



## A top-down view of a variety of organic food items arranged on a white wooden plank surface. On the left, there are two burlap sacks: one containing mushrooms and another containing more mushrooms. Next to them are fresh vegetables including a head of broccoli, a yellow bell pepper, a bunch of red radishes, and several ripe yellow bananas. A small burlap sack filled with green and yellow apples sits in the lower center. To the right, there are several glass jars and containers. Some are labeled with black text: 'HAFERFLOCKEN' (oat flakes), 'HATUNKEIS' (hemp seeds), 'KASHEWKEIS' (cashew nuts), 'KORNER' (corn), 'KAKAO' (cocoa), 'MAISHEN' (millet), and 'REIS' (rice). Other jars contain walnuts, coffee beans, and dark seeds. The overall composition is clean and emphasizes natural, organic ingredients.

**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# A hulladékpiramis csúcsa felé

- A hulladékpiramis csúcsán az újrahasználat és a megelőzés áll. Ekkor már nem vagy alig termelünk hulladékot, így a kérdés is más lesz...

## NEM AZ A KÉRDÉS:

- kommunális szemét vagy szelektálható hulladék?
- ezt a csomagolást hova dobhatom?

## HANEM:

- Valóban szükségem van rá? (tudatosság)
- Sokáig használható? (tartósság)
- Csomagolásmentes? (csomagolásmentesség)
- Természetes anyagból készült? (komposztálható?)



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# Ami már majdnem hulladékmentesség...

- Gyakran az újrahasználat a hulladékmentesség egyik alappillére és első lépése. Felesleges újabb tárgyakat beszerezni, ha alaposan körbenézünk otthon...



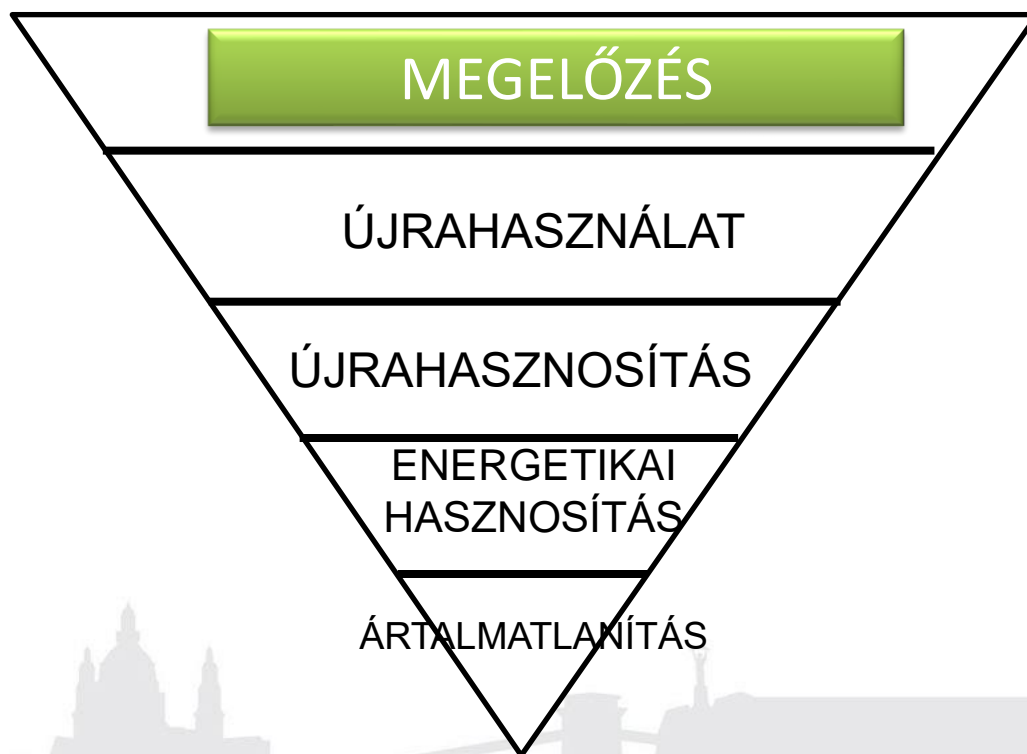
- befőzés régi üvegekbe
- PET-palackok újratöltése
- újratölthető elemek használata
- régi ruhák elajándékozása, eladása
- használt ruhák átvétele, használata
- ruhaneműk javítása
- régi póló használata portörő-rongyként
- reklámszatyrokból lábtörő fonása
- vásárlás régi reklámszattyorral
- elektromos eszközeink javíttatása
- régi cipős dobozok használata tárolásra

**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# A hulladékpiramis csúcsa

„A lehetőségeihez mérten mindenki képes változásokat bevezetni a saját életében, és a fenntarthatóság felé tett minden apró lépés pozitívan hat majd a bolygókra és társadalmunkra.”

/Bea Johnson/





**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# A „zero waste” (nulla hulladék)- elv

„A *zero waste* olyan etikusságra, gazdaságosságra és hatékonyságra törekvő mozgalom, amely útmutatóként szolgál az emberek számára, hogy életmódjukat és bevett szokásaikat aszerint változtassák meg, hogy az a fenntartható, a természetben is lejátszódó folyamatokat utánozza. Ideális esetben a *zero waste* szerint minden termék eredeti funkciójára szánt idejének lejártá után egyéb használati célokra is alkalmazható.”

(Zero Waste Nemzetközi Szövetsége)

1. azonnali “megoldás”

szemetesbe kerülés -> **SZEMÉT**

2. rövidtávú megoldás

a szemetesbe kerülés után újrafelhasználás -> **ÚJRAHASZNOSÍTÁS**

3. hosszú távú megoldás

kifejezetten az újra felhasználhatóságra tervezve -> **ZERO WASTE**  
(hulladékmentesség)

**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

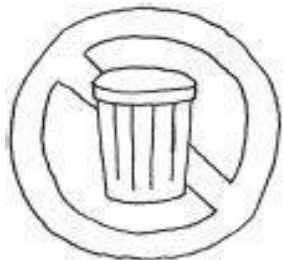
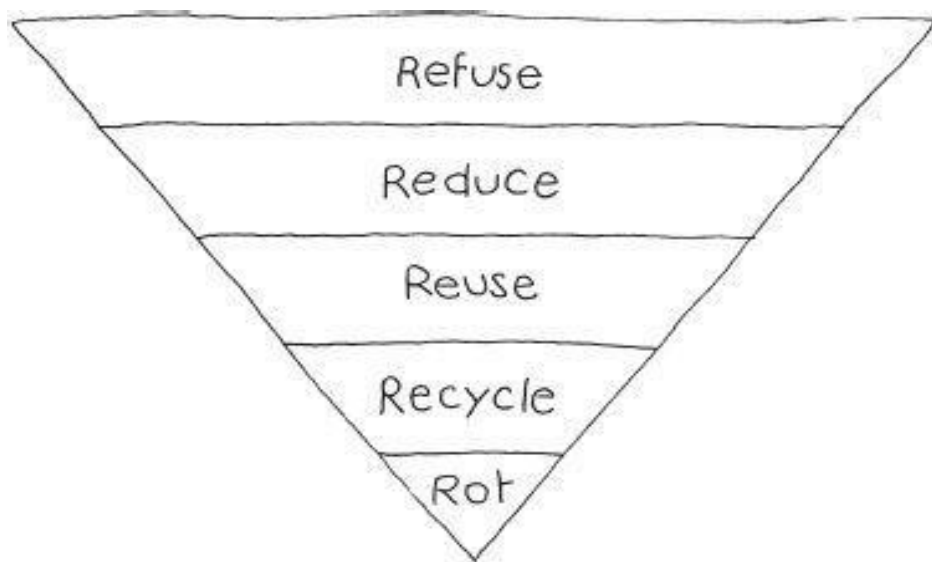
## A megelőzés lehetőségei

- A betétdíjas csomagolás alkalmazása
- Hosszú élettartamú termékek gyártása (életciklus, ökodizájn)
- Kisebb tömegű termékek gyártása
- Javítható termékek gyártása, a kisipari javító szolgáltatások támogatása
- Termékhelyettesítés - a hulladékképző termék felváltása
- Takarékos termékhasználat - a használati idő növelése
- A fogyasztás csökkentése - bizonyos termékekről való lemondás
- Környezetterhelő termékek adóztatása



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# A Zero Waste életvitel 5 +1 alapelve



## REFUSE

- utasítsd vissza, amire nincs szükség

## REDUCE

- csökkentsd a fogyasztásod

## REUSE

- használd fel újra

## RECYCLE

- hasznosítsd újra / csatlakozz a körforgásba

## ROT

- komposztáld

## + REPAIR

- javítsd meg

**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

## „...mindenki képes változásokat bevezetni a saját életében...”

### REFUSE

- felesleges vásárlások csökkentése
- hírlevelek, szórólapok, reklámok lemondása
- „ajándéktermékek” elutasítása
- akciós vásárlások átgondolása

### REDUCE

- visszaváltható csomagolású termékek
- tartósabb, hosszú távon használható termékek

### REUSE

- használt dolgok vásárlása
- könyvtár

### RECYCLE

- újrahasznosított termékek vásárlása
- szelektív hulladékgyűjtés



Magyarországon egyetlen napon 1,3 millió darab nejlonzacskót viszünk haza a boltokból. Ezek lebomlási ideje több mint száz év



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# Hulladékcsökkentés vagy teljes hulladékmentesség?

„A hulladékmentesség lényege, hogy minimálisra csökkentsd a mindennapi életviteled során keletkező hulladék-, valamint szemet mennyisége. A hangsúly azon van, hogy minimálisra csökkentsd, nem pedig azon, hogy elérd a teljesen mentes, nulla hulladék állapotot, mert ez egyszerűen lehetetlen. Ez egy útkeresés, amely során a szokásaid átalakításával egyre kevesebb hulladékot és szemetet termelsz úgy, hogy ez ne igényeljen tőled extra időt, energiát és pénzt. Fontos, hogy a hulladékmentes életmód elérése egy törekvés, nem pedig egy állapot!”

Kump Edina: [www.hulladekmentes.hu](http://www.hulladekmentes.hu)



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# A tudatos vásárló 12 pontja

1. A pénzeddel szavazol!
2. A szemét a legdrágább!
3. Cetli
4. Helyben
5. Mennyi műanyagot viszel haza?
6. Keresd az eredetit!
7. Olvasd el a címkéket!
8. Erőszakmentes szépség
9. Tartós használat!
10. Frisset
11. Helyi termékeket vedd!
12. Nem mindegy!  
Ha nincs is tökéletes termék, keresheted mindig a jobbat.



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# Vásárlás csomagolásmentesen

3 HÉT ALATT EBBŐL VETTÜNK A LEGTÖBBET  
CSOMAGOLÁS NÉLKÜL



ENNYI HULLADÉKOT SPÓROLTUNK MEG



239 db



103 db



32 db



22 db



17 db



TUDATOSVASARLO.HU

A kutatásban 13 embert kértek meg arra, hogy 3 hét alatt 3 vásárlását figyelje meg. Ebből egyet kellett csomagolásmentes boltban megtennie, a másik két alkalommal bárhol vásárolhatott, ahol amúgy is szokott. (piacon, bevásárlóközpontban, a sarki kisboltban)

## Megspórolt hulladék / fő:

- - 18 műanyag zacskó
- - 8 papírzacskó
- - 2,5 tejfölös doboz
- - 1,5 tojásdoboz,
- - 1,5 tejesdoboz



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

HA MAGYARORSZÁGON CSAK MINDEN 20. LAKOS HETENTE  
1 ALKALOMMAL RÉSZBEN CSOMAGOLÁSMENTESEN VÁSÁROLNA...



ENNYIVEL KEVESEBB HULLADÉK KELETKEZNE



**9 millió db**



**4 millió db**



**1,25 millió db**



**750 ezer db**



**750 ezer db**



TUDATOSVASARLO.HU

**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

## Ellenérvek és tapasztalatok a hulladékmentes életmódról

### - csomagolásmentes módon vásárlók vagy Zero Waste-életmódra törekvők tapasztalatai alapján

- Hatalmas lemondást kíván.
- Ezt csak luxuskörülmények között élők tehetik meg.
- Ha nincs a közelemben csomagolásmentes bolt, akkor nincs értelme próbálkoznakom.
- Sok és drága eszközt kell beszerezni, hogyha így szeretnék élni.
- Ha nem cserélek le mindent a háztartásban, nem is érdemes nekiállni.
- Nagyon drága dolog így vásárolni
- Ez csak egy új divat, ami úgyis lecseng.
- Szervezettség és tudatosság a lemondás helyett, mindennek meg lehet találni a tartós kiváltását.
- Nem függ az anyagi helyzettől, használt függönyanyagból is varrhatok magamnak nejlonzacskó helyetti tasakot a péksüteménynek, gyümölcsnek.
- Piac sok helyen van és a sarki boltba is vihetem a saját szatyromat.
- A legtöbb eszköz otthon is megtalálható (pl. a gyümölcsöt kérhetem a piacon egy otthon levő műanyag dobozba vagy elhasználhatom a már meglevő reklámtáskákat.)
- Egyetlen lépés is pont eggyel több, mintha semmit nem tennék meg
- A tudatosság miatt sokszor még olcsóbb is, nincs impulzusvásárlás
- A legjobb divat és bár tartós, de rövidtávon is hasznos



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

Néhány apró ötlet, amely sem nagy kiadást, sem nagy változtatást nem jelent, mégis nagy lépés a csomagolásmentesség felé...



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

# Csomagolásmentes boltok Budapesten

Ne pazarolj! Zero waste shop & café

Budapest, II. Fő utca 79.  
[www.nepazarolj.hu](http://www.nepazarolj.hu)



Ligeti Bolt

Budapest, XIII. Kresz Géza utca 21.  
[www.csomagolasmentes.hu](http://www.csomagolasmentes.hu)



**FKF**FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.**BUDAPEST**

## Boldog Föld

Budapest XIX, Pannónia út 32.

„Mindenki a saját dobozába, üvegébe, szütyőjébe viszi haza a kiválasztott termékeket. Szépítőszerek kategóriáját a testápoló, ajakápoló, hajbalzsam, hajsampon, hyaluron savas arckrém, kézkrém, dezodorok... kaphatók. Kimérve, illetve visszaváltó tégelyekben.”

A lista egyre hosszabb, a csomagolásmentes boltok térképére folyamatosan kerülnek fel a fővárosi és az ország egyre több pontján nyíló üzletek:

<https://xforest.hu/csomagolasmentes-boltok-terkepe/>







**FKF**

FŐVÁROSI KÖZTERÜLET-  
FENNTARTÓ NONPROFIT ZRT.



**BUDAPEST**

**„A hulladékmentes életmódra való  
törekvés izgalmas utazás.”**

**/Kump Edina/**

