30 eko-nawyków na co dzień

Lista kontrolna do powieszenia na lodówce. Zaznacz trzy nawyki, wróć do listy po tygodniu i dopiero wtedy dokładaj kolejne. Kolejność sekcji nie jest przypadkowa — najwięcej daje to, czego w ogóle nie kupisz.

KUCHNIA

- [ ] Planuj zakupy z listą — najwięcej żywności marnuje się przez kupowanie „na zapas”.
- [ ] Trzymaj w lodówce wydzieloną półkę „do zjedzenia najpierw”.
- [ ] Zamroź nadmiar chleba, ziół i resztek warzyw zamiast je wyrzucać.
- [ ] Odpady kuchenne roślinne oddziel od reszty — brązowy pojemnik albo kompostownik.
- [ ] Zrezygnuj z folii spożywczej na rzecz pojemników i wosku pszczelego.
- [ ] Gotuj pod przykryciem i dobieraj średnicę garnka do palnika.

ŁAZIENKA I PRANIE

- [ ] Skróć prysznic o dwie minuty — to kilkanaście litrów wody dziennie.
- [ ] Zakręcaj wodę przy myciu zębów i goleniu.
- [ ] Napraw cieknącą spłuczkę — potrafi zużyć więcej wody niż całe pranie.
- [ ] Pierz w 30 stopniach i przy pełnym wsadzie.
- [ ] Wybieraj kosmetyki w opakowaniach do uzupełniania.
- [ ] Nie wyrzucaj leków i chemii do toalety — apteka i PSZOK je przyjmą.

ZAKUPY

- [ ] Noś składaną torbę — najczęstszy powód kupowania reklamówki to jej brak.
- [ ] Wybieraj większe opakowanie zamiast kilku małych.
- [ ] Sprawdzaj, czy produkt da się naprawić, zanim kupisz nowy.

- [ ] Kupuj warzywa i owoce sezonowe, najlepiej lokalne.
- [ ] Używanym ubraniom i sprzętowi daj drugie życie zamiast wyrzucać.
- [ ] Butelki i puszki oddawaj w systemie kaucyjnym, jeśli działa w Twojej okolicy.

DOM I ENERGIA

- [ ] Wymień żarówki na LED — najprostsza jednorazowa oszczędność.
- [ ] Wyłączaj urządzenia z trybu czuwania, użyj listwy z wyłącznikiem.
- [ ] Obniż temperaturę w nieużywanych pomieszczeniach o jeden stopień.
- [ ] Uszczelnij okna i drzwi przed sezonem grzewczym.
- [ ] Nie zasłaniaj grzejników meblami ani długimi zasłonami.
- [ ] Elektrośmieci i baterie oddawaj do punktu zbiórki, nigdy do zmieszanych.

OGRÓD I BALKON

- [ ] Załóż kompostownik — odpady kuchenne i ogrodowe wracają jako nawóz.
- [ ] Zbieraj deszczówkę do beczki lub zbiornika podziemnego.
- [ ] Podlewaj rano lub wieczorem, rzadziej a obficiej.
- [ ] Zostaw fragment trawnika nieskoszony — to schronienie dla owadów.
- [ ] Ściółkuj rabaty: mniej parowania, mniej chwastów, mniej pracy.
- [ ] Postaw poidło dla ptaków i owadów, czyść je co kilka dni.

Zasada porządkująca

Ustawa o odpadach ustawia kolejność: najpierw zapobiegaj powstawaniu odpadów, potem użyj rzeczy ponownie, a dopiero na trzecim miejscu segreguj do recyklingu. Jeden nawyk z sekcji Kuchnia albo Zakupy jest wart więcej niż trzy z sekcji o segregacji.

Od czego zacząć w tym tygodniu

1. Wybierz trzy nawyki i zaznacz je ołówkiem — nie więcej.
2. Wróć do listy po siedmiu dniach i sprawdź, które zostały.
3. Dopiero wtedy dokładaj kolejne trzy.

Własne notatki