15 Οκτωβρίου 2015

Ο περιορισμός της χρήσης του πλαστικού από τον καθένας μας ατομικά μπορεί να συμβάλλει καθοριστικά στον περιορισμό της έκθεσης σε ένα τοξικό υλικό που βλάπτει το περιβάλλον και τη δημόσια υγεία.

Την προηγούμενη εβδομάδα διαβάσατε δέκα ιδέες για τη μείωση της χρήσης και κατανάλωσης πλαστικού στην καθημερινότητά μας.

Εδώ θα διαβάσετε ακόμα δέκα tips. Διαδώστε τα άρθρα στους φίλους σας και ζήστε την καθημερινότητά σας με λιγότερο πλαστικό.

1. Μην αγοράζετε χυμούς, αναψυκτικά και άλλα ποτά που διατίθενται σε πλαστικές φιάλες

Σε ορισμένα μέρη μπορείτε να αγοράσετε αναψυκτικά σε ατομικές, επαναχρησιμοποιούμενες και επιστρεφόμενες φιάλες έναντι αντιτίμου.

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε σπιτικά αναψυκτικά με μια ειδική συσκευή. Χυμοί κυκλοφορούν και σε χάρτινες συσκευασίες, αλλά το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να αγοράσετε φρέσκα, ντόπια φρούτα εποχής και να αποφύγετε τη ζάχαρη.

2. Μην μασάτε τσίχλα

Όταν μασάμε τσίχλα είναι σαν να μασάμε πλαστικό. Από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και μετά, τα εργοστάσια παραγωγής τσιχλών αντικατέστησαν τη φυσική μαστίχα με συνθετική, γνωστή και ως οξικό πολυβινύλιο ή πολυαιθυλένιο. Πρόκειται για τοξικές ουσίες που αποδεδειγμένα προκαλούν καρκινικούς όγκους σε πειραματόζωα, αλλά που δεν έχουν καταργηθεί λόγω πιέσεων των εκπροσώπων του κλάδου.

Καταργήστε λοιπόν τις τσίχλες κι αν θέλετε να μασήσετε κάτι προτιμήστε την παλιά, καλή και ελληνική μαστίχα Χίου.

3. Χρησιμοποιήστε γυάλινα ή μεταλλικά δοχεία στην κατάψυξη

Συνήθως βάζουμε πλαστικά δοχεία στην κατάψυξη με τον φόβο ότι τα γυάλινα σπάνε. Όμως τα γυάλινα δοχεία είναι το ίδιο ανθεκτικά εάν τα γεμίσουμε κατά τα δύο τρίτα και αποφύγουμε τις απότομες θερμικές μεταβολές. Σε γυάλινα βάζα μπορούμε να βάλουμε σάλτσες ντομάτας, γάλα καρύδας κλπ. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να τα αφήσουμε να ξεπαγώσουν αργά για να μην σπάσουν. Μια ακόμα επιλογή είναι τα ανοξείδωτα δοχεία. Καλές λύσεις είναι οι μεταλλικές παγοθήκες και να αποθηκεύουμε το κρέας τυλιγμένο με το χασαπόχαρτο.

Μια φθηνή λύση είναι επίσης η αγορά μη συσκευασμένων φρούτων και λαχανικών και η κατάψυξή τους μέσα σε παλιές πλαστικές σακούλες. Δεν είναι η καλύτερη λύση, αλλά δίνει μια «δεύτερη ζωή» στην πλαστική τσάντα προτού την ανακυκλώσουμε.

4. Πείτε «ΟΧΙ» στα πλαστικά καλαμάκια ή χρησιμοποιήστε ανακυκλώσιμα

Τα πλαστικά καλαμάκια είναι ένα από τα επιβλαβέστερα είδη πλαστικού απορρίμματος. Εκτιμάται ότι κάθε μέρα στις ΗΠΑ απορρίπτονται 500 εκατ. πλαστικά καλαμάκια, όγκος ικανός να γεμίσει 127 σχολικά λεωφορεία.

Εάν δεν μπορείτε να πιείτε τον χυμό ή τον φραπέ σας από το ποτήρι αγοράστε επαναχρησιμοποιούμενα καλαμάκια από γυαλί, ανοξείδωτο χάλυβα ή χαρτί και διατηρήστε τα παντού, στην τσάντα σας, το αυτοκίνητο ή το ντουλάπι της κουζίνας. Χάρτινα καλαμάκια φτιάχνει η εταιρεία Aardvark, γυάλινα η Simply Straws και ανοξείδωτα η Mulled Mind.

5. Φάτε το παγωτό σας σε χωνάκι

Αποφύγετε τα πλαστικά κυπελλάκια και κουταλάκια και προτιμήστε το φαγώσιμο και απολαυστικό χωνάκι.

6. Φτιάξτε μόνοι σας γιαούρτι

Είναι εύκολο να παρασκευάσετε γιαούρτι αντί να το αγοράσετε σε πλαστική συσκευασία ή στο μη ανακυκλώσιμο κεραμικό κεσεδάκι. Στο εμπόριο κυκλοφορούν ειδικές γιαουρτομηχανές και στο διαδίκτυο πολλές ιδέες.

7. Κάντε κομποστοποίηση

Εάν ρίξετε στον κάδο κομποστοποίησης όλα τα οργανικά υπολείμματα της κουζίνας σας θα μειώσετε τον όγκο των απορριμμάτων σας που επιβαρύνει τις χωματερές (σε πολλές περιοχές της Ελλάδας καταλήγουν σε δρόμους, χωράφια και χαράδρες αλλά αυτό είναι άλλο θέμα). Η διαλογή των αποβλήτων στην πηγή περιορίζει την ανάγκη για πλαστικές σακούλες απορριμμάτων μας επιτρέπει να παράξουμε ένα πλούσιο εδαφοβελτιωτικό υλικό αντί να αγοράσουμε λιπάσματα (πάλι σε πλαστικές σακούλες) για τις γλάστρες ή τον κήπο μας.

8. Χρησιμοποιήστε σαπούνι σε πλάκα αντί για υγροσάπουνο

Το σαπούνι σε πλάκα είναι φθηνότερο, συχνά πωλείται χωρίς συσκευασία και είναι το ίδιο αποτελεσματικό με το υγροσάπουνο.

9. Αγοράστε χαρτί τουαλέτας που δεν είναι τυλιγμένο σε πλαστική συσκευασία

Μπορείτε να αγοράσετε χύμα χαρτί τουαλέτας, το οποίο πωλείται σε μεγάλα χαρτόκουτα χωρίς την πλαστική συσκευασία.

10. Χρησιμοποιήστε ανακυκλώσιμα προϊόντα για την έμμηνο ρύση

Κατά μέσο όρο, μια γυναίκα καταναλώνει κατά τη διάρκεια της γόνιμης ζωής της περίπου 16.800 προϊόντα μιας χρήσης για την μηνιαία περίοδο. Υπάρχουν και επαναχρησιμοποιούμενες λύσεις, ομοίως αποτελεσματικές, που χρειάζονται μόνο περισσότερη καθαριότητα. Ρωτήστε στο φαρμακείο της γειτονιάς σας.

Πηγή:econews