Оваа публикација е создадена во рамките на проектот „Еко-еду хабови“, имплементиран од младинските организации “Relearn” (Шведска), “Rasio Perspektiva” (Латвија), “ГЕНЕРАТОР“ (Србија) и “Биди Зелен” (Северна Македонија).

Посебна благодарност до АРНО (Северна Македонија) и Клуб НВО Студентско-младински совет (Грузија).

Оваа публикација ги одразува само гледиштата на авторите и ЕУ не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.

Co-funded by the European Union
Erasmus+

Eco-Edu Hubs

НУЛА ОПТАД

Глобалното население расте и се соочува со ограничени ресурси од природата. За да ги олесни притисоците кои потекнуваат од потрагата по достапни ресурси стана поважно да се превенира создавањето на отпад. Ширењето на индустријализацијата на глобално ниво било придружено со зголемување на производството на отпад. На пример, во 2012 година биле произведени 1,3 милијарди тони отпад во урбаните средини, а проценките се дека отпадот ќе достигне 2,2 милијарди тони до 2025 година. Зголемувањето во производството на отпад ја зголемува потребата за депонии кои се наоѓаат блиску до градовите, во помалку развиените и сиромашни населби. Многу објекти за опасен отпад се смета дека претставуваат ризик по здравјето на луѓето во последните години.
Целта на движењето „Нула отпад“ е да се избегне фрлање ѓубре на дивите депонии, во депониите, шумите, мориња, океаните или на кое било друго место во природата. Во моментов 9% од глобалното производство на пластика се рециклира.

„Нула отпад“ е збир на принципи насочени кон намалување на отпадот што поттикнува промена на животниот циклус на производите на начин што сите производи повторно се користат, се додека не се достигне оптималното ниво на искоритување. „Нула отпад“ едноставно се залага за намалување на отпадот што го произведуваме, повторна употреба и рециклирање на тоа што можеме како и компостирање на органскиот отпад. Ова ја прави нашата економија циркуларна (кружна) и создава поодржлив начин на живот следејќи го примерот на природата. Циркуларната економија пак поддржува максимизирање на вредноста на производите и услугите со нивно редизајнирање за да опстојат и да не се претворат во отпад, наспроти тековната, линеарна економија која е во согласност со паролата, „создади, користи, фрли“.
Нула отпад подразбира нешто повеќе од елиминирање на отпадот преку примена на принципот „3R“ (Reduce, Reuse, Recycle) кој опфаќа: намалување, реупотреба и рециклирање. Нејзиниот фокус е на промена на системите за производство и дистрибуција за да се намали отпадот. Во книгата „Дом со нула отпад: Најновиот водич за поедноставување на животот со намалување на вашиот отпад“, авторката Беа Џонсон, нуди изменета верзија на 3Rs и 5Rs концептите за намалување на отпадот. Одбиј, Редуцирај, Реупотреби, Рециклирај, Компостирај (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot), за да постигнеш нула отпад дома. Со методот, кој таа го развивала низ годините преку практикување на живот без отпад, успеала да го намали отпадот во семејството на годишно ниво до степен да го собира во тегла од околу ½ литар. Овој метод сега обемно се користи од поединци, бизниси и општините ширум светот.

Кисели краставички

Состојки:
1 карфиол
1 кг бебешки (млади) моркови
1 кг корнишони
1 кг мали пиперки
4 l вода
150 гр сол
200 гр шеќер
1 л оцет

Метод:
1. Загрејте ја водата, солта и шеќерот додека не зовријат. Тргнете ја течноста од оган и оставете ја да се излади. Кога ќе се излади, додадете го оцетот.
2. Карфиолот искршете го на парчиња и наредете го со остатокот од зеленчукот. Ставете го зеленчукот во големите тегли и истурете ја смесата така што смесата да го покрие целиот зеленчук. Затворете ги теглите. Чувајте ги киселите краставички на темно и ладно место најмалку четири недели.

Домашно кисело млеко

Состојки:
1 л свежо полномасно млеко
125 мл кисело млеко

Метод:
1. Свежото млеко се става да зоврие. Оставете го на страна да се излади.
2. Кога млекото ќе стане млако, истурете го во 2 тегли, додадете кисело млеко, добро промешајте и затворете го во тегли. Покријте ги теглите со ќебе и оставете преку ноќ, или барем 2-3 часа. Чувајте го во фрижидер.

Овошен сируп

Состојки:
5 кг свежо сезонско овошје (јагода, кајсија, праска, малина, капина, вишна,
итн.)
2,4 кг шеќер
3 l вода
15 g лимонска киселина (по избор)

Метод:
Измијте го овошјето и отстранете ги семките. Додадете вода и лимонска киселина. Варете ја смесата 10 минути додека мешате. Измешајте ја смесата, додадете шеќер и добро измешајте, потоа варете уште 10-15 минути.
Топлиот сируп сипете го во топли, стерилизирани шишиња (половина час во рерна на 100 C) и завиткајте ги во ќебе да се изладат. Претходно разредете 10 ml сируп со 150 ml вода. Односот на сервирање треба да биде најмалку 1:10 или повеќе. Откако ќе се отвори шишето, чувајте го во фрижидер.

Готвење дома

Една третина од целокупната произведена храна се губи или пропаѓа, а тоа е околу 1,3 милијарди тони храна што ја чини глобалната економија близу 940 милијарди долари секоја година. До 10% од глобалните стакленѝчки гасови доаѓаат од произведената храна која не успева да биде изедена.
Извор: Програма на Обединетите нации за животна средина (UNEP) (2021)

За среќа, има многу работи што можеме да ги направиме дома за да го намалиме фрлањето храна, а има и безброј рецепти „без отпад“ што лесно можете да ги направите во вашата кујна. Како прво купувајте само тоа што ви е потребно. Чувајте ја вашата храна правилно. Пренаменете ги остатоците, печената тиква или семките од сончоглед (популарни закуски во Југоисточна Европа и Блискиот Исток), користете репа или ротквица за супа или за песто сос, кора од лимон и лимес (сува кора од лимон можете да ја користите за ароматизирање на колачи), користете остатоци од зеленчук за супа, јадете овошје со кора и започнете со конзервирање (слатки сирупи и џемови од јагоди, сливи, кајсии, бобинки, корнишони, пиперки, карфиол, моркови, печурки итн.)

Пронајдете подолу неколку едноставни рецепти за да започнете со готвењето дома!

Домашен селски леб

Состојки:
500 гр бело брашно за печење
половина коцка пекарски квасец
1 лажичка шеќер
1 лажичка сол
млака вода

Метод :
Во мала чаша топла вода се стават квасецот и шеќерот и се остават половина час.
Подгответе го тестото со додавање на оваа смеса, во брашното. Месете го тестото да не е ниту премногу меко, ниту премногу тврдо, а потоа ставете го во сад и покријте го со крпа. Се остава да нарасне половина час.
Расукајте го тестото со сукало во една поголема или 2-3 помали лепчиња. Ставете го лебот во плех подмачкан со масло и прободете со вилушка рамномерно насекаде. Оставете уште 20 минути за да нарасне тестото. Печете на 200 C 20-25 минути.

Хиерархија на начин на живот со нула отпад – 5 РС

01 - ОДБИЈ: Размислете и одбијте да го купите она што навистина не ви треба.
02 - РЕДУЦИРАЈ: Секогаш кога можете, обидете се да ја намалите потрошувачката. Купете го она што навистина ви треба и што ќе трае. Избегнувајте амбалажа колку што можете повеќе.
03 - РЕУПОТРЕБИ: Повторно употребете го она што веќе го имате кога можете и искористете ги работите за друга намена наместо да ги фрлате. Поправете, обновете, бидете креативни!
04 - РЕЦИКЛИРАЈ: Рециклирањето е процес на собирање и сортирање на отпадот со цел да се произведуваат материјали кои можат повторно да се користат.
05 – КОМПОСТИРАЈ: Направете едноставна корпа за компост каде што можете да го ставите вашиот органски отпад и да создадете природно ѓубриво за вашата градина и растенија.

1. ОДБИЈ

Консумеристичкото општество ги охрабрува луѓето да купуваат, да ги користат производите и да ги фрлаат за кратко време. Ова доведува до неконтролирано создавање на огромни количини отпад и загадување. Најдобриот совет е: „Размислете двапати пред следното пазарување”! Размислете и одбијте да го купите она што навистина не ви треба или производи кои едноставно не траат или се непотребно спакувани во пластична амбалажа за еднократна употреба. Изберете производи кои се одржливи и локално произведени, наспороти увозните, масовно-произведени стоки. На крај, размислете како живеете и прочитајте за животот во еко-село во посебната брошура: Еко-село.

Кеси за еднократна употреба
Потребни се повеќе од 1.000 години за да се разгради пластичната кеса за еднократна употреба. На пазарот (во книжарници, домашни продавници, онлајн итн.) постојат торби за повеќекратна употреба кои се и рачно изработени. Запомнете да земете една со вас кога одите на пазарување.

Пластични кеси и пакување за овошје и зеленчук
Кога пазарувате донесете сопствена торба или побарајте кутија или хартиена кеса. Избегнувајте храна спакувана во пластична амбалажа.

Пластични шишиња
Пластичните шишиња се најчестиот вид отпад. Користете шишиња со вода за повеќекратна употреба. Шишињата за вода за повеќекратна употреба секогаш може да се полнат со свежа вода од чешма.

Шолји за кафе за еднократна употреба и пакување храна
Шолјите за кафе за еднократна употреба и амбалажата за храна се огромен извор на непотребен отпад. Имајте чаша за повеќекратна употреба во вашата чанта, понесете веќе искористена амбалажа или свои садови.

Пластични чаши, пластичен прибор за јадење и пластични сламки
Пластичните сламки се добро познати по тоа што се наоѓаат во најдлабоките делови на океаните. Користете прибор и чаши за повеќекратна употреба од метал или бамбус и сламки од не'рѓосувачки челик или бамбус и чувајте ги во вашата торба.
Влажни марамчиња
Влажните марамчиња многу ја загадуваат природата и често содржат токсични хемикалии. Наместо тоа, користете органско кокосово масло и памучни марамчиња (газа) за повеќекратна употреба. Со памучните марамчиња може да се снабдите и кај вашиот кројач, од остатоци на ткаенините кои ги користи, или да ги сошиете сами, како во минатото.
Козметички производи
Нивната амбалажа е проблематична кога станува збор за повторна употреба. Обично, не може да се рециклира и често содржи микропластика и хемикалии. Наместо тоа, изберете квалитетен сапун.
Филтери за кафе
Повеќето филтери за кафе се за еднократна употреба и не се рециклираат. Купете италијански мока за подготовка на кафе или кафемат кој приготвува или користи директно кафе во прав. Или пак уживајте во локалното црно кафе, што е уште поодржливо.

Обидете се и со следново: Користете чај кој не е спакуван во кесички. За да направите ваш детергент и козметика за лице како паста за пилинг, маски, тоници итн, побарајте ги рецептите на Интернет. Во замена на хартиени марамчиња и салфетки користете текстилни, стапчиња за чистење уши од памук или бамбус, природен сунѓер итн.

2. РЕДУЦИРАЈ

Бидете свесни за изборот што го правите кога купувате нови работи. Има многу еколошки, зелени и рециклирачки производи на пазарот кои ви даваат можност за еден автентичен и одржлив избор. Со намалување на отпадот што го произведувате на најдобар начин се спротивставите на загадувањето.
Започнете да одгледувате сопствена храна! Направете градина. Одгледувајте го вашиот зеленчук, овошје и зачини. Направете сопствени природни ѓубрива. Прочитајте повеќе за тоа како да започнете градина во посебната брошура: Градинарство и компостирање.
Започнете да готвите дома! Наместо да купувате брза храна, спакувана во непотребна амбалажа, научете да готвите дома за вас и вашите пријатели. Можете да најдете неколку рецепти на крајот од оваа брошура.

3. РЕУПОТРЕБА

Секогаш кога можете повторно употребете го она што веќе го имате. Користете ги работите за друга цел, наместо да ги фрлате. Купете облека во специјализираните продавници за половна (користена) гардероба! Поправајте и обновувајте ги старите производи! Наместо да купувате нови производи, можете да научите како да ги поправите и пренамените постоечките, што ќе ви овозможи да го распределите вашиот буџет поефективно. Прочитајте повеќе за основните поправки и обновување на употребниот век на стари производи во нашата посебна брошура: Обновување и поравки (Upcycling and repairing).

Идеи за повторна употреба

1. Купете домашно направен јогурт во стаклени тегли и повторно употребете ги теглите за да ја чувате храната во кујна како и за складирање на зимница. Можете сами да направите домашен јогурт.
2. Модифицирајте ја старата облека со парчиња текстил и обојте ја во нови бои.
3. Повторно искористете го стариот текстил за шиење на торби за пазарење намирници - овошје и зеленчук. Прочитајте повеќе во брошурата: Отпад за изработка на уметност.

4. РЕЦИКЛИРАЈ

Рециклирањето е процес на собирање и селектирање на ѓубрето за негово понатамошно третирање до произведување на материјали кои може да се користат повторно. На пример, Јапонците рециклираат повеќе од половина од нивната отпадна хартија. Пластиката и друг вид рециклирачки отпад (хартија, алуминиум, стакло, картон итн.) треба да се собира, транспортира, сортира, да се измива и да се транспортира повторно, да се здроби, стопи и да се трансформира во нов производ а може да се рециклира само неколку пати. Многу еко бизниси во локална сопственост почнаа со рециклирање. Зелените бизниси еволуираа во меѓувреме и можете да прочитате за тоа во две брошури: Зелени бизниси и Уметност за изработка на отпадот.

5. Компсторање (Rot)

Компостирањето е „магична алатка’ за намалување на отпадот. Може да намали и до 40% од вашиот цврст отпад! Тоа е природен процес на претворање на органскиот отпад во ѓубриво. Направете едноставна корпа за компост во вашата градина или на вашиот балкон каде што можете да го ставите вашиот органски отпад и да добиете бесплатно природно ѓубриво за вашите растенија и градина. Сакате да научите како да компостирате? Најдете повеќе во брошурата: Градинарство и компостирање.