systematycznie pozbywać się niepotrzebnych rzeczy. Jeśli coś nie nadaje się do ponownego użycia, to zachęcam do odpowiedniej segregacji odpadów, żeby dać im szansę na przetworzenie. Rzeczy, które nadają się do użycia, możemy wystawić na OLX czy Vinted lub oddać na facebookowym profilu „Uwaga, śmieciarka jedzie – Września i okolice”. Używane ubrania (nawet te zniszczone) warto wrzucić do kontenerów PCK. Mniej śmieci i mniej zbędnych rzeczy w życiu to poprawa jego jakości – podkreśla Katarzyna.

EMILIA: RATOWANIE RZECZY ZE ŚMIETNIKA TO POWÓD DO DUMY

Administratorką facebookowej grupy „Uwaga, śmieciarka jedzie – Września i okolice”, którą poleca Katarzyna, jest Emilia Czarnóg, wrześnianka od 2020 roku.

– Przeprowadziłam się tu z Łodzi. Kojarzyłam łódzką „Śmieciarkę” jako świetną inicjatywę, z której założeniami się utożsamiam, więc postanowiłam, że dołączę do wrzeńskiej grupy. Najpierw zostałam moderatorem, a później administratorem – opowiada Emilia.

„Uwaga, śmieciarka jedzie” to ogólnopolska fundacja, której misją jest ratowanie rzeczy wyrzuconych na śmietnik i promowanie recyklingu. Organizacja skupia facebookowe grupy działające lokalnie, w różnych miastach, na których odbywa się wymiana niechcianych przedmiotów.

– Początkowo na wrzeńskiej grupie ludzie zamieszczali posty ze zdjęciami przedstawiającymi, co ciekawego do zabrania pojawiło się pod którymś śmietnikiem. Teraz są też ogłoszenia o rzeczach, które ktoś chce oddać za darmo z domu – mówi Emilia.

Wrześnianka przyznaje, że grupy „Śmieciarki” w większych miastach działają prężniej. W małych, np. we Wrześni, jest mniejszy ruch.

– Wielu ludzi wstydzi się, że „grzebią w śmietniku”. A to jest powód do dumy, że ktoś potrafi zrobić coś z niczego, np. wyremontować wyrzucone meble. Przy tym ogranicza się ilość odpadów w środowisku – mówi Emilia.

Co można znaleźć na wrzeńskim śmietniku?

– Trafiają się bardzo fajne meble. Są też ciekawe zabawki. We Wrześni często znajdują rośliny doniczkowe. Te, które są bezpieczne dla kotów, zabieram do domu, a dla innych szukam nowego właściciela – mówi Emilia.

Dla Emilii to, że wykorzystuje rzeczy wyrzucone przez innych i dba o środowisko w codziennym życiu, jest naturalne. – Miałam to szczęście, że tak zostałam wychowana – podsumowuje.

PIOTR: MOŻNA KUPOWAĆ WIĘCEJ, ALE... PO CO?

Zagadnienie recyklingu interesuje także Piotra Duszyńskiego, prezesa stowarzyszenia Freelab Września, które prowadzi miejską pracownię promującą wiedzę o nowoczesnych technologiach.

We Freelabie wykorzystuje się materiały z odzysku lub te, które zostały wręcz wyrzucone. Z odpadów poprodukcyjnych podczas zajęć stowarzyszenia zbudowano m.in. łapacz mgły i reaktor glonowy. Oba

urządzenia to prototypy systemów pozwalających pozyskać wodę i energię z otoczenia, szczególnie w trudnych warunkach klimatycznych.

Piotr Duszyński zapewnia, że także technika druku 3D wykorzystywana we Freelabie jest ekologiczna, bo wykorzystuje się do niej biodegradowalny materiał, wykonany z mączki kukurydzianej. – Poza tym druk 3D jest taką technologią, w której optymalizuje się ilość materiału. A gdy coś się zepsuje, uszkodzi, możemy wykonać część zamienną – tłumaczy Piotr.

W pracowni Freelabu są nawet meble wykonane z odpadów, m.in. wygodne fotele zrobione na bazie stelaży wyrzuconych na śmietnik. Siedziska to plecionka z różnokolorowych folii, m.in. woreczków (tzw. zrywek). Fotele zrobione przez jedną z uczestniczek Freelabu są wyjątkowo trwałe – służą już kolejny rok.

Piotr mówi, że dzięki każdemu z projektów dowiadują się czegoś nowego. Na przykład, że za 70 proc. tlenu na ziemi odpowiadają glony, co oznacza, że oceany mają dla nas kluczowe znaczenie.

Zmienia się także podejście do życia:

– Freelab nauczył mnie, żeby patrząc na dany produkt, zastanowić się, co się z nim dalej stanie, kiedy przestaniemy go potrzebować, zostanie zużyty. Kupujemy dużo dóbr, przedmiotów, ale warto się zastanowić: po co? Przecież można coś naprawić albo pomyśleć, jak to ponownie wykorzystać. Mam teraz bardziej świadome spojrzenie na to, co kupuję i staram się temperować swoje zapędy, żeby nabywać kolejne rzeczy – podsumowuje Piotr.

ZOFIA: ARCHITEKTONICZNY RECYKLING

Zanim prototyp łapacza mgły stanął w pracowni Freelabu, zaistniał w wizjonerskim projekcie Akwedukt, który współtworzyła Zofia Jaśniewicz, młoda architektka żyjąca między Wrześnią a Stuttgartem. Projekt powstał z myślą o inicjatywie LAGI, odbywającej się w ramach festiwalu Burning Man. Celem było zaprojektowanie systemu dostarczania wody do samowystarczalnej wioski na pustyni w Nevadzie.

Zofia w swoich pracach chętnie wraca do motywów związanych z klimatem i ochroną naturalnych zasobów. Jest także współautorką projektu reForestation, poświęconego przywracaniu bioróżnorodności w miejscach dotkniętych wylesieniem. Kierunkiem, w którym zmierza, są projekty budynków w duchu zero waste.

– W mojej branży bardzo często mówi się, że używając pewnych surowców na skalę, na którą ich obecnie używamy, niedaleko zajdziemy. Przykładem jest piasek używany do produkcji betonu. To jeden z materiałów, który się kończy, a jego zasoby nie są zbyt odnawialne – mówi wrześnianka.

Studując za granicą, Zofia spotkała się z pojęciem gospodarki obiegu zamkniętego. W dużym uproszczeniu, mowa o budowie z materiałów odzyskanych i surowców wtórnych.

– Gdy spojrzymy na cykl biologiczny, to wszystko jest zamknięte. Przyroda potrafi poradzić sobie ze swoimi odpadami. Ludzie wytworzyli cykl technologiczny, z domknięciem którego jest problem. Gospodarka obiegu zamkniętego wiąże się z tym, że domykamy ten cykl, wykorzystując nie tylko materiały, ale też wiedzę i technologie, które już mamy – mówi Zofia.

Przykłady budynków powstałych w tym systemie są na razie nieliczne. Zofia wspomina, że miała okazję pracować przy budowie People's Pavilion (a później po nim oprowadzać). To budynek, który powstał w cyklu obiegu zamkniętego na Desing Week w Eindhoven w Holandii. Pawilon był budowany z myślą, aby nie wytwarzać śmieci. Powstał z elementów wypożyczonych z innych budynków, które po wydarzeniu zostały rozmontowane i wróciły na swoje miejsce.

Obecnie Zofia jest zaangażowana w projekt domu wykonanego z materiałów wtórnych. Prace są już w fazie projektu budowlanego.

– Na pewno nie będzie to dom w 100 proc. z drugiego obiegu, ale staramy się szukać komponentów, które mają „szarą energię”, to znaczy takich, które już zostały wyprodukowane, a często i wbudowane i nie ich trzeba produkować na nowo. Jeżeli pojawią się nowe elementy, to chcemy, aby nadawały się do ponownego użytku. Łączenia mają być takie, by można je było w razie potrzeby rozmontować za jakiś czas – wymienia Zofia.

Zero waste nie jest dla wrześnianki tylko ideą wykorzystywaną przy projektach. Zofia co miesiąc stara się wdrażać w życie jeden pomysł zaczerpnięty od Bei Johnson.

– Używam pasty do zębów zrobionej samodzielnie, na bazie oleju kokosowego i sody oczyszczonej. Dezodorant zastąpiłam kamieniem ałunowym. Staram się też samodzielnie naprawiać ubrania. Zaczęłam na razie od rzeczy mojego dziecka, które szybciej się niszczą, ale chciałabym też sama zacząć przesywać sobie i przerabiać ubrania – wymienia Zofia.

Co skłoniło ją do wejścia na drogę zero waste?

– Myślę, że kluczową rolę odegrała architektura. Mówi się, że w Europie za 1/3 wszystkich odpadów odpowiada budownictwo. Nie jest to jednak jedyna dziedzina, która generuje problemy z górą śmieci. Co jakiś czas słyszymy o płonących wysypiskach i szkodliwych związkach uwalnianych do atmosfery. Dla mnie zero waste powiązane jest z dobrostanem środowiskowym i zdrowotnym, ale to też forma troski o przyszłość naszych dzieci – podsumowuje architektka.

TYSIĄC KROKÓW

Bea Johnson zaczęła od posprzątania swojego domu, ale jak powtarza w wywiadach, to za mało. Naszym domem jest wszystko, co dookoła, a codzienne wybory mają wpływ na to, co dzieje się ze światem.

– Wystarczy zrobić jeden krok. Może się wydawać, że to niewiele, ale jeżeli tysiąc osób zrobi ten krok, to zmiana będzie znacząca – zapewnia jedna z bohaterek tego tekstu, Agnieszka. Warto spróbować!