Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Rodzinne less waste, czyli jak nie produkować tony odpadów”

Numer odcinka: RJ #19

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Agnieszka Zdunek

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze, to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

OLA: Gościem 19 odcinka podcastu Rodzicem Jestem jest Agnieszka Zdunek, która przedstawia się w dwóch słowach - mówi o sobie: Jestem Zielona. Na zieloną stronę życia przeszła 7 lat temu i od tego czasu uczy się i przy okazji innych, jak małymi krokami zmieniać siebie i rodzinę w zgodzie z otaczającą nas naturą. Jej misją jest sprawienie by świat był bardziej zielony! Prowadzi warsztaty o nazwie „Z naturalnego piękna”, na których uczy jak dbać o zdrowie i urodę w zgodzie z naturą, inspiruje do zmiany nawyków i zdrowego trybu życia. Tworzy naturalne mydła i unikatowe świece sojowe, które zawładnęły jej sercem. Naszym również, bo są naprawdę piękne. Nagrywa pierwszy w Polsce podcast ekologiczny Jest zielono. Jest współtwórcą ogrodu społecznego na Szelągu w Poznaniu. W wolnych chwilach remontuje starą, olęderską chatę z 1830 roku w przepięknej wsi Boruja. O tym projekcie usłyszysz więcej pod koniec naszej rozmowy - więc koniecznie wysłuchaj do końca.

SYLWIA: Cześć Agnieszka!

AGNIESZKA: Cześć Sylwia!

SYLWIA: Bardzo Ci dziękuję, że zgodziłaś się wziąć udział w naszym podcaście i cieszę się, że będziemy mogły porozmawiać o czymś co jest bliskie Twemu sercu, czyli filozofii zero waste.

AGNIESZKA: Ja bardzo dziękuję za zaproszenie i z wielką chęcią się podzielę. Tutaj muszę od razu dodać taką wzmiankę, że zero waste jest bliskie mojemu sercu, ale idea less waste jest jeszcze bliższa.

SYLWIA: Za chwilę nam wytłumaczysz co znaczy jedno a co drugie. Właściwie od tego możemy zacząć.

AGNIESZKA: Zero waste oznacza zero śmieci, czyli jest to droga, w której dążymy do tego, żeby produkować zerową ilość śmieci. To jest idea, cel praktycznie niewykonalny. Nie jesteśmy w stanie w obecnych czasach wyprodukować zero śmieci. Zawsze coś wyprodukujemy. Nawet jeżeli jest to poddawane dalszej obróbce, recyklingowi itd., to nadal to jest śmieć. Dlatego znacznie bliższa jest mi idea less waste, czyli dążenie do produkowania mniejszej ilości śmieci. I to jest idea, droga, którą można już łatwiej podążać bez wprawiania się w jakieś kompleksy, depresję czy coś takiego. Z tą myślą w głowie łatwiej się żyje, jednocześnie nie zapominając o tym, że nadal cały czas staramy się żyć less waste, czyli produkować mniej śmieci, a nie zero śmieci.

SYLWIA: Jak zacząć taką drogę zwłaszcza w kontekście dzieci? Kiedy i jak możemy zacząć uczyć dzieci, żeby zaszczepić w nich filozofię produkowania jak najmniejszej ilości odpadów?

AGNIESZKA: Od samego początku. To jest tak jak z "czym skorupka nasiąknie za młodu", "czego się Jaś nauczy to Jan będzie umiał". Dokładnie w ten sam sposób, czyli pokazując swoim przykładem jak trzeba redukować śmieci, minimalizować ilość plastiku jaką się otaczamy. Jeżeli to będziemy dzieciom pokazywać, a nie tylko mówić, że tak się powinno robić, to one będą to łapać. To się stanie automatycznie. Jednak jest to dosyć idealistyczna ścieżka, bo zakładamy, że tej drogi uczymy dziecko od samego początku - jak tylko się urodzi.

Gorzej jest jak my przechodzimy na tą zieloną ścieżkę, zieloną drogę życia kiedy nasze dziecko jest już podrośnięte, ma 7, 8, 10, 15 lat. Całe swoje życie żyło w konsumpcjonizmie, otoczone plastikiem, coca-colą, jakimiś takim śmieciowym jedzeniem. Tak żyje to dziecko i tak żyją jego wszyscy znajomi i koledzy. A my mówimy "stop od dzisiaj żyjemy zupełnie inaczej" i przewracamy mu życie o 180 stopni. To rodzi automatyczny bunt. Nawet mnie osobie dorosłej jakby ktoś powiedział, że od teraz będzie zupełnie inaczej, to bym się po prostu zbuntowała.

Dlatego jeżeli mamy malutkie dziecko, to pokazujemy od razu. Natomiast jeżeli mamy większe dziecko, to każdy rodzic musi wiedzieć kiedy zacząć. Wtedy zaczynamy od takich małych kroczków. Mówimy - może dzisiaj nie kupimy mleka w kartonie, tetrapaku, plastiku tylko kupmy to w szkle. W tym momencie powinna być cała pogadanka dlaczego w szkle. Nie kupimy tego serka albo jogurtu tylko może zróbmy samemu, bo jest fajny i przy okazji spędzimy trochę czasu razem. Dzisiaj musimy razem posegregować śmieci, żeby wyrzucić je do odpowiednich pojemników. To chodź założymy rękawiczki, jeżeli się brzydzisz, bo znam takie osoby, które się brzydzą segregować śmieci bez rękawiczek. Silikonowych zresztą, które znowu są śmieciem, więc to jest jakiś absurd. Więc chodź pomóż mi posegregować śmieci. I to dziecko tak

się uczy. Na dwa sposoby można to robić - albo od razu metodą totalnego zanurzenia albo małymi krokami.

SYLWIA: Tak jak zauważyłaś - sami czasami nie praktykujemy, a chcemy aby dziecko praktykowało. Mówisz małymi kroczkami, a czy są jakieś zasady takiej metody, na co zwrócić szczególną uwagę. Może jakieś miejsca w sieci, które ułatwiłyby rodzicom przekazanie wiedzy dzieciom na początek - jako taką teorię.

AGNIESZKA: Ja nie znam żadnych miejsc w sieci, które byłyby poświęcone typowo zagadnieniom zero waste lub less waste dla dzieci, raczej bardziej dla rodziców. Wydaje mi się, że to są bardziej takie ogólne zasady jakie rodzice powinni stosować, a potem dalej je wdrażać w domu. Znając swoje dziecko i przekładając te dorosłe zasady na dzieci. W sieci nie znam żadnych takich stron. Może Wy coś takiego założycie albo kogoś namówicie, żeby coś takiego założył.

SYLWIA: Próbowałyśmy też coś takiego znaleźć przygotowując się do rozmowy z Tobą. Ciężko było znaleźć coś konkretnego poza ogólnymi informacjami np. dbajmy o środowisko, Światowy Dzień Ochrony Środowiska. Szczerze mówiąc nam się nie udało znaleźć takich jak dla dorosłych, takiego przełożenia zasad na dziecięcy świat. Może jakieś książki, literatura?

AGNIESZKA: Nie znalazłam. Są oczywiście takie bardzo ogólne książki o poszanowaniu środowiska itd. Fajnie, można od tego zacząć. Jednak nie ma takich typowo o segregowaniu śmieci. Są pogadanki w szkole o segregowaniu śmieci i podobne. Jednak tak typowo dla dzieci nie ma czegoś więcej. Ja też trochę obserwuję sytuację, która dzieje się teraz w szkole, bo mam 12-latkę w domu. Ja ją oczywiście bardzo często podpytuję co robiliście na biologii albo o czym rozmawialiście na lekcji wychowawczej w kontekście właśnie ekologicznego wychowania. To co słyszę, w jaki sposób nauczyciele przekazują wiedzę, jeży włos na głowie.

Nauczyciele tak naprawdę przekazują suche podręcznikowe informacje nie do końca w nie wierząc. Jak dziecko na lekcji ma siedzieć 45 minut, to się po prostu wynudzi. Obserwuję też, że są różne warsztaty dla dzieci. Zróbmy mydełko dla dzieci, przeróbmy jakiś plastik czy plastikową butelkę. Z tego powstają takie potworki. Zróbmy ładne mydełko glicerynowe, ale zapakujmy je w celofan. Przerabianie starych butelek plastikowych, żeby stały się jakimiś wazonikami. Jeszcze nie widziałam, żeby to ładnie wyglądało, chyba że dziecko jest jakimś wybitnym artystą. Przynosi dziecko taki plastikowy wazonik-butelkę i matka na to patrzy i mówi piękne, a za chwilę ląduje to w koszu, bo mama nie może na to patrzeć, a pokój syna jest już cały zawalony.

SYLWIA: A co myślisz o nauce przez zabawę? Może są miejsca, które Ty byś poleciła rodzicom, żeby zabrać tam swoje dzieci, żeby być bliżej natury, po prostu ją dotknąć, zobaczyć.

AGNIESZKA: Z całą pewnością, z ręką na sercu i z wszystkimi możliwymi organami mojego organizmu mogę polecić spacery do lasu, nad jezioro, po prostu na łono przyrody. Powstaje bardzo dużo naturalnych placów zabaw. To są place gdzie nie ma plastikowych huśtawek albo ławek albo dziwnych pokrętnych urządzeń. Generalnie wszystkie place zabaw, żeby teraz były akceptowane to najlepiej i najtaniej wrzucić tam

jakieś plastikowe rzeczy, bo one są najszybciej atestowane. Powstaje jednak dużo takich miejsc gdzie zamiast zjeżdżalni plastikowej jest górka usypana z piachu i dzieciaki tam zjeżdżają. A jak pada deszcz to tym bardziej jest zabawa, bo zamienia się to w błocko. Można zrobić zwykłą równoważnię z jakiejś kłody drewna. Można zrobić igloo wiklinowe. Bardzo dużo takich miejsc powstaje.

Z reguły to są miejsca prywatne, bo publiczne miejsca nadal muszą mieć atesty. I ja bardzo chętnie z tego miejsca mogę polecić moją koleżankę Anię Komorowską, która nagrywa podcast Nie plac zabaw, prowadzi też Pracownię K i ma grupę na Facebooku, która się nazywa Nie plac zabaw. Tam prezentuje dla rodziców fantastyczne rozwiązania jak z dziećmi można tworzyć takie place zabaw. Dla rodziców, ale też dla projektantów, dla wszystkich osób, które są zainteresowane tworzeniem takich naturalnych placów zabaw. Dlatego to się nazywa Nie plac zabaw, bo to nie jest taki prawdziwy plastikowy plac, który już się znudził nam wszystkim. Tylko to są takie miejsca, które pamiętam z dzieciństwa, gdzie można się było wytaplać i jedyne co to mama się po prostu skrzywiła, bo się miało brudne spodnie, ale ja byłam cała szczęśliwa. Także to na pewno mogę polecić.

Powstają też leśne przedszkola czy szkoły. To już jest bardziej sformalizowana forma edukacji. Natomiast są to takie miejsca - zresztą mam też odcinek podcastu o leśnych przedszkolach - gdzie zajęcia z dziećmi odbywają się tylko i wyłącznie na dworze. Jak dziewczyny mi opowiadały to nie mogłam w to uwierzyć. Dzieciaki zaprowadzane są do budynku jak są jakieś tornada albo jest minus 30 albo plus 40 tj. jakieś ekstremalne warunki pogodowe. A tak wszystkie godziny, dni spędzają na powietrzu. Tam jedzą, tam się bawią, uczą. Oczywiście mają swoją toaletę postawioną obok, ale wszystkie godziny spędzają na powietrzu. I to jest fantastyczne, bo uczą się liczyć nie na liczydłach tylko na kamyczkach albo na szyszkach. Świetny pomysł. Gdybym wiedziała o takich leśnych przedszkolach, a właściwie gdyby one istniały kiedy moja córka była mniejsza, to na pewno bym ją tam posłała.

SYLWIA: Bardzo fajna inicjatywa. Na pewno to najlepiej uczy, żeby być zgodnym z naturą, żeby nie powiedzieć ekologicznym. Właśnie miałam zapytać dlaczego słowo “ekologia” tak bardzo Ci się nie podoba?

AGNIESZKA: Uważam, że słowo “ekologia” jest bardzo już spłaszczone i upolitycznione. Wszystko jest eko, wszyscy dążą teraz do ekologii. Każdy polityk w swoim programie wyborczym ma ekologię. Na wszystkich opakowaniach jest napisane eko. I tak naprawdę staje się to płaskie, bo kupujemy coś z etykietą, na której jest napisane ekologiczne. Kupujemy to bez zastanawiania się czy to faktycznie jest ekologiczne. Jest teraz mnóstwo produktów, które są w plastiku, ale są nazwane eko.

Według polskiego prawa eko można nazwać wszystko. Nie ma procesu certyfikacji, który by stwierdził co tak naprawdę jest ekologiczne. Dlatego prowadząc warsztaty mydlarskie, kosmetyczne zawsze uczę moje dziewczyny, że nie jest ważne to co jest napisane na przodzie etykiety. Tam może być napisane eko, bio, wegan. Tylko ważne co jest napisane z tyłu. Jaki jest skład tego kosmetyku czy środka czystości, bądź co jest zawarte w żywności, którą kupujemy.

SYLWIA: To na co w takim razie na kosmetykach powinniśmy zwrócić uwagę, żeby wiedzieć, że są one eko?

AGNIESZKA: Na jak najmniejszą ilość składu. To znaczy jak najmniejsza ilość składu w kosmetyku, nie gwarantuje, że będzie on dobry, natomiast jest możliwość, że będzie lepszy. Nie będę teraz podawała nazw, które powinny lub nie powinny być na kosmetykach. Na pewno powinnyśmy unikać SLS czyli wszystko co ma napisane solium lauryl, co ma parabeny w środku. Generalnie zasada jest taka, że wszystko co jest po słowie parfum czyli perfum nie ma znaczenia.

SYLWIA: A możesz jaśniej?

AGNIESZKA: Jeżeli w kosmetyku mamy dodany zapach czyli po prostu perfum np. olejek eteryczny - w kosmetykach drogeryjnych nie ma olejków eterycznych są zapachy syntetyczne - to jego jest już bardzo mała ilość, bo ten kosmetyk ma nam delikatnie pachnieć. Jest ważna rzecz, o której nie powiedziałam. Nazwy substancji w kosmetykach podawane są w kolejności: im więcej danego surowca tym jest wyżej. Na pierwszym miejscu szamponu zawsze znajdzie się np. aqua czyli woda, bo jej jest najwięcej. Potem z reguły jest SLS, czyli ten środek chemiczny, który jest detergentem i bardzo wysusza skórę. Im dalej jesteśmy od początku, tym tego surowca kosmetycznego jest mniej. Dlatego jeśli mamy taką malutką ilość zapachu w kosmetyku, to wyobraź sobie jak malutko musi być składników, które są po tym zapachu. Jeżeli mamy napisane, że żel jest aloesowy, to sprawdźmy na którym miejscu znajduje się aloe vera.

SYLWIA: Bardzo fajna lekcja, bardzo nam się przyda. Jest sporo faktów lub raczej mitów związanych z podejściem ekologicznym. Myślę, że nie wszystkie są prawdą. Chciałabym, żebyś nam pomogła rozbroić się z mitami. Czy to prawda, że produkty zero waste są drogie?

AGNIESZKA: Nie, wręcz przeciwnie większość z nich jest tania. Musimy rozróżnić produkty zero waste, czyli bez opakowań, a produkty ekologiczne bądź organiczne. Jest taka sieciówka, która jako pierwsza miała produkty sypkie sprzedawane na wagę. Jak się zaczął ruch zero waste, to wszyscy pomyśleli super, że mogę iść ze swoim pojemnikiem. Jednak okazało się, że te produkty są tak fatalnej jakości, że w tym momencie musisz wybrać czy chcesz być zdrowy i jeść dobrze czy chcesz być zero waste. Produkty zero waste mogą być bardzo tanie. Produktami zero waste są jabłka kupowane na straganie, których nie zapakujesz w torebkę foliową tylko włożysz je do swojego plecaka lub do swojej torby, którą przyniosłaś ze sobą. Nawet plastikowej torby, którą używasz kolejny raz. To niekoniecznie musi być od razu torebka firankowa, która jest modna teraz i wszyscy się na nią rzucają i kupują, a potem te torebki zalegają w domach.

To są rzeczy, które mamy i używamy ponownie. Nie kupujemy nowych rzeczy. Zawsze powtarzam - najpierw zobacz co masz w domu, wykorzystaj to i dopiero jak to zużyjesz, to wtedy zacznij myśleć o tym co jest Ci potrzebne. Podam przykład już sławetnej w moim otoczeniu szczoteczki bambusowej. Nagle wszyscy rzucili się na szczoteczki bambusowe, że to takie ekologiczne i super. A ja mówię: kupujesz szczoteczkę bambusową, ale w domu masz schowane jeszcze 5 innych, bo sobie zrobiłaś zapas i

zapomniałaś o tych plastikowych. Leżą Ci te szczoteczki w szafie i to jest już pół biedy. Gorzej jak kupujesz sobie bambusową szczoteczkę. a te plastikowe wyrzucasz niezużyte. To jest już absolutne marnotrawstwo i to budzi mój wielki sprzeciw. Ale też bambus nie rośnie w Polsce, jest sprowadzany z Chin albo z Niemiec. W Niemczech mają swoje produkcje bambusowych szczoteczek. Tutaj też trzeba rozważyć to czy korzystamy z lokalnych naszych zasobów czy korzystamy z powiedzmy ekologicznych zasobów, ale przy ich transporcie powstaje duża ilość śladu węglowego. Przez to, że musimy sprowadzić te produkty z końca świata to emisja CO2 do atmosfery wzrasta. Naprawdę to nie jest taka łatwa rzecz, że od dzisiaj się stanę zero waste, to jest cały czas droga. Ja to nazywam droga do myślenia. Trzeba cały czas myśleć i myśleć, a jak myślisz, że już wszystko wiesz, to jeszcze raz to przemyśl.

SYLWIA: Kolejnym faktem bądź mitem jest kwestia tego w jaki sposób są produkowane produkty sprzedawane jako takie ekologiczne czy zero waste. Produkuje je fabryka, więc tak samo zanieczyszcza środowisko.

AGNIESZKA: To jest znana kwestia, jeśli chodzi o produkcję toreb bawełniany, które niby wydawałoby się są idealnymi produktami zero wastowymi. Ja je nazywam gadżety zero wastowe. Do produkcji toreb bawełnianych zużywa się ogromne ilości wody i chloru. One są po prostu wybarwione, żeby można nałożyć na nie jakiś kolor. Mamy tutaj utratę wody i naniesione odczynniki chemiczne. Lepszą sytuacją byłoby, gdybyśmy kupowali używane torby. Gdybyśmy poszli do lumpexu albo giveboxa albo do jakiegoś miejsca, w którym można się wymienić rzeczami i z takiego t-shirta albo starej torby uszyli torbę, która nam odpowiada. W tym momencie byłoby to postępowanie bardziej racjonalne. Co więcej byłoby mniej kosztowne. Za taką torbę bawełnianą, markową i fajnie uszytą wydam od 50 do 100 zł. A za taką przez siebie uszytą wydam 5-6 zł plus mój czas. A jeżeli nie mam czasu lub nie umiem szyć ręcznie albo na maszynie, to na pewno jest ktoś kto umie - koleżanka, mama, babcia, ciocia.

SYLWIA: Czyli jak najwięcej używać tego co mamy zanim kupimy nowe.

AGNIESZKA: Jest takie 5-6 zasad zero waste. Nazywają się 5R albo 6R w zależności od tego jak kto patrzy.

SYLWIA: To słuchamy.

AGNIESZKA: Po pierwsze to refuse - odmawiaj. Odmawiaj przyjmowania plastikowych rzeczy. Jeżeli babcia albo dziadek - to oni są niestety głównymi sprawcami naszych nieszczęść jako rodziców - kupują absurdalne ilości prezentów zapakowanych w absurdalne ilości plastiku, to po prostu odmawiaj. Umów się ze swoimi rodzicami czy teściami, że macie takie zasady w domu i proszę, żebyście tego nie przynosili. Wiem, że to jest czasami walka z wiatrakami. Ja z mamą, tatą i teściami cały czas walczę, ale wprowadzamy te zasady. Oni patrzą na mnie dziwnie, jednak jest lepiej.

Druga zasada to reduce - redukuj. Redukuj ilość rzeczy, śmieci, które Ty produkujesz. Jeśli Twoje dziecko pije mleko - moja córka na przykład pochłania mleko w zatrważających ilościach, bo codziennie rano i wieczorem musi mieć kakao. My zużywamy naprawdę dużą ilość mleka, to nie kupuję go w plastikowych opakowaniach tylko w szklanych. To mleko szklane jest troszkę droższe, ale po pierwsze mam

świadomość, że nie wpływam negatywnie na środowisko. Po drugie jest to mleko świeże, które jest mlekiem niepasteryzowanym.

Reuse - użyj ponownie. Zużyj to co masz w domu zanim będziesz kupowała kolejne rzeczy. Zobacz czy rzecz, którą masz w domu nie przyda Ci się do zupełnie innego zastosowania. Jakaś ułamana filiżanka może być piękną doniczką na Twój kwiatek albo wazonikiem.

Kolejna zasada to recycle - oddawaj do recyklingu, Segreguj swoje śmieci, plastiki, makulaturę, aluminium, nakrętki i wszytko wrzucaj do odpowiednich kubłów.

Kolejna zasada to repair czyli naprawiaj. Tutaj głównie chodzi o buty czy ubrania. Jeżeli mamy buty, które są trochę przetarte i stwierdzasz, że nie będziesz w nich chodzić, bo brzydko wyglądają, to wystarczy, że zaniesiesz je do szewca. Jest to zawód odradzający się teraz. On naprawdę zrobi Ci cuda z tymi butami i będziesz mogła je nosić przez wiele, wiele lat. Szewcy są w stanie teraz zmienić kolor butów, więc jeśli nie podobają Ci się te brązowe, które miałaś przez trzy ostatnie lata, to będziesz miała czarne przez następne trzy lata. Tu też chodzi o sprzęt AGD, rowery.

SYLWIA: Jak zepsuje się nam pralka to jedziemy po nową.

AGNIESZKA: Tak, szczególnie, że naprawa pralki kosztuje więcej niż kupienie nowej. To są absurdy świata, w którym żyjemy. Ostatnią rzeczą czyli to szóste R jest rot - kompostuj. Jeżeli gotujesz obiad i masz obierki po warzywach albo skorupki od jajek, to nie wrzucasz ich do śmieci zmieszanych tylko do kompostownika. Teraz zresztą od lipca zeszłego roku obowiązuje nowa ustawa śmieciowa i jest konieczność posiadania bio kompostownika. Kompostownika na odpadki organiczne, chyba tak to się nazywa profesjonalnie. Nie chodzi o to, że musisz mieć kompostownik w domu. Chodzi o to, że odkładasz to codziennie do jakiejś skrzynki albo do słoika i jak idziesz wyrzucić śmieci, to wrzucasz do bio kompostownika.

Lepszą rzeczą jest wrzucenie tych odpadów do kompostownika na swoim balkonie, jeżeli takowy masz. Wiem, że dużo osób nie ma i nigdy nie będę zachęcać, żeby koniecznie mieć. To jest rzecz fajna - ja mam - ale nie będę koniecznie zachęcać. Można odpady też oddać do ogrodów społecznych. W samym Poznaniu mamy 6 albo 7. W Warszawie jest mnóstwo takich ogrodów, we Wrocławiu tak samo. W każdym większym i już teraz w mniejszych miastach są ogrody społeczne, które przyjmą Wasze odpadki organiczne. Dlatego, że oni będą budować swoją masę kompostową, a to oznacza, że będą mieli bardzo fajną ziemię w przyszłym roku. Trochę się rozgadałam, ale te zasady to refuse - odmawiaj, reduce - redukuj, reuse - użyj ponownie, recycle - oddawaj do recyklingu, repair - naprawiaj i rot - kompostuj. To są zasady zero waste.

SYLWIA: Z odpadami zawsze kojarzy nam się segregacja. Myślę, że to jest temat, który pojawia się już w przedszkolach, a w szkołach mam nadzieję, że na pewno. Aczkolwiek wydaje mi się, że jest dalej dużo wątpliwości. Nawet rodzice, nauczyciele często nie wiedzą jak poprawnie segregować śmieci, zwłaszcza w zakresie tworzyw sztucznych. Czy jest jakieś źródło, z którego możemy się dowiedzieć co mamy dokładnie do tego plastiku wrzucać a co nie?

AGNIESZKA: Generalnie zasady są takie, że niebieskie jest do makulatury, brązowe do bioodpadów, żółte na plastik, zielone na szkło kolorowe, a białe na szkło białe. Każdy związek międzygminny zajmujący się odpadami ustala swoje własne zasady szczegółowe. Ja na przykład w Poznaniu mam zasady, które różnią się szczegółami od tych, które są w Krakowie. Jest dosyć ważne, żeby zapoznać się z nimi. Zakłady zajmujące się gospodarką odpadami mają zazwyczaj całkiem fajne informacje na swoich stronach. To jest ważne, dlatego że każdy zakład zajmujący się gospodarką odpadami oddaje te odpady do innej spalarni, na inny kompostownik, do innej utylizacji. W zależności od tego jakie tam mają systemy, w ten sposób będą rozdzielać śmieci. W ten sposób my też powinniśmy rozdzielać śmieci. Nie powiem Ci teraz jak Ty powinnaś segregować śmieci. Zawsze trzeba zajrzeć na stronę internetową swojej gminy. Wystarczy wpisać zakład gospodarki odpadami, nazwę swojego miasta i wyskoczy na pewno.

SYLWIA: Czyli szukać w gminie, a nie wpisać w internecie jak segregować odpady, tylko u źródła. Tam gdzie zbierają.

AGNIESZKA: Tak. Jak wpiszesz w internecie jak segregować odpady, to wyskoczą miliardy stron. Niekoniecznie prawdziwych, niekoniecznie rzetelnych.

SYLWIA: A Twoje rady jak sobie radzić w dzisiejszych czasach z tak dużym konsumpcjonizmem?

AGNIESZKA: Trudne pytanie. Trzeba by się przestawić na trochę inny sposób myślenia. Zobaczenia, że nie przedmioty, którymi się otaczamy są ważne tylko ludzie i relacje, które z nimi mamy. To że będziesz miała nowy telewizor nie poprawi Twoich relacji z mężem. To że będziesz miała nową sukienkę, nie poprawi Twoich relacji z koleżanką. Tak naprawdę ograniczanie ilości przedmiotów dookoła siebie, pozbywanie się ich nadmiaru, robi też porządek w głowie. W tym momencie zdajesz sobie sprawę co tak naprawdę jest ważne w życiu. Z reguły wychodzi na to, że są to relacje i oczywiście zdrowie. Nie dam jednej rady - jak ten prawnik powiem, że to zależy. Nie dam Ci rady jak sobie radzić i żyć w świecie pełnym konsumpcji. Mogę powiedzieć Tobie i słuchaczom, żebyście się zastanowili co jest dla Was ważne i ograniczać się do tego co potrzebujecie.

Marie Kondo, ta Japonka - jej metody mogą się wydawać drastyczne. Obejrzałam kilka odcinków i stwierdziłam, że wszystkie są o tym samym. Jednak ona faktycznie ma rację. Im mniej masz przedmiotów dookoła siebie tym masz bardziej uporządkowany umysł i po prostu chyba się żyje łatwiej. Dla każdego ilość rzeczy, którą się otacza jest sprawą indywidualną. Ja mogę mieć dwie pary spodni i one mi w zupełnością wystarczą. Moja koleżanka jednak koniecznie musi mieć 10 par spodni takich eleganckich, bo występuje na prezentacjach. Ja muszę mieć 3 pary grabi u mnie na wsi, ale moja koleżanka może ich nie mieć wogóle, bo jej są zupełnie niepotrzebne. Każdy musi do tego dojść po swojemu, pomału, z zastanowieniem się.

Życie zero waste, less waste, ograniczające konsumpcjonizm, to nie jest tak, że wstajesz rano i mówisz dzisiaj zaczynam. To jest proces, który zajmuje tygodnie, miesiące, czasami nawet lata. Rok temu robiłam taką akcję Eko dla zielonych, gdzie tłumaczyłam jak być eko kiedy jesteś zielonym. Pierwszym modułem tego wyzwania była

obserwacja. Obserwowanie tego ile śmieci Ty wyrzucasz, jakimi przedmiotami się otaczasz. Przez cały tydzień osoby uczestniczące w tym wyzwaniu obserwowały siebie. Nie miały zmieniać trybu swojego życia przez ten tydzień, tylko obserwować siebie. Wychodziło, że dziewczyny najwięcej mają opakowań plastikowych. Te opakowania plastikowe chwyta się odruchowo. Jogurt, śmietanka, mleko bierzemy. Potem zużyjemy tę żywność i nagle nam się tworzy cała sterta plastikowych opakowań. A gdyby pomyśleć wcześniej, to mleko możesz kupić w szkle, jogurt możesz sobie sama zrobić. Jabłek nie musisz kupować 6 opakowanych w plastiku na pięknej tacce, tylko możesz kupić je luzem.

SYLWIA: Po pierwszym miesiącu jak zaczęliśmy segregację, dopiero zobaczyłam ile tego plastiku się produkuje. To jest przerażające w stosunku do innych odpadów. Wszędzie otacza nas plastik. Teraz troszkę o Tobie. Nie będzie tak strasznie intymnie. Przeniosłaś się z miasta na wieś.

AGNIESZKA: Jeszcze nie. Cały czas mieszkam w Poznaniu. Przenoszę się na wieś. Myślę, że w ciągu dwóch lat tam zamieszkamy. Na razie jestem w takim rozkroku między dużym miastem a malutką wsią.

SYLWIA: Jak to jest podjąć taką decyzję? Była to trudna decyzja? Skąd taki pomysł?

AGNIESZKA: Od momentu, kiedy zobaczyliśmy Pracownię Boruja, bo tak nazywa się to nasze miejsce, do podpisania umowy przedwstępnej minęło dokładnie 9 miesięcy. Śmiejemy się, że to jest takie nasze dziecko. Nam nawet nie chodziło o to, że przenosimy się na wieś. My chcieliśmy mieszkać poza miastem, ale nie 20 km od miasta, bo to jest za mała odległość. Nasz dom jest bardzo stary, jest wpisany na listę zabytków. Musieliśmy przejść całą procedurę czy dom jest w dobrym stanie technicznym. czy konserwator zabytków zgodzi się na te zmiany, które my chcemy. Konsultowaliśmy też z muzeum czy to ma sens.

Chyba najcięższą decyzją, którą musieliśmy w tym całym procesie podjąć, to co na to nasze dziecko, które będzie miało 14 lat jak się przeprowadzimy na wieś. Ono będzie wyrwane ze swojego miejskiego towarzystwa i włożymy ją do wiejskiego, więc zupełnie innego. Nawet jakby to były przenosiny z jednego miasta do drugiego, to tak samo byśmy się zastanawiali. Teraz widzimy, że to była bardzo dobra decyzja, dlatego że Zofia będzie chodziła do tej szkoły podstawowej tylko dwa lata, a później i tak pójdzie do liceum gdzieś w Poznaniu, Warszawie, Krakowie, gdziekolwiek sobie wybierze. Potem studia, gdzie i tak nie będzie z rodzicami mieszkała. Mamy już wypracowany plan, nawet nie mieszkając na wsi, co będzie jeśli będziemy ją wozili na zajęcia do jej ulubionej pracowni filmowej, bo chce być reżyserem.

Wydaje mi się, że jak siedzę na wsi jest spokojniej, można tak powiedzieć. Jest zupełnie inaczej. To jest zupełnie inny stan umysłu. Na pewno nie jest tak, że się wychodzi przed dom z kawką i trawa jest zielona, słońce świeci. Nie, absolutnie nie. My teraz jesteśmy w fazie ostrego remontu, więc właściwie każdy weekend na wsi jesteśmy brudni, zmęczeni, z połamanymi paznokciami, ale jest fantastycznie. Przez te dwa lata kiedy remontujemy poczuliśmy chyba sens naszego życia, ja z moim mężem. Poczuliśmy, że robimy naprawdę dobrą rzecz dla siebie, patrząc egoistycznie, ale też dla przyrody. Pracownia Boruja to będzie miejsce gdzie będziemy robić warsztaty

ekologiczno-kulturalne. Będziemy budować świadomość ludzi w zakresie ekologii przez organizację warsztatów.

Ale też dajemy życie starej chacie. Nie budujemy nowego domu z pustaków i styropianu, tylko odtwarzamy starą drewnianą chatę i kładziemy tam np. tynki gliniane takie jak były albo kładziemy keramzyt, to jest spieczona glina, jako ocieplenie. Wszystkie materiały, których używamy do budowy są jak najbardziej naturalne. To też poszanowanie historii, bo nasza chata to była chata olenderska, osadników olenderskich. Myślę, że robimy również bardzo fajną rzecz dla wsi i dla jej mieszkańców, bo jeszcze tam nie mieszkając już założyłam z mieszkańcami ogród przyjazny pszczołom, który stoi w centrum wsi. Tak naprawdę myślałam, że będę go budować sama, a tyle osób się zaangażowało, że przerosło to moje najśmielsze oczekiwania.

SYLWIA: Rozmawiałyśmy o nauce przez zabawę, więc musimy te dwa miejsca dopisać do naszej listy.

AGNIESZKA: Koniecznie. Do Pracowni Boruja jeszcze z dziećmi nie bardzo, bo trzeba patrzeć czy gdzieś nie ma gwoździa albo czy nie leży jakaś wiertarka. Natomiast ogród dla pszczółek jak najbardziej będzie pięknie wyglądał w przyszłym roku.

SYLWIA: Odcinek nagrywamy troszkę wcześniej, a będzie publikowany 12 listopada, więc jeśli ktoś by chciał wesprzeć Agnieszkę w jej zbiórce na ten projekt, o którym opowiedziała, to proszę powiedz w jaki sposób może to zrobić?

AGNIESZKA: Do 15 listopada czyli kilka dni po emisji naszego podcastu trwa jeszcze zbiórka na Pracownię Boruja czyli Centrum Edukacji Ekologiczno-Kulturalnej. Wszystkie informacje można znaleźć na stronie www.jestemzielona.pl i tam będzie odnośnik bezpośrednio do zbiórki. Można wejść na stronę www.polakpotrafi.pl i tam wyszukać Pracownia Boruja albo można wejść na stronę www.pracowniaboruja.pl. Miejsc, z których można dostać się do zbiórki jest bardzo dużo.

Co jest warte podkreślenia, bardzo skupiłam się na tym, że tu nawet nie chodzi o to, żeby zebrać pieniądze na remont pracowni, ale zbudować ją z ludźmi. Widzę, że to miejsce bardzo mocno przyciąga ludzi. Ono jest jeszcze w remoncie, a ludzie do mnie dzwonią, że chcieliby na majówkę wynająć pokoje. Bardziej chodzi o to, żeby ludzie razem z nami ją zbudowali. Dlatego bardzo dużą uwagę przyłożyłam do prezentów, które tam są.

To są prezenty takie zielone czyli w duchu w jakim żyję. Są mydła naturalne, które robię, a mydła naprawdę robię dobre - muszę się pochwalić. Są świece sojowe, tabliczki z wosku sojowego przepięknie pachnące do zawieszenia w szafie. Są darmowe wejściówki albo zniżki na warsztaty kosmetyczne i mydlarskie, które prowadzę. Co tam jeszcze jest? Właśnie są te torby płócienne szyte przeze mnie z lumpeksowych rzeczy. Są firankowe torebki na warzywa i owoce. Mnóstwo takich zero-wastowych gadżetów, ale wszystko jest robione ręcznie przeze mnie. Naprawdę się do tego bardzo przykładam, bo nie lubię robić rzeczy tak na odwal się. Jak już coś zaczynam robić, to wkładam w to całe serce. Tak jak w Pracownię Boruja zresztą.

SYLWIA: Na pewno będzie czuć Twoją pasję. Nawet jak o tym mówisz, to nie da się ukryć, że to takie Wasze dziecko.

AGNIESZKA: Nawet nasza Zosia wkurza się na nas jak mówimy, że Pracownia Boruja to jest takie nasze dziecko. Pyta: "a ja?".

SYLWIA: Ty to już stara jesteś córciu. Mówiłaś też o tym, że prowadzisz warsztaty, na których można zrobić własne kosmetyki. Czy to nie jest zbyt skomplikowane i czasochłonne?

AGNIESZKA: Odpowiem pytaniem na pytanie, chociaż nie powinno się tak robić. A umiesz ugotować zupę? Najprostszy kosmetyk czyli np. żel do mycia twarzy zrobisz poprzez wlewanie dwóch składników do jednej butelki. Jednym jest betaina kokosowa, która jest detergentem bardzo łagodnym, który pięknie umyje Twoją twarz. Jeżeli połączysz ją z jakimś olejem zimnotłoczonym typu awokado lub migdałowy, byleby był dobrej jakości, to w tym momencie powstaje dwufazowy kosmetyk do mycia twarzy. Łączysz te składniki i już masz jeden kosmetyk.

Drugi to jest tonik do przemywania twarzy, który robisz z octu jabłkowego. A ocet jabłkowy robi się bajecznie prosto. Wrzucasz jabłka albo ogryzki do słoja, zalewasz wodą, wsypujesz cukier i mieszasz co 4 tygodnie i wychodzi Ci ocet jabłkowy, który możesz używać na milion różnych sposobów. Kolejnym kosmetykiem takim bardzo prostym jest zrobienie kremu. Wiele osób jak przychodzi do mnie na warsztaty to mówi, że zrobienie kremu jest takie trudne. Nie, jest to bardzo proste, tylko fajnie jak ktoś pokaże Tobie technikę.

Wiem, że dużo osób korzysta z tutoriali na Youtube i takie osoby potem trafiają do mnie na warsztaty. Mówią, że trochę się zniechęciły, bo im coś nie wyszło. Wyszły grudki albo się ten krem zwarzył i nie wiedziały co zrobić. Mydło im jakieś takie wyszło nie wiadomo jakie. Zawsze mówię lepiej przyjść do kogoś na warsztaty. Nauczyć się od kogoś kto już jest praktykiem. Nie mówię o moich warsztatach, ale o najróżniejszych. Ta osoba Ci po prostu pokaże. W tym momencie te dziewczyny mówią faktycznie trzeba było dodać trochę więcej wody. W przepisie było napisane np. 60 g, a Ty mówisz, że trzeba lać do oporu. No tak, bo to jest doświadczenie.

Zrobienie kremu nie jest trudne, jest wręcz bardzo łatwe. Gorzej jest ze zrobieniem dobrego płynu do mycia naczyń, a od tego dużo osób zaczyna i potem jest problem, bo ten płyn nie ma takiej konsystencji, do której jesteśmy przyzwyczajeni. Dlatego wiele osób później rezygnuje z robienia czegokolwiek hand-made. Zrobienie własnych kosmetyków jest bardzo proste. Zrobienie mydła również, tylko trzeba znać podstawowe techniki i przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Wszystko jest do zrobienia.

SYLWIA: A jak ze skutecznością środków czystości? Czy są tak samo skuteczne jak te "sklepowe"?

AGNIESZKA: Dokładnie tak samo skuteczne. Nawet uważam, że rzecz, którą mam czyli takie mydło odplamiające, które powstaje ze 100% oleju kokosowego w odpowiednim stopniu przetworzonym jest najlepszym wywabiaczem plam, który kiedykolwiek spotkałam. Jak masz dziecko, które ciągle wywraca się w błocku albo trze spodniami o

trawę albo Tobie się wino wyleje, to nawet jak ta plama zaschnie, to wystarczy zamoczyć, przetrzeć tym mydłem, odłożyć na 2-3 godziny, włożyć do normalnej pralki i wyjdzie idealnie. To jest taka rzecz, w którą nikt nie wierzy, że może być taka fajna, a potem jak zaczynają używać, to mówią poproszę.

SYLWIA: Gdzie te magiczne mydła można kupić?

AGNIESZKA: Ja nie sprzedaję mydeł, dlatego jak chcesz, to musisz wesprzeć zbiórkę na Pracownię Boruja, bo tam jak najbardziej mydła rozdaję. Tam są dostępne, ale to jest wyjątkowa sytuacja. Nie sprzedaje mydeł, dlatego że ich produkcja w Polsce jest obwarowana absurdalną ilością przepisów w zakresie Sanepidu, atestów itd. Jeżeli ktoś by się decydował na produkcję swoich mydeł i kosmetyków, to musi się w to zaangażować na 100%, tylko i wyłącznie. A ja mam bardzo dużo innych rzeczy, którymi jestem zainteresowana, więc mydła i kremy robię dla siebie, ale też uczę innych jak to się robi. To jest moja misja życiowa jak pokazać ludziom jak można żyć w różnych aspektach, nie tylko w robieniu mydła.

SYLWIA: Czyli od dzisiaj jeszcze przez cztery dni jest szansa, żeby nabyć unikatowe mydła Agnieszki.

AGNIESZKA: Jeżeli mogę się tak zareklamować, to powiem tylko, że u mnie trwa teraz bardzo duża produkcja. Skończyłam robić mydła kasztanowe, dzisiaj zrobiłam mydło kawowe. Mam zrobione mydła marchewkowe. Są oczywiście mydła lawendowe, miętowe - to jest taki standard. Gdzieś jeszcze w zapasach mam mydło chmielowe. Jest tego mnóstwo i takich mydeł na pewno nigdzie nie dostaniecie.

SYLWIA: Z tym chmielowym trzeba uważać

AGNIESZKA: Nie, jest fajne. Jest takie męskie. To jest takie mydło na piwie. Jest czarne piwo a la perla albo guinness. Przez dwa dni się odgazowuje i potem na tym się robi mydło. Fantastyczne wychodzi.

SYLWIA: Niesamowite.

AGNIESZKA: Jeszcze jest mydło borowinowe.

SYLWIA: Mydło z piwa. Tego jeszcze nie słyszałam. To już zbliżając się do końca. Gdzie możemy Ciebie znaleźć?

AGNIESZKA: Główne informację są na www.jestemzielona.pl. Są też informacje na www.pracowniaboruja.pl. Tam powinnam wrzucać bardzo dużo informacji jak powstaje pracownia, natomiast po prostu nie mam czasu tego robić, bo albo będę pisać albo remontować. Na jestemzielona.pl znajdziecie wszystkie odcinki podcastu Jest Zielono. O tym chyba nie powiedzieliśmy, że to jest pierwszy w Polsce podcast o ekologii, życiu zero waste, ograniczeniu konsumpcji i zielonym stylu życia. Tam są też przepisy na mydła. Kilka tam rzeczy jest na tej stronie. Na Facebooku i Instagramie jestem jako Jestem Zielona.

SYLWIA: Myślę, że po tym odcinku zrodzi się jeszcze więcej pytań, dlatego możesz liczyć na to, że jeśli trafią do nas to też je przekierujemy do Ciebie. Życzymy Ci wszystkiego dobrego i powodzenia w realizacji Twojego projektu. Tak naprawdę to on

zainspirował nas do tego, żeby dzisiaj z Tobą porozmawiać. Bardzo nam się podoba i mamy nadzieję, że wszystko potoczy się zgodnie z Twoim planem i już niedługo Twój projekt pracowni będzie taki jak go sobie wymarzyłaś i zrealizujesz go w 100%. Dziękujemy Ci bardzo za rozmowę. Życzymy Ci realizacji przede wszystkim tego projektu.

AGNIESZKA: Dziękuję bardzo jeszcze raz za zaproszenie i miłego dnia życzę.

SYLWIA: Dziękujemy i do usłyszenia.

W 19 odcinku naszego podcastu miałyśmy przyjemność gościć Agnieszkę Zdunek, która prowadzi bloga Jestem Zielona. Naszą rozmowę rozpoczęłyśmy od wyjaśnienia czym jest filozofia zero waste i less waste. To pierwsze to coś nieosiągalnego w dzisiejszych czasach to drugie to sposób na życie, który jest bliski sercu naszej rozmówczyni. Filozofia ograniczania ilości odpadów (czyli less waste) jest ważna w dzisiejszej dobie konsumpcjonizmu oraz wysokiej eksploatacji naszej planety.

Jeśli chcemy żyć w zgodzie z naturą i przekazać taką wartość naszym dzieciom, powinniśmy to robić małymi krokami. Zwłaszcza jeśli dopiero od niedawna taka filozofia wchodzi w życie naszej rodziny. Agnieszka radzi, żeby zacząć od zakupów - tłumaczyć dlaczego mleko w szkle, a nie w kartoniku.

Dobrym sposobem na modelowanie ekonawyków u dzieci jest zabawa na naturalnych placach zabaw. Takie miejsca projektu Ania Komorowska. Ich zaletą poza tym, że nie są stworzone z wszechobecnego plastiku, jest też wpływ na rozwój dziecka. Dają dzieciom możliwość większej kreatywności. Kolejnym sposobem na życie blisko natury są leśne przedszkola, których w Polsce powstaje coraz więcej.

Podczas rozmowy rozprawiłyśmy się z mitami i faktami związanymi z filozofią zero waste. Według Agnieszki produkty zero waste wcale nie są drogie. Szczególną uwagę należy zwrócić na to, że oznaczenie produktu EKO wcale nie oznacza, że produkt jest zero waste. Najprościej tłumacząc: trzeba odróżnić produkty zero waste od produktów eko. Produkty zero waste to produkty bez opakowań (np. jabłka luzem zamiast w foliowej torbie).

Agnieszka nie lubi kiedy działania na rzecz ziemi określa się jako “eko”. Uważa, że to określenie stało się komercyjne i często wykorzystywane jest dla biznesu, który ma niewiele wspólnego z filozofię zero waste. Powstają liczne ekologiczne gadżety, na które zużywa się w czasie produkcji znaczące ilość zasobów naturalnych np. produkcja ekologicznych toreb na zakupy.

Jak więc żyć w zgodzie z naturą? Wskazówką może być zasada 6R, czyli Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Repair, Rot. Opis poszczególnych R wraz z tłumaczeniem znajdziesz na naszej stronie Rodzicem Jestem w postaci infografiki. Zajrzyj koniecznie i sprawdź, które R są już codziennością Twojej rodziny.

Kolejnym tematem, który poruszyłyśmy była segregacja odpadów. Najczęściej spotykane przy selektywnej zbiórce odpadów pojemniki to: zielony na szkło, żółty na tworzywa sztuczne, niebieski na papier, brązowy na bio oraz czarny na pozostałe odpady. Po szczegółowe informacje na temat tego co do każdego z pojemników ma trafić należy udać się na stronę gminy.

Pod koniec odcinka Agnieszka opowiedziała o swoim projekcie Pracowni Boruja, czyli Centrum Edukacji Ekologiczno-Kulturalnej. Marzy jej się miejsce, w którym połączą się Natura, Ludzie, Pasja i Historia. Możesz wesprzeć ten pomysł i pomóc zrealizować ten projekt! Pod odcinkiem znajdziesz link do strony na której znajdziesz więcej informacji o tym pięknym przedsięwzięciu.

Zanim się pożegnamy zapraszamy Cię do pobrania prezentu do dzisiejszego odcinka. Jeśli chcesz być bliżej natury, to pobierz naszą listę ekonawyków i każdego dnia wspólnie z rodziną mały krokami walczmy o naszą planetę. Prezent znajdziesz pod tym odcinkiem na stronie www.rodzicemjestem.pl.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na fanpage Rodzicielski Drogowskaz, stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast, zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!