



EXPO 2024
ŁÓDŹ POLSKA

EKO TIPY

19 ROZWIĄZAŃ,
DZIĘKI KTÓRYM
ZACZNIESZ ŻYĆ BARDZIEJ
EKO



Życie w duchu eko to już nie moda, a konieczność. Wbrew pozorom, ekologiczne wybory nie muszą być trudne ani kosztowne. Wystarczy, że będą dokonywane bardziej świadomie.

Oto 19 prostych wskazówek, dzięki którym można okazać troskę o środowisko.

SPIS TREŚCI

◆ Część 1. To czy to?

Torby foliowe vs torby ekologiczne
Kubki jednorazowe vs kubki wielorazowe
Woda butelkowana vs woda z kranu
Szampon w plastikowej butelce vs szampon w kostce
Słomki plastikowe vs metalowe lub bambusowe
Samochód kontra komunikacja miejska

◆ Część 2. Zrób to sam!

Ekologiczny płyn do mycia szyb i luster
Soda + sól do czyszczenia piekarnika
Własny zapach do domu - patyczki + olejek
Zrób własne kosmetyki - peeling z kawy, olej kokosowy na ciało
Ekologiczne woreczki do pakowania owoców i warzyw
Wyhoduj w domu własne rośliny z pestek

◆ Część 3. Wybieraj świadomie!

Użyj pokrywki do gotowania wody
Wybieraj drewniane przybory papiernicze zamiast plastiku
Pakuj swoje posiłki ekologicznie
Wybieraj żarówki energooszczędne
Piñatex i tencell jako ekologiczne materiały
Wypożyczaj rzeczy, zamiast kupować
Jedz sezonowo! To zdrowe i zmniejsza ślad węglowy



CZĘŚĆ 1
TO CZYTO?



TORBY FOLIOWE VS TORBY EKOLOGICZNE

Torby foliowe.

Jednorazowe reklamówki lub zrywki są łatwo dostępne i niedrogie. Jednak korzysta się z nich zaledwie przez ok. 12 minut, a tylko jedna na 200 toreb będzie mogła zostać poddana recyklingowi.

Torby ekologiczne.

Im więcej razy użyjesz takiej torby, tym większa korzyść dla środowiska – a możesz to robić przez wiele lat! Wybieraj najlepiej takie, które wyprodukowane są z materiałów z recyklingu.



KUBKI JEDNORAZOWE VS KUBKI WIELORAZOWE

Kubki jednorazowe.

To najczęściej plastik lub połączenie plastiku i kartonu. Jeden kubek służy nam przez kilkanaście minut. Wyprodukowanie 8 oznacza emisję 1 kgCO₂. Rocznie do ich produkcji zużywa się ponad 20 miliardów drzew.

Kubki wielorazowe.

Jeden kubek może służyć przez wiele lat. To koszt rzędu 10 – 30 zł, ale w wielu kawiarniach otrzymasz z nim zniżkę na napoje na wynos – to naprawdę się opłaca!



WODA BUTELKOWANA VS WODA Z KRANU

Woda w butelce plastikowej.

Jej skład i właściwości nie są lepsze od wody z kranu – wyższa cena nie świadczy o lepszej jakości! Wyprodukowanie jednej butelki wiąże się z emisją 0,5 kg CO₂, a jej rozkład trwa nawet 500 lat! Ponadto, tylko 1 na 5 butelek może zostać poddana recyklingowi.

Woda z kranu.

To źródło cennych minerałów, np. wapnia i magnezu. Jest bezpieczna dla zdrowia, niedroga i smaczna. Łódzka woda kranowa cieszy się opinią jednej z lepszych w Polsce. Aż 90% pochodzi ze studni głębinowych, dlatego jest tak czysta.



SZAMPON W PLASTIKOWEJ BUTELCE VS SZAMPON W KOSTCE

Szampon w plastikowej butelce.

Wystarcza na 25 – 35 myć, więc co miesiąc kolejna plastikowa butelka trafia do kosza. Szampony często zawierają szkodliwe związki chemiczne.

Szampon w kostce.

Wystarcza na 80 – 100 myć, a jego tekturowe lub papierowe opakowanie nie jest tak szkodliwe dla środowiska. Szampony w kostce mają zazwyczaj przyjazny, naturalny skład.



SŁOMKI PLASTIKOWE VS METALOWE LUB BAMBUSOWE

Słomki plastikowe.

Jedna plastikowa słomka rozkłada się przez ok. 200 lat, uwalniając mikroplastik, czyli mikroskopijne okruchy plastiku, które dostają się do powietrza, wody i ziemi.

Słomki metalowe/bambusowe.

Metalowe słomki są trwałe i ładne, a ponadto można je myć w zmywarce. Słomki bambusowe są niedrogie i lekkie, a po zużyciu można je kompostować.

Ponadto, zawsze możesz całkowicie zrezygnować z korzystania ze słomki.



SAMOCHÓD VS KOMUNIKACJA MIEJSKA

Samochód.

To wygodne, jednak mało przyjazne dla środowiska rozwiązanie (wyjątkiem jest samochód elektryczny). Spaliny samochodowe zawierają wiele substancji, które są niebezpieczne dla środowiska i ludzi. Ponadto użytkowanie samochodu jest stosunkowo kosztowne.

Komunikacja miejska.

Rozwiązanie tańsze i bardziej przyjazne dla środowiska. Większość środków komunikacji miejskiej emituje spaliny, ale jeden autobus lub tramwaj może jednorazowo przewieźć kilkadziesiąt osób, tym samym zastępując tyle samo aut.





CZĘŚĆ 2
ZRÓB TO SAM!



EKOLOGICZNY PŁYN DO MYCIA SZYB I LUSTER

Zwykła woda z cytryną to doskonały środek do mycia szyb i lusterek! Mieszanka 2 litrów wody i soku z 1 cytryny poradzi sobie z wszelkimi zabrudzeniami i zaciekami. A dodając nieco oliwy lub olejku zapachowego, otrzymasz środek do pielęgnacji mebli.



SODA + SÓL DO CZYSZCZENIA PIEKARNIKA

Soda i sól to duet, który szybko upora się z nawet najbardziej zatłuszczonym piekarnikiem i przypalonymi resztkami. Wystarczy, że zmieszasz te dwa składniki i dodasz odrobinę wody, a otrzymasz wspaniale czyszczącą pastę. Posmaruj nią zabrudzenia. Odczekaj 30 minut i wyszoruj piekarnik.

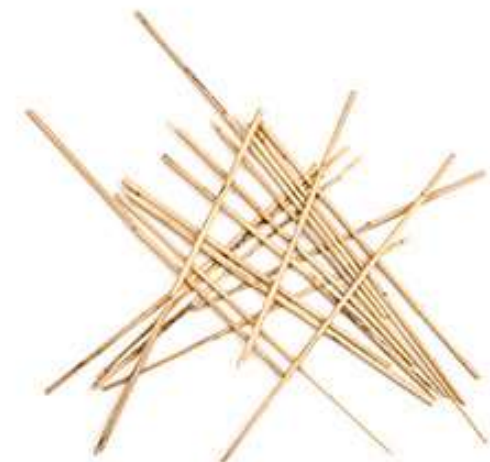


WŁASNY ZAPACH DO DOMU – PATYCZKI + OLEJEK

Czy wiesz, że w prosty i niedrogi sposób możesz przygotować własny ekologiczny zapach do w nętrz. Do szklanego naczynia ze zwężonym zakończeniem wlej $\frac{1}{4}$ szklanki oleju (np. migdałowego) oraz około 30 kropli ulubionego olejku eterycznego. Wymieszaj miksturę i włóż do środka drewniane patyczki. Gotowe! Ciesz się wspaniałym zapachem przez wiele dni.



SZKLANY
POJEMNIK
ZE ZWĘŻONYM
ZAKOŃCZENIEM



DREWNIANE
PATYCZKI



30 KROPLI
OLEJKU
ETERYCZNEGO



$\frac{1}{4}$ SZKLANKI
OLEJU
MIGDAŁOWEGO



ZRÓB WŁASNE KOSMETYKI – PEELING Z KAWY, OLEJ KOKOSOWY NA CIAŁO

Naturalne produkty mogą pełnić funkcję świetnych kosmetyków.

Fusy od kawy możesz wykorzystać jako peeling do ciała. Zmieszaj je z cukrem i odrobiną olejku.

Olej kokosowy sprawdzi się jako masło do ciała.

Mieszanka octu jabłkowego i jajka (dwie łyżki na jedno jajko) to dobra domowa odżywka do włosów.



EKOLOGICZNE WORECZKI DO PAKOWANIA OWOCÓW I WARZYW

Wielorazowe woreczki na owoce i warzywa zdobywają coraz większą popularność! Są przyjazne dla środowiska i bardzo estetyczne. Z łatwością możesz wykonać je sam. Wystarczy kawałek firany lub dowolnego innego przewiewnego materiału oraz sznurek. Jeśli nie masz maszyny do szycia, igła i nitka również się sprawdzą.



WYHODUJ W DOMU WŁASNE ROŚLINY Z PESTEK

Nie wyrzucaj pestek awokado, cytryny, mango, mandarynek, śliwek, brzoskwiń czy liczi. Zasadź je, a wkrótce będziesz cieszyć się widokiem pięknych roślin! W roli nawozu sprawdzają się fusy kawowe, które dostarczają roślinom ważnych składników, w tym: azotu, potasu i magnezu.



CZĘŚĆ 3

WYBIERAJ
ŚWIADOMIE!



UŻYJ POKRYWKI DO GOTOWANIA WODY

Gotując, pamiętaj o przykrywaniu garnka. Przygotowując dania pod przykryciem, skracasz czas gotowania od 6% do 30%. Zmniejsza to również konieczność korzystania z kuchennego okapu, który pochłania duże ilości energii.



WYBIERAJ DREWNIANE PRZYBORY PAPIERNICZE ZAMIAST PLASTIKU

Jeśli Twoje dzieci są w wieku szkolnym lub sam często korzystasz z artykułów papieżniczych, staraj się wybierać je bardziej ekologicznie. Drewniane lub bambusowe przybory geometryczne, zeszyty z niebielonego papieru czy klasyczne drewniane ołówki będą opcją bardziej przyjazną środowisku.



PAKUJ SWOJE POSIŁKI EKOLOGICZNIE

Folia aluminiowa i spożywcza nie są koniecznością. Posiłek do pracy możesz zapakować w ekologiczne zamienniki: lunchboxy i wielorazowe woreczki (np. materiałowe).

Popularne stają się również woskowijki. Te bawełniane woreczki z woskiem pszczelim sprawiają, że jedzenie dłużej zachowuje świeżość i nie przenikają do niego żadne szkodliwe substancje.



◆ LUNCHBOX



◆ WIELORAZOWE
WORECZKI



◆ WOSKOWIJKA



WYBIERAJ ŻARÓWKI ENERGOOSZCZĘDNE

Najbardziej przyjaznym środowisku odpowiednikiem tradycyjnych żarówek są LED-y. Nie bez powodu. Tradycyjna żarówka o mocy 800 lumenów zużywa aż 60W energii. Za nimi plasują się halogeny – przy tej samej mocy zużywają 43 W. Żarówki energooszczędne – 14W. Żarówki LED biją wszelkie poprzednie opcje na głowę – taka o mocy 800 lumenów zużywa zaledwie 10 W energii!



TRADYCYJNA
ŻARÓWKA

60W



HALOGEN

43W



ŚWIETLÓWKA
KOMPAKTOWA

14W



LED

10W

800
LUMENÓW



PIÑATEX I TENCELL JAKO EKOLOGICZNE MATERIAŁY

Tradycyjną bawełnę i skórę mogą zastąpić ekologiczne odpowiedniki. Tencell i Piñatex to materiały produkowane z roślin w sposób przyjazny środowisku. Tencell (stworzony z włókna celulozowego drzew) doskonale naśladuje oddychającą bawełnę i wiskozę.

Piñatex, czyli „skóra” z włókien liści ananasa, jest świetnym materiałem do produkcji butów czy torebek.

TENCELL/LYOCELL

Tkanina z włókna celulozowego drzewa

PIÑATEX

Tkanina z włókien liści ananasa

WYPOŻYCZAJ RZECZY, ZAMIAST KUPOWAĆ

Jedną z głównych zasad życia w duchu zero waste jest ograniczanie. Zamiast kupować przedmioty, które posłużą Ci przez krótki czas, warto je...wypożyczyć! W Polsce funkcjonuje sporo wypożyczalni: od tych oferujących narzędzia budowlane, poprzez wypożyczalnie rowerów, akcesoriów dziecięcych (wózków, łóżeczek) aż po eleganckie stroje wyjściowe czy biżuterię.

CZY NAPRAWDĘ
TEGO POTRZEBUJESZ?



**JEDZ SEZONOWO!
TO ZDROWE
I ZMNIJSZA ŚLAD
WĘGLOWY**

Czy zwracasz uwagę na sezonowość i lokalny charakter produktów, które kupujesz? Zamiast grapefruitów czy bananów, warto wybrać truskawki (wiosną), jabłka (późnym latem lub jesienią), a orzechy brazylijskie czy pecan zamienić na rosnące w naszych ogrodach orzechy włoskie. Zimą warto jeść warzywa korzeniowe, a latem nowalijki.





EXPO 2024
ŁÓDŹ POLSKA