

SPAROV VODNIK ZA trajnostno NAKUPOVANJE

ALI STE VEDELI?

Skupaj ZA BOLJŠI JUTRI
SPAR

... DA plastična vrečka NIKOLI ne razpade v celoti?

V Sparu smo zavezani trajnosti, zato lahko pri nas izberete DOBRE VREČKE – mrežaste vrečke za sadje in zelenjavo za večkratno uporabo, platnene vrečke in bombažne vrečke, ki so jih oblikovali študenti Akademije za likovno umetnost in oblikovanje.





Z UKINITVIJO PLASTIČNIH VREČK NA ODDELKU SADJA IN ZELENJAVE BOMO SKUPAJ NA LETO PRIHRANILI KAR 105 TON PLASTIKE!

SPAR

Skupaj ZA BOLJŠI JUTRI

SPAR

Smo vaš partner za bolj trajnostno življenje

Vsak nakup ima vpliv na okolje in družbo. Tega se v Sparu dobro zavedamo. Zato smo si v skladu s svojo zavezo Skupaj za boljši jutri kot enega glavnih ciljev zastavili, da našim kupcem omogočamo živeti bolj trajnostno. K temu vas spodbujamo z oblikovanjem pestrega ter kakovostnega nabora izdelkov in storitev, ki podpirajo vaše odločitve na poti k bolj trajnostnemu življenjskemu slogu.

V našem vodniku za trajnostno nakupovanje, ki smo ga pripravili skupaj z društvom **Ekologi brez meja**, vam predstavljamo vse možnosti, ki jih ponujamo v naših trgovinah, da lahko svoj nakup opravite bolj odgovorno. Naj gre za prve spremembe ali že kar mojstrsko preoblikovanje načina življenja v bolj trajnostno različico, v Sparu želimo biti vaš partner pri vsakem vašem koraku. Največ lahko naredimo skupaj, zato vas vabimo, da se nam pridružite in postanete del naše trajnostne skupnosti.



EKOLOGI BREZ MEJA
Ecologists without borders

Vodnik smo pripravili v sodelovanju z društvom Ekologi brez meja

Kako uporabljati vodnik za trajnostno nakupovanje?



1.

Na naslednjih straneh preverite, kako trajnostno je trenutno vaše nakupovanje.

2.

Glede na svoje nakupovalne navade se uvrstite v eno od štirih kategorij nakupovalcev.

3.

Vodnik vas s svojimi trajnostnimi predlogi spremlja pri nakupovanju, pa tudi pred odhodom v trgovino in ob vrnitvi domov.

4.

Spodbujamo vas, da v posameznih poglavjih izberete predloge iz višje kategorije, ki vam bodo omogočili nov trajnostni korak pri vašem nakupovanju.



Če ste se uvrstili med zelene začetnike, je čas za oblikovanje novih navad. Predlagamo vam, da pri vsakem nakupu izberete eno novo, bolj trajnostno navado, označeno z eno smrečico, in jo uresničite.



Raziskovalci, ki ste si prislužili eno smrečico, boste predloge, kako še bolj trajnostno nakupovati, našli označene z dvema smrečicama, navdušenci pa s tremi.



Zeleni mojstri boste v okvirčkih s tremi smrečicami zagotovo našli kakšen dodaten predlog, kako svoj nakup narediti še bolj trajnosten, predlagamo pa vam tudi nekaj mojstrskih trikov.



Od zelenega začetnika do zelenega mojstra – trajnostnega nakupovanja se lahko loti vsak!

Želite preveriti, kako trajnostni ste pri svojem nakupovanju? Ste morda zeleni začetnik, zeleni raziskovalec, zeleni navdušenec ali kar zeleni mojster? Pripravili smo kratek kviz, ki vam bo pomagal ugotoviti, v katero kategorijo trajnostnih nakupovalcev spadate.

KAKO TRAJNOSTNO JE MOJE NAKUPOVANJE?



Na naslednje trditve odgovorite kar se da iskreno. Možna odgovora sta DA in NE. Trditve, na katere odgovorite z DA, naj v vaših nakupovalnih navadah večino časa držijo (da se jih torej držite vedno ali skoraj vedno). Za vsak DA si prištejte eno točko. Seštevek točk vas bo umestil v eno od štirih kategorij nakupovalcev.

SKUPAJ ZA BOLJŠI JUTRI!

1 Za obisk trgovine si pripravim okviren nakupovalni seznam.
1 Da
0 Ne

2 Preverim roke uporabe izdelkov v hladilniku, nato pripravim podroben nakupovalni seznam.
1 Da
0 Ne

3 Vnaprej si načrtujem obroke (tedenski jedilnik).
1 Da
0 Ne

4 Doma posebej zbiram odpadno jedilno olje.
1 Da
0 Ne

5 V trgovino vzamem svoje nakupovalne vrečke.
1 Da
0 Ne

6 Sadje in zelenjavo nakupujem v mrežasto vrečko za večkratno uporabo.
1 Da
0 Ne

7 Pozoren/pozorna sem, da kupujem izdelke, katerih embalažo je mogoče reciklirati ali znova uporabiti.
1 Da
0 Ne

8 Če je na voljo, pijačo kupujem v povratni stekleni embalaži (mineralna voda, pivo).
1 Da
0 Ne

9 Kupujem izdelke, ki so pridelani lokalno ali iz bližnjih držav.
1 Da
0 Ne

10 Kupujem izdelke z oznakami bio / eko.
1 Da
0 Ne

11 V trgovini izberem izdelke, ki so nepredelani ali čim manj predelani.
1 Da
0 Ne

12 Kupujem sezonsko sadje in zelenjavo.
1 Da
0 Ne

13 Pri nakupovanju izdelkov berem deklaracije in prepoznam oznake (npr. brez GSO, Izbrana kakovost,...).
1 Da
0 Ne

14 Kupujem izdelke za dom in osebno nego, ki mi omogočajo, da živim po načelu 'zero waste' (npr. pralne bombažne krpe namesto papirnatih brisačk).
1 Da
0 Ne

15 Kupujem izdelke s trajnostnimi certifikati (npr. Fairtrade, Rainforest alliance, ipd.).

1 Da
0 Ne

16 Čistila kupujem v rinfuzi, ekološka, ali pa jih izdelam kar doma.

1 Da
0 Ne

17 V rinfuzi kupujem suha živila (oreščke, testenine, kosmiče...).

1 Da
0 Ne

18 Nakupujem s svojo embalažo (delikateso, sveže meso, ribe, rinfuzo).

1 Da
0 Ne

19 Po prihodu iz trgovine hrano shranim tako, da bo kar najdlje ostala sveža.

1 Da
0 Ne

20 Hrano v hladilnik zložim tako, da so živila s krajšim rokom uporabe v ospredju.

1 Da
0 Ne

21 Ločeno zbiram odpadke.

1 Da
0 Ne

Koliko točk ste zbrali?

- do 4 točke: **zeleni začetnik**
- od 5 do 10 točk: **zeleni raziskovalec**
- od 11 do 17 točk: **zeleni navdušenec**
- od 18 do 21 točk: **zeleni mojster**

Čestitamo!

Zdaj veste, kako trajnostni ste trenutno pri svojem nakupovanju!

Ne glede na to ali ste šele na začetku svoje trajnostne poti, tovrstni življenjski slog šele raziskujete ali pa ste nad njim že navdušeni in ga celo mojstrsko obvladate, vas z našo ponudbo in storitvami v trgovinah SPAR in INTERSPAR ter v spletni trgovini SPAR Online, pa tudi v restavracijah INTERSPAR, podpiramo pri vaših trajnostnih odločitvah.



Zeleni začetnik

Ubirate prve korake v svet trajnostnega nakupovanja!

Pred nakupovanjem si pripravite okvirni seznam potrebnih izdelkov in v trgovino včasih vzamete svojo nakupovalno vrečko. Večkrat pa se vam žal še vedno pripeti, da jo pozabite doma, zato jo kupite na blagajni. Pri nakupovanju niste preveč pozorni na deklaracije ali lokalni izvor izdelka, prav tako vrečke, v katere zložite sadje in zelenjavo, še vedno vzamete s stojala v trgovini. Pa vendar ste se odločili, da boste svoje nakupovalne navade spremenili in postali bolj trajnostni.
S tem vodnikom bodo vaši prvi koraki enostavnejši!



Zeleni raziskovalec

Bravo! Poznate osnove trajnostnega nakupovanja in jih že vpeljujete v svoj vsakdan.

Nakupujete načrtno, saj si doma pripravite seznam in s seboj (skoraj) vedno jemljete svojo nakupovalno vrečko.

Včasih kupite pijačo v povratni stekleni embalaži, na oddelku za sadje in zelenjavo pa običajno še vedno uporabljate tanke vrečke, ki so tam na voljo. Pomembna sta vam lokalno pridelano meso ter sezonska sadje in zelenjava.

Z našim vodnikom bo za vas usvajanje novih trajnostnih mejnikov v vašem življenju še lažje! Kmalu boste v svoje življenje aktivno uvedli še več bolj trajnostnih navad in postali pravi zeleni navdušenec.

Zeleni navdušenec

Čestitamo! Ste navdušenec nad trajnostnim življenjskim slogom.

Redno pregledujete zaloge in pripravljate nakupovalni seznam. Ko se odpravite v trgovino, imate vedno s seboj svojo nakupovalno vrečko in tudi mrežaste vrečke za sadje in zelenjavo.

V trgovini ste pozorni na oznake na izdelkih in pogosto preverite deklaracije. Pri tem vse pogosteje skrbite za lokalno poreklo kupljenih izdelkov in njihovo sezonskost. Želite, da je v vaši prehrani kar se da malo procesiranih izdelkov, oznaka bio vam pomeni dodatno pozitivno lastnost izdelka.

Posegate tudi po izdelkih iz bližnjih držav, saj je kratka razdalja, ki jo izdelek naredi do police, pomemben vidik trajnosti. Suha živila kupujete v rinfuzi, vendar pri tem redko uporabite svojo embalažo. Čistila pa si želite uporabljati kar se da naravna.

Doma skrbno pospravite hrano tako, da bo ta kar najdlje ostala sveža.

Naš vodnik po trajnostnem nakupovanju bo za vas dragocen vir različnih zamisli in praks, s katerimi se boste lahko zavihteli med mojstre trajnostnega nakupovanja!



Zeleni mojster

Poklon! Izkazujete visoko stopnjo trajnostne ozaveščenosti in ste zapriseženi trajnostnim praksam.

Ne le da nakupujete po zelo podrobnem seznamu, običajno tudi oblikujete tedenski jedilnik, da preprečite nepotrebne presežke hrane.

Pri nakupovanju se skušate izogibati nepotrebni plastiki. V trgovino poleg lastne nakupovalne vrečke in mrežastih vrečk za sadje in zelenjavo vestno jemljete tudi prazne posode za nakup živil na postrežnih oddelkih. Živila iz rinfuze v trgovini naložite v lastno embalažo ali pa izbirate takšne izdelke, ki imajo embalažo, ki jo je mogoče znova uporabiti. Kar je na voljo, kupujete v povratni embalaži, prav tako ste uporabnik čistil iz rinfuze, včasih pa jih celo sami izdelate doma.

Pomembne so vam trajnostne lastnosti izdelka: preberete oznake, deklaracije in izbirate izdelke s trajnostnimi certifikati, želite, da so izdelki naredili čim manj kilometrov do trgovskih polic.

Ta vodnik vam bo prinesel dodatne informacije in mojstrske nasvete, ki bodo vaše nakupovanje oplemenitili še s kakšno trajnostno navado.

Preden nas obiščete:

Priprava je pol narejenega, pravijo, in tudi pri oblikovanju bolj trajnostnih nakupovalnih navad je tako.

- **Poglejte zaloge izdelkov. Nato si pripravite nakupovalni seznam.**
- **Pripravite si nosilne nakupovalne vrečke.**



Nekaj namigov, da nakupovalnih vreček ne boste pozabili:

- **postavite si jih k vhodnim vratom,**
- **obesite listek pri kljuki za ključe, ki vas spomni, da jih ne smete pozabiti,**
- **v avtu vrečke odložite zraven telefona ali denarnice, da jih ne boste pozabili vzeti iz avta v trgovino,**
- **vrečke po nakupu znova odnesite v svoj avtomobil ali si jih shranite v košarici na kolesu, da bodo vedno pri roki.**



- Da bi manj hrane pristalo v smeteh, preverite tudi roke uporabe izdelkov v hladilniku, nato pripravite podroben nakupovalni seznam.
- Pripravite si mrežaste vrečke za večkratno uporabo za nakup sadja in zelenjave.

- Naredite tedenski načrt obrokov, s katerimi boste izdelke pred rokom trajanja porabili, in nakupovalni seznam prilagodite temu. Pri tem vam lahko pomaga Sparov generator jedilnikov, ki ga najdete tu

- Pripravite si čisto in suho embalažo za nakup:
  - na delikatesnem oddelku (za svoje najljubše salame in sire),
  - svežega mesa in rib
  - suhih živil iz rinfuze (oreščki, stročnice, testenine).





Mojstrski nasvet

Preverite, ali že potrebujete čistila ali pralne praške in si pripravite embalažo, da jo boste lahko na polnilni postaji Odori znova napolnili. Tudi gel za tuširanje dobite tam!

Doma si pripravite tudi:

- povratne steklenice,
- vrečo z odvečnim in odpadnim tekstilom,
- odpadne baterije in sijalke.

KAJ JE RINFUZA

Rinfuza ali »razsuto blago« je izraz za izdelke, ki se prodajajo nepakirani oziroma si iz večjega pakiranja kupec sam naloži v manjše pakiranje tako količino izdelka, kot mu ustreza. V rinfuzi lahko v 12 Sparovih trgovinah* med drugim najdete oreščke, stročnice, riž, testenine, kosmiče in mislije, kaše, žita, suho sadje itd. Rinfuza omogoča nakup z lastno embalažo in s tem zmanjšanje plastike pri nakupovanju.

Seznam Sparovih trgovin z rinfuzo

Ko ste si vse pripravili, je čas za obisk trgovine. Želimo vam odlično (trajnostno) nakupovanje!





Obisk trgovine SPAR ali INTERSPAR:

Vaša priložnost za bolj trajnostni nakup

Verjamemo, da lahko prav vsak živi bolj trajnostno življenje. Z mislijo na boljši jutri smo zato oblikovali ponudbo izdelkov in storitev, ki podpirajo vaše odgovorne odločitve.

- Skrbimo za vse večjo ponudbo izdelkov, ki do naših polic naredijo kar se da malo kilometrov:
  - izdelki iz lokalnega okolja (**To smo mi, Narejeno v Sloveniji, Naravnost od pridelovalca, Lokalne dobrote – naš ponos**),
  - izdelki lastnih blagovnih znamk SPAR in DeSpar iz Sloveniji sosednjih držav.
- Spodbujamo lokalne mikro proizvajalce in pridelovalce s programom Štartaj, Slovenija!
- Ponujamo široko paleto izdelkov iz ekološke pridelave in predelave ter izdelke z različnimi trajnostnimi certifikati.
- Spodbujamo uporabo mrežastih vrečk za večkratno uporabo za sadje in zelenjavo.
- Uvedli smo biorazgradljive vrečke za nakup sadja in zelenjave ter povečujemo ponudbo izdelkov brez embalaže.
- Povečujemo ponudbo izdelkov s polnilnih postaj (rinfuze) – od oreščkov, fižola, testenin, pa vse do čistil in pralnih sredstev.
- Ponujamo vam možnost, da s seboj prinesete svoje posode za nakup izdelkov iz delikatese ter svežega mesa in rib.
- Pri nas lahko v vseh trgovinah oddate tudi povratno stekleno embalažo (izjema so trgovine SPAR City in franšizne trgovine SPAR partner) in izrabljene baterije.



V trgovino lahko pridete peš, s kolesom, javnim prevozom ali električnim vozilom. Vse naše trgovine vam že ponujajo poseben kotiček za vaša kolesa, pri več kot 20 trgovinah pa najdete tudi polnilnice* za vaš električni avtomobil.

*Seznam Sparovih trgovin s polnilnicami najdete na

Več o naših trajnostnih zavezah najdete na:



Pomembni so ločevanje, zbiranje in pravilno oddajanje

Doma zbrane odpadne baterije in sijalke oddajte v Sparovi trgovini v posebej označene zabojčke.

V primeru nakupa nove elektronske opreme lahko v trgovini, v kateri ste opremo kupili, oddate tudi svoj stari aparat.



Še preden se podate med prodajne police, v trgovinah SPAR in INTERSPAR naletite na zbiralne kotičke, kjer lahko naši kupci s pravilnim oddajanjem skrbno zbranih posebnih odpadkov še dodatno izkažete svojo odgovornost do ohranjanja čistega okolja. Posebni avtomati Tomra pa v trgovinah SPAR in INTERSPAR (izjema so trgovine SPAR City in franšizne trgovine SPAR partner) omogočajo tudi vračilo praznih steklenic.

Prazne povratne steklenice in zaboje s praznimi povratnimi steklenicami piva in mineralne vode oddate v avtomate za povratno embalažo Tomra. Po oddaji steklene embalaže prejmete embalažni listek, ki ga lahko unovčite v trgovini, kjer je bil izdan.



Zakaj je pomembno skrbno ravnati z odsluženimi baterijami?

Odpadna električna in elektronska oprema ter odpadne prenosne baterije vsebujejo snovi, ki so nevarne za okolje in posredno tudi za ljudi, zato moramo z njimi ravnati skrajno previdno.

Sparova tržnica vabi k trajnostni izbiri!

Ker vemo, kako pomembna sta za naše kupce svežina in raznolikost izdelkov, z našimi dobavitelji gradimo dolgoročne odnose ter tako zagotavljamo bogato in kakovostno ponudbo sadja in zelenjave. Obenem smo se zavezali k stalni širitvi ponudbe slovenskih pridelkov na naših policah.





- Lokalno je izvrstno. Izbirajte sadje in zelenjavo, ki sta prepotovala čim manj kilometrov do police. Tako skrbite za manjši ogljični odtis vašega nakupa, obenem pa podpirate lokalne pridelovalce.
- Izberite sadje in zelenjavo, ki nista pakirana ali pa sta pakirana v kartonasto ali reciklirano embalažo.



- Privoščite si izbrane okuse sezone. Naj se v vašem vozičku čim pogosteje znajdejo pridelki, ki so značilni za določeno sezono oziroma letni čas. Usklajenost z naravnim ritmom poskrbi, da pridelki vedno vsebujejo tisto, kar ljudje v tistem obdobju potrebujemo. Več o ponudbi Izbrani okusi sezone na:
- Izberite ekološko pridelano sadje in zelenjavo. Ekološka pridelava pomeni celostno razumevanje življenjskega okolja in spoštovanje narave. Ekološki kmetovalci skrbno ravnajo z naravnimi viri, kot sta zemlja in voda, da bi jih ohranili tudi za prihodnje generacije. Celotna veriga, od pridelave na njivi, predelave in vse do prihoda izdelkov na prodajne police, je nadzorovana.
- Vrečke prinesite s seboj. Sadje in zelenjavo nakupite v mrežaste vrečke za večkratno uporabo. Če jih še nimate, so vam na voljo na Sparovi tržnici.

Naj hrana ne gre v smeti. Poiščite sadje in zelenjavo iz posebne ponudbe »SPOŠTUJMO HRANO« in ugodneje kupite izdelek, ki ga lahko spremenite v izvrstno jed.

Navdih lahko najdete v Sparovem AI načrtovalcu tedenskih jedilnikov na

- **Konzerviranje sadja in zelenjave je trajnostni pristop, ki omogoča podaljšanje roka uporabnosti in zmanjšanje odpadkov. V času, ko je določeno sadje ali zelenjava v sezoni in zato bolj dostopna, jo lahko konzerviramo za poznejšo uporabo.**
- **Nakupljeno sadje in zelenjavo, ki sta »manj lepa«, lahko uporabimo tudi za kuhanje jušnih osnov ali pa ju očistimo, blanširamo in zamrznemo, da ju imamo pri roki, ko ju potrebujemo.**

Pestra izbira in možnost nakupa brez embalaže

Sparov delikatesni oddelek ponuja široko paleto izdelkov, ki jih ni mogoče najti v predpakirani obliki. Pestra izbira zato omogoča večjo raznolikost v vaši prehrani.

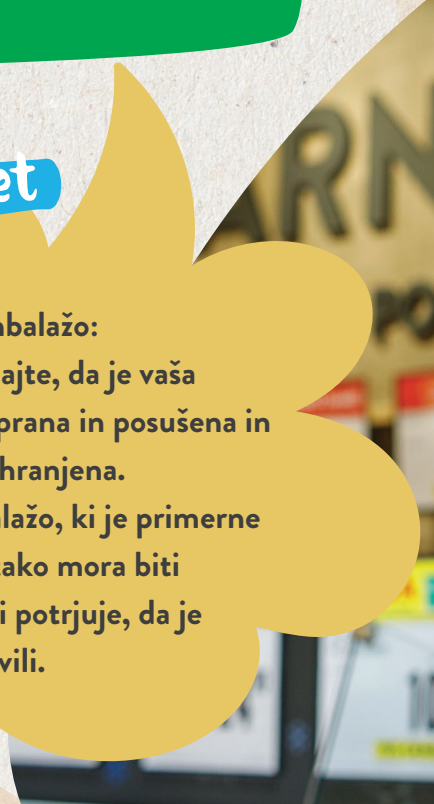
Prednost nakupovanja na postrežnem oddelku je, da izberete količino izdelka po svoji želji in potrebi. Tako bo manj hrane pristalo v smeteh.

Bodite pozorni na izvor izdelkov, ki jih izberete na oddelku delikatese.

Na vseh Sparovih delikatesnih oddelkih lahko **izdelke nakupite z lastno embalažo**. Tako boste ne le nakupili želene količine, pač pa tudi poskrbeli za manj plastike pri svojem nakupovanju.

Mojstrski nasvet

Mojstrski nasvet za nakupovanje z lastno embalažo:
Čistost: Preden greste v trgovino, se prepričajte, da je vaša embalaža čista. To pomeni, da je temeljito oprana in posušena in v času, ko je ne uporabljate, tudi primerno shranjena.
Primerna velikost in material: Izberite embalažo, ki je primerne velikosti za izdelek, ki ga želite kupiti. Prav tako mora biti prinesena embalaža označena s simbolom, ki potrjuje, da je izdelana iz materialov, namenjenih stiku z živili.



Pri svežem mesu in ribah sta kupcem v prvi vrsti pomembna kakovost in svežina. S svojimi zavezami in dolgoročnim sodelovanjem s proizvajalci v Sparu skrbimo, da je pot svežega mesa na naše police kar se da kratka.

Skupaj ZA BOLJŠI JUTRI
SPAR

- Izbirajte ponudbo iz lokalnega okolja. Vsi Sparovi postrežni izdelki so dosledno označeni s podatki o izvoru. Z nakupom mesa, vzrejenega v Sloveniji, spodbujate lokalno pridelavo in zvišujete raven samooskrbe ter ohranjanja podeželja.
- Nakup na postrežnem oddelku svežega mesa in rib pomeni, da izberete točno takšno količino, kot jo potrebujete. Tako prihranite pri denarju in poskrbite za čim manj ostankov.
- Po nakupu je meso in ribe treba čim prej spet postaviti na hladno, pomagate si lahko z izolirno vrečko ali hladilno torbo, ki ju vedno znova uporabite.

Meso z oznako Naravnost od pridelovalca je visokokakovostno in vam s QR-kodo, ki jo najdete na prodajnem mestu, omogoča sledljivost neposredno do kmetije, s katere izvira izbrano meso. Z vsakim nakupom izdelka s to oznako vzdržujete verigo direktnega odkupa mesa, ki je za slovenske kmetovalce pravičnejši, ter spodbujate vzrejo, ki je prilagojena dobrobiti živali.

Za nakup svežega mesa in rib uporabite lastno embalažo. Pri tem pazite, da se embalaža dobro zapira in je dovolj velika za želeno količino.



Mojstrski nasvet

Razmislite o redkejšem uživanju mesa. Z zmernejšo porabo mesa (in drugih živalskih beljakovin) lahko pomembno prispevate k zmanjševanju segrevanja ozračja in ste okolju prijaznejši. Če se vam brezmesna prehrana zdi prevelik preskok, lahko izberete t.i. fleksitarijanstvo, torej prilagodljiv način prehranjevanja. Spar pa ponuja tudi bogato paleto okusnih vegetarijanskih in veganskih izdelkov, da bodo vaši prvi koraki v brezmesni prehrani enostavnejši.

Nakup brez embalaže je

Nakupovanje živil iz rinfuze pomeni manj odpadkov v vašem življenju. Ima pa še eno prednost – količino nakupljenega živila lahko popolnoma prilagodite potrebam vašega gospodinjstva.



Izberite en izdelek, ki ga redno kupujete pakiranega (denimo najljubše suho sadje ali kosmiče), in ga raje kupite v Sparovi rinfuzi. Videli boste, da je nakup priročen in enostaven.

Čim več suhih izdelkov nakupite iz rinfuze. Ne le oreščki in fižol, v Sparovih trgovinah* so vam na voljo testenine, različne vrste riža, žita, različne stročnice in kaše. Če prisegate na ekološko pridelavo, boste v ponudbi našli tudi tovrstna živila.

*Ponudba živil iz rinfuze se med trgovinami lahko razlikuje.

Mojstrski nasvet

Včasih se embalaži preprosto ni mogoče izogniti. Takrat izberite takšno, ki je reciklabilna in jo boste lahko še čim večkrat znova uporabili.

Živila lahko napolnite v embalažo, ki ste jo prinesli od doma: namenska posoda za shranjevanje živil, obstoječa embalaža, stekleni kozarci. Če prinesete svojo embalažo, se za pomoč pri nakupu obrnite na Sparove zaposlene.



*Seznam Sparovih trgovin z refil avtomati Odori

*Seznam Sparovih trgovin z rinfuzo najdete na

Čist dom in čisto perilo brez

Včasih se zdi, da ohranjanje čistega doma in perila ter čisto okolje ne gredo povsem z roko v roki. Pa vendar tudi skrb za dom ponuja okolju prijaznejše možnosti.

- Poglejte oznako na embalaži in kupite tiste izdelke, ki jasno sporočajo, da je njihova embalaža proizvedena iz reciklirane plastike.
- Preden prazno embalažo za detergent ali čistilo odvržete v zabojnik za ločeno zbiranje, poskusite izdelek čim bolj porabiti. V embalažo lahko denimo dodate malo vode in jo tako dobro sperete.
- Izberite ekološka čistila.

- Kupujte izdelke v embalaži brez plastike – denimo pralni prašek v kartonasti embalaži.
- V Sparovi ponudbi lahko izberete ščetke in gobice, ki so proizvedene iz materialov, ki jih je mogoče enostavno reciklirati, recimo bakrena mrežica za čiščenje posode, ali pa so biorazgradljive. Na voljo so vam denimo Lufa (Štartaj Slovenija), ekološka gobica za pomivanje posode, ki je popolnoma naraven in 100-odstotno biorazgradljiv izdelek, ter izdelki Sparove blagovne znamke Splendid nature.



Na polnilnih postajah Odori iz programa Štartaj Slovenija, ki so na voljo v izbranih trgovinah INTERSPAR*, lahko čistila, pralne praške in gel za tuširanje znova napolnite v aluminijasto embalažo znamke Odori (lahko pa prinesete tudi svojo embalažo). Vsi izdelki so iz povsem naravnih sestavin in izdelani v Sloveniji.

Mojstrski nasvet

- **Ločujte odpadke. Aluminij je mogoče neskončno reciklirati. Zato embalažo iz aluminija, v kolikor je ne potrebujete več ali pa se je poškodovala, vrnite proizvajalcu (Odori jo denimo zbira) ali pa jo odložite v zabojnik za embalažo ali v zabojnik za kovine v zbirnem centru za odpadke.**
- **Čistila, narejena doma: Izdelke za čiščenje doma je enostavno pripraviti kar doma. Soda bikarbona v kartonasti embalaži in nepakirane bio limone iz Sparove ponudbe so pri tem nepogrešljive.**

Čim manj odpadkov tudi pri osebni higieni

Bolj trajnostni izdelki za osebno higieno omogočajo kupcem, da skrbijo za svoje dobro počutje in zdravje ter hkrati manj obremenjujejo okolje.

- Namesto tekočega mila za roke se odločite za trdo milo. V Sparovih trgovinah imate na voljo tudi odlične trde različice šamponov.
- Tudi gele za tuširanje zamenjajte z naravnimi trdimi mili, ki so pogosto pakirana v embalažo brez plastike in so narejena iz naravnih sestavin, kot so oljčno olje, kokosovo olje, sivka itd.





- Izberite lesene ali bambusove zobne ščetke, ki so okolju prijaznejše, saj so narejene iz obnovljivega vira in se po uporabi hitreje razgradijo.
- Izogibajte se izdelkom v enkratni embalaži in izberite take, ki jih lahko znova napolnite.
- Namesto britvic za enkratno uporabo uporabljajte takšne, ki jim je mogoče menjavati rezila.

Skupaj ZA BOLJŠI JUTRI
SPAR



- Izdelke za osebno nego, kot so mila, kreme, losjoni in pilingi, lahko pripravite iz naravnih sestavin kar doma.
- Nekateri proizvajalci zbirajo svojo embalažo in vas pri tem celo nagradijo, na primer slovenska kozmetična blagovna znamka iz programa Štartaj Slovenija – Nelipot.
- Higienske vložke lahko zamenjate z okolju bolj prijazno menstrualno skodelico.



SPAR ONLINE

Tudi v spletni trgovini številne trajnostne priložnosti

Nakupovanje prek spleta je priročno in udobno, saj vam omogoča nakupovanje kjerkoli in kadarkoli, iskanje po široki paleti izdelkov, hitro dostavo na izbran naslov ali prevzem na posebni Drive-in točki v trgovini. Poskrbeli smo, da vam tudi spletni nakup ponuja številne trajnostne prednosti – od bogatega nabora izdelkov za okolju bolj prijazen življenjski slog do možnosti, da dostavno embalažo vrnete našim dostavljavcem.

Ko nabirate izdelke v spletno košarico, ne spreglejte številnih trajnostnih možnosti.

Izberete lahko denimo lokalne izdelke (Narejeno v Sloveniji) ali posežete po tistih iz ekološke pridelave/predelave (BIO).

Papirnate vrečke, v katerih ste prejeli nakup SPAR Online, lahko ob naslednjem nakupu vrnete dostavljavcu. Še uporabne vrečke bodo znova uporabljene v dostavi, izrabljene pa bomo reciklirali.

Ob nakupu izdelkov v povratni stekleni embalaži lahko ob prevzemu na Drive-in točki ali dostavi na dom prazno stekleno embalažo preprosto vrnete Sparovim zaposlenim.*

Mojstrski nasvet

Papirnata embalaža se lahko enostavno reciklira in spada v zabojnik za star papir. A le, če je papir suh in čist. Odstranite tudi morebitna plastična okenca (denimo pri testeninah), masten ali od hrane umazan papir pa sodi v biološke odpadke.

* Vrnete lahko toliko kosov povratne steklene embalaže, kolikor ste jih ob novem nakupu naročili.

Nekaj predlogov za bolj trajnosten obisk naše restavracije

Pripravljene jedi na dosegu roke so odlična izbira, kadar smo v časovni stiski. Tudi v naših restavracijah lahko z nekaj zavestnimi odločitvami poskrbite, da je vaš obisk bolj trajnosten.



Vzemite, kolikor boste pojedli. Da bi na vašem krožniku ostalo nič ali pa vsaj kar se da malo ostankov hrane, ki bi nato pristala v smeteh, si v samopostrežnem delu Spar restavracije nanj naložite toliko, kolikor boste res pojedli.

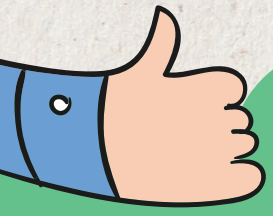
Na jedilniku izberite jed brez mesa. Na voljo so vam jedi v posebnem kotičku ter vsak dan nova vegetarijanska jed. Ponudbo dnevnih jedi najdete tukaj

Včasih je porcija preprosto prevelika. Imejte s seboj svojo embalažo in ostanke obroka vzemite s seboj. Prišli vam bodo prav za hitro večerjo ali malico v službi naslednji dan.

Če želite obrok pojesti drug je, denimo doma ali na delovnem mestu, prinesite svojo posodo. Tako boste prijaznejši do okolja, prihranili pa boste prihranite tudi pri strošku embalaže.



Ko pridete domov:
Vaš trajnostni vsakdan

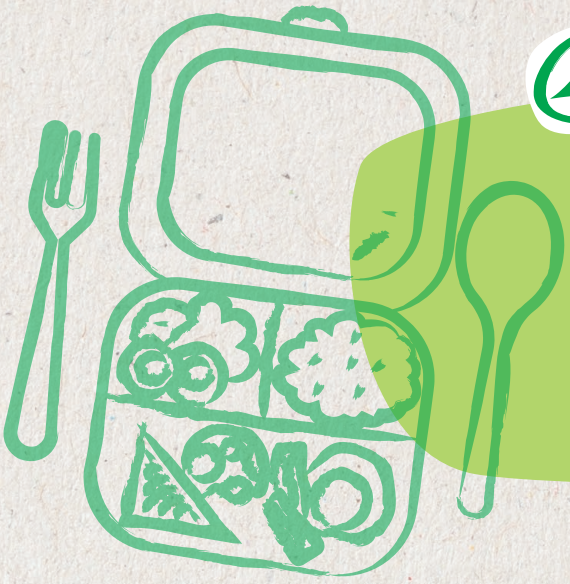


- Hrano shranite tako, da bo kar najdlje ostala sveža. Hlajene izdelke nemudoma shranite v hladilnik, da zmanjšate možnost prekinitve hladilne verige.
- V kolikor vam skuhano ali pečeno meso oziroma riba ostane, lahko pripravite »recikliran obrok«. Recepte najdete na Sparovi strani: Hrana ne sodi v smeti
- Ločujte odpadke. To zmanjšuje količino odpadkov, ki končajo na odlagališčih in prispeva k manjšemu obremenjevanju okolja.









- Obroke načrtujte vnaprej. Uporabite tisto, kar imate doma, v največji možni meri.
- Za v službo ali na izlet si vnaprej pripravite hrano in pijačo v posodah za večkratno uporabo. Tako se boste izognili potrebi po kupovanju predpripravljenih izdelkov ‘za s sabo’.

- Premišljeno uredite hladilnik. Razporedite živila v hladilniku tako, da so tista s krajšim rokom uporabe v ospredju.
- Uporabite dele zelenjave, mesa ali rib, ki jih običajno zavržete (na primer stržene, odrezana stebla, kosti in kožo), za pripravo juh ali osnov za omake.





Mojstrski nasvet

Steklene embalaže, denimo kozarcev vložene zelenjave in drugih živil, ne zavrzite. Lahko jih znova uporabite za vlaganje, morda bi prišli prav lokalnemu proizvajalcu ali razdelilnici hrane, priročni pa so tudi kot posoda za nakup in shranjevanje živil iz rinfuze.





OD ZELENEGA ZAČETNIKA DO ZELENEGA MOJSTRA –

z novimi navadami gre!

S SPREMINJANJEM SVOJIH NAVAD LAHKO VSAK PRISPEVA K VEČJI TRAJNOSTI IN BOLJ ZDRAVEMU PLANETU :)

Skupaj ZA BOLJŠI JUTRI

SPAR

Pri tem je pomembno, da si ne zadate preveč, pač pa izberete eno ali dve navadi, ki bi ju želeli usvojiti. Ko vam to uspe, si zadate nov izziv. Spodnji »spreminjevalec nakupovalnih navad« vam bo pri tem v pomoč.

Zapišite si nakupovalno navado, ki bi si jo želeli spremeniti v bolj trajnostno, in jo zapišite na črto. Nato to novo navado ponavljajte dosledno 30 dni (ali 30-krat). Za vsako uspešno izvedbo, obarvajte eno polje. Ko vam bo nov način nakupovanja postal povsem običajen, stopite stopničko višje in se lotite naslednje bolj trajnostne nakupovalne navade.

PRIMER:



Želim se navaditi:

UPORABE MREŽASTE VREČKE ZA SADJE IN ZELENJAVO

*NE POZABI SI JIH PRIPRAVITI, PREDEN GREŠ V TRGOVINO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Želim se navaditi:

_____

_____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Želim se navaditi:

_____

_____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Z NIKOM ZA BOLJŠI JUTRI

Vsestranski igralec, voditelj in vloger Nik Škrlec je ambasador naše iniciative Skupaj za boljši jutri. Z zabavnimi in hudomušnimi, predvsem pa tudi poučnimi in informativnimi videi vam pokaže, da lahko s preprostimi triki in že z malimi spremembami v vsakdanjem življenju živimo bolj trajnostno.



VIDEI Z NIKOM ŠKRLECEM »