



MAŁOPOLSKA

w duchu GOZ

Przewodnik Gospodarki o Obiegu Zamkniętym w Małopolsce



GOZ NAWET W ŚWIĘTA



Autor opracowania:

Polskie Stowarzyszenie Zero Waste

Joanna Kądziołka-Szylko

Autor dołożył wszelkich starań, by treści przekazane w niniejszym przewodniku były rzetelne i wiarygodne oraz aktualne na dzień 1 grudnia 2025 r. Niniejszy dokument nie zastępuje analizy konkretnego przypadku. Informacje zawarte w dokumencie są stanowiskiem autora, będącego ekspertem w temacie gospodarki o obiegu zamkniętym.

Wydawca:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Rozwoju Regionu

Kraków 2025

Publikacja dostępna w wersji elektronicznej.

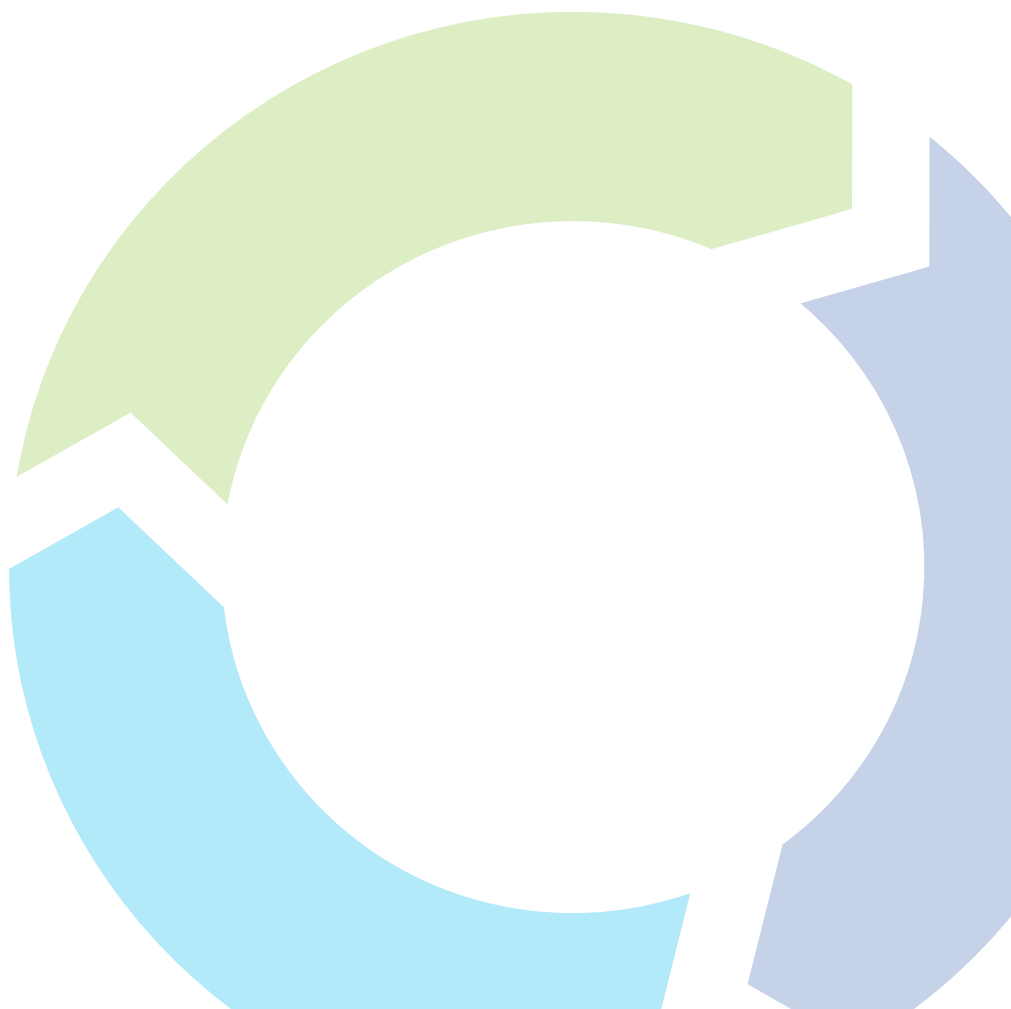
Na okładce wykorzystano zdjęcie z Archiwum UMWM

**MAŁOPOLSKA**

w duchu **GOZ**

Spis treści

- 4 WSTĘP
- 5 DLACZEGO GOZ NAWET W ŚWIĘTA JEST WAŻNY?
- 6 ZASADY GOZ W PRAKTYCE - JAK WDRAŻAĆ GOZ W CZASIE ŚWIĄT,
UROCZYSTOŚCI RODZINNYCH, CZY WAKACJI
- 21 PODSUMOWANIE
- 22 POLECANE



WSTĘP

Co to jest GOZ?

Gospodarka Obiegu Zamkniętego (GOZ) inaczej zwana gospodarką cyrkularną to model, w którym zasoby krążą w obiegu. Zakłada on oszczędność zużycia surowców oraz minimalizowanie powstawania odpadów, celem zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych i poziomu wykorzystania energii.

Przez długie lata ludzkość działała według prostego schematu: pozyskać surowce, wytworzyć rzeczy, używać i wyrzucać. To była gospodarka liniowa, a jej głównym problemem stały się odpady.

GOZ to nowy sposób myślenia. Produkty projektuje się tak, by można je było naprawiać, wymieniać części, przerabiać. Odpady przestają być problemem - stają się częścią kolejnego cyklu.

Święta, urodziny, wesela, weekendy, wakacje i inne okazje, to momenty, które wiążą się z organizacją różnego rodzaju uroczystości i aktywności. Zdarza się jednak, że celebracji tych wydarzeń towarzyszą znaczne ilości odpadów, nadmierna konsumpcja oraz nieefektywne gospodarowanie dobrami naturalnymi. Niniejszy przewodnik pokazuje, że ważne chwile mogą być obchodzone w sposób świadomy i odpowiedzialny ekologicznie, z poszanowaniem dla planety i jej zasobów.



Rys 1. Schemat GOZ
Źródło: Opracowanie własne



DLACZEGO GOZ NAWET W ŚWIĘTA JEST WAŻNY?

Małopolska nie czeka na przyszłość, lecz tworzy ją już teraz - inwestując w GOZ, inwestuje w nowoczesną i efektywną przyszłość. Region stawia na gospodarkę o obiegu zamkniętym jako jeden z filarów zrównoważonego rozwoju, wdrażając program wspierający zdobywanie umiejętności, kompetencji czy świadomości z zakresu zasad gospodarki cyrkularnej.



Gospodarka o obiegu zamkniętym w okresie świątecznym to nie rezygnacja z radości i tradycji – to przemysłane wybory, które sprawiają, że uroczystości są równie piękne, a przy tym odpowiedzialne. Każdy – mieszkaniec, turysta, gospodarz rodzinnego spotkania – może wprowadzić proste zmiany, które zmniejszą ślad ekologiczny¹ świąt.

W polskim kalendarzu wyróżnia się święta, które mają szczególne znaczenie w życiu społecznym, a najważniejsze z nich to Boże Narodzenie. Jest to czas spotkań rodzinnych, przygotowywania tradycyjnych potraw i obfitych poczęstunków, obdarowywania prezentami oraz tworzenia świątecznej atmosfery poprzez dekoracje i ozdoby. Niestety, współcześnie bardzo często obserwuje się zjawisko nadmiernej komercjalizacji świąt. Objawia się ono wzmożoną presją zakupową, często ponad rzeczywiste potrzeby, co przekłada się na większe wydatki czy wzrost ilości odpadów.



¹ Ślad ekologiczny to wskaźnik umożliwiający oszacowanie zużycia zasobów naturalnych w stosunku do możliwości ich odtworzenia przez Ziemię. Do oszacowania śladu ekologicznego można wykorzystać dedykowane kalkulatory online, jak np.: <https://kalkulator.eco/>

ZASADY GOZ W PRAKTYCE - JAK WDRAŻAĆ GOZ W CZASIE ŚWIĄT, UROCZYSTOŚCI RODZINNYCH, CZY WAKACJI

Planowanie świąt i uroczystości w duchu GOZ

Świąteczne menu – planowanie bez marnowania

Jedzenie zajmuje centralne miejsce w obchodach tradycyjnych polskich świąt. Niestety, to także okres, w którym marnowane są ogromne ilości żywności. Planowanie świątecznego menu zgodnie z zasadami gospodarki o obiegu zamkniętym pozwala cieszyć się smacznymi daniami, nie obciążając przy tym nadmiernie środowiska ani domowego budżetu.



83% Polaków wyrzuca jedzenie podczas świąt. W okresie 23-30 grudnia marnowanych jest w Polsce 61 700 ton żywności – to 1,6 kg na osobę! Najgorszy dzień: 27 grudnia (8,1 tys. ton zmarnowanej żywności). Główne przyczyny: 33% – niezagospodarowane resztki przy przygotowaniu, 29% – zepsucie produktów, 18% – utrata świeżości².



Lista zakupów to podstawa

- Należy policzyć liczbę gości, określić ich preferencje żywieniowe oraz uwzględnić liczbę dzieci.
- Warto sprawdzić, co już znajduje się w domu i co można wykorzystać do przygotowania potraw.
- Zaleca się obliczenie właściwych porcji posiłków, zamiast przyrządzania ich „na zapas”. Warto skorzystać z kalkulatora porcji³.
- Można zredukować menu o 20%. Doświadczenie pokazuje, że zazwyczaj przygotowywane jest zbyt dużo jedzenia.
- W sklepie należy trzymać się sporządzonej listy!

Mądre zakupy

Robiąc świąteczne zakupy, warto kierować się następującymi zasadami:

- Kupowanie lokalnie – wybieranie produktów od miejscowych producentów i rolników. Produkty pokonują krótszą drogę w transporcie, dzięki czemu dłużej pozostają świeże.
- Wybieranie produktów sezonowych – np. z warzyw: kapusta, buraki, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, por, brukselka, jabłka. To bardziej zdrowe i ekologiczne.

2 <https://www.rp.pl/przemysl-spozywczy/art41538111-swiet-a-swiet-a-i-do-kosza-wyrzucamy-1-6-kgswiatecznego-jedzenia-na-osobe>

3 <https://www.lovefoodhatewaste.com/foods-and-recipes/food-portion-calculator-your-guide-perfect-portion-sizes>

- Unikanie nadmiaru opakowań, w tym ich jednorazowych wersji – wybieranie produktów w opakowaniach, które można wykorzystać ponownie lub wielokrotnie przetwarzać, np. w szklanych słoikach, czy papierowych torbach, a najlepiej w ogóle bez nich. Przykładowo, na lokalnych targach czy bezpośrednio u rolników często można kupić produkty luzem, na wagę. Zawsze należy zabierać ze sobą na zakupy wielorazowe woreczki oraz torby.
- Dzielenie się zakupami – wspólne użycie i wymiana produktów, które są potrzebne w niewielkich ilościach (szczególnie przyprawy, rzadko lub okazjnie używane składniki). Warto podzielić się nimi z sąsiadami lub rodziną.
- Unikanie promocji typu „2+1 gratis”, „kup 3 za...” jeśli nie są potrzebne. Pozorna oszczędność prowadzi do marnowania produktów.

Data przydatności do spożycia

Na opakowaniach większości produktów spożywczych znajdują się oznaczenia, które określają bezpieczny czas spożycia danego artykułu. Niestety wielu konsumentów ich nie rozróżnia.



Rys. 2. Daty trwałości na opakowaniach do żywności.

Źródło: Opracowanie własne

Przechowywanie i organizacja lodówki

Przed świętami warto uporządkować lodówkę tak, by produkty o najkrótszym terminie przydatności znajdowały się w najbardziej widocznym miejscu. Dzięki temu łatwiej wykorzystać je w pierwszej kolejności. Warto zapoznać się ze wskazówkami, jak układać żywność w lodówce⁴.

Co zrobić z resztkami

Nawet przy najlepszym planowaniu często zostają resztki potraw. Nie oznacza to jednak, że muszą trafić do kosza. Są sprawdzone sposoby na wykorzystanie świątecznego jedzenia⁵.

- **Dzielenie się świątecznymi smakołykami** – zapraszając gości w odwiedziny i na miłe spędzenie czasu, możemy im zaproponować dodatkowo coś pysznego na drogę. Można poprosić, by przynieśli własne pojemniki i zachęcić do zabrania tego, co nie zostało zjedzone.
- **Recykling dań** – wiele świątecznych resztek można przetworzyć w zupełnie nowe potrawy, przykładowo skrawki biszkoptu i innych ciast można zmienić w słodkie lizaki i praliny⁶.

4 <https://czytamyetykiety.pl/przechowywanie-zywnosci-w-lodowce/>

5 <https://niebonatalerzu.pl/2017/04/jak-wykorzystac-resztki-jedzenia-po.html>

6 <https://aniastarmach.pl/przepis/biszkoptowe-lizaki/>

- **Zamrażanie nadwyżek żywności** – to dobra metoda na przedłużenie trwałości i świeżości jedzenia, w tym także przechowywanie produktów sezonowych. Warto zwrócić uwagę, że znacznie więcej produktów nadaje się do mrożenia, niż to powszechnie przyjęte.

Orientacyjne okresy przechowywania różnych produktów mrożonych:

- Ryby: 8 miesięcy
- Mięso mielone: 3 miesiące
- Drób: 6 miesięcy
- Pieczywo: 12 miesięcy
- Warzywa: 6-12 miesięcy
- Owoce: 6-12 miesięcy

- **Dzielenie się z potrzebującymi** – nadmiar żywności można zanieść do jadłodzielni. Najczęściej przyjmują one postać ogólnodostępnych lodówek społecznych w przestrzeni publicznej. Każdy, a w szczególności osoby potrzebujące, może z nich skorzystać. Należy pamiętać, że jedzenie powinno być świeże, bezpieczne do spożycia i odpowiednio zabezpieczone. W przypadku samodzielnie przygotowanych potraw należy także podać nazwę produktu, datę przygotowania potrawy, składniki i informacje o potencjalnych alergenach. Niestety nie ma jednej uniwersalnej mapy pokazującej wszystkie jadłodzielnie. Informacji na ten temat można szukać w sieci Internet, np. przeglądając oficjalne strony instytucji publicznych (urzędy miast i gmin często publikują takie dane), skorzystać z opcji wyszukiwania w popularnych aplikacjach mapowych lub zapytać sąsiadów. Te zlokalizowane w Krakowie można znaleźć na stronie: www.facebook.com/foodsharing.krakow
- **Odpowiedzialne kupowanie ryb** – warto wybierać ryby z certyfikatem MSC⁷ lub ASC⁸, które gwarantują, że zostały pozyskane w sposób zrównoważony i tym samym chronić bioróżnorodność oraz dostęp do tego rodzaju zasobów dla przyszłych pokoleń.

Przemyślane prezenty

Obdarowywanie bliskich prezentami to piękna tradycja, która pomaga wyrażać miłość i wdzięczność. Psychologowie, antropologowie i specjaliści od marketingu zgodnie podkreślają, że wymiana prezentów jest złożoną i ważną interakcją międzyludzką, która pomaga definiować relacje i wzmacniać więzi.

Lepiej mniej, ale z sensem

Jakość przed ilością

- Jeden przemyślany, wymarzony, nawet nieco droższy oraz lepszej jakości prezent niż kilka drobnych, przypadkowych i nieprzydatnych.
- Prezenty wspólne od całej rodziny (składka rodzinna).

⁷ <https://www.msc.org/pl/o-msc/kim-jestesmy>

⁸ <https://controlunion.pl/certyfikat-asc/>

Doświadczenia zamiast rzeczy - prezenty niematerialne

Wspólnie spędzony czas, wsparcie dla pasji, edukacji i rozwoju – voucher na wspólne wyjście do kina, teatru, opery, na koncert, wspólny weekend w górach, kolację w wybranej restauracji, karnet na siłownię, basen, zajęcia jogi, kurs językowy, warsztaty fotograficzne etc.

Pomoc i umiejętności – oferta opieki nad dziećmi, by rodzice mogli mieć wieczór tylko dla siebie, zaoferowanie pomocy w remoncie, naprawie czy przygotowywaniu obiadów, wsparcie w nauce nowych umiejętności (gotowanie, majsterkowanie).

Cyrkularne upominki

Produkty z drugiego obiegu – wyjątkowe przedmioty, książki z antykwariatu lub z secondhandu. Warto skorzystać również z platform online, które oferują ubrania, rzeczy do domu, biura, itd.⁹

Warto też odwiedzić pobliskie **biblioteczki plenerowe** (ksiązkodzielnie), gdyż może okazać się, że idealna książka na prezent właśnie tam będzie. Przy okazji, można tam zostawić książki, które mogą stać się prezentem dla innych. W Krakowie i okolicach jest ich kilkadziesiąt¹⁰.

Produkty wielokrotnego użytku – butelka lub kubek termiczny wysokiej jakości, lunch boxy ze stali nierdzewnej.

Lokalne i rzemieślnicze – produkty od lokalnych twórców i rzemieślników np. rzeźby, ceramika, biżuteria, tekstylia, miody, czy nawet herbaty pakowane luzem w metalowych puszkach wielokrotnego użytku. Warto zapoznać się z mapą rzemieślników¹¹.

Własnoręcznie wykonane – domowe przetwory, ciasteczka czy pierniki zapakowane w słoik, własnoręcznie wykonane kosmetyki naturalne, skarpety, czapka lub szalik zrobione na drutach, np. z włóczki ze starego swetra.

Edukacyjne – książki (nowe lub używane), gry planszowe dla całej rodziny, drewniane zabawki dla dzieci (klocki, puzzle).

Pakowanie prezentów bez odpadów

Wykorzystaj to, co masz – torby prezentowe z poprzednich lat, gazety, mapy, stare nuty, papierowe torebki po zakupach, papier pakowy, tkaniny (chustki, materiał, jutowe worki).

Furoshiki – japońska sztuka pakowania w tkaninę – można wykorzystać kawałki materiału, czy chustki do zapakowania prezentów. Ta technika nie wymaga taśmy klejącej ani dodatkowych wstążek, a sama tkanina staje się częścią prezentu. W sieci Internet można znaleźć liczne tutoriale pokazujące różne techniki furoshiki¹².

9 <https://www.vinted.pl/>

10 <https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?hl=pl&mid=1pwX0dt196mEPkrDBsrooXOa0-Pvqols&ll=50.04325613740224%2C19.93999781214008&z=11>

11 <https://www.facebook.com/p/Krakowscy-Rzemie%C5%9Blnicy-100088422310605/>

12 <https://www.youtube.com/watch?v=tD3FqNR7GJs>

Naturalne ozdoby¹³ – sznurek konopny zamiast plastikowych wstążek, gałązki jodły, szyszki, suszone plastry pomarańczy lub cytryny, laski cynamonu, drewniane zawieszki wielokrotnego użytku. Ponadto, niektóre naturalne i jadalne dekoracje po świętach (np. żurawnia, suszona jarzębina) mogą być wystawione jako pokarm dla ptaków.



Rys. 3.

Źródło: Archiwum UMWM

Przekazywanie nadmiaru ozdób – domy pomocy społecznej, świetlice środowiskowe czy domy dziecka chętnie przyjmą świąteczne ozdoby, które nie są już potrzebne, ale są w dobrym stanie.

Choinka – wybór zgodny z zasadami GOZ

Wybór między sztuczną a żywą choinką to kwestia, która budzi wiele emocji i wątpliwości, szczególnie w kontekście troski o środowisko. Warto przeanalizować obie opcje z perspektywy gospodarki o obiegu zamkniętym, aby podjąć świadomą decyzję:

- **Sztuczne choinki** składają się z mieszanki stali, polietylenu i igieł z PCV, co czyni je produktami o wysokim śladzie węglowym. Sama produkcja sztucznych choinek jest bardzo energochłonna i powoduje przedostawanie się do atmosfery wielu szkodliwych gazów cieplarnianych. Co więcej, recykling takich produktów jest właściwie niemożliwy – po zakończeniu użytkowania trafiają one na składowiska, gdzie będą leżeć przez setki lat. Jednak, jeśli sztuczna choinka będzie używana przez 10-20 lat to może być uznana za bardziej ekologiczną opcję niż coroczne kupowanie żywego drzewka.
- **Naturalna choinka** jest bardziej ekologiczna¹⁴ niż sztuczna pod warunkiem, że pochodzi ze sprawdzonego i zrównoważonego źródła.

¹³ <https://pandawanda.pl/pl/n/35-pomyslow-na-Swieta-Zero-Waste/23>

¹⁴ https://www.youtube.com/watch?v=oPmdSbl_q08

Najlepsze rozwiązania:

- **Choinka w doniczce**
 - **Zakup** – po świętach może stanowić ona ozdobę domu lub tarasu, można ją również przesadzić do ogrodu, czy zabrać na działkę lub oddać ją tam gdzie zostanie dobrze wykorzystana. Przykładowo, Kraków organizuje zbiórkę drzewek świątecznych w doniczkach, w celu posadzenia ich na terenie miasta¹⁵.
 - **Wypożyczenie** – dostępne są również wypożyczalnie żywych choinek na okres świąt (dostawa i odbiór po świętach). Rozwiązanie to pozwala wykorzystać ponownie drzewka w następnym roku.
- **Choinka cięta** – warto wybierać drzewka w doniczkach, z lokalnych hodowli i plantacji. Można również skorzystać z drzewek przekazywanych mieszkańcom w ramach ochrony czynnej przyrody, czego przykładem może być akcja „**Przygarnij sosnę na święta**”¹⁶, w związku z którą drugie życie otrzymują sosny wycięte z Pustyni Błędowskiej.
- **Alternatywna choinka DIY** – z gałęzi, drewna i innych naturalnych materiałów.



Jak zagospodarować żywą, ciętą choinkę po świętach: większość gmin organizuje zbiórki naturalnych choinek na początku nowego roku, jeśli nie, to należy ją oddać do PSZOKu lub po rozdrobnieniu dodać do kompostu. Gałęzie choinki można również wykorzystać jako ściółkę do ogrodu – iglaste gałązki chronią rośliny przed mrozem i wzbogacają glebę w związki organiczne.

Ozdoby świąteczne

Dekoracje bożonarodzeniowe mają ogromną moc tworzenia świątecznej atmosfery. Sposób, w jaki ozdabiane są domy, może jednak odbywać się zgodnie z zasadami gospodarki o obiegu zamkniętym, minimalizując ilość odpadów i wpływ na środowisko.

Wykorzystywanie tego, co już się posiada

Najważniejsza zasada przy podejściu do świątecznych dekoracji brzmi: nie należy wyrzucać posiadanych już ozdób plastikowych na rzecz nowych, bardziej ekologicznych alternatyw. Kupowanie nowych przedmiotów, nawet tych wykonanych z naturalnych materiałów, zawsze wiąże się z wykorzystaniem zasobów i energii potrzebnej do ich produkcji oraz transportu.

Należy pamiętać również, by przechowywać dekoracje w odpowiednich warunkach oraz chronić je przed uszkodzeniem. W tym celu można wykorzystać ponownie opakowania, np. zbędne pudełka i kartony (po butach, przesyłkach), szklane ozdoby owijać w stare gazety, itd.

Kupując nowe dekoracje należy unikać jednorazowych i jednosezonowych produktów, **m.in.** opatrzonych datą (np. „Wesołych Świąt 2024”). Istotną cechą, na którą powinno się zwracać uwagę to trwałość wykonania – lepiej kupić kilka solidnych, ponadczasowych ozdób niż wiele tanich, które szybko się zniszczą. Ponadczasowe dekoracje to np.: drewniane ozdoby, szklane bombki (choć delikatne, służą dziesiątki lat), materiałowe girlandy, metalowe gwiazdki. Warto również wybierać ozdoby wykonane przez lokalnych rzemieślników i artystów.

¹⁵ <https://zsm.krakow.pl/aktualnosci/1784-akcja-choinka-2024-2025.html>

¹⁶ <https://www.malopolska.pl/aktualnosci/srodowisko/przygarnij-sosne-na-swieta-1>

Ozdoby wykonane własnoręcznie: aniołki, gwiazdki czy łańcuchy zrobione z papieru, filcu, skrawków materiałów z niepotrzebnych ubrań, ozdoby z produktów spożywczych, tj. suszone plastry pomarańczy czy jabłek, ciasteczka piernikowe. Do wykonania dekoracji można wykorzystać np. szyszki, słomę i inne naturalne materiały. Takie ozdoby wyglądają znacznie bardziej autentycznie niż plastikowe odpowiedniki, a przy okazji ich przygotowanie może stać się tradycją rodzinną rozwijającą kreatywność u dzieci. Wiele inspiracji można znaleźć w materiałach wideo publikowanych online przez osoby zajmujące się DIY ¹⁷.

Czego unikać przy ozdabianiu: brokatu z tworzyw sztucznych, który łatwo przedostaje się do wód i może je zanieczyszczać (mikroplastik), lampek na baterie oraz dekoracji jednorazowych takich jak śnieg w sprayu, celofanowe kokardki, etc.

Warto zainspirować się i wykonać świąteczny wianek ze świeżych gałązek: <https://www.youtube.com/watch?v=O7nnchQSOy0>



Świąteczny strój

Pierwsza zasada mówi: **nie trzeba zakładać nowych ubrań na święta**. Lepiej przejrzeć szafę i wykorzystać zestaw posiadanych rzeczy. Wystarczy trochę kreatywnych pomysłów na połączenie różnych części stroju, drobne przeróbki starszych ubrań.

W wielu miastach funkcjonują **wypożyczalnie** sukienek wieczorowych, garniturów, strojów karnawałowych czy kostiumów. Można wypożyczyć wyjątkową kreację na jedną okazję, a następnie zwrócić ją. W przypadku decyzji o zakupie nowego ubrania na święta, przede wszystkim należy zwrócić uwagę na jakość (naturalne materiały i lokalne/regionalne marki).

Świąteczne porządki

Chemia gospodarcza w domach może „przyprawić o zawrót głowy” - nie tylko z uwagi na finanse, ale przede wszystkim ze względu na jej skład, który może być szkodliwy dla naszego zdrowia. Podejście zero waste jest proste - używa się głównie sody oczyszczonej, octu, kwasku cytrynowego, tworząc własne środki do sprzątania.

Warto zapoznać się z przepisami na domowe środki czystości, np. płyn do czyszczenia kuchni czy łazienki, spray do mycia szyb:



Vademecum Zero Waste:

<https://vademecumzerowaste.com/category/sprzatanie/>



Bardzo przydatne w zrozumieniu tego, jakie produkty znajdują się w naszym domu (w kontekście **zagrożeń wiążących się z obecnością szkodliwych związków chemicznych**) są kursy Fundacji Kupuj odpowiedzialnie „Dom na detoxie”¹⁸ oraz poradniki przygotowane przez tę organizację¹⁹.

¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=gD0dcAZcOF8>

¹⁸ <https://kurs.ekonsument.pl/>

¹⁹ https://www.ekonsument.pl/a_c37_chemikalia.html



Dodatkowe informacje o świętach można znaleźć na stronie PSZW w **poradniku „Święta Zero Waste”**:
https://zero-waste.pl/wp-content/uploads/2022/12/S%CC%81WIE%CC%A8TA-ZERO-WASTE_poradnik-2.pdf



ŚWIĘTA to nie tylko Boże Narodzenie.

Wesela i przyjęcia



Szacuje się, że podczas wesela powstaje przeciętnie około 180 kg odpadów – od plastikowych dekoracji, przez jednorazowe zaproszenia, po wyrzuconą żywność. Gdy dodamy do tego ślad węglowy związany z transportem gości czy produkcją ubrań, okazuje się, że organizacja przyjęcia weselnego ma znaczący wpływ na środowisko.

Wesele w duchu less waste to nie rezygnacja z piękna, elegancji czy radości celebracji, ale dokonanie takich wyborów, które sprawią, że uroczystość będzie bardziej ekologiczna²⁰.

Lokalizacja ślubu i wesela

Idealnie, gdy miejsce ceremonii ślubnej znajduje się blisko miejsca wesela, tak aby można było pokonać tę odległość pieszo. Jeśli są one odległe, warto zachęcić gości do współdzielenia przejazdów lub zorganizować wspólny transport – autokar lub bus.

Certyfikaty ekologiczne – coraz więcej obiektów organizujących przyjęcia weselne posiada certyfikaty potwierdzające zrównoważone zarządzanie: GreenKey, BREAM, LEED, EU EcoLabel²¹.

Wygląd miejsca – im bardziej odpowiada estetycznie parze młodej, tym mniej dodatkowych dekoracji będzie potrzebnych.

Wybór lokalnych usługodawców (catering, zespołu muzycznego, DJ-a, fotografa, itd.) nie tylko zmniejsza ślad węglowy wydarzenia, ale także wspiera lokalną gospodarkę i zapewnia możliwość zarobku osobom z okolicy.

Stroje pary młodej

Branża ślubna jest jedną z najbardziej zasobochłonnych. Suknie czy garnitury, kupione wyłącznie na tą okazję (noszone zazwyczaj tylko raz, przez zaledwie kilka godzin) są przykładem nieefektywnego wykorzystania produktu oraz marnowania **m.in.** surowców, energii i wody potrzebnej do ich wytworzenia. Świadome podejście do wyboru strojów może znacząco zmniejszyć wpływ na środowisko, bez rezygnacji z elegancji i wyjątkowego wyglądu.

Strój pana młodego

Najprostszym rozwiązaniem jest zakup klasycznego garnituru, który po ślubie będzie służył jeszcze przez kilka lat na różne okazje. Podobnie w przypadku eleganckich skórzanych butów.

²⁰ <https://zero-waste.pl/slub-w-duchu-less-waste/>

²¹ <https://hotel-management.pl/certyfikacje-ekologiczne-dla-hoteli-w-polsce/>

Strój panny młodej

W przeciwieństwie do garnituru, trudno o uniwersalną suknię ślubną, którą można założyć więcej niż jeden raz. Istnieje kilka ekologicznych rozwiązań pozwalających uniknąć sytuacji, by suknia zakończyła swoje życie po jednym dniu:

Wypożyczalnia sukien ślubnych – oferują szeroki wybór kreacji w różnych stylach i cenach.

Wykorzystanie sukni rodzinnej – wiele mam, babć i cioć zatrzymało swoje suknie z nadzieją, że zostaną wykorzystane przez przyszłe pokolenia.

Zakup sukni z drugiego obiegu – warto skorzystać z ofert sprzedaży sukni ślubnych, wiele z nich jest w bardzo dobrym stanie.

Wskazówki przy poszukiwaniu sukni z drugiej ręki²²:

- **Odwiedzenie kilku salonów sukni ślubnych** – pozwoli ocenić jakie fasony będą najbardziej odpowiednie (opcjonalne).
- **Dołączenie do lokalnych grup ślubnych na w mediach społecznościowych** – można dodać post z opisem zawierającym: krój, rozmiar, długość, orientacyjna cena.
- **Umówienie się na przymiarki** – warto zabrać ze sobą zaufaną osobę. W trakcie przymierzania sukni należy ocenić, czy wymaga ona poprawek krawieckich i czy są one możliwe do wykonania.
- **Festiwal sukien „Wiecznie Biała”** – wydarzenie, podczas którego można kupić lub sprzedać używane suknie z pomocą stylistek i krawcowych.

Buty – warto wybrać buty w neutralnym kolorze (np.: beżowe), które można później nosić na inne okazje. Alternatywnie można poszukać eleganckiego obuwia w komisach. Warto odwiedzić Mapę Second Handów²³.

Biżuteria – ślub to doskonały moment na założenie pamiątkowej biżuterii, np. ze ślubu babci lub mamy. Można też poszukać „perełek” w komisach jubilerskich.

Zaproszenia ślubne

Najwygodniejszym i ekologicznym rozwiązaniem są **zaproszenia cyfrowe**. To nowoczesna, praktyczna i bezodpadowa forma. **Uwaga:** Niektórzy goście, szczególnie osoby starsze, mogą preferować tradycyjne zaproszenia. Warto rozważyć wysłanie papierowych wersji dla wybranych osób, zachowując cyfrową formę dla pozostałych gości.

Jeśli para młoda nie wyobraża sobie ślubu bez **tradycyjnych zaproszeń**, istnieją bardziej przyjazne środowisku alternatywy: papier z recyklingu, papier z wprasowanymi nasionami roślin (goście mogą posadzić w ziemi zaproszenie). Ciekawym początkiem wspólnej historii jest **prośba o wpisanie życzeń na odwrocie zaproszenia**, do których będzie można zaglądać po latach.

²² <https://relovedresses.com/o-nas/>

²³ <https://secondhandy.com.pl>

Dekoracje

Dekoracje to element, który można zaplanować z dużym wyprzedzeniem, dlatego warto wykorzystać ten czas na wprowadzenie ekologicznych rozwiązań. Na początek warto poszukać inspiracji (w tym celu można przejrzeć np. Pinterest, Instagram). Najlepiej, jeśli dekoracje są wykonane z materiałów biodegradowalnych i nadających się do efektywnego recyklingu.

Wielorazowe sztuczne kwiaty zrobione z tkaniny i papieru są coraz popularniejsze. Po weselu mogą być przekazane innej parze młodej.

Skorzystanie z **wypożyczalni dekoracji** jest nie tylko praktyczne i ekonomiczne, ale przede wszystkim zgodne z ideą zero waste – mniej niepotrzebnych produktów na rynku oznacza mniejsze szkody dla środowiska.

Duży wpływ na środowisko mają rośliny importowane, dlatego warto zadbać by wykorzystać **kwiaty i zioła sezonowe oraz lokalne**, które są dostępne w okresie obejmującym datę ślubu.

Przed zakupem lub wypożyczeniem jakiegokolwiek dekoracji warto zadać sobie pytanie: **czy ten element jest naprawdę potrzebny?** Im mniej dekoracji, tym mniejszy wpływ na środowisko i niższe koszty.

Menu weselne i napoje

Jedzenie i napoje stanowią znaczącą część budżetu weselnego, ale także znaczący element wpływu na środowisko. Produkcja żywności, jej transport oraz marnowanie generują emisje gazów cieplarnianych i zużywają zasoby naturalne. Świadomy wybór menu to jeden z najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie śladu ekologicznego wesela.

Lokalne, regionalne i sezonowe produkty

- Już na etapie wyboru sali weselnej warto zapytać, czy kuchnia korzysta z produktów z regionu.
- Menu powinno być oparte na produktach sezonowych dostępnych w danym czasie roku.
- Polskie, regionalne wina – rodzime winnice produkują coraz lepsze wina, które mogą konkurować z południowoeuropejskimi.



Warto zapoznać się z ofertą winnic na Małopolskim Szlaku
Winnym: <https://malopolskiszlakwiny.pl/>



Przed weselem należy określić dokładną ilość potraw oraz dostarczyć do kuchni pojemniki wielorazowego użytku, aby kucharze mogli zapakować resztki.

Po weselu nadmiar jedzenia można zabrać i zamrozić, rozdać gościom, oddać do jadłodzielni, zorganizować poprawiny.

Zbiórka charytatywna zamiast kwiatów - tego rodzaju prośbę można umieścić w zaproszeniach.

Mogą to być:

- Karma i akcesoria dla zwierząt ze schronisk.
- Książki dla bibliotek lub szpitali.
- Wsparcie finansowe dla domów dziecka.



Więcej informacji: <https://zero-waste.pl/slub-w-duchu-less-waste/>



Komunie i chrzciny oraz urodziny dzieci



Urodziny dziecka, chrzciny czy komunia święta to wydarzenia, które gromadzą rodzinę i przyjaciół przy wspólnym świętowaniu. Choć mają różny charakter i skalę, łączy je jedno – często generują znaczną ilość odpadów: plastikowe dekoracje, balony, jednorazowe naczynia, foliowe opakowania prezentów czy nadmiar jedzenia. Organizacja tych uroczystości w duchu zero waste nie wymaga rezygnacji z radości świętowania, ale świadomego podejścia do wyboru dekoracji, poczęstunku i prezentów.

Wiele zasad opisanych szczegółowo w poprzednim rozdziale „Wesela i przyjęcia” można z powodzeniem zastosować również przy organizacji tych wydarzeń. Kluczowe pozostają te same pytania: co jest naprawdę potrzebne? Co można wypożyczyć lub zrobić samodzielnie? Jak uniknąć marnowania jedzenia? Poniżej przedstawiono najważniejsze wskazówki specyficzne dla urodzin dziecka, komunii i chrzcin, z odniesieniem do rozwiązań opisanych w pozostałych poradnikach.

Dekoracje

Zamiast plastikowych ozdób jednorazowego użytku warto postawić na: **materiały biodegradowalne, wypożyczalnie dekoracji, DIY i upcykling, rezygnację z balonów** (mimo że dostępne są „biodegradowalne” balony, mogą one szkodzić zwierzętom). Korzystniejszym wyborem są papierowe dekoracje lub pompony z bibuły.

Poczęstunek

Organizacja poczęstunku zgodnie z zasadami zero waste opiera się na tych samych zasadach, które szczegółowo omówiono w poprzednim rozdziale. Są to przede wszystkim: **lokalne i sezonowe produkty, ograniczenie ilości potraw, pozostałości jedzenia do zabrania na wynos dla gości, naczynia wielorazowego użytku**.

Prezenty

Prezenty to element, który często generuje najwięcej odpadów – zarówno przez same przedmioty, które szybko przestają być używane, jak i z powodu opakowań.

Komunikacja z gośćmi

Podobnie jak w przypadku wesel, warto już w zaproszeniu lub w rozmowach z rodziną i przyjaciółmi zakomunikować preferencje dotyczące prezentów:

- Prośba o **książki zamiast plastikowych zabawek** (w przypadku dzieci)
- **Prezenty doświadczeń** – bilety do zoo, kina, na basen, warsztaty
- **Pieniądze** – najczęściej najbardziej praktyczne i niemal bezodpadowe rozwiązanie
- **Prezenty z drugiej ręki** – książki, gry, zabawki w dobrym stanie

Opakowania prezentów: papier z recyklingu, materiałowe woreczki wielokrotnego użytku, naturalne sznurki, gazety lub nieużywane mapy jako opakowania.

Wszystkich Świętych



W okresie Wszystkich Świętych i Dnia Zadusznego polskie cmentarze produkują ponad 100 tysięcy ton odpadów²⁴ – głównie plastiku, szkła i tworzyw sztucznych. Rocznie Polacy kupują około 300 milionów zniczy, z których większość to produkty jednorazowe w plastikowych obudowach lub szklanych pojemnikach zanieczyszczonych parafiną, nienadających się do recyklingu. Do tego dochodzą dziesiątki ton plastikowych kwiatów, doniczek, wstążek. Wszystkie te rzeczy są zmieszane z biodegradowalnymi ozdobami grobów. Po kilku dniach od świąt cmentarne śmietniki przypominają wysypiska. Problemem jest niesegregowanie odpadów przed ich wyrzuceniem. Ponadto, tylko niektóre cmentarze prowadzą selektywną zbiórkę.

Znicze w duchu GOZ

Znicz to centralny element listopadowych odwiedzin na cmentarzu – symbol wieczności, życia i światła dla dusz zmarłych. To element wielowiekowej tradycji, który jednak w ostatnich dekadach uległ komercjalizacji i stał się źródłem ogromnej ilości odpadów.

Znicze z tworzyw sztucznych są najbardziej problematyczne, gdyż nie nadają się do recyklingu ze względu na pozostałości parafiny. Lepsze są znicze szklane, choć resztki parafiny również mogą wpływać na późniejsze wykorzystanie odzyskanego szkła. Parafina podczas spalania uwalnia ponadto toksyczne substancje do środowiska. Nienajlepszym rozwiązaniem są również znicze LED na baterie, w szczególności te jednorazowe. Po wyczerpaniu baterii trzeba oddać taki znicz do PSZOK-u jako elektroodpad. Wyrzucenie go do zwykłego kontenera grozi karą grzywny (obecnie nawet do 5000 zł).

Co wybrać?

Szklane znicze wielokrotnego użytku – lepszej jakości znicze szklane można używać przez wiele lat, wymieniając jedynie wkład. Dostępne są wkłady ekologiczne i biodegradowalne, np. wykonane z wosku pszczelego.

Znicze gliniane – bezpieczne dla środowiska i wielokrotnego użytku. Można je wypełniać stearyną roślinną, woskiem sojowym lub pszczelim wraz z naturalnym knotem²⁵.

Znicze solarne – mogą działać przez wiele lat. Warto przed zakupem ocenić jakość wykonania. W zniczach tych zamontowany jest akumulator o żywotności około 3 lat. Jeśli znicz po tym czasie nadal dobrze się prezentuje, warto jedynie wymienić akumulator na nowy. Należy pamiętać, że uszkodzony znicz solarny również należy oddać do PSZOK-u jako elektroodpad.

Innowacyjne rozwiązania biodegradowalne – często designerskie, ekologiczne alternatywy²⁶.

Zniczodzielnie

Zniczodzielnia²⁷ to specjalny regał (zazwyczaj metalowy, niekiedy przeszklony) ustawiany na cmentarzu, na którym można zostawiać i zabierać używane, sprawne znicze bez wkładu. Idea jest prosta: zamiast wyrzucać szklany lub ceramiczny znicz po wypaleniu się wkładu, można go umyć i pozostawić na półce zniczodzielni. Ktoś inny może go stamtąd zabrać i użyć ponownie – wystarczy kupić tylko wkład.

²⁴ <https://energetyka24.com/klimat/wiadomosci/120-tys-ton-odpadow-cmentarnych-po-wszystkich-swietych>

²⁵ <https://www.nanowosmienci.pl/ekologiczny-znicz/>

²⁶ <https://www.whitemad.pl/ekologiczny-znicz-od-polskiej-projektantki-wyrzucony-po-prostu-zniknie/>

²⁷ <https://www.gov.pl/web/gios/zniczodzielnie>

Zasady korzystania:

- Regał jest dostępny w godzinach otwarcia cmentarza.
- Można zostawić i zabrać znicze bezpłatnie.
- Nie ma ograniczeń co do ilości.

Co można zostawić? Szklane znicze bez wkładu (czyste), ceramiczne osłony zniczy, niewykorzystane znicze, nowe wkłady do zniczy.

Kwiaty i rośliny

Kwiaty to drugi – obok zniczy – podstawowy element dekoracji grobów. Ich wybór i sposób prezentacji mają ogromny wpływ na ilość generowanych odpadów.

Sztuczne kwiaty z plastiku to duże obciążenie dla środowiska

- Produkowane z nieodnawialnych surowców (ropa naftowa).
- Proces produkcji jest energochłonny i zanieczyszczający środowisko.
- Transport (często z Chin) generuje duży ślad węglowy.
- Po kilku tygodniach kurzą się, brudzą, blakną.
- Stają się odpadem nienadającym się do recyklingu.
- Często wyglądają mało estetycznie i nienaturalnie.

Chryzantemy w plastikowych doniczkach to wcale nie ekologiczne rozwiązanie

- Masowo sprzedawane tuż przed 1 listopada, a każda w jednorazowej plastikowej doniczce, owinięta celofanem i zapakowana w foliową torbę.
- Niewielka liczba osób decyduje się przezimować chryzantemy i zachować doniczki na następny rok.
- Wkrótce po Święcie Zmarłych, cmentarze zmagają się z dużą ilością zwiędłych roślin, wyrzucanych często łącznie z ich opakowaniem, a całość najczęściej trafia na wysypiska odpadów.

Ekologiczne alternatywy

Kwiaty cięte: po zwiędnięciu trafiają do bioodpadów, należy je kupować bez plastikowych opakowań, jeden czy dwa piękne kwiaty wyglądają elegancko i minimalistycznie. Można przedłużyć ich trwałość skracając łodygę i wsuwając ją do probówki z żelom florystycznym.

Bukiet w wazonie: kwiaty cięte mogą być uzupełnione gałązkami cisa, świerku, tuji, liśćmi i owocami bluszczu.

Kwiaty suszone: trwałe przez wiele tygodni, można uzupełnić je gałązkami iglastymi.

Kompozycje z naturalnych materiałów: z dowolnych do których ma się dostęp.

Rośliny w doniczkach glinianych, w tym odmiany odporne na przymrozki: kapusta ozdobna, wrzosa i wrzośce, golteria pełzająca, chryzantemy, itd.

Zasada „mniej znaczy więcej” – prostota i elegancja zamiast przepychu, jeden piękny element przyciąga wzrok bardziej niż chaos kilkunastu ozdób.

Stroiki i dekoracje

Stroiki to popularny sposób na udekorowanie grobu. Mogą być zarówno ekologiczne, jak i źródłem ogromnej ilości odpadów – wszystko zależy od materiałów i sposobu wykonania.

Samodzielne przygotowanie stroika ma wiele zalet: jest tańsze, pozwala na personalizację, daje możliwość wyboru przyjaznych dla środowiska materiałów, a także stanowi formę hołdu dla zmarłego poprzez poświęcony czas i własny wysiłek.

Moment, gdy udajemy się w podróż, na wakacje, wyjazd weekendowy... to również dla wielu osób „ŚWIĘTO”. Warto więc przygotować się do tego, wybierając rozwiązania cyrkularne.

Wakacje i wyjazdy



Planowanie podróży

Świadome podróżowanie w duchu GOZ zaczyna się na długo przed wyjazdem – już na etapie wyboru kierunku, sezonu i środka transportu. Wybierając kierunek podróży warto rozważyć: podróże lokalne i regionalne, wyjazdy poza sezonem, kierunki potrzebujące wsparcia, mikroregiony.

Transport odpowiada za około 90% emisji gazów cieplarnianych w turystyce. Szeregując transport od najmniej emisyjnego: rower < kolej i transport publiczny < carpooling i współdzielenie przejazdów < samochód własny < transport lotniczy.

Wybierając miejsce noclegowe warto wybierać hotele z certyfikatem np. EU Ecolabel (Stokrotka), posiadające OZE, systemy oszczędzania wody i energii, naturalne detergenty lub gospodarstwa ekoagroturystyczne oferujące ekologiczną żywność.



Można skorzystać z platform wspierających zrównoważoną turystykę, np.: <https://slowhop.com/pl>, <https://ethymaps.com/>, <https://ecobnb.com/>

Praktyki w miejscu noclegowym

- Ograniczenie ilości zużywanych ręczników w trakcie pobytu.
- Rezygnacja z codziennej wymiany pościeli i sprzątania.
- Oszczędzanie wody i energii (wyłączanie światła, klimatyzacji).
- Nieużywanie jednorazowych kosmetyków hotelowych.

Pakowanie w stylu zero waste

Odpowiednie przygotowanie walizki to fundament bezodpadowej podróży. Kluczem jest zabieranie wielorazowych alternatyw dla produktów jednorazowych oraz ograniczanie ilości niepotrzebnych rzeczy.

Podstawowy zestaw zero waste podróżnika

- Wielorazowa butelka na wodę, kubek termiczny.
- Metalowy/bambusowy zestaw sztućców.
- Materiałowe torby na zakupy.
- Pojemniki na żywność.
- Stałe kosmetyki (mydło i szampon w kostce).

Jedzenie i gastronomia

Sposób odżywiania się podczas podróży ma ogromny wpływ na lokalną gospodarkę, ilość produkowanych odpadów i ślad ekologiczny.

Przygotowanie prowiantu w domu i zapakowanie go w opakowania wielokrotnego użytku (warto wykorzystać woskowijki, tj. kawałki naturalnej tkaniny nasączonej woskiem pszczelim, co znacznie ogranicza wytwarzanie odpadów opakowaniowych).

Będąc już na miejscu, ważne jest **wspieranie lokalnych producentów** przez zakupy na targach, czy korzystanie z regionalnych restauracji. Istotne jest również unikanie **jednorazowych naczyń i sztućców**, korzystanie z własnego opakowania na wynos, swoich sztućców i bidonu do uzupełniania wody. W krajach, gdzie woda z kranu nie jest zdatna do picia – kupowanie większych butelek, by uzupełniać zapasy.

Zakupy i pamiątki

Podróżowanie to często okazja do zakupów i przywozu pamiątek. Wybory dokonywane w tym obszarze mogą wspierać lokalne rzemiosło lub przeciwnie – generować zbędne odpady.

Zasady świadomych zakupów

- Unikanie plastikowych gadżetów: magnesy, breloki z tworzyw sztucznych.
- Wspieranie lokalnego rzemiosła: produkty ręcznie robione przez miejscowych rzemieślników np.: ceramika, wyroby z drewna, tkaniny – trwałe i autentyczne.
- Produkty spożywcze: lokalne specjały w szklanych słoikach, luzem. Unikanie produktów nadmiernie pakowanych.
- Kolekcjonowanie wspomnień zamiast rzeczy: zdjęcia, filmy, dziennik podróży.

Zachowania w miejscu docelowym

Codzienna aktywność podczas podróży powinna odzwierciedlać zasady odpowiedzialnej turystyki i szacunku dla odwiedzanych miejsc. Zasada **Leave No Trace**²⁸ (bez pozostawiania śladu) oznacza pozostawienie po sobie miejsca takim, jakim je zastaliśmy, w tym powstrzymywanie się od zabierania „na pamiątkę” naturalnych elementów lokalnego środowiska.

Podróżowanie zawsze z szacunkiem do przyrody przez: chodzenie jedynie po wyznaczonych szlakach, nie zrywanie roślin, unikanie aktywności szkodliwych dla środowiska (np. jazda na quadach). Warto mieć zawsze przy sobie torebkę na śmieci, by zebrać je ze sobą w drodze powrotnej z odwiedzanych miejsc. Można również **uczestniczyć w lokalnych inicjatywach** tj. wolontariat (np. sprzątanie plaż), udział w warsztatach edukacyjnych, wsparcie lokalnych organizacji ekologicznych.



Zero waste w podróży – praktyczny przewodnik: <https://www.ograniczamsie.com/2017/09/zero-waste-podrozy-czy-to-mozliwe.html>

PODSUMOWANIE

Gospodarka o obiegu zamkniętym w okresach świątecznych i podczas uroczystości rodzinnych opiera się przede wszystkim na świadomym planowaniu i ograniczaniu nadmiernej konsumpcji. Dotyczy to w szczególności przygotowywania posiłków, zakupów oraz ważnych uroczystości. Odpowiednie planowanie pozwala zmniejszyć marnowanie żywności, lepiej wykorzystać dostępne zasoby oraz ograniczyć ilość powstających odpadów, które w takich momentach roku osiągają najwyższe poziomy.

Zasady GOZ znajdują również zastosowanie w obszarze prezentów, dekoracji i oprawy świąt. Wybór trwałych, wielosezonowych lub ponownie wykorzystywanych elementów, korzystanie z przedmiotów już posiadanych oraz unikanie produktów jednorazowych pozwalają ograniczyć presję na środowisko bez rezygnacji z estetyki i tradycji. Podobnie w przypadku choinek, zniczy czy kwiatów – kluczowe znaczenie ma możliwość wielokrotnego użycia, właściwego zagospodarowania po zakończeniu świąt oraz rezygnacja z rozwiązań generujących trudne do przetworzenia odpady.

Gospodarka o Obiegu Zamkniętym może być skutecznie wdrażana w różnych obszarach życia społecznego – od świąt i uroczystości rodzinnych, przez wydarzenia okolicznościowe, po praktyki związane z porządkami i dekorowaniem przestrzeni. Wspólnym mianownikiem wszystkich tych działań jest odpowiedzialne podejście do zasobów, wydłużanie cyklu życia produktów oraz ograniczanie ilości odpadów, co pozwala zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko przy zachowaniu dotychczasowych form świętowania.



DO SPISU
TREŚCI

POLECANE



„Życie zero waste” Katarzyna Wągrowska



„Gotuję, nie marnuję” Sylwia Majcher



„Nie śmieci” Julia Wizowska



„Ekoszafa. Ubieraj się dobrze”, Elizabeth L. Cline



„Less Waste Polska”, Agnieszka Bukowska



„Styl życia zero waste. Śmieć mniej, żyj lepiej”, Amy Korst



„Wykorzystuję, nie marnuję. 52 wyzwania zero waste”, Sylwia Majcher



„Pokochaj swój dom”, Bea Johnson





MAŁOPOLSKA

w duchu GOZ



goz.malopolska.pl

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego