

POLSKIE STOWARZYSZENIE  
**ZERO  
WASTE**

**ŚWIĘTA**

**ZERO**

**WASTE**



## **Droga Wojowniczo i Drogi Wojownika Zero Waste!**

Oddajemy w Twoje ręce przewodnik, który pomoże Ci ograniczyć ilość rzeczy i odpadów generowanych w okresie (około)świątecznym. Podpowiemy jak zmniejszyć ilość śmieci, niechcianych rzeczy i stresu, jednocześnie oszczędzając czas i pieniądze! Przypomnimy co jest w tym okresie naprawdę ważne!

Mniej rzeczy - Więcej radości! Niech to hasło stanie się myślą przewodnią nadchodzących świąt!

Być może niniejsza publikacja stanie się dla Ciebie przyczynkiem do redukcji odpadów nie tylko w tym pięknym, zimowym czasie, bo poznawszy uroki życia bez odpadów zechcesz je stosować cały rok! Trzymamy kciuki, aby tak się właśnie stało! Bezodpadowy styl życia to pierwszy krok do stworzenia lepszej planety dla przyszłych pokoleń. Dołącz do ruchu Zero Waste już dziś!





## Te dane Cię zaskoczą!

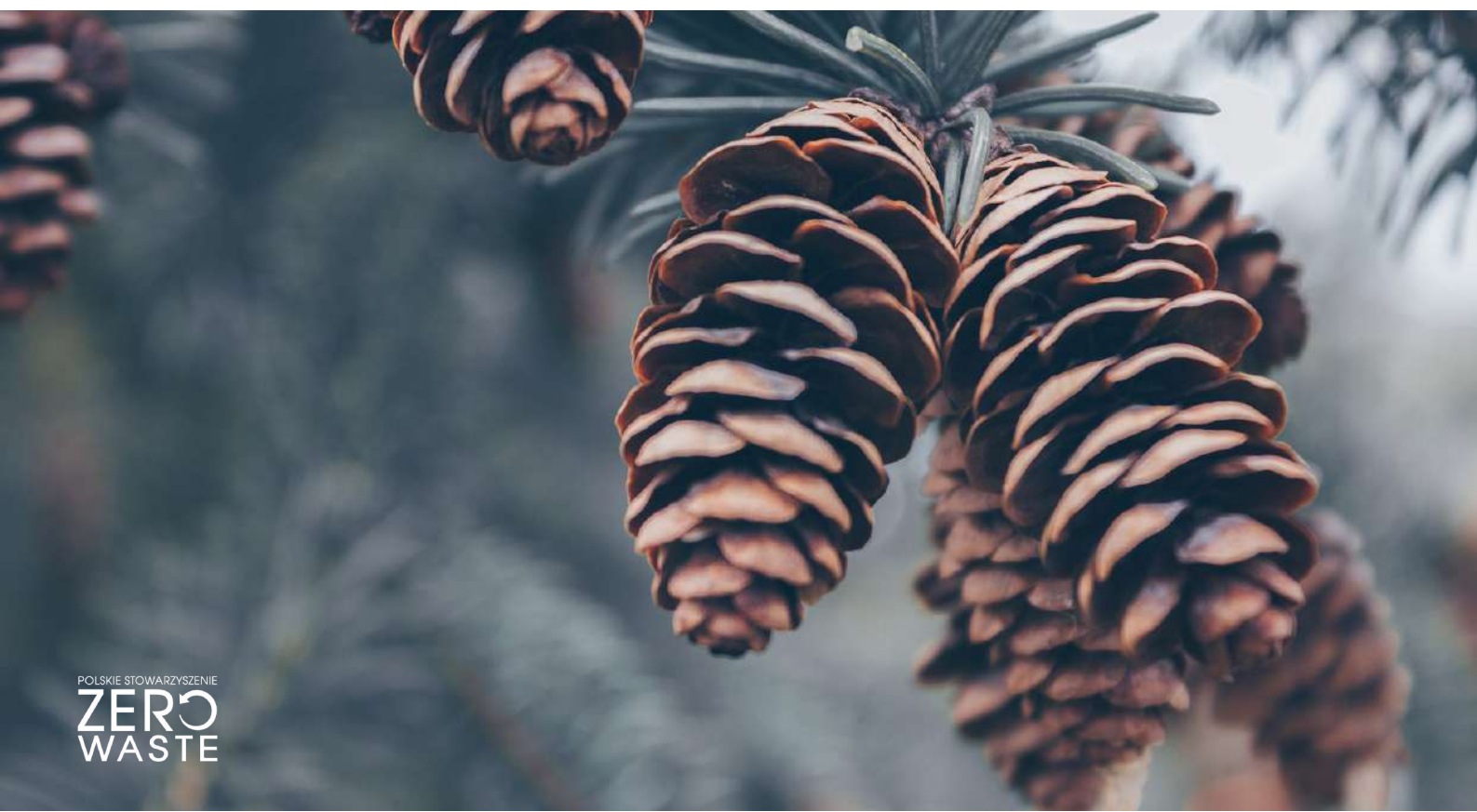
Rocznie zużywamy **500 miliardów** plastikowych toreb [1]. To prawie 160 000 na sekundę i ponad 700 jednorazowych toreb na osobę w skali roku.

Średni czas używania jednej plastikowej reklamówki to **25 minut!** [2]  
A jej rozkład? Setki lat!

Jeśli decydujesz się na zakupy to **mniejszy ślad węglowy** generują zakupy stacjonarnie lub online z odbiorem w sklepie (punkcie odbioru) niż zakupy online z dostawą do domu.

[1] <https://www.unep.org/interactive/beat-plastic-pollution/>

[2] <https://zerowasteurope.eu/products/plastic-bag-free-day/>



## Nie jest dobrze...

Ilość zebranych odpadów z gospodarstw domowych w ostatnich latach w Polsce oraz w innych krajach UE systematycznie wzrasta. Każdy z nas rocznie wytwarza ok. **350 kg odpadów**.

Ponad **1/3 wszystkich produktów z tworzyw sztucznych** stanowią te jednorazowego użytku, które szybko stają się odpadem. Każdego roku w Unii Europejskiej powstaje około **25,8 mln ton śmieci z tworzyw sztucznych**, z czego tylko ok. 30% trafia do recyklingu.

Według danych Too Good To Go, odpady z gospodarstw domowych w okresie świątecznym mogą wzrosnąć nawet o **50%**!

## Tradycje - to my je tworzymy, a nie one tworzą nas

Tradycje i rytuały stanowią źródło tożsamości kulturowej i wzmacniają więzi między rodzinami, przyjaciółmi i społecznościami.

Badania opublikowane w **Journal of Happiness Studies** pokazały, że ludzie, którzy kładli nacisk na spędzanie czasu z rodziną i oddawanie się aktywnościom religijnym lub duchowym, mieli bardziej radosne święta Bożego Narodzenia. Czytaj: [What Makes for a Merry Christmas? | Springer](#).

Ellen Galinsky, współzałożycielka organizacji **Families and Work Institute**, opisuje ankietę, w której zapytała dzieci, co ich zdaniem najbardziej zapamiętają ze swojego dzieciństwa. Większość dzieci opowiadała o codziennych, rodzinnych obiadach, wakacyjnych spotkaniach i bajkach na dobranoc.



## Stres, zmęczenie, nieporozumienia - czy warto?

Wysokie oczekiwania mogą sprawić, że przygotowania do Bożego Narodzenia będą o wiele bardziej stresujące niż zakładaliśmy. Jeśli martwimy się o to jak zapewnić najpiękniejsze dekoracje, jak podarować największą liczbę prezentów lub zorganizować najbardziej niezapomnianą wieczerzę wigilijną, to możemy się gorzko rozczarować.

Świąteczny stres w szczególny sposób dotyka osoby, które biorą na siebie ciężar wielu przygotowań, a zwłaszcza zadań związanych z przyrządzaniem posiłków oraz uprzątnięciem i udekorowaniem domu (a często również podwórka). **Czy na pewno warto?** Przecież Boże Narodzenie to nie czas na stres i nadludzki wysiłek związany z chęcią zadowolenia wszystkich wokół. Święta Bożego Narodzenia to celebrowanie chwili, czas na refleksję i poświęcanie uwagi sobie i innym!



## Jak nie wpaść w świąteczne pułapki?

Coraz bliżej święta, coraz bliżej święta... te słowa zwiastują nie tylko pozytywne emocje, ale też szansę na wpadnięcie w świąteczne pułapki. Kryją się w sklepie z prezentami, w domu podczas świąt i po ich zakończeniu. Co możemy z tym zrobić? Oto kilka podpowiedzi!

### Szukamy prezentów!

A skoro tak, to na zakupy idźmy tylko z listą. Jeśli jest taka możliwość, na duże przedświąteczne zakupy lepiej nie zabierajmy dzieci (rodzice, mamy rację?).

### Świąteczne posiłki

Siadając do planowania menu dokładnie określmy liczbę osób, dopytajmy o ich preferencje jedzeniowe (szanujmy tych z wykluczeniami), a gdy stworzymy już listę, **obetnijmy ją o minimum 20 procent:**) Spróbujmy podzielić się przygotowaniem potraw z najbliższymi, którzy odwiedzą nas w czasie świąt, a jedzenie, które zostanie, oddajmy do **Jadłodzielni**.



## Święta - doświadczenia ponad rzeczy

Psychologowie, antropolodzy i specjaliści od marketingu zgodnie podkreślają, że obdarowywanie bliskich prezentami jest zaskakująco złożoną i ważną interakcją międzyludzką, która pomaga zdefiniować relacje i wzmacnia więzi między rodziną i przyjaciółmi. Każdy z nas przynajmniej raz w roku dostaje prezent lub kupuje go dla kogoś. Zwyczaj dawania podarunków jest częścią wielu kultur i rytuałów od tysięcy lat. W społecznościach pierwotnych, właśnie w ten sposób można było zyskać sympatię innego plemienia. Tradycja dawania prezentów jest osadzona w naszych uroczystościach, historii i wyrazach troski.

Obecnie jednak wiele osób ubolewa nad tym, że świętowanie Bożego Narodzenia stało się powierzchowne i materialistyczne. Wielu z nas opisuje Boże Narodzenie jako "święto konsumpcji", którym rządzi (mijające się z prawdą) przeświadczenie, że dobra materialne są w stanie zapewnić nam szczęście i satysfakcję.

Poniższa lektura zachęca do refleksji nad tym co jest naprawdę ważne...

[Święta Bożego Narodzenia? To jest świętowanie konsumpcjonizmu - GazetaPrawna.pl](#)

[Ciemne strony zakupowego szaleństwa \(polityka.pl\)](#)

[Jak chrześcijańskie Boże Narodzenie stało się świętem konsumpcji? - Wiadomości - Forbes.pl](#)





## Choinka - sztuczna czy żywa? Które drzewko wybrać?

Sztuczne choinki składają się z mieszanki stali, polietylenu i igieł z PCV. Niektórzy uważają, że dzięki jej zakupowi przeciwdziałają wycince lasów. Niestety już sama produkcja sztucznych choinek jest bardzo energochłonna i powoduje przedostawanie się do atmosfery wielu szkodliwych gazów cieplarnianych, a ich recykling jest właściwie niemożliwy. Według szacunków potrzeba 10-20 lat, aby spłacić koszt długu ekologicznego zaciągniętego podczas produkcji plastikowej choinki.



[Fake or fir? Your Christmas tree's carbon footprint - BBC News - YouTube,](#)



[COMPARATIVE LIFE CYCLE ASSESSMENT \(LCA\) OF ARTIFICIAL VS NATURAL CHRISTMAS TREE — Ellipsos](#)

Jeśli już jesteśmy w posiadaniu sztucznego drzewka, to korzystajmy z niego jak najdłużej. Jeśli zamierzamy je kupić, to rozejrzyjmy się w ofertach z drugiej ręki.

Żywe choinki (pod warunkiem, że pochodzą ze sprawdzonego źródła) nie są wycinane z lasów, lecz ze specjalnych upraw, a plantator drzewek iglastych wykorzystuje miejsce po wyciętych choinkach na nowe nasadzenia [Pracochłonne choinki - Ogrodinfo.pl]. Jeśli decydujemy się na drzewko cięte to choinkę po świętach powinniśmy oddać do kompostowania. Jeżeli kupimy drzewko w doniczce, możemy je po świętach posadzić przed domem lub na działce albo oddać do specjalnych punktów odbioru choinek np. w ramach akcji poświętecznej adopcji drzewek. Naturalną choinkę można również wypożyczyć z wypożyczalni. Działają one w większości miast.

## Ozdoby i dekoracje

Dekoracje bożonarodzeniowe najlepiej przygotowywać z materiałów naturalnych, które nadają się do kompostowania i/lub recyklingu.

Tym sposobem nie musisz martwić się o wygospodarowanie dodatkowego miejsca na ich przechowywanie, bo po sezonie część ozdób trafi na twój talerz (patrz na propozycje dekoracji w kolejnym punkcie) lub do pojemnika na odpady biodegradowalne.

**Choinkę możesz ozdobić:** jabłkami, laskami cynamonu, suszonymi plasterkami cytrusów, orzechami włoskimi, szyszkami, mchem, łańcuchem z popcornu, ozdobami z korków od wina, domowymi piernikami, aniołkami czy gwiazdkami zrobionymi z papieru, kory lub słomy. Takie ozdoby wyglądają o wiele bardziej efektownie niż plastikowe bombki i łańcuchy.

<https://ekoalternatywa.com.pl/swiateczne-ozdoby-diy/>

<https://klaudynamaciag.pl/2017/12/swieta-zero-waste.html>

Pamiętaj jednak, że nie chodzi o to, aby pozbyć się wszystkich plastikowych dekoracji na rzecz nowych, bardziej zrównoważonych alternatyw. Jeżeli już jesteś w posiadaniu takich ozdób to pozwól im jak najdłużej służyć w twoim domu.



# Pomysły na “niematerialne” przeżywanie Bożego Narodzenia (i nie tylko!)

## Twórz wspomnienia

Zachęć rodzinę i przyjaciół do wspólnych przygotowań bożonarodzeniowych. Wspólne pieczenie ciasteczek może być wspomnieniem, które będzie nam towarzyszyć przez kolejny rok. Chwile bycia razem i wzajemnej troski to najpiękniejszy podarunek zarówno dla darczyńcy jak i osoby obdarowywanej.

## Dziel się wspomnieniami

Poproś dziadków i starszych krewnych o wspólną podróż w przeszłość i zagłębienie się w historię waszej rodziny. Takie opowieści w piękny sposób łączą przeszłość z teraźniejszością i zbliżają członków rodziny.

## Podaruj czas


Nic nie wzbogaca naszego życia tak jak chwile spędzone w gronie drogich nam osób. Czytanie świątecznej bajki dzieciom, czy zaproszenie sąsiada na obiad może być pięknym sposobem na przekazanie ducha Bożego Narodzenia i dowodem na to, że zależy nam na drugiej osobie.

Swój czas i uwagę możesz również podarować innym np. w ramach wolontariatu. Zima to czas, w którym Banki żywności, organizacje charytatywne, domy spokojnej starości, schroniska dla zwierząt i szpitale bardzo chętnie przyjmą Twoją pomocną dłoń.


Zaoferuj komuś pomoc  
Przytul się  
Podaruj miłość



## Chcesz być częścią pozytywnych zmian? Poniżej znajdziesz listę inicjatyw, w które warto się zaangażować!



Wspieraj osoby w trudnej sytuacji, zostań darczyńcą i weź udział w jednym z programów społecznych, np. Święty Mikołaj dla Seniora ([swietymikolajdlaseniora.pl](http://swietymikolajdlaseniora.pl)) czy Szlachetna Paczka.



Weź udział w zbiórce pieniędzy, żywności lub innych potrzebnych rzeczy, które pomogą wesprzeć najbardziej potrzebujących.



Przełącz ciepłe ubrania, rękawiczki i koce schroniskom dla bezdomnych.



Podaruj nadmiar ozdób świątecznych domom pomocy społecznej.



Zainicjuj w pracy lub szkole wymianę ciasteczek, pierników lub innych wypieków.



Zorganizuj przedświąteczną wymianę rzeczy, które można wykorzystać jako prezenty.




Twórz jadalne dekoracje, które posłużą jako pokarm dla ptaków i innych zwierząt.





## Organizujesz świąteczne przyjęcie? Skorzystaj z poniższych sugestii!


 Korzystaj z talerzy, szklanek i sztućców wielokrotnego użytku.


 Używaj materiałowych serwetek zamiast ich papierowych odpowiedników.


 Przechowuj świece w zamrażarce do czasu użycia, dzięki temu wydłużysz czas ich palenia.

 Zaplanuj posiłki i zrób listę rzeczy, które musisz kupić oraz tych, które już posiadasz.


 Spróbuj oszacować wielkość i liczbę porcji. Planując, ile jedzenia przygotować, weź pod uwagę m.in. to, czy wśród gości będą dzieci lub osoby ze specjalnymi upodobaniami żywieniowymi. Jeśli nie masz pewności, ile jedzenia będzie potrzebne, możesz skorzystać z internetowego kalkulatora porcji, np: **Przelicznik porcji** | [pankucharz.pl](http://pankucharz.pl), **Food portion calculator: your guide to perfect portion sizes** | Love Food Hate Waste.


 Podziel się z sąsiadami składnikami, których potrzebujesz tylko odrobinę, np. przyprawami.


 Zorganizuj zawartość lodówki tak, by rzeczy o krótkim terminie przydatności do spożycia znajdowały się w widocznym miejscu.


 Pamiętaj o segregowaniu odpadów, recyklingu i ograniczaniu marnowania żywności.


## Ratuj żywność przed zmarnowaniem!


 Zamiast podawać całe jedzenie na raz, uzupełniaj naczynia na bieżąco i pilnuj, aby łatwo psujące się jedzenie nie stało zbyt długo poza lodówką.

 Poproś gości o zabranie ze sobą pojemników na żywność i zachęć ich do zabrania jedzenia, które pozostanie po przyjęciu.

 Zamrażaj nadprogramowe ilości jedzenia, pamiętając jednak o tym, że nie każda potrawa nadaje się do mrożenia.


 Zaplanuj wykorzystanie z jedzenia, które nie zostanie zjedzone w czasie przyjęcia (poniżej znajdziesz odnośniki do stron internetowych z inspiracjami na potrawy z resztek).

 Przekaż nadwyżki jedzenia innym, skorzystaj z lodówek foodsharingowych!

 Zaangażuj domowników i/lub gości do sprzątanía. Spraw, aby sprzątanía stało się częścią uroczystości. To świetny czas, aby porozmawiać o segregowaniu odpadów, recyklingu i ograniczaniu marnowania żywności.




## Przepisy na potrawy z resztek jedzenia

 Jak wykorzystać resztki jedzenia? Pomysły na „czyszczenie” lodówki | To się opłaca - blog poświęcony sklepom internetowym i freelancerom ([tosieoplaca.pl](https://tosieoplaca.pl))

 40 pomysłów na to jak wykorzystać resztki z lodówki. ([simplyanna.pl](https://simplyanna.pl))

 38 przepisów na dania z resztek - najlepsze pomysły - Książki kucharskie - Polki.pl

 Jak wykorzystać resztki jedzenia po świętach? Dobre i łatwe przepisy - niebo na talerzu

 Dania z resztek, recykling jedzeniowy po słowiańsku - domowe przepisy ([bewilderedslavica.com](https://bewilderedslavica.com))





## Ekologiczne pakowanie prezentów

Unikaj folii, celofanu, wstążek i tasiemek z tworzyw sztucznych.

Jeśli otrzymasz prezent zapakowany przy ich użyciu, zachowaj te materiały i użyj ich ponownie.

Zamiast papieru do prezentów wybieraj papierowe torebki i wykorzystuj je ponownie. A może one nie wymagają opakowania?

Do ozdabiania używaj naturalnych materiałów: gałązek, szyszek, sznurka konopnego.

Jako papier prezentowy wykorzystaj stare gazety, mapy, papierowe torby po zakupach itp.

Pakuj bez użycia taśmy klejącej. W tym 1,5 min filmiku nauczysz się, jak to zrobić: Japan Gift Wrap Hack [No Tape, No Ribbon | BeatTheBush

Postaw na minimalizm. Czasem prezent jest na tyle ładny sam w sobie, że do zapakowania go wystarczy jedynie sznureczek czy mała kokardka.

Unikaj brokatu – to mikroplastik, który staje się problematycznym zanieczyszczeniem wód!

Na koniec coś dla prawdziwych zerowasterów. Poznaj Furoshiki – japońską sztukę pakowania w kawałki ozdobnej tkaniny. Dzięki niej zapakujesz prezent w sposób elegancki, bez taśmy, ani dodatkowych wstążek. Możesz do tego wykorzystać chustkę lub kawałek tkaniny z second handu.

### Linki do tutoriali:

Furoshiki Gift Wrapping - HGTV Handmade

<https://www.instagram.com/reel/CIkemSVjllO/?igshid=6b255fscjijt>



## Świąteczny strój

Bądź kreatywny\_a z tym, co masz w szafie - wykorzystaj pełen potencjał ubrań, które się w niej znajdują.

Zaplanuj swoją garderobę tak, aby mieć wymienne elementy.

Rozważ wypożyczenie stroju zamiast go kupować.

Przerób stare ubrania i daj im drugie życie.

Zamiast nowych ubrań, postaw na fajną fryzurę i/lub makijaż.

Jeśli zdecydujesz się na zakupy to w pierwszej kolejności sprawdź sklepy z używaną odzieżą. Możesz w nich znaleźć naprawdę prawdziwe „peretki”.

Kupuj ubrania z naturalnych materiałów i tkanin (np. bawełna, wełna). Unikaj sieciówek, wspieraj lokalne marki.

Stawiaj na jakość, a nie ilość.



## Świąteczne życzenia



Wysyłaj e-maile, sms-y i dzwoń zamiast wysyłać tradycyjne kartki świąteczne.



Używaj ponownie kopert, np. do notowania.



Jeśli musisz kupić kartki świąteczne, to wybieraj te wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu i/lub takie, które można ponownie przetworzyć.



Unikaj brokatu, plastiku, wstążek i kartek z pozytywką.



## Propozycje prezentów w duchu zero waste

Bilet do kina, teatru, opery itp.

Bilet na koncert ulubionego zespołu.

Karnet na siłownię, basen, zajęcia sztuk walki itp.

Voucher na masaż, kurs gotowania, zajęcia językowe, itp.

Wykupienie abonamentu na dostęp do wybranej platformy streamingowej

Butelka wielokrotnego użytku, termos lub kubek termiczny

Wielorazowe woreczki na pieczywo, warzywa i owoce

Przedmioty z drugiej ręki, np. książki, płyty CD lub ich wersje elektroniczne (ebooki, audiobooki)



## I jeszcze trochę fajnych prezentów:)

Własnoręcznie wykonane kosmetyki

Domowe przetwory, wypieki itp.

Butelka dobrego wina lub słoik miodu

Roślina ozdobna lub zioła w doniczce

Kawa lub herbata zakupiona na wagę do własnego pojemnika

Skarpety, czapka lub szalik wykonany na drutach, np. z włóczki ze starego swetra



## Co znajdziecie na **Mapie Zero Waste?**

Sklepy z żywnością

Usługi gastronomiczne

Kosmetyki i środki czystości

Odzież

Rzeczy do domu i ogrodu

Noclegi

**...wszystko w duchu zero waste!**



## Witaj na polskiej Mapie Zero Waste

Twórz ją razem z nami!

Wyszukaj, ale też dodawaj nowe firmy ze swojej okolicy, które działają zgodnie z ideą zero waste – serwisują sprzęt, dają rzeczom drugie życie lub serwują kawę do Twojego kubka

Jak rozumiemy zero waste – [sprawdź](#)

Wpisz miasto



lub

**Dodaj punkt +**



# Wszystkiego dobrego na Święta!

(w duchu zero waste:)



[WWW.ZERO-WASTE.PL](http://WWW.ZERO-WASTE.PL)

Opracowanie: Joanna Klim oraz Joanna Kądziołka

Szkielet publikacji powstał na bazie poradnika wydanego przez Zero Waste Canada: Zero Waste Christmas ([zerowastecanada.ca](http://zerowastecanada.ca))