materiał prasowy, 27 maj 2019 r.

***Zero waste* – nowa filozofia życia i znane „sztuczki” naszych babć, które uchronią Cię od długów?**

**Każdego roku w Polsce marnuje się 9 mln ton żywności, co oznacza, że każdy z nas wyrzuca średnio 235 kg jedzenia rocznie[[1]](#footnote-1). Wszechobecny konsumpcjonizm i szeroka dostępność produktów, nie tylko tych spożywczych, przyzwyczaiły nas do tego, że mamy wszystko na wyciągnięcie ręki. Gdzie trafią przedmioty i jedzenie, którego się pozbywamy? Tego już nie chcemy wiedzieć. Statystyki są przytłaczające – kupujemy więcej i częściej niż kiedyś,   
a nie jesteśmy chętni do oszczędzania. Jednocześnie rosną nasze długi. Zadłużenie Polaków dotyczące tylko kart kredytowych wynosi aż ponad 14 mld zł. Potrzebujemy zmiany nawyków, jeżeli chodzi o nasze podejście do nabywania i konsumowania. Z pomocą może nam przyjść filozofia *zero waste*. Jakie jej zasady warto znać, by dobre nawyki, nie tylko finansowe, uchroniły nas od długów, ale i pozwoliły na oszczędności?**

**Polak marnuje nie tylko jedzenie**

Aż 42 proc. z nas przyznaje się do marnowania żywności. Najczęściej przyczyną są nierozsądne zakupy dokonywane pod wpływem impulsu – podejmujemy nie do końca świadome decyzje dotyczące tego, co chcemy kupić i czy wszystkie produkty są nam potrzebne – i przygotowywanie ogromnych porcji posiłków, których nie jesteśmy w stanie przejeść.   
W Polsce zużywa się aż 3,5 mln ton plastiku rocznie, a na nasze wysypiska trafia co roku 55 tys. ton toreb foliowych[[2]](#footnote-2).   
Co więcej, z raportu Intrum *European Consumer Payment Report* wynika, że 4 na 10 Polaków przyznaje, że przez łatwy   
i szybki dostęp do zakupów online kupują więcej, niż by chcieli[[3]](#footnote-3). Wszystkie te czynniki nie tylko wpływają negatywnie na środowisko, ale także bardzo szkodzą naszym finansom. Skąd się bierze nasze podejście do spożywania i kupowania?

– *Z jednej strony można uznać, że nasze zachowanie jest niejako spadkiem po czasach PRL-u, kiedy brakowało wszystkiego. Gdy upragniony towar pojawił się na sklepowej półce, zakupów dokonywało się na zapas albo zdobywało produkty tylko dlatego, że było można, a wcale nie dlatego, że się ich potrzebowało. Niektórym takie podejście zostało do dziś. Obecnie media (głównie Internet) i reklamy zmuszają nas do kupowania coraz większej ilości jedzenia i gadżetów, których nie potrzebujemy. Niestety, takie zachowanie jest nie tylko nieekologiczne, ale i bardzo kosztowne. Często nie zdajemy sobie sprawy, w jak znacznym stopniu marnowanie jedzenia odbija się negatywnie na naszym budżecie domowym. Nasze pieniądze lądują dosłownie w koszu –* komentuje **Magdalena Bernatowicz, ekspert Intrum**.

Gospodarka nadmiaru to nie tylko wyrzucanie jedzenia, ale także zadłużanie się, by mieć więcej. Ale czy rzeczywiście jest nam to potrzebne? Według badania KRD, aż 43 proc. pożyczek i kredytów jest przeznaczana na zakup nowego sprzętu AGD i RTV[[4]](#footnote-4). Równie często zmieniamy meble lub naszą garderobę, mimo że nie jest to konieczne. – *Mimo że stajemy się coraz bogatsi – nasze wynagrodzenia regularnie rosną – to prawie połowa Polaków nie ma żadnych oszczędności*[[5]](#footnote-5)*. To niepokojące informacje, pokazujące nasze lekkomyślne podejście do zabezpieczenia finansowego swojej przyszłości*

– uważa **Magdalena Bernatowicz, ekspert Intrum**.

***Zero waste* wkracza do Polski**

Na szczęście, świadomość naszego społeczeństwa w kwestii ekologii rośnie, a dobre nawyki powoli wkraczają do naszych domów. Filozofia *zero waste*, czyli w dosłownym tłumaczeniu „zero marnowania/brak śmieci”, to styl życia, według którego staramy się wytwarzać jak najmniej odpadów i nie zanieczyszczać środowiska, co można uzyskać przede wszystkim dzięki rozsądnemu kupowaniu. W praktyce *zero waste* sprowadza się to do 5 zasad, tzw. **5R – refuse, reduce, reuse, recycle** i **rot**:

* **Refuse** odnosi się do odmawiania przyjmowania przedmiotów, których nie potrzebujemy, np. reklamówek podczas zakupów czy produktów w jednorazowych opakowaniach.
* **Reduce** mówi o zredukowaniu liczby przedmiotów, których potrzebujemy każdego dnia – ograniczmy np. ilość kupowanych ubrań, a te niepotrzebne, które wiszą w naszej szafie, wymieńmy wśród znajomych lub oddajmy potrzebującym. Warto także pomyśleć o tzw. „szafie kapsułowej”, która nie tylko da nam dodatkową przestrzeń   
  w garderobie, ale także pozwoli na stworzenie minimalistycznych zestawów na każdą okazję.
* **Reuse** – ta zasada mówi o ponownym wykorzystywaniu przedmiotów, których normalnie byśmy się pozbyli oraz zachęca do kupowania rzeczy używanych (ubrań czy książek). Pomyślmy więc o wizycie w second-handach   
  – przeżywają one ostatnio prawdziwy renesans, a można w nich znaleźć prawdziwe perełki. Zobaczmy także potencjał w resztkach żywności – np. przygotujmy z nich koktajl lub wykorzystajmy do przygotowania zupy.
* **Recycle** oznacza ponowne wykorzystanie przedmiotów, zamiast ich wyrzucania, ale w innych celach niż w tych,  
  w których zostały wyprodukowane. Mogą to być np. słoiki po dżemach, które później użyjemy do zrobienia własnych przetworów lub wykorzystamy po prostu do przechowywania rzeczy, czy stare reklamówki, które mogą posłużyć jako worki na śmieci.
* **Rot** – segregujmy śmieci, to podstawa. Organicznym odpadkom powinniśmy pozwolić „wrócić do natury”, naturalną drogą rozkładu.

Istnieje także 6 zasada *zero waste*, mniej znana niewtajemniczonym i jest to po prostu **repair**, czyli naprawiaj. – *Nie chodzi tutaj tylko o domowe majsterkowanie, ale także o reklamowanie przedmiotów, które się zepsuły, zamiast szybkiego spisywania ich na straty i wyrzucania na śmietnik. Przykładowo, producenci sprzętu elektronicznego zazwyczaj są zobowiązani w ciągu 2 lat, licząc od daty zakupu, do naprawy lub wymiany wadliwego produktu. Dzięki temu możemy oszczędzić na kupnie nowego telewizora czy komputera, a także nie przyczyniamy się do zwiększenia ogromnej ilości elektrośmieci. Kolejną wskazówką może być kupowanie produktów dobrej jakości, które nawet, jeżeli będą droższe, przeważnie posłużą nam dłużej, niż te wykonane z tanich i słabych materiałów –* radzi **Magdalena Bernatowicz, ekspert Intrum**.

Co jeszcze warto wprowadzić w życie, by oszczędzić pieniądze? Zamiast chodzić do sklepu codziennie, róbmy zakupy raz   
w tygodniu w supermarkecie i z wcześniej przygotowaną listą, uzupełniając na bieżąco tylko świeże produkty. Ograniczmy także w miarę możliwości spontanicznie kupowanie produktów i korzystanie z promocji. Na zakupy zabierajmy torby wielorazowego użytku, a po kawę na wynos w drodze do pracy chodźmy z własnym kubkiem termicznym. Starajmy poruszać się po mieście komunikacją miejską, rowerem lub pieszo, kiedy jest to możliwe – bilet miesięczny jest na pewno bardziej opłacalny niż kupno paliwa, a przy tym zadbamy o środowisko. Zrezygnujmy z plastikowych butelek z wodą na rzecz tej z kranu – w wielu miastach taka woda jest równie czysta, co ta butelkowana, a nawet zawiera więcej substancji mineralnych. Bardzo zdradliwe jest także dokonywanie zakupów przez Internet – posługiwanie się cyfrowym pieniądzem sprawia, że wydajemy więcej. Warto więc określić wcześniej, jaką kwotę jesteśmy w stanie przeznaczyć na zakupy w sieci, aby pod koniec miesiąca nie skończyć z pustym portfelem.

– *Codzienne drobne nawyki nie tylko pomogą nam oszczędzić, ale także zapobiegną powstawaniu długów. Jeżeli nauczymy się mądrze zarządzać przedmiotami wokół nas, pomożemy swoim finansom i środowisku. A jeżeli filozofia zero waste wydaje nam się nowa, pomyślmy o tym, że w podobny sposób postępowały kiedyś nasze babcie – wzorów do naśladowania nie trzeba szukać daleko. To one, często zmuszone okolicznościami, zużywały wszystkie produkty do końca, obdarowując większość z nich drugim życiem. Wykorzystajmy ich doświadczenia, a na pewno wpłynie to pozytywnie to na nasze finanse –* zaznacza **Magdalena Bernatowicz, ekspert Intrum**.

Kontakt dla mediów:

Agnieszka Jagusiak / +48 531 44 44 69 / a.jagusiak@lighscape.pl

1. Federacja Polskich Banków Żywności, Raport „Nie marnuj jedzenia 2018”. [↑](#footnote-ref-1)
2. Dane: WWF oraz Deloitte 2019. [↑](#footnote-ref-2)
3. Dane: Intrum, 2018. [↑](#footnote-ref-3)
4. Dane: KRD, 2018. [↑](#footnote-ref-4)
5. Dane: CBOS, 2019. [↑](#footnote-ref-5)