
ŽIJTE BOHATĚ, SPOKOJENĚ,
A PŘITOM BEZ ZBYTEČNÉHO
ODPADU

Jak na odpady v Praze

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G


ARNIKA

Obsah

1	VÍME JAK NA TO	3
2	JAK TO CHODÍ V PRAZE	7
3	PROSTĚ HO NEVYTVÁŘEJME	9
3.1	KOMPOSTUJEME	10
3.2	JÍDLO NENÍ ODPAD	11
3.3	ŠETRNÉ PAPIROVÁNÍ	12
3.4	NEBALTE MI TO... PROSÍM	13
3.5	DARUJTE, PRODEJTE, VYMĚŇUJTE	14
3.6	BUĎTE JAKO KRTEČEK – OPRAVTE TO!	16
4	CHCETE VĚDĚT VÍC?	18
4.1	O PAPIRU	19
4.2	O PLASTECH	20
4.3	O SKLE	21
4.4	O HLINÍKU	22
5	SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY	23
	1. PŘÍLOHA: NÁVOD NA ZALOŽENÍ VERMIKOMPOSTU	25
	2. PŘÍLOHA: 3 ZÁSADY JAK NEPLÝTVAT POTRAVINAMI	28

1

**Víme,
jak na to**



ento manuál jsme sepsali, abychom domácnostem v Praze nabídli **základní návod, jak snížit produkci odpadu**. Neslibujeme, že jde o úplný a detailní přehled, protože na toto téma vyšlo v posledních letech mnoho různě zaměřených publikací, ale věříme, že brožurka splní svůj cíl – inspirovat vás a nadchnout pro smysluplný životní styl zaměřený na udržitelnost.

Dali jsme si záležet, abyste tu našli **skutečné důvody**, proč je důležité vzniku odpadů především předcházet. Na základě našich počtů například zjistíte, že pro životní prostředí je stejně hodnotné, když předejdeme vzniku 10 kg odpadů, jako když recyklací vytrídíme 30 kg surovin.

Předejít vzniku odpadů nedokážeme. Můžeme jich ale produkovat výrazně méně a **vědomě se vyhnout problematickým materiálům**.

CO DOKÁŽE OBSAH JEDNOHO ODPADKOVÉHO KOŠE

Nebudeme vám lhát, že snaha o snížení množství odpadů vyprodukovaných ve vaší domácnosti neovlivní váš životní styl. Naopak, vnese do něj změny, které můžete vnímat jako nepohodlné, ale také vám do života přinesou **větší pocit smysluplnosti** – nakonec právě na úrovni svého odpadkového koše můžeme jako jedinci chod odpadového světa ovlivnit nejsnáze.

Na cestě ke snížení produkce odpadu je důležité si uvědomit, že **i drobné kroky k lepšímu mají cenu** – například když u nákupů předem myslíte na to, aby jejich dopad na životní prostředí a lidské zdraví byl co nejmenší (např. používání ekologické drogerie a kosmetiky, upřednostnění ekologických materiálů při nákupu

oblečení, výběr spotřebního zboží bez **PFAS**, se kterým vám pomůže třeba naše aplikace **Scan4chem**).

Chováme se tak, jako by komfort a luxus byly hlavní věci v životě. A přitom ke štěstí úplně stačí mít něco, co v nás vyvolá nadšení.

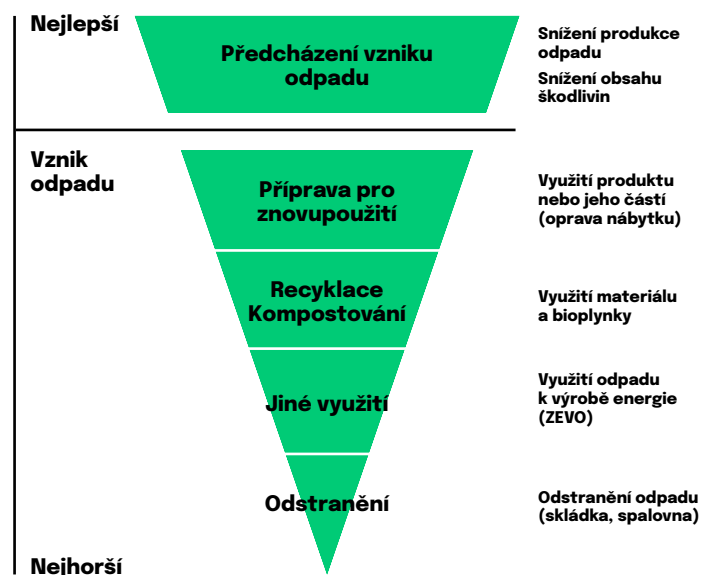
ALBERT EINSTEIN

SROVNEJME SI PRIORITY

Předcházet vzniku odpadu znamená už při nákupu zvažovat dopady na životní prostředí v celém životním cyklu výrobku (těžba suroviny, výroba, distribuce, užití). Proto je v hierarchii nakládání s odpady na **prvním a nejdůležitějším místě prevence** – když odpad vůbec nevznikne, znamená to logicky největší úsporu jak surovin, tak energie.

Pod prevencí si můžeme představit, že danou věc vůbec nepořídíme nebo se zamyslíme nad její ekologičtější alternativou. Když už si ji koupíme, je dobré skutečně **využít celou její dobu životnosti** (opětovné použití, opravy, půjčování nebo darování). Specifickou kapitolou je domácí a komunitní kompostování, při kterém nevzniká odpad, ale nová cenná surovina, v komunitní verzi navíc obohacená o setkávání a rozvoj dalších společných aktivit.

HIERARCHIE NAKLÁDÁNÍ S ODPADY:



„Začalo to jedním kompostérem s žížalami v našem coworkingu, což je spíš takový osamělý podivínský koníček. Ted' máme v prostoru klášterní zahrady 3 venkovní komposty a nedávno se k nim přidaly i první včelí úly. Na podzim jsme moštovali, na jaře se chystáme na společnou údržbu pozemku a opékání buřtů.“



**JAKUB VYSOKÝ,
ROUDNICE NAD LABEM**

ZJEDNODUŠME TO

Není to taková věda, jak to vypadá – obecně platí, že největší dopad na životní prostředí mají výrobky na jedno použití, nejnižší naopak věci, které lze **používat opakovaně a dlouhodobě**. U potravin doporučujeme nakupovat místní produkty, hlavně u sezonních výrobků šetříme energie na skladování, chlazení, dopravu a zbytečné balení.

Zero waste neboli snaha o nulový odpad je životní styl, který u nás popularizuje **předcházení vzniku odpadu**, uvažuje o odpadu jako o zdroji a snaží se o jeho největší využití. Součástí je i omezení používání toxických látek (ochrana vody a půdy) a šetření zdrojů v běžném životě – s tím může pomoci například naše publikace [Moje uhlíková stopa](#).

JEDNODUCHÝ NÁVOD NABÍZÍ PRAVIDLO 5Z (V ANGLIČTINĚ 5R):

Refuse
Zamítnout

Reduce
Zredukovat

Recycle
Zrecyklovat

Reuse
Znovu použít

Rot
Zkompostovat

2

Jak to chodí v Praze

V

Praze má odpady na starosti **Magistrát hlavního města Prahy**. Rozhoduje o systému třídění odpadů, budování sběrných dvorů, kompostáren, systému svozu objemných a nebezpečných odpadů. Majitelé nemovitostí pouze objednávají nádoby na směsný odpad a od jejich velikosti se odvozuje platba za odpady (v roce 2022 to je 0,5 Kč za 1 litr vyvezeného objemu).

V ROCE 2020 BYLA CELKOVÁ PRODUKCE ODPADŮ Z DOMÁCNOSTÍ PŘIBLIŽNĚ 451 800 TUN, 340 KG/ROK NA OBČANA:

- 28 % se znovu využilo,
- 56 % šlo do spaloven,
- 14 % se uložilo na skládky,
- cca 2 % se odstranilo jiným způsobem.

Největší podíl představoval směsný (zbytkový) odpad. Toho bylo cca 200 kg na občana.

CO SE S TÍM DÁ DĚLAT?

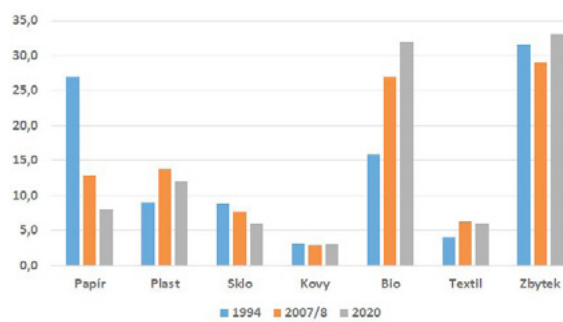
Nový odpadový zákon, který ČR přijala v roce 2020, požaduje, aby obce v roce 2025 vytrídily k materiálovému využití minimálně 60 % komunálních odpadů. Nejen pro Prahu to znamená především **snížit produkci směsných odpadů**. Přitom například u bioodpadů by šlo využít cca 32 % ze současného objemu, zatímco papíru, plastů, skla a kovů se ve směsném odpadu stále nachází kolem 29 %.

Z toho vyplývá, že **až 70 % odpadu lze znovu využít** a nemusí se likvidovat ve spalovnách. Ty kromě jeho energetického využití (na němž česká energetika není závislá) produkuje také škváru, kterou je nutné někde skladovat, a toxický popílek, jehož ukládání je stále nedořešené problematické téma.

Celkové náklady města na odpadové hospodářství v roce 2020 byly cca 1,7 miliardy Kč, to je 1297 Kč/občana. Za vytrídění obalů město dostalo cca 172 milionů Kč, cca 130 Kč/ob. Výdaje města byly 1161 Kč/ob, z toho odstranění směsného odpadu stálo cca 740 Kč/ob a na tříděný sběr město doplácelo cca 350 Kč/ob.

Největší část komunálního odpadu tvoří **bioodpady**. Odpad z kuchyně se pohybuje mezi 40 až 75 kg na občana za rok, a ještě několikrát vyšší objem pochází z pražských zahrad a parků (140 až 200 kg/ob/rok). Ve směsném komunálním odpadu v Praze zabírá bioodpad až 40 % hmotnosti.

VÁHOVÉ SLOŽENÍ SMĚSNÉHO ODPADU V PRAZE (%) (ROK 2020 JE ODHAD):



Proto hlavní město Praha od roku 2020 zavádí **plošné třídění bioodpadu zdarma** a v roce 2022 také plánuje spustit **novou automatickou třídící linku na plasty**, což by mělo pomoci navýšit jejich materiálové využití. Podrobné informace o nakládání s odpady v Praze najdete [na webu města](#).

Důležitou roli v plnění nových cílů bude mít i prevence a tady se otevírá prostor pro každého z nás. V následujících kapitolách najdete konkrétní tipy na předcházení vzniku odpadu.

3

**Prostě ho
nevytvářejme**

Přečtěte si užitečné rady, jak se postavit ke kompostování, plýtvání jídlem či papírem nebo k obalům. Vyhledali jsme pro vás také místa, kde použité věci darovat, půjčit nebo nechat opravit. Zkrátka nepříjde ani kreativita, s kterou jde nejen upcyclace (vytváření nových věcí ze starých) snáz od ruky.

3.1. Kompostujeme

Půda je neobnovitelný zdroj a 1 cm vzniká přibližně 100 let. Kompostováním do ní vracíme zpátky organickou hmotu a živiny, a **omezujeme tím také dopady změny klimatu**. Kompost v půdě váže vodu i uhlík (40 až 400 tun na 1 hektar), proto je spalování bioodpadu, který obsahuje hodně vody a má nízkou výhřevnost, zbytečné plýtvání cenným zdrojem. Kompost zkrátka do půdy patří, a tím spíš do vyprahlé městské.

KOMPOSTÉR DO KAŽDÉHO VNITROBLOKU

Kompostovat můžete **všechno, co lze dát do hnědé popelnice** – trávu, listí, zbytky ovoce a zeleniny, čajové sáčky a kávovou sedlinu, zeminu z květináčů, drny, štěpku z větví, piliny, hobliny, kůru, seno a slámu. Čím bohatší

směs, tím lépe. Podrobný návod ke kompostování naleznete na webech Kompostuj.cz či Kokoza.cz, kde se věnují kompostování venku i v bytě. Můžete ovlivnit i množství zahradního bioodpadu. Častější sečení trávníků znamená více zelené hmoty. Její produkce se tak pohybuje od 2 tun na hektar u předzahradek až po 4 až 15 tun na hektar u sečených ploch. Přitom **časté sečení neprospívá ani biodiverzitě**. O šetrném způsobu údržby zahrad se dozvíte víc třeba v projektu „[Přírodní zahrady](#)“.

ANI BYTY NEJSOU ZE HRY

Alespoň od té doby, kdy byl vynalezený **vermikompostér**. Ten se dá koupit nebo vyrobit. Není to nic složitějšího, jsou potřeba minimálně 2 patra. V horním patře kompostujete a krmíte žížaly, do spodního patra vám odtéká přebytečná vlhkost. Naředitý výluh použijete na zalévání pro své pokojovky, zatímco vzniklým humusem můžete pohnojit městskou zeleň. **Násadu kalifornských žížal získáte** od lidí, kteří se sdružují přes mapko.cz. Dobrá zpráva je, že vermikompostér při správném použití nesmrdí, zápach ukazuje jen na nadbytečnou vlhkost, kterou zregulujete přidáním papíru nebo pilin.

Návod, jak si vermikompostér vyrobit nebo založit, si můžete stáhnout na [stránkách Arniky](#).

Pokud často vaříte ze zeleniny či ovoce, může se stát, že vám vermikompostér nebude stačit. Pak nezbyvá než upgradovat na **bokashi kompostér**, v kterém odpad pomocí speciálních bakterií fermentujete a tím zmenšujete jeho objem. Výsledkem není humus, ale fermentovaná hmota, která se zahrabe do země nebo hodí na kompost.

KOMPOSTUJTE V PARTĚ!

Společný kompostér pro větší skupinu lidí může stát ve vnitrobloku, ale **i pod stromem před panelovým domem**. Často bývá součástí komunitní zahrady, kde zahrádkáři získaný kompost využijí pro své pěstování.

Společné kompostování vyžaduje systém, protože kuchyňské odpady obsahují hodně vody a dusíku, a proto je mícháme s pilinami, kousky papíru či jiným **suchým uhlíkatým materiálem**. Ideální je, když má komunitní kompostér svého správce, který se o něj pravidelně stará.

Nákup komunitních kompostérů podporuje město i jednotlivé městské části. Kontaktujte je nebo oslovte organizace, které mají s podobnými aktivitami zkušenost (**Ekodomov**, **Kokoza**). Můžete se také **zapojit do již běžících projektů** – přehled instalovaných komunitních kompostérů naleznete opět v aplikaci mapko.cz.

**Chceš být šťastný den? Opij se.
Chceš být šťastný rok? Ožeň se.
Chceš být šťastný celý život?
Založ zahradu.**

JAPONSKÉ PŘÍSLOVÍ



3.2 Jídlo není odpad

Plýtvání potravinami je celosvětový problém a podílí se na něm jak domácnosti, tak celý dodavatelský řetězec. Mnoho obchodních řetězců se **zavázalo plýtvání jídlem omezit** a darovat přebytečné potraviny **potravinovým bankám** a **lidem v nouzi**. Pojdme se podívat na to, jaké konkrétní kroky můžeme udělat v domácnostech.

V ČR je situace ve srovnání s daty z EU, kde 20 % potravin (cca 173 kg/ob ročně) skončí jako odpad, výrazně příznivější. Podle průzkumu v Brně vyhodí průměrná domácnost za rok cca 80 kg potravin (v přepočtu na 1 osobu to je asi 33 kg). Nejvíce se plýtvá ovocem a zeleninou, dále uvařeným jídlem a jako třetí následuje pečivo.

JAK NA NÁKUPY

Velké nákupy k plýtvání svádí, proto doporučujeme před nákupem zkontrolovat zásoby, rozmyslet si jídelníček a **sepsat si seznam**. Opatrně s nákupem zboží ve slevě, je sice výhodné, ale omezené datum spotřeby vás může zaskočit. Zvažte také, zda spotřebujete velká rodinná balení.

K nakupování sezónního jídla jsou ideální farmářské trhy, kde můžete i zjistit, jak zemědělec potraviny pěstuje. S **Kalendářem českého ovoce a zeleniny** už neskočíte na lep ani španělským jahodám „zaručeně od Mělníka“ a **nákupem lokální zeleniny a ovoce šetříte energii** na jejich dopravu a skladování. Samozřejmě, ne vždy u nás roste všechno, na co máte právě chuť – zkuste k tomu přistoupit kreativně a naplánujte si vaření podle dostupných surovin. Léto je perfektní k vytváření zásob – zavařte nebo zamrazte rajčata, papriky nebo ovoce, a v zimě, jako když je najdete.

V obchodě můžeme vybírat **nekonvenční tvary zeleniny**,

např. extra velké nebo extra malé brambory, dvounohé mrkve či sólo banány, které často končí v kontejnerech na odpad. Mnoho informací a nápadů naleznete na webu projektů „[Zachraň jídlo](#)“ nebo „[Kup, co sníš](#)“.

TIP: JAK ZACHRÁNIT JÍDLO A JEŠTĚ UŠETŘIT

Postupně se objevují zajímavé aplikace na doprodej nespotřebovaných potravin z obchodů, restaurací, bister a kaváren za poloviční cenu. Šanci tak dostane jídlo, které by večer nebo druhý den letělo do koše. V zahraničí funguje aplikace OLIO, u nás NESNĚZENO, které začalo v Brně a během půl roku se rozšířilo do Ostravy, Českých Budějovic i do Prahy.

SKLADUJEME SPRÁVNĚ

Existují [jednoduché principy](#), které pomůžou, aby vám **potravinu vydržely co nejdéle** v pořádku. Naučte se využívat teplotní zóny své ledničky, trocha pozornosti při vybalování nákupu se vám vrátí v lepší kvalitě a delší trvanlivosti jídla.

Seznamte se s pojmy „[spotřebujte do](#)“ a „[minimální trvanlivost do](#)“ – ten první se používá u potravin, které z mikrobiologického hlediska snadno podléhají zkáze (mléčné výrobky, chlazené maso, ryby, výrobky studené kuchyně), zatímco značení „minimální trvanlivost do“ se vztahuje na sušenky, těstoviny, zavařeniny, koření, čaje, konzervy atd. Ty jsou zpravidla **vhodné ke konzumaci i po uplynutí data**, výrobce však již negarantuje její plnou výživovou a chuťovou kvalitu. Více v kampani [Spotřebuj mě](#).

3.3 Šetrné papírování

Papírenský průmysl představuje sice menší, ale **energeticky náročné odvětví**. Inspirujte se následujícími tipy a přispějete ke snížení jeho dopadu na životní prostředí.

Spotřeba papíru v ČR je asi 140 kg/ob/rok, z toho domácnosti spotřebují 30 až 50 %. Praha má ale vysoké náklady na třídění (asi 8 Kč/kg).

BRAŇTE SE TIŠTĚNÉ REKLAMĚ

Bez nápisu „[Nevhazujete reklamu, prosím](#)“ skončí ve vaší poštovní schránce cca **20 kg reklamních letáků ročně** (asi 4 miliardy kusů za celou ČR). Distributoři samolepky musí respektovat, nechťejí-li riskovat možný **postih od živnostenského úřadu** podle zákona o regulaci reklamy č. 40/1995 Sb. Pokud vás informace na letácích zajímají, jsou dostupné na webu (www.kupi.cz) i v obchodech.

ČTĚTE CHYTRĚ

Už při přečtení 20 knih **pomocí čtečky snížíte dopady na životní prostředí**, ale pokud jste závislí na vůni papíru, naučte se chodit do knihovny. A naopak, přečtené knihy můžete knihovně věnovat, odnést do [knihobudky](#) či charitativního obchodu. Prodáte je v antikvariátech či online na specializovaných stránkách (<https://knihobot.cz/>, <https://reknihy.cz/>), skvěle fungují i online bazary jako <https://aukro.cz>. Stejně lze sdílet časopisy i noviny. Pokud nevíte s kým, nabídněte je třeba domovům pro seniory.

HYGIENA NA JEDNO POUŽITÍ

Rozbory odpadu poukávají na **rostoucí objem tzv. spalitelných odpadů**. Jedná se z velké části o výrobky na jedno použití, které nelze dál recyklovat. Pokud se domníváte, že papírové kapesníky jsou hygieničtější než látkové, tak o tom zkuste najít nějaký důkaz. Nám se to nepodařilo.

EKOLOGICKY I V PRÁCI

Zásadní je tisknout jen to, co je třeba, černobíle a pokud možno na obě strany. Mnoho dokumentů lze **archivovat elektronicky**. Pomůže také nákup recyklovaných výrobků (sešity, pořadače, formuláře, obálky, bloky, kancelářský a toaletní papír). Vyhnout se můžete i tisku účtenek, výpis SIPO stačí v elektronické podobě.

3.4 Nebalte mi to... prosím

Podle zveřejňovaných statistik spotřeba nevratných obalů dlouhodobě roste. Zároveň je to oblast, kterou můžete jako **spotřebitel snadno ovlivnit** svým rozhodnutím. Nebojte se zbytečné obaly odmítnout. Vždy je dobré nosit u sebe svoji tašku, a objednat zboží ve vratném obalu lze i u některých internetových obchodů.

PROČ ŘÍCT OBALŮM NE

- Jsou to **výrobky na jedno použití**. Nejmenší dopad mají vratné obaly a nápojové kartony, největší hliníkové plechovky, nevratné sklo, a především jednorázové nákupní tašky
- Řada obalů, zvláště plastových, **nelze v současné době recyklovat**. I po roce 2030, odkdy platí požadavek na jejich recyklovatelnost, to bude vzhledem k počtu použitých materiálů komplikované.
- Navzdory tvrzení, že recyklací hliníkových plechovek se vrací 95 % vložené energie, jejich použití nedoporučujeme. Z celkového počtu 820 miliónů kusů ročně se jich vytrídí asi jen 32 % a dokud se míra recyklace nezlepší, nelze je považovat za dobrý obal, už jen proto, že **výroba hliníku je energeticky náročná**.
- **Recyklace není zadarmo**. Praha má vysoké náklady na třídění a sběr výrazně dotuje

(např. 1 kg vytríděných plastů vychází na 12 Kč, 1 kg vytríděného papíru na 8 Kč). Navíc město bojuje s dostatkem míst na umístění kontejnerů. Na sídlištích je zhruba 1 kontejner na 500 osob, ačkoli by jich ve skutečnosti bylo třeba 2× až 3× více.

MÝTUS PAPIROVÉ NÁKUPNÍ TAŠKY

U nákupních tašek **nezáleží na materiálu**, z kterého jsou vyrobené. Rozhodující je, zda je můžete dlouho a opakovaně používat. Noste si i vlastní sáčky, nemusíte shánět látkové, opakovaně lze použít i mikrotenové sáček. Vyrobtě si na ně pouzdro, v kterém je snadno přehodíte z kabelky do batohu.

PIVO, LIMO, KÁVIČKA?

Samozřejmě si dopřejte, ale pozor, jednorázové kelímky jsou stejné zlo jako tašky, navíc jsou **z papíru potaženého plastem**, takže je nevytrídíte. I kelímek na více použití si kupujte, jen když ho budete opravdu využívat, plastový má asi 20× větší dopad na životní prostředí a kovový dokonce 130× vyšší. Informujte se o **vratných kelímcích** nebo si pořídte kvalitní cestovní hrníček. Většina kávičkáren vám oblíbený nápoj do vlastního hrnečku s úsměvem dá, pokud by ale měli problém, objednejte si do keramiky a nápoj si přelijte sami.

KRABIČKUJEME

Pokud si kupujete jídlo sebou, ideální je **přinést si svoje nádoby** nebo využít **vratnou** Rekrabičku. Přehled míst, kde je nabízí (včetně vratných kelímků na nápoje), najdete i **na webu**.

Zákon na omezení jednorázových plastů má platit od druhé poloviny roku 2022 a spadají pod něj plastové výrobky na jedno použití jako talíře, příbory, kelímky, brčka, míchátko atd, včetně nádob na jídlo a nápoje z expandovaného polystyrénu.

**Mezi roky 2003 a 2020
vzrostla spotřeba obalů
o cca 85 % – papírových
o téměř 92 %, plastových
o cca 53 %. Jediný občan
spotřeboval za rok roce
2020 cca 125 kg obalů.
Obaly tvoří asi 25 %
hmotnosti a 50 % objemu
komunálního odpadu.**



SYPANÉ, SYPANÉ, TO JÁ MÁM NEJRADŠÍ

Bezobalové obchody si nacházejí cestu i do menších měst a většinou se rekrutují z prodejen zdravé výživy. Stačí krátká konzultace s Googlem nebo si je vyhledáte [na mapě](#). Nechte si suroviny nasypat **do vlastních sklenic nebo pytlíků** a ušetříte nejen obaly, které si neodnesete domů, ale i ty běžně používané mezi dodavatelem a obchodem. Vyzkoušejte si [kalkulačku](#), kde zjistíte, kolik jste nákupem v bezobalovém obchodě ušetřili odpadu nebo naopak kolik jste ho vyprodukovali konvenčním nákupem.

I v supermarketu se dá nakoupit do vlastní krabíčky – nezapomeňte na to obsluhu upozornit dřív, než sáhnou po vlastním obalovém materiálu. Při výběru upřednostněte **nebalené ovoce a zeleninu**, zajímavé jsou i smíšené zeleninové bedýnky, které zavedl Lidl, aby nevyhazovali celá balení kvůli nahnilému kusu.

Obchody už počítají s lidmi, kteří si nákup vezmou do prázdné krabice od vypotřebovaného balení. Dokonce vznikají iniciativy za **opakované užití lepenkových krabic**. Stačí je přinést do [ReUse sběrného centra](#) a tím je poslat zpátky do oběhu, nebo se domluvit na na fb skupině [Obal není odpad](#).

KOHOUTKOVKA JE SEXY

Zato minerálka z ledovce v PETce už vyšla z módy. Voda z řádu má **stejně dobrou chuť** a je mnohem levnější. Pokud necháte vodu odstát, vyprchá i chlór, a dochutit si ji můžete i citronem nebo bylinkami. Vodovodní vodu lze také filtrovat, odzkoušený máme například filtr Rainfresh.

Ani v restauracích a kavárnách už **voda z kohoutku dávno není tabu** a jestli chcete mít jistotu, podívejte se na [mapu iniciativy Dolej.si](#).

3.5 Darujte, prodejte, vyměňujte

Minimalismus je heslo nového století. Přestaňte oprašovat věci, které vám neslouží, a pošlete je do světa.

DO KONTEJNERU

Jen v Praze je přes **500 kontejnerů** na textil, obuv či dětské hračky. Vždy je dobré vědět, kdo daný kontejner spravuje a co se s věcmi děje dál. Charitativní organizace se soustředí na sběr funkčních věcí, které dál rozdělí potřebným. Jiné organizace darovaný materiál použijí třeba na výrobu úklidových hadrů.

- **Diakonie Broumov** – výhradně charitativní sběr
- **Kloktex** – charitativně ekologický sběr
- **Textileco** – charitativně ekologický sběr
- **Potex** – charitativně ekologický sběr

Například firma [Dimatex](#) je schopná zpracovat umělá vlákna jako **surovinu pro výrobu laviček, kompostérů** aj. Projekt [Ja-so-ka](#) zase z darovaných trik a mikin šije čichací dečky pro psy, stačí je oslovit na sociálních sítích nebo jim materiál rovnou zaslat.

NA CHARITU

V Praze funguje řada charitativních organizací, která přijímá věci pro potřebné, někteří mají i malé obchody, které díky prodeji darovaných věcí podporují jejich činnost.

- **Šatník Nory Fridrichové** v Karlíně materiálně pomáhá samoživitelům.
- Sezónní oblečení i drogerii a kosmetiku přijímá projekt **Jako doma**, pomáhající ženám bez domova.
- **Comebackshop** je charitativní obchod na podporu resocializace uživatelů drog.
- **Diakonie husitská – STROM** poskytuje materiální pomoc lidem v tíživé životní situaci.
- Projekt **FOREWEAR** darovaný textil prodává, ale i přetváří na nové designové produkty v chráněné dílně.
- Dobročinný second **Charitativní obchůdek Koloběh** vytváří pracovní místa pro lidi s tělesným postižením.
- Cílem projektu **Restartshop** je především začlenit do společnosti ty, kteří to potřebují.
- **Sue – Ryder** pomáhá seniorům a jejich blízkým při životních změnách, které přináší stáří. Pro větší kusy jako nábytek do svých dobročinných obchůdků si přijedou.
- Sociální second hand **Přestupní stanice** zaměstnává bezdomovce a pomáhá jim vrátit se zpátky do života.

- Podpořte neziskovky i tréninkové pracoviště pro vozíčkáře díky charitativním secondhadům <https://www.moment-ops.cz/> a <https://hvezdnybazar.cz/>.

- Zábavná aplikace **Thriftigo** skrývá nejen mapu second handů, ale můžete se zde svými úlovkami i pochlubit komunitě.

- Darovat věci můžete prostřednictvím **ReUse** pointů ve sběrných dvorech v Praze 4, Praze 9, Praze 12 a Praze 20.

- **Nábytková banka Praha** poskytuje nábytek a domácí potřeby nízkopříjmovým skupinám Pražanů jako jsou samoživitelky, rodiny s dětmi, senioři, lidé se zdravotním znevýhodněním nebo lidé bez domova.

DARUJTE PŘES INTERNET

- Praha podpořila vznik **lokální elektronické platformy**, která propojuje dárce a zájemce z Prahy. Nové nabídky se přednostně zobrazují jen těm, kdo pomoc více potřebují.
- Další možnosti jsou **Daruji za odvoz**, **Bazoš**, FB skupiny (**Zero waste Praha** – daruj nepotřebné, **Zero waste**)

SWAPUJTE

- Oblečení můžete také vyměňovat na SWAPECH, které často organizují mateřská centra, kavárny či bezobalové obchody. Některé najdete na www.kamsnim.cz, v sekci SWAPy. Větší akce organizuje **SWAP Prague**, kde najdete i stručný návod na domácí úklid.

- Řadu knih na toto téma si můžete půjčit v knihovně, existují už i koučové a kurzy ve stylu populární Japonky Marie Kondo, například: <https://jana-bohmova.cz> nebo <https://zajememini-malismem.cz/>.

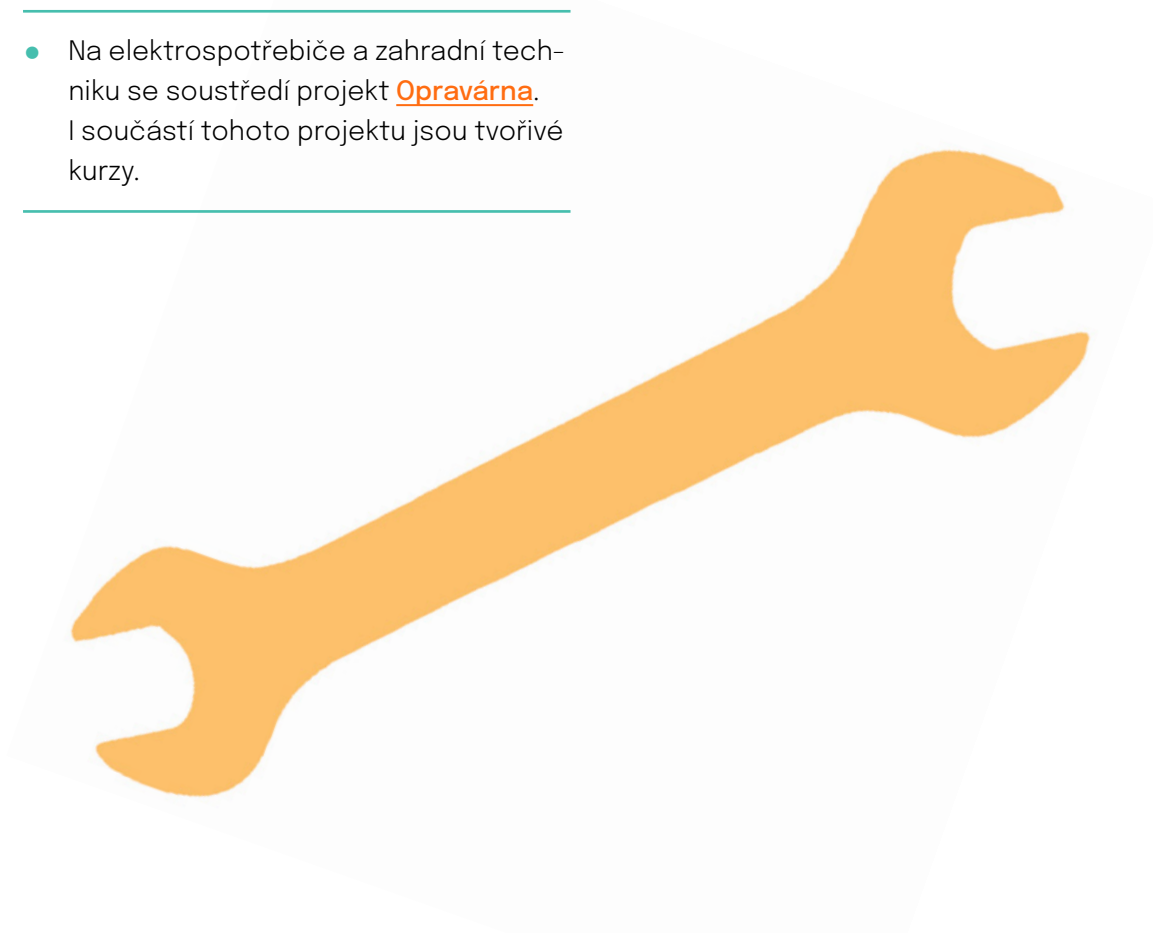
- Swapovat a sledovat dění v této oblasti můžete i na facebookových skupinách.
- Kvalitní kousky oblečení můžete prodat přes oblíbenou [aplikaci Vinted](#), spotřební zboží na [Marketplace](#).

3.6 Bud'te jako Krteček – opravte to!

Kreativní duše mohou **ze starého udělat nové**. Napadá vás, že je na to potřeba prostor a nářadí? Přesně tak, ale není třeba, aby každý vlastnil vše. Kromě sdílených prostorů lze využít klasické půjčovny i opravy, stačí se porozhlédnout v místě vašeho bydliště. Stát vyjádřil opravám podporu při snižování produkce odpadu snížením DPH na 5 %.

KDE VÁS PODPOŘÍ

- Nabídněte poškozený nábytek do projektu [Z pokoje do pokoje](#), kde jej kromě využití v různých tvořivých kurzech také opraví a prodají.
- Na elektrospotřebiče a zahradní techniku se soustředí projekt [Opravárna](#). I součástí tohoto projektu jsou tvořivé kurzy.
- V centru Prahy v kampusu Hybernská vznikla [Knihovna věcí](#) – za menší poplatek si půjčíte věci, které budete potřebovat jen krátce, například různé nářadí. V kampusu sídlí také [veřejná dílna](#).
- Z angličtiny pochází zkratka DIY (udělej si sám), pod kterou se prezentují [DIY tvořivé dílny](#), mimo jiné zde načerpáte spousty nápadů pro vlastní tvoření.
- [Fler](#) je tržiště tvůrců, můžete si zde od nich nejen koupit jejich výrobky, ale vyhledat je s dotazem darování materiálu k upcyklaci, skvělé jsou třeba barevné PET lahve nebo džínovina.
- Vyrobit si vlastníma rukama můžete i domácí drogerii nebo kosmetiku – vřele doporučujeme knihy od [Smarticular](#) z edice Zkuste to doma sami (Kuchyně, Zahrada a balkon, Péče o tělo a vlasy, Pět domácích prostředků nahradí celou drogerii).



4

**Chcete
vědět víc?**

Pro milovníky tvrdých fakt uvádíme výběr dalších podrobností, které vás pomohou motivovat ke snižování produkce odpadu. I zde by šlo napsat informací mnohem víc, snad jsme vybrali ty nejdůležitější.

4.1 O papíru

Objev výroby papíru je považovaný za jeden z nejdůležitějších vynálezů v historii lidstva. Předpokládá se, že na území ČR byl papír známý **už v době Karla IV.** Nejstarší doložená papírna na Zbraslavi je z roku 1499, zpočátku se používaly staré hadry, teprve od druhé poloviny 19. století se začal papír vyrábět ze dřeva.

- **Spotřeba papíru v České republice** byla v roce 2019 přibližně **139 kg na 1 obyvatele** (1 462 tisíc tun). Výrazněji začala stoupat po roce 1989, kdy jsme spotřebovali pouze cca 60 kg/ob/rok. Stále máme nižší spotřebu, než je průměr v zemích EU15, který je cca 200 kg.

- **Papír lze recyklovat 5× až 7×.** V roce 2019 jsme vytrídili 67,9 % spotřebovaného papíru, což je jen o něco méně, než je průměr EU. Největší rezervy ve sběru papíru mají domácnosti a menší firmy. České domácnosti ročně spotřebují 40 až 50 kg papíru na obyvatele, vytrídí se asi 22 kg. Do výkupu se předá cca 10 kg/ob/rok.

- **Náklady na vytrídění 1 tuny papíru** byly v Praze v roce 2020 cca 8000 Kč. Od EKOKOMU bude v roce 2022 město dostávat asi 2760 Kč, takže tříděný sběr papíru musí dotovat. Například vytrídění letáků z jedné poštovní schránky, pokud skončí v modrých kontejnerech, stojí cca 100 Kč.

Výroba papíru z prvosuroviny je energeticky náročná (nejnáročnější je výroba buničiny), **výroba recyklovaného papíru vyžaduje energie mnohem méně.** Celulózky ve Štětí a v Paskově patří ve svých krajích mezi **největší zdroje emisí oxidu uhličitého**. Pozitivní je, že český papírenský průmysl kryje více než 50 % své energetické spotřeby výrobou z obnovitelných zdrojů (spalováním odpadního dřeva a kůry).

TABULKA: SPOTŘEBA ENERGIE NA VÝROBU KANCELÁŘSKÉHO PAPIŘU Z PRIMÁRNÍCH SUROVIN A SBĚROVÉHO PAPIŘU

	VÝROBA Z PRIMÁRNÍCH SUROVIN		VÝROBA ZE SBĚROVÉHO PAPIŘU	
	ENERGIE CELKEM	ENERGIE FOSILNÍ	ENERGIE CELKEM	ENERGIE FOSILNÍ
	(MJ/t)	(MJ/t)	(MJ/t)	(MJ/t)
dřevo/starý papír	803,6	730,5	807,5	774,1
buničina/DIP	28365,8	5507,9	5352,3	4221,1
doprava buničiny	463,5	419,3		
výroba papíru	8975,8	7956,7	8975,8	7956,7
celkem	38608,7	14614,3	15135,5	12952,0

POZNÁMKA: DIP = ODSTRAŇOVÁNÍ BAREV ZE SBĚROVÉHO PAPIŘU

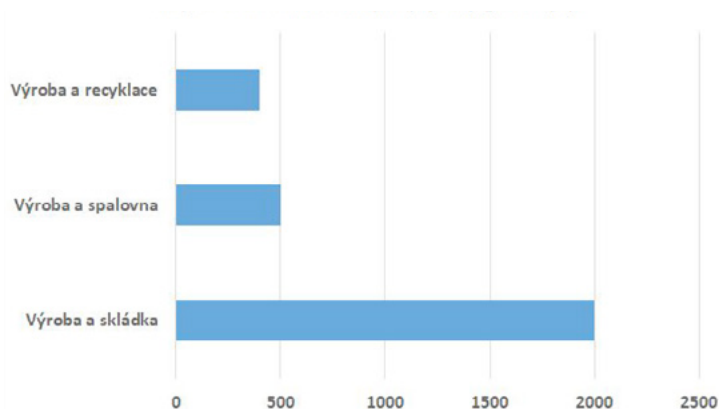
DALŠÍ FAKTA O PAPIŘU

Na výrobu jedné tuny papíru jsou třeba dvě až tři tuny dřeva (cca 5 kubických metrů, asi 14 stromů). Papírenský průmysl využívá ve svých provozech méně kvalitní dřevo (z prořezávek, polomů, napadené kůrovcem, piliny).

Výroba papíru vyžaduje mnoho vody, při výrobě ze sběru je jí třeba méně. Oproti období před rokem 1989 znečišťuje český papírenský průmysl významně méně odpadní vody. K bělení papíru se také přestal používat elementární chlór – papír vyrobený bez jeho použití se certifikuje označením **ECF**, papír vyrobený zcela bez chlóru označením **TCF**.

Z hlediska likvidace odpadu a emisí skleníkových plynů je **u papíru nejhorší skládkování**. Recyklace i jeho energetické využití emise snižuje. Třídění papíru je ale důležitější, protože tím snižujeme tlak na lesy, což nám umožňuje v nich hospodařit šetrněji, aby vázaly více uhlíku.

GRAF: PAPIŘ – EMISE SKLENÍKOVÝCH PLYNŮ (kg CO₂e/t)



Uhlíkovou stopu výroby papíru výrazně ovlivňuje metodika jejího výpočtu, především to, že se do emisí nezapočítávají **emise spojené s využitím biologických zdrojů**. Protože papírny využívají pro výrobu nevyužitelné zbytky dřeva pro výrobu energie, výrazně si tím snižují uhlíkovou stopu. Starší údaj z roku 1999 za ČR uvádí, že výroba 1 tuny papíru vede

k emisím 2,3 tuny CO₂, jen 1 tuna ale pocházela z fosilních zdrojů.

4.2 O plastech

Plasty jsou relativně nový materiál. Rozšířily se až v druhé polovině dvacátého století, protože jdou snadno zpracovat a jsou relativně levné. To ale vede k jejich nadužívání. Jejich **spotřeba se od roku 1960 zdvacetinásobila**. Více než polovina všech plastů byla vyrobená po roce 2000.

To přináší řadu problémů – **nejviditelnější je zamoření oceánů**, plastová vlákna se však nachází i ve vzduchu, který dýcháme, a ve vodě, kterou pijeme. Většina plastů se v současnosti skládkuje a spaluje, což vede ke ztrátě surovin, energie a znečištění životního prostředí.

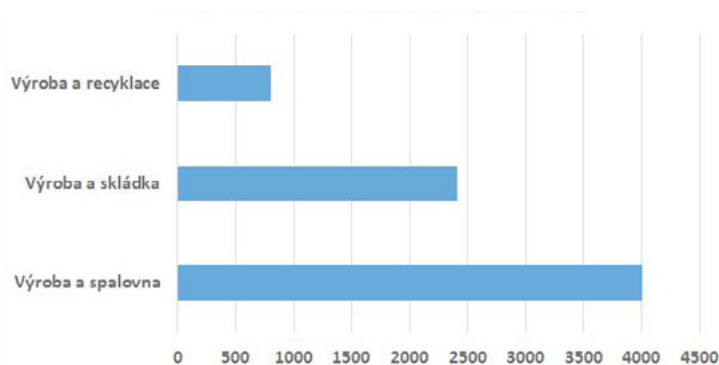
Opatření EU požadují, aby všechny plastové obaly byly od roku 2030 recyklovatelné a aby se vytrídilo víc obalů (55 % v roce 2030). Užití lehkých plastových tašek je omezené, platí zákaz používat některé plasty na jedno použití. Poprvé také legislativa stanovuje povinný obsah recyklátu v některém výrobku (PET láhve) a povinnost vytrídít 77 % PET lahví v roce 2025 a 90 % PET lahví v roce 2029.

Celosvětově se připravuje dohoda omezující dopad plastů a omezuje vývoz plastového odpadu do rozvojových zemí.

CO O PLASTECH VÍME

- **Asi 70 % vytríděných plastů tvoří obaly.** Z vytríděných plastů se využije jen cca 30 až 50 %, zbytek se vozí do Malešické spalovny. Skutečně se tak v Praze za rok materiálově využije kolem 6 až 8 kg plastů na obyvatele.
- Dotřídování plastů ze žlutých kontejnerů se dělá ručně. Mezi **dobře recyklovatelné plasty** patří PET láhve, tvrdé plasty z polyetylenu (HDPE) a číré polyetylenové fólie (LDPE). V roce 2022 Praha uvede do provozu novou automatickou třídící linku. To by mohlo navýšit množství využitelné suroviny.
- Některé druhy plastů lze **recyklovat vícrát než papír.** Jedná se hlavně o PET a polyetylen, jejichž recyklace vede k úsporám primárních surovin a energie. Obecně platí, že recyklované plastové výrobky mají nižší dopad na životní prostředí oproti výrobkům z primárních surovin.
- Z hlediska emisí skleníkových plynů je **nejhorší plasty spalovat** (cca polovina emisí skleníkových plynů z Malešické spalovny pochází z plastů). Recyklace emise snižuje, ovšem pouze tehdy, když druhotnou surovinou nahrazujeme primární plast.

GRAF: PLASTY – EMISE SKLENÍKOVÝCH PLYNŮ (kg CO₂e/t)



V komunálním odpadu v Praze se vyskytuje zhruba 30 až 40 kg plastů na obyvatele. To znamená, že **průměrný obyvatel Prahy**

vyprodukuje 1 až 2 žluté kontejnery za rok. Nejvíce zastoupené jsou PET, polyetylen (HDPE, LDPE), polypropylen (PP), polystyrén (PS), expandovaný polystyren (EPS) a pak různé kombinace několika typů. **Doporučujeme se vyhýbat PVC.** Tento plast z hlediska dopadu na životní prostředí je extrémně problematický a nepatří ani do žlutých kontejnerů.

RECYKLAČNÍ SYMBOLY PRO PLASTY (BEZ PVC/3):



4.3 O skle

Sklo patří mezi **nejstarší užitkový materiál.** Vyrábí se z dobře dostupných surovin – sklářského písku, živce, vápence, dolomitu a sody. Archeologické objevy dokládají jeho výskyt již z doby 12 000 let před n. l. Na rozdíl od jiných obalových materiálů jde ze 100 % recyklovat a z roztavených střepek vznikne opět nový obal nebo skelná vata.

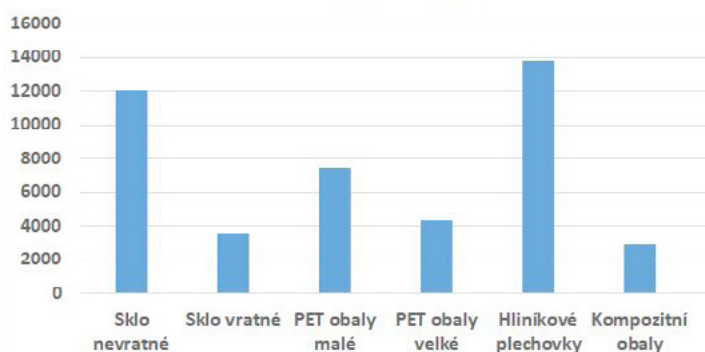
V komunálním odpadu se vyskytuje cca 20 kg skla v přepočtu na 1 obyvatele a rok. Většinou se jedná o obaly. Mezi lety 2003 až 2020 vzrostla spotřeba skleněných obalů v ČR asi o 36 %. Náklady na třídění skla byly v Praze v roce 2020 asi 2624 Kč/t, to je nejvíce ze všech krajů. Od EKOKOMU město bude v roce 2022 dostávat asi 1440 Kč. I tříděný sběr skla město dotuje.

Z důvodu velké hmotnosti patří nevrátne skleněné obaly mezi ty nejvyšším dopadem na životní prostředí. Z hlediska spotřeby energie

vyšly hůř jen hliníkové plechovky. Naopak vratný skleněný obal představuje jeden z nejlepších nápojových obalů vůbec.

Evropská asociace sklářského průmyslu FEVE zveřejnila v roce 2017 údaje o pozitivním dopadu recyklace skla na životní prostředí. Každých 10 % střepů snižuje ve výrobě nového skla o cca 3 % spotřebu energie a o cca 5 % emise CO_{2e}. Recyklace 1 tuny skla ušetří cca 670 kg CO_{2e}. Zatímco u výroby skla z primárních surovin jsou emise 1 150 kg CO_{2e}/t, u výroby ze střepů je to jen 480 kg CO_{2e}/t. K podobným výsledkům dospěla i studie pro ČR z roku 2003.

GRAF: SPOTŘEBA ENERGIE V ŽIVOTNÍM CYKLU NÁPOJOVÝCH OBALŮ V ČR (MJ/FJ) (FJ=1000 litrů)



4.4 O hliníku

Výroba hliníku je **energeticky velmi náročná**, s velkým dopadem na životní prostředí. Proto doporučujeme se hliníku vyhnout, ačkoli se uvádí, že umožňuje snadnou recyklaci s úsporou 90–95 % energie. Toto však je neúplný údaj, který neplatí pro tenkostěnný hliník (plechovky). Podle studie z roku 2021 z USA je celkové množství energie potřebné pro produkci 1000 plechovek 1630 MJ, i když výroba hliníkových ingotů spotřebuje jen 611 MJ. Proto je nutné posoudit celý životní cyklus včetně zpracování odpadu.

V ČR tenkostěnný hliník recyklovat neumíme, do tavicí pece se přidává v menším množství (do 10 %), aby se nezhorsila kvalita výstupního produktu. Přitom se jen u nás uvede na trh kolem 820 miliónů kusů hliníkových plechovek a vytřídí se jich asi 32 %. Evropská směrnice o obalech požaduje, aby se v roce 2025 vytřídilo 35 % hliníkových obalů, v roce 2030 již 50 % obalů. Nárůstu recyklace by pomohlo zálohování plechovek, o kterém se nyní diskutuje.





5



**Seznam
doporučené
literatury
a webových
odkazů**

- **Chantal Plamondonová, Jay Sinha – Život bez plastů**

Přestože jde o zahraniční zdroj, doporučujeme. Knihu si můžete vypůjčit i v Arnice.

- **Martin Hobrland – Odpad domácí a 7 pádů odpadu**

Útlá příručka s vtipnými texty (provozuje web trideniodpadu.cz). Knihu si můžete vypůjčit i v Arnice.

- **Permakultura, edice Klíč k soběstačnosti, svazek 10 – Jak žít minimalisticky**

Útlá příručka na téma recyklace, upcyklace, vědomá skromnost. Knihu si můžete vypůjčit i v Arnice.

- Web – MHMP – **Informace o nakládání s odpady v Praze** https://portalzp.praha.eu/jnp/cz/odpady/souhrne_informace/index.html

- Web – MŽP – **Průvodce předcházení vzniku odpadu v domácnosti**
Ke stažení: https://www.mzp.cz/cz/program_predchazeni_vzniku_odpadu

TIPY NA KNIHY O ZERO WASTE OD ČESKÝCH AUTOREK:

- **Eko průvodce – Karolína Rathouská (Dewii)**

Kniha, které se přezdívá eko bible, je skvělým úvodem do tématu s mnoha podloženými zdroji.

- **Konec doby odpadové – Pavla Wernerová**

Konkrétní tipy na to, jak řešit spoustu každodenních věcí

- **Bez obalu, jak žít zero waste – Barbora Tlustá**

Kniha pro začátečníky

- **Život skoro bez odpadu – Helena Škrdlíková, Jana Karasová a Michaela Gajdošová (Czech zero waste)**

Jak přistupovat k běžným činnostem po vzoru zero waste – od úklidu, vaření, oblékání, až po cestování a život s dětmi.

- **Kniha SLOU: Průvodce pomalým životním stylem – Kamila Boudová**

Průvodce pomalým životním stylem od šatníku, kuchyně, ložnice, nakupování, vyhazování až k cestování.

PODCASTY (ŠIRŠÍ ZÁBĚR EKO TÉMAT):

- Podhoubí
- Loopa Vojty Kovala
- EKOManiaci
- 2050
- Fashion session
- Skoro bezodpadový život
- Podcast21
- Jednoduše
- NILA
- Ekonews

FILMY:

- **O planetě** – kontrast průmyslu, konzumu a přírody
- **Život na naší planetě** – Zpověď Davida Attenborougha
- **Domov aneb Kam směřuje naše cesta**
- **Plastový oceán** (A plastic ocean)
- **Je s námi konec** (Before the flood)

O PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI:

- Z popelnice do lednice (jídlo) –
- Zachraňte potraviny
- Spotřebujte do
- Jídlo zdarma pro všechny
- Wasted, jídlo na vyhození

O TEXTILU:

- The true cost (textil)
- Džíny z Číny (china blue)

Příloha 1:



Návod na založení vermikompostu



Kompostér se skládá minimálně ze 2 pater, doporučujeme vyrobit rovnou 3, budou se hodit

Nádoby mohou mít libovolnou velikost, záleží na tom, kolik biologicky rozložitelného odpadu vyprodukujete a jaké máte prostorové možnosti. Nádoby by měly být neprůhledné, žížaly jsou citlivé na světlo. Plastové nádoby můžete koupit, s trochou kreativity ale posunete svou bezodpadovou cestu o level výš – sežeňte plastové nádoby již použité a vyrobte si kompostér z nich. Lze použít větší misky od zmrzliny (1,5 l), kýble od barev či štuku nebo z potravinářského provozu (mlékárny atp.). Zeptejte se v okolních restauracích nebo oslovte řemeslníky.

Ideální jsou nádoby s víkem, které se dají stohovat na sebe. Nejlépe tak, aby spodek vrchní nádoby zapadl za okraj víka horní nádoby.

NÁSTROJE NA VÝROBU:

- nůž
- vrtačka a vrták 6 mm
- nýtovačka nebo lepidlo*
- netkaná textilie (balení v hobby marketech či zahrádkářstvích mají několik m², vy ale potřebujete jen malý kousek na zakrytí horního víka, tak ji zkuste poptat při sháňení žížalí násady)

*Nemáte-li doma nástroje, zkuste půjčovnu nebo sdílenou dílnu a nebo třeba sousedy

Základním principem vermikompostéru je, že do horní nádoby, kde žížaly bydlí, dáváme bio odpad a do dolní nádoby stéká přebytečná vlhkost.

ZAČNĚME ODSPODU

- Dobrá zpráva, spodní nádobu necháme tak, jak je. Do víka spodní nádoby vyřežeme velký otvor tak, aby od kraje zůstala plocha 3–5 cm (za tento okraj budeme připevňovat horní nádobu).
- Do dna horní nádoby navrtáme otvory vrtákem. Jednotlivé otvory by měly být od sebe cca 2 cm, tzn. že jich navrtáme poměrně dost.
- Po navrtání spojíme víko spodní a dno vrchní nádoby pomocí nýtovačky nebo lepidla. Cílem je, aby se vrchní nádoba dala víkem připevnit ke spodní nádobě. Nakonec provrtáme víko horní nádoby, aby měly žížaly přístup vzduchu. Abychom zabránili muškám cestovat z kompostéru nebo dovnitř, pod horní víko umístíme netkanou textílii.
- Pokud chceme časem přidat další patra, postup opakujeme – do dna nádoby navrtáme díry a připevníme k víku druhé nádoby.

ZALOŽENÍ VERMIKOMPOSTÉRU

- Máme-li přichystaný kompostér, můžeme začít shánět žížalí násadu – zkuste mapko nebo FB skupinu vermikompostování, kde najdete i mnoho užitečných tipů. Než násadu seženete, můžete pomalu začít sbírat první bioodpad.
- Na začátku je dobré krájet zbytky na malé kousky. Žížaly potravu nekousají, ale sají, takže se musí maličko rozložit, aby ji mohly začít konzumovat. Připravte si velkou zavírací sklenici nebo jinou nádobu s víkem), tam zbytky sbírejte. Obsah může začít plesnivět, ale to nevadí, i plísně pomáhají odpad rozložit.
- Jakmile budete mít násadu, na dno horní nádoby natrhejte na opravdu malé kousičky karton od vajíček nebo ruličky od toaletáku, v takovém množství, aby pokryly proděravěné dno, přidejte první potravu a násadu.

- Další bio odpad přidávejte pomalu, zhruba do 1/3 až 1/2 nádoby a nechte žížalám čas se zabydlet.
- Pokud se vám na povrchu objeví plíseň, zahrabte jí pomocí lopatky. Než se kompostér rozjede, může to trvat více než 2 měsíce. Poznáte to tak, že uvidíte, jak se začne tvořit hnědý humus.
- Kontrolujte, zda se vám na víku či stěnách nesráží vlhkost do kapek, většina kompostérů má potíže s nadbytečnou vlhkostí. Tu můžete snadno snížit pomocí natrhaného kartonu nebo pilin – díky tomu bude mít váš humus i vyvážený poměr živin.

Kompostér je černá díra na bioodpad, žížaly dokážou zpracovat opravdu velké množství hmoty. Pokud doma poctivě třídíte a zároveň pravidelně vaříte, můžete díky kompostování snížit svůj směsný (zbytkový) odpad až o 70 %. Žížaly jsou tak velkým pomocníkem při cestě za snižováním produkce odpadu. Z dřívě vyhazovaného materiálu se stává cenná surovina pro naši půdu. Humus můžete namíchat se substrátem a použít ho na pokojové, balkónové i zahradní rostliny, popřípadě jím můžete přilepšit městské zeleni. Tekutinu, která odtéká do spodní nádoby, je třeba naředit vodou a používá se jako tekuté hnojivo, pěstitelé pokojovek vám za něj budou vděční.

HODNĚ ŠTĚTÍ S VERMIKOMPOSTOVÁNÍM!



Příloha 2:

3 tipy, jak neplýtvat jídlem



První krok – nákupy

Pokud nestiháte, vyfoťte si lednici, ať víte, co už doma máte.

V obchodě není těžké se nechat unést a nakoupit víc, než je třeba. Proto si před nákupem zkontrolujte zásoby a **sepište seznam**, nakupování vám půjde rychleji od ruky a nenecháte se zlákat zbožím v akci, které nakonec nesníte.

Nakupujte sezónně – třeba na farmářských trzích nebo platformě Scuk. Kromě čerstvého jídla vás může blažit i vědomí, že jste podpořili **konkrétní zemědělce a výrobce**. Navíc nákupem lokální zeleniny a ovoce šetříte energii, kterou by spotřebovala doprava a skladování exotičtějších variant.

V obchodě můžeme vybírat **nekonvenční tvary zeleniny**, např. extra velké nebo extra malé brambory, dvounohé mrkve či sólo banány, které často končí v kontejnerech na odpad. Jídlo šetří také bedýnková aktivita v Lidlu, kde seženete za zlomek ceny výborné ovoce i zeleninu, které by velkoobchod jinak musel vyhodit. Další tipy najdete na webu projektů „[Zachraň jídlo](#)“ nebo „[Kup, co sníš](#)“.

Druhý krok – skladujeme správně

Nenechte rajčata zmoučnatět, salát ztvrdnout a pečivo zplesnivět! Mrazák, lednice nebo sklep jsou v téhle bitvě na naší straně, ale je pár výjimek, kterým je lépe s vámi doma v pokojové teplotě. Třeba **rajčata v lednici ztrácí chuť i vůni a moučnatí**. Stejně tak tropické ovoce má přirozeně rádo teplejší prostředí. U něj je navíc ještě jeden argument – dozrávání, protože spousta ovoce dovezeného „přes půlku světa“ se sklízí nezralá a dozrává po cestě nebo až u spotřebitele.

- Je dobré **oddělit ovoce**, které při dozrávání uvolňuje **ethylen** (jablka, banány, meruňky, hrušky, švestky, mango, avokádo, cibule) od plodin na ethylen citlivé (okurky, lilek, dýně, mrkev, brambory, brokolici či květák).
- **Brambory** – neskladujeme je vedle cibule (kvůli ethylenu), nejlépe jim je v temnu a chladu, ale ne každý má k dispozici sklep. Zajímavou možností skladování brambor nabízí výrobek Zembag – třívrstvý pytel s kmínovou silicí zpomalující klíčení.
- **Čerstvým bylinkám a salátům** je nejlépe v chladu a vlhku, můžeme je dát do misky nebo zabalit do mokré utěrky.
- **Mrkev** – nejdéle vydrží zapíchnutá v zemi nebo písku, což jde praktizovat v bedýnce ve sklepě. Jinak ji uchováváme bez natě v lednici či ve vodě (tu je třeba cca po 2 dnech měnit).
- Zvadlou mrkev, petržel, salát nebo bylinky **ponořte do studené vody** a dejte do lednice – zelenina získá vláhu a bude opět pevná a křupavá.
- **Jahody a třešně** omyjte v octové vodě, zbavíte je plísní a déle vydrží.
- Přezrálé **banány** nakrájejte do mrazáku a až dostanete chuť na koktejl, rozmixujte je s mlékem. Nebo samotné na výbornou zmrzlinu.
- Na skladování **nakrojené zeleniny** je skvělý pomocník voskovaný ubrousek (použijete ho místo pytlíku, folie nebo alobalu) nebo je uzavřete do krabičky s vlhkým ubrouskem/hadříkem.
- **Pečivo** potřebuje dýchat, ale v igelitovém sáčku se zapotí, rychleji plesniví a získá gumovou konzistenci. Dobře mu bude v chlebníku zabalenému ve lněné nebo konopné látce nebo ve voskovaném ubrousku – včelí vosk má antimykotické a antibakteriální vlastnosti, takže v něm pečivo neplesniví.

- Zato lednice vám s pečivem nepomůže, škrob v chladu tuhne a s ním tvrdne i pečivo. Kvalitní kváskový chléb s pořádnou kůrkou vám vydrží déle než rozpečené polotovary, proto při nákupu zvažujte i plánovanou dobu skladování.
- **Vejsce** skladujeme špičkou dolů (má tam silnější skořápku) na místě se stálou teplotou – tzn. nepatří do dveří, ačkoli je tak výrobci ledniček často navrhují. Vajíčka mají na obalech většinou minimální trvanlivost do 1 měsíce od snesení, v lednici ale vydrží i 2–3 měsíce. Pokud je skladujete déle, doporučujeme rozklepávat vajíčka po jednom do hrnečku a teprve potom je dát k ostatním surovinám. Vařená vejce v lednici vydrží 10 dní, je ale lepší je nechat volně vychladnout při pokojové teplotě.

ZAMRAŽUJEME

Mrázák – to je kamarád. Dá se do něj dát téměř všechno:

- **Pečivo** – když ho zamrazím nakrájené na plátky, můžu si pak rozpéct, kolik zrovna potřebuji.
- **Zbytky zeleniny** na vývar, do kterého se pustíme, až jich nashromáždíme dost.
Bylinky sklídíme a dáme do krabičky do mrazáku nebo nasekané vmáčkne do tvořítek na led.
- **Sezónní ovoce** – maliny, borůvky a jahody můžete rozmixovat a vyrobít dřeň nebo zamrazit celé kousky. Drobné ovoce můžete nejprve zmrazit rozložené a pak je sesypat do pytlíku, aby nevytvořily celý kus, z kterého se těžko odebírá.
- **Přebytky z vaření** – rýže, těstoviny, hotový vývar a jiné polévky, omáčku.
- **Syrové houby** – houby můžete před zmrazením povařit, zmenší objem a do mrazáku se jich vejde víc.
- **Maso, uzeniny, máslo, tuk** na pečení vydrží v mrazáku několik měsíců.

- **Kořenovou zeleninu** nakrájejte na kostičky a připravte si porce na zeleninové polévky.

Zázračný způsob, jak se zbavit odpadu z plechovek od fazolí, je uvařit si 3× tolik **fazolí**, než kolik do receptu potřebujete, a zbylé 2/3 zmrazit. Nemusíte tedy pokaždé mýlet na namáčení luštěnin a máte je vždy po ruce k přípravě rychlé večeře, také výživová hodnota je lepší než z konzervy.

Hotová jídla lze mrazit i ve sklenicích – pozor, je třeba plnit je jen do 3/4, aby nepraskly, vhodné jsou také pevnější omyvatelné sáčky, které způsobí tvar prostoru (reZip, stasher).

I u mrazení platí ale **výjimky**, kterým mráz neprospívá: listová zelenina (ztratí tvar i chuť), mléko a smetana (zdrčne se), smažená jídla (změknou), vajíčka – stejné jako u lahvového piva – prasknou (dají se ale zmrazit bílky, které vám zbydou z pečení žloutkového pečiva), zelenina a ovoce s vysokým podílem vody (změkne, ztratí strukturu), sýr (ztratí strukturu a začne se drobit, lze ale využít na zapékání).

ZAVAŘUJEME

Nákupem ovoce a zeleniny v sezóně ušetříme peníze a získáme české zralé plody. Klidně vezměte větší množství a pohrajte si s ním v kuchyni.

Rajčata samotná, s bylinkami, s cibulí nebo paprikou zavařte do sklenic na lečo a základy omáček. Jablka, hrušky, meruňky, třešně, rybíz a jahody jsou skvělé na pyrė, na kompoty a džemy – využijete je k snídani, svačině, k ochucení jogurtů a dezertů i na pečení.

Třetí krok – efektivní využití

Takže máme nakoupeno tak akorát a nic se nám během skladování nezkažilo. Teď je na řadě zamyslet se, jak vyhodit co nejméně a vytěžit co nejvíce.

- Ze slupek od kořenové zeleniny můžete uvařit **výborný vývar** – omyté slupky postupně sbíráme a skladujeme v mrazáku a když jich máme dost, pustíme se do vaření.
- Z ohryzků a slupek od jablek můžeme vykvasit vlastní ocet.
- Slupky citrusů můžeme naložit na několik týdnů do octa a získáme voňavý čisticí přípravek proti vodnímu kameni.
- Z mrkvové i ředkvičkové natě můžeme udělat pesto.
- Ze zbytků z odšťavňovače pečeme ovocné i zeleninové placičky.

Pokud vám dochází inspi-race, na trhu seženete **tématické kuchařky** – Recyklovaná kuchařka od Jitky Rákosníkové, Tak akorát od Ivetty Čížkové a i organizace Zachraň jídlo také už vydala svou kuchařku Zachraň jídlo v kuchyni.

Uvařili jste toho moc? V různých skupinách na FB se dá navařené jídlo udat nebo přebytky darovat, ať už přímo na „Sdílej jídlo, Praho!“ nebo v různých swapovacích skupinách. Dobrodinci mohou vařené přebytky darovat i bezdomovcům.

Jestli chcete využít těsto do poslední kapky, nezapomeňte používat **stěrku**, usnadní vám umývání nádobí ;-). I z misky od pomazánky s ní natřete ještě jeden krajíc chleba.

Jsou tu i extrémnější možnosti, jak zachránit jídlo, a to **dumpster diving** – lov z popelnic, který je sice v Čechách nelegální, ale najdete o něm dost informací v cizích jazycích. Spoustu jídla ušetří takzvané

paběrkování – sbírání zbytků na polích po sklizni, která v Čechách začíná nabírat na popularitě.

HUMANITÁRNÍ ORGANIZACE ZACHRAŇ JÍDLO

Proti plýtvání potravinami bojují organizace jako **Potravinová banka, Zachraň jídlo** nebo **Food not bombs**. Potravinová banka je především humanitární organizace, která od roku 1992 zamezuje plýtvání potravinami a podporuje potřebné.

Zachraň jídlo je o něco mladší – fungují od roku 2013 a je jeden z velkých iniciátorů v boji proti konzumnímu plýtvání.

Díky tlaku podobných organizací jsou od ledna 2018 např. obchody s potravinami nad 400m² povinny neprodejné potraviny darovat, ale jsou podniky, které spolupracovaly dobrovolně už dříve (Tesco, Makro). Bohužel tento zákon přináší i větší administrativní zátěž a potravinová banka zároveň není schopná finančně zajistit veškeré svozy, skladování a třídění, takže se tu otevírá velký prostor pro zlepšení. Nedávno se změnila pravidla ohledně DPH darovaných potravin, doposud firmy musely odvádět daň i za dary, což legislativa zrušila. O neprodané konzumovatelné potraviny má zájem i organizace Food not bombs, která zdarma v 16 městech v ČR (ale i jinde ve světě) vaří vegetariánská jídla pro všechny, kdo si přijdou.

Věříme, že vám obsah této brožury byl k užitku. Pokud jste se rozhodli něco změnit, pak jsme rádi, že *splnila účel, za kterým vznikla*. Nebojte se změn, ale zavádějte je postupně, ať se nezahltíte a aby se staly trvalou součástí vašeho životního stylu.

Zaujalo vás téma odpadů a životního prostředí? Přihlaste se k odběru našeho newsletteru nebo aktivity Arniky podpořte finančním příspěvkem.



AUTOŘI TEXTŮ: **Ing. Milan Havel,**
Arnika, program Toxické látky a odpady

Tereza Kovalčíková,
zakladatelka bezobalového obchodu [Bout](#)

JAZYKOVÁ ÚPRAVA: **Hana Beranová**
www.hanaberanova.cz

GRAFICKÁ ÚPRAVA PUBLIKACE: **Petr Kněžek**
www.vonsaten.net

VYUŽITÍ INFORMACÍ Z PUBLIKACE: Jakoukoliv část publikace lze volně kopírovat. Kvůli správné interpretaci dat doporučujeme uvést vždy odkaz na tuto publikaci. Případné dotazy lze směřovat na e-mail: toxic@arnika.org. Tato publikace vznikla v rámci projektu Prevence odpadů v Praze za podpory Hlavního města Prahy. Názory obsažené v této publikaci nemusí vyjadřovat stanoviska dárce.

