



MOJMÍR VLAŠÍN, PETR LEDVINA, ALEŠ MÁCHAL

# DESATERO DOMÁČÍ EKOLOGIE



evropský  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



veronika  
EKOLOGICKÝ INSTITUT

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Desatero domácí ekologie

Autoři:

Mojmír Vlašín – kapitoly 4, 5, 7, 8, 9

Petr Ledvína – kapitoly 1, 2, 3, 6

Aleš Máchal – kapitola 10

Odborná spolupráce:

*Autoři děkují za recenzní připomínky a doplnění:*

Tomáši Cachovi (kap. 6), RNDr. Václavu Cílkovi, CSc. (kap. 1-10), Ing. Ivo Dostálovi (kap. 1-10), Ing. Milanu Havlovi (kap. 5), Mgr. Juraji Hipšovi (kap. 3), Ing. Soně Hykyšové (kap. 4), Dagmar Chytilové (kap. 1-10), Miroslavu Janíkovi (kap. 1-10), RNDr. Naděždě Johanisové, Ph.D. (kap. 10), prof. RNDr. Bedřichu Moldanovi, CSc. (kap. 1-10), Ing. Martině Petrové (kap. 7), Renatě Plackové (kap. 2), Mgr. Ivaně Poláčkové (kap. 1-10), RNDr. Jiřímu Řehounkovi (kap. 9), Elze Šebkové (kap. 1-10), MUDr. Miroslavu Šutovi (kap. 3, 4, 8), Ing. Heleně Vlašínové, Ph.D. (kap. 7), Mgr. Stanislavu Kutáčkovi, Ph.D. (kap. 10). Speciální poděkování za všechny připomínky a doplnění RNDr. Janu Hollanovi, Ph.D. (kap. 1-10).

Grafická úprava, ilustrace: Rostislav Pospíšil

Vydání šesté, přepracované

Vydal Ekologický institut Veronica, 2012

[www.veronica.cz](http://www.veronica.cz)

Publikace je vydána v rámci projektu: „Environmentální poradenství jako nástroj individuálního dalšího vzdělávání. Aktivně, profesionálně, místně zakotveně“, projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.

© ZO ČSOP Veronica, 2012

ISBN 978-80-87308-21-9

**veronica**  
EKOLOGICKÝ INSTITUT

Tištěno na recyklovaném papíru

## Obsah

Pár slov na začátek /7/

1. Energie /9/

2. Voda /37/

3. Nakupování /60/

4. O vzduší /81/

5. Odpady /87/

6. Doprava /94/

7. Zahrada /105/

8. Potrava a zdraví /114/

9. Příroda /122/

10. Globalizace a lokalizace /130/

Literatura - nad kapitolami /142/

Kam se obrátit v České republice? Poradny Síť ekologických poraden /143/

Kam se obrátit na Slovensku? Seznam environmentálních poraden /145/

## PÁR SLOV NA ZAČÁTEK

*aneb Co je a co není nové Desatero domácí ekologie*

Před více než dvaceti lety jsme s Mojmiřem Vlašinem poprvé přinesli mezi přátele z ochranářských kruhů leták poněkud drze nazvaný Desatero domácí ekologie a požádali je o připomínky. Název, který je metaforou přirovnávající moudré hospodaření přírody (poháněné pouze energií Slunce) k ohleduplnému chodu domácnosti, se kupodivu ujal. Zájem veřejnosti byl překvapivě značný, a proto brzy následovaly několikrát podoby plakátu a posléze i objemnějších brožur přinášejících soubory námětů na podporu dobré vůle nelhostejných lidí, kteří nechtějí být životnímu prostředí zbytečnou zátěží. Postupně upravované a doplňované „desatero“ potom vycházelo v různých podobách (jako knížka, skládačka i kalendář) a stalo se inspirací pro řadu jiných ekoporadenských publikací a učebnic či jejich součástí.

Poslední vydání z roku 2003, rozšířené o odbornější úvody ke všem kapitolám, bylo rovněž rozebráno a celkový náklad různých podob „desatera“ včetně vícerých dotisků tak přesáhl 20 tisíc výtisků. K našemu překvapení i potěše se i po revidovaném a přepracovaném „desateru“ z roku 2010 takřikajíc zaprášilo, a tak se Ekologický institut Veronica rozhodl vydat jeho aktualizovanou verzi.

Publikace přináší zájemcům, jimž nechybí dobrá vůle a radost z hledání, desítky drobných i větších nápadů a inspirací, jejichž smyslem není spasit svět nebo předložit „jediné pravé“ návody. Jde spíš o nalézání smysluplných možností, jak šetřit životní prostředí a zároveň svoji kapsu i svědomí. Naši snahou je konkrétními příklady podpořit úsilí o environmentálně odpovědnější nakládání s přírodou a opatrnější využívání tzv. ekosystémových služeb (jak jsou učeněji nazývány nenahraditelné, životně důležité přínosy planetárních ekosystémů umožňující život přírodních a tím i lidských společenstev).

Své čtenáře nehodláme poučovat, peskovat, ani hlásat chudobu a odříkání. Rádi bychom i tímto vydáním „desatera“ podpořili všechno lidské směřování k „bohatšímu životu skromnějšími prostředky“. Nepředkládáme vám odborný text, přinášíme vyzkoušená doporučení, kterými vyjadřujeme svůj osobní názor a dáváme jej k dispozici ostatním – třeba přesvědčení o tom, že jakékoliv plýtvání materiály a energiemi je nesmyslné. Na patřičné odborné zdroje odkazujeme v přehledech doporučené literatury uváděných na konci všech kapitol.

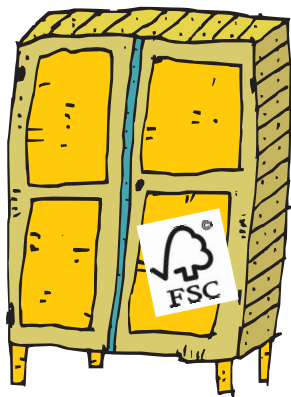
Každá úspora, každý environmentálně šetrnější postup má jistě smysl, pravda však je, že „když každý udělá jen málo, dosáhneme všichni jen málo“, jak píše David J. C. MacKay v pozoruhodné knize Obnovitelné zdroje energie – s chladnou hlavou (odkaz na publikaci viz kapitola Energie). Neměli bychom se proto spokojovat pouze se svými malými – byť prospěšnými – činy, ale postupně se pokoušet i o skutky, jimiž můžeme dopomoci žádoucím změnám třeba tím, že se osobně angažujeme v environmentálních aktivitách, a svým jednáním zatěžujeme životní prostředí méně, než je dosud obvyklé. Ostatně, méně nákladný a přírodu šetřící způsob života může být i radostnější a veselější. A budeme-li na skromnější život připraveni, nemáme se čeho obávat.

*Aleš Máchal, jménem spoluautorů*

## Nábytek, podlahové krytiny

### *Kupujeme dřevěný nábytek s logem FSC*

Když si kupujeme nábytek, dáváme přednost dřevu před plasty či kovy. Dřevo je krásný přírodní materiál a obnovitelná surovina. Těžba nerostných surovin často způsobuje více škod než kácení. Při nákupu dřevěného nábytku hledáme výrobky s logem FSC. Certifikát FSC zaručuje, že dřevo pochází z lesů obhospodařovaných podle důsledných mezinárodních ekologických a sociálních pravidel Forest Stewardship Council (FSC). Dáváme přednost domácím dřevěným výrobkům. Čím blíže je země původu, tím lépe. S klesající přepravní vzdáleností se snižuje znečištění, které doprava způsobuje. Také tím podpoříme místní ekonomiku na našem venkově. Při nákupu nábytku dáme přednost domácím druhům dřevin (buk, borovice atp.) před stromy, které u nás nerostou (zejména tropický-



mi). Vyhýbáme se koupi výrobků z tropických dřevin (týk, eukalyptus, mango, mahagon aj.) bez značky FSC. Často pocházejí z devastovaných či ilegálně těžných tropických lesů. Pozor na skrytě užívané tropické dřevo – zadní strany výrobků, dna zásuvek, přepážky mezi regály jsou někdy vyrobeny z tropického dřeva. Je třeba se ptát obsluhy či přímo vedení obchodu.

### *Linoleum je přírodní produkt, nikoliv PVC*

Kupujeme-li si například do kuchyně „lino“, zvolíme vždy přírodní linoleum. Je omyvatelné, vydrží 30 let, je nestudené, netoxické, z přírodních látek a pěkně voní. Jak napovídá jeho název, je na bázi lněného oleje. Dále obsahuje kalafunu, dřevitou moučku, jutovou tkaninu. Jeho údržba je dnes bezproblémová, jelikož navrhuje mikroskopická vrstva plasty, která ho chrání. Velkou výhodou linolea je rozmanitost vzorů a intarzií, což zlepšuje vzhled interiérů. Jako lino si nekoupíme náhražku z PVC, která navíc obsahuje jako změkčovačlo problematické ftaláty. V obchodě se často musí říci „přírodní linoleum“, pod slovem linoleum u nás bohužel zdomácnělo PVC, což je bohužel nejhorší volba. Linoleum se u nás prodává pod řadou různých obchodních jmen.

## Oblečení

*Víme, co si oblékáme*

Využíváme služeb místních krejčích a krejčových nebo si zkusíme nějaký svršek zhotovit sami. Látka sice pravděpodobně bude pocházet z konvenční produkce, ale odpadají možné špatné pracovní podmínky ve fázi stříhání, šití, žehlení a balení oblečení. Navíc bez zbytečné mezinárodní dopravy. U oblečení z přírodních vláken dáváme přednost certifikovaným bioproduktům. Kde je poptávka, tam dříve nebo později vznikne i patřičná nabídka. Kupujeme si oblečení české výroby. Kromě podpory místní produkce a garance jistých pracovních podmínek přispíváme k omezení mezinárodní přepravy. Jako jinde platí, že kupujeme oblečení s dlouhou životností, že ho opravdu „vynosíme“. Nakupujeme i oblečení z druhé ruky – to, co hledáme, možná už někdo jiný nepotřebuje. Oděvy, které sami již nepotřebujeme, naopak předáme známým či rodinným příslušníkům, věnujeme je charitativním organizacím, dáme je do bazaru.

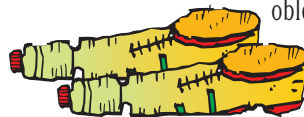
*Značkové oblečení: Ano! S ekologickým a sociálním certifikátem*

Pokud musíme mít oblečení z dovozu, vyhledáváme fair trade oblečení, které je ušito za dodržování pracovních standardů Mezi-

národní organizace práce. Na rozdíl od potravin je na našem trhu férového oblečení ještě velmi málo, ale stejně jako v případě bio-

oblečení platí: kde je poptávka, tam je i nabídka. Některé obchody s outdoorovým oblečením a vybavením začínají nabízet oblečení, obuv nebo například batohy z různých recyklovaných materiálů i biobavlny.

Pro textilní výrobky, na jejichž výrobu byly použity suroviny z ekologického zemědělství, se vžil označení organický textil či biotextil. U biotextilu je kladen důraz na původ surovin. Chceme-li při výběru textilu zohlednit požadavky na původ, výrobu i kvalitu, potom je nutno sledovat více certifikátů. V ČR se můžeme setkat s certifikáty od holandské organizace Fair Wear Foundation či britské Soil Association. S certifikátem Soil Association si lze zakoupit např. klimaticky neutrální tričko. Informace o certifikátech v angličtině najdete na: [www.fairwear.org](http://www.fairwear.org), [www.soilassociation.org](http://www.soilassociation.org).



### *Vyzkouším oblečení z dalších přírodních vláken*

Přírodní vlákna jsou získána z různých částí pěstovaných rostlin, jde proto o obnovitelný materiál. Konvenční bavlna spotřebuje při pěstování velké množství vody a je jednou z chemicky nejošetravnějších plodin vůbec. Přitom se pěstuje daleko od nás, často tam, kde je právě vody nedostatek.

Vyzkouším proto oblečení z alternativních materiálů, z nichž některé jsou navíc i zcela lokální. Vlna je tradiční materiál, ovšem dnes se bohužel z velké části dováží. Lněné přize jsou pevnější než bavlněné a modely ze lnu jsou i velmi elegantní. Konopné oblečení není jen módní, ale i velmi ekologické. Pěstování konopí má u nás dlouhou tradici, podporujeme místní ekonomiku, při jeho pěstování nejsou potřeba chemické látky. Ani pro pěstování bambusu se nepoužívají umělá hnojiva či pesticidy. Látky vyrobené z bambusu jsou prodyšné, velmi jemné a mají značnou absorpční schopnost. Z bambusu se prodává např. spodní prádlo, ale i košile, kalhoty, trička či ponožky. Výrobci nabízejí na trhu i moderní oblečení z dřevěné celulózy (bukové, borovicové) nebo z eukalyptové celulózy z trvale se obnovujících porostů.

### **Kosmetika**

#### *Kupuji si skutečnou přírodní kosmetiku*

Pokud to jde, kupuji kosmetiku vyrobenou pouze z přírodních látek. Patří sem klasické mýdlové tenzidy – palmitan sodný (sodium palmitate) nebo stearan sodný (sodium stearate). Dále se používají šetrné cukerné tenzidy, jako jsou coco glucoside, lauryl glucoside, caprylyl / capryl glucoside. V krémech a mlécích se jako tukové látky používají rostlinné oleje ze semen a plodů: jojobový, mandlový či olivový. Lze doporučit i včelí nebo karnaubský (palmový) vosk. A jako zahušťovadla jsou bezproblémové polysacharidové látky xanthanová guma (xanthan gum) nebo arabská guma (acacia senegal gum).

Nevhodné jsou organické látky pocházející z ropy. Například uměle syntetizované tenzidy hodně pěni a bohužel velmi omývají i hydrolipidový film na povrchu kůže. Nejvíce se používá sodium lauryl sulfát (laurylsulfát sodný) a amonium lauryl sulfát (laurylsulfát amonný). Najdeme je i v zubních pastách. Co se týká ošetřujících přípravků, vyhýbáme se tekutým minerálním olejům (paraffinum liquidum), případně tuhé vazelině (petrolatum). Jde o uhlovodíko-

