

Christoph Schulz

STOP DOBĚ PLASTOVÉ!

Život bez plastů je snadnější,
než si myslíte



Christoph Schulz

STOP DOBĚ PLASTOVÉ!

Život bez plastů je snadnější,
než si myslíte



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Christoph Schulz

Stop době plastové!

Život bez plastů je snadnější, než si myslíte

Přeloženo z německého originálu knihy Christopha Schulze *Plastikfrei für Einstein*, vydaného nakladatelstvím mvg Verlag, Mnichov, Německo, 2019.

First published as „Plastikfrei für Einstein“ by Christoph Schulz.
© 2019 by mvg Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany. www.mvg-verlag.de.
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7547. publikaci

Překlad Tomáš Mach
Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Fotografie Christoph Schulz, kromě: str. 15 – Daniela Bielfeld,
str. 61, 65, 115 – bezobalový obchod Fräulein Lose ve Freisingu
Ilustrované ikonky Zuzana Böhmová
Počet stran 120
První vydání, Praha 2020
Vytiskla tiskárna TNM Print s.r.o.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1508-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-1507-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2925-6 (print)

Obsah

O autorovi	9
Předmluva	11
Pohled za oponu	15

PLASTOVÝ ODPAD 17

Všechno do jedné popelnice	22
Co smí dovnitř a co ne	23
Základní informace o plastech	25
Co jsou to vlastně plasty?	26
Výhody a nevýhody	27
Jak se plasty recyklují?	28
Život bez plastů	29

První krok:

NOVÝ ŽIVOTNÍ STYL 33

Užitečné vybavení	34
Láhev na pití	36
Látková taška	36
Krabička s víčkem	37
Síťovka na ovoce a zeleninu	38
Zavařovací sklenice	38
Pevný postoj	39
„Bez plastů je to příliš drahé“	40
„Život bez plastů nic nezmění“	41
„Život bez plastů je pro ekologické fanatiky“	42

„Bez plastů to nejde“	42
„Žít bez plastů je jen aktuální módní výstřelek, který rychle vyšumí“	43
„Sám nic nezměníš“	43
Základní pravidla života bez plastů	44
Půjčovat si	45
Opětovně používat	45
Kritická sebereflexe	46
Říkat „ne“	47
Opravovat	47
Změnit chování	48
Udělej si sám	49
Nahrazovat	49
Recyklovat	50
Jednoduché alternativy pro každodenní život bez plastů	50
Brčka	51
Osvěžovač vzduchu	52
Kartáček na zuby	53
Sprchový gel a šampon	54
Potravinová fólie	55
Kuchyňské náčiní	55
Ubrousky, kapesníky, utěrky	56
Kávévé kapsle	56

Druhý krok:

ZMĚNIT ZVYKY	59
Nakupování bez plastů	61
Kde nakupovat bez plastů	62
Nákupní chování	64
Bez plastu na cestách	65
V práci bez plastů	66
Na dovolenou bez plastů	67
Přírodní oblečení	70
Alternativy pro pokročilé	73
Sportovní náčiní	74

Kartáč na nádobí	74
Škrabka	75
Kartáč na láhve	75
Čajové sítko	76
Vatové tyčinky	76
Zubní pasta	77
Holítka na jedno použití	77

Třetí krok:

EXPERT NA ŽIVOT BEZ PLASTŮ	81
Výchova dětí	82
Pleny	83
Hračky	84
Školní potřeby	85
Udělej si sám	86
Užitečné prostředky pro domácnost	87
Další pomocníci pro domácnost	90
Návody pro domácí kutily	91
Pár speciálních tipů pro dodání kuráže	102
Oslavy	103
Zamrazování potravin	104
Létání	104
Alternativy pro experty	105
Rychlovarná konvice	106
Odličovací tampony	107
Kartáč na vlasy	107
Toaletní papír	108
Pytle na odpadky	109
Produkty na vlasy	110
Krémy	111
Buďme příkladem!	114
Poděkování	117
Další informace	118

*Pro všechny lidi, kteří se dívají dopředu
a chtějí po sobě zanechat svět v lepším stavu,
než v jakém byl, když na něj přišli.*

O autorovi

Christoph Schulz je ekologický podnikatel a společně se svými přáteli bojuje proti zamořování životního prostředí plastovým odpadem. Jako vystudovaný bankovní úředník a specialista na online marketing spojuje v projektu CareElite – Be Natural Change své odborné znalosti s vášní pro ochranu životního prostředí. Od roku 2017 se stále více lidí přidává k jeho myšlence zbavit svět plastového odpadu.



Na jeho blogu www.careelite.de najdete novinky týkající se přirozeného života bez plastů.

PŘEDMLUVA

„Řekni mi, babi, čím jste si vlastně dříve čistili zuby?“ – „Přece dřevěným kartáčkem,“ odpověděla mi babička s naprostou samozřejmostí. Byl jsem překvapený. Rozhovor, který vypadá, jako bych se s babičkou bavil, když mi bylo deset, proběhl zhruba před dvěma lety a mně tenkrát bylo 27 let. A mít zubní kartáček ze dřeva rozhodně nebyla samozřejmost. Příčina, proč jsem s touto otázkou přišel až takhle pozdě, vězela pouze a jen ve mně. Univerzálně používané plasty jsem do té doby vnímal výhradně skrz jejich dokonalost a užitečnost, ani trochu jsem o nich nepochyboval. Nyní se ale zhluboka nadechnu a začnu pěkně popořadě.

Když mě v roce 1988 máma přivedla na svět, ocitl jsem se přímo uprostřed „doby plastové“. Lékaři mě drželi v jednorázových plastových rukavicích a pupeční šňůru mi přestříhali nůžkami se zelenou plastovou rukojetí. Táta si v igelitové tašce přinesl laskominu na zklidnění nervů – čokoládu, která byla dvakrát, možná i třikrát zabalená v různých plastových obalech. Mnohostranné plasty zažívaly v osmdesátých letech 20. století skutečný boom, a to nejenom v nemocnicích. Kdepak: plasty byly a jsou úplně všude. Zatímco dříve se ještě v mnoha vesnicích mohly nepoužitelné plasty zahrabávat do země, dnes nám již přerůstají přes hlavu – a to nikoli jen u nás, nýbrž všude ve světě. Plasty totiž nejsou biologicky odbouratelné a zůstávají s námi navěky.

Potvrdil mi to zážitek z cesty po Srí Lance, který se mi zaryl hluboko do paměti: Po hodině surfování na jihu ostrova jsem se šel projít několik kilometrů podél vody. Již při surfování jsem narazil na jeden či dva plastové kelímky, při procházce po pláži jsem si ale musel nevěřicně promnout oči. Na písčité pláži vlny převalovaly sem a tam neuvěřitelné množství plastových láhví, kelímků, polystyrenových krabiček a plenek spolu s uhynulými rybami a ptáky. Tento obraz zkázy byl stejně nesnesitelný jako zápach, který ho doprovázel. Mezi vyhozenými jednorázovými obaly jsem objevil i plastovou láhev, která byla stará minimálně 20 let. Její přibližný věk totiž prozradilo vytištěné datum spotřeby. Trochu vybledlé, ale přesto stále dobře čitelné. Na jejím dlouhém průhledném hrdle stálo: *Spotřebujte do 18. 5. 1986.* V tu chvíli mi to došlo: „Plasty vydrží věčně.“

To byl pro mě rozhodující podnět, abych vypověděl válku nesmrtnému plastovému odpadu. Přišel jsem, viděl jsem a zjistil jsem. Už jsem nemohl dál stát stranou. Film *Plastic Planet* od Wenera Booteho byl pro mě tou příslovečnou ránou do palice, po které se mi v hlavě rozsvítilo. Kdyby plasty existovaly již ve středověku, mohl bych na pláži klidně najít plastovou láhev s datem spotřeby do konce roku 1568. Neboť zhruba 500 let trvá, než se běžná plastová láhev rozpadne v moři v důsledku omílání a působení slané vody, větru a vln na neviditelné částičky plastu, tzv. mikroplasty. S každým slovem, které jsem si přečetl, slyšel či zapsal o tolik opěvovaných plastech, jsem čím dál více poznával jejich úskalí. Uvědomil jsem si, že sám jsem dosud plasty používal nadměrně, a tím jsem byl součástí problému. Rozhodl jsem se proto, že se budu podílet na řešení – pokusím se žít bez plastů, jak to jen půjde.