

PROSTE
miasta

RECEPTURY ZERO WASTE



www.prostemiasta.com

PROSTE
miasta

O AUTORCE:

propagatorka ruchu zero waste, prelegentka, blogerka.

Doświadczenie w edukacji ekologicznej zdobywała m.in. pracując w branży recyklingowej oraz współpracując z firmami i instytucjami w zakresie wdrażania zrównoważonych rozwiązań. Od 2017 r. prowadzi poczytnego bloga prostemiasta.pl, gdzie dzieli się prostymi przykładami na wdrażanie ekologicznych rozwiązań w domach. Jest współtwórczynią marki wielorazowych woreczków na owoce i warzywa: Sakwabag.

Beata Buc



SPIS TREŚCI

04

WSTĘP

05

PEELINGI

06

PIEŁĘGNACJA

07

ŚRODKI CZYSTOŚCI

08

PŁYNY DO NACZYŃ

09

PROSZEK DO PRANIA

10-15

GDZIE SZUKAĆ WIEDZY?





Ograniczanie kosmetyków i środków czystości to ważny krok w kierunku zero waste.

Przeterminowane produkty powinniśmy wyrzucić lub oddać w specjalnych punktach w aptekach czy drogeriach – mamy wtedy pewność, że takie odpady zostaną odpowiednio zagospodarowane.

Te, które jeszcze nadają się do wykorzystania, można przekazać innym – popularnym sposobem jest wystawianie ich za darmo na grupach na Facebooku.



Kupując nowe kosmetyki lub środki czystości wybierajmy te z dobrym składem z biodegradowalnych składników. Warto także zwracać uwagę na opakowanie, np. szkło zamiast plastiku czy wybrać mydło w kostce zamiast płynu pod prysznic w plastikowej butelce. Innym sposobem na ograniczenie odpadów jest tworzenie własnych ekologicznych zamienników.





PEELINGI

Poznaj proste sposoby na tworzenie własnych, ekologicznych kosmetyków z łatwo dostępnych składników.

Peeling kawowo-cukrowy

- 1 łyżka suchych fusów po zaparzeniu kawy
- 1 łyżka dowolnego oleju roślinnego (kokosowy, oliwa z oliwek itd.)
- 1 łyżka cukru

Połącz ze sobą wszystkie składniki i gotowe.

Mieszanka sprawdza się szczególnie do pielęgnacji cery tłustej.

Peeling solny

- 3 łyżki soli morskiej lub Epsom
- 1 łyżka dowolnego oleju roślinnego
- kilka kropel wybranego olejku eterycznego

Połącz ze sobą wszystkie składniki i gotowe.

Mieszanka sprawdzi się dla każdego rodzaju skóry.



PIELEGNACJA

Balsam do ciała

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki mleka kokosowego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- kilka kropel soku z cytryny
- olejki eteryczne

Wymieszaj olej, mleko, oliwę oraz kilka kropli soku z cytryny.

Najlepsze efekty uzyskasz używając blendera.

Po uzyskaniu gładkiej masy dodaj kilka kropel ulubionego olejku eterycznego.

Mieszanka sprawdza się szczególnie do skóry suchej i popękanej.

Pomadka do ust

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka masła shea
- 1 mała łyżeczka wosku pszczelego (w granulkach)
- 4 krople wybranego olejku eterycznego np. eukaliptusowego lub miętowego

Olej, masło shea i wosk rozpuść w kąpeli wodnej, następnie dodaj olejek. Powstałą masę przelej do sztyftu po pomadce lub szmince lub małego słoiczka.



ŚRODKI CZYSTOŚCI

Poznaj proste sposoby na sprzątanie w duchu zero waste.
Wypróbuj bazowe receptury i nie bój się tworzyć własnych!

Uniwersalny płyn czyszczący

- 400 ml wody destylowanej
- 100 ml spirytusu lub octu
- 10 kropli płynu do naczyń (np. z kolejnych przepisów)
- kilka kropel ulubionego olejku eterycznego

Wymieszaj wszystkie składniki i przechowuj w szklanym pojemniku ze sprayem.

Uniwersalna pasta czyszcząca

- filiżanka sody oczyszczonej
- kilka łyżek wody
- 5-8 kropli wybranego olejku eterycznego
- opcjonalnie: łyżka płatków mydlanych lub mydła w płynie

Wymieszaj sodę z olejkiem i opcjonalnie mydłem, następnie dodaj odrobinę wody, tak, aby uzyskać gładką pastę.



PŁYNY DO NACZYŃ

Solno-octowy płyn do mycia naczyń:

- 400 ml wody
- 200 g soli drobnej soli kuchennej
- 100 ml octu
- kwasek cytrynowy lub sok z trzech cytryn
- opcjonalnie: olejek eteryczny np. eukaliptusowy, drzewo herbaciane, sosnowy itd.

Podstawowe składniki gotuj na małym ogniu przez ok. 10 minut, aż płyn zgęstnieje. Kiedy mikstura ostygnie dodaj kilka kropel olejku eterycznego.

Sodowo-octowy płyn do mycia naczyń

- 2 litry gorącej wody
- 1 łyżeczka octu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 5 g płatków mydlanych, mydła startego na tarce lub mydła w płynie
- kilka kropel olejku z drzewa herbacianego

Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż do ich rozpuszczenia.

Olejek dodaj po dopiero po przestudzeniu płynu.



PROSZEK DO PRANIA

Proszek do prania

- 1 filiżanka sody piorącej (soda kalcynowana)
- 1 filiżanka boraksu
- 1/4 filiżanki płatków mydlanych lub startego na tarce naturalnego mydła
- kilka kropel wybranego olejku eterycznego
- opcjonalnie: łyżka kwasu cytrynowego

Wszystkie składniki wymieszaj starannie w pojemniku.

Jeśli zależy Ci na uzyskaniu efektu wybielania: dodaj do mikstury kwas cytrynowy. Jeśli masz bardzo twardą wodę zrezygnuj z dodawania płatków mydlanych lub zamień je na proszek mydlany o drobniejszej strukturze.

Używaj 1-2 miarki proszku na pranie.

Mikstura najlepiej sprawdzi się do prania bawełny w 30°-40°.

PROSTE *miasta*

GDZIE SZUKAĆ WIEDZY?

Wiedzę na temat sposobów na wdrożenie zero waste można czerpać z wielu książek, filmów oraz portali internetowych. Szukaj własnych inspiracji lub skorzystaj z poniższej listy.



KSIAŻKI O ZERO WASTE

1. Pokochaj swój dom Bea Johnson
2. Dom w zgodzie z naturą, Christine Liu
3. The Zero Waste Solution, Paul Connett
4. 101 Ways To Go Zero Waste, Kathryn Kellogg
5. Jak zerwać z plastikiem, Will McCallum
6. No. More. Plastic, Martin Dorey
7. The (Almost) Zero-Waste Guide, Melanie Mannarino
8. Cooking With Scraps, Lindsay-Jean Hard
9. The Zero-Waste Chef, Anne-Marie Bonneau
10. No More Rubbish Excuses: How to reduce your waste and why you must do it now, Martin Dorey
11. Rzeczozmęczenie, James Wallman
12. Power of Less: The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life, Leo Babauta
13. The More of Less, Joshua Becker
14. Magia sprzątania, Marie Kondo
15. How to repair everything, Nick Harper
16. The Art of Repair, Molly Martin
17. Clean Green, Jen Chilingsworth



KSIAŻKI O ZMIANIE

1. The ClimatBook, Greta Thunberg
2. Losing Earth, Nathaniel Rich
3. How to avoid a climate disaster, Bill Gates
4. All We Can Save, Johnson, Ayana Elizabeth; Wilkinson, Katharine K.
5. Rise of the Sharing Economy, Kevin Govender
6. Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things, William McDonough
7. The Circular Economy: A User's Guide, Walter R. Stahel
8. The Uninhabitable Earth, David Wallace-Wells
9. The Future We Choose: Surviving the Climate Crisis, Tom Rivett-Carnac, Christiana Figueres
10. The Circular Economy: A Wealth of Flows, Ken Webster
11. The Handbook to Building a Circular Economy, David Cheshire
12. We Are the Weather, Jonathan Safran Foer



INSPIRUJĄCE FILMY

1. Można panikować, 2020
2. Seaspiracy, 2021
3. Don't Look Up. 2021
4. Okja, 2017
5. Plastic China, 2016
6. El Pepe: A Supreme Life, 2018
7. Climate Refugees, 2010
8. The True Cost, 2015
9. Chasing Ice, 2012
10. I Am Greta, 2020
11. Cowspiracy, 2014
12. Extinction: The Facts, 2020
13. Addicted to Plastic, 2008
14. Plastic Island, 2021



INSPIRUJĄCE STRONY INTERNETOWE (ŚWIAT)

1. <https://zerowastehome.com/>
2. <https://trashisfortossers.com/>
3. <https://iquitplastics.com/>
4. <https://www.patagonia.com/>
5. <https://zerowastechef.com/>
6. <https://plasticoceans.org/about-a-plastic-ocean/>
7. <https://climate.nasa.gov/>
8. <https://climatenetwork.org/>
9. <https://www.realclimate.org/>
10. <https://www.greenpeace.org/>
11. <https://www.worldwildlife.org/>
12. <https://lovefoodhatewaste.com/>
13. <https://www.goingzerowaste.com/>
14. <https://wastelandrebel.com/>



INSPIRUJĄCE STRONY INTERNETOWE (POLSKA)

1. <http://prostemiasta.pl/>
2. <http://www.ekocentryczka.pl/>
3. <https://czytamyetykiety.pl/>
4. <https://www.ekonsument.pl/>
5. <https://zero-waste.pl/>
6. <https://www.oznaczamsie.com/>
7. <https://www.jadlonomia.com/>
8. <https://www.juliabator.pl>
9. <https://www.dziecisawazne.pl>
10. <https://www.biokurier.pl>
11. <https://www.piggypeg.pl>
12. <https://lupakosmetyczna.pl/analiza-skladu>
13. <https://czytajsklad.com/>
14. <https://www.facebook.com/cak.gniazdo/>
15. <https://naukaoklimacie.pl/>
16. <https://fundacjamare.pl/>



PROSTE
miasta

THANK YOU!

WWW.PROSTEMIASTA.PL