

LEPŠÍ ŽIVOT BEZ PLASTŮ



Více než 300 udržitelných alternativ
a nápadů, s nimiž unikneme
záplavě plastů

Obsah

Úvod 7

Pobřeží proti platu a aplikace ReplacePlastic 8 • Proč plast představuje problém? 11 • Je plast zcela špatný? 15 • Dějiny platu 20 • Druhy platu 22
Řešení problému s platem 29 • Jak knihu používat 38 • Zkratky 39

Víkendový nákup 41

Kuchyně 59

Strava 83

Péče o tělo 127

Domácnost 183

Praní 217

Děti 233

Na cestách 259

Jak šetřit ještě více platu 273

Vzhůru do práce! 280

Rejstřík 283



Úvod

*Plast potřebuje až 2000 let,
aby se v přírodě zcela rozložil.¹*

Každý z nás spotřebuje ročně 176 kg plastu. Na celém světě se ročně vyrobí více než 340 milionů tun umělé hmoty. Plast – mnohostranný materiál, který umožňuje pokrok a blahobyt. Elektrický proud, počítačová technika, doprava a mnoho dalších inovací by bylo bez umělých hmot nemyslitelných v jejich dnešní podobě.

Úspěch umělé hmoty není nepochopitelný, přináší přece výrazné přednosti oproti dříve používaným materiálům: velmi snadno se libovolně tvaruje, může být vybavena nejrůznějšími vlastnostmi, má dlouhou životnost a lze ji vyrobit poměrně levně.

Zároveň je odpad z plastu jedním z největších nebezpečí pro naši planetu, protože se v přírodě nasbíral v milionech tun. Na světových mořích plují celé koberce z plastového odpadu, které dosahují velikosti kontinentů. Jakmile se odpad rozpadá na stále menší části, proniká do potravního řetězce, a nakonec skončí i na našich talířích.

Problematické jsou především jednorázové produkty a obaly s krátkou životností. Umožnily vznik moderní spotřební společnosti. Přitom se jim lze téměř vždy snadno vyhnout! Problém s plasty může na první pohled vypadat ohromně a vytvářet dojem, že já jako jeden člověk přece nemohu nic změnit! Ovšem každý malý krok tím správným směrem pomáhá a každá malá změna je důležitá. Společně můžeme dosáhnout mnohem více, jak ukazují nesčetné iniciativy angažovaných lidí.

Mý z portálu nápadů **smarticular.net** pracujeme denně na tom, abychom nacházeli nová řešení a nápady, díky nimž bude život trochu jednodušší a udržitelnější. Naše nejlepší alternativy k jednorázovým plastovým produktům představujeme v této knize a ukazujeme strategie, jak se plastu vyhnout, a zároveň cestu k udržitelnému zacházení s touto hodnotnou surovinou.

¹ Fraunhofer Institut, Juni 2018: Kunststoffe in der Umwelt: Mikro- und Makroplastik. Dostupné z: <https://www.umsicht.fraunhofer.de/content/dam/umsicht/de/dokumente/publikationen/2018/kunststoffe-id-umwelt-konsortialstudie-mikroplastik.pdf>, s. 27 a dále

Pobřeží proti plastru a aplikace *ReplacePlastic*

Velký dík patří Jennifer a Frankovi Timrottovým z organizace Pobřeží proti plastru, jež nám stojí po boku radami i skutky!

Organizace Pobřeží proti plastru (*Küste gegen Plastik e. V.*) je malým spolkem založeným v roce 2014 v Sankt Peter-Ordingu obyvateli z pobřeží Severního moře, kteří odmítali nadále snášet plastový odpad vyvržený po každé bouři z moře pod jejich nohy. Bylo očividně načase něco podniknout. Přitom bylo rychle jasné, že samotný sběr odpadků nic nevyřeší. Musíme nutně přestat s jeho produkcí. Brzy se rozvinul nápad oslovit výrobce, distributory, producenty a obchodníky. Namísto výčitek mířených spotřebitelům je velmi důležité, abychom se jako zákazníci chovali a nakupovali zodpovědně. Sami to ovšem nemůžeme ukormidlovat, když se v regálech obchodů nenabízejí vůbec žádné alternativy. Pokud si totiž jen na okamžik odmyslíte všechny produkty v plastovém obalu, zůstanou regály supermarketu děsivě prázdné.

Mnoho lidí se domnívá, že my tady v Německu k znečišťování moří nepřispíváme a že tento problém musí být nejprve vyřešený v Asii, než budeme něco muset podnikat i zde. Naše chování ovšem působí taktéž závažně na globální znečištění. Každá bouře, jež nám vyplaví pod nohy velké množství plastu, pocházejícího z Německa a sousedních zemí, je toho důkazem.



Každý jedinec toho může dost udělat pro eliminaci plastu. Jsme nadšení z platformy smarticular, protože nabízí reálnou podporu. Pragmaticky, bez zdviženého ukazováku a nároků na dokonalost zde každý nalezne nabídky, jak ve svém životě něco změnit a jak doma připravit udržitelné alternativy bez plastu.

Jak daleko přitom chcete zajít, se můžete rozhodnout zcela sami, podle svých možností. Při domácí výrobě neustále znovu narážíme na naše hranice, například když musíme suroviny pro naše domácí produkty kupovat opět v plastových obalech. Snažíme se proto prodejce výrobků balených v plastu zavázat pomocí naší aplikace do chytrých telefonů *Replace plastic*. Zákazníkům, jež dbají o problematiku plastu, dává do ruky nástroj, jak rychle a snadno předat výrobcům svou zprávu: Myslíme si, že u tohoto obalu by se mělo něco změnit!

Chceme dosáhnout toho, aby měl člověk i v supermarketu možnost volby. Přejeme si obaly pro opakované použití, oddělení bez obalu, sortiment bez plastu ve zcela běžných supermarketech a jsme přesvědčení o tom, že se to podaří. Lidí, jimž je záplava plastu proti srsti, je již velmi mnoho.



Pomocníci pro nákup

V Německu se každý rok spotřebuje více než 6 miliard igelitových tašek. Podle odhadů se jich na celém světě recykluje pouhých cca 10 %, zbytek skončí ve spalovně odpadu, na skládkách nebo v přírodě. Podle použité umělé hmoty potřebuje igelitová taška 100 až 500 let, aby se zcela rozložila.

Nejjednodušším řešením jsou látkové tašky a síťovky, jaké se používají již velmi dlouho. S trochou šikovnosti si je můžete vyrobit i sami doma.

Jak uháčkovat síťovku

Následující návod na háčkování se hodí i pro začátečníky. Síťovka se skládá z řetízkových ok (ŘO), krátkých sloupků (KS) a dlouhých sloupků (DS). Údaje v návodu jsou orientační a síťovku můžete bez okolků přizpůsobit svým potřebám. Se silnějším háčkem budou oka širší a síťovka větší. S větším rozháčkováním můžete zvětšit obvod, pomocí více řad získáte delší síťovku. Jednoduše to vyzkoušejte!

Potřebujete:

- Pevnou bavlněnou přízi, případně více barev
- Háček odpovídající síle příze (většinou je uvedeno na balení příze)

Takto síťovku uháčkujete:

- Vytvořte 8 ŘO a uzavřete do kruhu jedním pevným okem (PO).
- 1. řada: 11 KS zapracujte do řetízkového kruhu a uzavřete jedním PO na začátku kruhu.
- 2. řada: vždy 2 krátké sloupky háčkejte do krátkých sloupků předchozí řady, uzavřete PO.
- 3. řada: do každého KS předchozí řady vytvořte vždy jeden DS, uzavřete PO.
- 4. řada: začněte 2 ŘO, mezi každý DS předchozí řady vháčkejte 3 DS, uzavřete PO.

- 5. řada.: nyní vypracujte pomocí ŘO oblouky, tzn. střídavě háčkujte 4 ŘO a potom 1 KS mezi sloupky předchozí řady. Vždy přitom jeden sloupek vynechte, tímto způsobem háčkujte až do konce řady.
- 6. řada: střídavě háčkujte 7 ŘO a potom 1 KS v každém oblouku předchozí řady.
- 7. řada: střídavě háčkujte 9 ŘO a 1 KS v každém oblouku a tuto techniku opakujte tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované výšky síťovky.
- Horní okraj: dvojitou přízí do každého oblouku zapracujte 4 KS, uzavřete PO.
- Na obě ucha vypracujte vždy 50 ŘO, 6 ŘO na oblouku přeskočte, uháčkujte 18 KS (podle počtu ok, s nimiž jste pracovali).
- Poté uháčkujte ještě dvě řady KS a zapošijte.

Tak vznikne praktická, ekologická a originální síťovka! Na ovoce a zeleninu, jež je třeba ještě v obchodě zvážit, můžete zhotovit malou lehkou síťovku s uchem ze slabé příze.





Jak ušít sáček na ovoce a zeleninu

Na domácí sáček na ovoce a zeleninu pro opakované použití potřebujete jen několik málo věcí:

- 1 kus látky, asi ve velikosti formátu A4, ideálně trochu průhledný, aby bylo zboží na pokladně rozeznatelné (například stará záclona)
- Šicí stroj
- Nůžky, jehly
- Provázek na stažení

Takto vytvoříte ze zbytků látek praktický sáček:

1. Látku zastříhnete ve dvou vrstvách na požadovanou velikost a nechte jeden centimetr navíc (později na tunýlek).
2. Všechny strany kromě jedné sešijte rovným stehem. Látku se vzorem otočte předem na rubovou stranu. Na velmi pružné látky doporučujeme cikcakový steh, který je pružný a později se nepřetrhne. Pokud má látka sklony k třepení, přehněte před sešíváním dvakrát její okraj.
3. Okraj otvoru zahněte směrem ven (u třepivých látek přehněte dvakrát) a zafixujte špendlíky. Kolem dokola prošijte, tak vznikne tunýlek pro utažení.
4. Protáhněte provázek a otočte na líc.

Vaše elegantní a ekologické sáčky pro další nákup jsou hotové!



Poznámka: U síťované látky nejsou otvory k protažení provázku nutné. Osvědčilo se provázek jednoduše protáhnout pomocí háčku nebo jehly skrz jednu z dírek a potom navléct skrz celý tunel. U pevnějších látek doporučujeme vytvořit knoflíkovou díрку.

Nákupní taška ze starého trička

S následujícím návodem proměníte své staré tričko v praktickou nákupní tašku.

Potřebujete k tomu tyto věci:

- Tričko
- Nůžky a pravítko



Takto nákupní tašku vyrobíte:

1. Tričko rozstříhnete nůžkami podél výstřihu a odstraňte límec.
2. Na obou stranách odstříhnete podél švu rukávy, tak aby vzniklo takové tílko.
3. Spodní část trička rovnoměrně nastříhejte. Látku nastříhejte asi 10 až 12 cm od spodní strany směrem vzhůru, vždy s odstupem jednoho centimetru k dalšímu nástřihu. Opakujte, dokud nebude tričko dole celé nastříhané a nevzniknou po celé délce drobné proužky.
4. Každý proužek jednotlivě vytáhněte do délky, ale jen tak silně, aby se nepřetrhl.
5. Nyní vždy dva na sobě ležící proužky pevně svažte dvojítm uzlem.

A vaše vlastnoručně vyrobená nákupní taška je hotová!

Jak ušít kuchyňskou houbičku ze zbytků látek

Ekologičtější kuchyňskou houbičku můžete také ušít ze zbytků látek, které máte doma. Je vhodná k recyklaci starých ručníků, téměř nic nestojí a je samozřejmě bez plastu.

Potřebujete:

- Starý froté ručník, hrubou nábytkovou tkaninu nebo i pytlovinu (na hrubou stranu)
- Vyřazenou utěrku, zbytky bavlněných, hliněných nebo jiných savých tkanin (na jemnou stranu)
- Výplň objemu: flanel nebo molton (volitelně)

Takto ušijete malé mycí hadříky nebo houbičky:

1. Hrubou a jemnou látku nastříhejte na stejně velké obdélníky, například rozměr 11 x 15 cm. Podle přání zaoblete trochu rohy.
2. Položte na sebe lícovými stranami hrubou a jemnou látku. Můžete použít i více vrstev najednou a získat tak robustnější houbičku.



3. Připevněte k sobě pomocí špendlíků.
4. Obšijte kolem dokola ve vzdálenosti asi půl centimetru od okraje, nechte přitom volný otvor pro otočení.
5. Otvorem otočte na líc. Můžete vycpat moltonem nebo dalšími zbytky látek, abyste místo malého hadříku dostali objemnou houbičku.
6. Okraje otvoru přehněte dovnitř a zafixujte špendlíky. Dalším švem půl cm od okraje obšijte hadřík/houbičku kolem dokola a sešijte tím i otvor.

Jak doma vyrobit prostředek na mytí nádobí

Vlastní mycí prostředek můžete snadno vyrobit doma a bez zbytečného odpadu.

Potřebujete:

1 lžč. jedlé sody

100 ml neutrálního tekutého mýdla (z bio obchodu)

5–10 kp. éterického oleje pro vůni (volitelně)

400–500 ml vody



Výroba mycího prostředku je prostá:

1. Do prázdné lahve na mycí prostředek dejte jednu lžičku jedlé sody.
2. Přidejte tekuté mýdlo, případně jednu lžici sody.
3. Lahev dolijte vodou až nahoru.
4. Můžete přidat 20 kapek éterického oleje, například citronového.
5. Lahev uzavřete a promíchejte, aby se vše dobře smísilo.

Domácí mycí prostředek je hotový! Je velmi účinný a má vysokou čisticí a odmašťovací sílu.

Prášek do myčky na nádobí

Přírodní alternativy prášku a tablet do myčky jsou ekologicky nezávadné a cenově mnohem výhodnější než běžné produkty ze supermarketu. Domácí prášek ovšem nefunguje pro každý model myčky a je třeba vyzkoušet, jak vám bude vyhovovat.

Na tuto alternativu k tabletám do myčky potřebujete pouze tři přísady:

- Prací soda: díky ní je mycí roztok zásaditý, dobře odmašťuje a uvolňuje nečistoty.
- Nastrouhané jádrové mýdlo: uvolňuje tuky a další nečistoty a zajišťuje, aby kapičky tuku zůstaly navázané ve vodě a nepřilepily se na nádobí (ideálně jádrové mýdlo bez palmového oleje a bez živočišných tuků).
- Aktivní kyslík: odstraňuje zbarvené okraje a zbarvení od potravin – čaje, kávy a dalších pokrmů.

Poznámka: Kupujte pouze jádrové mýdlo bez přebytku tuku, neboť přídavný tuk snižuje účinnost a v nejhorším případě by mohl poškodit myčku.

LEPŠÍ ŽIVOT BEZ PLASTŮ

Miliony tun plastového odpadu, hromadící se v přírodě, patří k největším výzvám současnosti. Přitom se lze bez zdravotně závadného plastu nebo plastu s krátkou životností téměř vždy snadno obejít! V této knize jsme sepsali všechna důležitá fakta o plastu a problémech, které způsobuje, a spolu s nimi více než 300 návodů a nápadů na smysluplné omezení plastu během všedního dne.

Omezení plastu je prospěšné pro životní prostředí: na rozdíl od umělých hmot vyráběných z ropy, jež zůstávají nerozložené v přírodě a škodí zvířatům, rostlinám i lidem, jsou alternativní materiály neškodné nebo dokonce biologicky zcela rozložitelné.

Omezení plastu je prospěšné pro zdraví: zatímco běžné druhy plastu obsahují tisíce neviditelných aditiv, zatěžujících naše zdraví a životní prostředí, jsou přírodní materiály jako sklo, ocel atd. zpravidla zcela nezávadné.

Omezování plastu je zábavné a inspiruje ke změně uvažování: staňte se součástí neustále rostoucího hnutí lidí, jimž není spotřeba plastu lhostejná a kteří se dennodenně zasazují o ochranu naší planety svým uvědomělým spotřebním rozhodováním.

