

ZRÓWNOWAŻONE ZAKUPY

CZYM SĄ ZRÓWNOWAŻONE ZAKUPY?

- Potraficie sobie przypomnieć tydzień, w którym... nie kupiliście niczego? Zakupy wydają się nieodłączną częścią naszej codzienności – początkowo towarzyszymy podczas nich rodzicom, a z biegiem czasu, dysponując już własnym budżetem w postaci kieszonkowego lub pierwszych samodzielnie zarobionych pieniędzy, sami stajemy się konsumentami.

Konsument

Z pewnością znacie to pojęcie z lekcji biologii. Konsumentem jest organizm żywy, który odżywia się innymi organizmami. Jednak słowo „konsument” ma też inne znaczenie – to osoba, która kupuje towary i usługi lub korzysta z różnych dóbr i zasobów¹.



¹ <https://sjp.pwn.pl/slowniki/konsument.html> (dostęp: 6.09.2020 r.).

ZASOBY

-ZAKUPY

-ODPADY

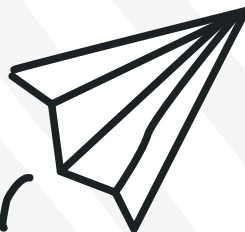
→ Wytworzenie każdej rzeczy wymaga zużycia wielu różnych zasobów naturalnych:

- 🟡 paliw kopalnych (potrzebnych do wytwarzania energii, transportu czy wyprodukowania tworzyw sztucznych – czyli plastiku),
- 🟡 wody (niezbędnej w rolnictwie i produkcji przemysłowej),
- 🟡 gleby (do produkcji żywności),
- 🟡 surowców skalnych i mineralnych,
- 🟡 metali i wielu, wielu innych.

Niestety, większość rzeczy, które kupujemy, prędyj czy później przestaje nam służyć i staje się kłopotliwymi śmieciami! Wbrew powszechnej opinii mówiącej, że „śmieci to nie problem, ponieważ można je poddać recyklingowi”, w 2018 roku udało się ponownie przetworzyć mniej niż połowę (47%) odpadów komunalnych wytworzonych w Unii Europejskiej². Reszta trafiła do spalarni bądź zaśmieca naszą planetę – na składowiskach odpadów lub, co jeszcze gorsze, poza nimi!



Przeciętny Europejczyk wytwarza aż 489 kg odpadów rocznie!





ZASADA 5R

- CZY NA PEWNO TEGO POTRZEBUJESZ?

→ Z jednej strony nasze decyzje zakupowe przyczyniają się do zużycia cennych zasobów, z drugiej do wytwarzania uciążliwych odpadów. Jak wyrwać się z tej pułapki i zmienić swoje nawyki konsumenckie na lepsze? Poznaj zasadę 5R!

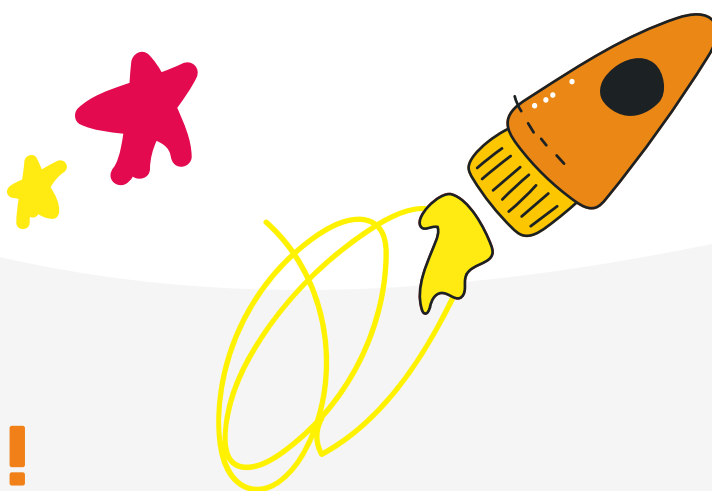
- 1 Refuse (odmawiaj)** – przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji zakupowej zadaj sobie kilka pytań: Czy naprawdę ta rzecz jest mi niezbędna? Dlaczego chcę ją mieć? Faktycznie jej potrzebuję, czy to tylko chwilowa zachcianka? A może są inne sposoby, żeby z niej skorzystać, które nie wymagają zakupu (np. wypożyczenie)? Jeśli masz wątpliwości, odsuń decyzję w czasie na 24 godziny, a najlepiej na tydzień lub dwa, i ponownie zadaj sobie poniższe pytania.
- 2 Reduce (ograniczaj)** – gdy rozejrzysz się wokół siebie, zauważysz, że otaczają Cię przedmioty – regał pęka w szwach od książek i gier, a ubrania wręcz wysypują się z szafy. Ale z których posiadanych rzeczy faktycznie korzystasz na co dzień? Ile z nich tylko zajmuje miejsce? Możliwe, że z części rzeczy, które masz, nie korzystasz, więc po co Ci nowe?
- 3 Reuse (używaj ponownie)** – sposób, by rzeczom pozornie zbędnym dać drugie życie. Być może coś, co się zepsuło, da się jeszcze naprawić lub przerobić na użyteczny przedmiot. Ponowne użycie to także korzystanie z rzeczy używanych. Nie zawsze „nowe” oznacza „lepsze”.
- 4 Recycle (segreguj)** – kupując daną rzecz, zwróć uwagę, czy nadaje się ona do recyklingu oraz do którego kontenera na odpady należy ją wyrzucić. Pamiętaj jednak, że recykling to ostateczność!
- 5 Rot (kompostuj)** – wspaniała metoda przywrócenia materii organicznej środowisku (obierki od ziemniaka, suche części kwiatów doniczkowych, ogryzki jabłek itp.). Podejmując decyzje zakupowe, sprawdźmy, czy przedmioty lub opakowania nadają się do kompostowania – będą mniejszym ciężarem dla środowiska niż te wykonane chociażby z tworzyw sztucznych.



Używaj ponownie i dziel się z innymi!

W wielu miejscach powstają Giveboxy i Jadłodzielnie. To miejsca, które pomagają nam się dzielić. Do giveboxu każdy może przynieść zbędne przedmioty w dobrym stanie (ubrania, książki, zabawki), a także bezpłatnie je stamtąd zabrać. Dzięki temu rzeczy dostają drugie życie. Jadłodzielnia jest natomiast miejscem, w którym możemy podarować innym nadmiar jedzenia. Dzięki temu żywność się nie marnuje, a ktoś, kto akurat jest głodny, może poczęstować się nią za darmo.

ZERWIJ Z PLASTIKIEM!



→ Naukowcy wskazują, że drugim (po globalnych zmianach klimatu) największym problemem ekologicznym, z którym mierzy się nasza planeta, jest zanieczyszczenie tworzywami sztucznymi, czyli plastikiem. Dlaczego są one tak groźne dla środowiska? Niestety ich niepodważalne zalety, takie jak niska cena, trwałość oraz podatność na kształtowanie spowodowały, że dosłownie zakochaliśmy się w plastiku i zaczęliśmy produkować go na masową skalę. Niestety to, co jest zaletą tworzyw sztucznych, jest też ich dużą wadą – tania produkcja powoduje, że recykling jest mało opłacalny, a duża odporność sprawia, że plastikowe śmieci zanieczyszczają środowisko na setki, a nawet tysiące lat.





Czy wiesz, że?...

Odkąd nauczyliśmy się produkować tworzywa sztuczne, wytworzyliśmy ich aż 8,3 mld ton? Jedynie 9% z nich udało się poddać recyklingowi³!

Szacuje się, że już w 2050 roku w morzach i oceanach pływać będzie więcej plastiku niż ryb! Już teraz znajduje się tam aż 150 milionów ton plastiku⁴. Okazuje się, że ekosystemy morskie zanieczyszczone są zwłaszcza jednorazowymi przedmiotami wykonanymi z tworzyw sztucznych – stanowią one aż 49% morskich śmieci. Co się do nich zalicza? Plastikowe słomki, patyczki do uszu, butelki po napojach, jednorazowe sztucce i talerzyki, opakowania z tworzyw sztucznych, torby foliowe, balony i patyczki do balonów, jednorazowe kubki i pokrywki do nich, opakowania na żywność – to właśnie są najczęściej spotykane na plażach plastikowe odpady. Jeśli tylko możesz, unikaj przedmiotów jednorazowego użytku wykonanych z plastiku – wybieraj ich wielorazowe lub nadające się do kompostowania zamienniki.



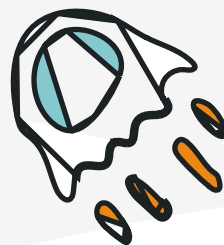
NA ZAKUPY Z WŁASNĄ TORBĄ! CZYM JEST ZERO WASTE I CZY DA SIĘ ROBIĆ ZAKUPY BEZ OPAKOWAŃ?

→ **Wiesz już, że odpady, zwłaszcza te z tworzyw sztucznych, są skutkiem naszych decyzji i wyborów konsumenckich. Czy możliwe jest robienie zakupów w taki sposób, żeby ograniczyć ilość wytwarzanych śmieci? Jak najbardziej!**



³ R. Geyer, J.R. Jambeck, K.L. Law, *Production, use, and fate of all plastics ever made*, [w:] „Science Advances”, t. III, nr 7/2017.

⁴ [b.a.], *Plastik w oceanach: fakty, skutki oraz nowe przepisy UE*, <https://www.europarl.europa.eu/news/pl/headlines/society/20181005ST015110/plastik-w-oceanach-fakty-skutki-oraz-nowe-przepisy-ue> (dostęp: 6.09.2020 r.).



**ZERO WASTE
(ZERO ŚMIECI, ZERO MARNOWANIA) TO FILOZOFIA, KTÓRA
OPIERA SIĘ NA OGRANICZANIU WYTWARZANIA ODPADÓW.**

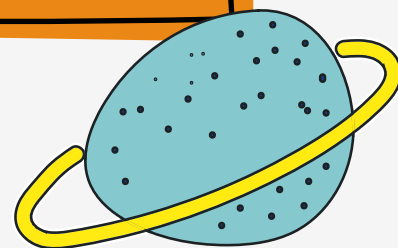
Idąc na zakupy, pamiętaj o zabraniu swojej własnej, wielorazowej torby, a warzywa i owoce pakuj do wielorazowych woreczków – możesz uszyć je samodzielnie (lub z pomocą osoby dorosłej) z niepotrzebnych resztek materiałów lub starych firanek. Produkty na wagę wkładaj do swoich własnych opakowań. Jeśli to niemożliwe, staraj się wybierać towary zapakowane w papier lub szkło, a unikaj tych, które są obłożone wieloma warstwami plastiku. Zamiast wody przechowywanej w plastikowych butelkach pij wodę z kranu (i noś ją ze sobą w wielorazowej butelce), a mydło w płynie zastąp tym w kostce. Szybko zauważysz, jak zmniejsza się zawartość Twojego kosza na śmieci.



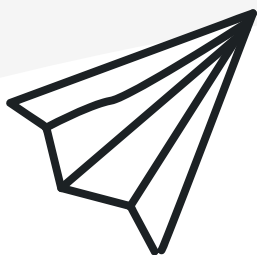
Czy wiesz, że?...

Wyprodukowanie jednej torebki foliowej trwa zaledwie sekundę, korzystamy z niej średnio 20 minut, a rozkłada się ona aż 400 lat?

WODA, KTÓREJ NIE WIDAĆ



→ **Nauczyliśmy się już rozróżniać realne potrzeby od chwytów marketingowych i rozpoznawać opakowania, które są bardziej przyjazne dla środowiska. Spójrzmy teraz na to, co nie jest dostrzegalne gołym okiem – niewidoczną wodę.**



Czym jest ta „niewidoczna woda”? To woda, która została zużyta do wyprodukowania danej rzeczy. Dla każdego przedmiotu czy produktu możemy obliczyć całkowitą ilość wykorzystanych jej zasobów i tę miarę nazywamy **śladem wodnym**. Aby zrozumieć lepiej, czym on jest, przyjrzyjmy się poszczególnym etapom produkcji bawełnianego T-shirtu – każdy z nas ma taki w szafie. Pierwszym krokiem jest uprawa bawełny – rośliny, która potrzebuje ogromnych ilości wody. Szacuje się, że pochlania ona nawet 29 tys. litrów na kilogram. Spore ilości wody zużywane są także w trakcie obróbki i farbowania tkanin, na etapie produkcji, a nawet transportu. Ostatecznie **wyprodukowanie jednej bawełnianej koszulki wymaga zużycia nawet 2700 litrów wody⁵**.



Ślad wodny przykładowych produktów spożywczych⁶:

1 pomidor	50 litrów
1 jajko	196 litrów
1 litr mleka	1020 litrów
1 kilogram ryżu	2497 litrów
1 kilogram wołowiny	15 415 litrów

Pamiętaj, zawartość koszyka i wybory żywieniowe mają ogromny wpływ na środowisko.



⁵ <https://www.worldwildlife.org/> (dostęp: 6.09.2020 r.).

⁶ <https://waterfootprint.org/en/> (dostęp: 6.09.2020 r.).



CZYTAJ ETYKIETY!

→ **Nie ma świadomych zakupów bez wnikliwej lektury etykiet i metek.
Na co należy zwracać uwagę?**

Kraj pochodzenia

– staraj się wybierać produkty wytworzone lokalnie. Egzotyczne owoce, choć kuszą oczy, musiały przebyć daleką drogę, by trafić na nasze stoły. Transport żywności na duże odległości przyczynia się do wzrostu emisji gazów cieplarnianych, a tym samym nasila globalne zmiany klimatyczne.

Skład produktu

– niektóre składniki produktów mają szczególnie negatywny wpływ zarówno na środowisko, jak i nasze zdrowie. Jednym z niechlubnych bohaterów etykiet jest olej palmowy, którego pozyskanie związane jest z masową wycinką lasów deszczowych, niszczeniem cennych ekosystemów i łamaniem praw człowieka. Szacuje się, że z powodu rabunkowej wycinki lasów w ciągu ostatnich 60 lat wyginęła ok. połowa populacji orangutanów zamieszkujących Borneo. Olej palmowy jest powszechnie wykorzystywany w kosmetykach, słodyczach, przekąskach czy daniach gotowych. Zdziwisz się, w ilu produktach jest obecny. Ważna zasada: im krótszy i prostszy skład, tym towar jest zdrowszy.

Sprawiedliwy handel

– na niektórych produktach, takich jak kawa czy czekolada, możesz znaleźć certyfikat Fairtrade. Jego obecność oznacza, że zostały one wytworzone z poszanowaniem praw człowieka, plantatorzy i producenci zostali uczciwie wynagrodzeni za swoją pracę, a w procesie produkcji nie wykorzystywano pracy dzieci.



10 ZASAD ODPOWIEDZIALNYCH ZAKUPÓW

-
- 1. Podejmuj świadome decyzje.** Naucz się odróżniać realne potrzeby od zachcianek zaszczipionych w Twojej głowie przez reklamy.
 - 2. Wybieraj produkty lokalne i sezonowe** – mają mniejszy wpływ na środowisko niż produkty importowane z odległych części świata.
 - 3. Zwracaj uwagę na opakowanie,** a najlepiej wybieraj produkty ich pozbawione.
 - 4. Unikaj przedmiotów jednorazowego użytku** wykonanych z tworzyw sztucznych.
 - 5. Czytaj etykiety i metki produktów** – wybieraj towary lokalne, z naturalnych materiałów i bez składników, których pozyskanie jest szkodliwe dla środowiska.
 - 6. Stosuj zasadę 5R** – odmawiaj, ograniczaj, używaj ponownie, segreguj, kompostuj.
 - 7. Kupuj rzeczy na rynku wtórnym** – dawaj rzeczom drugie życie.
 - 8. Zrezygnuj z napojów w plastikowych butelkach** – pij wodę z kranu.
 - 9. Na zakupy zawsze zabieraj swoją torbę i wielorazowe woreczki.**
 - 10. Przygotuj listę zakupów i stosuj się do niej.** Pozwoli Ci to uniknąć nieodpowiedzialnych decyzji i kupowania niepotrzebnych rzeczy pod wpływem chwili, reklamy lub promocji.

Dzień bez kupowania

Żeby zwrócić uwagę na problem nadmiernej konsumpcji, ustanowiono dzień bez kupowania (ang. Buy Nothing Day). W Europie to święto przypada na ostatnią sobotę listopada (w 2020 r. będzie to 28.11.). A może dobrze byłoby obchodzić to święto częściej niż tylko raz w roku?

