

УДК 574  
ББК 20.18  
Ч-72

**Чичкова, Евгения.**

Ч-72 Больше, чем кухня. Экологичный образ жизни начинается с вашего дома / Евгения Чичкова. — Москва : Эксмо, 2020. — 112 с. : ил. — (Жизнь в стиле эко).

ISBN 978-5-04-105768-8

Экологичный образ жизни тесно связан с вашей кухней. Именно на кухне скапливается больше всего потраченных впустую ресурсов и отходов, именно кухня — место организации отдельного сбора мусора, и именно с кухни стоит начать «экологизировать» ваш дом. Эта книга — ваш простой путеводитель к экологичному образу жизни. Здесь вы найдете только проверенные советы и лайфхаки: от выбора правильной упаковки в магазине до организации экологичного пикника и способов переработки отходов, которые легко станут частью вашей повседневной жизни и помогут вам как экономить деньги, так и сохранять ресурсы на планете.

УДК 574  
ББК 20.18

ISBN 978-5-04-105768-8

© Чичкова Е.А., текст, фото, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

7	От автора
9	Предисловие
11	Глава 1. Почему экологичный образ жизни так популярен
15	Глава 2. Как выглядит экокухня?
19	Глава 3. Основные принципы экокухни
31	Глава 4. Постоянные обитатели экокухни
57	Глава 5. Как и где закупаться продуктами
71	Глава 6. Интернет-магазин продуктов
75	Глава 7. Сокращение отходов и экослед. Раздельный сбор
87	Глава 8. Цифры в треугольниках
91	Глава 9. Создай свой огород
97	Глава 10. В чем брать еду с собой. Экологичный пикник
104	Рубрика #ОтветЭкоСкептику
107	Заключение
109	Благодарности
111	Чек-лист для покупок



  
**BAZAR**

# ОТ АВТОРА

Привет! Меня зовут Женя, я автор этой книги.

Почему мы здесь сегодня встретились? Возможно, вам понравилась обложка или аннотация и захотелось посмотреть, что же внутри. Или подруга посоветовала ознакомиться с экологичным образом жизни. Неважно, как вы пришли сюда. Я рада, что сейчас мы вместе на этих страницах.

У меня есть ученая степень по экологии, но в книге вы не найдете ничего сложного, глобального и заумного. Опираясь на факты, мы разберем нашу с вами кухню. Почему кухню? Потому что именно с нее начинается экологичный образ жизни. Здесь мы проводим много времени: готовим купленную в магазине еду или заказываем сразу из ресторана. И именно тут скапливается больше всего потраченных впустую ресурсов.

Я живу в однокомнатной квартире. У меня дома не очень много места, и нет контейнеров для сбора вторсырья под окнами. В таких условиях живут многие мои друзья и знакомые. Поэтому

книга подходит не только для людей, живущих в идеальных условиях для экоактивности, но и для тех, кто только стремится такие условия себе создать.

Эта книга – дружелюбный проводник к экологичному образу жизни. Здесь только проверенные советы и лайфхаки, которые непременно будут работать и с легкостью станут частью вашей повседневной рутины.

Я понимаю, как сложно думать об окружающей среде, когда работаешь сорок часов в неделю, учишься, готовишь на всю семью и прибираешься в доме. Мы будем думать в первую очередь о себе! О своем комфорте, бюджете, ресурсах и здоровье.

Такая экологическая активность вам по душе? Тогда приступим! Хочу заранее предупредить, что в книге много разговоров про еду и вкусные фотографии. При прочтении разрешаются полезные вкусняшки и ваш любимый чай.

На просторах этой книги разрешается все!



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды я задумала генеральную уборку в кухне и решила помыть холодильник. Выложив из него все продукты, я обнаружила, что они упакованы в пластик. Творог упакован в прозрачный и цветной пакеты, молоко – в тетрапак, кефир – в пластиковую бутылку. Сыр, масло, зелень, яйца, овощи и фрукты – в полиэтиленовые пакеты.

На полках рядом с холодильником стоял огромный пластиковый контейнер, набитый маленькими пакетиками со специями. Рядом стоял пакет с кофейными зернами. Макароны и крупы, хлеб и чай тоже были упакованы в пластиковые пакеты.

Моя кухня была катастрофически захламлена лишней упаковкой и избыточным количеством продуктов, которые я купила только потому, что расфасовки меньше в магазине не было. У меня на полках копились маленькие пакетики с рисом, чечевицей, макаронами, специями и всем тем, что я уже не могла использовать, но и не выбрасывала.

Моя многоразовая бутылка для воды была из пластика. Она была недолговечна. Материал, из которого она была сделана, раскалывался, красился и протухал, становясь источником неприятного запаха. Раз в полгода бутылку приходилось заменять на но-

вую, а предыдущую сдавать на переработку. Это было очень неудобно и весьма дорогостояще.

Мой ланч-бокс состоял из множества маленьких пластиковых контейнеров. Их было очень сложно отмыть от остатков пищи, и так же, как и пластиковая бутылка, они со временем портились. Я сдавала их на переработку, заменяя новыми экземплярами.

Термокружка тоже была сделана из пластика. Этот материал опасен при высоких температурах, так как выделяет токсичные вещества. Кружка недолго держала тепло, и со временем ее внутренние стенки приобрели цвет кофе. Мыть ее было трудно, и постепенно в сколах и трещинах накапливалась грязь.

Для того чтобы начать жить по-новому, мне необходимо было определить действительно нужное и важное. Чем я пользуюсь каждый день, что представляет для меня ценность и приносит радость. От всего остального предстояло избавиться.

Начала я с кухни по той причине, что она занимает пространство меньше, чем другие части квартиры. А еще там находилось самое большое количество захламляющих пространство вещей, не соответствующих принципам экологичной жизни.





# ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ЭКОЛОГИЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ТАК ПОПУЛЯРЕН