



FUNDACJA KUPUJ
ODPOWIEDZIALNIE

WYBIERAM WIELORAZOWE

CZYLI JAK EKOLOGICZNIE I ZDROWO PAKOWAĆ JEDZENIE W DOMU I NA WYDOS



praktyczny poradnik



Fot. Prathankarnpap on Shutterstock

Według danych Eurostatu z 2024 r. w Polsce wytwarzamy rocznie ok. 6,6 mln ton odpadów opakowaniowych, czyli prawie 173 kg na osobę. Plastikowe opakowania stanowią ok. 20% tej masy i są szczególnie problematyczne, bo tylko nieco ponad 46% z nich trafia do recyklingu. Co więcej, przetwarzanie odpadów wcale nie jest rozwiązaniem idealnym, ponieważ wymaga dużych ilości energii, wody i chemikaliów. Czy istnieje lepsze wyjście? Tak! **Powinniśmy maksymalnie ograniczyć użycie „jednorazówek”, także tych z papieru i biotworzyw.**

OBALAMY MITY NA TEMAT OPAKOWAŃ



X PAPIER TO ZAWSZE BARDZIEJ EKOLOGICZNY WYBÓR

Zastępowanie plastiku jednorazowymi opakowaniami z papieru nie rozwiązuje problemu. W ten sposób nie eliminujemy kosztów środowiskowych i zdrowotnych, a jedynie zmieniamy ich naturę.

Dlaczego „papierowe” nie równa się „ekologiczne”?

- Produkcja papieru wiąże się z wycinką drzew oraz ogromnym zużyciem wody i energii.
- Aby zapewnić tłuszczo- i wodoodporność, papierowe kubki i tacki często powleka się plastikiem lub szkodliwymi PFAS („wiecznymi chemikaliami”), które mogą powodować szereg chorób na tle hormonalnym.
- Większość „papierowych” opakowań na żywność zawiera warstwę plastiku, dlatego zwykle nie trafia do recyklingu. Także papier zabrudzony jedzeniem lub tłuszczem nie nadaje się do ponownego przetworzenia.

✗ BIOTWORZYWA TO IDEALNA ALTERNATYWA

Do złudzenia przypominają plastik, choć powstają z biomasy, np. kukurydzy lub trzciny cukrowej. Brzmi to jak idealne rozwiązanie dla opakowań, ale rzeczywistość jest bardziej złożona.



Co warto wiedzieć o biotworzywach?

- Wiele opakowań z biotworzyw jest kompostowalnych, jednak większość nie rozłoży się w warunkach domowych – niezbędne do tego są instalacje przemysłowe, których w Polsce wciąż brakuje.
- Obecnie biotworzywa zwykle zanieczyszczają frakcję plastiku i zwiększają masę odpadów zmieszanych, które nie są recyklingowane.
- Kompost z biotworzyw może być zanieczyszczony dodawanymi do nich barwnikami i stabilizatorami.
- W przeciwieństwie do szkła i stali, które można przetwarzać w nieskończoność, popularne biotworzywa (np. PLA lub PHA) służą do produkcji opakowań jednorazowych.

✗ PLASTIK TO ZAWSZE TEN SAM MATERIAŁ

Nie każdy plastik nadaje się do kontaktu z żywnością. Jednym z najbardziej nieodpowiednich jest PVC (nr 3), czyli polichlorek winylu, który może wydzielać całą gamę szkodliwych związków chemicznych, w tym BPA, ftalany, dioksyne oraz metale ciężkie (ołów, rtęć, kadm). Z kolei za jedno z najlepszych tworzyw sztucznych w kontekście opakowań na żywność – także wielorazowych – uważa się PP (nr 5), czyli polipropylen.



Zalety polipropylenu

- ➕ Materiał stosunkowo stabilny chemicznie, nie wchodzi łatwo w reakcje z większością kwasów i zasad.
- ➕ Nadaje się do wielokrotnego mycia.
- ➕ Dzięki recyklingowi może zostać ponownie wykorzystany.
- ➕ Obecnie to najlepszy materiał na wielorazowe naczynia stosowane podczas imprez masowych i w systemach kaucyjnych w restauracjach.

Wady polipropylenu

- ➖ Stosowanie opakowań wielorazowych z PP na masową skalę ma sens środowiskowy tylko wtedy, gdy istnieje sprawnie działający system: lokalne myjnie, krótki transport, łatwość zwrotu.
- ➖ Badania wykazują niekiedy w opakowaniach z PP śladowe ilości ftalanów lub bisfenoli – najczęściej jako efekt zanieczyszczeń produkcyjnych.
- ➖ PP może być recyklingowany jedynie kilka razy, ponieważ z każdym kolejnym przetworzeniem materiał traci na jakości.

✗ WYSTARCZY UZYSKAĆ KREDYT PLASTIKOWY

To rodzaj certyfikatu, który potwierdza, że konkretna ilość odpadów z tworzyw sztucznych została zebrana ze środowiska lub poddana recyklingowi. Firmy kupują kredyty głównie po to, by dbać o wizerunek. Niektóre twierdzą, że dzięki temu mechanizmowi osiągnęły „neutralność plastikową”, tzn. usunęły ze środowiska tyle plastiku, ile zużyły. Sugerują w ten sposób, że ich negatywny wpływ został całkowicie zniwelowany. Niezależne raporty pokazują jednak, że kredyty plastikowe nie rozwiązują problemu nadprodukcji opakowań. Co więcej, zebrany plastik zamiast do recyklingu trafia często np. do pieców cementowni, generując emisje gazów cieplarnianych i toksyczne zanieczyszczenia.



Fot. Bluewater Sweden on Unsplash

Rozważasz dietę pudełkową?

Poszukaj firm korzystających z opakowań zwrotnych. Traktuj to jako kryterium wyboru – na równi z ceną, smakiem czy kalorycznością. Jeśli dostawcy nie oferują takiego rozwiązania, zapytaj o nie. Im większe zainteresowanie cateringiem w wielorazowych pojemnikach, tym większa szansa na zmiany w tym kierunku.

PAMIĘTAJ! Nie podgrzewaj w mikrofalówce posiłku w plastikowym pudełku, gdyż wysoka temperatura gwałtownie zwiększa przenikanie toksycznych substancji z opakowania do jedzenia.



TWOJA EKOCODZIENNOŚĆ

Jeśli ekologia jest dla Ciebie ważna, zrezygnuj z wszelkich „jednorazówek”. Postaw na pojemniki na żywność, które – odpowiednio zadbane – będą Ci służyć przez długie lata.

Wybieraj opakowania wielorazowe wykonane z trwałych i bezpiecznych materiałów:

- **SZKŁO** (słoiki, pojemniki – również do mrożenia),
- **STAL NIERDZEWNA** (lunchboxy, bidony),
- **CERAMIKA** (miseczki, pojemniki do przechowywania w domu).

Na co dzień przydadzą Ci się także:

- **WORECZKI MATERIAŁOWE LUB SIATKOWE** na warzywa i owoce,
- **LNIANE WORECZKI** na pieczywo,
- **WOSKOWIJKI** na kanapki.



PRAKTYCZNY PORADNIK

Wybieram wielorazowe, czyli jak ekologicznie i zdrowo pakować jedzenie w domu i na wynos

DUŻY EVENT, MAŁY PROBLEM

Masowe wydarzenia nie muszą oznaczać ton plastikowych śmieci. Festiwale muzyczne i imprezy sportowe coraz częściej udowadniają, że można skutecznie ograniczać ich wpływ na środowisko – na przykład poprzez wprowadzenie systemu naczyń wielorazowych z plastiku PP za kaucją. Co prawda rozwiązania te mają sens tylko wtedy, gdy są lokalne i sprawnie zorganizowane, ale doświadczenia z różnych krajów pokazują, że jest to możliwe.

Festiwal w Tallinnie

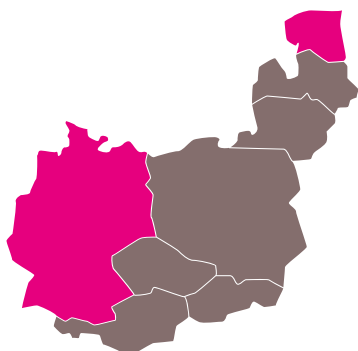
W estońskim Youth Song and Dance Festival „Holy is the Land” w 2023 r. wzięło udział ok. 125 tys. osób. W czasie imprezy do serwowania posiłków i napojów używano wyłącznie wielorazowych naczyń z kaucją. Dzięki wsparciu wolontariuszy i wolontariuszek, którzy instruowali, jak zwracać naczynia i sortować odpady, udało się zmniejszyć ilość wygenerowanych śmieci o ok. 50% w porównaniu z edycją z 2019 r.



Fot. Florian Reimann, DUH

Strefa kibica w Hamburgu

Podczas Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej w 2024 r. strefę kibica na Heiligengeistfeld odwiedziło 614 tys. osób, dla których przygotowano obowiązkowy system naczyń wielorazowych. Wszyscy sprzedający musieli korzystać z ustandaryzowanych kubków, talerzy i sztućców, co pozwoliło wyeliminować tony plastikowych odpadów. Tu także działali wolontariusze i wolontariuszki, którzy tłumaczyli zasady korzystania z kaucjonowanych naczyń.



System kaucyjny REcup i REBOWL

To największy w Niemczech system kaucyjny oferujący wielorazowe kubki i miski, w których można zamawiać napoje i posiłki na wynos. Niewielką kaucją odzyskuje się po oddaniu naczyń w jednym z ponad 20 tys. punktów partnerskich (kawiarni, restauracji, stacji benzynowych). Od niedawna system jest jeszcze wygodniejszy – naczynia można też zwracać w wielu supermarketach do zwykłych automatów kaucyjnych.



Fot. Karlis Volkovskis

A CO W POLSCE?



W Polsce również pojawia się coraz więcej rozwiązań mających na celu ograniczenie zużycia jednorazowych opakowań. Przybywa sklepów, w których można kupić produkty do własnego pojemnika lub w słoiku z kaucją, oraz kawiarni oferujących zniżki dla osób z własnym kubkiem. Chcesz znaleźć takie miejsca w swojej okolicy, albo polecić je innym? Zajrzyj do naszego Spacerownika!

Pobierz za darmo z Google Play i Apple Store



System depozytowy VYTAL

Działający m.in. w Polsce **Vytal** umożliwia wygodne wypożyczanie i zwracanie pojemników wielorazowych. Zamiast tradycyjnej kaucji system wykorzystuje aplikację, a rozwiązania dostosowane są do specyfiki różnych podmiotów – mogą z nich korzystać m.in. restauratorzy, właściciele firm cateringowych, organizatorzy wydarzeń, zakłady pracy oraz stołówki.

„Awaryjny stoik” – sposób na zdrowy lunch w pracy

To rozwiązanie stworzone przez polską firmę Venloop jest przykładem modelu cyrkularnego w gastronomii. W umieszczonych w biurach automatach, przypominających eleganckie lodówki, pracownicy mogą kupić gotowe dania w szklanych słoikach. Niewielka kaucja za opakowanie jest zwracana po oddaniu pustego stoika do urządzenia. Dzięki temu opakowanie nie trafia do kosza, lecz wraca do obiegu. „Awaryjny stoik” dostarcza żywność w zwrotnych stoikach również do domów



Fot. Nuruddin Bharmal

REGULACJE, KTÓRE WARTO ZNAĆ

1. Dyrektywa SUP (Single-Use Plastics)

To unijne prawo przyniosło prawdziwą rewolucję w gastronomii. Najpierw zakazało wprowadzania do obrotu plastikowych sztućców, słomek oraz pojemników ze styropianu, a następnie nałożyło dodatkową opłatę za wydawanie posiłków i napojów w jednorazowych opakowaniach z tworzywa sztucznego. Jego efektem jest też przytwierdzenie nakrętek do butelek, co ułatwia ich wspólny recykling.



2. PPWR (Packaging and Packaging Waste Regulation)

To nowe rozporządzenie unijne, które wprowadza m.in. ograniczenie w używaniu jednorazowych plastikowych opakowań dla świeżych warzyw i owoców o wadze poniżej 1,5 kg oraz limity stosowania szkodliwych substancji PFAS w opakowaniach do żywności.

Po 18 miesiącach od jego wejścia w życie restauracje prowadzące sprzedaż na wynos będą musiały umożliwić odbiór jedzenia do własnych pojemników bez dodatkowych opłat.

Od 2030 r. z restauracji znikną jednorazowe plastikowe opakowania na pojedyncze porcje sosów, śmietanki czy cukru. Nie będzie też można podawać posiłku lub napoju do konsumpcji na miejscu w jednorazowym opakowaniu z plastiku, a 10% napojów i dań na wynos będzie musiało być sprzedawanych w opakowaniach wielorazowych.

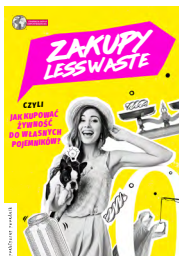


Fot. Nadine Rybaczky

ZACZNIJ BYĆ EKO JUŻ DZIŚ!

- ✓ Noś własny kubek na kawę oraz torebki na warzywa i owoce.
- ✓ Kupuj produkty spożywcze na wagę do własnych pojemników.
- ✓ Pytaj o możliwość zakupu żywności w opakowaniach wielorazowych i wspieraj miejsca, które to oferują.
- ✓ Nie daj się nabrać na jednorazowe „ekoopakowania”.
- ✓ Zachęcaj lokale i sklepy do dołączenia do systemów pojemników wielokrotnego użytku.
- ✓ Stale poszerzaj swoją wiedzę, by móc uświadaczać i zachęcać do większej odpowiedzialności także innych.
- ✓ Korzystaj z naszej aplikacji **Spacerownik** po miejscach dobrej konsumpcji i pomagaj ją rozwijać, zgłaszając nowe podmioty.

Więcej o szkodliwości plastiku oraz kupowaniu żywności do własnych pojemników przeczytasz w naszych poradnikach:



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 ważnego. Włącz się w nasze kampanie informacyjne, działania na poziomie lokalnym, bierz udział w festiwalach, pomóż prowadzić warsztaty 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

Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union

CIRCULAR ECONOMY



Change(K)now!

Publikacja powstała w ramach projektu Change(K)now!, który jest współfinansowany przez Interreg Region Morza Bałtyckiego. Głównym celem projektu jest zmiana myślenia mieszkańców, a także zmianą systemów dostarczania żywności z jednorazowego na cyrkularny lub wielorazowy w miastach regionu Morza Bałtyckiego. Za treść publikacji wyłączną odpowiedzialność ponosi Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie i nie musi ona odzwierciedlać stanowiska programu Interreg Region Morza Bałtyckiego.