

# Содержание

<b>Предисловие к русскому изданию</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Введение</b> . . . . .	<b>11</b>
Моя американская мечта: Плезант-Хилл . . . . .	12
Навстречу простоте . . . . .	13
От простоты к сокращению отходов . . . . .	15
Тестируем крайности метода «ноль отходов» . . . . .	17
В поисках равновесия . . . . .	18
Об этой книге . . . . .	19
<b>Глава I. Пять «О» и выгоды жизни без отходов</b> . . . . .	<b>23</b>
Шаг первый. Откажитесь от ненужного . . . . .	25
Шаг второй. Ограничьте необходимое . . . . .	29
Шаг третий. Опять используйте приобретенное . . . . .	32
Шаг четвертый. Отдайте на переработку то, что нельзя повторно использовать . . . . .	34
Шаг пятый. Отправьте в компост остальное . . . . .	37
Выгоды безотходного образа жизни . . . . .	42
Материальная выгода . . . . .	42
Польза для здоровья . . . . .	43
Экономия времени . . . . .	43
<b>Глава II. Кухня и еда</b> . . . . .	<b>45</b>
Обустройство кухни . . . . .	48
Простота . . . . .	49
Многоразовое использование . . . . .	54
Сбор отходов . . . . .	55
Собираемся за продуктами . . . . .	58
Список покупок . . . . .	58
Слово одно, а товары разные . . . . .	59
Собираемся в магазин . . . . .	61
В магазине и дома . . . . .	62
Не только в магазине . . . . .	64
Обычный поход за покупками . . . . .	66
Планируем рацион . . . . .	68
Пересмотр привычных рецептов . . . . .	68
Меню на неделю . . . . .	70
Кладовая с припасами . . . . .	71
Как не выкидывать еду . . . . .	72
Гости . . . . .	74
Закуски . . . . .	74

Напитки . . . . .	75
Украшения и атмосфера . . . . .	75
Рецепты . . . . .	76
Правило пяти «о» на кухне . . . . .	80
На шаг вперед . . . . .	80
Энергия . . . . .	80
Вода . . . . .	81
Время . . . . .	81
<b>Глава III. Ванная и уход за собой . . . . .</b>	<b>83</b>
Обустройство ванной . . . . .	86
Простота . . . . .	86
Многоразовое использование . . . . .	90
Сбор отходов . . . . .	90
Гигиена и уход за собой . . . . .	92
Уход за кожей . . . . .	92
Волосы . . . . .	94
Бритье . . . . .	95
Зубы . . . . .	96
Глаза . . . . .	98
Платки . . . . .	98
Туалетная бумага . . . . .	98
Женская гигиена . . . . .	99
Косметика . . . . .	100
Краска для волос . . . . .	104
Мой ежедневный уход . . . . .	105
Уход за лицом . . . . .	106
Маникюр и педикюр . . . . .	106
Здоровье . . . . .	107
Профилактика . . . . .	108
Домашние средства . . . . .	109
Без рецепта . . . . .	110
По рецепту . . . . .	111
Правило пяти «о» в ванной . . . . .	112
На шаг вперед . . . . .	112
Энергия . . . . .	112
Вода . . . . .	112
Время . . . . .	113
<b>Глава IV. Спальня и гардероб . . . . .</b>	<b>115</b>
Спальня . . . . .	117
Гардероб . . . . .	118
Простота . . . . .	119
Многоразовое использование . . . . .	121
Сбор отходов . . . . .	127
Гардероб «на колесах» . . . . .	129
Уход за обувью . . . . .	132
Самодельный бронзер (тональный крем для тела) . . . . .	132
Правило пяти «о» в спальне . . . . .	133
На шаг вперед . . . . .	133

Энергия .....	134
Вода .....	134
Время .....	134
<b>Глава V. Дом и уборка. ....</b>	<b>135</b>
Волшебная сила уксуса .....	137
Уборка .....	140
Низкозатратные методы .....	140
Средства для уборки .....	143
Компостируем отходы .....	148
Уход за домом. ....	149
Низкозатратные методы .....	150
Ремонт без отходов .....	150
Уход за садом .....	151
Низкозатратные методы .....	152
Сад без отходов .....	152
Правило пяти «о» в саду и дома .....	154
На шаг вперед. ....	154
Энергия .....	154
Вода .....	154
Собака без отходов .....	155
<b>Глава VI. Рабочее место и борьба со спамом .....</b>	<b>159</b>
Рабочее место .....	161
Простота .....	161
Повторное использование .....	164
Сбор вторсырья .....	167
Цифровой детокс .....	169
Рекламные письма .....	171
Безбумажный мир .....	175
Канцелярские принадлежности своими руками .....	177
Правило пяти «о» для рабочего места. ....	180
На шаг вперед. ....	181
Энергия .....	181
Вода .....	181
Время .....	181
<b>Глава VII. Дети и школа. ....</b>	<b>183</b>
Игрушки .....	189
Выбор. ....	189
Простота .....	190
Наведение порядка .....	194
Отказ .....	195
Гардероб .....	197
Подгузники .....	198
Школа .....	201
Школьные принадлежности .....	201
Ланч .....	203
Внеклассные занятия .....	205
Творчество и ремесла .....	206

Правило пяти «О» для детей и школы .....	212
<b>Глава VIII. Праздники и подарки. ....</b>	<b>213</b>
Рождество .....	214
Декор .....	217
Поздравительные открытки .....	221
Другие праздники .....	223
День святого Валентина .....	223
Пасха .....	225
Хэллоуин .....	227
Украшения .....	230
День благодарения .....	231
Подарки .....	233
На шаг вперед .....	237
Упаковка .....	238
Правило пяти «О» для праздников и подарков .....	239
<b>Глава IX. Вне дома .....</b>	<b>241</b>
Еда вне дома .....	242
Рестораны и еда навынос .....	243
Пикник .....	246
Кемпинг .....	248
Кемпинг и принцип «ноль отходов» .....	249
Альтернативы тому, что обычно берут в поход .....	251
Путешествия .....	251
Углеродный след .....	252
Одноразовые предметы .....	253
Покупка продуктов во время путешествия .....	254
Совместное использование (шеринг) .....	255
Правило пяти «О» вне дома .....	257
<b>Глава X. Станьте участником движения .....</b>	<b>259</b>
Станьте лицом движения .....	262
Говорите о проблеме .....	264
Активное неодобрение .....	265
Как написать письмо с предложением .....	265
Проявите инициативу .....	267
<b>Будущее в мире «ноль отходов» .....</b>	<b>269</b>
Что мы оставим после себя .....	274
<b>Благодарности .....</b>	<b>276</b>
<b>Ресурсы .....</b>	<b>277</b>
<b>Ресурсы на русском языке .....</b>	<b>286</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>289</b>

# Предисловие к русскому изданию

Вы держите в руках книгу, которая изменила мою жизнь. Благодаря Беа Джонсон я поверила, что будущее без мусора не только возможно — оно уже наступило. И эта книга — инструкция к жизни, где люди не покупают, а значит и не выбрасывают мусор и сохраняют ресурсы планеты для будущих поколений.

Вы можете возразить, что мусорное ведро одной семьи ничего не изменит, но ведь каждый год 70 миллионов тонн бытовых отходов отправляют на свалки не чиновники, которые принимают или не принимают законы, и не производители, готовые все упаковать в пластик, а мы с вами: обычные люди, которые ходят за покупками в магазин.

Поэтому любое, даже маленькое, действие в долгосрочной перспективе будет иметь огромный эффект. Если вы откажетесь от одноразовых пластиковых пакетов, с годами тысячи из них не окажутся на свалке, и, поверьте, природа скажет вам спасибо. Если вы обратитесь к ретейлерам с требованием сократить количество одноразовых вещей и упаковки на полках магазинов, они могут не прислушаться к мнению одного покупателя, но когда таких обращений будут тысячи, не смогут их игнорировать.

Чтобы остановить потоки мусора, нужны изменения на всех уровнях. Поэтому в российском отделении Greenpeace мы работаем с ретейлерами, побуждаем их брать на себя экологические обязательства и минимизировать пластиковую упаковку, мы создали и поддерживаем всероссийскую карту пунктов приема вторсырья [recyclemap.ru](http://recyclemap.ru), объединяем сообщества, занимаемся просвещением и ведем переговоры с властями. Мы добились отмены бесконтрольной раздачи бесплатных пакетов крупнейшими супермаркетами России. А за год производство полиэтилена в общем снизилось на 7,8 процента, что равнозначно 142 тысячам тонн пластика, не попавшего на мусорные свалки.

Greenpeace существует только благодаря поддержке частных сторонников, поэтому без вас нам не справиться.

Желаю вам набраться смелости и проложить свой путь к нулю отходов. Я помню, как поначалу было страшно отказываться от привычных

одноразовых вещей и начинать, например, компостировать пищевые отходы, но я также помню, какую эйфорию испытала, когда поняла, что мусорное ведро мне больше не нужно.

Я искренне рада, что у вас все впереди. Мы можем начинать с себя, можем влиять на законы, производителей и ретейлеров и вместе добиваться перемен. Потому что будущее без мусора — единственно возможное.

Отдельное спасибо команде переводчиков: благодаря их увлеченной работе книга передает дерзкий и уверенный настрой Беа Джонсон. Весной 2018 года Беа приезжала с лекциями в Минск, Москву и Петербург и собирала полные залы слушателей. Книга искрит энергией не меньше, чем сама Беа. Приятного и вдохновляющего чтения!

**Ирина Козловских**, сотрудница проекта «Ноль отходов» российского отделения Greenpeace, активистка движения Zero Waste

# Введение

Недавно все было совсем иначе: я была хозяйкой дома площадью три тысячи квадратных футов, двух машин, четырех столов и двадцати шести стульев. За неделю мы собирали полный мусорный бак в шестьдесят четыре галлона.

Сегодня вещей у меня куда меньше, но чувствую я себя богаче. И мне не нужно больше выносить мусор!

Все изменилось несколько лет назад. Нет, мой большой дом не сгорел, а я не ушла в буддистский монастырь.

Вот моя история.

Я росла во Франции, в Провансе, в типовом доме на окраине: это и не папино детство на маленькой ферме, и не мамино — на французской военной базе в Германии. Но мой папа всегда старался, чтобы его пригородный участок приносил как можно больше. В теплые месяцы все свободное время он проводил в саду, в поте лица трудясь над грядками с овощами, как и подобает человеку сельского происхождения. Зимой он перебирался в гараж, к полкам с гайками, болтами, шурупами и деталями. Перебирать, чинить и оживлять старые механизмы было его главной страстью. Он был (и остается) человеком, который не раздумывая остановится в пути, заметив брошенный на обочине пылесос, приемник, телевизор или стиральную машину. Если вещь можно починить, он закидывает ее в багажник, везет домой, долго там перебирает, и каким-то чудом она снова начинает работать. Он умеет чинить даже перегоревшие лампочки! Мой папа — очень талантливый человек, что не редкость для Прованса. Многие во французской глубинке наделены этим особым умением продлевать жизнь домашним вещам. Помню, как-то раз в детстве папа сделал ловушку для улиток из барабана старой стиральной машины, а в ее опустевшем корпусе я устроила себе домик — довольно тесный и душный, но все-таки.

В детстве наш дом казался мне воплощением «Маленького домика в прериях»<sup>1</sup> (я с фанатичным постоянством смотрела все серии). И хотя

<sup>1</sup> «Маленький домик в прериях» (Little House on the Prairie) — телесериал для семейного просмотра, основанный на романах писательницы Лоры Инглиз-Уайлдер. Как и в книгах, в центре сюжета сериала — жизнь патриархальной семьи первопоселенцев на Диком Западе.

мы жили вблизи города и помощи по хозяйству от нас с братьями было куда меньше, чем от младших Инглов — брат так вообще боялся губки для посуды как огня, — папа действительно мог смастерить все что угодно, а мама блестяще вела хозяйство на весьма скромные средства. Каждый день у нас были обед и ужин из трех блюд, а мама, как и мать Лоры Инглз, проводила дни на церковных службах, за готовкой, уборкой, глажкой, рукоделием и сезонным консервированием. По четвергам она отправлялась на фермерский рынок в поисках недорогих пряжи и ткани. После школы я помогала ей чертить выкройки и наблюдала, как лоскутки превращаются в замысловатые наряды. А потом у себя в комнате пыталась повторить мамины приемы, когда шила обновки для Барби из старых чулок и обрезков марли, которую родители приносили из пункта переливания крови. В двенадцать я сшила первое платье, а в тринадцать связала первый свитер.

Если не считать эпизодических стычек между детьми, наша жизнь была вполне мирной. Мы с братьями просто не замечали родительских размолвок, которые рано или поздно должны были привести к болезненному разводу. В восемнадцать, устав от скандалов в семье и нехватки денег, я уехала на год в Калифорнию, чтобы поработать няней по программе au pair. Тогда я даже не подозревала, что за этот год успею влюбиться в мужчину своей мечты, а потом и выйти за него замуж. Хотя Скотт и не был мускулистым серфером, о каких мечтали все французские девочки, с ним я обрела понимание и душевный покой, которых мне так не хватало раньше. Вместе мы путешествовали, жили в разных странах, пока я, наконец, не поняла, что жду ребенка. Тогда мое упорное желание стать идеальной американской домохозяйкой привело нас обратно в США.

## **МОЯ АМЕРИКАНСКАЯ МЕЧТА: ПЛЕЗАНТ-ХИЛЛ**

Наши сыновья, Макс и сразу за ним Лео, пришли в мир воплощенной американской мечты: мы жили в современном доме площадью в триста квадратных метров с высокими потолками, гостиной, столовой, просторными туалетами, гаражом на три машины и прудом с карпами в Плезант-Хилле, отдаленном пригороде Сан-Франциско. Мы завели внедорожник, домашний кинотеатр и собаку. Несколько раз в неделю мы заполняли едой два больших холодильника и вещами — стиральную машину промышленных размеров. И это при том, что я следила за порядком и не стремилась покупать все новое. С унаследованной от родителей

бережливостью я выбирала одежду, игрушки и мебель в комиссионках. Но несмотря на это, солидный мусорный бак у нашего дома каждую неделю заполнялся горами отбросов. И все же мы не считали, что вредим природе, ведь мы сдавали мусор на переработку.

За семь лет Скотт продвинулся по работе и стал зарабатывать достаточно, чтобы мы могли позволить себе заграничный отпуск раз в полгода, роскошные праздники, мясные деликатесы, абонемент в элитный бассейн, поездки за продуктами в дорогой гипермаркет и целые полки того, что можно использовать лишь однажды и немедленно выбросить. Мы не беспокоились о деньгах, и жизнь шла по накатанной. Сама я превратилась в куклу Барби с платиновыми волосами, искусственным загаром, накачанными губами и безмятежным (спасибо ботоксу!) лбом. Я пробовала наращивать волосы, носить накладные ногти и крутить велотренажер в антицеллюлитных обертываниях (а это несколько слоев пищевой пленки вокруг тела). В общем, мы были обеспечены, здоровы, окружены друзьями — у нас было все, что нужно.

И все-таки что-то шло не так. Мне было тридцать два, и меня пугала эта жизнь, в которой все уже сложилось и устоялось. Мы вели сидячий образ жизни. В нашем спальном районе с широкими проспектами и торговыми центрами слишком много ездили и слишком мало ходили. Нам со Скоттом не хватало прогулок по маленьким городкам, и мы с тоской вспоминали, как отправлялись в булочную или кофейню пешком в заграничных поездках нашей юности.

## НАВСТРЕЧУ ПРОСТОТЕ

Мы решили переехать на другую сторону залива в Милл-Валли, знаменитый своим европейским стилем. Мы продали дом и поселились на время в съемной квартире, взяв с собой лишь самое необходимое. Все остальное мы отправили на хранение с расчетом, что вскоре найдем достаточно вместительный дом в моем любимом мавританском стиле.

В этот переходный период мы внезапно обнаружили, что при меньшем количестве вещей у нас появилось время на то, что мы по-настоящему любим. Мы больше не тратили выходные на уход за домом и газоном, а собирались всей семьей: готовили, ходили в походы и на пикники, исследовали новые окрестности. Это было как освобождение. Скотт, наконец, понял, что имел в виду его отец, когда говорил: «Жаль, что столько

лет жизни я отдал газону». Да и я, разбирая многочисленные сервизы для кухни, столовой и двух веранд нашего прежнего дома, припомнила неожиданный вопрос старого друга Эрика: «Сколько же обеденных столов нужно одной семье?»

Постепенно выяснялось, что большинство отданных на хранение вещей нам не нужно и что мы потратили уйму сил и времени, набивая дом хламом. В спальном районе, где мы раньше жили, поход за покупками был только благовидным предлогом выйти из дома и бессмысленно убить время. Мне вдруг пришло в голову, что почти вся обстановка служила лишь одной цели — заполнять пространство. Мы осознали, что увлеклись бытом и что если его упростить, жизнь станет полнее и насыщеннее.

Так прошел год, за который мы осмотрели 250 выставленных на продажу домов, прежде чем нашли подходящий: коттедж в полторы тысячи футов<sup>1</sup> без участка, построенный в 1921 году, в двух шагах от того самого района, который из-за дороговизны сначала даже не рассматривали. Цены на жилье в Милл-Валли оказались значительно выше, чем в Плезант-Хилле, и продажа старого дома покрывала лишь половину расходов на новый. Но мы так мечтали жить в пешей доступности от туристических троп, библиотек, школ и кафе, что решились затянуть пояса.

Когда мы только переехали, гараж и подвал еще были набиты вещами из прошлой жизни. Но со временем мы избавились от всего лишнего. Не пользуешься вещью или не любишь ее — избавляйся. Этот принцип стал девизом нашего расхламления. Неужели нам были так необходимы и дороги: велоприцеп, каяк, ролики, сноуборды, форма для тхэквондо, боксерские перчатки, велосипедная стойка, самокаты, баскетбольная сетка, мячики для игры в боччи, теннисные ракетки, подводные маски, походное снаряжение, скейтборды, бейсбольная бита с перчаткой, футбольная сетка, бадминтон, клюшки для гольфа и рыболовные снасти? Поначалу Скотту было тяжело расставаться со всем этим добром: он любит спорт и вложил в покупку инвентаря немало сил. Но в конце концов и он согласился, что лучше оставить то, что нам по-настоящему нравится, а не устраивать в шкафу склад пыльных клюшек. Так за пару лет мы избавились от 80 процентов нажитого.

---

<sup>1</sup> Равняется примерно 137 квадратным метрам.

## ОТ ПРОСТОТЫ К СОКРАЩЕНИЮ ОТХОДОВ

Упрощая быт, я читала Элен Сент-Джеймс и снова, как в детстве, серию Лоры Инглиз-Уайлдер о домике в прериях. Эти книги вдохновили нас на то, чтобы идти дальше: мы отключили антенну и отказались от подписки на журналы. Теперь, когда наше время перестали занимать телевизор и покупки, мы смогли больше узнать об экологических проблемах, о которых раньше предпочитали не задумываться. Так, мы прочитали «Естественный капитализм»<sup>1</sup>, «От колыбели до колыбели»<sup>2</sup>, «В защиту еды»<sup>3</sup>, посмотрели «Землю», «Дом» и другие документальные фильмы о лишенных пристанища белых медведях и сбитых с толку пластиковым мусором рыбах. Мы постепенно осознали долгосрочные последствия безответственного потребления и неправильного питания. Впервые мы задумались о том, что Земля в опасности и что наши ежедневные бездумные действия лишь усугубляют бедственное положение — и для нас, и для наших детей.

Мы привыкли каждый день брать с собой обеды в одноразовых пакетах, пользовались машиной без всякой меры, покупали воду в пластиковых бутылках, транжирили бумажные полотенца, закупаали бесчисленные химические средства для ухода за собой и домом. У меня перед глазами стояла картинка: мусорные ведра, набитые пластиковыми пакетами, и морозилка, заминированная обедами в одноразовых контейнерах. Погнавшись за внешним блеском американской мечты, мы стали бестолковыми потребителями и безответственными гражданами. Как можно было так мало думать о последствиях своих поступков? Чему мы могли научить сыновей, Макса и Лео? Это прозрение заставило нас кусать локти от стыда и досады, но зато придало сил и решимости кардинально изменить быт и образ жизни ради будущего наших детей.

Скотт твердо решил перейти от теории к практике и, несмотря на спад в экономике, ушел с прежней работы, чтобы стать консультантом в области устойчивого природопользования. Мы забрали детей из частной школы, которая стала нам не по карману, а я взялась за обустройство быта на зеленый лад.

---

<sup>1</sup> Hawken P., Lovins A., Lovins H. Natural Capitalism. Creating the Next Industrial Revolution (*примеч. ред.*).

<sup>2</sup> McDonough W., Braungart M., Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things (*примеч. ред.*).

<sup>3</sup> Pollan, M. In Defense of Food: An Eater's Manifesto (*примеч. ред.*).

Поскольку мы уже знали, что переработка отходов не решает проблему загрязнения, а пластик продолжает засорять океаны, то перешли с одноразовых бутылок и пакетов на многоразовые. Нужно было только не забывать брать их с собой. Очень просто. Я стала закупаться в магазинах здорового питания и пришла к выводу, что можно и переплатить пару долларов за местный органический продукт, а лишних упаковок легко избежать, если брать все на развес. Итак, я взяла за образец сумки для прачечной и сшила полотняные мешочки для развесных продуктов из старой простыни. Я сшила их так, чтобы не нужно было менять завязки. По мере пополнения коллекции банок я постепенно сокращала потребление упакованных продуктов, и скоро моя кладовая наполнилась развесными припасами. Я так к ним пристрастилась, что объезжала весь залив в поисках подходящих товаров. Из той же старой простыни я сшила дюжину кухонных полотенец, а салфетки из микрофибры позволили покончить с привычкой вытирать все бумажными полотенцами. Скотт обустроил на заднем дворе компостную кучу, а я записалась на курсы по ботанике, чтобы узнать о полезных свойствах диких растений, которые мы встречали в наших вылазках на природу.

Сначала я так рьяно взялась за кухонный мусор, что упустила из виду ванную, но вскоре нашла альтернативные решения и там. Полгода я мыла голову пищевой содой и ополаскивала яблочным уксусом, пока Скотт не признался, что больше не может выносить уксусный запах в постели. Тогда я переключилась на стеклянные бутылки с разливными шампунем и кондиционером. Теперь я стремилась к мастерству не в потреблении, а в экологичности и экономичности дома — иначе мы бы не справились с неизбежным сокращением доходов, когда Скотт начал свое дело.

Макс и Лео не остались в стороне: ездили в школу на велосипедах, мылись в душе наперегонки, а вечером охотились на непогашенные лампы. Однажды я сопровождала класс Лео на экскурсию в местный магазин здорового питания и с удивлением услышала, как вопрос учителя о том, почему покупать на развес экологичнее, поставил детей в тупик. Тогда-то я сообразила, что мы никогда не говорили о нашем новом принципе «ноль отходов» с детьми. Они просто каждый день получали свое печенье и не задумывались, почему оно домашнее, а не покупное. В тот же вечер я четко сформулировала все «как» и «почему» нашего необычного уклада и объяснила детям особенности быта, которые уже стали для них привычными. Теперь мальчики были в курсе, и мы могли двигаться к нашей цели всей семьей.

Термин «ноль отходов» я почерпнула из промышленного языка, когда искала альтернативы ежедневным бытовым практикам. Я не сверялась со словарем и не выясняла, что именно это словосочетание означает на производстве, но сама идея сведения мусора к нулю стала для меня ключевой. Она заставила взглянуть на наши усилия с точки зрения количества. Мы не знали, сможем ли избавиться от мусора полностью, но теперь перед нами был идеал, к которому стоит стремиться, шаг за шагом сокращая поток мусора и не упуская из виду ни одной мелочи. Это была отправная точка.

## **ТЕСТИРУЕМ КРАЙНОСТИ МЕТОДА «НОЛЬ ОТХОДОВ»**

Пристально изучив содержимое баков для мусора и вторсырья, я приняла вызов. Среди мусора нашлись упаковки от мяса, рыбы, сыра, хлеба, масла, мороженого и туалетной бумаги. В баке для вторсырья — бумага, банки от томатной пасты, винные бутылки, банки от горчицы и пакеты от соевого молока. От всего этого я решила избавиться.

Отныне я отправлялась в мясную лавку со своей тарой, ловя косые взгляды и вопросы продавцов и посетителей. Я неизменно повторяла: «У меня нет мусорного ведра», — и вскоре на мою наволочку для хлеба уже не обращали никакого внимания. Когда поблизости открылась фермерская лавка, я взялась консервировать помидоры на зиму. Вскоре нашелся даже винный магазин, куда можно было приходиться со своей бутылкой. Я научилась делать блокноты из школьных распечаток детей и объявила войну всем рекламным рассылкам, которые попадали в наш ящик. Поскольку в библиотеке не нашлось готовых пособий по сокращению бытовых отходов, я решила, что открыта любым предложениям, и стала бороздить интернет в поисках замены для каждого из товаров, которые нельзя достать без упаковки. Так я узнала, как печь хлеб, растереть горчицу, готовить йогурт, делать сыр, отжимать соевое молоко, взбивать масло и варить бальзам для губ.

Но в один прекрасный день на моем пороге возник благожелательный гость с празднично упакованным тортом в руках. В этот миг мне стало ясно, что мы никогда не избавимся от мусора без помощи друзей и родных. Ведь жизнь без отходов начинается за пределами дома — и не только в отделе многоразовых товаров и развесных продуктов. Для начала хорошо бы попросить друзей не приходиться в гости с мусором и отказаться

от рекламных пробников. Так к мантре «Ограничь. Опять используй. Отдай в переработку. Отправь в компост» добавилось «Откажись». А я завела блог о нашем новом образе жизни, чтобы друзья и родные приняли мое увлечение всерьез. В блоге я заклинала не приносить коробки с тортами и сувениры, не присылать рекламные брошюры. А чтобы наш опыт принес пользу другим, я стала консультантом по упрощению быта.

Вскоре наш недельный набор для сдачи в переработку сократился до нескольких писем, школьных распечаток и бутылок от вина, но я намеревалась свести на нет и это. Собираясь в ежегодную поездку во Францию, я мечтала, как после возвращения мы и вовсе откажемся от услуг местной перерабатывающей компании и выйдем на новый уровень безотходности.

## В ПОИСКАХ РАВНОВЕСИЯ

К реальности меня вернули горы бессмысленного мусора в самолете и аэропорту. Все это время я жила в каком-то пузыре, а мир по-прежнему сорил направо и налево. Несколько месяцев в гостях у мамы в ее самом обыкновенном доме дали мне время отдохнуть и одуматься. Я посмотрела на свою отчаянную попытку жить без мусора со стороны и осознала, что многое из того, что я делала, отнимало слишком много времени или вовсе не вписывалось в общественные нормы, а значит было неэффективно. Взбивать масло, чтобы потом просто класть его в выпечку, было слишком накладно, а варить сыр — неоправданно трудоемко, особенно когда можно просто брать его на развес. Я поняла, что зашла слишком далеко. Ведь я уже пыталась заменить туалетную бумагу мхом, ради всего святого!

Поразмыслив, я поняла, что переход к жизни без отходов был бы более гладким, если бы мы не нагружали себя сверх меры и во всем придерживались равновесия. Полный отказ от мусора — проект долгосрочный, и осуществить его можно только если он достаточно реалистичен и вписывается в условия повседневной жизни. В ход снова пошел принцип упрощения.

Дома я, хоть и не отказалась от избранной цели свести мусор на нет, все же решила не впадать в крайности. Мне пришлось пересмотреть привычку колесить вдоль всего побережья в поисках развесных товаров в пользу продуктов, доступных поблизости. Вместо домашнего мороже-

ного мы перешли на «Баскин-Робинс» из ближайшего магазина, снова стали принимать в подарок вино<sup>1</sup> и решили не отказываться полностью от сдачи вторсырья в переработку. Я перестала, наконец, взбивать масло, решив просто отправлять бумажную обертку в компост (и до сих пор масло — единственный продукт, который мы берем в упаковке). Так всего за один месяц жизнь без отходов стала доступной, простой и приятной.

Тем временем Скотту не давала покоя мысль, что мое увлечение фермерскими лавками, зелеными альтернативами и развесными органическими продуктами рано или поздно нас разорит. Он взялся все перепроверить: поднял старые банковские счета и сравнил наши домашние расходы раньше (в 2005 году) и теперь (в 2010), не забыв учесть и то, что аппетиты наших ребят успели подрасти вместе с ними. И результаты превзошли самые смелые ожидания: за год нам удалось сэкономить на домашнем хозяйстве почти 40 процентов! А если добавить количество времени, которое освободилось от ненужных дел и походов по магазинам, выгода была налицо. И Скотт как человек аналитического ума был окончательно удовлетворен таким результатом.

Теперь мы гармонично живем по принципу «ноль отходов». Он стал частью нашей повседневности, и мы оценили все те блага, которые он приносит. Это не только пресловутая чистая совесть перед природой. У жизни без отходов есть и другие неоспоримые преимущества: она здоровее и экономит массу времени и денег. Мы поняли, что отказ от мусора — не лишение. Напротив, именно он принес мне чувство осмысленности и полноты: теперь я стремлюсь быть, а не иметь, принимать вызовы жизни, а не прятаться от них.

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Сегодня экология, экономика и здравоохранение в кризисе. Природные запасы истощаются, экономика на грани упадка, здоровье людей небывало ослабло. Но что с этим можно поделать в одиночку? Осознание собственной слабости перед лицом глобальных проблем парализует. И все-таки важно помнить, что личные усилия каждого имеют значение, что вместе мы можем многое изменить.

---

<sup>1</sup> В западной культуре принято приходить в гости не со сладкими гостинцами к чаю, а с бутылкой вина.

Зачем, например, покупать продукты переработки нефти, если ресурсы Земли на пределе? Зачем покупать импортное, если в экономике страны спад? Зачем приносить домой искусственные продукты и опасную химию, если страдает здоровье? Ведь экология, экономика и здоровье напрямую зависят от того, что именно мы покупаем: наш выбор поддерживает определенные способы производства, создает на них спрос. Проще говоря, потребление — это всегда выбор, и наши повседневные решения определяют, каким будет мир. От нас зависит, спасти его или губить.

Большинству людей понятно, что зеленый образ жизни лучше, но мало кто продвинулся дальше простого сбора вторсырья. Мы же на собственном опыте убедились, что отказ от мусора ставит перед человеком множество амбициозных задач.

«Дом без отходов» — не просто одна из публикаций в пользу экологичного быта. Надеюсь, моя книга вдохновит вас избавиться от мусора не только ради пользы для окружающей среды, но и ради собственной пользы, и вы убедитесь, что жизнь без отходов здоровее и насыщеннее. Нужно лишь следовать пяти несложным правилам: Отказаться от ненужного, Ограничить нужное, Опять использовать уже имеющееся, а все остальное Отдать в переработку или Отправить в компост.

За эти годы я убедилась, что все воспринимают наш образ жизни по-разному. Некоторые, например, считают, что мы зашли слишком далеко — мы ведь отказались от фастфуда! Кто-то наоборот полагает, что мы недостаточно последовательны — покупаем туалетную бумагу, едим раз в неделю мясо и иногда летаем на самолете. Но нам куда важнее собственное мнение, чем оценка окружающих. Мы выбрали жизнь без отходов, потому что она открыла нам бесконечные возможности для развития вместо скромного набора готовых правил. И теперь, когда можно поделиться своими открытиями с другими, у меня захватывает дух.

Все же эта книга не о том, как полностью избавиться от мусора. При нынешнем подходе к производству это недостижимо. «Ноль отходов» — это идеал, к которому надо стремиться, свет в конце тоннеля. Не все читатели этой книги захотят повторить мои эксперименты на себе и не все пойдут так далеко, чтобы свести годовой объем мусора к одной литровой банке. Если судить по отзывам на блог, степень приближения к идеалу безотходной жизни сильно зависит от географических и демографических условий. Но не так уж важно, сколько мусора оставляет человек. Важнее понять, что мы способны внести свою лепту в защиту природы и действовать. Каждый может что-то изменить,

и постоянство даже в одном маленьком деле полезно обществу и миру в целом.

Я понимаю, что многим покажется сомнительным с точки зрения экологии издание бумажной книги. Но разве справедливо, когда полезные сведения доступны только пользователям сети? Печатная книга позволяет охватить максимальную аудиторию. Я считаю своим долгом рассказывать об отказе от мусора, чтобы как можно больше людей узнало о порочной практике сверхпотребления и как можно больше производителей задумалось о том, что их товары и технологии вредят здоровью и истощают невозполнимые ресурсы планеты. Я долго думала и, взвесив все «за» и «против», пришла к выводу, что если каждая напечатанная книга заставит хотя бы одного человека сократить отходы, то тираж окупится. Было бы лукавством не печатать книгу, когда я сама — ярый сторонник библиотек. Поэтому призываю вас пожертвовать свой экземпляр в библиотеку или передать друзьям, как только он станет вам не нужен.

Это не научная книга. Статистика и сухие цифры не по моей части. Множество авторов уже проделало огромный труд, с очевидностью доказав необходимость перехода к безотходной жизни. В «Захороненных тайнах» Эдвард Хьюмс обнажил неприглядную правду о мусорных захоронениях, а Рик Смит и Брюс Лури подняли проблему токсичности повседневных вещей в книге «Медленная смерть от резиновой уточки». Моя книга о другом. Это практический путеводитель, основанный на личном опыте.

Я стремлюсь снабдить читателя испытанными способами, которые помогли мне отказаться от мусора настолько это было возможно. Все мои успехи и провалы перед вами! Можно пройти по верхам, а можно дойти до глубин. В любом случае, надеюсь, вы найдете здесь что-то полезное.

Дом человека священен. Мы — матери, отцы, люди — имеем право, если не обязанность, да и все возможности своими делами и решениями менять мир к лучшему. Лучшее будущее начинается дома! Добро пожаловать в «Дом без отходов»!