



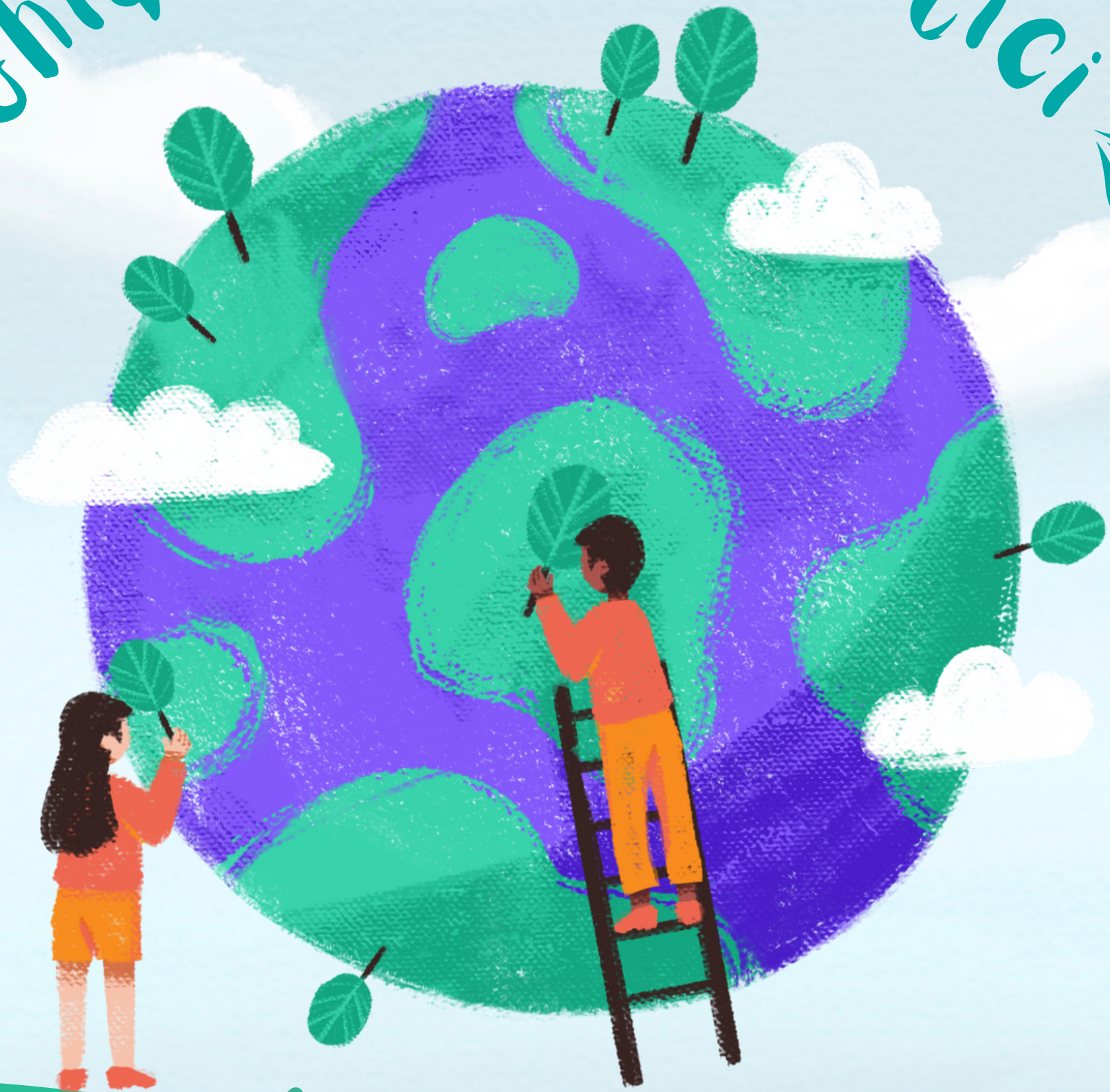
Finanțat de  
Uniunea Europeană  
NextGenerationEU



Planul Național  
de Redresare și Reziliență



# Ghid de eco-practici



## VICOVUL SUSTENABIL

# Ce ne spune legea?

Colectarea selectivă a deșeurilor a devenit obligatorie începând cu data de 1 iulie 2019.

Astfel, containerele obișnuite, în care oamenii își aruncau gunoiul au fost înlocuite cu pubele speciale pentru fiecare categorie de deșeu în parte.



# Și totuși, De ce să colectăm selectiv?

Pentru că ne pasă de planeta noastră.

Pentru că ne pasă de noi.

Pentru că ne pasă de viitorul urmașilor noștri.

Știai că în Europa sunt generate 2,2 miliarde de deșuri în fiecare an?

Dar despre faptul că în fiecare minut, o remorcă plină cu plastic ajunge în apele oceanelor și a mărilor?



## Fiecare dintre noi este parte din PROBLEMĂ, dar și din SOLUȚIE.

Colectarea selectivă presupune efort minim din partea noastră. Practicând reciclarea, putem ajuta la reducerea poluării, contribuim la păstrarea apei curate, reducem consumul de energie și conservăm resursele naturale regenerabile.

# CUM SE FACE CORECT COLECTAREA SELECTIVĂ?

Hârtia și cartonul se colectează în recipientul albastru (blocuri), respectiv sacul me albastru (case). Prin împăturire se economisește spațiu!

## Exemple:

**DA:** reviste, ziare, maculatură, plicuri; cutii, fotografiile, cartoane de ouă, cutii de pizza (curate și uscate)

**NU:** hârtie și carton ce conțin reziduuri de mâncare, șervețele și hârtie din bucătărie folosite, hârtie de ambalat lucioasă.



Plasticul și metalul se colectează în recipientul galben (blocuri), respectiv sacul menajer galben (case).

Recipientele din plastic (PET-urile) se clătesc cu apă rece; ambalajele din plastic care nu se pot curăța se colectează la deșeurile reziduale. Se scoate dopul și se presează. Astfel, se economisește spațiu.

## Exemple:

**DA:** bidoane și cutii din plastic, pungi din plastic, ambalaje de protecție din plastic, jucării de plastic, doze de băuturi, cutii de conserve, cutiile TetraPack (cutii de lapte și suc), etc.

**NU:** produse combinate din metal și plastic, polistiren din construcții, cutii/bidoane cu resturi de vopsea, diluanți sau alte substanțe chimice periculoase, deșeurile medicale (de exemplu seringi folosite) ș.a.



Sticla se colectează în recipientul verde (blocuri), respectiv sacul menajer verde (case). Ambalajele din sticlă se clătesc înainte de debarasare!

## Exemple:

**DA:** ambalaje din sticlă (fără capac), borcane (fără capac), damigene, ambalaje din sticlă de la produse cosmetice etc.

**NU:** oglinzi, geamuri, produse din porțelan, ceramică, cristal/vase rezistente la căldură etc.



“

Ne interesează VIITORUL pentru că acolo ne petrecem restul vieții.

# CUM SE FACE CORECT COLECTAREA SELECTIVĂ?

Dacă locuiești la casă, din deșeuri biodegradabile poți obține în propria gospodărie compost, un excelent îngrășământ pentru plantele din jurul casei și pentru pământul din grădină.

## Exemple:

**DA:** resturi de fructe și de legume proaspete sau gătite, resturi de pâine și cereale, zaț de cafea/resturi de ceai inclusiv pliculețe, coji de ouă, coji de nucă, cenușă de la sobe (când se arde numai lemn), rumeguș, fân și paie, resturi vegetale din curte (frunze, crengi și nuiile mărunțite, flori), plante de casă, bucăți de lemn mărunțit, ziare, carton mărunțite - umede și murdare, șervețele de hârtie.

**NU:** resturi de carne și pește, gătite sau proaspete, resturi de produse lactate (lapte, smântână, brânză, iaurt, unt, frișcă), ouă întregi, grăsimi animale și uleiuri vegetale, excremente ale animalelor de companie, cenușă de la sobe (dacă se ard și cărbuni), resturi vegetale din curte tratate cu pesticide, lemn tratat sau vopsit.



Deșeurile reziduale sunt totalitatea deșeurilor care nu se pot recicla.

## Exemple:

**DA:** resturi de mâncare (carne, lactate, vegetale, ouă), scutece de unică folosință, absorbante, reziduurile/excrementele animalelor de casă, conținutul sacului de la aspirator, mucuri de țigară, șervețele folosite, ambalaje foarte murdare, cioburi de ceramică și porțelan, veselă de unică folosință foarte murdară, cenușă de la sobe (dacă în afară de lemn se ard și cărbuni), resturi vegetale din curte (dacă sunt tratate cu pesticid), lemn tratat sau vopsit ș.a.

**NU:** Deșeuri textile, încălțăminte, pământ, nisip, pietriș, deșeuri de echipamente electrice și electronice și de baterii, acumulatori, componente ale autovehiculelor (piese din dezmembrări), anvelope, deșeuri din construcții și demolări, deșeuri voluminoase (mobilier, covoare, saltele, etc.)



**DEȘEURI VEGETALE** – provenite din toaletări arbori, arbuști, tuns gard viu, cosit iarbă etc.

Ridicarea acestora se va face de către operatorul de salubritate, contra cost, în baza unei solicitări.

**DEȘEURI VOLUMINOASE** – mobilier, covoare, saltele etc.

Colectarea acestora se face cu titlu gratuit, în cadrul campaniilor de colectare, în baza unui program stabilit.

**DEȘEURI DIN CONSTRUCȚII** - Se ridică contra cost de către operatorul de salubritate, la solicitarea beneficiarului.

**DEȘEURI DE ECHIPAMENTE ELECTRICE ȘI ELECTRONICE (DEEE)** - Colectarea acestora se face cu titlu gratuit de operatorul de salubritate de la punctele gospodărești în baza unui program stabilit de primărie.



Nimic nu se pierde, totul se transformă.

# Trăiește mai sustenabil 🌿

## 1 ÎNLOCUIEȘTE SHOPPING-UL CU THRIFTING-UL

De câte ori nu ți s-a întâmplat să cumperi un articol vestimentar la un preț nu tocmai convenabil, ca mai apoi, după câteva purtări, să constăți că articolul s-a deteriorat?



De multe ori, în magazinele second hand nu doar că poți găsi articole vestimentare care au fost iubite de alți oameni și pot fi în continuare purtate, ba chiar vei putea găsi piese unicate, pe care nimeni altcineva din grupul tău de prieteni să nu le aibă. Ba, mai mult, vei descoperi că buzunarul tău se va bucura de alegerea făcută și la fel și planeta, pentru că ai ales să ajuți la reducerea deșeurilor de îmbrăcăminte din gropile de gunoi, oferind hainelor o a doua viață.



## 2 Cum facem curățenie în casă fără să poluăm?

Alege produse universale de curățenie și nu te lăsa atras în capcana soluțiilor dedicate fiecărui obiect din casă. Înlocuiește clorul cu oțetul natural de mere – este foarte bun și pentru ferestre.

- Renunță la produsele de curățare chimice și alege-le pe cele cu compuși biodegradabili și nontoxici.
- Nu porni mașina de spălat rufe sau vase pentru câteva obiecte, așteaptă să se umple și alege programele de spălare scurte.
- Nu pulveriza produse de curățenie în exces. Folosește un detergent de vase pe bază de plante și alege un burete de vase natural.
- Nu folosi întotdeauna aparatele electrice (aspirator, robot) atunci când faci curat în casă.

## 3 De ce este util și eficient COMPOSTUL?

Compostul poate fi folosit atât pentru acoperirea straturilor de legume înainte de venirea iernii, cât și pentru pomi fructiferi, arbuști și plante decorative.

Oricine poate face compost, mai ales că natura ne oferă, generoasă, toate resursele necesare pentru a îmbogăți solul cu materiale organice. Compostul se formează într-o perioadă de câteva luni, până la 2 ani, în funcție de condițiile atmosferice și materialele puse în compost.

Compostul clasic se formează din trei ingrediente: materie verde, materie brună și apă și este recomandat să fie amplasat direct pe pământ (nu pe asfalt). Pentru a păstra conținutul natural al îngrășământului, este obligatoriu să nu se folosească materii contaminate, plastic, sticlă, produse sanitare, metale sau alte materii tratate cu substanțe chimice.

# BUNE ECO-PRACTICI



Reciclează hârtia, plasticul, sticla și alte materiale conform ghidurilor locale de reciclare. Cumpără produse cu ambalaje minimaliste și evită produsele cu ambalaje de unică folosință.

Folosește becuri LED, care consumă mult mai puțină energie decât becurile tradiționale. Alege electrocasnice cu eticheta energetică A sau superioară pentru a reduce consumul de energie.



Folosește mijloacele de transport în comun, bicicleta sau mersul pe jos pentru a reduce emisiile de carbon. Împarte mașina cu alți colegi sau prieteni pentru a reduce numărul de mașini pe drum.

Repară imediat robinetele și țevile cu scurgeri pentru a evita irosirea apei. Folosește apa cu grijă și evită risipa, de exemplu, în timpul spălării pe dinți sau în timpul dușului.



Cumpără doar lucrurile de care ai nevoie și evită consumul excesiv de bunuri. Reciclează echipamentele electronice vechi și înlocuiește-le cu versiuni mai eficiente energetic.

Menține și protejează spațiile verzi din jurul tău, inclusiv parcuri și grădini comunitare. Implică comunitatea locală în proiecte ecologice și sensibilizează oamenii cu privire la importanța protejării mediului înconjurător.



Consumă produse organice și locale pentru a sprijini agricultura sustenabilă și pentru a reduce impactul asupra mediului. Redu consumul de carne și încurajează o dietă echilibrată și vegetariană.



# Știi că?

- Conform Organizației Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO), aproximativ 10 milioane de hectare de păduri sunt tăiate ilegal în fiecare an la nivel mondial?
- În Europa, tăierea ilegală de păduri este estimată la 1,5-2,5 milioane de metri cubi pe an? Acest lucru reprezintă aproximativ 10% din volumul total de lemn recoltat în Europa.
- Potrivit unui raport GreenPeace, în România se taie pe oră aproximativ 3 hectare de pădure?
- Județul Suceava se află pe locul trei în țară la tăieri ilegale din pădurile de stat?

## De ce avem nevoie de păduri?

Pădurile produc oxigen. Pădurile absorb dioxidul de carbon. Pădurile protejează biodiversitatea. Pădurile furnizează habitat pentru animale și plante. Pădurile protejează solul și resursele de apă. Pădurile furnizează resurse esențiale. Pădurile oferă oportunități de recreere și relaxare. Pădurile ajută la reducerea dezastrelor naturale. Pădurile contribuie la economie.

# 7 pași de Plantare a unui brad



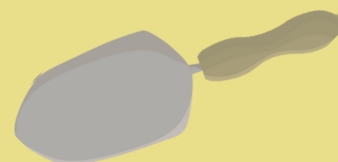
Plantarea unui brad este un proces relativ simplu, dar necesită grijă și atenție pentru a asigura o dezvoltare sănătoasă a copacului. Iată cum poți planta un brad în 7 pași:

Sapă o groapă cu adâncimea și lățimea potrivită pentru rădăcinile bradului. Adâncimea ar trebui să fie aproximativ dublu lungimii rădăcinilor și lățimea puțin mai mare decât diametrul rădăcinilor răsadului sau ghiveciului.

1



2



Amestecă solul excavat cu compost sau îngrășământ pentru a îmbunătăți calitatea solului și a furniza nutrienții necesari bradului.

3



Scoate bradul din ghiveci sau pregătește răsadul.

4

Plasează bradul în mijlocul gropii, astfel încât nivelul solului din ghiveci să fie la același nivel cu solul din grădină.



5

Umple spațiul din jurul rădăcinilor cu pământ și presează ușor pentru a îndepărta bulele de aer.



6

Udă bine bradul după plantare pentru a ajuta la stabilizarea solului și pentru a asigura o hidratare inițială. Continuă să ajuți la udarea regulată a bradului, mai ales în primele luni de la plantare.



7

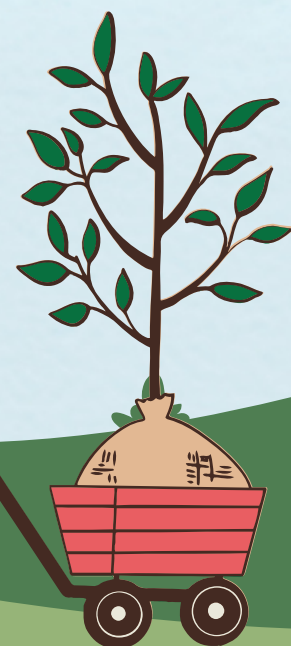
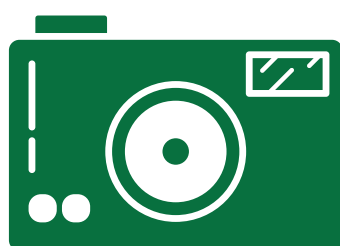
Continuă să îngrijești bradul pe parcursul anilor următori, udându-l regulat și eliminând buruienile din jurul său.





**Dacă vrei să faci parte din soluție, implică-te și plantează un copac în localitatea ta!**

**Atașează aici  
poza cu copacul  
plantat de tine!**



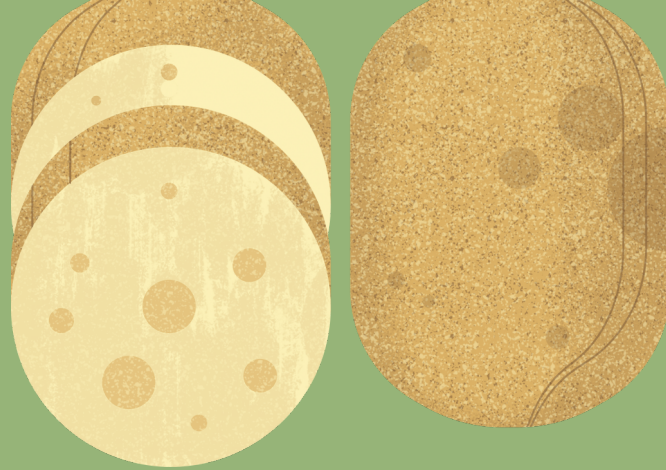
# Risipa alimentară



## Cumpărături sustenabile

Există diverse acțiuni pe care le poți întreprinde pentru a te asigura că obiceiurile tale de cumpărături susțin sustenabilitatea. De la selecția produselor pe care le achiziționezi până la modul în care efectuezi cumpărăturile, fiecare decizie pe care o iei are un efect asupra mediului înconjurător.

Renunță la alimentele procesate și optează pentru prepararea lor acasă. În măsura posibilului, alege alimente neprocesate sau slab procesate. Produsele alimentare cu un grad mare de procesare, cum ar fi produsele de patiserie sau chipsurile, conțin ingrediente cu un impact negativ asupra mediului, precum uleiul de palmier. Aceste alimente sunt, în general, încărcate cu cantități ridicate de sare, zahăr și grăsimi saturate. Cel mai indicat ar fi să le eviți atât pentru propria sănătate, cât și pentru binele planetei.



## Idei de rețete sustenabile

### Chipsuri din cartofi

În loc să cumperi o pungă de chipsuri, optează pentru a le pregăti acasă, folosind cuptorul. Mai mult, ai posibilitatea să prepari chipsuri dintr-o varietate de legume precum cartofi dulci, sfeclă, dovlecei, păstârnac sau chiar morcovi. Procesul este extrem de simplu! Iată ce ingrediente ai nevoie și cum să procedezi:

### Ingrediente.

- 400 grame cartofi tăiați în felii groase de 3 mm (sau alte legume dintre cele enumerate mai sus)
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1/4 linguriță sare

### Mod de preparare

1. Preîncălzește cuptorul la 230°C
2. Unge o tavă mare de copt cu unt sau stropește-o cu ulei.
3. Într-un castron mare, amestecă feliile de cartofi (spălate și uscate bine) împreună cu uleiul de măsline și sarea. Întinde feliile de cartofi (sau din alt tip de legumă) într-un singur strat pe foaia de copt pregătită.
4. Introdu tava în cuptor și coace chipsurile timp de 10 până la 12 minute sau până când capătă o culoare aurie foarte deschisă și par crocante.
5. Urmărește cu atenție pentru a te asigura că nu se rumenesc prea tare. Lasă chipsurile să se răcească complet.
6. Savurează-le!

## Obiceiuri sustenabile care tin departe produsele si alimentele de cosul de gunoi

Dacă visezi la un viitor în care atât oamenii, cât și natura prosperă, trebuie să acorzi o atenție sporită obiceiurilor tale de consum. Adoptarea unei diete sănătoase și mai sustenabile contribuie semnificativ la reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră din lanțul de aprovizionare. Prin urmare, este esențial să tratezi deșeurile alimentare ca pe posibile viitoare ingrediente.

### Știi că?

- Fructele prea coapte sau deteriorate sunt perfecte pentru a face dulceață sau gem
- Pâinea veche se poate transforma rapid în pesmet sau crutoane
- Bananele prea coapte pot înlocui cu succes ouăle din compozițiile deserturilor
- Resturile de fructe, legume, lapte, semințe și iaurt pot fi toate transformate într-un smoothie hrănitor, sănătos și gustos



### Ps. Depozitează mâncarea corect!

Păstrarea mâncării în condiții impropriet contribuie semnificativ la risipa alimentară. Mulți nu știu cum să depoziteze fructele și legumele pentru a le prelungi termenul de valabilitate, fapt care duce la alterarea și degradarea rapidă și, sfârșesc prin a fi aruncate.

Iată ce alimente nu ar trebui să fie niciodată ținute la frigider, ci la temperatura camerei:

- Cartofi;
- Roșii;
- Usturoi;
- Castraveți;
- Ceapă.



# Principiul 4R

## 01

## REDU

Nu cumpăra produse pe care nu le folosești!

Asigură-te că ambalajele produselor pe care le-ai cumpărat pot fi reutilizate!

Înainte de a cumpăra un articol unic, oferă-ți un răgaz de o zi-două pentru a cântări situația. S-ar putea ca acel produs să nu îți fie la fel de folositor pe cât ai crede!

Cumpăra produse care sunt făcute să reziste cât mai mult- fie ele din domeniul tehnologiei sau a articolelor vestimentare, caută ceva ce nu va necesita o înlocuire regulată.

Renunță la pungile de plastic și optează pentru sacoșele din bumbac sau hârtie pe care să o ai la tine tot timpul.



## 02

## Refolosește

Refolosirea este soluția optimă pentru a reduce cantitățile de deșuri pe care nu le mai folosești.

Materialele care la prima vedere par a fi deșuri pot fi refolosite în infinite moduri sau pot fi reparate dacă acesta ar fi motivul pentru care ar urma să fie aruncate. Depinde doar de cât de creativ poți fi în acest caz.

Refolosirea se face și prin donarea obiectelor vestimentare și a altor obiecte către persoane care au nevoie de acestea, în locul aruncării lor.

## 03

## REPARĂ

Prea multe lucruri sunt aruncate din simplul fapt că nu știm cum să le reparăm. Evită orice produs care nu este construit pentru a fi folosit cât mai mult timp cu putință! Dacă nu îl poți repara, transformă-l în ceva nou!


Upcycling-ul oferă o nouă viață obiectelor neglijate. Transformă ceva banal și dispensabil într-un obiect de artă unic creat de tine!



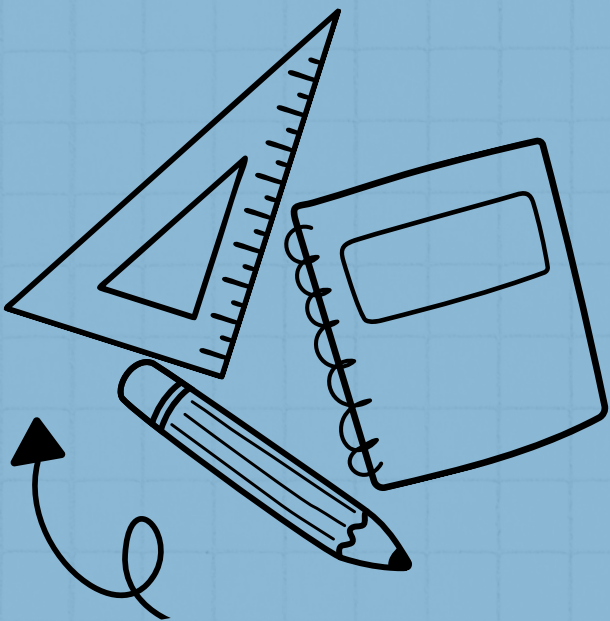
## 04

## Reciclează

Odată ce ai încercat toate celelalte metode de sustenabilitate, este timpul pentru R-ul final, reciclarea. Reciclează tot ce poți. Orice este confecționat din metal, lemn, plastic, hârtie, orice deșeu electronic poate fi reciclat! Încearcă să nu cumperi produse care nu sunt împachetate în ambalaje care pot fi reciclate. De asemenea, asigură-te că ceea ce cumperi este confecționat din materiale reciclate!



**DUPĂ TOT CE AI CITIT,  
AI RĂSPUNSUL  
POTRIVIT?**



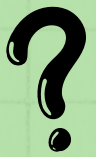
**Care sunt cei 4 R?**

- a) Redu, Refolosește, Repară, Reciclează
- b) Răspunde, Respinge, Redă, Rupe
- c) Repetă, Repară, Refolosește, Reciclează



**Ce alimente nu se depozitează în  
frigider?**

- a) Roșii, cartofi, ceapă
- b) Avocado, roșii, usturoi, mărar
- c) Cartofi, roșii, ceapă, lămâi



**În ce recipient se colectează  
deșeurile din plastic și metal?**  
(o singură variantă de răspuns)

- a) în recipient de culoare verde
- b) în orice sac de gunoi menajer
- c) în recipient de culoare galbenă

**Care dintre următoarele deșeuri  
din sticlă NU se reciclează?**

(răspunsuri multiple)

- a) borcane, ambalaje din sticlă
- b) oglinzi, produse din porțelan
- c) damigene
- d) produse din cristal, produse din ceramică



**Bonus**

**Inventează chiar tu o rețetă de gătit sustenabilă!**

