



KUJAWSKO-POMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
w Minikowie



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu



W trosce o środowisko

Ilona Oleś

2020

W trosce o środowisko

Opracowanie i zdjęcia: Ilona Oleś

Skład: Marzena Zwiewka

Wydawca:

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie

89-122 Minikowo, tel. 52 386 72 14, fax 52 386 72 27

e-mail: sekretariat@kpodr.pl **www.kpodr.pl**

Druk:

Zakład Aktywności Zawodowej

85-502 Bydgoszcz, ul. Ludwikowo 3, tel. 52 585 98 98

ISBN: 978-83-65181-71-8

Nakład: 2000 szt.

Broszura bezpłatna.

Wydana ze środków WFOŚiGW w Toruniu



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu

W TROSCE O ŚRODOWISKO

Ilona Oleś



SPIS TREŚCI

MARNOWANIE ŻYWNOŚCI	6
ZIOŁOWA KUCHNIA	7
TERAPIA NA GRZĄDCE	14
KOSMETYKI NATURALNE	15
DOM BEZ CHEMII, CZY TO W OGÓLE MOŻLIWE?	18
MINIMALIZM	21
WSZECHOBECCNY PLASTIK	23



Mieszkamy w wygodnych domach, często pracujemy w klimatyzowanych pomieszczeniach, przemieszczamy się coraz szybszymi środkami transportu, żywności na sklepowych półkach mamy pod dostatkiem. Budujemy wielkie osiedla, centra handlowe, kupujemy ogromne ilości towarów, generujemy stosy odpadów, wycinamy lasy, zanieczyszczamy rzeki, jeziora i oceany. Zachowujemy się tak jakby natura nie miała dla nas żadnego znaczenia, jakbyśmy radzili sobie świetnie bez niej. Jednak coraz częściej klęski żywiołowe oraz załamania pogody przypominają nam, że tak nie jest. Warunki klimatyczne mają szczególne znaczenie dla rolnictwa, gdyż ta gałąź gospodarki jest od nich wyjątkowo uzależniona. Z kolei rolnictwo ma ogromny wpływ na środowisko. Zdecydowana większość ludzi dostrzega fatalne w skutkach zmiany klimatyczne, ale nie czuje się odpowiedzialna za ich ograniczanie. Tymczasem działania każdego z nas mają sens, nawet większy niż nam się wydaje. Małe, sukcesywne kroki w dobrym kierunku mogą zmienić naszą rzeczywistość i otoczenie na lepsze. Musimy pamiętać, że przyroda, otaczające środowisko jest naszym globalnym domem, o który musimy wszyscy dbać. Szacunek i dbałość o środowisko naturalne powinno być naszym priorytetem, gdyż czerpiemy z jego zasobów. Chcemy oddychać czystym powietrzem, mieć dostęp do wody, żywić się smacznym jedzeniem, podziwiać uroki przyrody. Przede wszystkim chcemy zostawić to bogactwo dla naszych dzieci, wnuków i kolejnych pokoleń. Pamiętajmy, że nasze codzienne decyzje i wybory mają wpływ na stan środowiska. Niniejsza publikacja ma Państwa zachęcić do zastanowienia się nad skutkami nadmiernego konsumpcjonizmu, chemizacji środowiska oraz życia w oderwaniu od natury. Zainspirować do podjęcia prostych, codziennych kroków przyjaznych środowisku. Każdy z nas może wprowadzić do swojej codzienności drobne nawyki, które stosowane na większą skalę dadzą wymierne efekty.

MARNOWANIE ŻYWNOSCI

Wydawałoby się, że marnowanie jedzenia ma głównie aspekt ekonomiczny. Rzeczywiście tak jest, ale nie możemy zapomnieć o aspekcie społecznym oraz klimatycznym. Dane Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. żywienia i rolnictwa informują, że na świecie marnuje się ok. 1,3 miliarda ton żywności rocznie, oznacza to stratę 1/3 ilości żywności i to w sytuacji gdzie 821 milionów ludzi na świecie głoduje. Dane dla Polski, pomimo, że nie były aktualizowane od kilkunastu lat również są zatrważające. Mówią o 9 milionach ton marnowanej żywności rocznie. Jeśli chodzi o finanse, to wyliczono, że statystyczny Polak razem z niezjedzoną żywnością wyrzuca do kosza 50 zł miesięcznie, co przy czteroosobowej rodzinie w ciągu roku daje znaczącą kwotę.

Wiadomo, że produkcja żywności pociąga za sobą ogromne skutki środowiskowe. Aby wyprodukować, przetworzyć i dostarczyć żywność na półki sklepowe, a następnie do naszych domów trzeba zużyć ogromne ilości wody, energii i paliwa. Konsekwencją wyrzucania dużej ilości jedzenia jest nasilenie wydzielania metanu do środowiska. Wprowadzanie gazów cieplarnianych ogrzewa atmosferę i inicjuje uwalnianie naturalnego metanu, co powoduje wzrost temperatury na ziemi. Skutkiem mogą być susze, powodzie, zmniejszona ilość wody słodkiej, a to zapowiada nic innego jak poważny kryzys w rolnictwie. Wyrzucane jedzenie to również marnotrawstwo olbrzymiej ilości wody wykorzystywanej do produkcji żywności. Mówi o tym ślad wodny, który pokazuje objętość wody koniecznej do wyprodukowania konkretnych towarów i usług. Przeciętny ślad wodny przypadający na wyprodukowanie kilograma mięsa wynosi kilka tysięcy litrów wody i jest kilkanaście razy większy niż ślad wodny zbóż czy ziemniaków. Tak więc każdy zmarnowany kilogram żywności oznacza ogromne straty wody i energii. Należy pamiętać, że marnowanie jedzenia to nie jest prywatna sprawa każdego człowieka, gdyż skutki środowiskowe dotyczą nas wszystkich. Poza tym za każdym wyrzuconym kawałkiem chleba, owocem, czy innym pokarmem stoi ciężka praca, czas i zaangażowanie człowieka. Dlatego tak ważny jest szacunek do jedzenia.

W JAKI SPOSÓB MARNUJEMY ŻYWNOŚĆ?

Powodów jest wiele, gdyż zanim żywność dotrze od pola do stołu musi przejść kilka etapów, z którymi wiążą się straty. Większość produktów musi zostać przetworzonych, a wszystkie muszą zostać rozdyskrebowane. Jednak największe straty powstają w gastronomii oraz w gospodarstwach domowych. Główną przyczyną jest robienie zbyt dużych zakupów m.in. pod wpływem działań marketingowych, przekroczenie terminu do spożycia, niewłaściwe przechowywanie żywności, przygotowywanie zbyt dużych porcji posiłków, zakupy produktów niewłaściwej jakości, a także brak pomysłów na wykorzystanie zakupionych towarów.

CO ZROBIĆ, ŻEBY SZANOWAĆ I NIE MARNOWAĆ?

Najpierw powinniśmy nauczyć się umiejętności świadomego, przemyślanego kupowania produktów spożywczych. Należy opanować emocje związane z akcjami promocyjnymi oraz wyprzedażowymi, gdyż to one zachęcają do kupowania większych ilości produktów niż planowaliśmy. Przed pójściem na zakupy powinniśmy sprawdzić co nam zostało w szafkach i lodówce. Dobrze również zaplanować menu dla rodziny na najbliższy tydzień. W sklepie powinniśmy także zwracać uwagę na daty ważności produktów, a po przyjeździe do domu posortować zgodnie z kolejnością do spożycia. Produkcja własnej żywności jest na pewno świetnym rozwiązaniem, gdyż wymaga dużego zaangażowania i to zarówno czasu i energii. Tak wytworzony produkt nabiera innego wymiaru. Poza tym jakość takiego produktu jest również bardzo wysoka, co ma ogromne znaczenie w dobie produktów mocno przetworzonych.

ZIOŁOWA KUCHNIA

Wiele lat temu zbieranie ziół było normalną praktyką. Ludzie posiadali ogromną wiedzę na temat właściwości dzikorosnących roślin, która była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Rośliny z łąk, miedz, pól miały znaczące miejsce w diecie naszych przodków. Dostarczały witamin, mikro i makroelementów, zapewniając zdrowie. W dzisiejszych czasach dieta większości osób jest bardzo monotonna. Pomimo, że na świecie

występuje około 12 tys. jadalnych gatunków roślin, ludzkość wykorzystuje jedynie od 150 do 200 z nich. Jednak aż 75% produktów spożywczych na całym świecie produkowanych jest jedynie z 12 gatunków roślin i 5 gatunków zwierząt. Trzy główne gatunki roślin w diecie (ryż, kukurydza, pszenica) dostarczają około 60% energii konsumowanej przez ludzkość. Bardzo często posiłki, które przygotowujemy bazują na tych samych produktach, zazwyczaj kupowanych w marketach, gdzie nierzadko przemierzają dziesiątki, setki, a nawet tysiące kilometrów. Produkty takie są dodatkowo zabezpieczane środkami chemicznymi, które mają zapobiec gniciu, czy pleśnieniu podczas długiego transportu. Dlatego aby zminimalizować skutki środowiskowe powinniśmy starać się sięgać po produkty wytwarzane lokalnie. W ten sposób nie tylko zmniejszymy ślad węglowy, ale wesprzemy miejscowych producentów. Oprócz produktów, które możemy kupić od rolników, czy lokalnych przetwórców możemy również korzystać z bogactwa łąk, pól i lasów. Nie trzeba być botanikiem, aby pokusić się o zbieranie roślin dzikorosnących i wykorzystanie ich w kuchni.



Składniki sałatki pozbierane w ogrodzie i na łące, m.in. komosa, żóltlica drobnokwiatowa, krwawnik, pokrzywa, kwiaty liliowców, jarmuż, szpinak, sałata, szczypior, kapusta włoska, koper

Dostęp do wiedzy i czerpania z doświadczeń innych ludzi w dzisiejszych czasach jest tak ogromny, że bardzo łatwo zdobyć informację na interesujący nas temat. Ponadto możemy wykorzystać rośliny, które „znamy z widzenia”, a nie wiedzieliśmy o ich wspólnych właściwościach i ciekawym smaku. Przykładem może być żóltlica drobnokwiatowa, komosa, pokrzywa, krwawnik, bluszcz kurdybanek, jasnota biała, purpurowa, koniczyna czy podagrycznik. Rośliny te traktujemy jako uciążliwe chwast na naszych grządkach, a możemy je śmiało wykorzystać w naszym codziennym menu.



Zdrowa i kolorowa sałatka, m.in. z pokrzywą, krwawnikiem, żóltlicą drobnokwiatową, komosą, kwiatami liliowców polana olejem rydzowym

Zwróćmy uwagę również na piękne kwiaty w naszym ogrodzie, mogą nie tylko zdobić nasze otoczenie, ale również być składnikiem posiłków. Idealnie nadają się do tego kwiaty nasturcji, nagietka, liliowców, ogórecznika, forsycji, bratków czy funkii. Kwiaty dodane do sałatki nie tylko ją ozdobią, dodadzą ciekawego smaku, ale wprowadzą unikatowe wartości odżywcze, gdyż każda roślina ma inny skład pierwiastków. Im więcej składników wprowadzamy do naszego organizmu, tym mamy większą szansę, że nasza dieta będzie odpowiednio zbilansowana.



Kwiaty cukinii idealne do nadziewania mozzarellą z ziołami i do smażenia w cieście naleśnikowym



Kwiaty ogórecznika idealne do napojów, do mrożenia w kostkach lodu, do sałatek, ciast, deserów

Pamiętajmy również, żeby czerpać z natury, zbierając kwiaty mniszka, czarnego bzu czy lipy, zrywając liście maliny, porzeczki oraz brzozy. Są to składniki po prostu niezastąpione w okresie nasilonych infekcji. Zapasy syropów oraz herbatek zapewnią zdrowie naszej rodzinie bez wizyty w aptece.



Sok z pokrzywy idealny na oczyszczenie i wzmocnienie organizmu, w silikonowych foremkach przygotowany do mrożenia



Zamrożony sok z pokrzywy - gotowe porcje witamin do zrobienia napoju, shake, musu



Pędy sosny zasypane cukrem



Nalewka z mniszka



*Przygotowanie syropu z kwiatów czarnego bzu.
Domowe syropy i nalewki ziołowe są niezastąpione podczas infekcji.*



Suszone zioła, od lewej u góry: płatki róży, tymianek, lawenda, oregano; na dole od lewej: pokruszona lawenda, kwiaty czarnego bzu, lipa, mięta



Truskawki oraz inne suszone owoce są źródłem witamin

Również stworzenie nawet małego ziołowego zakątka w naszym ogrodzie, czy też na tarasie lub balkonie będzie świetnym rozwiązaniem. Kilka roślin tymianku, rozmarynu, oregano, bazylii czy innych ulubionych ziół po wysuszeniu, czy zamrożeniu zapewni nam surowiec na cały rok. W ten sposób zapewnimy sobie nie tylko porcję smaku, ale również witamin, mikro i makroelementów oraz innych substancji czynnych, potrzebnych do zachowania zdrowia. Dodatkowym plusem będzie fakt, że unikniemy wizyty w sklepie, co ograniczy również generowanie kolejnych odpadów.



Już jedna krzewinka tymianku po dwukrotnym cięciu i wysuszeniu zapewni zapasy dla rodziny na cały rok, przy tym pięknie ozdobi ogród. W tle oregano.

TERAPIA NA GRZĄDCE

Praca w ogrodzie daje efekty nie tylko w postaci wyhodowanych produktów rolnych, ale jest też treningiem dla naszego organizmu. Wzmacnia mięśnie, uelastycznia stawy, doskonale działa na psychikę. Amerykańscy naukowcy odkryli, że bakterie *Mycobacterium vaccae*, które żyją w glebie mają działanie antydepresyjne. Bakterie te dostają się do organizmu przez układ oddechowy podczas wzruszania ziemi, czyli przy wszelkich pracach takich jak pielenie, przekopywanie, grabienie. Działają podobnie do leków, zwiększając w mózgu wydzielanie serotoniny, czyli tzw. hormonu szczęścia, jednak w przeciwieństwie do leków nie powodują skutków ubocznych. Tak więc wszelkie prace związane z uprawą roślin, dają wiele korzyści. Od wielu lat istnieje tendencja do tego, że na działkach przydomowych są głównie trawniki i żywopłoty. Również w gospodarstwach rolnych zdarza się, że nie ma miejsca na warzywniki. Jest to ogromny błąd, gdyż uprawiając



Podwyższona grządka, która może pełnić również funkcję ławeczki. Sprawdzi się nawet na niewielkiej powierzchni. Dobre rozwiązanie dla osób mniej sprawnych, które w ten sposób mogą dbać o własne rabaty.

warzywa, owoce czy zioła zyskujemy nie tylko zdrowy produkt, który trafia prosto na nasz stół, a również dostarczamy sobie niezbędną porcję ruchu na świeżym powietrzu. W ten sposób łączymy troskę o nasze zdrowie i o środowisko.

KOSMETYKI NATURALNE

W dzisiejszych czasach można kupić wiele produktów do pielęgnacji urody. Drogeryjne półki uginają się od towarów, które mają nas upiększyć, odmłodzić czy polepszyć nasz nastrój i samopoczucie. Mamy tak wielki wybór produktów o tak bogatym składzie, że firmy kosmetyczne niemalże gwarantują nam młodość i urodę. A jak jest naprawdę? Czy te przebadane, przetestowane w laboratoriach kosmetyki są na pewno bezpieczne i dają takie efekty? Otóż okazuje się, że nie zawsze tak jest. Wiele substancji chemicznych stosowanych w masowej produkcji nie zostało dobrze przebadanych, a niektóre z nich mogą wywoływać wysypkę, alergię, a nawet mieć działanie toksyczne czy rakotwórcze. Preparaty syntetyczne zawierają wiele nie-naturalnych dodatków poprawiających zapach i wygląd produktu, a także co bardzo ważne dla sprzedających długi termin przydatności. Często składniki wymienione na etykietach kosmetyków nie mają nic wspólnego z pielęgnacją skóry. Są nie tylko zagrożeniem dla urody i zdrowia, ale także dla środowiska naturalnego. Kosmetyki do podstawowej pielęgnacji można w bardzo prosty sposób wykonać w domu.

MASŁO DO CIAŁA

Przepis na wykonanie masła jest bardzo łatwy. Wystarczy zrobić macerat olejowy z ulubionych ziół. Macerowanie polega na zalaniu dobrej jakości olejem świeżych lub suszonych ziół. W ten sposób substancje czynne z wybranego surowca przenikną do oleju. Zioła macerować można na dwa sposoby. Wersja dla niecierpliwych polega na tym, że do słoiczka wrzucamy wybrane zioła, zalewamy olejem, wstawiamy do garnka z wodą i trzymamy w kąpieli wodnej nie doprowadzając do wrzenia przez 2-3 godziny, lub przez 3 kolejne dni po godzinie. Wersja dla cierpliwych oznacza, że wybrane zioła zalane olejem, wystawiamy w zamkniętym słoiku w słoneczne miejsce i potrząsamy nim codziennie przez około 2 tygodnie.

Gdy macerat mamy już gotowy, podgrzewamy go na wolnym ogniu w kąpeli wodnej i dodajemy воск pszczeni w proporcji 7:1 szybko mieszając. Po chwili, gdy zacznie stygnąć możemy dodać jeszcze kilka kropli ulubionego olejku zapachowego oraz witaminę E. Następnie przelewamy do słoiczków, zakręcamy i przechowujemy w lodówce. Właściwości naszego masełka będą zależały od wybranych ziół do maceracji. Przykładowo nagietek ma działanie przeciwzapalne, pobudza regenerację skóry, rozmaryn działa stymulująco i ma właściwości antybakteryjne, krwawnik pospolity wspomaga leczenie skaleczeń i innych problemów ze skórą, takich jak trądzik, czy powiększone pory, aloes działa kojąco.

PEELINGI DO CIAŁA

Jeśli chodzi o kosmetyki, to chyba nie ma prostszej i tańszej rzeczy do wykonania. Mamy tutaj ogromne pole do popisu, gdyż możemy użyć większość składników, które mamy w kuchni. Jak wiadomo zadaniem peelingu do ciała jest złuszczenie martwego naskórka, nawilżenie i odżywienie skóry oraz poprawa krążenia. Zasadniczo postępujemy według następującego schematu.

Cukier + olej + dodatki.

Wariantów możemy mieć niezliczoną ilość, ograniczoną jedynie naszymi pomysłami.

Cukier możemy użyć biały, lub brązowy, olej najlepszy będzie tłoczony na zimno, może być z wiesiołka, migdałowy, rzepakowy oraz każdy inny dobrej jakości. Jeśli chodzi o dodatki to wybór również jest ogromny (kawa, miód, cytryna, świeże zioła np. mięta, melisa, lawenda, płatki róży, owoce np. kiwi, maliny, cynamon, zielona herbata, imbir, starta skórka pomarańczy, sok z grejpfruta).

Olej, cukier oraz wybrane dodatki mieszamy ze sobą w takiej proporcji by uzyskać lepką konsystencję, przekładamy do słoiczka i korzystamy. Uzyskujemy tani, naturalny, skuteczny kosmetyk bez generowania niepotrzebnych odpadów. Aby wykonać peeling solny, wystarczy cukier zastąpić solą i postępować jak wyżej.



Składniki domowego peelingu – do wyboru, cukier różany, biały, brązowy, olej, suszone płatki róży, lawenda, mięta, maliny, porzeczki, imbir.



Peelingi gotowe do użycia. Od prawej strony: olej, cukier różany, suszone kwiaty lawendy. W środku: olej, cukier brązowy, maliny, porzeczki czerwone, świeże liście mięty. Od lewej: olej, biały cukier, suszone płatki róży

DOM BEZ CHEMII. CZY TO W OGÓLE MOŻLIWE?

Substancje chemiczne zawarte w środkach czyszczących nie są obojętne ani dla zdrowia, ani dla środowiska. W ich składzie znajdują się środki drażniące, które mogą wywoływać reakcje alergiczne, a nawet uszkadzać układ oddechowy, szczególnie narażone na to są małe dzieci. Związki chemiczne dostają się również przez skórę, dlatego znaczenie mają też środki, w których pierzemy ubrania. Środki czyszczące przygotowane w domu są zdecydowanie tańsze i bezpieczne dla nas i dla środowiska. W naszej kuchni znajdziemy wiele produktów, które mają świetne działanie czyszczące, odkażające, antybakteryjne, a przy tym są oczywiście całkowicie bezpieczne. Do takich produktów należy oczywiście sól, kwasek cytrynowy, ocet, soda oczyszczona, alkohol. Na bazie tych kilku wymienionych składników można zrobić szereg potrzebnych nam produktów, takich jak płyn do mycia naczyń, luster, usuwania kamienia, krem do czyszczenia sanitariatów. Posiadając wymienione składniki oraz kupując płatki mydlane oraz boraks, które będą potrzebne do przygotowania proszku do prania można przygotować wiele preparatów do sprzątania całego domu. Zapewne nie wszyscy spotkali się z substancją o nazwie boraks. Jest to nic innego jak sól sodowa słabego kwasu borowego. To doskonały środek antyseptyczny, przeciwgrzybiczy, przeciwwirusowy, o łagodnych właściwościach antybakteryjnych. W rezultacie obok sody oczyszczonej i octu, boraks jest jednym z lepszych środków stosowanych do sprzątania, prania, mycia, czyszczenia w naszych domach. Można go kupić w sklepach z chemią gospodarczą, w drogeriach, przez internet, ponadto jego cena jest również bardzo przystępna i wynosi ok. 10 zł za kg.

Poniżej przykłady kilku tanich, prostych, bezpiecznych dla zdrowia i środowiska środków czyszczących.

Płyn do mycia naczyń z soli i octu:

- 400 ml wody
- 200 g soli drobnoziarnistej
- 100 ml octu spirytusowego
- sok z 3 cytryn.

Wszystkie składniki wymieszać i gotować około 10 min, aż płyn zgęstnieje.

Płyn do mycia naczyń z octu i sody oczyszczonej:

- 2 litry gorącej wody
- 1 łyżeczka octu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżka płatków mydlanych
- kilka kropel olejku z drzewa herbacianego.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, płyn przechowywać w szklanym pojemniku.

Płyn do mycia naczyń z płatków mydlanych:

- 2 szklanki gorącej wody
- 1 szklanka rozdrobnionych płatków mydlanych
- 1 szklanka płynnej gliceryny
- 1 łyżeczka ulubionego olejku zapachowego.

Płatki mydlane rozpuścić w gorącej wodzie. Po ostygnięciu dodać glicerynę i olejek zapachowy. Gdy mieszanka uzyska postać żelu, przelać ją do butelki.

Uniwersalny płyn do czyszczenia:

- 400 ml wody destylowanej
- 100 ml czystego alkoholu
- 10 kropel płynu do mycia naczyń zrobionego z soli i z octu (przepis powyżej)
- kilka kropel dowolnego olejku zapachowego.

Zmieszać wszystkie składniki i przelać do szklanej buteleczki ze spryskiwaczem.

Płyn do usuwania kamienia:

- 1 szklanka wody
- 2 łyżeczki soli
- 1 szklanka octu jabłkowego.

Gotową mieszanką polać zabrudzone miejsca na kilka godzin, potem spłukać.

Krem do czyszczenia sanitariów

Połączyć sodę oczyszczoną z octem w proporcji pozwalającej na uzyskanie konsystencji umożliwiającej nakładanie na różne powierzchnie.

Proszek do prania:

- 1 szklanka płatków mydlanych
- 1 szklanka sody kalcynowanej
- 1 szklanka boraksu

Do przegródki, do której dodaje się płyn do płukania można dodać kilka kropli ulubionego olejku zapachowego. Wszystkie składniki pomieszać, przechowywać w zamkniętym opakowaniu, do prania dodawać 1-2 stołowe łyżki. Gdy pranie jest mocno zabrudzone można dodać jeszcze do podanych proporcji pół szklanki kwasu cytrynowego.

Proszek do zmywarki

W równych proporcjach zmieszać kwas cytrynowy, boraks oraz sodę kalcynowaną. Dodać kilka kropli ulubionego olejku eterycznego.



Składniki proszku do prania: boraks, soda kalcynowana, płatki mydlane

MINIMALIZM

Zero Waste, czyli brak śmieci, brak marnowania oznacza styl życia, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów. Istnieje kilka zasad, które pozwalają ograniczyć ilość produkowanych odpadów.

PO PIERWSZE – ODMAWIAJ

Często kupujemy rzeczy pod wpływem chwili i to zarówno w sklepach stacjonarnych, jak i internetowych. Kuszą nas wszechobecne reklamy, obniżki, promocje. Nabywamy rzeczy, których tak naprawdę nie potrzebujemy, bez których możemy świetnie funkcjonować.

PO DRUGIE – OGRANICZAJ

Czasami docieramy do takiego momentu, że ilość przedmiotów nas przytłacza, nie pomaga zakup kolejnych regałów, szaf, a nawet większego mieszkania. Nadmiar przedmiotów zamiast satysfakcji, może dostarczać nam frustracji. Dlatego, zamiast akcji wyrzucania rzeczy w celu przywrócenia powierzchni mieszkalnej, warto tak planować zakupy, żeby nie dopuszczać do takiej sytuacji.

PO TRZECIE – UŻYWAJ PONOWNIE

Warto stawiać na przedmioty dobrej jakości, które posłużą nam wiele lat, a nawet będą nadawały się do tego, żeby przekazać je lub sprzedać kolejnym użytkownikom. Jest wiele portali oraz inicjatyw, gdzie można znaleźć używane rzeczy dobrej jakości. Dzięki takiej postawie mamy realny wpływ na ilość powstających odpadów.

PO CZWARTE – SEGREGUJ

Segregacja odpadów pozwala na powstanie nowego produktu w procesie recyklingu. Dzięki pozyskiwaniu surowców wtórnych zmniejsza się

zużycie zasobów naturalnych, co niewątpliwie przynosi korzyść środowisku. Jednak należy pamiętać, że surowce nie mogą być przetwarzane w nieskończoność. Szczególnie dotyczy to wszechobecnego plastiku, gdyż w praktyce recyklingowi poddaje się jedynie niewielką część odpadów z tworzyw sztucznych. Reszta trafia na wysypiska, bądź do spalarni, a w najgorszym przypadku do lasów i rzek, zanieczyszczając glebę i wodę oraz stwarzając niebezpieczeństwo dla zwierząt. Dlatego nie możemy się tłumaczyć sami przed sobą, że plastikowe odpady, które generujemy dostaną drugie życie i problem zostanie rozwiązany. Ważne jest również racjonalne używanie papieru, gdyż wyprodukowanie 1 tony papieru wymaga ścięcia 17 drzew i użycia olbrzymiej ilości energii i wody do procesu produkcji. Oczywiście częściowym rozwiązaniem jest zbieranie makulatury, gdyż ocalimy drzewa, ale procesy przetwórcze są bardzo obciążające dla środowiska. Dlatego najlepiej sprawdzi się umiar.



Kompostowanie jest idealnym sposobem na zagospodarowanie odpadków ogrodowych i kuchennych

PO PIĄTE – KOMPOSTUJ

Kompostowanie jest prostym sposobem na zagospodarowanie odpadków ogrodowych i kuchennych oraz na wyprodukowanie wartościowego nawozu. Codziennie w domu każdego z nas pozostaje mnóstwo odpadków biologicznych, głównie są to oberki od warzyw i owoców. Nawet jeśli nie mieszkasz na wsi, tylko w mieście i nie masz swojego kawałka ziemi, tylko balkon również możesz kompostować. Z pomocą przyjdą dżdżownice, które są niezastąpione w produkcji wermikompostu, inaczej zwanego biohumusem. Własnej produkcji nawóz można wykorzystać do donic z kwiatami, czy coraz częściej uprawianych ziół, które wykorzystamy później w kuchni. W ten sposób obieg materii zostanie zamknięty.

PO SZÓSTE – NAPRAWIAJ

Żyjemy w społeczeństwie, które bardzo szybko decyduje o wyrzucaniu różnych sprzętów i zakupie nowych. Chcemy mieć najnowsze gadżety, zapominając, że oprócz naszego portfela ucierpi także nasza planeta. Elektrośmieci przybywają w błyskawicznym tempie i są ogromnym obciążeniem dla środowiska. Dlatego możemy pomóc środowisku i naprawiać zamiast wyrzucać.

WSZECHOBECNY PLASTIK

Minęły czasy, w których sprzedawana żywność pakowana była w papierowe torebki, a mleko czy śmietanę kupowało się w szklanych butelkach. Wydaje się, że jesteśmy skazani na plastik, gdyż otacza nas zewsząd. Jednak może on być niebezpieczny dla naszego zdrowia. Warto wiedzieć, że są różne rodzaje plastiku. Najczęściej spotykany jest oznaczony symbolem 01-PET. Zazwyczaj są to naczynia jednorazowego użytku, butelki do wody mineralnej oraz wiele opakowań mających kontakt z żywnością. Naukowcy ostrzegają, że woda przechowywana w plastiku o takich parametrach może zawierać substancje zbliżone do estrogenów, które zaburzają pracę nasze-



Wszechobecny plastik – niestety takie widoki nie są rzadkością

go organizmu. Ponadto mikrodrobinki plastiku znajdują się również w wodzie deszczowej, w powietrzu. Dlatego jeśli nie przekonuje nas kwestia ochrony środowiska, to może weźmiemy sobie do serca nasze zdrowie. Ale co możemy zrobić, by zminimalizować kontakt żywności z plastikiem? Rezygnacja z zakupu wody w plastikowych butelkach będzie ogromnym krokiem i ulgą dla środowiska. W większości krajów płynie woda dobrej jakości, zdatna do picia. Wiele osób korzysta z własnych ujęć wody, poza tym istnieje wiele metod filtrowania wody, by uzyskać pożądane parametry. Termiczna butelka ze stali nierdzewnej jest świetnym rozwiązaniem, gdyż latem pozwala nam cieszyć się chłodną wodą, a w zimne dni ciepłym napojem. Prostą rzeczą, którą możemy zrobić, a która regularnie stosowana oraz na większą skalę może przynieść efekty jest zabieranie własnego kubka oraz sztućców w etui. Jest to szczególnie istotne podczas podróży, gdyż wtedy najczęściej korzystamy z jednorazowych naczyń. Możemy również zrezygnować z używania słomek w restauracjach, a do domu możemy kupić wielorazowe słomki wykonane ze stali. Na zakupy obowiązkowo powinniśmy zabierać torby wielorazowego użytku. Również owoce i warzywa powinniśmy pakować nie w cienkie foliówki, po które sięgamy niemal odruchowo, ale bawełniane siateczki. Możemy je zrobić samodzielnie, np. ze starej firanki lub kupić gotowe z określoną tarą. Coraz więcej sklepów i marketów umożliwia kupowanie produktów na wagę i pakowanie ich do przyniesionych



Stalowe butelki termiczne i słomki do napojów

ze sobą pojemników. Pewnie wydaje nam się to niepotrzebnym komplikowaniem sobie życia, bo wygoda jest dla człowieka bardzo istotnym elementem funkcjonowania. Jednak cena, którą będziemy musieli zapłacić za tę wygodę będzie niezwykle wysoka. Również znaczenie ma taka rzecz, na którą pewnie nie zwracamy uwagi, czyli codzienne pakowanie kanapek dzieciom do szkoły lub sobie do pracy. Często zawijamy je w folię aluminiową, która nie jest

obojętna dla naszego zdrowia lub w spożywczą. W ten sposób produkujemy ogromne ilości odpadów. Rozwiązaniem będzie metalowy, silikonowy lub szklany pojemnik na kanapki oraz woskowijki, czyli tkanina powleczone woskiem pszczelim, którą wystarczy tylko przeemyć wodą i używać wielokrotnie. Środowisku możemy również pomóc kupując kosmetyki w kostce, np. szampon, mydło, dezodorant. Takie kosmetyki są bardziej wydajne, gdyż są skoncentrowane, często produkowane są na bazie tradycyjnych receptur z naturalnych składników. Dzięki takiemu wyborowi my korzystamy z naturalnych produktów, a na śmietniku znajdzie się znacznie mniej plastikowych butelek.



Owoce i warzywa zapakowane w cienkie bawełniane woreczki

Musimy pamiętać, że nasze wybory konsumenckie, nawet te małe, codzienne mają znaczenie. To co i ile kupujemy, jak się odżywiamy oraz jak spędzamy czas ma realny wpływ na otoczenie. Bądźmy odpowiedzialni za nasze decyzje.

Dokonując złych wyborów, niszczymy przyrodę – własny dom.

Źródła:

Małgorzata Kaczmarczyk „Zioła dla smaku, zdrowia i urody”, Wydawnictwa Samo Sedno, Warszawa 2017

Lena Sokolovska, Jovita Vyšniauskienė, Migle Tylaitė „Kosmetyki Naturalne DIY”, wydawnictwo VIVANTE, Białystok 2016

Bioróżnorodność obszarów wiejskich. Skarb, który warto chronić. Fundacja Ziemia i Ludzie, Warszawa 2016

www.przechowywaniemarnuje.wp.pl

www.ulicaekologiczna.pl

www.dzieciakiwdomu.pl

www.dziecisawazne.pl

www.bankizywnosci.pl



**Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Minikowie**

89-122 Minikowo
tel. 52 386 72 14, fax 52 386 72 27
e-mail: sekretariat@kpodr.pl
www.kpodr.pl

