

Книга-помощник

КРИСТОФ ШУЛЬЦ

БЕЗ ПЛАСТИКА!

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЭКОЛОГИЧНОЙ ЖИЗНИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 648
ББК 37.279.2
Ш95

Christoph Schulz
Plastikfrei für Einsteiger
Печатается с разрешения mvg Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH,
GmbH, Munich, Germany. www.mvg-verlag.de.
Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с немецкого *Озерковой Светланы Валентиновны*.

Шульц, Кристоф.

Ш95 **Без пластика! Простые рецепты экологичной жизни / Кристоф Шульц ; [перевод с немецкого С. В. Озерковой] – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2022. – 128 [8] с: ил. – (Книга-помощник).**

ISBN 978-5-17-123512-3 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-3-86882-993-8 (нем.)

Замотанные в пленку фрукты и овощи, бутылочки гелей для душа и контейнеры для еды – пластик давно и прочно обосновался в нашей повседневной жизни и зачастую используется даже в тех случаях, когда он совершенно не нужен. На первый взгляд, отказ от пластика на благо планеты кажется комплексной и трудоемкой задачей.

Кристоф Шульц, известный немецкий эоактивист, доказывает, что жить без пластика намного проще, чем мы думаем. В своей программе, состоящей из трех шагов, он не только рассказывает о том, как легко найти действенные альтернативы пластику, но и предлагает собственные идеи по улучшению экологически чистого образа жизни.

Опираясь на свой практический опыт, Кристоф делится советами и простыми рецептами – оказывается, средство для стирки и зубную пасту можно приготовить из всем доступных продуктов!

**УДК 648
ББК 37.279.2**

ISBN 978-5-17-123512-3 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-3-86882-993-8 (нем.)

© 2019 by mvg Verlag, Muenchner Verlagsgruppe
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Посвящается всем
дальновидным людям, которые
хотят оставить после себя
планету в лучшем виде,
чем она была до них

Предисловие

«Бабушка, скажи, а чем раньше чистили зубы?» — «Ну как чем? Деревянной щеткой», — сказала мне бабушка, всем своим видом давая понять, что это было вполне обычным делом. Я опешил. Диалог, который напоминает общение бабушки с десятилетним ребенком, произошёл не ранее как два года назад. На тот момент мне было 27 лет, и использование деревянной зубной щетки было для меня всем чем угодно, но только не само собой разумеющимся фактом. И дело здесь во мне и только во мне, что этот вопрос был задан в таком зрелом возрасте. До того разговора используемый абсолютно везде пластик был для меня чем-то совершенным и абсолютно безвредным. Ну, а теперь я немного переведу дух и расскажу все по порядку.

Когда в 1988 году я родился на свет, то сразу же угодил в эпоху пластика. Врачи держали меня руками, одетыми в одноразовые перчатки, и отрезали пуповину ножницами с зелеными пластиковыми ручками. Папа принес целлофановый пакет с «лекарством от нервов» — шоколадом, старательно завернутым в пластик. В 80-е годы прошлого столетия произошел настоящий бум пластика. Его можно было найти везде, в том числе в любом уголке роддома. В наше время всё так же — пластик был и остается вездесущим. Раньше во многих деревнях пластиковые отходы закапывали в ямы, а теперь горы пластика возвышаются над нашими головами. Пластик не разлагается, а потому остается с нами навсегда.

Одно событие, которое произошло со мной во время путешествия по Шри-Ланке, подтвердило этот факт и прочно закрепилось в моей памяти. Покатавшись около часа на серфе на юге острова, я шел несколько километров вдоль кромки воды. И хотя во время катания на доске я периодически встречал плившие мне навстречу пластиковые стаканчики, но картина, представшая передо мной на побережье, поразила меня до глубины души. Метровая глыба из пластиковых бутылок, стаканов, посуды из пенопласта, использованных одноразовых подгузников, а также погибших рыб и птиц качалась на волнах неподалеку от песчаного пляжа. Вид всего этого был такой же ужасный, как и исходивший от него от него запах. В куче одноразового мусора затерялась одна пластиковая бутылка, которой было уже не менее 20 лет. Ее примерный возраст угадывался благодаря сохранившейся надписи со сроком годности. Слегка размытая, но все же читаемая надпись «Употребить до 18.05.1986 г.» «украшала» длинное прозрачное горлышко бутылки. В этот момент я осознал: пластик вечен.

Для меня это был решающий момент, толчок к тому, чтобы объявить войну «вечному» пластику. Я ходил, смотрел и искал. Теперь я не мог просто отвести взгляд в сторону.

Документальный фильм режиссера Вернера Боте «Пластиковая планета» (*англ.* Plastic Planet) в буквальном смысле открыл мне глаза на эту проблему. Если бы пластик существовал в Средние века, не исключено, что сейчас на каком-нибудь пляже мы нашли бы пластиковую бутылку, датированную 1568 годом.

Ведь должно пройти без малого 500 лет, пока обычная пластиковая бутылка, плавающая в море, за счет

трения, воздействия соленой воды, ветра и волн не разложится на невидимые микрочастицы. Каждый раз, когда я что-либо читал, слышал, делал заметки о перевозносимом до небес пластике, я все больше и больше осознавал, какую опасность он в себе таит. Мне стало ясно, что до этого момента я и сам помогал этой проблеме, чрезмерно его потребляя. Поэтому я решил начать вести образ жизни, максимально свободный от пластика, и тем самым начать решать проблему.

Два года спустя я написал эту книгу, чтобы изложить полученные мной за это время знания и накопленный опыт в виде простой пошаговой программы, которую легко воплотить в жизнь.

Я не живу в лесу без денег и не хожу исключительно босиком — я абсолютно нормальный человек, честный и открытый эколог, болеющий душой за природу. Имея достаточную мотивацию, я хочу помочь людям постепенно и достаточно легко сократить количество пластиковых отходов. Но моя задача не в том, чтобы полностью уничтожить пластик. Совсем наоборот: цель состоит в том, чтобы научиться «умному» обращению с этим действительно полезным искусственным материалом, а излишек заменить на экологичные альтернативы. Ведь только так мы можем оставить будущим поколениям планету, пригодную для жизни.

**Взгляд
«за кулисы»**

Преимущества пластика нас так сильно ослепили, что мы больше чем на полвека потеряли способность отчетливо видеть реальность. Глядя на обычный пластиковый стакан, я понимаю, в какую опасную ситуацию мы себя загнали: мы лучше будем качать из земли нефть, запасы которой в мире ограничены, отправлять ее на дорогостоящую переработку, превращать это сырье в пластиковые стаканчики, а потом поставлять их на рынок в практичных пластиковых упаковках по 50 штук, где их будут покупать за смешные деньги, чтобы во время очередного пикника с шашлыками сделать из этого пластикового стаканчика пару глотков перенасыщенной сахаром газировки и выбросить его в мусорку вместе с пластиковыми тарелками и столовыми приборами. А ведь вместо этого можно просто взять стеклянный стакан и вымыть его после пикника.

Полезно периодически использовать силу своего воображения, чтобы критически взглянуть на свой образ жизни, который уже закрепился в подсознании и потому воспринимается как правильный, и переосмыслить его.

Взгляд «за кулисы» позволяет понять, что многие политики и производители пластика предпочитают скрывать, заставляя нас пребывать в неведении как можно дольше: каковы в принципе будут последствия нашего дикого потребления пластика для планеты.

Нарезанный помидор в пластиковой упаковке за совершенно нереальную цену в 3,80 евро или апельсин в пластиковом «гробике», вместе с которым мы получаем еще и бесплатный целлофановый пакет, — да, это действительно удобно, но и проблем в связи с этим стало больше. Каждый из нас хочет сэкономить

свои силы и время, однако так называемые «удобные» продукты способствуют тому, что появляются горы пластиковых отходов, которые мы потом часто видим в окружающей нас среде. Нам необходимо почаще заглядывать «за кулисы», не быть простачками и сократить потребление пластика. Давайте резать помидоры самостоятельно, покупать апельсины без упаковки и пищевой пленки! В этой книге я хотел бы шаг за шагом, никуда не торопясь, отодвинуть занавес в сторону, чтобы дать вам возможность увидеть полную картину нашего «пластикового» мира.

Пластиковые отходы

Пластиковый мусор, как непрощенный гость на званом обеде, — всем мешает и просто так не уходит. Пластиковый мусор неприятен на вид и довольно скверно пахнет. Только лишь малая часть одноразовых упаковок для салатов и недолговечных стаканчиков для кофе навынос подлежит вторичному использованию по причине того, что пластик бывает разный и разделение отходов не всегда происходит так, как положено. Но по крайней мере в Германии пластиковые отходы вывозят практически ежедневно. Можно подумать: «Ух, повезло! С глаз долой, из сердца вон!» Но давайте на минутку представим, что весь собранный в течение одного года мусор мы поместили в обычную квартиру. Сколько пластикового мусора образуется по прошествии года? Я могу ответить вам на этот вопрос, потому что знаю, что каждый житель Германии производит за год в сред-

нем 37 кг пластиковых отходов. Предполагаю, что в твоей квартире год спустя стояли бы 20 больших полных мешков с пустыми бутылками из-под моющих средств, использованными тюбиками от зубной пасты, упаковками с остатками заплесневевшего сыра, ненужными целлофановыми пакетами и с большим количеством других упаковочных отходов, которые накопились в домашнем хозяйстве.

Какое счастье, что у нас в Германии существует система переработки отходов, которая позволяет утилизировать почти половину собираемого мусора¹. А вот в таких странах, как Индия, Индонезия, Бразилия и Таиланд, по перенаселенной местности с нерегулярными промежутками времени ездят выдавшие виды тракторы с дырявыми прицепами и собирают мусор.

К сожалению, в этих странах образуется не меньше мусора, так как жаждущие наживы большие западные компании хотят продавать свою быстро превращающуюся в отходы продукцию во всех странах мира и совершенно не задумываются над ситуацией с отходами в развивающихся странах. Однако пластиковые отходы — это проблема, охватывающая весь мир, затрагивающая каждого из нас.

То, что каждый год около 32 миллионов тонн отходов оказываются выброшенными в окружающую среду, является логичным следствием всемирного сумасшествия под названием «пластик». Я регулярно поддерживаю и организую акции во многих странах мира, целью которых является не только очистка пляжей от

¹ В России в 2021 году объем переработки отходов достиг 40,6% (по данным сайта телеканала «360»). — *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

мусора, но и просвещение людей и защита морей от последствий массового неосознанного потребления. Во время этих акций чего мы только не находим — от пластиковых бутылок и освежителей для унитазов до использованных одноразовых подгузников.

Так же, как и пластиковой бутылке, одноразовому подгузнику потребуется по меньшей мере 500 лет, чтобы разложиться на отдельные составляющие. И десятки миллиардов сигарет, ежедневно и повсеместно падающих на землю, а не в урну, тоже разлагаются от двух до пяти лет (в зависимости от компонентов), причем только в том случае, если до этого для них не найдется теплого местечка в желудке какой-нибудь птицы. Целлофановые пакеты мы используем в течение 10–20 минут. А по морям они «путешествуют» на протяжении 10–20 лет, и морские черепахи принимают их за медуз и съедают. Даже если спустя много лет или столетий пластиковые бутылки и все остальные предметы из пластика, которые мы так опрометчиво берем с собой, будут уже невидимы глазу, их отдельные компоненты останутся на нашей планете навсегда и нанесут ей большой урон. По законам пищевой цепи через морских обитателей микрочастицы пластика попадают и в организм человека. Не менее чем в пяти основных сборищах мусора, обнаруженных в океанах, вращаются миллионы пластиковых частиц, прибитых туда морскими течениями. Один тихоокеанский мусорный остров содержит около 80 000 тонн пластиковых отходов. В общей сложности в моря попало уже около 300 миллионов тонн пластика. По оценкам специалистов, около 70% пластикового мусора плавает в морях или находится на дне, 15% качается на поверхности воды и практически столько же отходов вымывается на пляжи прибоем.