


ОЛЬГА МИРОНЕНКО • ЕЛЕНА МИРОНЕНКО



АХИЛЛ *НЕ НОСИЛ ОДНОРАЗОВЫХ* **БАХИЛ**

ПОНЯТНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ЭКОЛОГИЧНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Жизнь в стиле эко

Ольга Мироненко

**Ахилл не носил одноразовых
бахил. Понятное руководство
по экологичному образу жизни**

«ЭКСМО»

2022

УДК 502/504
ББК 20.1

Мироненко О. М.

Ахилл не носил одноразовых бахил. Понятное руководство по экологичному образу жизни / О. М. Мироненко — «Эксмо», 2022 — (Жизнь в стиле эко)

ISBN 978-5-04-159929-4

Книга от известных экологов Ольги и Елены Мироненко расскажет о том, как легко и без обязательств обзавестись несложными привычками на каждый день, которые сделают реальный вклад в ваше здоровье и спасение планеты. Вы узнаете, чем вредны чайные пакетики для организма, почему стоит отказаться от кассовых чеков и банковских выписок, полезно ли пить воду из пластиковых бутылок. Исследуете вместе с авторами свое ежедневное окружение: предметы быта и обстановку дома, походы в магазины и кафе, путешествия и праздники, и научитесь делать свое пространство более экологичным. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 502/504

ББК 20.1

ISBN 978-5-04-159929-4

© Мироненко О. М., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	8
Дом	10
Гостиная	11
Паспорт для табуретки	11
Моя диагональ самая диагональная диагональ	12
Елки-палки	15
Кухня	18
Маленький огород в большом городе	18
Куда стекло стекло и почему жечь – это жечь	19
Чай: развесной, сэр!	21
Меньшее из мясных зол	22
Картофельная толерантность	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ольга Мироненко, Елена Мироненко
Ахилл не носил одноразовых
бахил: понятное руководство
по экологичному образу жизни



© Мироненко О.М., Мироненко Е.М., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение



Вот если бы вам дали задание – придумать мир, каким бы он был? Мы почему-то задумались над этим и совершенно точно поняли, что никогда бы не смогли «дойти» до абсолютного большинства, казалось бы, совсем привычных вещей. До неба, например. Мы бы приделали плоскую крышку или скучный купол «на отвали», но догадаться до атмосферы, окутывающей все живое бережным одеялом и при этом так красиво сине-голубой, – ни за что.

Если вдуматься, ведь все вокруг могло быть совершенно другим! Ну вот смотрите, Луна, например, функционально никак не нужна планете Земля. Да, она вызывает приливы-отливы, находясь под прямым к ней углом, служит нам запасным ночным солнцем и упорно молчит о том, почему на ней вдруг случился ветер в американском звездном 1974-м. Но ведь ее вполне могло и не быть. Если рассматривать Землю с чисто прагматической точки зрения, Луна – просто красивый бант с ее боку. Бант, который человечество замучило стихами и сонатами, благодаря которому так красиво светится ночью снег, а у нас есть прекрасная и вечная “Moon River” Фрэнка Синатры.

Или, например, вода. Соответствуй она полагающимся ей по химической структуре свойствам, жизни бы не было вообще. Но у нас не просто есть вода, ревущая горными реками и дрейфующая айсбергами, но она, нарушив все правила, сделала возможной все немыслимое разнообразие жизни здесь.

А еще, допустим, хлорофилл в растениях – он вполне мог оказаться не зеленым, а серым.

И тогда – представьте – вся наша планета была бы покрыта серыми лесами и серыми полями. Ну и океаны могли бы поглощать не весь спектр световых лучей, кроме синего, а, скажем, останавливаться на оранжевом. И нас ждала бы вариация на марсианские темы – серая планета, залитая оранжевой водой.

Расширяя границы нашего эстетического экзерсиса: Солнечная система могла бы находиться не в рукаве Млечного пути прямо под центром галактики, а где-нибудь, откуда были бы видны четыре с половиной далеких звезды, и летние звездные ночи были бы тут же вычеркнуты из списка предоставленных человечеству за просто так бонусов. А ведь что такое для человека звездное небо и звездная ночь! Нет, их отсутствие не помешало бы развитию жизни на нашей планете. Здесь просто стало бы сильно тоскливее. Мы все, без сомнения, любили бы

то, что имели, но эта планета, на которой нам с вами повезло обитать, – это шедевр мироздания, произведение вселенского искусства.

Это мы вот к чему. Многое из того, что нами воспринимается как данность, будь оно сделано кем-то вроде авторов этой книги, было бы картонной крышкой сверху или выдавалось бы в виде какого-нибудь i-приложения за отдельные деньги, вроде <пЛуна> – или «Ючки» – надеваешь их и гуляешь по своей серо-оранжевой планетине и убеждаешь себя, что тут очень даже ничего. Но нам всем просто фантастически повезло, и нашу планету мастерили не авторы этой книги, а силы, обладающие каким-то прямо-таки мистическим вкусом и чувством прекрасного. Тут вам бьющие водопады, вырвиглаз пойди-разгляди колибри, одноклеточные фраталы-фораминиферы в океане, леса с фосфоресцирующими в темноте грибами и прорезающие горизонт горные хребты. Здесь, при этом, потрясают воображение не только ландшафты и живые организмы, как отдельно и точно взятые ноты, но и то, как тонко и гармонично эти ноты взаимосвязаны, словно в один большой симфонический оркестр (наука экология, кстати, как раз об этом).

Наша Земля – уникальная планета, великое везение родиться не на сухом
оранжевом Марсе или серой Луне, а именно здесь. И эту книгу мы посвящаем
Земле.

Кстати, мы это Елена и Ольга Мироненко – экологи по профессии и призванию, основатели экологического проекта «Тайга». Да, еще мы сестры. Нечасто бывает, что братья-сестры разделяют одно призвание, но нам повезло и это тот самый случай. Более подробно узнать о том, кто мы такие и какова наша квалификация, можно в разделе «Об авторах», а пока перейдем к самому важному.

Книга, которую вы держите в руках, даст несложное руководство к действию тем, кто хотел бы сделать свой образ жизни более экологичным и бережным по отношению к своему дому, границы которого выходят далеко за пределы собственных квадратных метров. Она не о героических действиях на один раз, а о гораздо более, на наш взгляд, масштабном – о маленьких шагах и выборах каждый день.

Повседневную жизнь человека всех времен можно разделить на концентрические круги, в центре которых – наш дом со всеми его комнатами, за которыми следует город и все наши перемещения по нему, такие как магазин, работа, ну а за городом – еще более широкий мир. Отправная точка, она же финал всего путешествия и самый всеобъемлющий из возможных кругов – наш ум. Именно здесь все начинается, здесь замыкаются все возможные круги. В этой книге мы вместе будем двигаться небольшими шагами, расширяя эти круги в своем сознании и повседневных привычках.

Дом



Гостиная



Паспорт для табуретки

Выбираете ли вы мебель для дома, доски или панели для ремонта, бумагу для офиса или туалетную бумагу – все, что произведено из дерева, может – и должно быть ответственно добытым и заготовленным. Что это означает: в российских реалиях часто лес рубят где и как придется. Дальнейшее восстановление этого леса и судьба оставшихся без домов лесных жителей мало кого интересуют. Если заново не высадить вырубленные породы деревьев, в дальнейшем лес будет зарастать совсем другими видами благодаря такому явлению, как сукцессия видов, т. е. последовательность или сменяемость видов в экосистеме. Так, например, после вырубки елового леса далеко не сразу на этом месте снова вырастут новые свеженькие ели – до этого момента еще порядка сотни лет. Процесс заселения пустующего участка вообще запустится только через 15–20 лет и начнется с кустарников, пройдя через лиственные породы в конечном итоге к хвойным. Так, например, кедры и пихты вырастут заново только лет через 200, когда до них дойдет экосистемная «очередь».



ВЫВОД: на любой продукции, исходным сырьем для которой стала древесина, ищите маркировку FSC или PEFC. Это сертификаты, подтверждающие ответственные лесоправление и цепочку поставок. По сути, они гарантируют, что дерево прошло весь путь до продукции на прилавке магазина легально и социально ответственно, а также что компа-

ния-заготовитель отслеживает процесс лесовосстановления и сохраняет ценные участки леса и места обитания лесных животных.

FSC и PEFC – разные организации, сертифицирующие процесс заготовки древесины и изготовления товаров из нее, но при некоторых различиях в процессах суть у них одна.

Товары, на которых стоит искать такую маркировку, – это древесные строительные и пиломатериалы, мебель, упаковка и даже вискоза, потому что в основе ее лежит древесная целлюлоза. Это также весь спектр бумажной продукции, в том числе гигиенической – туалетная бумага и салфетки. Иногда можно встретить кленовый сироп или орехи с такой маркировкой. И все это подтвердит покупателю, что продукция, добытая в лесу, будь это доска или орехи, заготовлена ответственно и этично по отношению к природе и людям.

Один из примеров несложной ежедневной заботы о состоянии лесов нашей планеты – закупка сертифицированной бумаги для вашего офиса. В нашей все еще склонной к бюрократии стране компании, к сожалению, расходуют ее в огромном количестве. И чем больше предприятие, тем больше бумаги улетает в мусорные корзины. Простой переход на закупку бумаги (в том числе бумаги для флипчартов, блокнотов и тетрадей) с сертификатом существенно снижает ущерб, наносимый деятельностью вашего офиса окружающей среде. Совсем прекрасно, если закупаемая вами бумага не только сертифицирована, но и с максимальным содержанием вторичного сырья – по-простому макулатуры. Скажем так – найти такую бумажную продукцию в нашей стране непросто, но возможно.

Важно понимать, что как древесные материалы, так и бумага из ответственно заготовленной древесины сейчас на российском рынке уже не «модная новинка» и не редкость. Даже туалетная бумага уже нередко имеет сертификат ответственного лесопользования – это не может не радовать.

Поэтому если в компании, где вы закупаете канцтовары или собираетесь купить древесные материалы, разводят руками и говорят, что слышат о таком впервые, – не отчаивайтесь, самое время рассказать продавцу, что вы ответственно подходите к закупкам и вам нужна сертифицированная продукция. С большой долей вероятности в погоне за вниманием клиентов поставщик прислушается к вашему мнению и задумается о возможности поставлять нужную вам продукцию с сертификатом.

А если вдруг случится так, что у вас возникнут проблемы с поиском сертифицированных компаний, всегда можно написать в российские офисы FSC или PEFC и попросить их подсказать нужных вам поставщиков. Мы проверяли – работает на удивление хорошо.

Моя диагональ самая диагональная диагональ

Электроника – это уже не просто часть ежедневного быта, а часть нашего имиджа. Мода на гаджеты, к радости всех участников рынка, обновляется каждый год, в результате чего приборы, которые могли бы работать десяток лет и на которые потрачена целая тьма ресурсов, окажутся на свалке так же быстро, как какое-нибудь надоевшее платье.

Любой уважающий себя бренд электроники выпускает новые модели телефонов, планшетов и ноутбуков каждый год. По-другому на этом рынке уже нельзя, иначе – смерть от более находчивых и модных конкурентов. И даже вопреки здравому смыслу, когда производители сами понимают, какие микроскопические различия отличают их модели друг от друга, – проигрывать не готов никто. Эти постоянно обновляющиеся по три раза в год модели техники создают у нас, покупателей, ощущение постоянного «улучшения», а следовательно, необходимости безостановочно менять то, что у нас уже есть, на новое. Эдакий поиск добра от добра.

«Ведь новая модель лучше (говорят нам производители и продавцы), ярче, умнее, на целый миллиметр тоньше, да еще и складывается в три погибели».

Можно не верить в зомби, но оказывается, нас совсем не сложно зомбировать. Помимо очевидного – перепотребления ресурсов – такое положение вещей заставляет пересмотреть наши представления о собственной осознанности. В природе гриб кордицепс зомбирует муравьев-древоточцев, заставляя их покидать колонии в поисках лучшей для захватчика жизни. В человеческом обществе крупные компании заставляют нас нести в магазины деньги, покупая не очень-то нужные нам вещи не совсем понятно зачем. Как говорится, найдите пять отличий.

Если вы задумываетесь о влиянии своих решений на окружающий мир, взгляните на призывы обогащать из своего кармана мир электроники под таким углом: действительно ли вам не хватало вашей диагонали экрана и сколькими функциями телефона из предложенного набора вы реально пользуетесь?

Бесплатных ресурсов не существует, как и, например, бесплатных денег. Это не пессимизм, а один из базовых законов экологии. За все, что мы с вами потребляем, кто-то платит, даже если речь не конкретно про наш кошелек. А зачастую как раз из своего кошелька мы платим лишь малую часть реальной цены. Кто же оплачивает банкет? Возьмем, например, смартфон. Рецепт таков: добыть алюминий, олово и кремний для экрана; редкоземельные металлы, серебро, золото, медь, индий и снова алюминий для «начинки», вольфрам и платину для проводки, литий, кобальт и графит для аккумулятора, нефть для корпуса. Смешать все это, тратя электричество и воду и попутно загрязняя водоемы и атмосферу. Свезти все это богатство из разных точек планеты на заводы Китая – там всем собранным материалам придадут форму телефона и снова отправят обратно по миру миллионными тиражами.

Вишенка на этом производственном торте – отдельная промышленность, цикл производства упаковки и аксессуаров для этих смартфонов. При этом в цену, которую мы заплатим за телефон, не войдет ни прямой ущерб от этой кипучей деятельности по всему земному шару, ни ущерб косвенный. Кобальт будет добыт в Конго ценой рабского, зачастую детского, труда, нефть неизбежно разольется во всех уголках планеты, нанося неисчислимый ущерб всему живому, а добыча руд и получение металлов сами по себе – сильно токсичные процессы, опасные не только для окружающей среды, но и тех людей, которые в эти процессы вовлечены. Остается только гадать, кто же платит реальную цену за наш очередной телефон, потому что это явно не мы, потребители, и уж тем более не производитель.

Теперь давайте заглянем в самый конец жизненного цикла нашего телефона, когда он неизбежно и достаточно скоро отправляется в мир иной. Вернутся ли хотя бы материалы обратно в цикл производства? Вряд ли. Ваш многострадальный девайс имеет крайне мало шансов быть переработанным. Это произойдет, только если он попадет к надежным переработчикам, которые не разберут его на запчасти, выкинув все ненужное, и не перепродадут их. Гигантские свалки электронного мусора в африканской Гане и Китае каждый год пополняются сотнями тысяч тонн сломанных гаджетов, приехавших со всего мира. Потому что развитые страны до сих пор недостаточно развиты, чтобы утилизировать свою технику самостоятельно, и подавляющая ее часть останется на планете в виде гор сломанных электронных устройств.

А раз так, откуда же тогда брать металлы, необходимые для производства все возрастающего количества техники для все возрастающего количества людей? Государства и корпорации вполне разумно испытывают опасение, что некоторые ресурсы на Земле в обозримом будущем подойдут к логическому концу. Те, которые еще имеются в достаточном количестве, такие как редкоземельные металлы, приходится закупать у монополиста-Китая, и из геополитических соображений ни у кого нет большого желания это делать.

Можно было бы пересмотреть модель потребления и производства и продумать способы возвращать затраченные ресурсы обратно в цикл, чтобы производить из них новые гаджеты. Однако мы легких путей не ищем, и поэтому политики вместе с корпорациями решили начать добывать эти ресурсы на морском дне. Это значит, что дно Тихого и Индийского океанов, наиболее богатых глубоководными курильщиками, подводными горами и железомарганцевыми конкрециями – «картофелинами» из марганца, железа и других металлов, будет распахиваться гигантскими платформами-пылесосами в ходе глубоководной добычи полезных ископаемых, которая сейчас активно обсуждается Международным органом по морскому дну.

В поисках заветных «картофелин» из металлов эти машины будут засасывать всю уникальную донную и придонную морскую жизнь. Те самые черные и белые курильщики, которые, по мнению многих ученых, стали местом образования жизни на Земле и о которых мы вообще узнали только недавно, при этом сценарии будут разломаны роботами-дробилками ради металлического слоя на их поверхности, а склоны подводных гор с их уникальными экосистемами будут разрушены и подняты наверх вместе со всеми обитателями.

По самым скромным оценкам, будет уничтожено несколько тысяч видов живых существ, многие из которых до сих пор даже не открыты и не описаны. И все это ради чего, еще раз? Точно, нашего нового смартфона, который призван сделать нас крутыми в глазах не самых важных для нас людей.

Для тех же, кто не гонится за модой и может держать свои потребительские инстинкты под контролем, было придумано «запланированное устаревание». Это официально признанное явление, когда техника изначально производится не на максимальный срок службы, а на несколько лет с таким расчетом, чтобы сразу по истечении гарантийного срока выйти из строя. И вот вы снова стоите у прилавка магазина электроники. Отсюда парадокс – чем старше техника, тем она качественнее. К слову, чем старше модель телефона, тем она дольше держит заряд еще и потому, что энергопотребление телефона прямо пропорционально размеру его экрана.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: в 2018 году компании Apple и Samsung были оштрафованы в Италии на 10 и 5 миллионов евро соответственно за «запланированное устаревание» своих телефонов. Перед выпуском новой модели смартфонов оба производителя выпускали обновления для «старых» моделей, которые тормозили работу старых телефонов, вызывая у пользователя бурю негативных эмоций и острое желание срочно купить новый.



ВЫВОД: покупайте качественную и долговечную технику, которая прослужит вам максимально долго. Не поддавайтесь моде и не меняйте гаджеты без необходимости, а когда все же решитесь избавиться от старого друга – передайте технику в рабочем состоянии тому, кому она пригодится. Если же она вышла из строя без шанса на починку – обязательно сдавайте ее на переработку туда, где ее передадут специализированному переработчику, обладающему лицензией на утилизацию соответствующего типа техники. При необходимости наличие лицензии можно наугадить или запросить ее у предприятия – такие документы предоставляются по первому требованию.

Елки-палки

Новый год и Рождество – это не только радостная круговерть из подарков, встреч с друзьями и салатов, но и мысли о том, какую же елку выбрать. К счастью, в последнее время к этому вопросу у многих из нас добавился еще один – какой из вариантов елки имеет наименьший экологический след? Спойлер: никакой. Но давайте углубимся в детали и разберем, почему не всем традициям место в современном мире.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: еще друиды – жрецы древних кельтских народов начали вешать на вечнозеленые елочки органы животных в качестве подношения духам. Эти органы со временем трансформировались в мишуру и елочные игрушки. Согласитесь, в таком свете новогодняя украшенная елка выглядит уже не так привлекательно.

НАТУРАЛЬНОЕ ДЕРЕВО. Споры вокруг срубленных елок из года в год не утихают, ведь во времена, когда климат меняется в том числе из-за массового обезлесения, срубить живое дерево, чтобы выбросить его через пару недель, просто рука не поднимается. Есть одно маленькое утешение – в специализированных местах продаж елок вы можете купить те деревья, которые были выращены на специальных фермах. На их место посадят новые елочки, которым через несколько лет также придет новогодний конец. Если вы пока не готовы отказаться от

покупки живой елки, вы можете попросить на елочном базаре сертификат о том, что дерево добыто устойчивым путем, то есть приехало с фермы, а не срублено в первом попавшемся лесу.

Покупая же дерево подешевле и с рук, будьте уверены – эта елка добыта самыми настоящими браконьерами, и пока вы дома вдыхаете аромат праздника, какая-то птичка в лесу недоумевает, куда делось место ее будущего гнездования. Из неприятных новостей – разлагающееся дерево выделяет парниковый газ метан, поэтому, если уж вы и обзавелись живой елкой, лучше всего утилизировать ее в специальных пунктах приема, откуда она отправится на корм или подстилки для животных в зоопарках и прочих местах содержания под стражей. Например, Московский зоопарк из года в год принимает елки в дар для своих подопечных.

ИСКУССТВЕННАЯ ЕЛКА. Пластиковое дерево окупает свой экологический след, только если вы пользуетесь им без малого полжизни. Мало кто способен выдержать такой эстетический новогодний пост со стремительно лысеющей старенькой елочкой. Поэтому эти ершики из смеси ПВХ и металла обычно обновляются в семьях каждые несколько лет. Если вам нестерпимо нужна искусственная елка, попробуйте хотя бы купить ее с рук на досках объявлений и не покупать новую.



ВЫВОД: огромной популярностью пользуются сейчас креативные решения, напоминающие елку только очертаниями, например пирамида из книг. Можно также принести домой еловые «лапы», которые легко найти в лесу или в крайнем случае купить на тех же пунктах продажи елок. Такая ветка принесет в дом не только запах природы, который все мы так любим с детства, но и ощущение радости, что ради нее не придется уничтожать целое дерево и тащить ее потом на контейнерную площадку или, если вам повезло и вы его нашли, – в пункт приема после Нового года.

Если же без большой традиционной елки никак, как вариант – украсьте ближайшее дерево около вашего дома! Кто сказал, что новогодняя елка обязательно должна быть мертвой?

Только помните: если вы хотите оставить украшения на дереве, они должны быть натуральными. Например, это могут быть гирлянды из орешков и сухофруктов – они станут подспорьем для выживания птиц и белочек в городе, а не причиной их смерти как в случае, если бы вы повесили на улице пластиковые фольгированные «дождики» и какую-нибудь ПВХ-мишуру.

Другой вариант «живого» решения этого вопроса, который нас невероятно вдохновляет, – посадить дома хвойное дерево, например тую, легко растущую в домашних условиях, в отличие от елки. Туя может жить у вас десятилетиями, прекрасно себя чувствуя и очищая воздух у вас дома (хвойные известны тем, что, выделяя вещества фитонциды, обеззараживают воздух – поэтому в хвойных лесах он стерилен).



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: тема елочных игрушек и украшений такая же актуальная, как и тема елок. Мы рекомендуем вам провести эксперимент. Украсьте свой дом на следующий Новый год гирляндой из высушенных тонких колец апельсинов и яблок, позолоченных грецких орехов и собранных вручную шишек, палочек корицы, звездочек бадьяна, фигурно вырезанных и высушенных под прессом ломтиков цедры апельсина. Почувствуйте пространство, наполненное тонкими праздничными ароматами фруктов и специй. С большой вероятностью покупать пластиковую мишуру и игрушки вам после этого просто не захочется.

Кухня



Маленький огород в большом городе

Совершенно не обязательно жить в загородном доме или иметь домик в деревне, чтобы выращивать для себя и своей семьи хотя бы пряные травы или зелень. Понятно, что картошку или яблоню на подоконнике не вырастишь (хотя всякие умельцы встречаются), но в условиях квартиры вполне можно организовать мини-версию огорода. На собственном опыте мы выяснили, что даже без сногшибательных задатков садовода дома можно выращивать микрозелень, травы, лук и чеснок, землянику, болгарский перец. А сколько же можно сделать, если у вас такие задатки есть!

Помимо широко известного терапевтического эффекта от самого процесса выращивания растений, вы сможете обеспечить себя зеленью и какими-то видами овощей самостоятельно. Для этого нужно не так много усилий, как сперва может показаться.

Обычно для мини-огорода в условиях квартиры требуются подоконники и балконы – самые освещенные места в вашем доме, однако есть и растения, которые не любят прямой свет – они будут себя прекрасно чувствовать в вашей квартире, даже если вы не принадлежите к числу счастливых обладателей вечно залитых солнцем террас и веранд.

Для серьезного урожая не только летом, но и зимой, а также в случае, если на вашей широте лето короткое, вам понадобится дополнительно обзавестись фитолампой. Убедитесь, что ваш выбор пал на самую энергоэффективную, диодную версию и приступайте к этому увлекательному процессу. Если лампы у вас нет – вы точно можете позволить себе хотя бы «пряный уголок». Он не требует никакого серьезного ухода, и совсем не обязательно быть домохозяйкой или домохозяином, чтобы такой уголок цвел буйным цветом.

Огромное преимущество трав, выращенных в домашних условиях, в том, что вы будете уверены, что вместе с выращенной вами зеленью вы не потребляете коктейль из всевозможных пестицидов, которые травы, к слову, впитывают особенно охотно. Вы также сэкономите огромное количество пластиковой упаковки, в которой обычно продается зелень. Это большое подспорье как для собственного здоровья, так и для здоровья окружающей среды.

Свой «пряный уголок» не только сэкономит вам время на походы в магазин за базиликом и мятой, но и придаст быту очарование – ведь сбор трав даже у себя на подоконнике намного приятнее, чем покупка неясно когда срезанных уже упакованных пучков.

Кроме того, упакованные, выращенные в промышленных условиях травы доставляют за многие сотни километров на овощные базы и затем прилавки магазинов. Поэтому пучок укропа с вашего собственного подоконника экономит, помимо вашего времени, денег и упаковки, еще и топливо.

Ну и конечно, выращивать хоть самую малую часть собственной еды еще и приятно.

Если же у вас есть дети, ваш домашний мини-огород даст им ценный навык ухода за растениями и понимание того, откуда берется еда. В общем, одни бонусы.



ВЫВОД: начните с самого малого – высадите самые простые в уходе травы. Когда в ходе экспериментов вы поймете, насколько вам хватает естественного освещения и сколько трав и других растений вы готовы выращивать дома, приобретайте по необходимости фитолампу, поддержку знающих садоводов, и наслаждайтесь полезной зеленью у себя дома!

Куда стекло стекло и почему жечь – это жечь

Не можете жить без газированных напитков? Вообще, диетологи крайне невысокого о них мнения, но, если вам повезло иметь невероятное здоровье и этот вопрос для вас не стоит, есть вероятность, что однажды встанет вопрос другой – взять ли напиток в алюминиевой банке или стеклянной бутылке. И то и другое, вроде бы, подлежит многократной переработке, при этом металл и стекло – единственные материалы, которые гипотетически можно перерабатывать бесконечно. Тем не менее одинаково ли они экологичны?

Алюминиевые банки являются наиболее приспособленным к переработке продуктом. Их легко превратить в новые банки, и для их перерождения в новый кусок алюминия требуется меньше энергии, чем для переработки стекла. Для переработки алюминия требуется всего 5 % энергии, которая затрачивается для производства этого металла в первый раз из глинозема, а в атмосферу выбрасывается в десятки раз меньше вредных газов.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: несмотря на недавнее открытие широкой общественности – тот факт, что внутри алюминиевых банок есть тонкий пластиковый слой для защиты металла от окисления, он сгорает при переработке и необходим, чтобы защитить кислое содержимое банки от контакта с алюминием, а ваш организм – от оксидов алюминия.

Зато производство первичного стекла условно более экологично, чем производство первичного алюминия. Стекло получается из песка и гравия, алюминий – из боксита. Правда, есть одно но: за песок в мире идут целые войны, которые изменяют облик планеты. Практически любая постройка в наше время требует наличия песка, так как он входит в состав всего нам столь необходимого: стекла, цемента, кремниевых чипов для наших гаджетов. После воздуха и воды песок – самый используемый человечеством ресурс. Согласно данным ООН, человечество ежегодно потребляет более 40 млрд тонн песка, и эта цифра растет, в то время как количество доступного песка становится все меньше. Материал для искусственных островов Дубая, например, покупается у Австралии. А развивающийся Сингапур стоил соседней Индонезии более двадцати островов, которые исчезли с лица Земли вместе со всей флорой и фауной, их населявшей. Растущий спрос превращает добычу песка в настоящую войну, в которой гибнут люди. Дельцов, орудующих на черном рынке песка, называют песочной мафией.

Что касается добычи бокситов для алюминиевых банок, она в основном ведется в Гвинее, Австралии, Бразилии, Вьетнаме, Индии, России и Индонезии... То есть баночка газировки может проделать к вам путь из самой Гвинеи, представляете? В этом смысле прилавки с напитками можно рассматривать как какое-то абсурдное соревнование, в котором победит тот, чья банка – чемпион по размеру ущерба окружающей среде.

Пара слов о транспортировке. Стекланные бутылки, определенно, тяжелее алюминиевых банок, а чем тяжелее продукт, тем больше топлива требуется на его перевозку. Таким образом, если оценивать только перевозку конечного продукта, углеродный след алюминиевых банок меньше.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: углеродный след – это общее количество выбросов парниковых газов – метана и CO₂, вызванное любой деятельностью, связанной с жизненным циклом продукта – от добычи сырья до утилизации его останков.

У обоих материалов есть свои плюсы и минусы, но в целом, стекло считается более экологичным – несмотря на то, что оно тяжелее в транспортировке. Дело в том, что при его производстве выбрасывается почти вдвое меньше парниковых газов, чем при производстве банок из алюминия. При этом если стекло при желании можно использовать повторно, то это точно невозможно в случае с алюминием.

Ситуация, однако, резко меняется, если в алюминиевых банках есть вторичный алюминий – чем выше его содержание, тем больше начинает выигрывать этот вид тары. Например, если в вашей банке содержится 50 % переработанного алюминия, она уже сильно предпочтительнее, чем стеклянная бутылка. Объясняется это тем, что при переработке алюминия выбра-

сывается гораздо меньше пресловутых парниковых газов, чем при производстве алюминия из бокситов. На банках, реализуемых в России, никакого указания содержания вторичного алюминия мы не видели, но если вы такие найдете – это везение!



ВЫВОД: далеко не всегда можно найти простые ответы на вопросы, что более экологично из двух товаров, но тем интереснее узнавать все больше и больше об удивительном мире природы и ее ресурсах, из которых мы производим блага цивилизации.

В любом случае, что бы вы ни выбрали, сдайте пустую упаковку от напитка на переработку, чтобы дать материалам вторую жизнь. И там, где это возможно, старайтесь выбирать местные напитки, так как их экологический след ниже.

Чай: развесной, сэр!

Если вы всерьез выбираете, какие чайные пакетики лучше – в бумажной или фольгированной упаковке, какого бренда, в привычной форме или разрезанные «пирамидки», мы сэкономим ваше время – разницы между ними минимум. И вообще, пакетированный чай лучше не пить, причин на это целый список.



ВЫВОД: мы рекомендуем вам пить исключительно развесной чай. И пусть вас не пугает кажущееся «неудобство» – его можно заварить в чайнике, в ложке-ситечке, в самой кружке, наконец.

ПРИЧИНА № 1: качество чая. Все чайные бренды, которые вы видите на полках магазинов, кроме чая китайского, краснодарского или азербайджанского, закупают сырье в Шри-Ланке на одних и тех же плантациях. Дальше дело уже за чудесами маркетинга и упаковки. Бренд от бренда может не отличаться вообще ничем – если хотите разглядеть реальную разницу, смотреть надо именно на сорт чая. Сорта чая принципиально отличаются категорией чайного листа, то есть его размером. Логика такова – чем крупнее лист, тем дороже он стоит. Крупный лист никто и никогда не догадается положить в чайный пакет – это всегда рассыпной чай.

Существует целая градация чайных категорий, внизу которой находится чайная пыль – самые мелкие частицы листьев, дающие крепкую заварку. К слову, обычная пыль там тоже содержится, так как сушат подобный материал зачастую в не самых стерильных условиях. Именно таков состав чайных пакетиков. В пакетиках также часто содержатся красители и ароматизаторы, благодаря которым цвет и запах чая более насыщены.

ПРИЧИНА № 2: чайные пакеты – это всегда отходы. Если это минималистичный, уже не модный вариант, то это чайный пакетик, состоящий из бумаги, скрепки, бумажной бирки и хлопковой нити. И это – каждый пакетик, и это все на выброс. Если это активно рекламируемые «эксклюзивные» пакетики в индивидуальной фольгированной упаковке, то к этому списку добавляется перерабатываемая упаковка от каждого пакетика.

ПРИЧИНА № 3: премиальный суп из микропластика. В усиленно рекламируемом в последнее время «премиальном» варианте чайный пакетик эволюционировал в пирамидку из пластика, нейлона, который вы завариваете в кипятке. Пирамидки появились на рынке чая в 2006 году и сразу стали «премиум»-версией обычного пакетика. В ходе одного канадского исследования было обнаружено 3,1 млрд наночастиц пластика в такой чашке чая, плюс 11,6 млрд частиц более крупного и, как считается, более безопасного для организма микро-размера. И это – от одной только пирамидки в одной чашке. Исследователи пошли дальше и предложили этот раствор дафниям (мелкие водные ракообразные, населяющие водоемы) – те надулись и начали кружить по аквариуму, выказывая крайний стресс. Воздействие того же самого раствора на людей пока не исследовалось, но простор для воображения велик.

ПРИЧИНА № 4: даже обычные «бумажные» чайные пакеты могут делаться с добавлением пластика полипропилена (PP). Очень тонкая полипропиленовая сеть добавляется в бумагу для прочности пакета. И нет, не все производители открыто об этом заявляют.

Поэтому если вы ищете чай высокого качества – вам за рассыпным.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: при заваривании рассыпного чая рекомендуется сливать первую воду, чтобы смыть ту самую пыль. В случае с пакетированным чаем такой способ неактуален.

Меньшее из мясных зол

Если вы принадлежите к тем людям, для которых вопрос мясоедения или вегетарианства открыт, то наверняка ищете весомые аргументы за и против обоих вариантов. В этой главе мы затронем экологический аспект, сознательно не касаясь вопросов здоровья, т. к. убеждены – на эти темы можно делать авторитетные заявления, только имея медицинское образование.

Обычно сравнительные исследования этих двух видов питания ограничиваются оценкой выброса парниковых газов – углекислого газа, диоксида азота и метана, которые входят в уравнение изменяющегося климата. Эту цепочку, однако, необходимо расширить, включив в нее весь углеродный след продукта, в который входит производство, транспортировка, хранение, а также выброшенная еда. Важно не забывать и про площади, необходимые под фермы, пастбища и поля, про весь цикл производства удобрений и корма для животных, т. к. это все целые отдельные отрасли промышленности. Плюс не забыть вопрос этики – того, насколько достойные условия мы обеспечиваем животным, которых потребляем в пищу. Давайте рассмотрим эти аспекты по порядку.

Вроде бы на фермах животные занимают очень мало места, но одними фермами место не ограничивается. 33 % мировых пахотных земель используются совсем не для пастбищ, а для выращивания кормов – это в основном злаковые культуры. И это – усредненная цифра. В Европейском союзе, например, 60 % всех выращиваемых злаков идут на корм животным. При этом есть злаки в три раза выгоднее с точки зрения количества получаемых калорий, чем кормить ими животных и есть их мясо. На каждые 100 калорий скормленных животным злаков приходится 17–30 калорий от полученного мяса. Именно поэтому съедать выращенные злаки – наиболее питательный вариант в условиях нехватки пищи. С этой точки зрения животноводство должно быть организовано так, что животные не стоят в стойлах, поедая корм из злаковых, а пасутся на разнотравных пастбищах и в целом питаются теми частями урожая, которыми человек не питается. Но так никто не делает. Кроме злаковых, кстати, скот кормят, например, соей. 90 % мирового урожая сои идет на животноводческие фермы.

А между тем культивация сои – одна из основных причин вырубки лесов в Южной Америке, а также процесс, требующий огромного количества пестицидов и инсектицидов.

Кстати, даже текущих 33 % занятых посевных площадей хватает в обрез. Если спрос на мясо, а значит, на корм для животных, продолжит расти, придется этот процент увеличить или вести сельское хозяйство более интенсивно, применяя больше удобрений и пестицидов. Последнее, согласно данным Продовольственной организации ООН, уже невозможно – мы вышли на плато в эффективности этих химикатов. Единственный возможный вариант – расширение площади пахотных земель – ведет к высвобождению углерода, который хранит почва, в атмосферу в процессе неизбежного газообмена между ними, а значит, усилению парникового эффекта и потере биоразнообразия, потому что расчищаться под такие земли будут леса и луга.

Скота на нашей планете давно больше, чем диких животных. Причем количество последних, согласно Индексу живой планеты, разработанному и обновляемому Всемирным фондом дикой природы (WWF), стремительнейшим образом сокращается именно из-за вырубки леса и осушения болот, которые мы как вид предпринимает, чтобы скота у нас было еще больше.

Весь наш скот не только вытесняет все прочие виды, превращая красивую и некогда биоразнообразную планету в пастбище, но и, кстати, неплохо вкладывается в изменение климата просто самим фактом своего пищеварения и жизнедеятельности.

Это может показаться шуткой, но кишечные газы орд скота, а точнее, метан, – также фактор изменения климата планеты наряду с другими источниками парниковых газов. Институт мировых ресурсов (World Resources Institute) оценивает перспективы для климата вполне однозначно: если человечество будет потреблять мясо в таких же количествах и производить его таким же образом, то парниковых выбросов одного только сельского хозяйства, чтобы обслужить эту гигантскую индустрию, хватит, чтобы пересечь пороговую черту изменения климата в 1,5 °C.

Разные виды мяса имеют разный углеродный след, и это логично – животных кормят разными кормами, и они занимают разную площадь. Баранина и говядина лидируют в этом хит-параде. За ними идет свинина, курица и рыба. Производство говядины требует в 20 раз больше земли и выбрасывает во столько же раз больше парниковых газов на грамм полученного белка, чем выращивание бобовых, и в 10 раз – чем производство куриного мяса.



ВЫВОД: если вы никак не можете отказаться от мяса, снизьте его потребление и замените его на мясо курицы. Если вы готовы рассмотреть альтернативы, вот вам немного мотивирующих цифр: углеродный след мясоедения примерно на 46–50 % выше рыбной диеты, на 54 % выше вегетарианства и на 102 % выше веганства.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: чтобы избежать путаницы, разберемся в терминах – вегетарианцы это те, кто не ест мясо любых существ, в том числе «морепродуктов», икру, а также, например, желатин, получаемый из костей животных. Веганы не едят продуктов животного происхождения в принципе: кроме вышеперечисленного это молоко и все молочные продукты, яйца, мед.

Однако помимо цифр и статистики есть еще вопрос насущный – вопрос этики, то есть того, как мы относимся к тем существам, которых используем и едим.

Цикл жизни животного на ферме похож на круги ада у Данте, только заканчивается все не раем, а бойней, на которой животных режут живьем, разве что слегка оглушают. Многие оправдывают данную конвейерную жестокость тем, что они выращены специально для таких целей и не отлавливаются где-нибудь в дикой природе. Да, мы не забираем животных из дикой природы, но это никак не оправдывает того, что мы содержим их в неестественных для них и их потребностей условиях (коров и свиней не держат на лугах – они всю жизнь стоят в стойлах и доятся автоматами) и забиваем полуживыми.

Например, чтобы корова давала молоко, ее ежегодно оплодотворяют, а телят увозят на ту же бойню, хотя, казалось бы, молоко – продукт невинный.

С цыплятами история точно такая же – если на птицеферме вылупляются петушки, то они летят в мясорубку – никому не нужен биоматериал, неспособный снести яйцо. А кормить его, пока он наберет массу, слишком долго и накладно – для этого есть специальные бройлерные породы. Вот и ждет пушистиков, которым день от роду, либо птицерезка, либо газ. И это все легальная практика, а не какой-то эксцесс.

Человечество в целом признает такой способ взаимоотношений с нашими братьями по планете практической нормой. Вопрос уже в том, как считает каждый из нас.



ВЫВОД: если вы относитесь к числу людей, которые не считают это нормой, выход из ситуации есть – отказаться от продуктов, полученных таким способом. Покупать яйца у дачников и небольших фермеров, отказаться от мяса настолько, насколько это для вас возможно, оставить мясо с наименьшим углеродным следом и по возможности с маленьких ферм, где шанс наличия человеческого отношения к животным выше.

Картофельная толерантность

А знали ли вы, что «некрасивые» овощи и фрукты остаются на полках дольше своих привлекательных собратьев, и из магазинов в основном отправляются не в заветные холодильники, а прямиком на свалки? Вот уж точно кто страдает от комплекса неполноценности!

Возможно, вы слышали выражение «спасать некрасивые фрукты и овощи» и оно вызывает у вас ассоциации со спасением одиноких бананов с магазинных полок. Это трогательная и вместе с тем очень важная инициатива, направленная на уменьшение количества выбрасываемой еды, и в нашей стране пока из всей разнообразной «овощной» истории хоть как-то известна только она. А все потому, что в какой-то момент где-то на земном шаре выяснилось – одинокие, никем не купленные бананы, так и не найдя себе пару, выбрасываются на свалку. Надо сказать, мы не раз заставляли торговые сети с полочным – одинокие бананы выбираются из коробок заблаговременно, до того, как у покупателей появилась бы возможность их купить, так как они считаются, увы, некондицией.

На самом деле бананы – это символ продуктов, которые, будучи в полном порядке, прямо с полок магазина едут на полигон отходов, просто потому что их вид не соответствует общепринятому стандарту красоты.

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.