

УДК 504  
ББК 20.17  
Р98

Научный редактор Василий Яблоков  
Редактор Надежда Ершова

**Рябко В.**

Р98 Zero waste на практике: Как перестать быть источником мусора / Виолетта Рябко. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 216 с.

ISBN 978-5-9614-7412-1

Каждый год каждый из нас выбрасывает больше 400 килограммов мусора. Наши бутылки, стаканчики из-под йогурта и ватные палочки не пропадают в черной дыре, а остаются на планете. Пакеты лежат на дне Марианской впадины, в желудках китов и на вершине Эвереста. Мусорные острова нашли уже даже в черном море, серферов на Бали сбивают с ног не волны, а мусор. Но в наших силах задержать наступление экоапокалипсиса, надо лишь сократить количество собственных отходов. В своей книге руководительница медиаотдела Greenpeace Виолетта Рябко рассказывает, чем заменить пакеты-майки, бывает ли экологичным секс, что сделать с косметикой и одеждой, как организовать день рождения без мусора и при этом не сойти с ума и не разругаться с родственниками. Эта книга — подробная инструкция по внедрению принципа zero waste, а еще сборник веселых и ироничных рассказов о том, каково быть экоактивистом и просто неравнодушным человеком в нашей стране.

УДК 504  
ББК 20.17

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7412-1

© Виолетта Рябко, 2022  
© ООО «Альпина Паблишер», 2022

# Содержание

Введение.....	5
---------------	---

## Раздел I

### В чем проблема?

<b>Глава 1.</b> Куда отправляется мусор после расставания с нами и не продолжают ли эти отношения после разрыва .....	11
<b>Глава 2.</b> Чем всем так не угодил пластик и зачем его едят киты .....	19
<b>Глава 3.</b> Есть ли пластик в организме английской королевы и что лучше пить — воду или пиво.....	27

## Раздел II

### Ноль отходов на кухне

<b>Глава 4.</b> Как покупать сыпучие и жидкие продукты без упаковки .....	35
<b>Глава 5.</b> Что можно сделать с пищевыми отходами .....	43
<b>Глава 6.</b> Как не выбрасывать еду.....	51
<b>Глава 7.</b> Как и куда сдавать мусор в переработку.....	61
<b>Глава 8.</b> Как вырастить губку для мытья посуды на своем огороде .....	75

## Раздел III

### Гигиена zero waste

<b>Глава 9.</b> Ваша ванная комната задышит минимализмом и красотой .....	85
<b>Глава 10.</b> Почему мы не можем покрасить лицо без пластика и всегда ли нужны блески, чтобы блистать.....	97
<b>Глава 11.</b> Как можно ходить во время месячных в одних только трусах .....	103
<b>Глава 12.</b> Нужно ли отказываться от презервативов и как сделать секс экологичным .....	109

## Раздел IV

### Минимализм в вещах

Глава 13. Почему колготки часто рвутся, а кредиты не выплачиваются .....	115
Глава 14. Как связаны климатический кризис и пластик.....	117
Глава 15. Как покупать мало одежды и оставаться счастливым.....	125
Глава 16. Как новому телефону не стать отходом.....	131

## Раздел V

### Ноль отходов на работе и в отпуске, в барах и больницах, на свадьбах и похоронах

Глава 17. Что еще сделать, чтобы сократить количество отходов в жизни .....	137
Глава 18. Как организовать безотходный офис.....	149
Глава 19. Как путешествовать без мусора и не утонуть в пластиковых трубочках на берегу океана.....	157
Глава 20. Почему живая елка лучше искусственной и как приготовить праздничный фуршет из рыбы, которую препарировали школьники.....	165

## Раздел VI

### Ноль отходов в семье и с друзьями

Глава 21. Как жить без отходов с детьми.....	179
Глава 22. Как перевести своих животных на ноль отходов.....	185
Глава 23. Как жить «ноль отходов» и не развестись.....	189
Глава 24. Зачем нам государство и как жить в пандемию с ограничениями .....	193
Заключение.....	201
Благодарности.....	203
Об авторе.....	205
Примечания.....	207