

Больше, чем кухня

Автор:

Евгения Чичкова

Больше, чем кухня

Евгения Чичкова

Жизнь в стиле эко

Экологичный образ жизни тесно связан с вашей кухней. Именно на кухне скапливается больше всего потраченных впустую ресурсов и отходов, именно кухня – место организации отдельного сбора мусора, и именно с кухни стоит начать «экологизировать» ваш дом. Эта книга – ваш простой путеводитель к экологичному образу жизни. Здесь вы найдете только проверенные советы и лайфхаки: от выбора правильной упаковки в магазине до организации экологичного пикника и способов переработки отходов, которые легко станут частью вашей повседневной жизни и помогут вам как экономить деньги, так и сохранять ресурсы на планете.

Евгения Чичкова

Больше, чем кухня. Экологичный образ жизни начинается с вашего дома

© Чичкова Е.А., текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

От автора

Привет! Меня зовут Женя, я автор этой книги.

Почему мы здесь сегодня встретились? Возможно, вам понравилась обложка или аннотация и захотелось посмотреть, что же внутри. Или подруга посоветовала ознакомиться с экологичным образом жизни. Неважно, как вы пришли сюда. Я рада, что сейчас мы вместе на этих страницах.

У меня есть ученая степень по экологии, но в книге вы не найдете ничего сложного, глобального и заумного. Опираясь на факты, мы разберем нашу с вами кухню. Почему кухню? Потому что именно с нее начинается экологичный образ жизни. Здесь мы проводим много времени: готовим купленную в магазине еду или заказываем сразу из ресторана. И именно тут скапливается больше всего потраченных впустую ресурсов.

Я живу в однокомнатной квартире. У меня дома не очень много места, и нет контейнеров для сбора вторсырья под окнами. В таких условиях живут многие мои друзья и знакомые. Поэтому книга подходит не только для людей, живущих в идеальных условиях для экоактивности, но и для тех, кто только стремится такие условия себе создать.

Эта книга – дружелюбный проводник к экологичному образу жизни. Здесь только проверенные советы и лайфхаки, которые непременно будут работать и с легкостью станут частью вашей повседневной рутины.

Я понимаю, как сложно думать об окружающей среде, когда работаешь сорок часов в неделю, учишься, готовишь на всю семью и прибираешься в доме. Мы будем думать в первую очередь о себе! О своем комфорте, бюджете, ресурсах и

здоровье.

Такая экологическая активность вам по душе? Тогда приступим! Хочу заранее предупредить, что в книге много разговоров про еду и вкусные фотографии. При прочтении разрешаются полезные вкусняшки и ваш любимый чай.

На просторах этой книги разрешается все!

Предисловие

Однажды я задумала генеральную уборку в кухне и решила помыть холодильник. Выложив из него все продукты, я обнаружила, что они упакованы в пластик. Творог упакован в прозрачный и цветной пакеты, молоко – в тетрапак, кефир – в пластиковую бутылку. Сыр, масло, зелень, яйца, овощи и фрукты – в полиэтиленовые пакеты.

На полках рядом с холодильником стоял огромный пластиковый контейнер, набитый маленькими пакетиками со специями. Рядом стоял пакет с кофейными зёрнами. Макароны и крупы, хлеб и чай тоже были упакованы в пластиковые пакеты.

Моя кухня была катастрофически захламлена лишней упаковкой и избыточным количеством продуктов, которые я купила только потому, что расфасовки меньше в магазине не было. У меня на полках копилась маленькая пакетики с рисом, чечевицей, макаронами, специями и всем тем, что я уже не могла использовать, но и не выбрасывала.

Моя многоразовая бутылка для воды была из пластика. Она была недолговечна. Материал, из которого она была сделана, раскалывался, красился и протухал, становясь источником неприятного запаха. Раз в полгода бутылку приходилось заменять на новую, а предыдущую сдавать на переработку. Это было очень неудобно и весьма дорогостояще.

Мой ланч-бокс состоял из множества маленьких пластиковых контейнеров. Их было очень сложно отмыть от остатков пищи, и так же, как и пластиковая бутылка, они со временем портились. Я сдавала их на переработку, заменяя новыми экземплярами.

Термокружка тоже была сделана из пластика. Этот материал опасен при высоких температурах, так как выделяет токсичные вещества. Кружка недолго держала тепло, и со временем ее внутренние стенки приобрели цвет кофе. Мыть ее было трудно, и постепенно в сколах и трещинах накапливалась грязь.

Для того чтобы начать жить по-новому, мне необходимо было определить действительно нужное и важное. Чем я пользуюсь каждый день, что представляет для меня ценность и приносит радость. От всего остального предстояло избавиться.

Начала я с кухни по той причине, что она занимает пространство меньше, чем другие части квартиры. А еще там находилось самое большое количество захламляющих пространство вещей, не соответствующих принципам экологичной жизни.

Глава 1. Почему экологичный образ жизни так популярен

Экологичный образ жизни – это не просто дань моде или движение, которое есть сейчас и уйдет со временем. Оно не сменится более свежим и интересным. Экологичный образ жизни – это необходимость, это будущее, которое уже наступило.

Мир развивается, и я не могу отставать. Если я буду продолжать жить с теми же привычками, что и десять лет назад, я буду регрессировать. Если так будет продолжать жить все человечество, то мы сделаем наше существование на Земле невозможным.

Кажется, что это все так далеко – меня уж точно не коснутся эти страшные последствия жизни потребителя. Можно продолжать скупать все пластиковые пакеты в супермаркете, чтобы упаковать один банан, который и так прекрасно дойдет со мной до дома без пакета. Можно винить в плохой экологии лидеров государства, муниципальные власти или «хрюшек», которые не могут попасть фантиком в мусорное ведро.

А если посмотреть на наш образ жизни? На себя, того единственного, о котором нам все известно. Мы не разделяем мусор. Мы покупаем косметику в перерабатываемой упаковке. Да и какая разница?! Все равно мы не сдаем эти флакончики в переработку. Во время распродажи мы набрасываемся на синтетический свитер, платье, туфли, десятую белую футболку. Сколько этих вещей лежит у нас в шкафу? Сколько мы уже выбросили?

МЕЖДУ ТЕМ В МИРЕ УЖЕ ЕСТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ БЕЖЕНЦЫ. ПРИНИМАЯ ВО ВНИМАНИЕ ЭТОТ ФАКТ, ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ УЖЕ НЕ КАЖУТСЯ МНЕ ТАКИМИ ДАЛЕКИМИ. ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ВАС ДУМАЕТ, ЧТО НАС ОНИ НЕ КОСНУТСЯ, ВЫ ОЧЕНЬ СИЛЬНО ОШИБАЕТЕСЬ. ПОТОМУ ЧТО ЭТО УЖЕ ПРОИЗОШЛО.

Большое заблуждение – думать, что морские продукты полезны. Ежегодно европейцы потребляют 90 % морепродуктов, содержащих микропластик. До сих пор кажется, что экология – это просто модно?

Экология – это необходимо. Это то, о чем нужно было беспокоиться еще вчера. Это не будущее, а настоящее. Это каждый наш день, наша жизнь и здоровье, будущее наших потомков.

Вы подумаете: «Но если я не буду жить экологично, то это сделает кто-то другой. Столько эоактивистов кругом, от меня мало что зависит, и я ничего не изменю». Но это лишь отговорки и страх перемен.

Решайте, какое будущее вас ждет и какой пример вы подадите своим детям. Будете ли вы активным или упустите возможности, так и не сделав ничего для себя. Ведь экологичный образ жизни – это то, что мы делаем для себя самих.

Планета будет жить без нас. А мы будем жить без планеты?

Глава 2. Как выглядит экокухня?

Кухня есть в каждом доме. И пусть не всем из нас нравится проводить время, стоя у плиты, практически каждый согласится с тем, что именно кухня – это то место, где мы едим.

Здесь мы потребляем наибольшее количество природных ресурсов: воду, электричество, газ, продукты питания. И часто мы не обращаем внимания, как эти ресурсы тратятся нами впустую.

Вы открываете кран, пока моете посуду, отвлекаетесь на телефонный звонок – и вот уже вода льется прямо в канализацию без какой-либо пользы. А вы платите за нее деньги! Да и стоит ли говорить о том, что в мире острый дефицит пресной воды?

Вы уходите из кухни и оставляете включенной лампу или подсветку в вытяжке, а через час или два вспоминаете и отключаете их на ночь. Все это время электричество тратилось просто так. Возможно, у вас до сих пор не установлены энергосберегающие осветительные приборы, и вы пребываете в уверенности, что ничего не изменится, если вы один их не замените.

Вы открываете холодильник и видите там творог, который купили в начале недели, когда решили позаботиться о своем питании. Но последующие дни на

фастфуде заставили вас забыть об этом решении. Тогда вы берете творог и бросаете в мусорное ведро. Моргните, если вам знакома такая ситуация или вы видели такое поведение у своих знакомых.

Все эти истории реальны, и я неоднократно сталкивалась с ними в гостях у своих родных и друзей! Я и сама была такой, пока жила у родителей. Каждая подобная ситуация сидит в нас на уровне автоматизма еще с детства, и кажется, что заменить ее на более полезные привычки крайне сложно.

Я ВАС ПОНИМАЮ. ПОЭТОМУ МЫ РАЗБЕРЕМ ТОЛЬКО САМЫЕ ПРОСТЫЕ И ЛОГИЧНЫЕ ШАГИ В СТОРОНУ ЭКОКУХНИ, КОТОРЫЕ СМОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ И ВНЕДРИТЬ ДАЖЕ САМЫЙ СКЕПТИЧЕСКИ НАСТРОЕННЫЙ РАСТОЧИТЕЛЬ РЕСУРСОВ.

Тем более в ваших руках уже лежит эта книга – значит, вы уже задумались над вопросами экологии и предприняли свой самый первый и большой шаг!

Так как же сделать кухню экологичной, как сократить количество отходов и использовать все ресурсы по максимуму?

Давайте начнем с основных принципов, которые, увы, пока никак не затронут большое количество пластиковой упаковки, неосознанное потребление и акции в магазинах, провоцирующие нас покупать больше, чем нужно.

Поговорим о том, что можно сделать уже сейчас, не выходя из дома, чтобы стать на шаг ближе к экокухне. Эти простые шаги не займут много времени, но позволят экономить как ресурсы, так и ваши деньги.

ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЯ

Электроэнергия – это такой же ресурс нашей планеты, как вода и еда. И каждый месяц нам приходит счет на оплату этого ресурса. Чтобы не тратить электричество впустую, просто выключайте свет, когда уходите из кухни.

Обращайте внимание на оставленные включенными электроприборы, плиту и духовой шкаф. Постепенно замените все лампочки на светодиодные – так вы сможете значительно снизить потребление электроэнергии. По сравнению с энергосберегающими лампами, светодиодные наиболее безопасны. Они не выделяют паров ртути, даже если разобрать пластиковый корпус.

Старайтесь не включать электрический чайник слишком часто. Иногда мы сами не замечаем, как неосознанно заходим на кухню, нажимаем кнопку на нем и уходим. Через час мы, конечно, вспоминаем, что собирались пить чай, – и все повторяется по кругу. А после нам приходят счета за электроэнергию, и мы не понимаем, по какой причине там выставлена такая большая сумма.

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мы говорим с вами о кухне, которая уже есть в вашем доме. И мы постараемся сделать ее более экологичной без больших изменений. Но если вы однажды решите сделать ремонт или переедете на новое место, то вам непременно следует знать об экологичных и безопасных для здоровья стройматериалах.

При ремонте кухни лучше избегать отделочных материалов, в составе которых присутствуют ароматические углеводороды, фенол, формальдегид и аммиак, так как все они токсичны. Внимательно читайте состав, избегайте этих веществ. Ищите материалы с экологическими маркировками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/chichkova_evgeniya/bol-she-chem-kuhnya

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)