



Στον

κόσμο που ζούμε είναι αδύνατον να ζήσουμε τελείως χωρίς πλαστικά αντικείμενα. Παρόλα αυτά, υπάρχουν τρόποι να περιορίσουμε τη χρήση αντικειμένων που όταν δεν ανακυκλώνονται, απορρίπτονται στο περιβάλλον αποτελώντας μείζονα περιβαλλοντικό κίνδυνο.

Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν τρόπους μείωσης της χρήσης του πλαστικού και βάζουν το δικό τους λιθαράκι για την απομάκρυνση ενός υλικού που κατακλύζει τους ωκεανούς, γεμίζει τις χωματερές, καταστρέφει την άγρια ζωή και αλλάζει την ίδια τη γεωλογική εικόνα του πλανήτη μας.

#### 1. Αποφύγετε τα πιο επικίνδυνα πλαστικά

Στο κάτω μέρος των πλαστικών συσκευασιών αναγράφεται ένας αριθμός, από το 1 ως το 7, μέσα σε ένα τρίγωνο που διαγράφουν τρία τόξα. Τα χειρότερα πλαστικά είναι:

#3 - Πολυβινυλοχλωρίδιο, ένα εξαιρετικά τοξικό πλαστικό που περιέχει επικίνδυνα πρόσθετα όπως μόλυβδο και φθαλικές ενώσεις. Χρησιμοποιείται στα πλαστικά περιτυλίγματα, σε ορισμένες συμπιεζόμενες φιάλες, σε βάζα φυστικοβούτυρου και σε παιδικά παιχνίδια.

#6 - Πολυστυρένιο (ή πολυστυρόλιο), πλαστικό που περιέχει στυρόλιο, μια τοξίνη

που βλάπτει τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Χρησιμοποιείται στο φελιζόλ, στα πιάτα και τα μαχαιροπήρουνα μιας χρήσης, στα πλαστικά ποτήρια καφέ μιας χρήσης κλπ.

#7 - Πολυανθρακικά και άλλα πλαστικά: περιέχουν δισφαινόλη Α. Αυτό το πλαστικό βρίσκεται σε αλουμινένιες συσκευασίες, πλαστικά κύπελλα, φιάλες ενεργειακών ποτών, χυμούς και μπουκάλια κέτσαπ.

## 2. Χρησιμοποιήστε δοχεία που δεν είναι πλαστικά

Έχετε μαζί σας ένα επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι νερού και ένα θερμός. Βάλτε το κολατσιό σας σε γυάλινες και ανοξείδωτες συσκευασίες, πάνινες τσάντες ή ξύλινα κουτιά όπως τα μπέντο που βάζουμε το σούσι.

Μπορείτε επίσης να παίρνετε μαζί σας επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία προτού πάτε στο σουπερμάρκετ ή τη λαϊκή αγορά και να αποφύγετε τις πλαστικές σακούλες.

## 3. Μην πίνετε εμφιαλωμένο νερό

Μπορεί να ακούγεται εξωπραγματικό, ειδικά με τις θερμοκρασίες που επικρατούν το καλοκαίρι, αλλά έχετε υπόψη ότι στη Βόρειο Αμερική το νερό της βρύσης υποβάλλεται σε αυστηρότερους ελέγχους από το εμφιαλωμένο.

Επίσης, το εμφιαλωμένο νερό είναι πολύ ακριβό, η παραγωγή, η εμφιάλωση και η μεταφορά του συνοδεύονται από κατασπατάληση πόρων και τεράστιο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, ενώ (ειδικά στην Ελλάδα) τα πλαστικά μπουκάλια συνήθως δεν ανακυκλώνονται, αλλά ρυπαίνουν παραλίες, θάλασσες, χωράφια, δρόμους, ρυάκια κλπ.

Εάν ανησυχείτε για το νερό της βρύσης διαβάστε το άρθρο του econews και μάθετε όσα πρέπει να γνωρίζεται για τα φίλτρα νερού.

## 4. Αγοράστε χύμα

Όσο περισσότερα προϊόντα αγοράζετε χύμα τόσο περισσότερες πλαστικές συσκευασίες αποφεύγετε. Στη χώρα μας δεν έχει γίνει κοινή συνείδηση (κάποτε στην εποχή του παλιού καλού μπακάλικου χύμα προϊόντα αγόραζαν οι Έλληνες), αλλά στο εξωτερικό ιδρύονται καταστήματα που πωλούν προϊόντα χύμα.

Διαβάστε για το σουπερμάρκετ Original Unverpackt, ένα νέο τύπο καταστήματος που εμφανίστηκε στη Γερμανία και που αναγκάζει τους καταναλωτές να φέρνουν μαζί τους επαναχρησιμοποιούμενες συσκευασίες για να βάλουν τα ψώνια τους.

#### 5. Αποφύγετε τα έτοιμα κατεψυγμένα γεύματα

Τα έτοιμα κατεψυγμένα φαγητά είναι από τους κυριότερους «ενόχους» για τη ρύπανση από πλαστικά απορρίμματα. Δεν υπάρχουν μεσοβέζικες λύσεις: μαγειρεύουμε σπίτι μας με αγνά, τοπικά προϊόντα και αποφεύγουμε τα ανθυγιεινά προκατεψυγμένα γεύματα και το ντηλίβερι. Έτσι μόνο προστατεύουμε την υγεία μας και το περιβάλλον.

#### 6. Μην μαγειρεύετε σε αντικολλητικά σκεύη

Μην εκτίθεστε σε τοξικές υπερφθορικές ενώσεις οι οποίες εκλύονται όταν θερμαίνονται αντικολλητικές επιφάνειες όπως το Teflon. Αντικαταστήστε τα με σκεύη από χυτοσίδηρο, που είναι εξίσου αποτελεσματικά εάν υποβληθούν στη σωστή προετοιμασία και καθάρισμα πριν και μετά τη χρήση αντίστοιχα, τα ανοξείδωτα ή τα χάλκινα σκεύη.

#### 7. Φτιάξτε τα δικά σας καρυκεύματα

Εάν αφιερώσετε λίγο χρόνο μπορείτε να φτιάξετε ξυδάτες πάστες αγγουριού ή κολοκυθιού και σπιτική κέτσαπ και να απολαύσετε τα λαχανικά του καλοκαιριού για όλο το χρόνο, αντί να τα αγοράζετε συσκευασμένα από το σουπερμάρκετ.

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε σπιτική «μερέντα», μουστάρδα και μαγιονέζα και να τα συντηρήσετε σε γυάλινα βάζα.

#### 8. Μαγειρική σόδα και λευκό ξύδι, τα νέα σας καθαριστικά

Η μαγειρική σόδα και το λευκό ξύδι πωλούνται σε μεγάλες συσκευασίες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως φθηνά, αποτελεσματικά και οικολογικά καθαριστικά για το σπίτι και νξα αντικαταστήσουν τα χημικά καθαριστικά που πωλούνται σε πλαστικές συσκευασίες μικρής χωρητικότητας.

#### 9. Χρησιμοποιήστε πανιά αντί για πλαστικά σφουγγάρια και βουρτσάκια

Για να τρίψετε τα σκεύη χρησιμοποιήστε χάλκινα και όχι πλαστικά βουρτσάκια. Επίσης, χρησιμοποιήστε βαμβακερά πανιά ή βούρτσες κοκοφοίνικα αντί για πλαστικές βούρτσες και πανάκια μιας χρήσης.

## 10. Πλύσιμο ρούχων χωρίς πλαστικά

Οι νιφάδες σαπουνιού ή η σκόνη από φυσικό σαπούνι που πωλείται σε μεγάλες συσκευασίες από χαρτόνι μπορούν να αντικαταστήσουν τα χημικά απορρυπαντικά που έρχονται σε θηριώδεις πλαστικές συσκευασίες.

**Πηγή:** [econews](#)