FUNDACJA KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE

ZAKUPY LESSWASTE

CZYLI

JAK KUPOWAĆ ŻYWNOŚĆ DO WŁASNYCH POJEMNIKÓW?



praktyczny poradnik



CO DZIEJE SIĘ Z OPAKOWANIAMI PO TWOICH ZAKUPACH?

Pamiętasz swoje ostatnie większe zakupy? Takie podczas których kupiłeś/aś nie tylko świeże pieczywo i warzywa, ale też makaron, ryż, kaszę, puszki z pomidorami i kukurydzą, słoik ogórków kiszonych, musli, czy mleko roślinne w kartoniku?

Po przyjściu do domu wszystko to pewnie szybko wylądowało na odpowiednich półkach w lodówce i szafkach, ale przed schowaniem każdy z produktów został wyjęty z opakowania i przelany, przesypany lub przełożony do specjalnego, wielorazowego pojemnika. Umiesz wyobrazić sobie stos opakowań, jakie po takich zakupach zostają? „Cóż poradzić?" – możesz retorycznie westchnąć. Coś jednak poradzić możemy!

SKLEPY ZERO WASTE

Wyobraziłeś/aś sobie stos opakowań przyniesionych do domu? To teraz pomyśl o „górze", którą tworzą zbiorcze opakowania ze sklepów i magazynów. Kartony, w których przechowywane i przewożone są pojedyncze sztuki. Folia, która zespaja zgrzewkę wody czy puszek. Opakowania towarzyszą jedzeniu na każdym jego etapie – nie tylko konsumpcji, ale także produkcji i dystrybucji. Co gorsza, istnieje zależność między zwiększoną produkcją plastikowych opakowań a marnowaniem żywności. Oferty typu „2 w cenie 1", czy „2 + 1 gratis" sprawiają, że konsumenci kupują więcej niż potrzebują. W ten sposób do śmieci trafia nie tylko jeszcze więcej pudełek, kartonów, puszek i butelek, ale też jedzenie.

W tym tunelu coraz mocniej świeci jednak pewne światełko. Są nim sklepy zero waste, czyli takie, w których sprzedawane produkty nie generują odpadów. Na szczęście, ich liczba wciąż w Polsce rośnie.

Idea, która przyświeca sklepom zero waste, jest prosta. Chodzi o możliwość robienia zakupów bez niepotrzebnych opakowań, a więc o ograniczanie produkowanych śmieci. Choć w ich asortymencie dominuje żywność – zwłaszcza produkty sypkie typu kasze, ryże, makarony, mąki, przyprawy i orzechy (coraz więcej sklepów sprzedaje też produkty ciekłe, np. oleje i octy, które można zabrać we własnych butelkach), w ofercie znajdziemy też kosmetyki czy środki czystości.



Fot. Unsplash: Laura Mitulla

SKLEPY ZERO WASTE W POLSCE



GDAŃSK
- Avocado
- Kubek z Przyprawami
- Ziemiosfera

WROCŁAW
- Bez Pudła
- Na Gramy

POZNAŃ
- BIOrę

KRAKÓW
- LUZEM

WARSZAWA
- DEKO Zakupy
- Ekoty
- Kooperatywa Dobrze
- Mało Wiele
- Mniej Więcej
- Napełnialnia
- Odważnik
- Planetarianie
- Zielony Smak
- Na Gramy

CHORZÓW
- Luuuzem

ZAMOŚĆ
- Na wagę zdrowia

ŁÓDŹ
- Na Gramy

- Siejba (Ostrzeszów, Kępno, Ostrów Wielkopolski, Poznań, Kalisz)

Pamiętaj, że odpowiedzialne zakupy możesz zrobić nie tylko w sklepach zero waste, ale też np. na bazarach i w osiedlowych sklepikach. Jeśli zdecydujesz się na zakupy w kooperatywie spożywczej lub na ekologicznym targowisku, możesz liczyć nie tylko na wysoką jakość sprzedawanych produktów, ale często także na odpowiedzialne opakowanie. Dla przykładu – w Kooperatywie Wawelskiej część zamówień jest sprzedawana w słoikach lub butelkach z kaucją, a do pakowania warzyw używa się opakowań z drugiej ręki, które przynoszą kooperanci i kooperantki. Zakupy zero waste możesz zrobić nawet w dużych marketach, ale pod warunkiem, że wybierzesz produkt bez opakowania. Zwykle będą to produkty na wagę, które spakujesz np. we własną lnianą torbę czy woskowijkę. Jakie inne wielorazowe opakowania mogą Ci się przydać?

Z CZYM DO SKLEPU?



Fot. Unsplash: Laura Mitulla

W sklepach zero waste własne opakowania są koniecznością, ale przydają się one także w typowych marketach, w których kupujesz warzywa i owoce, świeże pieczywo czy produkty na wagę. Jeśli produkt będzie warzony przez obsługę sklepu, wystarczy wcześniej uprzedzić, że masz np. własne pudełko. Dziś takie rozwiązania spotykają się już nie tylko z akceptacją, ale nawet z uznaniem. Które wielorazowe opakowania sprawdzają się najlepiej?

Woreczki na owoce, warzywa i pieczywo

Większość osób by zapakować warzywa i owoce korzysta z popularnych „zrywek", ale ich przeciętne życie trwa nie więcej niż 20 minut. Po tym czasie lądują w śmietniku i rozkładają się kilkaset lat. Lepiej zastąpić je więc woreczkami – kupionymi albo samodzielnie uszytymi ze starej firanki czy obrusa.

Woreczki kupisz np. tu:

- **Sakwabag**
- **Torbacze**
- **Sklepik FKO**

Woskowijki

Zwykle korzystamy z nich rezygnując z folii aluminiowej – do zapakowania kanapek czy zakrycia miseczki z sałatką. Świetnie sprawdzą się jednak także w sklepach zero waste – zwłaszcza na produkty w plasterkach, np. ser żółty. Także na te w kostkach, jak mydło i szampon.

Słoiki

Często masz je w domu. Zostają po dżemach, miodach i kiszonkach. Te małe świetnie nadają się np. na przyprawy. Większe na ryże, kasze, ale też np. na zupę do pracy. Warto nie spieszyć się z ich wyrzucaniem.

Pojemniki na żywność

Na ser, musli, orzechy i makaron. Także na sałatkę do pracy, czy tartę, której nie dojadłeś/aś w restauracji. Najprostsze z nich kupisz dziś właściwie wszędzie – w rozmaitych kolorach, rozmiarach, z przegródkami i zaworkami do wypuszczania powietrza. Choć większość z nich jest wykonana z plastiku, zdarzają się także szklane (a pamiętajmy, że szkło można recyklingować nieskończenie wiele razy). Cokolwiek wybierzesz, upewnij się jednak, że wybierasz produkt bezpieczny, a więc taki, który nie zawiera szkodliwych bisfenoli (BPA, BPS), ołowiu, czy ftalanów.

Butelki, lunchboxy (m.in. z łusek ryżowych) oraz kubki kupisz m.in. tu:

- **Moja Butelka**
- **WINK**
- **Zerosklep**

Butelki i buteleczki

Plastikowe butelki są passé z wielu powodów. Co ważne, chodzi nie tylko o zanieczyszczenie planety, ale także o nasze zdrowie. Do ich produkcji używa się polipropylenu (PP) oraz politereftalanu etylenu (PET) czyli substancji, których cząsteczki stanowią najczęstszy rodzaj mikroplastiku. Z butelki mikroplastik przedostaje się do wody, a następnie, w wyniku jej spożywania, do organizmów zwierząt i ludzi, w których może się kumulować, i którym może szkodzić. Dlatego warto z nich zrezygnować, stawiając na bezpieczne naczynia wielorazowe, np. na butelki szklane. Do nich możesz też przelewać płyny ze sklepów zero waste, np. ocet jabłkowy.

Inne

O czym jeszcze warto pomyśleć? Wiele zależy od twojego stylu życia i potrzeb. Jeśli często pijesz kawę na mieście, może warto zainwestować w kubek termiczny, który zastąpi te jednorazowe? Może problemem nie są napoje, ale jedzenie? Wówczas pewnie przydałby Ci się wielorazowy lunchbox. A może wielorazowe pałeczki, zamiast tych jednorazowych? Przyjrzyj się swoim nawykom, a z pewnością znajdziesz przestrzeń do poprawy.

Przez jeden miesiąc zapisuj wszystkie jednorazowe przedmioty związane z żywnością, których użyłeś/aś (foliówka, w której wylądowało w sklepie jabłko, lub serwetka). Po miesiącu przejrzyj te zapiski i pomysły na pierwsze zmiany masz jak na widelcu. Pamiętaj – nie każdy pomysł musi oznaczać konieczność zakupów. Wykorzystuj to, co już masz. Zamiast serwetek możesz używać ściereczek, a zamiast słomek – makaron z dziurką np. włoski bucatini, czyli rodzaj grubego spaghettoni z dziurką w środku. Jest biodegradowalny i nie zmienia smaku napojów. Generalnie, wystarczy trochę chęci i wyobraźni. Jak mówią – *sky's the limit.*

Wiele akcesoriów do zakupów zero waste kupisz także w samych sklepach zero waste. Najbardziej ekologiczny wybór to często nadal zakupy stacjonarne. Przesyłkę pocztową trzeba bowiem zapakować. Choć niektóre sklepy wysyłkowe mają opcję opakowania less waste, np. w postaci kartonów z odzysku, to nadal nie jest to jednak normą. Jeśli już jednak sklep daje taką możliwość, warto z niej korzystać. Zawsze warto sprawdzać co dana firma robi, by przesyłki były bardziej ekologiczne. Dla przykładu – Internetowy sklep Better Land zdecydowaną większość swoich przesyłek zawozi do punktów logistycznych rowerem, a w przyszłości planuje zupełnie wyeliminować taśmę klejącą i folię strecz.

JEŚLI NIE „ZERO", TO CHOCIAŻ „LESS WASTE"

Oczywiście, nawet wielorazowa ściereczka kiedyś się zużyje. Podobnie jak woskowijka. Niegenerowanie absolutnie żadnych odpadów jest niemożliwe. Nawet inicjatorka globalnego ruchu i autorka bestsellerowej książki „Zero Waste", Bea Johnson nie była w stanie wyeliminować śmieci w stopniu absolutnym. Choć trzeba przyznać, że 1-litrowemu słoikowi, na roczne odpady czteroosobowej rodziny, jest do zera niesamowicie blisko. Pewne jest jednak, że każdy/a z nas jest w stanie ilość odpadów zredukować. Przede wszystkim pamiętając o własnych opakowaniach oraz kompostując. Jeśli już kupujesz coś w opakowaniu, pamiętaj zaś o tym, że opakowanie opakowaniu nie jest równe i zawsze możesz wybrać mniejsze zło.

WYBIERZ MNIEJSZE ZŁO

- PLASTIK → SZKŁO
- FOLIA → PAPIER
- KOLOROWY PLASTIK (np. czerwony po ketchupie, czy czarny w formie tacki – oba nie podlegają recyklingowi) → PRZEZROCZYSTY PLASTIK (np. butelka PET)



ZASADA 6R:

RETHINK, REFUSE, REDUCE, REUSE, RECYCLE, RECOVER

Fot. Unsplash: J Williams

PRZEMYŚL Czy naprawdę potrzebujesz 2 bochenków chleba naraz? Albo 3 opakowań serków? Nawet jeśli część dostaniesz w tzw. gratisie, czy na pewno je zjesz?

ODMAWIAJ Nie daj się wprowadzić w kompulsywną konsumpcję, ani przekonać, że zakupy są skutecznym lekiem na każdy problem. Tak, dotyczy to także czekolady;)

OGRANICZAJ Unikaj rzeczy, których wcale nie potrzebujesz i kupuj to, co jest Ci niezbędne.

UŻYWAJ WIELOKROTNIE Zrezygnuj z rzeczy jednorazowych, papierowy ręcznik zastąp ściereczką, a zanim coś wyrzucisz zastanów się, jak możesz wykorzystać to ponownie.

UTYLIZUJ Nie zapominaj o segregacji odpadów, bowiem wiele z nich, dzięki recyklingowi, może nam jeszcze długo służyć.

NAPRAWIAJ Zanim zdecydujesz się czegoś pozbyć, spróbuj to naprawić – samodzielnie lub zlecając specjaliście – niezależnie, czy jest to lodówka, torba, płaszcz czy buty.

W naprawianiu różnych artykułów, może pomóc m.in. Stowarzyszenie Zero Waste Polska, które organizuje cykliczną kawiarenkę naprawczą, dającą możliwość poznania i nauczenia się przydatnych umiejętności związanych z naprawianiem. Na stronę i Facebooka stowarzyszenia warto zaglądać także w poszukiwaniu wiedzy o aktualnych problemach, proponowanych rozwiązaniach oraz rozmaitych akcjach. W trakcie pandemii stowarzyszenie organizuje wydarzenia online, na przykład na temat pakowania przesyłek czy pieluchowania wielorazowego.

CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ DZIŚ?

Włóż do torby/plecaka wielorazową torbę na zakupy, żeby mieć ją przy sobie w razie potrzeby.

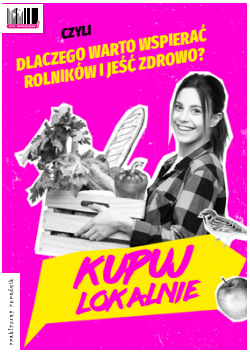
Przed wyjściem do sklepu zrób listę zakupów. Kupisz wtedy mniej i mniej się zmarnuje.

Sprawdź czy w twojej okolicy działa sklep zero waste lub inne miejsce, w którym możesz kupować na wagę.

Wspieraj działania mające na celu wprowadzenie systemu kaucyjnego w Polsce, który bardzo usprawni zwroty opakowań i wzmocni gospodarkę obiegu zamkniętego. **Tu znajdziesz więcej informacji oraz petycję**, którą możesz podpisać w tej sprawie już dziś.

Pobierz nasze pozostałe poradniki i poznaj odpowiedzi na wiele ważnych pytań:











Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa, po to, by świat, w którym żyjemy stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś fajnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.

ekonsument.pl/dolacz
Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.

ekonsument.pl/wesprzyj
Jeżeli masz pytania - napisz do nas:
info@ekonsument.pl

ekonsument.pl
facebook.com/kupujodpowiedzialnie
instagram.com/kupujodpowiedzialnie

FUNDACJA KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE

Współfinansowane przez Unię Europejską

FUNDACJA DRZEWO I JUTRO

TURN THE TABLES

Publikacja powstała w ramach projektu „Turn the tables: Towards just, green and innovative food procurement!" (NDICICHALLENGE/2024/454-010), dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treść odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.

Wyprodukowano na papierze ekologicznym
KRAKÓW 2025