

# Slovenky idú zero waste

Aj keď je to dnes téma, o ktorej sa veľa diskutuje, ale rovnako veľa sa aj zneužíva, tieto štyri environmentalistky to s problematikou zero waste, teda odpadu, ako ho triediť, ale predovšetkým znižovať na minimum, myslia poctivo a vážne. Necháte sa inšpirovať?

# K

**Katarína Krnáčová**  
filmová producentka

**Moje prvé kroky k zero waste:** Tému udržateľnosti a ekologizácie beriem ako sústavný proces a snahu

o zdokonaľovanie. Stále sa učím, prichádzajú nové poznatky, nové zistenia a odporúčania, a niektoré obrátiť tie predošlé „zaručené“ informácie naruby. U mňa to aktívnejšie začalo na jar 2019, keď som pripravovala nakrúcanie filmu Stand up. Prišla som sa pozrieť na prednášku o belgickom audiovizuálnom priemysle, ktorú viedol Tim Wagendorp, a tam som sa prvýkrát stretla s tým, že prvky ekologizácie sa dajú vcelku ľahko preniesť aj do pracovného života, v našom prípade do produkcie filmu. Krátko nato som videla prednášku Petry Csefalvayovej z Inštitútu cirkulárnej ekonomiky o množstve vyprodukovaného odpadu a neschopnosti ho spracovať, ktorá ma veľmi emocionálne zasiahla. Vtedy som si povedala, že to skúsím, veď treba začať od seba. V súkromí som sa, keď to ešte

foto Gabina Weissová



K A T A R I N A K R N Á Č O V Á

2023 jún

nebola celosvetová téma, zaujímala o základné veci, ako triedenie odpadu či šetrenie vody alebo energie.

V pracovnej sfére to však bola pre mňa novinka.

**Hlavné rukolapný prístup:** Pre výrobu filmu Stand up som pripravila tzv. „Zelené desatoro“, teda súbor 10 pravidiel týkajúcich sa rôznych profesijných oddelení, ktorými sme sa snažili znížiť odpad či našu uhlíkovú stopu. Napríklad sme uprednostnili vlakovú dopravu pred automobilovou a keď bolo potrebné auto, snažili sme sa, aby sme ho naplnili a nejazdili s jedným človekom (tzv. carpooling). Použitie plastových fľaš a jednorazového riadu sme znížili na úplné minimum tak, že sme každému členovi štábu na začiatku nakrúcania dali fľašu na vodu, ktorú si každý sám plnil pitnou vodou a stravovali sme sa v reštauráciách hromadne. Tiež sme zredukovali umelé svietenie na pláci využitím lokálneho osvetlenia a prípadnou výmenou silnejších žiaroviek. Kostýmy a rekvizity sme sa snažili podľa možnosti kupovať z druhej ruky, prípadne prenajímať. Nečlali sme scenáre a denné dispozície a využívali sme rôzne elektronické nástroje. Zadefinovala som tým základné zelené pravidlá, ktoré sme si s celým štábom prešli a snažili sme sa ich počas nakrúcania dodržiavať, prípadne vylepšovať. Niektoré z našich cieľov sa podarilo dosiahnuť lepšie, niektoré slabšie, ale išlo o to - pokúsiť sa. Bol to prvý film na Slovensku nakrútený ekologickým spôsobom. Dúfala som, že keď sa naň pozriem späť o 4 roky, bude to už len dávna minulosť prekrytá množstvom ďalších a úspešnejších zelených produkcií. Žiaľ, nie je tomu tak, odvtedy sa nakrútili na Slovensku len dva filmy, ktoré sa riadili udržateľnejšími pravidlami. Hýbe sa to pomaly, ale o to dôležitejšie je o tom hovoriť. Pomohlo mi to však vtedy ponoriť sa do tejto témy, pozývali ma na rôzne domáce, ale najmä zahraničné fóra, kde som prezentovala našu „case study“ s filmom Stand up a mala som možnosť aj motivovať ďalších tvorcov k podobným produkciám. Bola som tiež v tíme, ktorý pripravoval Zelené memorandum a Zelený manuál pre slovenských filmárov, teda akéhosi teoretického sprievodcu pre tých, ktorí by mali záujem pracovať vo filme ekologickejšie. Tiež som bola súčasťou tímu, ktorý pripravoval európsku kalkulačku uhlíkovej stopy, čoskoro by mala byť uvedená do praxe.

**Čo najviac funguje:** Teším sa, keď vidím v mojom okolí mladých ľudí, pre ktorých je udržateľná planéta aktuálnou témou. V princípe platí, že ako sa správame my, dospelí, deti to po nás prirodzene opakujú a je teda našou zodpovednosťou učiť ich vlastným príkladom. Niekedy to však býva aj naopak, že dieťa „poučí“ rodičov, ako by mali svoje zvyky a správanie upraviť ekologickejšie. Zo skúseností si však myslím, že najlepšie na ľudí funguje komunikácia, komunikácia a komunikácia. Mnoho ľudí tomu nerozumie, mnohí sa aj boja alebo hanbia opýtať, mnohí majú obavy, že je to príliš komplikované, alebo drahé, alebo nezrozumiteľné. Lebo je to naozaj veľmi komplexná téma. Ale keď sa o nej začneme baviť konkrétne a rozdrobíme si ju na konkrétne príklady zo života a z pracovného prostredia, zrazu nám to neprípadá také ohlušujúce a niekedy aj celkom malé zmeny môžu priniesť veľký efekt.

**Som lovkynia hoaxov:** Konkrétne v našom filmovom priemysle sa hovorí: Nemôžeme točiť ekologickejšie, lebo to veľa stojí. Nedokáže ma to síce rozzúriť, lebo chápem náročnosť výroby filmov a zodpovednosť producentov, ale hnevá ma pasívny prístup, s akým k tomu pristupujú.

Lebo som presvedčená, že to nemusí nevyhnutne stať veľa peňazí, pokiaľ človek chce a venuje príprave dostatočne veľa času a energie. Je však potrebné zmeniť alebo aspoň upraviť isté vzorce správania, v rámci ktorých človek pracuje (a najmä myslí!) niekedy aj desiatky rokov, a to je pre súčasnú spohodlnú spoločnosť veľmi náročné.

**Moja zero waste domácnosť:** Cítim, že mám ešte veľké rezervy aj vo svojich návykoch. Napríklad mojím veľkým cieľom je prejsť na bezobalovú domácnosť, alebo sa k tomu aspoň priblížiť. Podarilo sa mi však už pedantne prejsť na takmer dokonalé separovanie odpadu a motivujem k tomu a usmerňujem každého, kto prejaví záujem. Sama som prekvapená, koľko ľudí to ešte absolútne nerieši alebo nevie. Upravila som svoje stravovacie návyky a vediem k tomu aj svoju rodinu. Rovnako sa snažím pristupovať striedmo aj v nakupovaní oblečenia alebo doplnkov, vyberám si lokálne značky a kupujem len, keď nič iné nepotrebujem, inak nachádzam veľkú radosť v recyklovaní starších, hlboko v skrini zabudnutých kúsokov a objavujem ich nové kombinácie. Takisto sa pred každou cestou zamýšľam nad spôsobom dopravy a pokiaľ je to možné, uprednostním vlakovú dopravu pred leteckou, aspoň na kratšie vzdialenosti. Pri každom rozhodnutí sa však zamýšľam nad tým, či ide skutočne o ekologickejšie riešenie, lebo v súčasnosti je tu veľký risk v podobe tzv. greenwashingu. Mnohé napríklad módné značky sa nás snažia presvedčiť o ich ekologických postupoch vo výrobe, ale zväčša ide len o zneužitie tejto témy pre vlastný marketing. Existujú však portály, kde sa dajú tieto informácie overiť.

A niekedy stačí pomôcť si obyčajnou jednoduchou logikou. **Udržateľné leto na obzore:** Nedávno som v sebe objavila túžbu cestovať už len na jedno miesto, a to na našu chalupu (smiech). Nikdy som sa nepovažovala za chalupársky typ a vyhľadávala som stále nové miesta na spoznávanie, avšak momentálne sa teším, ako odídem len na toto jedno miesto a strávim tam čo najväčšiu časť leta. Pohybujeme sa tam pešo, prípadne na bicykli, klimatizáciu netreba, lebo staré múry chladia oveľa lepšie a jeme to, čo nám na záhrade dorastie. **Nové výzvy predo mnou:** Snívam o tom, že každý film, ktorý (nielen) u nás vznikne, bude vyrobený za ekologických podmienok a s ušetrenými uhlíkovými emisiami a každý filmár bude úplne prirodzene pracovať tak, aby sme zachovali našu planétu udržateľnejšou. To je krásna utópia.

## Laura Martinková

environmentalistka, lektorka

**Moje prvé kroky k zero waste:** Som vyštudovaná environmentalistka a prirodzene ma to fahalo k praktickému využitiu teoretických vedomostí získaných počas vysokej školy v Banskej Bystrici. Keď som sa ale takmer pred 10 rokmi vrátila späť do môjho rodného Prešova, nastal stret s realitou. Ružové okuliare, ktoré som mala, keď som si predstavovala, ako v nejakej firme budem meniť svet, sa rýchlo rozplynuli, keď takmer nik netušil, kto to environmentalista je a už vôbec nie, čo robí. V tej dobe ma doslova zachránilo dobrovoľníčenie v programe Zelená škola, kde som stretla podobne zmýšľajúcich ľudí aj svoju skvelú inšpiratívnu učiteľku Paulínu Urdovú, ktorá mi ukázala, čo je systematická práca so školami v pozícii sprievodcu. Postupne som začala viac rozprávať o netvorení odpadu, ako o jeho triedení. Rozbuškou v mojich rukách bola kniha Domácnosť bez odpadu od Bey Johnson, ktorá

spustila lavínu jednak nových experimentov u mňa doma, ale i tvorby nových výučbových programov a napokon vyústila do splneného sna o bezobalovom obchode, ktorý sme otvorili spolu s Michaelou Krížovou. Za 10 rokov v téme odpad som prešla rôznymi fázami od nikdy nekončiacich vízií, ktoré mi nedávali spať, ani sa v pokoji osprchovať až po súčasný stav, ktorý vnímam ako stabilný. Občianske združenie Odvážne aj vďaka podpore nášho dlhodobého partnera Natur-pack systematicky pracuje so školami, verejnosťou, firmami a hrdo pôsobí na východnom Slovensku, kde vidíme veľký zmysel aj potenciál túto tému otvárať na rôznych úrovniach.

**Hlavne rukolapný prístup:** Nesúdim aktuálny stav, lebo akokoľvek sme ekologickí, vieme vždy urobiť viac. Ukazujem možnosti, hovorím o plusoch a mínusoch, lebo vybrať si je niekedy veľmi ťažké. Otáčam vnímanie témy odpadu od niečoho, čomu sa chceme vyhnúť, na dôležitú tému, ktorá sa týka každého z nás. Často ma na školách vítajú občerštením a jeho súčasťou býva aj nejaká voda. Prvýkrát to je voda v malej PET fľaši, potom voda vo veľkej PET fľaši a keď prídem tretíkrát, už ma čaká džbán s vodou a obyčajný sklenený pohár. Zameriavam sa na systematické vzdelávanie s programom Odpadová odvykačka. Tá sa komplexne v troch stupňoch dotýka tém motivácie k triedeniu odpadu a jeho detailnému správne separovaniu, nakladaniu s bio odpadom a nastavovaním subjektov smerom k štandardu zero waste (t.j. maximálne 10 % vyprodukovaného odpadu môže skončiť na skládke alebo v spaľovni odpadu). Takýto program prešiel napríklad mestský úrad vo Veľkom Šariši, kaviareň Libresso v Prešove a stále v procese je Gymnázium Konštantínova. Pred mestským úradom stojí kompostér, v budove sú efektívne umiestnené koše na separovanie odpadu, zber kefiek a bateriek priamo vo vstupnej hale, v kuchynke sú kalifornské dážďovky a na stole u pána primátora stojí sklená karafa naplnená vodou. Gymnázium má v každej triede dvoch „enviroľidrov“, s ktorými pravidelne realizujeme vzdelávanie, aby sa nové

informácie rovesníckym vzdelávaním dostávali do celej školskej komunity. Stredoškólakom netreba veľa hovoriť, niekedy stačí jedna vyučovacia hodina a keď odchádzam a pýtam sa, či si myslia, že sa naozaj niečo zmení, odpovede sú rôzne, no jedna sa mi vryla do hlavy: „Zmení, lebo srdce už nepustí to robiť ako doteraz.“

**Čo najviac funguje:** Pracujeme so širokým spektrom ľudí a všetkých bez rozdielu spája, že chcú dostávať dôležité informácie formou, ktorá ich baví. Majú radi interaktívne prvky, že sa vieme spolu aj zasmiať, počúvať, diskutovať a všetci sme na rovnakej úrovni (vždy aj takto sedíme, v školách väčšinou na koberci na zemi a ja sa veľa aj pýtam). Najväčšiu pozornosť všetkých ale majú vždy kalifornské dážďovky, keď ich donesiem, deti majú úsmev od ucha k uchu - krásna čistá biofilia. Keď stredoškólaci vypočítajú, koľko odpadu vyprodukujú žiaci školy za jeden deň, na chvíľku zamrznú, lebo zistia, že situácia je vážna, takmer okamžite začnú hľadať riešenia a vedľa o nich hovorí aj s vedením školy.

**Som lovkynia hoaxov:** Vytáčajú ma greenwashingové praktiky rôznych predajcov, ktorí sa tvária, akí sú ekologickí, ale väčšinou

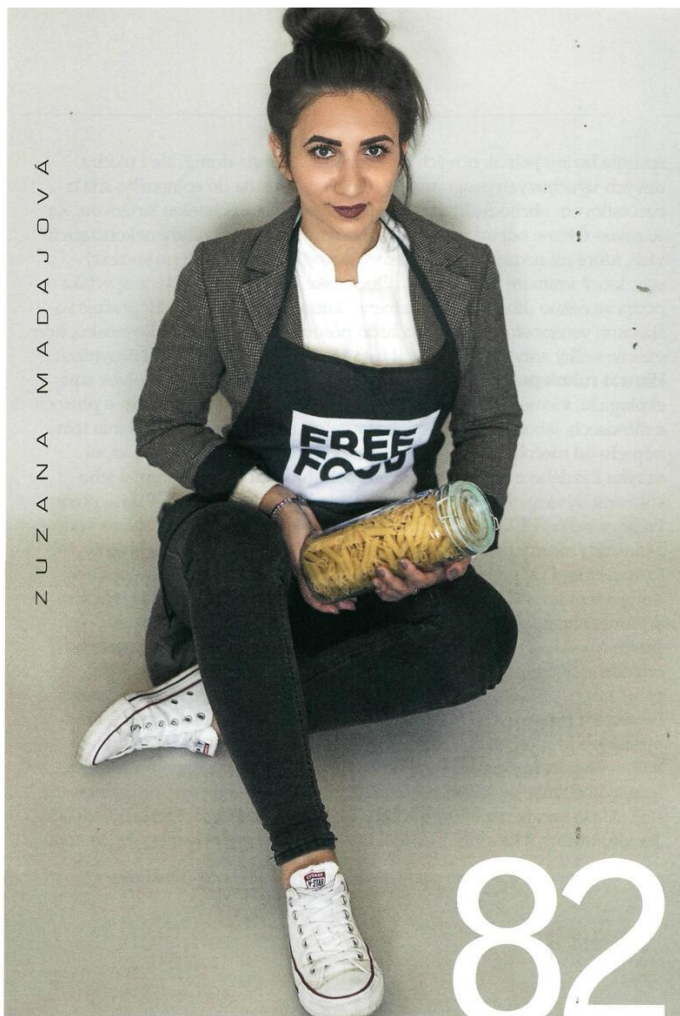


opak je pravdou. Tu je sa treba pozrieť na obchod a produkt zo širšej perspektívy. Jednoduchá rovnica by znela: použité má vždy prednosť pred novým (napríklad pri textile) a viacnásobne použiteľné pred jednorazovým (napríklad pohár na kávu) a podľa tejto postupovať, aj keď vás reklama alebo nejaký greenfluencer presvedča, že keď kúpite ďalšie tričko, vlastne pomáhate Zemi. Ďalšia častá veta je, že za odpad môžu Rómovia. Stále nerozumiem, ako je možné, že vzniká toľko potravinového odpadu na úrovni domácností, aj keď cena potravín je taká vysoká. No a perličkou je pomenovanie bio matka - s opovrhujúcim podtónom. Dnes je bio matka každá žena, ktorá používa látkové plienky, deti nosí, vyberá im zdravé potraviny alebo kupuje drevené hračky. Keď už ani tu nenájdeme paralelu s minulosťou, že len kopírujeme to, čo bolo dobré, tak neviem...

**Moja zero waste domácnosť:** Keď som začala, náš odpad v dvojčlennej domácnosti som aj vážila a suma sumárum mi vyšlo 16 kg zmesového odpadu a 18 kg vytriedeného odpadu, čo je necelých 40 kg oproti 640 kg, ak by sme boli priemerná domácnosť. Potom prišiel na svet syn Damián a ľudia mi tvrdili, že dieťa všetko zmení. Áno, keď to my, dospelí pripustíme. Pravda je, že práve používanie látkových plienok u syna mi z celej bezodpadovosti dalo asi najviac zabráť, ale keď som si ešte raz prešla ich ekologický, ekonomický a zdravotný benefit, tak ma to rýchlo prešlo. Pri plánovaní zmien každodenných návykov sa treba na ne pozrieť z hľadiska ich efektivity (nemusím riešiť bio medzizubné kompostovateľné kefky, keď netriedim bioodpad). Ak je v meste bezobalový obchod, držte sa ho, lebo práve tam stretnete rovnako zmyslajúcich ľudí. Zaručený recept na bezodpadovosť neexistuje, ale dobrým prvým krokom je pozrieť sa do svojho koša a začať rozmýšľať, čo tam nemusí byť a ktorý odpad vôbec nepotrebujem používať a rovno ho prestať používať. Ostatné príde postupne časom. Teraz už nie som taký extrémista a keď sa mi občas stane, že nemám so sebou vrecko na pečivo, tak si ho zoberiem do mikroténového vrecúška a neostávam hladná ako kedysi (smiech). Netreba byť na seba príliš prísni, treba, aby vás tento život bavil. Jedine tak môžete vytrvať.

**Udržateľné leto na obzore:** Pri plánovaní dovoleník sa snažíme vyberať také miesta, ktoré podporujú bezodpadovosť alebo inú formu ekologického fungovania. Dá sa vyberať podľa mapy Zero Waste Cities (boli sme tak napríklad na ostrove Krk v Chorvátsku), sledovať ubytovanie s označením udržateľné cestovanie, eko hotely, ale neostávať len pri označení, ale vysledovať si ich konkrétne aktivity. V lete ešte viac všade nosievame kovové termosky na jedlo, hrnčeky, lyžičky a kvalitnú termosku na vodu. Koniec leta sa spája s nákupom pomôcok do školy a tu odporúčam kupovať zošity z recyklovaného papiera, radšej menej, ale kvalitných pomôcok a kľudne aj z druhej ruky.

**Nové výzvy predomnou:** Pre nás ako občianske združenie to vyzerá na výrazne dobrovoľnícke leto - zapojili sme sa do projektu Naše mesto



ZUZANA MADAJOVÁ

a s dobrovoľníkmi budeme pomáhať zveľaďovať Ekopark, rozhodli sme sa zorganizovať 3. ročník nášho festivalu POMIŠAJ - komunitný festival udržateľného života. Začali sme bližšie spolupracovať so zástupcami programu Zero Waste Cities a naša vízia je posúvať tento program do samospráv. Chceme naďalej pracovať a zlepšovať program Odpadová odvykačka a pracovať aj na téme bezodpadových festivalov a verejných podujatí a systematicky pracovať s rómskymi komunitami.

## Zuzana Madajová

programová koordinátorka OZ Free Food

**Moje prvé kroky k zero waste:** U nás doma som bola vždy vedená k šetrenosti, nič nové sa nekupovalo, pokiaľ to staré ako-tak spĺňalo svoj účel, všetko sa zliepalo a opravovalo dovtedy, dokým to držalo, poprípade sa na to už nedali zohnať náhradné diely. Jedlo sa síce vyhadzovalo, ale nikdy nie bez povšimnutia a mini lekcie o tom, aké je to neetické. Vtedy som to všetko vnímala skôr negatívne a za niektoré veci som sa aj hanbila pred rovesníkmi. Po strednej som odišla študovať do Anglicka a z domu som odchádzala naučená nenechávať dlho pustenú vodu, rýchlo vyberať veci z chladničky, zhasínať za sebou svetlo, že jedlo nepatrí do koša a obaly treba recyklovať. No až keď som žila v Amsterdame v roku 2016 a udržateľnosť a zero waste začínali byť u mnohých životným štýlom, uvedomila som si, že tieto návyky majú aj environmentálne benefity. S udržateľnosťou v kontexte potravinových systémov som sa stretla ako študentka práve v Amsterdame. V rámci

diplomovej práce som navštívila rôzne organizácie, ktoré k jedlu pristupovali alternatívne a pre niektoré som potom aj dobrovoľnícky pracovala - varila som so sýrskymi utečencami večere pre seniorov, farmáčila na mestskej bio farme, pomáhala v off-grid reštaurácii, kde sa varilo zo zachráneného jedla. Doma som potom chcela nadviazať na tieto moje aktivity a Free Food práve vtedy robil nábor nových dobrovoľníkov. Dva roky som pracovala v korporácii a popri tom som sa venovala dobrovoľníckej práci a inžinierskemu štúdiu environmentálneho manažmentu. Spolu s kolegyniami z OZ-tka sa nám podarilo nakopnúť aktivity tak, že som sa zachraňovaniu jedla začala venovať naplno.

**Hlavne rukolapný prístup:** Razím teóriu, že nie je dôležité, aby zopár ľudí žilo 100 % zero waste, ale aby sa o to milióny aspoň pokúšali. Zároveň to, že zrecyklujeme väčšinu nášho odpadu, ešte neznamená, že žijeme udržateľne, to dnes už naozaj nestačí. Zero waste je o netvorení nadbytku a prevencii odpadu, vrátane toho potravinového, na ktorý sa zameriavam profesijne ako programová koordinátorka občianskeho združenia Free Food. Food waste je jeden z najabsurdnejších problémov ľudstva. Vezmime si len fakt, že viac než tretina jedla vyrobeného na ľudskú spotrebu sa nikdy nejde, čo má obrovské ekologické, ekonomické aj etické dopady. Vyrobité jedlo pre viac než 10 miliárd ľudí, no nevieme nakŕmiť ani tých existujúcich 8. Potravinový odpad je len jeden z dôkazov, že súčasné nastavenie potravinového systému nefunguje. Druhým je fakt, že potravinový systém je najväčším producentom skleníkových plynov pochádzajúcich z ľudskej činnosti a zároveň je klimatická kríza jeho najväčším ohrozením. Mojou úlohou je nachádzať spôsoby, ako tento odkaz komunikovať a aktivizovať ľudí, ktorí nám v tom chcú pomáhať.

**Čo najviac funguje:** Všeobecne ľudia nereagujú dobre, keď im hovoríme, že domácnosti sú zodpovedné za viac než 50 % potravinového odpadu, nik sa v tom nechce vidieť, pretože všetci v hlbke duše vieme, že vyhadzovať jedlo nie je v poriadku. Už dlhšie sledujeme, že ľudia sú presýtení negatívnymi správami a katastrofickými scenármi, mnohí si na to zvykli a ostatným sa to už nechce počúvať. Preto sa nám lepšie komunikuje cez pozitívne obrázky, teda nie „aha, čo všetko robíš zle a čo hrozné sa kvôli tomu deje“, ale „aha, toto vieme robiť aj trochu inak, a keď to tak budeme viacerí robiť pravidelne, tak svet bude krajšie miesto“. Snažíme sa ľuďom dávať praktické informácie a tipy, ktoré sa nedajú nájsť hneď a na jednom mieste. Napríklad na Instagram pridávame pravidelne video recepty na spracovanie zvyškov, máme aj náučné videá, zero waste receptár, sezónny kalendár či brožúrku Ako neplytvať jedlom. Našou prirodzenou cieľovkou na sociálnych médiách sú mladé matky alebo všeobecne ženy, ktoré inklinujú k téme udržateľnosti viac než muži. Tiež sme začali pracovať so strednými školami, čo je celkom náročné publikum, ktoré vám nič nedaruje a ktoré musíte presvedčiť, že má zmysel vám venovať pozornosť. Napriek ťažkým začiatkom je to práve práca s tínedžermi, ktorá mi osobne dáva najviac zmysel. Aktuálne ukončujeme pilot k novému projektu pre hotelové akadémie, pre ktoré sme pripravili skutočne „premakávaný“ balíček aktivít.

**Som lovkynia hoaxov:** Neoverených informácií a polopráv je najmä na internete toľko, že aj pre nás je niekedy ťažké sa v tom vyznať a všetko vyargumentovať. Navyše sa šíria takou rýchlosťou, že dostať sa k pôvodnému zdroju je

takmer nemožné. Nemôžem povedať, že by ma to nejako veľmi vytáčalo, skôr je to pre mňa výzva a príležitosť „objasniť to“. Nedávno pri študovaní uhlíkovej stopy jedla som zistila, že nie je až také dôležité, odkiaľ potravina pochádza, čo je často prezentované ako jediný ukazovateľ udržateľnosti. Oveľa dôležitejšie v tomto smere je, o akú potravinu ide a ako bola vyprodukovaná. Napríklad slovenská paradajka vypestovaná mimo sezónu v skleníku, ktorý používa fosilné energie, má až dvakrát väčšiu uhlíkovú stopu ako tá, ktorá k nám pricestovala z juhu Španielska zabalená v plaste.

**Moja zero waste domácnosť:** Vyzerá takmer 100 % vintage. Keďže milujem vintage veci a tiež ma baví reštaurovať nábytok, takmer všetok nábytok máme z druhej ruky, mnoho vecí sme získali len za odvoz. Okrem toho, samozrejme, všetko triedime, zálohujeme, používame LED-ky, nepekujeme kúrenie, zbytočne nesvietime, práčky perieme len plné a snažíme sa neplytvať vodou pri sprchovaní, umývaní zubov a riadov. Ale myslím, že toto je už pre mnohých ľudí samozrejmosť. Drogériu, časť kozmetiky či ovocie, zeleninu a pečivo už dlhšie kupujem do vlastného obalu. Stále však hľadám vhodné alternatívy niektorých bezobalových kozmetických produktov a tiež mám veľké rezervy pri bezobalových potravinách. Najväčšiu ekologickú stopu jednotlivca však tvorí jazda autom, naše jedálneičky a spotreba elektriny a tepla. Na toto si dávam asi najväčší pozor a pozerám sa na to, čo jem, v akom ročnom období, odkiaľ to pochádza a snažím sa spotrebovať maximum z každej suroviny.

**Udržateľné leto na obzore:** Pre nás sa letné obdobie spája s podujatiami, konkrétne už notoricky s našim zero waste brunchom. Je to verejné podujatie, kde varíme udržateľne a zero waste a zároveň organizujeme diskusie, prednášky a workshopy na rôzne témy, ktoré súvisia s potravinovým odpadom a udržateľnosťou. Plánujeme aj ďalšie zero waste workshopy varenia a chceli by sme sa zúčastniť aj viacerých outdoorových podujatí.

**Nové výzvy predomnou:** Keď som v roku 2018 začala s food waste, na Slovensku to bolo to posledné, čo sa v rámci udržateľnosti riešilo. Dnes popri plastoch, fast fashion a klimatickej kríze je táto téma stále viac sexi. Aktuálne máme na muške viaceré témy a rozbehnuté viaceré projekty, takže sa rozhodne plánujeme posúvať a najmä rásť. Naším snom je zdieľať spoločný priestor, v ktorom sa môže stretávať celá naša komunita pri dobrom jedle, prednáške či workshope.

## Danka Moderdovská

eko konzultantka, autorka projektu Planéta  
Zem sa usmieva, @zerowasterka

**Moje prvé kroky k zero waste:** Začali už v časoch základnej školy, ale to prebudenie, taká ozajstná facka sa mi stala počas vysokoškolského štúdia v Madride. Na začiatku leta tam bol štrajk smetiarov a smetie sa neodvážalo takmer mesiac. Za dva týždne sme sa doslova topili v odpade. Prechádzky mestom alebo cesta metrom bolo peklo. Zápach, špina a hordy smetia úplne všade. Keď smetie po mesiaci odviezli, prišla neskonala úľava, s úsmevom spomínam na to, ako som si hovorila, že odpadom by som sa nikdy v živote nechcela zaoberať. Aký životný paradox! Lebo teraz, o 25 rokov neskôr, je to moje živobytie a dokonca som o tom, ako odpad netvoríť, napísala knižky pre deti, vytvorila kartičkovú hru pre celú rodinu, prednášam o odpade, píšem, vytváram video návody a robím workshopy. Ďalší obrat v mojom živote sa stal opäť v zahraničí. Bolí sme na dovolenke v Thajsku a tam som videla, čo všetko vyplavuje more na tie krásne pláže, ako rezorty vyhadzujú „naše“ smetie do džungle... Tam som si uvedomila, že ja sama som súčasťou problému, že ho taktiež vytváram a že tak už nechcem pokračovať ďalej. Ešte na dovolenke som si začala študovať veci ohľadom zero waste života, začala som sledovať zero waste priekopníkov a skúšať ich rady, ako žiť bez tvorenia odpadu. Prestaviť sa na bezodpadový spôsob sa nedá zo dňa na deň. Avšak na začiatku to chcete všetko a hneď. Chcete žiť udržateľne a bez odpadu v spoločnosti, ktorá vytvára odpad na



DANKA MODERDOVSKÁ

PREĀLNÝ SVET

každým kroku. Zero waste tsunami sa prehnalo mojou domácnosťou, ale hlavne mojim pohľadom na materiálne a nemateriálne veci. Prvé dva roky som snád ani nedýchala, ako som sa snažila (smiech).  
**Hlavne rukolapný prístup:** Je dobré začať od seba. Nie hneď meniť všetko a všetkých okolo. Treba na sebe vidieť, čo ide a čo nie. Ale myslím, že to moje tsunami strhlo nechtiac aj ostatných v mojom okolí. O tom, čo našej planéte svojim konaním spôsobujeme, a že stačí malý krôčik, aby sa veci menili, som rozprávala, kade som chodila. A ľudia to zaujímalo. Pýtali sa, diskutovali sme, volávali mi, písali, že kde a ako to a tamto zoženú a ako to funguje. Až z toho bola prednáška, potom ďalšia a koleso sa rozbehlo. Končila mi materská dovolenka, moje dieťa prišlo do veku, kedy sa deti pýtajú PREČO? Ako vysvetlite trojročnému dieťaťu, prečo ľudia robia smetie? A prečo ich my chodievame zbierať v okolí? A čo je to plast? A prečo patrí do žltého koša? Napísala som teda príbeh, ktorý sa páčil. Ako sa planéta Zem usmieva, keď urobíme pre ňu niečo dobré. Zrazu sa stalo, že mi moje dieťa v polke cesty do obchodu pripomenulo, že sme zabudli vrecúška na zeleninu. Donútilo ma vrátiť sa, lebo planéta by bola smutná, keby sme použili tie plastové. Alebo poučilo babku, že to, čo má v záhrade, sa nevolá hnojisko, ale kompostovisko. Príbehy som dala dokopy, našla si skvelú ilustrátorku a vydala som prvý diel knižky Planéta Zem sa usmieva. Potom druhý a tretí. Minulý rok som ešte vydala eko hru Planéta Zem sa usmieva. Vďaka knižkám a hre teraz navštevujem školy, škôlky, knižnice a mestá, kde robím eko besiedky a prednášky. Som šťastná, že enviro výchove sa dáva čoraz viac priestoru a je o ňu veľký záujem. A deká sú úplne super - chcú, aby sa planéta usmievala. Treba im však dať návod, viesť ich. Okrem malých detí a dospelých je

2023 jún

tu však ešte jedna skupina, o ktorú by sme sa mali zaujímať - mladí dospievajúci ľudia. Na tých neplatia knižky a náučné prednášky. Treba s nimi hovoriť inakšie. Ale AKO? Nejakým úžasným zázrakom sa mi pošastilo nájsť jeden kanál, ktorý zafungoval. Na podnet kamarátky som začala tvoriť videá na TikToku, a hneď prvé mali vyše 300.000 pozretí. Dnes mám 45.000 sledovateľov z Česka a Slovenska, 7,5 milióna pozretí od prevažne 13- až 24-ročných. Videá sú zamerané na tipy a triky, ako žiť šetrnejšie k planéte a že to ide. A že to dokáže každý z nás. Z komentov však vidím, že mladých nemá kto viesť. Hľadajú vzory, no tých v oblasti ekológie, ktorí by hovorili ich jazykom, je málo.

**Čo najviac funguje:** Úprimnosť a autenticita. Krásne nastajlované fotky všetko v béžovej a zelenkastej farbe, ktoré reprezentujú slovo EKO, sú fajn. Ale udržateľnosť nie je len zelená a farby recyklovaného papiera. Ľudia najviac zaujmú, keď im ukazujem pravdu. Aj zlyhania, aj tipy, ktoré fungujú. Deti sú otvorené od začiatku do konca a s veľkým hurá sa vrhajú do aktivít. Tie ani nemajú žiadne otázky, idú na vec. Dospelí sú skeptickejší, veľa sa pýtajú, overujú si a priveľmi chcú všetko dokonať. A keď to nejde, tak to vzdávajú. Starší ľudia sú hrozne vtipní. Veľmi nadšene prídu na prednášky a radi diskutujú, ako to bolo za ich čias, ale mikroténových vreciek sa nevzdajú ani za nič (smiech).

**Som lovkynia hoaxov:** Ľudia na mňa vyťahujú kadejaké fakty, ktoré si prečítali hocikde. Nie som chemička, ani doktorka prírodných vied. Ťažko sa mi odpovedá na otázky podobného druhu, preto sa držím nasledovného:

„Je lepšie robiť niečo, ako nič.“ Často sa stretávam s názorom, že zero waste je pre bohatých. Moje videá však ukazujú, že to môže robiť každý. Stačí urobiť jeden krok, potom druhý a nechať to plynúť. Zo skúsenosti viem, že keď sa raz na tú cestu dáte, už sa nevrátite späť. Nezurím už, čo sa týka ľudí, každý sme iný a každý máme inú kapacitu na zmeny, prípadne aj podmienky. Vie ma však vytočiť greenwashing zo strany veľkých firiem.

Keď vidím reklamu na niečo, čo sa tvári, ako pomáha planéte a pritom ide o do očí bijúcu blbosť, tak zúrím...

**Moja zero waste domácnosť:** Udržateľne fungujúcu domácnosť si dotváram stále. Je to podľa mňa nekončiaci proces. Sú však oblasti, kde sa to dá super. Napríklad kúpeľňa, na ňu som hrdá. Naozaj sa mi podarilo všetko zminimalizovať a premeniť na 90 % bezodpadovo tak, že to zvládlo aj moje dieťa a manžel. Čo sa týka kuchyne, tam sa to dá tiež na 80 % docieľiť. Tým, že sa mení trh a viac výrobcov pristupuje k ekologickému obalom a máme možnosť triediť už aj kuchynský odpad, veľmi to pomáha. Kde vidím nedostatky, je oblečenie. Čo urobíš s vydratými ponožkami? Kde si kúpite čizmy na zimu, ktoré vydržia 20 a viac rokov? Kde mám zohňať dieťaťu otepľovačky, ktoré by nepremokali ako tie zo sekáča? Čo keď si chcem dopriať niečo nové a krásne, ale majú to len v obchode s rýchlou módou?

**Nové výzvy predomnou:** Nechávam sa viesť, idem tam, kde si ma pýtajú. Robím to, čo mi prináša potešenie a vidím, že to ešte má zmysel. Takto ku mne prišli prednášky, potom knižky, neskôr TikTok a teraz rôzne skvelé eko projekty s eko organizáciami, s ktorými vieme vytvoriť niečo viac a pre viac ľudí. Nápadov do bližšej budúcnosti mám veľa. Chcela by som robiť viac pre mládež a školy, pomôcť firmám a ďalej sa vzdelávať v tomto obore. V hlave mám rozpracované nové príbehy, knižky, pracovné listy, eko komiksy, hry a podobne. Uvidíme, čo si svet vypýta a kde sa mi otvoria dvere.

