

2.1. Ekologická domácnosť



2.1.1. Čo je dôležité vedieť?

Nakupujme inteligentne



Pri nakupovaní ste si určite všimli, že obaly potravín sú často plastové, a tie sa v prírode neodbúravajú.

Vedeli ste, že doba potrebná na odbúranie

skla je 1-2 milióny rokov,

igelitových tašiek 200-1000 rokov,

a jednorazových plienok až 550 rokov?

Tieto veci budú znečisťovať nielen naše životné prostredie, ale dokonca aj v životné prostredie našich detí, vnúčat a pravnúčat.

Čo sa s tým dá robiť? Nakupujme čo najmenej balených výrobkov. Chce to len trochu rozmýšľať vopred a na nákup si vziať vlastnú tašku na pečivo, zeleninu a ovocie. Je veľmi dobré kupovať čerstvé suroviny a nie hotové jedlá. Hotové potraviny sú totiž zabalené v plastových obaloch, a navyše často obsahujú konzervačné látky. Konzervačné látky sú látky, ktoré predlžujú trvanlivosť potravín. Konzervačné látky sa používajú aj na konzervovanie rybích výrobkov, ovocných štiav, nealkoholických nápojov, chleba, pekárenských výrobkov, šalátov, margarínu, šalátových dresingov, vína, sušeného ovocia a zeleniny.

Ak kupujete čerstvé suroviny, pozrite sa, ktoré ovocie alebo zelenina majú práve sezónu. V zime sú napríklad vynikajúcimi sezónnymi zeleninami kapusta, okrúhlica alebo tekvica. Pripravovali z nich jedlá už aj naše babičky a ani im nenapadlo hľadať v zime na pultoch obchodov čerstvé paradajky alebo papriku.

V tom čase ešte ani neboli! Dnes si môžeme kúpiť čokoľvek a kedykoľvek, ale na to doplácame nielen my, ale aj príroda. Tieto tovary sa dovážajú z teplých krajín a často sa niekoľko dní prepravujú v chladiarenských kamiónoch. Výfukové plyny prispievajú k znečisteniu ovzdušia a otepľovaniu Zeme. Prečo? Počuli ste už o skleníkovom efekte? Viac sa o ňom dozviete v 1. module!

Veľké veci sa dajú robiť aj malými krokmi. Ak máte doma každý svoj vlastný pohár, potom nemusíme vyberať nový zakaždým, keď sa chcete napiť. Na každý deň jeden pohár! Tým ušetríte vodu na umývanie riadu. Pitím vody z vodovodu namiesto kupovania balenej vody tiež znížujete používanie plastov.

Umývanie riadu, pranie, osobná hygiena



V prvom rade musíme venovať pozornosť množstvu použitej vody a nahradiť čistiace prostriedky látkami šetrnými k životnému prostrediu. Vedeli ste, že namiesto leštidla do umývačky riadu môžete použiť ocot? Vďaka nemu sa budú poháre a taniere rovnako lesknúť. Ocot neznečisťuje vodu, je to prírodná látka, ktorá sa rýchlo odbúrava.

Pri ručnom umývaní riadu je vhodné špinavý riad najprv na chvíľu namočiť. Potom sa budú dať aj veľmi znečistené riady umyť za kratší čas a spotrebujete menej tečúcej vody. Pri namáčaní môžete použiť jedlú sódu (sódabikarbónu), ocot, kyselinu citrónovú alebo čierny čaj.

Namiesto kúpeľa sa radšej rýchlo osprchujte – pri sprchovaní sa spotrebuje menej vody. Môžete si na kachličky nalepiť presýpacie hodiny, ktoré budú merať čas strávený pod sprchou. Sledovať čas pri sprchovaní môže byť celkom zaujímavé.

Pri čistení zubov môžete ušetriť veľa vody, ak si namiesto tečúcej vody napustíte vodu do pohára. Za 3 minúty vytečie asi 15 litrov vody, ktorú môžete ušetriť. Ani by ste si to nemysleli, však?

Pred nákupom domácich spotrebičov, ktoré používajú vodu (práčky a umývačky riadu), sa vždy opýtajte na ich spotrebu vody.

Keby vám chýbala vôňa aviváže, môžete si do šatníka dať sušené kvety alebo korenia (levanduľu, klinčeky, mäta, medovku, badián, škoricu alebo sušenú pomarančovú alebo citrónovú kôru).

Na osobnú hygienu môžete používať BIO produkty, ktoré sú tiež šetrné k životnému prostrediu aj k pokožke a vlasom. Takéto výrobky sú vyrobené výlučne z prírodných látok. Okrem medu, včelieho vosku a lanolínu neobsahujú žiadne látky živočíšneho pôvodu.

Upratovanie



Pri upratovaní sa snažte zistiť, ktoré čistiace prostriedky sa dajú nahradiť prírodnými. Dajú sa nahradiť dokonca aj niektoré pomôcky na upratovanie. Nemusíte napríklad vyhadzovať staré tričká, ponožky bez páru či starú zubnú kefku. Sú vynikajúce na upratovanie alebo utieranie. Zubná kefka je vynikajúca na vyčistenie ťažko dostupných miest. Nebojte sa používať pri upratovaní veci, ktoré máte doma. Vedeli ste, že veľa

ľudí používa na umývanie prírodnú špongiu (lufu), ktorá sa dá kompostovať a dokonca si ju môžete vypestovať aj doma. Je to totiž druh tekvice, ktorá sa po vysušení zmení na špongiu.

Pomocou niekoľkých látok šetrných k prírode môžete v podstate zabezpečiť upratovanie celej domácnosti. Výhodou týchto látok je, že sú univerzálne, takže ich môžete používať na viacerých miestach, a vďaka svojej jednoduchosti sú dokonca lacné.

Ocot/kyselina citrónová

Už sme o tom písali. Tieto dve látky sa dajú používať na podobné veci. Na čo sú dobré? Na odstraňovanie vodného kameňa, odstraňovanie plesní, ale aj ako dezinfekčný prostriedok, takže ich môžete bezpečne použiť na čistenie akéhokoľvek povrchu (v kuchyni aj kúpeľni), a aj na dlážku. Sú ideálne aj na čistenie sklenených povrchov a okien, a dajú sa použiť aj namiesto aviváže.

Ako sa majú používať? Zriedite si ich vodou, naplníte do flakónu a nastriekate ich priamo na znečistený povrch. Môžete použiť prázdny flakón od čistiaceho prostriedku. Pri odstraňovaní vodného kameňa ich nechajte pôsobiť dlhšie.

Jedlá sóda

Je vynikajúca na pranie, bielenie, odstraňovanie škvŕn a pečenie. Okrem toho je výborná ako čistiaci prášok, odmasťovač, odstraňovač pachov (napr. umiestnený v malej miske v chladničke alebo nasypáný do topánok). Po zriedení v malom množstve vody dostanete pastu, ktorá je vynikajúca aj na odstránenie mastných nečistôt.