

ЕВГЕНИЯ ЧИЧКОВА

♡ @ЕСОKITTY

# БОЛЬШЕ, ЧЕМ КУХНЯ

КУПЛЕНО НА РАЗВЕС,  
БЕЗ УПАКОВКИ

ВАРИМ КОФЕ ДОМА.  
ДОЛОЙ ОДНОРАЗОВЫЕ  
СТАНКАЧКИ!

СОХРАНЯЕМ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО.  
СУШИМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ

ЗАВАРИВАЕМ ЧАЙ  
БЕЗ ОДНОРАЗОВЫХ  
ПАКЕТИКОВ

МНОГОРАЗОВАЯ ТАРА  
ИЗ ЭКОЛОГИЧНЫХ  
МАТЕРИАЛОВ

ЭКОЛОГИЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
НАЧИНАЕТСЯ С ВАШЕГО ДОМА



Жизнь в стиле эко

Евгения Чичкова  
**Больше, чем кухня**

«ЭКСМО»

2020

УДК 574  
ББК 20.18

**Чичкова Е.**

Больше, чем кухня / Е. Чичкова — «Эксмо», 2020 — (Жизнь в стиле эко)

ISBN 978-5-04-105768-8

Экологичный образ жизни тесно связан с вашей кухней. Именно на кухне скапливается больше всего потраченных впустую ресурсов и отходов, именно кухня – место организации раздельного сбора мусора, и именно с кухни стоит начать «экологизировать» ваш дом. Эта книга – ваш простой путеводитель к экологичному образу жизни. Здесь вы найдете только проверенные советы и лайфхаки: от выбора правильной упаковки в магазине до организации экологичного пикника и способов переработки отходов, которые легко станут частью вашей повседневной жизни и помогут вам как экономить деньги, так и сохранять ресурсы на планете.

УДК 574  
ББК 20.18

ISBN 978-5-04-105768-8

© Чичкова Е., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

От автора	7
Предисловие	9
Глава 1. Почему экологичный образ жизни так популярен	11
Глава 2. Как выглядит экокухня?	15
Глава 3. Основные принципы экокухни	20
Глава 4. Постоянные обитатели экокухни	34
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Евгения Чичкова**  
**Больше, чем кухня. Экологичный**  
**образ жизни начинается с вашего дома**

© Чичкова Е.А., текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*





## От автора

Привет! Меня зовут Женя, я автор этой книги.

Почему мы здесь сегодня встретились? Возможно, вам понравилась обложка или аннотация и захотелось посмотреть, что же внутри. Или подруга посоветовала ознакомиться с экологичным образом жизни. Неважно, как вы пришли сюда. Я рада, что сейчас мы вместе на этих страницах.

У меня есть ученая степень по экологии, но в книге вы не найдете ничего сложного, глобального и заумного. Опираясь на факты, мы разберем нашу с вами кухню. Почему кухню? Потому что именно с нее начинается экологичный образ жизни. Здесь мы проводим много времени: готовим купленную в магазине еду или заказываем сразу из ресторана. И именно тут скапливается больше всего потраченных впустую ресурсов.

Я живу в однокомнатной квартире. У меня дома не очень много места, и нет контейнеров для сбора вторсырья под окнами. В таких условиях живут многие мои друзья и знакомые. Поэтому книга подходит не только для людей, живущих в идеальных условиях для экоактивности, но и для тех, кто только стремится такие условия себе создать.

Эта книга – дружелюбный проводник к экологичному образу жизни. Здесь только проверенные советы и лайфхаки, которые непременно будут работать и с легкостью станут частью вашей повседневной рутины.

Я понимаю, как сложно думать об окружающей среде, когда работаешь сорок часов в неделю, учишься, готовишь на всю семью и прибираешься в доме. Мы будем думать в первую очередь о себе! О своем комфорте, бюджете, ресурсах и здоровье.

Такая экологическая активность вам по душе? Тогда приступим! Хочу заранее предупредить, что в книге много разговоров про еду и вкусные фотографии. При прочтении разрешаются полезные вкусняшки и ваш любимый чай.

На просторах этой книги разрешается все!





## Предисловие

Однажды я задумала генеральную уборку в кухне и решила помыть холодильник. Выложив из него все продукты, я обнаружила, что они упакованы в пластик. Творог упакован в прозрачный и цветной пакеты, молоко – в тетрапак, кефир – в пластиковую бутылку. Сыр, масло, зелень, яйца, овощи и фрукты – в полиэтиленовые пакеты.

На полках рядом с холодильником стоял огромный пластиковый контейнер, набитый маленькими пакетиками со специями. Рядом стоял пакет с кофейными зернами. Макароны и крупы, хлеб и чай тоже были упакованы в пластиковые пакеты.

Моя кухня была катастрофически захламлена лишней упаковкой и избыточным количеством продуктов, которые я купила только потому, что расфасовки меньше в магазине не было. У меня на полках копились маленькие пакетики с рисом, чечевицей, макаронами, специями и всем тем, что я уже не могла использовать, но и не выбрасывала.

Моя многоразовая бутылка для воды была из пластика. Она была недолговечна. Материал, из которого она была сделана, раскалывался, красился и протухал, становясь источником неприятного запаха. Раз в полгода бутылку приходилось заменять на новую, а предыдущую сдавать на переработку. Это было очень неудобно и весьма дорогостояще.

Мой ланч-бокс состоял из множества маленьких пластиковых контейнеров. Их было очень сложно отмыть от остатков пищи, и так же, как и пластиковая бутылка, они со временем портились. Я сдавала их на переработку, заменяя новыми экземплярами.

Термокружка тоже была сделана из пластика. Этот материал опасен при высоких температурах, так как выделяет токсичные вещества. Кружка недолго держала тепло, и со временем ее внутренние стенки приобрели цвет кофе. Мыть ее было трудно, и постепенно в сколах и трещинах накапливалась грязь.

Для того чтобы начать жить по-новому, мне необходимо было определить действительно нужное и важное. Чем я пользуюсь каждый день, что представляет для меня ценность и приносит радость. От всего остального предстояло избавиться.

Начала я с кухни по той причине, что она занимает пространство меньше, чем другие части квартиры. А еще там находилось самое большое количество захламляющих пространство вещей, не соответствующих принципам экологичной жизни.



## **Глава 1. Почему экологичный образ жизни так популярен**

Экологичный образ жизни – это не просто дань моде или движение, которое есть сейчас и уйдет со временем. Оно не сменится более свежим и интересным. Экологичный образ жизни – это необходимость, это будущее, которое уже наступило.

Мир развивается, и я не могу отставать. Если я буду продолжать жить с теми же привычками, что и десять лет назад, я буду регрессировать. Если так будет продолжать жить все человечество, то мы сделаем наше существование на Земле невозможным.

Кажется, что это все так далеко – меня уж точно не коснутся эти страшные последствия жизни потребителя. Можно продолжать скупать все пластиковые пакеты в супермаркете, чтобы упаковать один банан, который и так прекрасно дойдет со мной до дома без пакета. Можно винить в плохой экологии лидеров государства, муниципальные власти или «хрюшек», которые не могут попасть фантиком в мусорное ведро.

А если посмотреть на наш образ жизни? На себя, того единственного, о котором нам все известно. Мы не разделяем мусор. Мы покупаем косметику в перерабатываемой упаковке. Да и какая разница?! Все равно мы не сдаем эти флакончики в переработку. Во время распродажи мы набрасываемся на синтетический свитер, платье, туфли, десятую белую футболку. Сколько этих вещей лежит у нас в шкафу? Сколько мы уже выбросили?

**МЕЖДУ ТЕМ В МИРЕ УЖЕ ЕСТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ БЕЖЕНЦЫ. ПРИНИМАЯ ВО ВНИМАНИЕ ЭТОТ ФАКТ, ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ УЖЕ НЕ КАЖУТСЯ МНЕ ТАКИМИ ДАЛЕКИМИ. ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ВАС ДУМАЕТ, ЧТО НАС ОНИ НЕ КОСНУТСЯ, ВЫ ОЧЕНЬ СИЛЬНО ОШИБАЕТЕСЬ. ПОТОМУ ЧТО ЭТО УЖЕ ПРОИЗОШЛО.**

Большое заблуждение – думать, что морские продукты полезны. Ежегодно европейцы потребляют 90 % морепродуктов, содержащих микропластик. До сих пор кажется, что экология – это просто модно?





Экология – это необходимо. Это то, о чем нужно было беспокоиться еще вчера. Это не будущее, а настоящее. Это каждый наш день, наша жизнь и здоровье, будущее наших потомков.

Вы подумаете: «Но если я не буду жить экологично, то это сделает кто-то другой. Столько экологов кругом, от меня мало что зависит, и я ничего не изменю». Но это лишь отговорки и страх перемен.

Решайте, какое будущее вас ждет и какой пример вы подадите своим детям. Будете ли вы активным или упустите возможности, так и не сделав ничего для себя. Ведь экологичный образ жизни – это то, что мы делаем для себя самих.

Планета будет жить без нас. А мы будем жить без планеты?





## Глава 2. Как выглядит экокухня?

Кухня есть в каждом доме. И пусть не всем из нас нравится проводить время, стоя у плиты, практически каждый согласится с тем, что именно кухня – это то место, где мы едим.

Здесь мы потребляем наибольшее количество природных ресурсов: воду, электричество, газ, продукты питания. И часто мы не обращаем внимания, как эти ресурсы тратятся нами впустую.

Вы открываете кран, пока моете посуду, отвлекаетесь на телефонный звонок – и вот уже вода льется прямо в канализацию без какой-либо пользы. А вы платите за нее деньги! Да и стоит ли говорить о том, что в мире острый дефицит пресной воды?

Вы уходите из кухни и оставляете включенной лампу или подсветку в вытяжке, а через час или два вспоминаете и отключаете их на ночь. Все это время электричество тратилось просто так. Возможно, у вас до сих пор не установлены энергосберегающие осветительные приборы, и вы пребываете в уверенности, что ничего не изменится, если вы один их не замените.

Вы открываете холодильник и видите там творог, который купили в начале недели, когда решили позаботиться о своем питании. Но последующие дни на фастфуде заставили вас забыть об этом решении. Тогда вы берете творог и бросаете в мусорное ведро. Моргните, если вам знакома такая ситуация или вы видели такое поведение у своих знакомых.



Все эти истории реальны, и я неоднократно сталкивалась с ними в гостях у своих родных и друзей! Я и сама была такой, пока жила у родителей. Каждая подобная ситуация сидит в нас на уровне автоматизма еще с детства, и кажется, что заменить ее на более полезные привычки крайне сложно.

**Я ВАС ПОНИМАЮ. ПОЭТОМУ МЫ РАЗБЕРЕМ ТОЛЬКО САМЫЕ ПРОСТЫЕ И ЛОГИЧНЫЕ ШАГИ В СТОРОНУ ЭКОКУХНИ, КОТОРЫЕ**

**СМОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ И ВНЕДРИТЬ ДАЖЕ САМЫЙ СКЕПТИЧЕСКИ  
НАСТРОЕННЫЙ РАСТОЧИТЕЛЬ РЕСУРСОВ.**

Тем более в ваших руках уже лежит эта книга – значит, вы уже задумались над вопросами экологии и предприняли свой самый первый и большой шаг!

Так как же сделать кухню экологичной, как сократить количество отходов и использовать все ресурсы по максимуму?











## Глава 3. Основные принципы экокухни

Давайте начнем с основных принципов, которые, увы, пока никак не затронут большое количество пластиковой упаковки, неосознанное потребление и акции в магазинах, провоцирующие нас покупать больше, чем нужно.

Поговорим о том, что можно сделать уже сейчас, не выходя из дома, чтобы стать на шаг ближе к экокухне. Эти простые шаги не займут много времени, но позволят экономить как ресурсы, так и ваши деньги.

### ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЯ

Электроэнергия – это такой же ресурс нашей планеты, как вода и еда. И каждый месяц нам приходит счет на оплату этого ресурса. Чтобы не тратить электричество впустую, просто выключайте свет, когда уходите из кухни.

Обращайте внимание на оставленные включенными электроприборы, плиту и духовой шкаф. Постепенно замените все лампочки на светодиодные – так вы сможете значительно снизить потребление электроэнергии. По сравнению с энергосберегающими лампами, светодиодные наиболее безопасны. Они не выделяют паров ртути, даже если разобрать пластиковый корпус.

Старайтесь не включать электрический чайник слишком часто. Иногда мы сами не замечаем, как неосознанно заходим на кухню, нажимаем кнопку на нем и уходим. Через час мы, конечно, вспоминаем, что собирались пить чай, – и все повторяется по кругу. А после нам приходят счета за электроэнергию, и мы не понимаем, по какой причине там выставлена такая большая сумма.





## ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мы говорим с вами о кухне, которая уже есть в вашем доме. И мы постараемся сделать ее более экологичной без больших изменений. Но если вы однажды решите сделать ремонт или переедете на новое место, то вам непременно следует знать об экологических и безопасных для здоровья стройматериалах.

При ремонте кухни лучше избегать отделочных материалов, в составе которых присутствуют ароматические углеводороды, фенол, формальдегид и аммиак, так как все они токсичны. Внимательно читайте состав, избегайте этих веществ. Ищите материалы с экологическими маркировками.

Лаки, краски и клей для обоев лучше выбирать на водной основе. Такая основа безопасна – при высыхании не выделяет вредных компонентов. По возможности избегайте виниловых обоев, потому что в них содержится опасный поливинилхлорид, известный также как ПВХ.

Безвредная замена потолочным ПВХ-панелям – натяжной тканевый потолок из безопасных материалов, имеющих экологическую сертификацию и маркировку. Варианты возможных маркировок мы разберем в конце этого пункта.

Среди напольных покрытий более экологичной заменой линолеуму станет паркет. Однако изобилие лаков, клея и краски может перекрыть все его преимущества.

Мебель из ДСП (древесно-стружечной плиты) опасна тем, что скрепляющий элемент в ней – смола на основе формальдегида. Мебель из массива дерева является дорогой, но экологичной альтернативой.





При выборе отделочных материалов для кухни стоит обращать внимание на знаки экологической сертификации – «Листок жизни» и «Голубой ангел».





Российская экологическая маркировка «Листок жизни» изображается в виде листа в зеленой окружности. Она гарантирует безопасность и соблюдение экологических норм на всех этапах производства. «Листок жизни» – единственный российский сертификат, признанный Всемирной ассоциацией экомаркировки. Читайте о нем подробнее на сайте «Экологического союза»: [hesounion.ru](http://hesounion.ru)

«Голубой ангел» – первая экомаркировка, разработанная в Европе. Этот знак изображается в голубом цвете в виде человека с раскинутыми в стороны руками в обрамлении колосьев. Как и «Листок жизни», он свидетельствует о безопасности материала и о соблюдении экологических норм при производстве.

## ОТОПЛЕНИЕ

Мы привыкли к тому, что отопление – это благо, которое есть всегда и никуда не денется. Но тепло – это ресурс планеты, который постепенно истощается. ТЭЦ и городские котельные используют энергию, высвобождающуюся при сжигании органического топлива: угля, нефти или природного газа. При этом на отопление города идет далеко не все. Большая часть энергии, а именно 60 %, теряется при работе и выбрасывается в атмосферу.

В Скандинавских странах уже давно централизованно регулируют отопление в домах, там жители поддерживают комфортную температуру – около двадцати трех градусов. Такая температура позволяет чувствовать себя уютно и при этом не раскрывать окна, чтобы не «обогреть» улицу и не тратить ресурсы впустую.

Но и мы сами тоже можем поставить регуляторы на батареи, в наших силах контролировать количество тепла, которое подается нам от городской котельной. Радиаторные регуляторы – это небольшие устройства, позволяющие нормировать теплоотдачу. Установив такие приборы, вы сможете увеличивать или уменьшать объем теплоносителя и самостоятельно выбирать комфортную температуру.



Пользуясь отоплением или кондиционером, попробуйте понизить температуру всего на один градус зимой и повысить на один градус летом. Так вы сэкономите энергию – ресурс Земли – и без ущерба для своего комфорта уменьшите счета за коммунальные услуги.

#### **КАК СЭКОНОМИТЬ ЭНЕРГИЮ:**

- регулируйте мощность отопительных приборов;
- не торопитесь включать батареи при первых изменениях погоды, до наступления заморозков. Просто одевайтесь теплее и согревайтесь чаем и теплым пледом. Если же вы сильно мерзнете, не нужно мучить себя, настройте вашу батарею на комфортную температуру;
- не стоит включать кондиционеры на полную мощность с установкой минимальной температуры. Выберите для себя комфортный режим, не тратьте ресурсы и деньги напрасно.

### **ПРОВЕРЬ ВСЕ ТРУБЫ НА ПРОТЕЧКИ**

Если вы замечали, как из крана в кухне капает вода, то я предлагаю эксперимент: возьмите большую банку и подставьте под место протечки. Оставьте ее там, пока находитесь на работе или на учебе. Когда вы вернетесь домой, количество воды в банке вас удивит!

**НЕПРОСТО ОСОЗНАТЬ, ЧТО ПРЕСНАЯ ЧИСТАЯ ВОДА – ЭТО ТРУДНОВОСПОЛНИМЫЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ БЫСТРО ИСТОЩАЕТСЯ. В НАШИХ ДОМАХ ВОДА ДОСТУПНА ПОСТОЯННО, И МЫ ПРИВЫКЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕЕ В НЕОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ.**

Тем временем в некоторых странах, таких как Китай, Эфиопия и Нигерия, наблюдается острая нехватка пресной чистой воды.





Я понимаю, как трудно проникнуться теми проблемами, которых мы не видим и которые нас не касаются, поэтому давайте просто вернемся к нашему эксперименту с капающим краном и устраним протечки воды, за которую мы платим деньги.

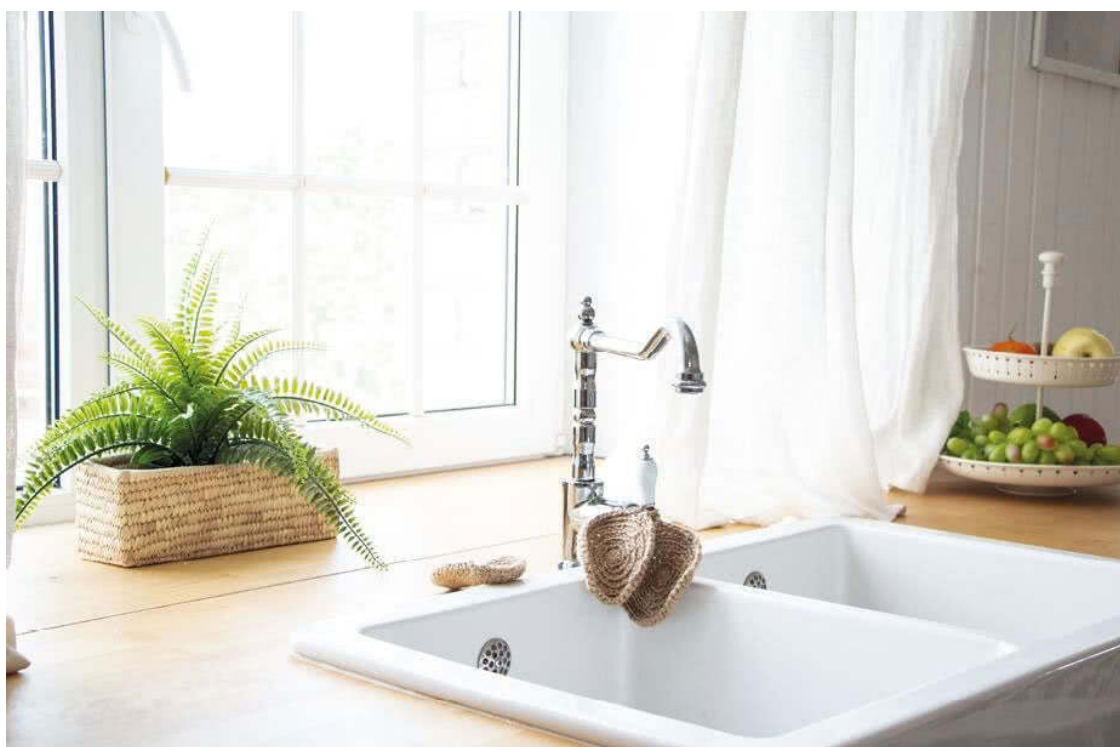
## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

В конце этой главы я предлагаю поговорить о таком неочевидном ресурсе планеты, как продукты питания.

**СОГЛАСНО ОПРОСАМ, ПРИМЕРНО 30 % ВСЕХ КУПЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ОКАЗЫВАЮТСЯ НА ПОМОЙКЕ.**

Мы можем купить что-то, поддавшись на акцию, или пойти в магазин на голодный желудок. И только позже мы понимаем, что эти продукты вообще не были нам нужны или что мы не успеваем их съесть. В результате они портятся, и мы их выкидываем.

Старайтесь не выбрасывать продукты. Будь это вялая зелень, фрукты, овощи, молочные продукты. Чаще всего их можно спасти или хотя бы продлить им жизнь. Зелень и фрукты можно заморозить и потом добавлять в супы или делать из них смузи. А из молочных продуктов получится потрясающая выпечка, сырники или запеканка.



Самый простой способ не выбрасывать продукты – это покупать ровно столько, сколько вы можете съесть за то время, пока продукт не испортится.

Но если вы все-таки купили лишние продукты, вам поможет морозилка. Овощи, зелень и фрукты можно нарезать и заморозить в контейнерах или многоразовых zip-пакетах. Они подойдут для приготовления смузи, супа, тушеных овощей и т. д. Таким же образом вы можете заморозить молочные продукты, мясо и птицу.

Еще один способ сохранить остатки еды – приготовить из них вкусные блюда! Ведь так и появились пицца, солянка и лазанья. В Интернете есть рецепты на любой вкус, но раз мы уже собрались тут, я поделюсь своими любимыми.

Чтобы покупать ровно столько продуктов, сколько вам нужно, у меня есть несколько простых советов:

- Всегда ходите в магазин со списком необходимых продуктов.

- Для удобства составления списка повесьте маркерную доску на холодильник. Когда у вас закончится какой-либо продукт, просто внесите его в список. Перед походом сфотографируйте доску и следуйте списку.
- Проводите ревизию в холодильнике и в шкафах. Так вы точно будете знать, сколько продуктов у вас осталось и сколько нужно купить.
- Спланируйте меню на неделю заранее. Так вы не будете покупать лишних продуктов и фастфуд.
- Делитесь лишними продуктами. Можно найти группу во ВКонтакте с фудшерингом – обменом продуктами. В таких группах можно выкладывать объявления и делиться едой. Это очень удобно, особенно если у вас есть дача, где вы собрали кучу яблок, которые вам некуда девать.

## **ЦУКАТЫ ИЗ АПЕЛЬСИНОВЫХ КОРОК**

### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Корочки от 5 апельсинов, одинаковых по размеру
- Для сиропа:
- Корочки апельсинов (3–5 штук)
- 2 стакана сахара
- 1 стакан воды
- 1 ст.л. сливочного масла

### **РЕЦЕПТ:**

1. Корочки апельсина нарезаем на небольшие тонкие полоски.
2. Кладем нарезанные корочки в холодную воду, чтобы она только покрывала их.
3. Варим примерно 20 минут.
4. Сливаем воду и повторяем процесс 3–5 раз. Благодаря этому корочки станут намного меньше горчить. В последний раз добавляем к нашим цукатам щепотку соли.
5. Заливаем два стакана сахара одним стаканом воды. Добавляем масло и отваренную кожуру. Варим на среднем огне примерно полтора часа.
6. После откидываем на сито и даем стечь остаткам сиропа.
7. На плоскую тарелку насыпаем тонким слоем сахарный песок и обваливаем в нем наши корочки.
8. После этого сушим пару часов (лучше оставить на ночь). Складываем в стеклянную баночку и наслаждаемся вкуснятиной!



Вот несколько простых правил экологичной кухни, которые вы сможете претворить в жизнь уже сейчас и при этом неплохо сэкономить.

Я часто сталкиваюсь с таким стереотипом, что экологичный образ жизни обязательно означает необходимость срочно выбросить все «не эко» и закупить дорогостоящие экологичные альтернативы. Пожалуйста, не верьте этому.

Вовсе не нужно поспешно избавляться сразу от всех работающих лампочек, чтобы заменить их на энергосберегающие, или бежать делать ремонт с использованием исключительно натуральных материалов. Переходите на экологичные альтернативы постепенно, по возможности.



Некоторые эоактивисты обосновывают свою позицию тем, что они очень экономны, и это интересный довод. Экологичный образ жизни действительно экономит ваши деньги, и в этом можно убедиться за очень короткие сроки.

## **ПРОВЕДЕМ ЭКСПЕРИМЕНТ**

Счета за коммунальные услуги приходят каждый месяц. Я предлагаю провести экологический эксперимент и посмотреть, как он повлияет на сумму оплаты в этих счетах.











- Сохраните счета за текущий месяц, когда вы жили в привычном для себя режиме: лили воду, не закрывая кран, оставляли свет включенным, не использовали светодиодные лампочки.
- Поставьте себе цель на следующие 30 дней – жить по экологичным принципам.
- Сравните счета за коммунальные услуги до и после эксперимента!

Эти простые действия помогут вам экономить деньги. Вы ощутите пользу экологичного образа жизни в материальном эквиваленте, и вопрос о пользе экологических привычек сразу уйдет.

С помощью такого эксперимента вы легко поймете, что экологичный образ жизни не только полезен для вашего здоровья и сохраняет ресурсы планеты, но и экономит деньги. И пусть в масштабах одного месяца это покажется незначительной разницей, но представьте, сколько вы сможете сэкономить за год или за пять лет!



## ПРОСТОЙ ПИРОГ НА КЕФИРЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 яйцо куриное
- 200 мл кефира
- 500 г муки – пшеничной, овсяной или рисовой
- 200 г сахара
- 3 ст.л. растительного масла
- 1 ч.л. соды

### РЕЦЕПТ:

1. Взбейте яйцо с сахаром, добавьте кефир, масло, соду и муку. Все хорошо перемешайте. Тесто по консистенции должно быть похоже на густую сметану.
2. Вылейте тесто в форму, смазанную маслом или присыпанную мукой.
3. Выпекайте при 180 °С 20 минут до готовности.



## Глава 4. Постоянные обитатели экокухни

Если вам пришла по душе идея экокухни, то следующие вещи будут просто необходимы для вашего перехода к экологичному образу жизни.

Вовсе не обязательно покупать целый ворох новых и дорогих товаров. Попробуйте добавлять каждую экоальтернативу постепенно. Что-то из старых вещей еще вполне может пригодиться.

Совершенно не обязательно выбрасывать пакет с пакетами, если вы решили начать новую жизнь с понедельника. Просто используйте уже имеющиеся у вас ресурсы как можно дольше и только потом сдавайте их в переработку.

Из полотенец, ненужных скатертей и старых простыней получатся отличные фруктовки. Оставьте пластмассовые контейнеры, если они уже есть у вас на кухне. Не спешите выбрасывать то, что может вам пригодиться. Когда контейнеры придут в негодность, отдайте их на переработку и замените на более экологичные и долговечные.

Мы разберем несколько альтернатив, которые заметно снизят ваш экологический след, но не усложнят жизнь.

### ФРУКТОВКИ

Фруктовки – легкие тканевые мешочки различного размера и цвета на завязках. Они полностью заменяют пластиковые пакеты при походе в магазин и облегчают жизнь в экодоме. Чем же так хороши фруктовки?



В отделах развесных продуктов мы видим рулоны с пластиковыми пакетами. Мы машинально берем себе парочку и идем собирать в них продукты. Потом вспоминаем, что хотели взять еще и бананы – и для них тоже обязательно нужен пакет.

**ВНИМАНИЕ: СПОЙЛЕР!**

**БАНАНЫ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО УПАКОВЫВАТЬ В ПЛАСТИКОВЫЙ ПАКЕТ. ПРИРОДА УЖЕ ОБО ВСЕМ ПОЗАБОТИЛАСЬ И СОЗДАЛА ДЛЯ НИХ ЕСТЕСТВЕННУЮ УПАКОВКУ.**

Яркие фруктовые ряды напоминают нам, что полезно пить воду с лимоном, и мы тут же берем лимон – конечно же в пакете! Увидели листья салата, и вот уже в нашей корзине две пачки шуршащих пластиковых упаковок.

## **КАК СДЕЛАТЬ ФРУКТОВКУ СВОИМИ РУКАМИ?**

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

- Легкая плотная ткань
- Нитки
- Веревочка для затягивания мешка

**ИНСТРУКЦИЯ:**

1. Вырезаем из ткани прямоугольник нужного размера с припуском на швы 1,5 см.
2. Обметаем по боковым швам лицевой стороной вверх.
3. Если у вас есть швейная машина, то обрабатываем шов на машинке.
4. Выворачиваем мешочек, и прошиваем швом внутрь.
5. Если у вас есть швейная машина, то обрабатываем шов на машинке.
6. Необработанный край сворачиваем в два раза, чтобы удобно было продеть шнур.
7. Прошиваем, оставляя два отверстия для шнура.
8. Если у вас есть швейная машина, то обрабатываем шов на машинке.
9. Продеваем шнур, и мешочек готов!







На выходе из отдела нас останавливает ящик с орешками. Ну а как же их не взять, они такие вкусные! Пакет для горсти орешков великоват, но делать нечего – насыпаем и двигаемся дальше.

Вам знаком такой маршрут? Супермаркеты делают все возможное, чтобы мы покупали больше, чтобы это было максимально удобно для нас и чтобы в огромный прозрачный пакет влезло еще две помидорки.

Как долго эти пластиковые пакеты живут у вас дома? Чаще всего мы приходим домой, рвем пакет, потому что он уж очень туго завязан, и выбрасываем его вместе с наклейкой-ценником. Срок его службы составляет ровно то время, что мы идем от магазина до дома.

Так зачем нам приносить домой мусор, давать ему немного полежать в мусорном ведре, а потом выносить на помойку? Более того, пластиковые пакеты не выглядят красиво и не приносят никакой радости, в отличие от их более практичной и экологичной замены.

Именно поэтому нам так нужны фруктовки, без которых не обойтись во время экопокупок. Они заменят нам пластиковые пакеты для развесных продуктов. Эти экомешочки можно купить или изготовить самостоятельно.







Также в качестве фруктовок могут выступать мешки для стирки. Они бывают разного размера, стоят недорого, очень мало весят, и в них видно все, что лежит внутри. Есть только один минус – в них нельзя упаковать мелкие продукты, такие как крупы и орехи, они будут высыпаться.

**ГДЕ КУПИТЬ ФРУКТОВКИ:**

- Evergreen.room

- В Авоську
- ZEERO
- 4Fresh
- Крупа
- Покупай правильно
- FreeDom
- NO PLASTIC IT'S FANTASTIC
- Zero Waste Shop
- Без упаковки
- Душица

В городах по всей России открываются экомагазины – обязательно проверьте в Интернете ваш город!

## **ЭКОСУМКИ**

Как только мы подходим к кассе, то слышим всем знакомый вопрос: «Пакет нужен?» Сколько у вас дома таких пакетов? Вы выбрасываете в них мусор или сразу выкидываете, как приходите домой?









Пластиковый пакет нам предлагают в каждом супермаркете. Это стандартные 30 x 60 см и 5 граммов веса. Немного, правда?

По данным Greenpeace на момент написания книги, один россиянин в год использует 181 пакет. Ежегодно все жители России потребляют 26,5 миллиарда пластиковых пакетов.

Каждый год в нашей стране на свалку попадает 133 тысячи тонн пластика. Это ужасающие цифры. Если же каждый россиянин сделает простой шаг и откажется от полиэтиленовых пакетов, то на свалку попадет на 133 тысячи тонн токсичного пластика меньше.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.