



# ZAKUPY LESSWASTE

**CZYLI  
JAK KUPOWAĆ  
ŻYWNOSĆ  
DO WŁASNYCH  
POJEMNIKÓW?**



praktyczny poradnik



## CO DZIEJE SIĘ Z OPAKOWANIAM I PO TWOICH ZAKUPACH?

Po przyjeździe 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 światło. 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

### PRAKTYCZNY PORADNIK

**Less waste** - czyli jak kupować żywność do własnych pojemników?

# SKLEPY ZERO WASTE W POLSCE



Fot. Unsplash: Laura Witulka

## GDĄSK

- Avocado
- Kubek z Przyprawami
- ZiemiaSfera

## WROCŁAW

- Bez Pudła
- Na Gramy

## POZNAŃ

- BIOre

## KRAKÓW

- LUZEM

## WARSZAWA

- DEKO Zakupy
- Ekoty
- Kooperatywa Dobrze
- Mało Wiele
- Mniej Więcej
- Napętnialnia
- 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 woskowiijkę. Jakie inne wielorazowe opakowania mogą Ci się przydać?

## PRAKTYCZNY PORADNIK

**Less waste** - czyli jak kupować żywność do własnych pojemników?

# Z CZYM DO SKLEPU?

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?



Fot. Unsplash: Laura Mitulla

## Woreczki na owoce, warzywa i pieczywo

Większość osób by zapakować warzywa i owoce korzysta z popularnych „zrywtek”, 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 sprawdzają się jednak także w sklepach zero waste – zwłaszcza na produkty w plasterkach, np. ser żółty. Także na te w kostkach, jak mydło i szampon.

## Stoiki

Często masz je w domu. Zostają po dżemach, miódach i kiszonkach. Te małe świetnie nadają się np. na przyprawę. 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 tusek ryżowych) oraz kubki kupisz m.in. tu:

• Moja Butelka

• WINK

• Zerosklep

### PRAKTYCZNY PORADNIK

**Less waste** - czyli jak kupować żywność do własnych pojemników?

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.

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 pączki, 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 stomek – makaron z dziurką np. włoski bucatini, czyli rodzaj grubego spaghetti 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 stretch.

## JEŚLI NIE „ZERO”, TO CHOCIAŻ „LESS WASTE”

Oczywiście, nawet wielorazowa ściereczka kiedyś się zużyje. Podobnie jak woskowiłka. 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 stoikowi, 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 opakowania nie jest równe i zawsze możesz wybrać mniejsze zło.

### WYBIERZ MNIEJSZE ZŁO

PLASTIK ➔ SZKŁO

FOLIA ➔ PAPIER

KOLOROWY PLASTIK ➔ PRZEZROCYSTY PLASTIK  
(np. czerwony po ketchupie, czy czarny w formie tacki – oba nie podlegają recyklingowi) (np. butelka PET)

### PRAKTYCZNY PORADNIK

**Less waste** – czyli jak kupować żywność do własnych pojemników?

# ZASADA 6R:

**RETHINK,  
REFUSE,  
REDUCE,  
REUSE,  
RECYCLE,  
RECOVER**

Fort. Unsplash / 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?

## **ODMAWIĄJ**

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

## **OGRA NICZĄJ**

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

## **UŻYWAJ**

## **WIELOKROT NIE**

Zrezygnuj z rzeczy jednorazowych, papierowy ręcznik zastąp ściereczką, a zanim coś wyrzucisz zastanów się, jak możesz wykorzystać to ponownie. Pudełko po lodach idealnie sprawdzi się jako pojemnik, np. do mrożenia pietruszki.

## **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 specjalście – 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 przesytek czy pieluchowania wielorazowego.

## **PRAKTYCZNY PORADNIK**

**Less waste** - czyli jak kupować żywność do własnych pojemników?

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.

**CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ DZIŚ?**

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](https://ekonsument.pl/dolacz)

**Wspieraj nas!** Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



[ekonsument.pl/wesprzyj](https://ekonsument.pl/wesprzyj)

Jeżeli masz pytania - napisz do nas:  
[info@ekonsument.pl](mailto:info@ekonsument.pl)



[ekonsument.pl](https://ekonsument.pl)



[facebook.com/kupujodpowiedzialnie](https://facebook.com/kupujodpowiedzialnie)



[instagram.com/kupujodpowiedzialnie](https://instagram.com/kupujodpowiedzialnie)



Współfinansowane  
przez Unię Europejską



FUNDACJA  
DRZEWO I JUTRO

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**

**WE ARE HUNGRY FOR JUSTICE**

**DEAR**

DEVELOPMENT EDUCATION AND AWARENESS RAISING  
supporting global change

Publikacja powstała w ramach projektu „Our Food. Our Future” współfinansowanego ze środków Fundacji „Drzewo i Jutro” oraz Unii Europejskiej. Za treść publikacji odpowiada Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie. Poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.



Narodowy Instytut Wolności  
Centralny Rezerwa Społeczności Obywatelskiej



Program Rozwoju  
Organizacji  
Obywatelskich  
na lata 2018-2030  
**PROO**

Publikacja powstała w ramach projektu finansowanego ze środków otrzymanych z NIW-CRSO w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.