

# Obsah

Život skoro bez odpadu – co to je? . . . . .	7
Jak na život skoro bez odpadu? . . . . .	7
Co od této knihy očekávat a jak ji číst? . . . . .	7
Naše bezodpadová kniha. . . . .	8
<b>Jak to všechno začalo</b>	<b>9</b>
<b>Vše, co jste kdy (ne)chtěli o odpadu vědět</b>	<b>17</b>
Z historie (bez)odpadu . . . . .	17
Česko a odpady . . . . .	19
Bez odpadu, bez dopadu. . . . .	20
Proč stojí za to žít zero waste . . . . .	22
Bezodpadová pyramida . . . . .	23
Zrecyklovat . . . . .	27
Zkompostovat. . . . .	34
Jak se životem bez odpadu začít . . . . .	39
Bez odpadu prakticky. . . . .	41
<b>Domov</b>	<b>49</b>
Bezodpadový dům a byt . . . . .	49
Domácnost bez odpadu místnost po místnosti . . . . .	52
Vyklízeční úklid . . . . .	59
Běžný úklid . . . . .	64
<b>Jídlo</b>	<b>67</b>
Skladba jídelníčku. . . . .	67
Obalové nakupování jídla. . . . .	70
Bezobalové nakupování jídla . . . . .	72
Skladování potravin . . . . .	81
Konzervování potravin . . . . .	84
Vařit, péct a jíst bez odpadu. . . . .	87
Zelenina, ovoce a houby . . . . .	97
Bylinky . . . . .	105
Pečivo. . . . .	106
Živočišné produkty a jejich alternativy . . . . .	108
Nápoje . . . . .	112

## **Obléct se 119**

Cesta oděvu plná odpadu .....	119
Vysněný šatník .....	123
Shánění „nového“ oblečení .....	130
Bezodpadová péče o oblečení .....	135
Kam s nechtěným oblečením .....	140
Boty .....	144

## **Péče o tělo 149**

Zuby .....	149
Pleť .....	152
Pokožka .....	157
Jak se zbavit ochlupení .....	158
Vlasy .....	160
Menstruace .....	162
Toaletní papír, nebo to zkusit bez něj? .....	165

## **Zdraví 167**

Zdraví těla .....	167
Sexuální zdraví .....	175
Klid v duši .....	179

## **Volný čas, zahrada a zvířata 185**

Zákeřný internet .....	185
Zájmy a koníčky .....	188
Sport .....	190
Zahradničení .....	193
Domácí zvířata a mazlíčci .....	204

## **Slavit 211**

Vánoční a velikonoční tradice .....	211
Rodinné oslavy .....	220
Chata s kamarády či rodinou .....	220
Festivity a velké akce .....	223
Svatba a velké oslavy .....	224

<b>Cestovat</b>	<b>229</b>
Cestovat bezodpadově .....	229
Výlety .....	234
Klasické dovolené a poznávací i batůžkářské cesty .....	237
Kempování, voda .....	238
Hory .....	241
Dálky .....	245
Dlouhodobý pobyt v zahraničí .....	247
<b>Děti</b>	<b>251</b>
Těhotenství a porod .....	251
Miminko .....	257
Děti .....	267
Přechod na zero waste s dětmi .....	274
<b>Učit se</b>	<b>277</b>
Dítě školou povinné .....	277
Na střední .....	282
Na výšce .....	286
<b>Pracovat</b>	<b>295</b>
Zaměstnanec bez odpadu .....	295
Skoro bezodpadové podniky .....	301
<b>Bezodpadová komunita</b>	<b>319</b>
Zero waste nejbližší .....	319
Zero waste okolí .....	320
Zero waste Česko .....	321
<b>Použitá literatura</b>	<b>327</b>
<b>Poznámky, nápady, inspirace</b>	<b>345</b>