



**interseroh**  
zero waste solutions

# Zero waste prazniki

Ekološki priročnik

[www.interseroh.si](http://www.interseroh.si)

## Od kod ideja?

Ker se ukvarjamo s predelavo in recikliranjem embalaže, poznamo praznike tudi v drugačni luči. Priča smo goram odpadkov, ki v tovarnah nastajajo že od septembra dalje, ko se proizvajajo artikli (hrana, igrače, darilna embalaža, okraski), ki bodo pred prazniki poslani v trgovine. Prvemu valu odpadkov, ki nastanejo med proizvodnjo, sledi drugi, ki ga povzroča uporaba izdelkov. Ta se zaključi pozno v januarju. Celoten proces spremljajo negativne posledice: onesnaževanje okolja, slabi vplivi na zdravje, ne nazadnje pa na račun potrošništva trpijo tudi naše denarnice. Verjamemo, da je mogoče ravnati drugače in pri tem ohraniti praznično vzdušje. Zakaj se ne bi letos odločili za zero waste praznike?

# Kaj so zero waste prazniki?

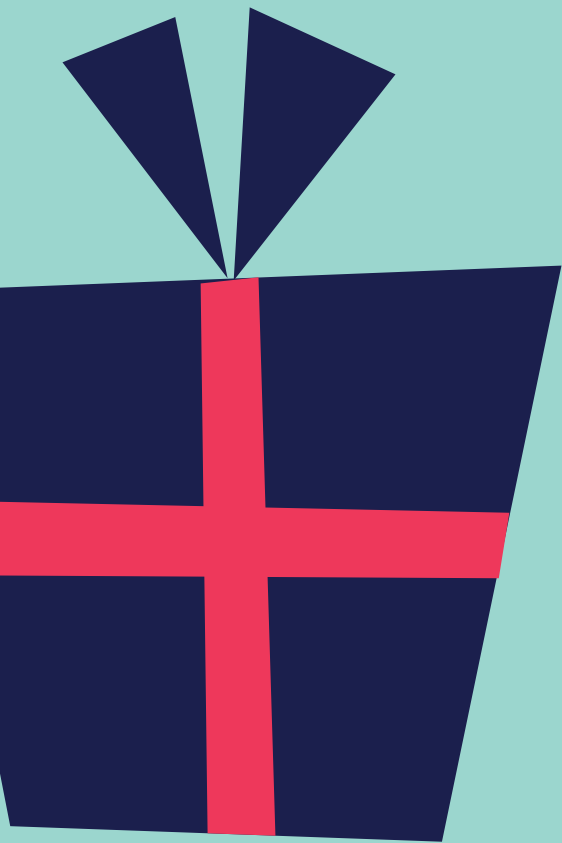
Ekologija, naravno ravnovesje, krožno gospodarstvo. Koncepte najbrž že poznate ali ste zanje že slišali. Prazniki so lahko zero waste le takrat, ko vanje vključimo naštetе koncepte. Ko jih udejanjamo, ravnamo prijazno do okolja, pa tudi do sebe! Takšni prazniki so bolj ekološki, varčni, umirjeni in kar je najpomembnejše, bolj prijetni, sproščeni in radostni.

Zato vas vabimo, da letos praznični čas izkusite nekoliko drugače. Predstavili vam bomo nekaj predlogov, da si boste lažje predstavljali, kaj pomenijo zero waste prazniki in kako jih doživeti. Ni vam treba preizkusiti vseh, dovolj je, da začnete počasi, korak za korakom. Kdo ve, morda pa vam bodo ideje všeč in boste postali ambasadorji okolju prijaznih praznikov. Želimo si, da vam priročnik pomaga pri ponovnem odkrivanju bistva prazničnega vzdušja: osredotočanje na doživetja, kakovostno preživljanje časa in ustvarjanje nepozabnih spominov.

## Kaj boste našli v priročniku?

Priročnik je razdeljen na štiri področja, ki po našem mnenju predstavljajo tradicionalno sliko praznikov: darila, hrana, božično drevo in prosti čas. V vsakem poglavju predstavljamo možnosti, kako izbrana praznična področja narediti bolj ekološka. Upamo, da vam bodo predlogi v pomoč, da se boste lažje odločili za trajnostni pristop k prazničnemu rajanju.





# DARILA

Naši viri vse hitreje kopnijo, praznično obdobje pa jim žal prav nič ne prizanaša. Govorimo tako o naravnih virih, ki jih brez obotavljanja porabljamo iz Zemlje, kot tudi o finančnih virih, saj poleg daril in prazničnega okrasja potrebujemo nova topla oblačila za zimo, zvišajo se tudi stroški ogrevanja.

## Tu je pet nasvetov, ki jih lahko upoštevate pri nakupovanju:

**1. Odločite se za izkušnje namesto za predmete** – izkušnja je nekaj, česar ne moremo prijeti v roko, a lahko zajamemo v fotografiji in obdržimo med spomini. Oglejte si naš seznam predlogov:



Vstopnica za koncert, predstavo, razstavo (odpravite se skupaj!).



Vožnja s snežnimi sanmi.



Izlet - pohod, kolesarjenje, polet z balonom (ali kartonasto raketo, odvisno od razpoložljivega proračuna in domišljije).



Bralni krožek (glasno branje – javite se za bralca).



Najljubša športna aktivnosti ali trening s profesionalnim trenerjem.



Kuhanje – kot obrok, posebej pripravljen za bližnjo osebo, kot kuharski tečaj ali kot piknik.



Druženje ob skodelici čaja ali okusne kave.



Udeležba na delavnici, o kateri vaš bližnji že dolgo razmišlja.



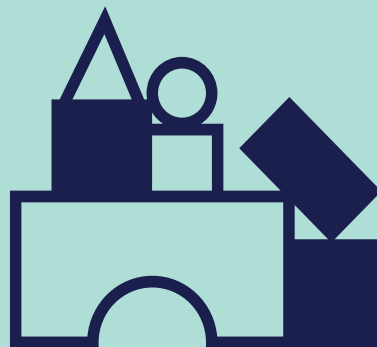
Profesionalno fotografiranje ali izdelava portreta pri lokalnem umetniku.



Degustacija regionalnega piva ali vina.

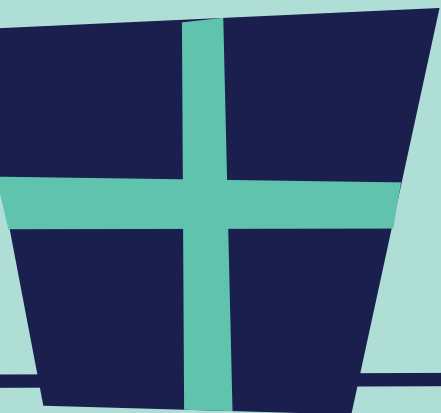
**2.** Če se že odločite za obdarovanje s predmeti, izberite **okolju prijazne ali univerzalne predmete.**

Lažje je denimo reciklirati izdelke iz homogenih materialov (npr. lesene kocke) kot elektronske naprave ali igrače z baterijami. Če je mogoče, naj bodo darila univerzalna, kar pomeni, da jih lahko uporablja več ljudi, so združljiva z drugimi izdelki ali pa se lahko podarjajo naprej.



**3.** Bodite **pozorni na embalažo izdelka.**

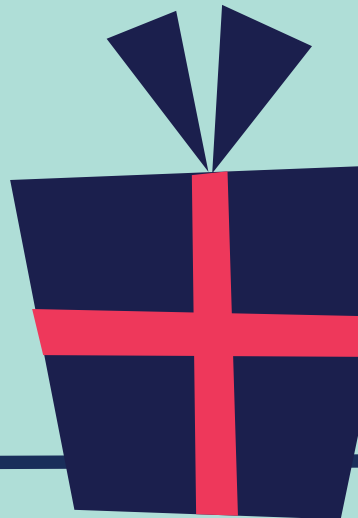
Načelo je preprosto: manj je več. Embalaža naj bo homogena - lažje je obdelati embalažo iz enega (npr. kartona) kot iz več materialov, ki jih ne moremo ločiti. Pomembna je tudi surovina: naj vam zaupamo, da je les in papir lažje reciklirati kot plastiko.





**4. Pri zavijanju daril se osredotočite na preprostost.**

Namesto prefinjenih voščenih papirjev in vrečk, ki bodo trenutek po odvitju pristali v smeteh, posezite po časopisnem papirju in ga popestrite z barvnim trakom. Uporabite lahko otroško risbo ali plakat, ki ga ne potrebujete več ali ... ozrite se okoli sebe! *Upcycling* ali kreativna ponovna uporaba materialov postaja vse bolj priljubljen. Kreativne ideje za zavijanje daril lahko poiščete tudi na svetovnem spletu.



**5. Regift** je angleška beseda, ki pomeni **poklanjanje prejetih daril**. Zakaj bi se slepili, vsi smo že dobili darila, ki jih nismo potrebovali. Prav nič ni narobe, če ta darila podarimo nekomu, ki mu bodo prišla prav. Vse bolj priljubljene postajajo božične tržnice (tudi spletne), ki so namenjene prav temu.



# HRANA

Misel na božične praznike pričara vonj po tradicionalnih jedeh. Kako naj ravnamo trajnostno in v duhu koncepta zero waste, če pa gre za tradicijo? Smiselno je pregledati celoten cikel pridelave hrane, da dobimo predstavo, kako in v kakšni meri naši nakupi vplivajo na okolje.

# PROIZVODNI KROG IN PRIPRAVA HRANE

Na kaj moramo biti pozorni?

## Odpadki

Biorazgradljivo, naravno  
ali reciklabilno

## Proizvodnja

Ekološka pridelava:  
prosta reja, ohranjanje  
naravnega ritma

## Delovna sila

T.i. *fair trade*: dostojne  
plače, varni delovni pogoji,  
možnost izobraževanja in  
zdravstvene oskrbe

## Predelava in prevoz

Čim manj predelana hrana,  
kratke logistične poti, lokalne  
sestavine, embalaža, ki jo je  
mogoče reciklirati, biološko  
razgradljiva embalaža

## Poraba

Naravna in nepredelana  
hrana, brez umetnih  
dodatkov, zmanjšana  
poraba mesa





## **Dobra novica je, da se tradicionalne praznične jedi dobro ujemajo z idejo zero waste praznikov:**

- Pripravljene so iz lokalnih sestavin, ki ne potrebujejo prevoza na dolge razdalje, kar zmanjša emisije toplogrednih plinov.
- Večinoma se okolju prijazne, kar pomeni, da se za proizvodnjo posameznih sestavin porabi manj naravnih virov (na primer: za pridelavo enega krompirja potrebujemo 25 litrov vode, za kozarec mleka 200 litrov, za goveji zrezek pa 7000 litrov vode), kar omeji ekološki odtis, to je vpliv, ki ga imamo na okolje s proizvodnjo in uživanjem teh jedi.

# O čem lahko še razmišljate?

## V kakšnih pogojih je proizvedena in prodajana hrana, ki jo kupujete

Podjetja in potrošniki se vse bolj povezujejo z idejo *fair trade* trgovine, ki vključuje skrb za zaposlene in okolje skladno z načelom manj predelave, manj prevoza, manj embalaže.

## Kako so izdelki, ki jih izberete, pakirani?

Čim manj embalaže, tem bolje. Če imate možnost enak izdelek kupiti z manj ali celo brez embalaže, to storite. Za nakupovanje uporabite pletene košare ali platnene vrečke za večkratno uporabo. Ko odvržete embalažo, jo razvrstite v ustrezen zabojnik.



## Zavržena hrana v vašem zabojniku?

Žal zelo pogost pojav. Veliko Slovencev priznava, da včasih zavržejo hrano. V Sloveniji se skupno zavrže 143.000 ton hrane na leto, kar v povprečju pomeni 73kg na prebivalca ali 163 EUR izgube na prebivalca zaradi zavržene hrane. Da bi to spremenili, bi morali sprejeti ukrepe, ki jih lahko udejanjimo že med prazniki:

### ● **Pripravite si seznam nakupov**

Če medenjake pečete le enkrat na leto, ne potrebujete vrečke začimb za medenjake v velikosti XXL. Vaš želodec v prazničnih dneh ne bo zahteval trikrat večjih obrokov niti povečanega števila obrokov. Naj vas ne zanese. Pripravite nakupovalni načrt in se ga držite.

### ● **Načrtujte obroke**

Razmislite, koliko ljudi boste gostili in ob katerem obroku? Kakšna je njihova starost (otroci običajno jedo manj kot odrasli)? Razmislite, kdaj vam zaradi vabila obrokov ne bo treba pripravljati doma.

### ● **Razdelite si pripravo jedi**

Če načrtujete skupni obrok s prijatelji, ni potrebno da sami pripravite vse jedi. Razdelite si delo. Tako boste vsi imeli več časa za svoje najdražje in manj dela s pripravo hrane. Izmenjava dela in skupen obrok pa vas bosta dodatno povezala.





# BOŽIČNO DREVO

Osnovno vprašanje: Bi lahko preživel praznike brez tradicionalnega božičnega drevesa? Priznamo, da je to res skrajna možnost, a tudi zelo kreativna. Drevo lahko naredite iz kartona, ustvarite obris božičnega drevesa iz verige luči ali pa zložite knjige v obliki novoletne jelke – meje vam postavlja le vaša domišljija.

## **Naravno božično drevo na vrtu**

Tisti, ki imate ob hiši vrt, na katerem raste tudi smrečica, ste pravi srečneži. Smrečico lahko spremenite v božično drevo, rastlina bo po praznikih ostala na vrtu, okraski pa bodo naslednje praznike počakali na podstrešju.

## **Naravno božično drevo v loncu**

Tudi to je zelo ekološka rešitev, pod pogojem, da ima drevo ... korenine! Da bo drevo spomladi primerno za presaditev, je potrebno zanj skrbeti: poskrbite, da se zemlja v loncu ne izsuši, po božiču ga prestavite v hladen prostor, zgodaj spomladi pa posadite na izbrano mesto.

## **Naravno rezano božično drevo**

Tudi to je zelo ekološka rešitev, pod pogojem, da ima drevo ... korenine! Da bo drevo spomladi primerno za presaditev, je potrebno zanj skrbeti: poskrbite, da se zemlja v loncu ne izsuši, po božiču ga prestavite v hladen prostor, zgodaj spomladi pa posadite na izbrano mesto.

## **Umetno božično drevo**

Umetno drevo je narejeno iz plastike, kar pomeni, da uničuje naravne vire že med samo proizvodnjo. Ta vključuje znatne emisije toplogrednih plinov. Božična drevesa iz polietilena (PE) sicer lahko predelamo, je pa ta vrsta dreves dražja kot bolj priljubljena PVC drevesa, ki močno škodujejo okolju. Najpogostejši argument podpornikov umetnih božičnih dreves je, da služijo dlje časa. Resničnost pa kaže, da trgovci uspešno nagovarjajo k pogostejši zamenjavi teh domnevno večnih dreves.



## Zakaj je izbira naravnega božičnega drevesa prijazna okolju?

- Vsako drevo v 10 letih z rastjo absorbira približno 25 kilogramov ogljikovega dioksida.
- Po končanem prazničnem obdobju, lahko drevo kompostirate ali zakurite v domačem kaminu.
- Rabljeno božično drevo lahko kot biomaso odnesete na zbirališče komunalnih odpadkov.
- Naravno božično drevo se razgradi v nekaj letih brez negativnih posledic za okolje.

## Zakaj izbira umetnega božičnega drevesa škodi okolju?

- Proizvodnja umetnega drevesa škoduje naravnim virom in povzroča emisije toplogrednih plinov.
- Ko umetno drevo zavržemo, je recikliranje nemogoče ali zelo težko.
- Z razkrojem zastruplja tla, podtalnico in zrak ter tako poveča že tako visok ekološki odtis.



## Razsvetljava in okraski:

Vse bolj priljubljene LED božične lučke so energetske varčne in trpežne. Da ima nakupekonomske in ekološke smisel, pa se morate pri izbiri LED lučk odločiti, da jih boste uporabljali dlje časa. Vse luči, ki jih zavržete, so elektro odpadki - zato kupujte pametno, da jih boste lahko uporabljali čim dlje. Ko pa jih res ne bo več mogoče popraviti ali ponovno uporabiti, jih ne pozabite odnesti na zbirno mesto, namenjeno tej vrsti odpadkov.

Namesto okrasov, ki so letos moderni, naslednje leto pa bodo izpadli blede in ceneni, se odločite za ustvarjanje užitnih, naravnih okrasnih okrasov. Za vas smo pripravili nekaj predlogov!

## Zero waste božični okraski:

- Medenjaki s pisanimi trakovi – so prikupni, pa še posladkate se lahko z njimi.
- Veriga iz kopic - kot nalašč za božična drevesa in filmske večere.
- Vrečke, narejene iz blaga, napolnjene z aromatičnim čajem – izbirate lahko med različnimi vzorci tkanin (uporabite rabljena oblačila) in med aromami čaja, ter ustvarite barvito in dišeče vzdušje.
- Papirnate krogle, narejene iz pisanih revij.
- Origami figurice iz rabljene papirne embalaže.



# PROSTI ČAS

Praznični čas blagodejno vpliva na počutje in notranje ravnovesje. Osvobojeni poklicnih dolžnosti, imate priložnost, da se osredotočite nase, na svoje ljubljene in najdete čas za tisto, kar je pomembno v vašem življenju. A vse pre pogosto se zgodi, da priložnost zaradi praznične naglice preprosto izpuhti, zato smo za vas pripravili nekaj predlogov za kakovostno preživljanje prostega časa.

## Čarobnost sprehajanja

Korak za korakom, za zdravje, za užitek. Pot, ritem, družba - vse je odvisno od vas in je na voljo popolnoma brezplačno. Ne pozabite, ni slabega časa za sprehod! Hoja brez določenega cilja spodbudi spremembo miselnega toka, izzove razmišljanje in porajanje dragocenih idej!



## Radosti branja

Branje je priložnost, da razširite svoje znanje, pobegnete v povsem drug svet ali se preprosto osredotočite na nekaj, kar vam prinaša ugodje. Lahko berete otrokom, na glas. Pri takšnem branju vedno uskladimo svoje dihanje in se umirimo, saj se ne osredotočamo le na vsebino, ampak tudi na to, kako jo prebrati: na primerno intonacijo, vživljanje v like iz zgodbe. Odlična vaja in užitek za bralce in poslušalce. Če pa vam je bolj pri srcu tiho branje in pobeg v svoj notranji svet, potem morda potrebujete nekaj, kar vam bo dalo hrano za razmišljanje, vam pomagalo pri drugačnem, uravnoteženem pogledu na svet.

Priporočamo naslednja branja:

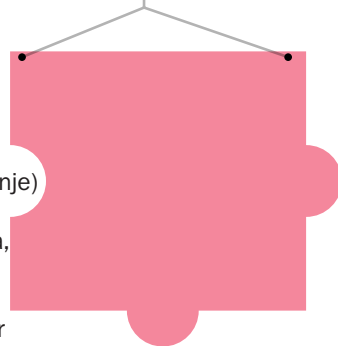
- Erich Fromm: Imeti ali biti?
- Carl Honoré: Hvalnica počasnosti
- Dan Kieran: Slow travel
- Charles Duhigg: Moč navade
- Daniel Kahneman: Misliti hitro in počasi
- Ulrich Schnabel: Vom Glück des Nichtstuns




## Vedno si lahko oblečete tople pulover, zavijete v odejo in ... se igrate!

### Preproste igre za dolge ure:

- Potapljanje ladjic – bojne ladje, križarke in fregate. Skrijte jih na listu papirja.
- Vas, mesto, država, (žival, predmet...) - določite črko in tekmujte, kdo bo prej našel več besed, ki se začnejo na izbrano črko.
- Ugibanje besed (pantomima, risanje, opisovanje)
- Božični kviz (ugotovi višino božičnega drevesa, število okraskov, kje je doma Božiček)
- Film, ki ... izberite kategorijo in poiščite primer filma. Na primer: film z imenom mesta v naslovu, film s številko v naslovu ...
- Na tej fotografiji je ... zabava ob ogledovanju starih družinskih fotografij. Vsak izbere fotografijo in drugim opiše, kaj vidi na njej (stili oblačenja, število ljudi), ne da bi pri tem navajali imena oseb na njej - naloga zbranih je ugotoviti, kdo je na fotografiji.





»zero waste prazniki - ekološki priročnik«  
je del izobraževalne kampanje, ki jo izvaja Interseroh.

[www.interseroh.si](http://www.interseroh.si)



Izdaja originala: INTERSEROH Organizacija Odzysku Opakowań S.A.  
Koncept in besedilo: Agata Szczotka-Sarna  
Okoljsko svetovanje: Krzysztof Hornicki, Przemysław Kuna  
Prevod: Anja Peternel  
Grafika: Arnoldvuga+