

Camille RATIA

CÍL: ZATOČME
S PLASTY



BEZ DPADU

*Rady šité na míru vašemu
rozpočtu, času i cíli!*



MLADÁ FRONTA

Bez odpadu

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



MLADÁ FRONTA

Camille Ratia

Bez odpadu – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Camille Ratic

BEZ ODPADU

Camille RATIA

BEZ
 **DPADU**

*Rady šité na míru
vašemu rozpočtu, času i cíli!*

Mladá fronta

Z francouzštiny přeložila Jana Chartier

Author: Camille Ratia

Illustrator: Michel Sinier (except for the illustration on page 8,
made by Bénédicte Moret)

Original title: Le Zéro déchet

© First published in French by Rustica, Paris, France - 2018

Czech translation rights arranged through Livia Stoia Literary Agency

Translation © Jana Chartier, 2019

ISBN 978-80-204-5100-2 tištěná kniha

ISBN 978-80-204-5457-7 PDF

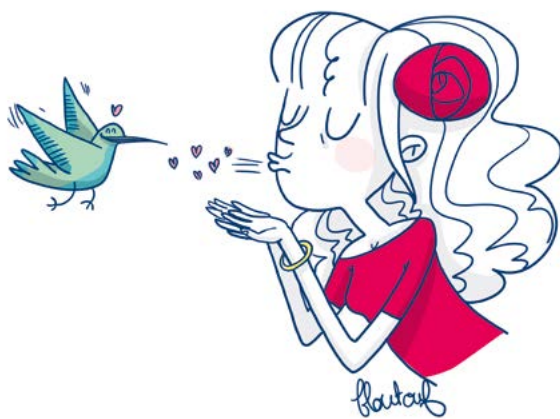
PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Frédérique z vydavatelství Rustica za to, že si mezi desítkami (možná stovkami!) zajímavých blogů o bezodpadovém životě všimla toho mého a důvěřovala mi.

Děkuji Bénédicte a Jérémiemu, autorům knihy (*Téměř*) *bezodpadová rodina, Ze Guide*. Člověk má chuť k vám jednou odpoledne zajít, sednout si na terase a povídat si s vámi o všem možném, prostě jen tak, a vy přitom měníte svět... Váš příklad je pro nás ostatní inspirací (viz tato kniha!).

Děkuji všem svým kamarádkám, administrátorkám facebookové skupiny Nouvelle vie vers le Zéro Déchet (Nový život směřující k nulovému odpadu). Neznáme se vřdycky „naživo“, ale tvoříme pěkně soudržnou skupinu. Dlužím vám toto poděkování, už kvůli všem těm společně stráveným hodinám!

Děkuji tátovi za to, že mě poslouchal, radil mi a pečlivě četl, co píšu. A nakonec, moc děkuji svému partnerovi, který souhlasil s tím, že se na tuto cestu vydá se mnou, bude mi dělat pokusného králíka a (zdůrazňuji, že dobrovolně) propůjčoval se ke všem mým experimentům (a ještě k tomu mi po celou dobu, co jsem psala tuto knihu, moc dobře vařil).



Ilustrace: Bénédicte Moretová

PŘEDMLUVA

Lidstvo dnes stojí před jedním z největších problémů v celé své krátké historii.

Náš spotřebitelský model, založený na přílišné konzumaci, a stopa, kterou po sobě zanecháváme, ohrožují přežití větší části lidstva a celého našeho ekosystému jako takového.

Přestaňme před nastalou situací zavírat oči: přišel čas náš systém zásadně přehodnotit. Zatím to však není nic fatálního! Věci se už začínají měnit, teď jde o to, zda se k problému postavíme aktivně, nebo vše budeme jen pasivně snášet.

Bezodpadový přístup nás vede k přehodnocení našeho každodenního fungování směrem k pružnějšímu modelu využívajícímu místní zdroje. Každý z nás může přispět svou troškou!

A víte co? Zlepšíme tím kvalitu svého života – méně výdajů, méně toxinů, méně emisí a menší spotřeba a k tomu trvale dobrá nálada a lepší mezilidské vztahy.

Staňme se všichni vlaštovkami změny a nositeli naděje na lepší budoucnost a život. Buďme střídmější a šťastnější!

Bénédicte MORETOVÁ a Jérémie PICHON,
(Téměř) bezodpadová rodina

ÚVODEM

Dostala-li se vám do ruky tato knížka, zřejmě vás téma bezodpadového životního stylu zajímá. Ale možná vůbec ne. Třeba jste ji dostali darem od někoho, kdo to myslel dobře a chtěl vám udělat radost. Nebo jste si ji vypůjčili v knihovně, protože vás zaujala obálka? Anebo jste ji našli odloženou na lavičce?

Ať je to, jak chce, když už ji máte v ruce, využijte toho a přečtěte si ji! Je to knížka o... Ano, z názvu je to celkem zřejmé, o životě bez odpadů!

No dobře, ale co to má vlastně znamenat? Zkuste si bezodpadovost představit jako soubor drobných osobních úkolů, jejichž společným cílem je pořídit si menší odpadkový koš. Pravidla si určujete sami. Sami se rozhodnete, co zvládnete udělat a jaké výzvy jste ochotni přijmout, aby vyhazování přestalo být bezmyšlenkovitým, automatickým gestem. Žádný nátlak, žádné soupeření. Je to jen vaše volba.

Každý, s kým jsem měla možnost mluvit o „bezodpadovém přístupu“, prožil v životě nějaký zlomový moment. Ten možná nastal už i u vás, takže víte, o čem mluvím. Třeba ale (zatím) neproběhl. V tom případě je tato knížka určena právě vám!

Chcete-li pochopit, proč na bezodpadový přístup přechází stále více lidí, udělejte něco úplně jednoduchého: jděte ven. Teď hned, vyjděte z domu a jděte se projít! A vezměte si s sebou tašku. A taky pár rukavic. Dobře, pokud se nehodláte zničehonic proměnit v hrdinu, který sbírá odpadky po ostatních, prostě se jen jděte projít a dívejte se přitom pozorně kolem sebe. Namiřte si to rovnou za nosem a sledujte, co leží před vámi na chodníku. Pokud bydlíte ve městě, pravděpodobně to budou hromady nedopalků, útržky papírů zachycené v mříži od kanálu, odhozené plechovky, zmačkané krabičky od cigaret, reklamní

letáky, žvýkačky... Žijete-li na předměstí, nejspíš narazíte na obaly od brambůrek, plastové lahve, všudypřítomné krabičky od cigaret, rozmoklé papíry, prázdné lahve od piva... Pokud žijete na venkově, zřejmě půjdete o něco déle, ale potom zase padnete třeba na nepovolenou skládku, staré poklice z auta, plastové lahve a staré známé krabičky od cigaret...

U mě to začalo právě takhle.

Při pohledu na všechny ty odpadky můžete začít nadávat. Něco ve stylu: „Lidi jsou vážně čuňata!“ Nebo se můžete rozhodnout, že toho už bylo dost. A nenechat to být, ale vyhrnout si rukávy a začít něco dělat, každý sám za sebe!

Pár slov k této knížce

V této knížce najdete několik vhodných návodů, jak postupně zmenšovat objem svého odpadkového koše. Sami si můžete vybrat, podle vlastní motivace, svého rozpočtu a času, který můžete třídění věnovat, bezodpadové řešení pro celou řadu běžných životních situací. V políčku nazvaném „Vyzkoušeno za vás“ vám pravidelně předkládám různé možnosti, které sama používám a které se mi osvědčily (tyto části textu jsou úryvky z mého blogu: www.camille-se-lance.com).

Máte-li rádi výzvy a potřebujete-li trochu popostrčit, nabízím vám na různých místech knížky tzv. bezodpadovou výzvu, kterou můžete přijmout na několika úrovních. V žádném případě to není soutěž, protože k bezodpadovému životu by se mělo přecházet v klidu a s radostí. Jedna věc je jistá: rozhodnete-li se, že do toho půjdete, můžu vám zaručit, že vám to přinese velké osobní zadostiučinění!

Camille Ratia



SOUČASNÝ STAV

Abychom věděli, kam jít, musíme vědět, odkud vycházíme (aspoň se to říká). Proto jsem se rozhodla udělat na několika následujících stranách jednoduchou bilanci týkající se současného stavu odpadu. Proč máme bojovat s plasty, které nás zaplavují, co přesně znamená bezodpadový přístup a v čem se liší od recyklace? Pozor, objeví se tu také pár čísel, ale ta nám pomohou lépe pochopit, proč je otázka odpadů tak naléhavá.

♦ *Uvědomit si problém*

Nebudeme si nic nalhávat, máme-li zhodnotit dnešní stav naší planety, musíme být „trochu“ pesimističtí. Pokud jste ještě neslyšeli pojem „klimatické změny“, zřejmě pocházíte z jiné planety (v tom případě vítejte, my se tu právě snažíme zachránit tu naši).

Náš životní styl

Současný ekonomický model vychází z růstu a spotřeby. Naše kultura je založená na vlastnictví, a tudíž nakupování a výrobě všeho, po čem toužíme – všimněte si, že píšu „po čem toužíme“, ne „co potřebujeme“, protože mezi tím je velký rozdíl.

Abychom všechny nákupy mohli pobrat a odnést, vydali jsme se cestou individuálních plastových obalů. A protože tento způsob využíváme už několik desítek let a jsme na něj zvyklí, produkujeme hory nepotřebného odpadu, aniž bychom si to vůbec uvědomovali. Prostě jen proto, že nám nikdo neřekl, že by se to dalo dělat i jinak. Přitom

se stačí podívat se o kousek dál – například naši němečtí sousedé pořád zálohují lahve. Existují i jiné možnosti a je jen na nás, abychom vyvíjeli tlak na změnu stávajícího modelu tím, že sami změníme své spotřebitelské zvyklosti.

Dopad našeho odpadu

Hora odpadu, kterou tak vesele a bezstarostně produkujeme, má ohromný dopad na náš život:

- Dopad na životní prostředí před výrobou obalů (těžba surovin).
- Dopad na životní prostředí po jejich výrobě. Odpadky zaplavují naše řeky, ulice a pláže. Najdeme je dokonce i na vrcholu Mount Everestu!
- Ekonomický dopad (náklady na svoz odpadu, odpadové hospodářství).
- A samozřejmě i dopad na naše zdraví.

Zkrátka nastal čas jednat! Nejdřív si ale musíme uvědomit existenci problému. Potíž s odpadem je v tom, že máme tendenci nevěnovat pozornost tomu, co s ním bude poté, co ho vyprodukujeme. Hop s ním do koše! Sejde nám z očí, takže přestává existovat. Jenže ve skutečnosti to zdaleka není tak jednoduché. To, co hodíme do koše, prostě nezmizí jako mávnutím kouzelného proutku...

◆ *Co je bezodpadový přístup?*

Je to jednoduché: bezodpadový přístup je způsob chování, který vychází z rozhodnutí jednotlivce zmenšit objem odpadu, který dennodenně produkuje. Tvoří ho řada drobných řešení, která budete aplikovat každý den. Znamená to, že budete muset změnit některé své návyky, ale jakmile si zvyknete, stanou se natolik součástí vaší běžné rutiny, že si ani nevzpomenete, jak jste to dělali předtím!

Začít změnu u sebe

Neznamená to jen lépe třídít odpad, ale také přehodnotit své spotřebitelské zvyklosti, aby se problém začal řešit hned u zdroje. Nejlepší

odpad je totiž ten, který vůbec nevznikne. Existuje nekonečně mnoho konkrétních způsobů, jak zredukovat objem našeho odpadu, ale je jedině na vás, abyste si vybrali ty, které chcete vyzkoušet. V bezodpadovém přístupu záleží skutečně jen na vás, jak si nastavíte kurzor. Jeho nastavení pak můžete měnit podle toho, co chcete či můžete udělat.

A ještě je třeba si uvědomit, že bezodpadový přístup neznamena, že ze dne na den začnete produkovat NULOVÝ odpad, ale to, že budete SMĚŘOVAT k životnímu stylu, v jehož rámci pomalu přejdete na nová řešení a zvyklosti, které vám umožní postupně a jednoduše eliminovat část vyhazovaných věcí. Nejde o to, aby byla stoprocentně bezodpadová malá, „extrémní“ část populace, ale o to, aby k bezodpadovému přístupu udělal krůček co největší počet lidí, každý podle svých možností. Nejúžasnější na tom všem je, že jde o velice pozitivní zkušenost, která vám bude každý den přinášet radost.

Opravdu příjemné a vděčné na bezodpadovém životě je to, že se stáváme „aktérem“ změny. Je to velice pozitivní přístup, který nás staví do středu dění. Přestáváme „tupě“ a automaticky spotřebovávat, ale stáváme se aktéry vlastní spotřeby. Je zajímavé si uvědomit, že ve spojení „kupní síla“ je obsaženo slovo „síla“! Vyvádí nás to z omylu, že „jsme jen malé ryby, že na naší úrovni nemůžeme nic změnit“. Ale ano, můžeme. Můžeme změnit své spotřební modely, a tím pádem malou měrou přispět k proměně celého světa.

Každý podle sebe

Zlaté pravidlo zní: do ničeho se nenutit a postupovat svým tempem. Dejte si čas, měňte jeden zvyk po druhém. Pokud se budete snažit změnit všechno najednou, koledujete si o frustraci a ztrátu motivace. Je třeba, aby se nevytratila radost. Některé psychické bariéry se vám možná podaří odstranit („Vyrábět si vlastní čisticí prostředky? Nikdy! I když, možná to není až tak komplikované!“), ale jiné ne („Na látkové kapesníky si vážně nezvyknu!“). Koneckonců, nikdo vás nebude

hodnotit, vůbec to nevádí. Čestné slovo, nedorazí k vám žádná bezodpadová policie, aby vás napomenula: „Tak vy jste dneska koupili plastovou lahev, to je ale špatně!“ Zaměřte se na křivku vlastního pokroku. Výhrou bude, jestli si jednoho dne řeknete: „Hele, dneska to dělám takhle, to jsem předtím nedělal.“

Uvědomte si také, že návody, které vám zde nabízím, budou možná vhodné pro někoho, ale pro jiného vůbec ne. Každá cesta k bezodpadovému přístupu je individuální, jiná být nemůže. Každý máme za sebou něco jiného, jinou minulost, vzdělání, prostředky i příjmy, a také žijeme na odlišných místech.

Vyzkoušeno
za vás!

Jak jsem se snažila přeskočit etapy

S bezodpadovým přístupem jsem se seznámila počátkem roku 2016. Rozhodnutí padlo v lednu poté, co jsem si něco přečetla o klimatických změnách, dopadu používání automobilů a jídelníčku založeného na mase, o objemu odpadu, který produkujeme atd. Prostě takový velký políček do tváře. Kniha (*Téměř*) *bezodpadová rodina* u mě potom odstartovala zásadní změnu, která pořád pokračuje.

Moje náhlá touha dělat věci dobře však způsobila, že jsem chtěla všechno hned. Ze dne na den jsem se rozhodla, že budu žít bez odpadů. Vyzbrojena svým novým přesvědčením jsem – bez jakékoli konkrétní přípravy – vyrazila do samoobsluhy, kam obvykle chodím, a říkala si v duchu: Tak, ode dneška budu pěkně dávat pozor na to, co nakupuji. Už žádné plasty! Nadšeně jsem vyrazila k regálům plným samostatně balených potravin. A nastalo drama – má motivace vzala zasně stejně rychle, jako se objevila. Představte si tu scénku: stojím tam s vozíkem, plná dobrých předsevzetí,

SOUČASNÝ STAV

a hlavou mi běží: Co bychom si tak mohli dát k večeři, abychom neprodukovali odpady? *Dobře, tak něco k snídani... balená káva, balený čaj, balené cereálie... Hm. Tak radši ne, snídani vynecháme, to vyřeším později. Teď co k obědu... Když koupím zeleninu, budu ji muset dát do plastových sáčků. Maso prodávají na plastových táccích. Mé oblíbené bílé jogurty jsou v umělohmotných kelímcích. Hm, nějak se nám to komplikuje... Tak, co něco dobrého k zakousnutí k aperitivu? Obal na obalu. Rychle pryč!*

Zkrátka tváří v tvář té záplavě obalů jsem ze samoobsluhy odešla a nekoupila vůbec nic! Naprosté fiasko.

Druhý pokus jsem podnikla v jiné samoobsluze, protože jsem si myslela, že by tam mohli prodávat potraviny na váhu. Další hořké zklamání. I tam měli všechno balené. Nešťastně jsem si říkala, že když už jsem tam, koupím alespoň nějakou bio zeleninu. Dlouho jsem prohlížela cedulky s informacemi a nakonec se obrátila na prodavače. Potvrdil moje obavy: žádné bio výrobky neprodávají. Už podruhé jsem odcházela celá smutná a s prázdnou.

Ale říká se přece „do třetice všeho dobrého“ (a taky jsme museli něco jíst), tak jsem se ještě jednou vzchopila. Uvědomila jsem si, že zřejmě budu muset chodit nakupovat jinam. Zamířila jsem do velkého bio řetězce. A hurá, konečně jsem padla na potraviny prodávané na váhu. Neměla jsem s sebou látkové pytlíky, takže jsem musela použít papírové sáčky. Namítnete mi, že jsou lepší než igelitové. Ano, jenže pro někoho, kdo chtěl být okamžitě a stoprocentně bezodpadový, to nebylo nic moc. A pak jsem se podívala, odkud potraviny pocházejí. Oříšky z Turecka, tu něco z Peru, tu z Chile, Madagaskaru, Indie... A jéje... Hlavou se mi začaly honit složité výpočty, jejichž cílem bylo zjistit, co je pro životní prostředí horší: když koupím ve své obvyklé samoobsluze balenou mrkev, která ale pochází z Francie (ačkoli nevím odkud přesně), nebo raději mrkev v bio kvalitě a bez obalu, ale zase z druhého konce planety? Jak mám tohle rozhodnout? Co si vybrat? Bio potraviny, protože jsou zdravější? Jenže zase je převážejí přes půl zeměkoule, není potom lepší dát přednost místním potravinám?

SOUČASNÝ STAV

Ano, ale ty zas nejsou bio. A co to vůbec znamená „bio“? Ale když tady pěstovanou zeleninu prodávají v obalu? Ach jo!“*

Stála jsem před regály s bio potravinami a bylo mi těžko u srdce. Bio totiž neznámá bezodpadově a velká většina bio potravin s výjimkou několika základních (mouka, cukr, cereálie) se prodává v obalu. Navíc je převážejí na velké vzdálenosti. K tomu se přidávala další obtíž. Když už se rozhodnete zkomplikovat si život, nejlepší je zkomplikovat si ho pořádně – rozhodla jsem se totiž nejen skoncovat jednou provždy s plasty, ale zároveň i přestat jíst maso, protože má velký vliv na životní prostředí. Takže jsem se ocitla před spoustou omezení najednou. Bylo třeba najít potraviny, které mi umožní vařit bez masa, bez obalů, produkty místní provenience, sezonní a ještě k tomu v bio kvalitě.

Protože jsem chtěla všechno najednou, byla jsem upřímně frustrovaná. Ačkoli jsem (nakonec!) neodešla z obchodu s prázdnou, byla jsem vážně nešťastná. Po tomto prvním fiasku a několika střízlivých a klidných diskuzích se svým partnerem jsem si stanovila několik rozumných cílů:

- Nechci už používat plastové ani papírové sáčky. Poprosila jsem tedy jednu známou, aby mě naučila základy šití, abych si mohla ušít látkové pytlíky. A vlastně pro začátek nejsou tak špatné ani ty papírové, ne?
- Než začnu být skutečnou vegetariánkou, omezím nejdřív spotřebu kupovaného masa a budu postupně hledat náhradní řešení. (Co kdybych dneska udělala vegetariánský burger s červenými fazolemi?) Stala se ze mě „flexitariánka“.
- Nepřestanu úplně jíst jogurty, protože je prodávají v plastových kelímcích, ale začnu kupovat jogurty ve skle. A nebudu kupovat tvarohové dezerty balené ve vaničkách, ale raději ve větším, litrovém objemu.
- Zpočátku jsem se neodvažovala chtít po prodáváčích, aby mi u pultu dávali sýry do přinesené krabičky, ale místo sýrů, které prodávají na polystyrenových táccích zabalených ve fólii, jsem začala kupovat sýry balené pouze ve fólii.

Věřte mi, rozhodující etapou v mém přechodu na bezodpadový život, která mi umožnila zhostit se toho s klidem, bylo, když jsem začala být trpělivá a laskavá sama k sobě.

*Zcela neřešitelný problém, na který jsem však časem našla vynikající řešení: zeleninu nakupuji u místního bio dodavatele, jenž nabízí sezonní zeleninu v papírových sáčkích, které je možné použít několikrát. To jsem tehdy ovšem ještě nevěděla.

Je bezodpadový přístup jen módní záležitost?

Poznámka na okraj: vedle individuálních iniciativ se začalo „hnutí“ bezodpadového života objevovat v devadesátých letech. Vzniklo díky několika lidem, kteří se sdružili, protože chtěli víc než jen recyklovat odpad. S první definicí bezodpadového životního stylu přišlo sdružení Zero Waste International Alliance v roce 2004. Ve Francii vzniklo v roce 1997 informační centrum CNIID (Národní středisko informací o odpadu), které se specializovalo na otázky týkající se nakládání s odpady. Později se z něj stala agentura Zero Waste France, jež razí myšlenku bezodpadové společnosti s nulovým plýtváním. Po roce 2010 se o tomto tématu začíná mluvit v médiích. V roce 2013 vyšla kniha Bély Johnsonové, Francouzky žijící ve Spojených státech (*Zero Waste Home*), která byla od té doby přeložena do dvanácti jazyků. Počátkem roku 2016 vydali Bénédicte Moretová a Jérémie Pichon knihu o své (*Téměř*) bezodpadové rodině, která později vyšla v upravené verzi pro děti. V červenci 2017 v Paříži otevřeli obchod *Maison du Zéro Déchet*, který nabízí výrobky bez obalů a organizuje semináře, výstavy a přednášky na toto téma. Organizace Zero Waste France se mezitím úspěšně rozrůstala a má dnes pobočky ve zhruba třiceti francouzských městech. Zkrátka bezodpadový život není jen módní záležitost nebo marginální hnutí, ale opravdové a aktuální téma.

Pravidlo pěti „R“

Z tohoto hnutí je dobré si zapamatovat tzv. princip pěti „R“. Vyznává ho právě Béa Johnsonová, která díky skutečnosti, že její čtyřčlenná rodina produkuje jeden litr odpadu za rok, výrazně přispěla k tomu,

SOUČASNÝ STAV

aby se o bezodpadovém životě dozvědělo co nejvíc lidí. Pět „R“ znamená:

▶ **Refuse** (odmítat): odmítejte to, co nepotřebujete. Letáky, které stejně za chvíli vyhodíte, brčko, které vám přinesou s nápojem a skončí bez použití v koši, drobné reklamní dárky, co vám k ničemu nejsou a poputují rovnou do smetí, papír, do kterého vám zabalí chleba, plastové kelímky v automatech, místo nichž si můžete nosit vlastní atd. Co je jednoduššího než naučit se říkat ne? Vaše spotřební návyky ani stav vaší peněženky to nijak nezmění!

▶ **Reduce** (omezovat): opravdu musíme tolik spotřebovávat? Kupovat si tolik oblečení? Rozdávat dárky, které ostatní nepotřebují? Nemohli bychom přehodnotit své spotřebitelské chování a omezit materiální část svého života, abychom spíš byli, než měli?

▶ **Reuse** (používat opakovaně): opravovat, dávat druhý život věcem, které mohou ještě posloužit, i když třeba k jinému účelu. To je princip recyklace „shora“, které se anglicky říká „upcycling“. A patří sem i nákupy z druhé ruky a směňování. Zkrátka všechny způsoby, jak věci využívat několikrát, a tudíž produkovat méně odpadu.

▶ **Recycle** (recyklovat): recyklovat, samozřejmě, ale až na čtvrtém místě, po všech třech předchozích „R“. To může ovlivnit naši spotřebu: pokud něco skutečně potřebuji, nemůžu to odmítnout ani tuto potřebu omezit, zvolím věc, kterou lze recyklovat.

▶ **Rot** (kompostovat): třetinu odpadu v našich koších tvoří biologický odpad, který lze kompostovat, a získat tak hnojivo. Vyhazovat ho do smetí, aby skončil ve spalovně, je opravdu škoda...

Koneckonců, bezodpadový život je prostě život jako takový, není to cíl, ale směřování. Je to především přístup vycházející ze zvědavosti,