



КАК ЭКОНОМИТЬ ДО 150 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ В ГОД НА ZERO WASTE

Четвёртый выпуск «Зелёного подкаста»

Любая вещь имеет свой экологический след, и в наших силах потреблять осознанно и сокращать количество отходов. Концепция Zero Waste основана на идее повторного использования имеющихся ресурсов. Она постепенно встраивается в городскую жизнь в виде Zero Waste магазинов и находит новых сторонников. Считается, что товары в них обходятся дороже, чем в обычном супермаркете. Разбираемся, как сделать выбор в пользу экологии и сэкономить.

Слушай здесь: [сайт РБК](#), [Apple Podcasts](#), [CastBox](#), [«Яндекс.Музыка»](#), [Google Podcasts](#), [Spotify](#) и [VK Подкасты](#).

Привет! Это Анастасия Чижевская и второй сезон «Зеленого» подкаста РБК Тренды.

Партнер выпуска – компания X5 Retail Group, хорошо знакомая всем по магазинам «Пятерочка», «Перекресток» и «Карусель». X5 уже встала на устойчивый путь развития. Крупнейший в нашей стране продовольственный ритейлер обеспечивает покупателей товарами по доступным ценам рядом с домом от Калининграда до Красноярска. При этом помогает продуктами нуждающимся.

X5 пропагандирует здоровый образ жизни, ответственное потребление и использование ресурсов, предоставляя покупателям необходимые для этого инструменты: от многоразовых сумок до возможности сдать пластиковую бутылку. А еще обеспечивает достойные условия труда и равные возможности для сотрудников. Так компания вносит свой вклад в достижение глобальных целей ООН.

Становитесь осознанными и экологичными потребителями вместе с X5 и слушайте «Зеленый» подкаст РБК Тренды.

X5 Retail Group – устойчивее вместе!

Сегодня мы обсудим две вещи. Во-первых, поговорим о том, правда ли жить экологичнее дорого или это все-таки миф? И нужно ли покупать что-то специально, чтобы вести экологичный образ жизни.

На самом деле, я часто слышу мнение, что жить экологично – дорого. Реклама тоже сообщает нам, что для экологичного образа жизни нужно купить свою бутылку, свой стакан для кофе, свою трубочку, свои мешочки для овощей и фруктов и т.д. Если посмотреть на стоимость бутылки для воды или термокружки, правда, может показаться, что это дорого. Сегодня у нас в гостях основательница московского Zero Waste-шопа [Naked Food](#) Виктория Титова.

Этот Zero Waste-шоп отличают низкие цены. В нем и правда, стоимость товаров сравнима с супермаркетом. Только купить их можно без упаковки.

ОЦЕНКА НЕОБХОДИМОСТИ И ЭКОНОМИИ

Вика, давай попробуем разобраться, сколько на самом деле стоит экологичный образ жизни, можно ли при этом сэкономить, и надо ли приобретать какие-то специальные товары, чтобы начать. Расскажи, пожалуйста, если к тебе в магазин придет человек, который только хочет начать экологичный образ жизни, что ты посоветуешь ему приобрести? Такой starter pack для начинающего.

Виктория. Привет, Настя! Я думаю, что на самом деле, нет никакого starter pack. Наоборот, скорее, когда начинаешь



жить более экологично, ты становишься более осознанным, начинаешь задумываться над каждой своей новой покупкой и оценивать ее необходимость. Покупать специальную бутылку для воды не обязательно. Можно использовать ту, которая уже есть, стеклянную, из-под минеральной воды, например. Или мешочки для фруктов – тоже нет необходимости. Можно взять пакеты, которые уже есть дома, и использовать их многократно, носить с собой.

Но если все-таки хочется какой-то эстетики, или дома не оказалось под рукой необходимого, тогда будем двигаться от того, что человеку действительно нужно, та же бутылка для воды – да, если есть необходимость, она у нас есть. Или для начинающих набор фруктов тоже будет полезен в обиходе. Это удобно. Они не рвутся, как пакеты, и использовать их мы будем довольно длительное время.

То есть получается, что в долгосрочной перспективе это, по сути, должно экономить бюджет. Если я покупаю бутылку для воды, то я не покупаю каждый день пластиковые бутылки с водой. Сколько в реальности это может стоить, и действительно ли это помогает экономить?

Виктория. Да, на самом деле, покупка многоразовых вещей в итоге будет более выгодной, чем покупка каждый раз чего-то нового, дешевого, но регулярно. Про бутылку. Она стоит от 1,5 до 3 тысяч рублей. Если предположить, что мы каждый день покупаем пол-литровую бутылку воды, например, каждый рабочий день, 5 дней в неделю. Стоимость такой бутылки – где-то 25 рублей. За год у меня набежало где-то 6500 рублей. То есть бутылка окупится где-то за полгода. Получается, что это довольно выгодно.

Если взять другое – многоразовая кружка для кофе. Вроде бы как кофе мы все равно будем покупать. Кружка стоит примерно от 1,5 до 3 тысяч рублей. Но многие кафе тоже сейчас стараются быть более осознанными и экологичными, и они предлагают скидку на кофе. Она составляет, в среднем, от 10 до 30%. Ну, пускай будет 10%. Пять дней в неделю. Кофе стоит от 100 до 200 рублей. Пускай это будет 10 рублей скидки. Соответственно, за год где-то получается от 2000 до 4000 скидка на кофе, если брать его каждый рабочий день. Получается, что менее, чем за год эта кружка тоже уже окупится.

Я так никогда не считала, но я правда, долго собиралась купить себе свою эко-кружку. У меня такой складной стакан. Он стоит где-то чуть больше, чем 1,5 тысячи. Мне всегда казалось, что это дорого, но сейчас ты посчитала. Даже для меня это внушительные цифры. Я действительно уже больше года пользуюсь своей кружкой, и получается, я экономлю. Хотя я не всегда беру кофе там, где дают скидки. Но все равно это приятно.

Виктория. Да, и еще кофе можно сварить дома. Тогда будет стоимость меньше 100 рублей. Не рассчитывала, сколько стоит сварить кофе дома, но точно намного дешевле, чем в кофейне.

Да, еще я свою кружку очень успешно использую в аэропортах. Там можно налить воду где-то в фонтанчиках. Или если это где-то за границей, то можно налить просто из раковины. В Германии я так делала, например. Это тоже позволяет экономить, потому что я помню, когда я только приехала в Германию, для меня был шок, что бутылка воды в аэропорту стоит 4 или 6 евро. Действительно дорого.

А какие эко-товары, на самом деле, не обязательны? Нам сейчас навязывают очень много, начиная от трубочек и заканчивая многоразовыми бахилами.

Виктория. Как раз трубочки – да. Многие люди умеют пить ртом, и трубочка действительно не является необходимым атрибутом. Чаще всего дети любят пить с трубочками. Или те, у кого чувствительные зубы, брекеты. Вот им действительно нужно. Или, может быть, какие-то травмы челюсти были. В основном, действительно это не необходимый атрибут.

Также про восковые салфетки многие говорят, что необязательно их покупать. Это действительно так. Можно заменить ее контейнером. Можно положить тарелку и закрыть ее другой тарелкой, и так хранить пищу в холодильнике. Некоторые наоборот используют, чтобы на бегу где-то купить булочку, не носить с собой контейнер и завернуть в салфетку. Тогда это, возможно, будет более удобно. Может быть, многоразовые контейнеры, которые дорогие, стоят около 3 тысяч. В целом, их могут заменить обычные контейнеры из пластика многоразовые. Ничего не случится, если мы будем использовать то, что есть дома. Скорее всего, у каждого он дома окажется.

ЭКОТОВАРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НАВЯЗЫВАЮТ



На самом деле, я замечаю, что есть такая мода – покупать шопперы, как сувениры, и привозить их из поездок, потому что их часто делают с брендингом городов, с какими-то прикольными фразами. Я часто стараюсь остановить своих друзей от этого, потому что у любой вещи есть свой экологический след. На нее были затрачены ресурсы. Если это хлопковый шоппер, то там куча воды и пестициды, которыми поливают хлопок, пока это все изготавливают. Поэтому надо сначала посмотреть на то, что есть дома. Мой личный опыт: мы с мужем ходим в магазин с сумками от «Якитории», от доставки. Они гораздо удобнее, чем любой шоппер, потому что у них такие длинные ручки, которые можно повесить на плечо. И в целом, они достаточно большие. А если их сложить, они компактные, то есть помещаются в рюкзак.

А вы пользуетесь чем-то таким в быту, что не было изначально спроектировано для экологичного образа жизни? Просто нашло такое применение.

Виктория. Мы часто стараемся придумать что-то такое, чтобы не покупать новое, а использовать уже то, что есть. Соорудили мы собственный компостер из ящиков из-под фруктов, и большой ящик из-под детских игрушек взяли, два ящика друг на друга поставили. Положили это все внутрь большого ящика, накрыли крышкой. Получился практически бесплатно компостер с червями.

А где вы взяли червей?

Виктория. Червей мы купили.

Насколько я знаю, эти компостеры стоят от 10 тысяч. Вы сэкономили.

Виктория. Мы сэкономили 10 тысяч. Червей мы купили за 1,5 тысячи. Мы взяли фруктовые ящики от ярмарки выходного дня, спасли несколько ящиков от их гниения на помойке. Используем сейчас.

ЧЕМ ОБОСНОВАНА СТОИМОСТЬ ТОВАРОВ В ZERO WASTE МАГАЗИНА

У вас с мужем свой Zero Waste-шоп, открыли и сейчас сами им занимаетесь.

Расскажи, пожалуйста, почему товары в Zero Waste-шопах стоят часто дороже, чем в обычных супермаркетах. Расскажи про тот труд, который стоит за тем, чтобы доставить товар без упаковки и договориться с поставщиками, как-то организовать логистику и т.д.

Виктория. Проблема в том, что все Zero Waste-шопы маленькие, и соответственно, запускаются маленькими партиями, что логично увеличивает цену от поставщика на старте. То есть мы не можем конкурировать с супермаркетами в плане закупки.

С другой стороны, те многоразовые вещи, о которых мы говорили, они качественные, мы их отбираем такими, чтобы они служили несколько лет. Естественно, хорошая вещь дешево стоить не может. Также сложно отобрать самого поставщика. Мы связываемся со многими, и при этом многие отказывают, потому что не хотят как-то перестраиваться. Они не планируют как-то без фасовки поставлять. Кто-то просто не хочет на это тратить время. Кто-то говорит, что это будет нереально и невозможно – поставить товар без упаковки. Соответственно, уже очень сужается круг тех поставщиков, с которыми мы можем работать. Плюс, крупы, другие продукты, их нужно либо пересыпать в контейнеры, либо предоставить контейнеры поставщику в качестве оборотной тары. То есть это, в любом случае, как-то затрудняет работу. Нужно сначала туда поехать или отправить курьера с контейнерами, и потом уже обменивать их.

Плюс, эти контейнеры нужно мыть, обслуживать, это дополнительные затраты времени и ресурсов, потому что это не просто взять и все поставить в пакетках на полку. Нужно еще постоянно за этим ухаживать.

Получается, эту работу по обслуживанию контейнеров вы берете на себя.

Виктория. На данный момент – да.

Насколько сложно договориться с поставщиком, чтобы он все это вам фасовал? Получается, все продукты приезжают к вам без упаковки.

Виктория. Нет, не все продукты. Если речь про крупу, муку и бобовые, то это, естественно, приходит в больших мешках,



либо полипропиленовых, либо бумажных. Они обратно не принимают эти мешки, но мы их либо как-то по своему усмотрению используем, либо отдаем на переработку. Какие-то поставщики, которые находятся недалеко от нас в Москве, в основном, это те, кто привозит сладости, с ними мы как раз работаем с оборотом тары.

Кто берет на себя логистику? Поставщик или вы?

Виктория. У поставщика обычно есть своя система доставки. Уже когда происходит постоянная доставка, мы на месте обмениваем контейнеры пустые на заполненные, и уже поставщик занимается логистикой, конечно.

Можешь привести примеры, какие товары в вашем магазине стоят даже, или может быть, даже дешевле, чем в обычном супермаркете?

Виктория. Я, на самом деле, специально сравнивала с большим супермаркетом онлайн. Получилось, что практически все категории были или такой же цены, или чуть-чуть даже ниже у нас. Естественно, я не брала в расчет самые-самые дешевые пачки крупы, которые стоят 30 рублей. Они не очень выглядят, их, наверное, не все покупают. А вот средние цены, они действительно либо такие же, либо чуть-чуть повыше, чем у нас. Крупы, бобовые, мука – вообще без проблем можно купить у нас по той же стоимости.

Что чуть-чуть дороже оказалось, это растительные масла. Подсолнечное, оливковое и кокосовое оказались у нас дороже. Здесь ничего удивительного нет, потому что подсолнечное у нас прямого холодного отжима – оно, естественно, будет дороже, чем те, что лежат на полках супермаркетов. Оливковое масло у нас органическое, соответственно, тоже стоимость будет дороже.

Бытовая химия. У нас она безопасная, с хорошими составами, и при этом сравнимы цены с тем, что есть в супермаркетах. Единственное, что оказалось у нас дороже, это стиральные порошки. Но тут есть нюанс. Они у нас концентрированные. Пачка порошка 3 кг в супермаркете стоит где-то 300-500 рублей. У нас 3 кг получится 1100. Но для стирки нашим порошком нужно где-то 20-30 граммов. По инструкции, которая написана на пачке стирального порошка из супермаркета, нужно 130 грамм. Я посчитала, и у меня получилось, что 3 кг хватит точно на 100 стирок. 3 кг порошка из супермаркета по инструкции, которая у них указана, хватит на 20 стирок. Я посчитала еще цену стирки, получилось, что концентрированным порошком одна стирка стоит 11 рублей, а обычным порошком – 25 рублей. В два раза дороже стоит постирать порошком из супермаркета.

То есть если посчитать прям на количество использований, то получается дешевле. Здесь, наверное, проблема в том, что не все готовы так прям садиться и все это рассчитывать.

Виктория. Я думаю, на это и рассчитано, что стоит вот этот большой мешок порошка. Его вроде бы как много. Но ведь указано, сколько нужно в граммах. И у них еще есть такой черпачок, он довольно большой по объему. А в порошке концентрированном лежит такая маленькая ложечка. Реально, там на 10-20 граммов. Мы сами стираем этим порошком, и действительно есть 3-килограммовое ведро, и оно у нас больше чем полгода точно используется. Мне кажется, даже месяцев 9.

На самом деле, мы иногда пересчитываем на граммы стоимость продуктов в супермаркете, и довольно часто у нас выходит, что маленькая упаковка получается, чем большая. Вроде как логично, что большая упаковка дешевле, но не всегда. Даже в супермаркете имеет смысл посчитать, какая стоимость за килограмм. Привести к какой-то единой стоимости.

Виктория. Да, я очень люблю, когда в супермаркетах написана рядышком цена за килограмм. Это очень удобно, потому что сейчас есть такая тенденция – уменьшать все время граммовку. Это очень прослеживается с жидкими продуктами, со сметаной, например. Была раньше пачка сметаны 500 грамм. Сейчас она, мне кажется, 330 стала, а цена не уменьшилась. Нас таким образом немножечко обманывают. А если считать потом цену за килограмм, там, конечно, будет по-разному. Поэтому мне у нас нравится, что цена указана за килограмм, и можно взять столько, сколько нужно. Не обязательно покупать килограмм крупы. Можно чуть-чуть взять на пробу. Понравится – возьмешь еще.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАРЫ

К вам нужно обязательно приходить со своей тарой, или вы можете дать что-то в оборот?

Виктория. Если человек пришел к нам случайно без всего своего, не обязательно уходить и разворачиваться, можно у



нас взять стеклянные банки, которые приносят наши покупатели. Мы их перемываем, стерилизуем, выставляем на полки. Также у нас есть мешочки оборотные, за них мы берем залог. При возврате мешочка залог возвращается. Также для масел или бытовой химии тоже есть бутылочки. Либо можно на месте купить фруктовки, будет, в принципе, стоить недорого, по 100 рублей за штучку, но служить они будут годами.

Получается, вам еще можно и сдать банки, которые образовались дома. А что еще вам можно сдать? Получается, сдавать на переработку менее экологично, чем сдать вам, чтобы вы это использовали повторно.

Виктория. Да, повторно используем то, что есть. Это уже экологичнее. Соответственно, банки, бутылки стеклянные и флаконы из-под косметики, если их возможно помыть. Также на повторное использование мы принимаем баночки от косметики, которые у нас уже есть. Некоторые крема у нас приходят в алюминиевых баночках. Их нам возвращают, и мы потом отправим это производителю.

Вам можно просто взять и принести, или сначала вам надо куда-то написать и согласовать, подойдет ли вам такая тара?

Виктория. Если это просто стекло и алюминиевая баночка, которую вы купили у нас, то без проблем, ничего не надо согласовывать. Если это что-то пластиковое, то либо лучше сдать в переработку, либо если это действительно хороший флакон, можно прислать нам в директ фотографию, и мы скажем: «Да, давайте». Очень любят приносить сейчас контейнеры из ПЭТа, баночки из ПЭТа. Мы их очень не любим, потому что их невозможно помыть в посудомоечной машине, они от этого меняют форму. Соответственно, мне приходится мыть все руками. Естественно, на это уходит много времени.

СРАВНЕНИЕ ДОСТУПНОГО АССОРТИМЕНТА С СУПЕРМАРКЕТОМ

Здорово! Я даже не знала о такой возможности, что вам даже можно сдать те же самые банки или бутылки из стекла.

Скажи, можно ли ходить к вам вместо супермаркета? Я имею в виду, можно ли купить у вас вообще все для быта, для пропитания? Или какие-то товары все-таки пока трудно купить без упаковки?

Виктория. У нас большой ассортимент непортящихся товаров, которые будут лежать длительное время. Соответственно, чего у нас нет – это скоропортящиеся товары. Это овощи, фрукты, зелень, а также мясная и молочная продукция. Соответственно, можно прийти к нам, купить то, что необходимо из того, что будет долго лежать. Бытовую химию, косметику, сладости. Кому-то может не хватить у нас печений или каких-то других сладостей, то есть у нас ассортимент, естественно, не такой широкий, как в супермаркете. Но в целом, шоколад, конфеты, пастила, все это есть.

Я скажу на своем примере. Я беру все продукты и бытовую химию у нас, а прихожу в магазин только за фруктами и овощами. В другие отделы даже не захожу. Мне это не нужно. Можно приехать, купить то, что есть у нас, и дальше, например, один раз в неделю приходить на рынок и там покупать тоже наразвес фрукты, овощи, какие-то животные продукты.

Получается, у вас дома вообще не образуется упаковки.

Виктория. Образуется от напитков. Стекло и алюминий.

Но это то, что либо можно использовать повторно, либо сдать на переработку. То есть вы прям близки к Zero Waste.

Виктория. Мы близки, да. Точнее, мы не идеальные. Какое-то вторсырье образуется от деятельности магазина. Но да, за год работы нам действительно спектр сырья удалось уменьшить.

МИФ О ДОРОГОВИЗНЕ ЭКОЛОГИЧНОЙ ЖИЗНИ

Здорово! А по твоему личному, то, что жить экологично – дорого, это все-таки миф, или здесь есть доля правды?



Виктория. Я думаю, что это миф, причем, очень большой. Хочешь, расскажу, как я сэкономила около 150 тысяч рублей?

У меня двое детей. Я купила после рождения первой дочери многоразовые подгузники. Я купила их вовсе не из экологических соображений, хотя это тоже очень важная часть вопроса. Я купила их из экономии. Я купила подгузники флисовые с мембранной обложкой. Их 10 штук, и мне они на тот момент обошлись где-то в 6 тысяч рублей. Соответственно, до 2-х лет старшей дочери я пользовалась этими подгузниками. Потом родилась младшая. Ей по наследству достались эти же подгузники, из того же набора, и еще дополнительно я купила хлопковые подгузники Littlepirate, которые делаются в России. Шесть штук тоже около 4-5 тысяч стоили. То есть получается, в целом, я потратила 10 тысяч.

И вот я взяла и посчитала, сколько же примерно уходит подгузников на ребенка за 3 года, сколько пользуются примерно дети подгузниками. Получилось, что где-то в первый год, если малышу менять подгузники по 5 штук в день. На самом деле, это такой минимум. Скорее всего, больше приходится менять. Это получается 1825 штук в год. Когда дети становятся постарше, после года, уходит где-то 2-3 штуки в день. У меня получилось около 1000 штук в год. И после 2-х лет обычно на ночь и на сон надевают подгузник. Соответственно, нужно 1-2 штуки, это 365-700 штук в год. Я посчитала, что это где-то 3,5 тысячи штук подгузников. И на это уходит около 73 тысяч рублей. Один ребенок будет за 3 года использовать столько подгузников, и на это уйдет 70 тысяч рублей. Я за двоих сэкономила где-то около 150 тысяч.

И это, на самом деле, колоссальное количество отходов, которые не отправились на полигон, потому что подгузники пока не перерабатывают, и наверняка, в ближайшем будущем не начнут. А разлагаются они, наверное, не десятки, а даже сотни лет.

Виктория. Я думаю, что где-то 300 лет уйдет, и ведь они не разложатся на самом деле, как мы это имеем в виду. Они распадутся на микропластик. Плюс, там этот адсорбирующий гель. Я даже не знаю, что с ним будет происходить.

Я не говорю, что мы идеальны и не пользовались одноразовыми подгузниками. В первый период после рождения старшей дочери, пока я еще не открыла эту тему для себя, сколько-то ушло. И с младшей дочерью я тоже пользовалась на ночь подгузником, потому что сон матери намного важнее, чем смена подгузников, которые все-таки намокают, и их нужно менять. Но я когда посчитала, это согрело мою душу.

Да, это действительно очень сильный аргумент. Экономия – обычно для людей более мотивирующий фактор, чем польза для планеты, потому что польза для планеты звучит более абстрактно. Это то, что нельзя посчитать. А 70 тысяч рублей – это нормальная такая зарплата.

Виктория. Грубо говоря, я покупала коляску чуть-чуть подороже. У меня была возможность за счет экономии на подгузниках.

РАДИКАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ В ПОЛЬЗУ ЭКОЛОГИИ

Вика, спасибо большое, что ты привела такие яркие, наглядные примеры с подсчетами. Я думаю, это многих убедит. И у меня к тебе последний вопрос, который мы задаем всем гостям нашего подкаста. Расскажи, пожалуйста, что самого радикального делаешь для экологии лично ты.

Виктория. Прямо радикального – я даже не знаю. Мне хочется ответить тебе, что ничего. Это не сложно – не покупать лишних вещей, сортировать вторсырье, стараться не покупать в упаковке, ездить на общественном транспорте. Это все вообще не сложно.

Да, мы уже сталкивались с тем, что для нас это кажется нерадикальным, но может быть, это шокирует твоих близких, родственников, которые еще не в этой теме.

Виктория. Есть то, что лично меня несколько напрягает, грубо говоря. Это то, что я не могу ничего выкинуть. Мне не позволяет совесть. Соответственно, это нужно как-то реализовывать более экологично. Моя квартира немножко захламилась за период моего перехода к Zero Waste. Получается, что мне нужно место для того, чтобы копить вторсырье, чтобы потом заказать эко-такси или отвезти в пункт приема, который все-таки находится довольно далеко от дома. Плюс, я не могу выкинуть какие-то вещи, которые мне уже разонравились. Мне нужно их как-то более экологично пристроить, на доске объявлений, или отдать куда-то в дар. Соответственно, нужно потратить время на то, чтобы сфотографировать, описать, выложить или найти то место, где она пригодится. И вот у меня не доходят руки, оно копится в квартире, и получается, что я захламляю свое жилище. Я, конечно, сейчас с этим борюсь и постепенно, думаю,



что все лишнее из дома уйдет, но не на свалку, а пригодится где-то еще.

Большое спасибо, что поделилась своим опытом. В следующих выпусках мы обязательно будем погружаться глубже в тему экологичной бытовой химии и косметики, обсудим, что может быть, а чего не должно быть в составах. Поэтому подписывайтесь на наш подкаст, ставьте оценки, пишите комментарии, и до встречи в следующем эпизоде!

Виктория. Спасибо, Настя, за приглашение!

[Ссылка на публикацию](#)