

Яна Потрекий

@_matyana_

ZERO WASTE CHALLENGE

155

шагов к осознанной
ЖИЗНИ



БРОСЬ СЕБЕ ВЫЗОВ!
ЭКОЛОГИЧНОЕ ВЫИГРЫВАЕТ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ОТ АВТОРА «ZERO WASTE:
ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЗ ФАНАТИЗМА»

Яна Дмитриевна Потрекий
Zero Waste Challenge. 155
шагов к осознанной жизни
Серия «Жизнь в стиле эко»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62223462

Zero Waste Challenge. 155 шагов к осознанной жизни / Яна Потрекий.:

Эксмо; Москва; 2020

ISBN 978-5-04-110563-1

Аннотация

Хотите помочь планете и снизить свой экологический след? Тогда концепция Zero Waste («быт без отходов») поможет вам прийти к этому!

Яна Потрекий @_mamyana_, экоблогер и автор популярной книги «Zero Waste: осознанное потребление без фанатизма», составила самый настоящий гид-челленджер по переходу к более осознанной и ответственной жизни во всех сферах жизни человека: от одежды и еды, до путешествий и гигиены!

Живите экологично и радостно!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение в курс дела	4
Что такое экологический след	7
Концепция Ноля Отходов	9
Почему возникла пластикофобия	10
Покупки	13
Экономия ресурсов	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Яна Потрекий

Zero Waste Challenge. 155

шагов к осознанной жизни

Введение в курс дела

Есть акция «Час Земли», она проводится раз в год, в последнюю субботу марта Всемирным фондом дикой природы. Изначальная идея хороша: в течение часа не пользоваться электричеством и отключить все приборы, чтобы привлечь внимание к проблеме изменения климата, светового загрязнения и другим экологическим темам.

Но в народе этот один час в год сидения без света часто воспринимается как экоиндульгенция. Мне от этого становится грустно.

Я считаю, что лучше делать что-то экологичное по минуте в день, чем разом 60 минут всего раз в год. Ведь так времени выйдет в шесть раз больше – целых 365 минут!

Именно этому и посвящена моя книга: по одной маленькой экопривычке каждый день – и мы свершим великие дела!

Не удивляйтесь кажущимся очевидными советам. Не

знаю, как вы, а я знакома с очень многими людьми, которые либо с детства к этому не приучены, потому что всем занимались мама или бабушка, оберегая своих детей от подобных забот, либо человек был настолько травмирован вынужденным режимом тотальной экономии, а порой и откровенной нищетой, что, когда встал на ноги, забыл как страшный сон все, что связано с тем периодом жизни. Даже все полезное и хорошее про бережное отношение к вещам – мозг просто вытеснил эту информацию.

Предвижу вопросы о печати на бумаге. Тут есть несколько аспектов. Некоторые люди больше доверяют бумажным книгам, плюс печатный вариант охватит больше аудитории. Да и сам формат этой книги предполагает, что ее можно листать и перескакивать с раздела на раздел. В электронном формате это не так удобно.

Поэтому я проклевала мозг редактору, чтобы использовали экологичную бумагу из ответственно управляемых лесов (FSC-бумага), выбирали тонкие шрифты и не ламинировали обложку. А вы после прочтения книги, когда вам она уже будет не нужна, можете отдать ее друзьям и родственникам или пожертвовать в библиотеку.

Как пользоваться гидом

Выберите для себя подходящий способ:

- страница за страницей, не торопясь, изучать и применять на себя привычку за привычкой;

- от простого к сложному: выбрать то, что сейчас сделать проще всего, и начать – маленькие шаги сэкономят силы, и при этом вы не будете стоять на месте;
- рандом-игра со случайной страницей и личным квестом-заданием на сегодня;
- испытания: у-у-у! – выбрать самое сложное и начать челлендж с друзьями на спор.

Обозначения на полях:

* – просто и не требует финансовых затрат;

** – нужно немного потратиться или приложить усилия;

*** – придется проявить себя, готовьтесь к затратам времени/сил/денег;

**** – может пошатнуть ваше мироощущение; эта и предыдущая категории идеально подходят для челленджей с друзьями.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем начать листать основную часть, пожалуйста, прочтите введение до конца и ознакомьтесь с основными понятиями, которые будут упоминаться в книге.

Что такое экологический след

Каждое наше действие оказывает влияние на окружающую среду. Да что там действие! Мы влияем на нее, даже если ничего не делаем и просто сидим в своем отапливаемом доме с водопроводом и электричеством.

Экологический след определяется размером территории, которая нужна для производства потребляемых нами ресурсов и поглощения отходов. Это воздействие человека на окружающую среду, и наглядно видно, насколько быстро потребляются природные ресурсы.

Каждый год «отмечается» День экологического долга – точка отсчета, когда мы уже потратили все ресурсы, которые планета может восстановить за год. И с этого момента мы начинаем жить буквально в долг у собственной планеты. В 2019 году этот день пришелся на 29 июля. Причем это в среднем по миру, а в России он наступил уже 26 апреля. Живем, как в последний раз, ага.

Есть еще углеродный след – это все выбросы парниковых газов, которые производятся прямо или косвенно отдельным человеком, организацией, мероприятием или продуктом. Учитывается все: расчистка земель, производство и потребление продуктов питания, топлива, промтоваров, древесины и других материалов, разные услуги, строительство и эксплуатация дорог, зданий, транспорта.

Получается, что чем меньше всякого разного затрачивается на наше обслуживание, тем экологичнее наше бытие.

Осознанное потребление – это поиск компромисса между цивилизованной жизнью и влиянием на экологическую обстановку.

Концепция Ноля Отходов

Zero Waste – ноль отходов, или ноль потерь. Это стремление к снижению количества отходов и использованию по максимуму того, что у вас уже есть. Беа Джонсон, основоположница этого движения, сформулировала 5 основных правил жизни при ноле отходов. Их принято называть правилами **5R**: Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot.

Мне нравится перевод этих правил на русский язык.

Получилось 5 **О-правил**: **Отказаться** от ненужного, **Ограничить** нужное, **Опять** использовать уже имеющееся, а все остальное **Отдать** в переработку или **Отправить** в компост.

Последовательность важна. Следуя первым двум правилам, мы сокращаем потребление и убираем из нашей жизни все лишнее, затем бережно и с умом используем то, что у нас есть, а потом передаем дальше тем, кому это пригодится. И только после этого можно перерабатывать ненужные отходы.

Да, решение жить по правилам Ноля Отходов накладывает определенную ответственность, и часто нужно подумать обо всем заранее. Но потом это входит в привычку, и даже перестаешь задумываться, делая все на автомате.

Почему возникла пластикофобия

Полимеры – это долговечные, прочные и легкие материалы. Они экономят топливо при перевозке, буквально облегчают жизнь людям.

Все было бы прекрасно, если бы не три «но».

1. Их делают или позиционируют одноразовыми.
2. В процессе использования они выделяют микропластик. Это маленькие частицы размером до 5 мм, которые, проходя через грунтовые воды или почву, или где еще они проходят, как губка впитывают токсичные вещества. Потом их едят рыбы, птицы и звери, мы пьем их с водой, они могут быть неразличимы глазом.

Проблема заключается не в самом пластике, а в том, ЧТО ИМЕННО эти частицы принесли в своих порах.

3. При плавлении, горении, а иногда и просто при нагревании полимеры выделяют вредные вещества.

Многие недавно «озеленившиеся» стремятся избавиться от всего пластикового и перейти на природные аналоги. Но если пластиковая вещь в хорошем состоянии, из относительно безопасного материала, то гораздо экологичнее будет пользоваться ей до упора. И только потом сдать на переработку.

ЭТО ВАЖНО!

Вы у себя – самый главный человек! И если вы делаете первые шаги на экопути, то будьте бережны к самому себе. Хотя в любом случае стоит заботиться о себе и своем эмоциональном и физическом состоянии. Сделайте так, чтобы экологичная жизнь не стала для вас жертвой и не была наполнена лишениями. Пусть она приносит вам радость и удовольствие, несмотря на огромную ответственность от совершенных действий.

ЕЩЕ ВАЖНО!

Этот челленджер был написан до пандемии нового коронавируса. И я понимаю, что некоторые экопривычки могут травить душу из-за наложенных ограничений. Но это не повод опускать руки! Даже после появления этой коронавирусной заразы мы можем постараться сделать нашу жизнь максимально экологичной.

Возможно, вы в группе риска, и избегаете поездок сейчас на общественном транспорте в толпе народа, но можно снижать свой экослед и в других сферах. А еще не стыдитесь сделать остановку и отдышаться, если не вывозите. Главное – не стоять долго на одном месте, а пробовать новые дорожки, создающие ваш экопуть. В этом я с удовольствием помогу, не зря же вы держите в руках мой гид.

Я сама не очень люблю, когда автор ссылается на другие книги, но сейчас это действительно в тему. О моральной стороне эковопроса я писала в своей первой книге «*Zero Waste: осознанное потребление без фанатизма*». Чувство вины, ощущение тщетности своих усилий и отсутствие поддержки – не лучшие спутники. И их можно отпустить, все в голове и ваших руках.

Покупки



ПОКУПКИ

Маркетологи, рекламщики и пиарщики бьются, чтобы покупатели нагребали как можно больше товаров в свои корзины и тележки. Магазины и бренды борются за потребителей. В дни распродаж повышается количество травм и даже смертей. Миллионы тонн мусора создаются ежедневно из тех вещей, что были куплены бездумно, просто ради шопинга.

А мы с вами обходим систему и не даем заморочить себя. Откажитесь от лишнего, сократите потребление, используйте повторно: первые 3R-правила, как нигде, применимы в этой сфере.

НЕ используйте бумажные пакеты, они не экологичнее полиэтиленовых *

✓ Во-первых, само производство очень грязное – в атмосферу попадает почти в 1,5 раза больше вредных веществ, а в водоемы – в 50 раз, чем при получении полиэтилена. И в отдельных случаях на изготовление и транспортировку бумажных пакетов затрачивается значительно больше энергии.

✓ Во-вторых, то, что бумага не наносит вреда окружающей среде и быстро разлагается, это миф. На свалках и полигонах нет условий для биоразложения (см. раздел «Раздельный сбор отходов», совет «Избегайте биоразлагаемой упаковки», стр. 111). Она просто будет законсервирована в толще других утрамбованных смешанных отходов без доступа воздуха.

✓ В-третьих, бумажные пакеты одноразовые. Ну или, может, двух-, ну, трехразовые. Они легко намокают и рвутся, использовать их много раз с сохранением первоначальных свойств не получится.

По-настоящему экологичная вещь – та, которая экономит ресурсы, заменяет одну, пять, десять, сто других, когда не нужно производить и покупать новую. Если все же у вас оказался бумажный пакет, например от выпечки, можно положить в него развесные овощи. Так они дольше хранятся, если вы не раскладываете их дома по специальным контейнерам.

*** Найдите поблизости места, где можно купить товары без упаковки**

Пройдитесь по своему микрорайону. Готова поспорить, увидите много интересного!

Конечно, проще и быстрее схватить с полки замотанное в пластик, чем искать альтернативу. Но если потратить время один раз и поискать заветные места, можно очень удивиться, как много торговых точек подходит для жизни в стиле ноля отходов.

✓ **Рынки, ларечки и фермерские магазины.** Никаких клейких штрихкодов после взвешивания, а зачастую и чеков. Но здесь нужно быть уверенным в качестве продуктов, не стесняйтесь спрашивать сертификаты. Кстати, бывает, что в таких микромагазинчиках можно купить яйца в свою тару. Можете использовать повторно упаковки из-под яиц.

✓ **Небольшие супермаркеты.** Во многих взвешивать овощи и фрукты можно прямо на кассе, даже не распечатывая наклейку. Если вы едите мясо и сыр, то в таких магазинах вам охотнее продадут в вашу тару. Просто спросите, можно ли завесить в вашу упаковку. Расскажите, что вы не хотите увеличивать количество мусора и вам важно приобрести продукты в свою тару. Для маленького магазина ценен каждый клиент, это не гипермаркет, где за день проходят сотни, а в выходные могут и больше тысячи человек, поэтому персоналу все равно.

✓ **Гипермаркеты.** Вы удивитесь, но можно и в них договориться об отпуске в свои контейнеры и пакеты, даже если продавец трактует санпины в свою пользу. Зовите администратора и предлагайте написать расписку, что вы не будете иметь претензий в случае чего. Ну а овощи-фрукты точно можно брать в свои экомешочки, никто не прикопается. Старайтесь выбирать плоды без наклеек, лишний мусор ни к чему.

✓ **Пекарни.** Хлеб и другая выпечка – в свой мешок, пирожные – в многоразовый контейнер.

✓ **Магазины без упаковки.** Сейчас во многих городах стали появляться *zero waste*-магазинчики, в которых почти все можно купить в свою тару, даже бытовую химию и растительное масло, или же есть оборотная тара. Лучший помощник в этом вопросе – любой поисковик и запрос «магазин без упаковки» (в вашем городе).

Откажитесь от одноразового мусора на кассе *

Фасовочные пакеты, ненужные наклейки, флаеры, купоны на скидку, а еще прилипалы, скрепыши, старатели и прочий мусор, которым торговые сети через детей заманивают взрослых за покупками.

Будьте вежливы, но непреклонны. Пресекайте попытки заранее, еще до того как рука кассира потянется к заветной кучке барахла. Иначе потом они не возьмут обратно, а просто выкинут, не моргнув глазом.

*** Переведите скидочные карты в электронный формат**

В 2020 году ходить со стопкой карточек в кошельке неудобно и, мягко скажем, несовременно. Уже давно существуют электронные кошельки для карточек со штрихкодами, приложения для смартфонов от отдельных магазинов, и в некоторых сразу оформляют электронные скидочные карты без пластикового носителя.

Ненужные карточки можно использовать в быту как скребки, подкладывать под тяжелую мебель при перестановке, в детских играх, а можно сдать на переработку, если принимают в вашем регионе.

*** Ходите в магазин сытым и со списком покупок**

Выкладка товаров в магазине делается очень продуманно.

Яркие упаковки, заманивающие желтые или красные ценники, дегустации продуктов со слюновыделительными ароматами – все это провоцирует нас на незапланированные покупки и заставляет брать больше.

Проще всего планировать список продуктов по меню на неделю (см. раздел «Еда и готовка»). Если заранее продумаете, что будете готовить, и подготовите список, то маркетинговые уловки не сработают. Вы сэкономите деньги, спасете продукты от неминуемой порчи и избавитесь от головной боли – что готовить на ужин.

Учитывайте правила выкладки товара *

Не все знают про мерчандайзинг и то, что есть ротация товара. Чем больше срок годности, тем дальше от покупателя ставят продукт. Это логично, ведь обычно люди берут то, что ближе лежит, а еще то, на что сразу падает взгляд. Именно поэтому стоит обратить внимание на полки выше и ниже уровня глаз – там лежат менее раскрученные товары, часто имеющие меньше слоев упаковки.

Если вы собираетесь готовить что-то сегодня-завтра, берите с первого ряда, так в магазине не возникнет просрочки. А вот если вам нужно что-то, что должно еще полежать, тогда запускайте руку вглубь полки, – в конце ряда вы найдете самое свежее.

Пакет? Спасибо, нет! * ()**

Не берите одноразовые пакеты, вместо них есть масса отличных альтернатив: авоська, шоппер, экосумка, рюкзак. Если забыли, то капюшон, подол длинной юбки/платья, карманы или просто руки, в конце концов. Есть разные исследования насчет того, что же экологичнее – полиэтиленовый пакет или экосумка. При этом единодушно решено, что бумажные пакеты – не лучший вариант (см. раздел «Покупки», экопривычку про бумажные пакеты на стр. 11).

Но экологичность в том, что пакет (или его замена) должен быть прочным и многоразовым. Вы можете пользоваться пакетом-майкой десятки раз (кстати, на всякий случай рассуйте по всем сумкам запасы из «пакета с пакетами»), и это будет экологичнее покупки НОВОГО тканевого шоппера, потому что многоразовое использование – это экономия ресурсов. А если вы сошьете продуктовую сумку из старой одежды, например джинсов, то это будет истинная ЭКОсумка.

**** Спасайте «юродивые» фрукты и овощи**

Про «одинокие бананы» слышали уже все. В некоторых торговых сетях даже делают плакаты про это. Конечно, это выгодно магазину. Но экономия на возврате товара, который будет испорчен, если полежит, всегда идет рядом с экологичностью и сохранением ресурсов.

Неказистые овощи и фрукты тоже достойны нашего внимания. Красивые, ровные и гладкие купят все. А кривые-ко-

дые, но при этом не испорченные, только из-за некрасивого внешнего вида останутся на полке и будут гнить. При этом разницы во вкусе нет. Спасать их и покупать специально ради этого, конечно, не нужно. Но если вы планировали купить морковь, почему бы не выбрать самую неприглядную, но в хорошей кондиции?

**** Не забывайте экомешочки и контейнеры**

С каждым такое случалось: думаешь, что не пойдешь за продуктами, поэтому незачем занимать в сумке лишнее место. Но потом вдруг видишь свежую молодую картоху, с которой уже сама слезает шкурка, да еще и по скидке, или чувствуешь аромат восхитительного горячего багета – и все. Понимаешь, что купить это не во что, но нужно вот прямо сейчас и откладывать нельзя.

Если с выпечкой все довольно просто – можно взять салфеткой и хрустеть горбушкой на ходу, – то ради картошки придется спасать фасовочные пакеты, которыми люди набирают клубни, а потом оставляют тонкий пластик сиротливо лежать.

Это тот самый случай, когда можно купить в пакетик, потому что иначе его выбросят. Не лепите наклейку на пакет, лучше на палец. А потом используйте полиэтилен повторно и сдайте на переработку (если принимают в вашем регионе) – это будет высший пилотаж.

Но все же не забывайте свои мешочки, сетки-фруктовки,

зип-пакеты или контейнеры. Прямо сейчас положите их в сумку, рюкзак или карман, они займут совсем немного места.

Долой консюмеризм! **

Человек-потребитель ценит себя и других не за личные достижения, а за обладание вещами. Что-то мне подсказывает, что до того, как вас заинтересовала экотема, вы грешили этим (я, кстати, тоже, и мне за это немного стыдно). Но сейчас это точно не про вас, поэтому я лишь позволю себе напомнить вам базовые правила осознанных покупок.

Покупайте только качественные товары. Скупой платит дважды.

В этой книге я много говорю про экономию денег. Да, я люблю денежки и не всегда охотно с ними расстаюсь, только когда трачу на что-то действительно нужное. И мне доставляет удовольствие мысль, что, сэкономив в некоторых случаях, я могу купить качественные более дорогие вещи, которые прослужат дольше и будут радовать меня. Деньги – это ресурс, который стоит использовать рационально. Приобретайте новые вещи, только когда старые уже плохо работают, испортились или им не хватает функционала. Понимаю, иногда хочется что-то более мощное и дольше держащее зарядку. Или же более экологичную альтернативу, когда прежняя еще не сносилась. Однако если объективных причин для покупки нет, остановитесь. Отложите деньги, которые хотели

потратить на новый, на самом деле не нужный девайс, и потратьте их на впечатления или на что-то другое – радостное и полезное. Или положите на сберегательный счет на крупные цели.

Часто нам хочется новых вещей, чтобы поднять себе настроение. А сделать это можно более простыми, полезными для себя и сохраняющими природные ресурсы способами. На закупки большими упаковками, особенно совместные, затрачивается меньше ресурсов и индивидуальной упаковки, ниже транспортный след. Но оптом и по скидке покупайте, только если вам действительно это нужно.

***** Прежде чем купить новую вещь, загляните в секонд-хенд или на доску объявлений**

Прошли времена, когда покупать вещи, бывшие в употреблении, считалось дурным тоном, «совком» или нищеводством. Циклическая экономика, разумное потребление, устойчивое развитие – тренд 2020-х. Поэтому реюз становится простым способом экономить ресурсы и избегать сверхпотребления.

Если вы не готовы брать б/у, это не значит, что можно забыть о покупке с рук. Очень многие заказывают в зарубежных интернет-магазинах, например одежду, а потом выясняется, что размер не подошел. Так можно купить фактически новую вещь, которую до вас мерил только один человек, а не десятки, как в обычных магазинах.

Можно вообще получить вещи бесплатно на свопах (вечеринки по обмену вещами), фримаркетах, в группе «Отдам даром» «ВКонтакте», на сайте «Дару – дар», да на том же «Авито» или «Юле», спросить по друзьям и знакомым, даже соседям.

Месяц без покупок ****

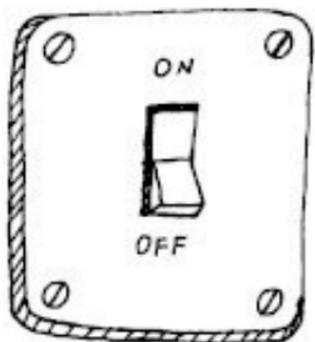
Представьте, что вы за месяц ничего не купили. Вообще. Кажется нереальным, правда? Но это очень популярный в сети челлендж, который успешно проходят тысячи людей. Ограничения и исключения каждый себе устанавливает самостоятельно. Для кого-то по первости продержаться даже один день без покупок будет сложно.

Обычно отказываются от любых покупок, кроме еды, лекарств и экстренно необходимых вещей. Но даже в случае форс-мажора сначала ищут альтернативу из уже имеющегося или покупают бывшее в употреблении. Исключение – уже заказанные товары, которые были оплачены до этого момента. Если заказали с оплатой на месте, придется возвращать товар – таковы условия челленджа.

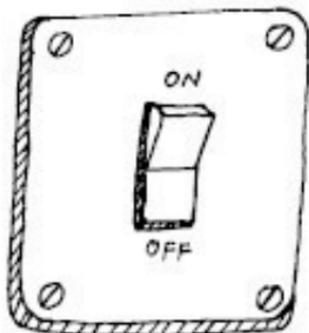
Кто-то выбирает месяц **ВООБЩЕ** без покупок, даже еды. В таком случае ходят по гостям и родственникам, пробуют продукты на рынках и дегустационных промоакциях, выбирают фудшеринг (см. раздел «Еда и готовка»), даже фриганство (это когда собирают еду, обычно в ненарушенной упаковке, по мусоркам).

Экономия ресурсов

MODE



ON



OFF

ЭКОНОМИЯ
РЕСУРСОВ

Экономия почти всегда идет рядом с экологичностью. За исключением некачественных дешевых товаров и распродажно-акционной лихорадки.

То, что раньше мы и наши предки делали из-за отсутствия материальных условий, теперь совершается по экологическим соображениям.

Бережное отношение, осознание ценности и сохранение того, с чем мы взаимодействуем, не только консервирует наш кошелек и банковскую карту, средства, но и сохраняет невозобновляемые природные ресурсы. А это значит, что у нас и нашей семьи появляется шанс пожить подольше в относительной безопасности в условиях глобального изменения климата и ухудшения уровня жизни. И это касается каждого.

Рационально используйте стиральную машину *

Вообще, дружить со своей бытовой техникой очень здорово. Так вы потратите меньше ресурсов и продлите ей жизнь.

Стирайте при полной загрузке и с минимумом моющих средств. Производители порошков и гелей обычно пишут завышенные нормы расхода в своих интересах – так они быстрее закончатся, и вы купите новые. Но для большинства легких загрязнений даже в жесткой воде и стиралках большого объема столько моющего средства не нужно.

Выбирайте режим стирки при 30°. Основное энергопотребление идет на нагрев воды.

Регулярно чистите фильтр и проверяйте шланги на ветхость – вы же не хотите затопить соседей?

Периодически запускайте режим стирки на 90 °С с несколькими столовыми ложками лимонной кислоты. Это очистит элементы машины от накипи.

А если вдруг захотите, чтобы ваша труженица отдохнула, можете стирать ногами. Бывает, что нужно срочно постирать пару вещей, а стиралку ради этого запускать смысла нет. Закиньте их в тазик, когда пойдете под душ, и хорошенько потопчитесь по ним. Говорят, что для корейцев это норма. Почему бы и нам не попробовать такой метод?

*** Подружитесь с холодильником**

Не открывайте его часто (муа-ха-ха) и не ставьте в него горячие блюда. Не придвигайте холодильник вплотную к стене, позаботьтесь о том, чтобы он не находился рядом с плитой и батареей и чтобы на него не падали прямые солнечные лучи. Перегрев холодильнику вреден.

Размещайте продукты по группам сверху вниз. На каждой полке свой температурный режим, об этом можно прочитать в инструкции.

Если ваш холодильник куплен давно, а значит, вы экологично пользуетесь своим агрегатом и молодец, то инструкция наверняка утеряна или сдана на макулатуру.

Ловите общие правила:

✓ **Дверца холодильника** – самая теплая его часть. Обычно там около 10 °С, и туда поступает больше всего теплого воздуха при каждом открывании. А когда его стенки греются под солнечными лучами, то температура может быть даже выше. Но если она не превышает 10–12 °С, яйца, соусы, варенье и соки вряд ли испортятся, ну и лекарства, которые, конечно же, у многих хранятся на дверце.

✓ **Верхняя полка.** Здесь примерно 8 °С. На ней рекомендуется хранить ягоды, зелень в стакане с водой, салаты.

✓ **Средняя полка** – для готовых блюд, десертов и молочки.

✓ **Нижняя полка** – самая холодная, 2–3 °С. Поэтому на ней лучше размещать сырое мясо, рыбу и птицу (если вы едите продукты животного происхождения), а также другие скоропортящиеся продукты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.