Green Boat

Małe kroki, wielkie zmiany!

CYRKULARNY DOM

KATALOG DOBRYCH PRAKTYK



Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna

centrum OPUS

Program CSR re_action! finansuje Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A.

O PROJEKCIE

Green Boat

Poradnik "CYRKULARNY DOM – KATALOG DOBRYCH PRAKTYK" opracowany przez Fundację Green Boat w ramach realizacji projektu "RE-AKCJA: Centrum Cyrkularnych Kompetencji".

Projekt dofinansowano w ramach Programu Re_action 2026 finansowanego przez Łódzką Specjalną Strefę Ekonomiczną S.A.

Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna

centrum OPUS

Program CSR re_action! finansuje Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A.



Czy zastanawiałeś się kiedyś, co tak naprawdę wyrzucasz do kosza?



Kiedy obierasz jabłko, kroisz marchewkę do zupy albo parzysz poranną kawę, resztki lądują w koszu na śmieci. Czy to naprawdę odpad? A może pełnowartościowy surowiec, który przez przypadek traktujemy jak bezużyteczny balast?

Część z nas rzetelnie segreguje resztki i wyrzuca je do brązowego kubła BIO, jednak tam również surowiec ten bywa marnowany przez błędy w segregacji, a ze względu na szybkie psucie się i nieprzyjemny zapach wymaga ciągłego, kłopotliwego wynoszenia z mieszkania.

W typowym gospodarstwie domowym:

- **30–40% odpadów to resztki organiczne**
- Głównie warzywa, owoce, skórki i fusy
- Za mało trafia do kompostu



A gdyby tak zatrzymać ten proces we własnej kuchni? Na tym właśnie polega idea Gospodarki o Obiegu Zamkniętym (GOZ). To nie wielka teoria z książek, lecz bardzo prosta logika natury: w przyrodzie pojęcie „śmiecia” w ogóle nie istnieje. To, co dla jednego organizmu jest resztką, dla drugiego staje się pokarmem i życiem. W tym poradniku pokazujemy, jak krok po kroku zamknąć ten obieg w swoim mieszkaniu – bez względu na to, czy masz hektarowy ogród, działkę ROD, czy mieszkasz na czwartym piętrze w bloku.



Cyrkularna kuchnia – magia żywej gleby i fermentacja Bokashi

Dlaczego jakość gleby ma tak kolosalne znaczenie dla naszego zdrowia? I skąd bierze się wyjątkowy smak pomidora zerwanego prosto z krzaka?

Głębia smaku i witamin
Warzywa z żywej gleby są bardziej smaczne.

Lepsze wchłanianie wody
Gleba zatrzymuje wilgoć i chroni przed suszą.

Naturalna odporność
Zdrowe rośliny są bardziej odporne na choroby.

Żywa gleba to zdrowe jedzenie, a zdrowe jedzenie to zdrowy dom i rodzina.



Zdrowa gleba to zdrowsze warzywa i aromatyczne zioła – dlaczego warto użyźniać ziemię?

Często myślimy o ziemi w doniczce lub na grządce jak o zwykłym, martwym podłożu, w którym roślina po prostu stoi. Nic bardziej mylnego! Gleba to tętniący życiem ekosystem. W jednej łyżeczce żyznej ziemi ogrodowej żyje więcej pożytecznych mikroorganizmów (bakterii, promieniowców, grzybów mikoryzowych), niż wynosi liczba ludzi na Ziemi.

Dlaczego warzywa i zioła nawożone naturalną materią organiczną są wartościowsze od tych pędzonych nawozami sztucznymi?





Głębia smaku i witamin

Sztuczne nawozy NPK (azot, fosfor, potas) działają jak kroplówka – pompują roślinę wodą, przyspieszając wzrost masy, ale często zubażają ją o mikroskładniki. Naturalna próchnica uwalnia składniki odżywcze powoli, w zgodzie z rytmem biologicznym rośliny. Dzięki temu zioła (np. bazylia, mięta, melisa, które możemy samodzielnie uprawiać w bloku) syntetyzują znacznie więcej cennych olejków eterycznych, a pomidory i papryka zyskują niepowtarzalny aromat oraz wyższy poziom przeciwutleniaczy (np. likopenu, witaminy C).

Struktura gleby i zatrzymywanie wody

Materia organiczna działa w doniczce i glebie jak naturalna gąbka – zatrzymuje wilgoć w okresach upałów, zapobiega zbrylaniu się ziemi i sprawia, że korzenie mogą swobodnie oddychać. To kluczowe przy uprawie parapetowej i balkonowej!

Naturalna odporność bez chemii

Żywe kultury bakterii i grzybów obecne w dojrzałym kompoście tworzą wokół korzeni barierę ochronną, która uniemożliwia rozwój patogenów wywołujących zgniliznę korzeniową czy fytoftorozę.

Czym różni się kompost tradycyjny od kiszenia metodą Bokashi?

Wiele osób pyta: „Mieszkam w bloku na 30 metrach kwadratowych, jak miałbym kompostować odpady bez brzydkiego zapachu i much?”. Odpowiedzią jest japońska metoda Bokashi.

Podstawowa różnica polega na dostępie tlenu.

Kompostownik tradycyjny (tlenowy)
Wymaga obecności tlenu, regularnego przerzucania pryzmy i dużej przestrzeni w ogrodzie. Jeśli zabraknie tlenu lub będzie zbyt mokro, materiał zaczyna gnić i wydzielać odór.

Bokashi (fermentacja beztlenowa)
To beztlenowa fermentacja (proces można porównać do kiszenia kapusty czy ogórków). Resztki kuchenne zamykamy w hermetycznym wiaderku i przesypujemy otrębami ze szczepami pożytecznych mikroorganizmów (bakterie kwasu mlekowego, drożdże, bakterie fotosyntetyzujące). Wsad nie gnije, lecz kisisz go w kontrolowanych warunkach. Proces jest całkowicie bezzapachowy w zamknięciu!

Kluczowa zasada

Po 14 dniach w wiaderku resztki nie zmieniają się w czarną ziemię! Uzyskujesz tzw. przedkompost – resztki zachowują swój kształt i kolor, ale są zakonserwowane i wstępnie przetrawione kwasem mlekowym. Prawdziwa przemiana w żyzną próchnicę zachodzi w drugim etapie, po połączeniu z glebą.



Instrukcja krok po kroku: jak prowadzić domowe wiaderko Bokashi?

Prowadzenie Bokashi jest niezwykle proste, jeśli trzymasz się reguł:

1
PRZYGOTUJ NACZYNIE

2
ZESTAW STARTOWY

3
WSAD KUCHENNY

4
ZASYPANIE STARTEREM

5
DOCIŚNIĘCIE I UBICIE

6
SZCZELNE ZAMKNIĘCIE



7
ZLEWANIE PŁYNU

8
FAZA DOJRZEWANIA

Przygotuj naczynie: sprawdź, czy dolny kranik do zlewania płynu jest szczelnie zamknięty, sitko drenażowe leży na dnie, a uszczelka pokrywy jest czysta.

Zestaw startowy: na dno, bezpośrednio na kratkę/sitko, rozsyp 1-2 łyżki otrębów Bokashi.

Wsad kuchenny: resztki warzyw, owoców czy fusy z kawy pokrój na mniejsze kawałki (ok. 2-4 cm). Im mniejszy kawałek, tym szybsza fermentacja. Ułóż warstwę o grubości 3-5 cm. Nigdy nie wlewaj zup, mleka ani soków!

Zasypanie starterem: każdą warstwę resztek posyp równomiernie 1-1,5 łyżki otrębów Bokashi (ok. 15-20 ml). Przy odpadach bardziej wilgotnych dodaj odrobinę więcej.



Dociśnięcie i ubicie: za pomocą dołączonego płaskiego ubijaka mocno dociśnij wsad, wypychając uwięzione powietrze. Tlen to wróg fermentacji.

Szczelne zamknięcie: natychmiast szczelnie zamknij pokrywę. Wskazówka praktyczna: resztki z całego dnia zbieraj w małym pojemniku na blacie i wkładaj do wiadra raz dziennie, by nie otwierać go co chwila.

Zlewanie płynu: co 2-4 dni odkręć kranik i zlej gromadzący się odciek (tzw. „herbatkę Bokashi", ale uwaga, nie wolno tego spożywać). Nie pozwól, by resztki stały w cieczy.

Faza dojrzewania: gdy wiadro będzie pełne, zamknij je szczelnie i pozostaw w temperaturze pokojowej na ok. 14 dni bez otwierania.



Jak wybrać wiaderko i starter do kompostowania metodą Bokashi?

Na rynku dostępne są różne modele wiaderek do fermentacji odpadów kuchennych metodą Bokashi. Różnią się pojemnością, konstrukcją, wygodą użytkowania i ceną. Dobrej jakości wiaderko kosztuje orientacyjnie około 300 zł, choć można znaleźć zarówno tańsze, jak i droższe modele.

Na co warto zwrócić uwagę przy zakupie?

Szczelność pokrywy – wiaderko powinno być szczelnie zamykane, ponieważ fermentacja Bokashi przebiega bez dostępu powietrza.

Łatwość otwierania i zamykania – to szczególnie ważne dla seniorów i osób o mniejszej sile dłoni. Pokrywa powinna zapewniać szczelność, ale nie wymagać użycia dużej siły (dobrze aby była elastyczna).

Kranik do odprowadzania płynu – powinien być szczelny, łatwy w obsłudze i umożliwiać wygodne podstawienie kubeczka lub niewielkiego naczynia.

Pojemność – dla jednej lub dwóch osób może wystarczyć pojemnik o pojemności około 9–10 litrów. Dla większego gospodarstwa domowego warto rozważyć 15–16 litrów. Z drugiej strony sprzedawane w Polsce wiadra o pojemności ok. 16 litrów mają bardziej tradycyjna budowę, dzięki czemu będą łatwiejsze w codziennym użytkowaniu.

Stabilność i wygoda ustawienia – warto sprawdzić, czy pojemnik ma stabilną podstawę i czy pod kranikiem jest wystarczająco dużo miejsca na naczynie.

Wyposażenie – przydatne są wewnętrzna kratka oddzielająca odpady od płynu, narzędzie do ugniatania odpadów oraz miarka do startera.

Jedno czy dwa wiaderka?
Na początek wystarczy jedno wiaderko. Jednak jeśli chcemy regularnie fermentować odpady kuchenne, wygodniejszy może być zestaw dwóch pojemników. Gdy pierwsze wiaderko zostanie napełnione i szczelnie zamknięte na około 14 dni, w drugim możemy już zbierać kolejne resztki. Dlatego też niektórzy sprzedawcy oferują zestaw 2 wiader.

Jaki starter wybrać?

Najlepiej stosować specjalne otręby Bokashi zawierające pożyteczne mikroorganizmy. Warto sprawdzić skład, termin przydatności i zalecane dawkowanie. Na początek wystarczy małe opakowanie, a przy regularnym użytkowaniu bardziej ekonomiczne mogą być większe. Część sprzedawców wiader dokłada starter do zakupu wiadra. Starter należy przechowywać zgodnie z zaleceniami producenta, chroniąc go przed wilgocią i nadmiernym ciepłem.

Nasza praktyczna rada

Przed zakupem warto obejrzeć wiaderko na żywo, sprawdzić sposób otwierania pokrywy i obsługi kranika. Nie zawsze najnowocześniej wyglądający model jest najwygodniejszy. Szczególnie dla osób starszych liczy się prostota obsługi, szczelność i możliwość codziennego korzystania bez wysiłku.

Płyn fermentacyjny (tzw. herbatka Bokashi) – żywy eliksir w proporcji 1:200

Płyn z kranika to wysoce skoncentrowany, kwaśny roztwór pełen enzymów i kwasów organicznych (uwaga – nie wolno go pić!. Nigdy nie podlewaj nim roślin, wymaga rozcieńczenia z wodą!

Ścisła proporcja 1:200: 5 ml płynu (mała łyżeczka lub strzykawka bez igły) na 1 litr wody; 10 ml na 2 litry; 25 ml na 5 litrów konewki.

Zasady bezpiecznego nawożenia: podlewaj wyłącznie podłoże, nigdy liście ziół ani łodygi! Ziemia powinna być wcześniej lekko wilgotna. Roztwór zużyj od razu po przygotowaniu.

Częstotliwość: zaczynaj ostrożnie – raz na 2-3 tygodnie w okresie intensywnego wzrostu roślin (wiosna-lato). Zimą rośliny doniczkowe odpoczywają, więc zaprzestajemy nawożenia.

Zastosowanie sanitarne: nierozcieńczony płyn z kranika możesz wlać do zlewu, wanny lub toalety. Żywe kultury bakterii oczyszczą rury ze złogów organicznych i usuną nieprzyjemne zapachy z kanalizacji!

Co zrobić z masą po 14 dniach? Rozwiązania dla mieszkańców bloków, kamienic i domów z ogrodem

Domowa „fabryka ziemi”: w plastikowej skrzynce (np. w piwnicy lub na balkonie) wymieszaj masę z ziemią uniwersalną w proporcji 1 część wsadu na 2-3 części gleby i przysyp 5-centymetrową warstwą czystej ziemi. W temperaturze pokojowej materiał zniknie, zamieniając się w próchnicę w ciągu 3-6 tygodni! Pamiętaj, że przy niskich temperaturach na balkonie proces ten będzie trwał znacznie dłużej.

Działka i ogród: zakop masę w rowku na głębokości ok. 25-30 cm i dokładnie przykryj ziemią. Nie sadź roślin bezpośrednio w kwaśny wsad – odczekaj 3-4 tygodnie, aż gleba go przetworzy.

Pojemnik miejski: jeśli nie potrzebujesz nawozu, sfermentowany wsad można bez obaw wyrzucić do brązowego pojemnika BIO – jest już zakonserwowany i nie gnije.

Pytania i odpowiedzi – Żywa gleba i kompostowanie

Czy wiaderko trzymane w ciepłej kuchni zacznie śmierdzieć?
Prawidłowa fermentacja Bokashi pachnie kwasem chlebowym lub kiszonką. Zapach gnicia oznacza nieszczelność wiaderka lub obecność powietrza, co wywołuje psucie się wsadu (wtedy należy wszystko wyrzucić, umyć wiadro i zacząć od nowa z nowymi obierkami).

Na wierzchu wsadu pojawił się biały meszek – czy to zepsute?
Biały, puszysty nalot to pożyteczne grzybnie drożdżowe. Wyrzucić należy wsad tylko wtedy, gdy pojawi się czarna lub zielona pleśń gnilna.

Czy do wiaderka Bokashi mogę dorzucić dżdżownice kalifornijskie?
Nie! Świeży wsad Bokashi ma silnie kwaśny odczyn (pH 3,5-4), co jest śmiertelne dla dżdżownic. Wsad musi najpierw poleżeć w ziemi i się odkwasić.

Pytania i odpowiedzi – Żywa gleba i kompostowanie

Czy wiaderko trzymane w ciepłej kuchni zacznie śmierdzieć?
Prawidłowa fermentacja Bokashi pachnie kwasem chlebowym lub kiszonką. Zapach gnicia oznacza nieszczelność wiaderka lub obecność powietrza, co wywołuje psucie się wsadu (wtedy należy wszystko wyrzucić, umyć wiadro i zacząć od nowa z nowymi obierkami).

Na wierzchu wsadu pojawił się biały meszek – czy to zepsute?
Biały, puszysty nalot to pożyteczne grzybnie drożdżowe. Wyrzucić należy wsad tylko wtedy, gdy pojawi się czarna lub zielona pleśń gnilna.

Czy do wiaderka Bokashi mogę dorzucić dżdżownice kalifornijskie?
Nie! Świeży wsad Bokashi ma silnie kwaśny odczyn (pH 3,5-4), co jest śmiertelne dla dżdżownic. Wsad musi najpierw poleżeć w ziemi i się odkwasić.

Od kuchni do ogrodu – jak wykorzystać przedkompost?

Przedkompost z Bokashi to gotowy surowiec, który po dodaniu do gleby staje się żyznym nawozem pełnym mikroorganizmów. Wykorzystaj go na kilka sposobów:



W ogrodzie – zakop na głębokości 10–20 cm



W doniczkach – wymieszaj z ziemią

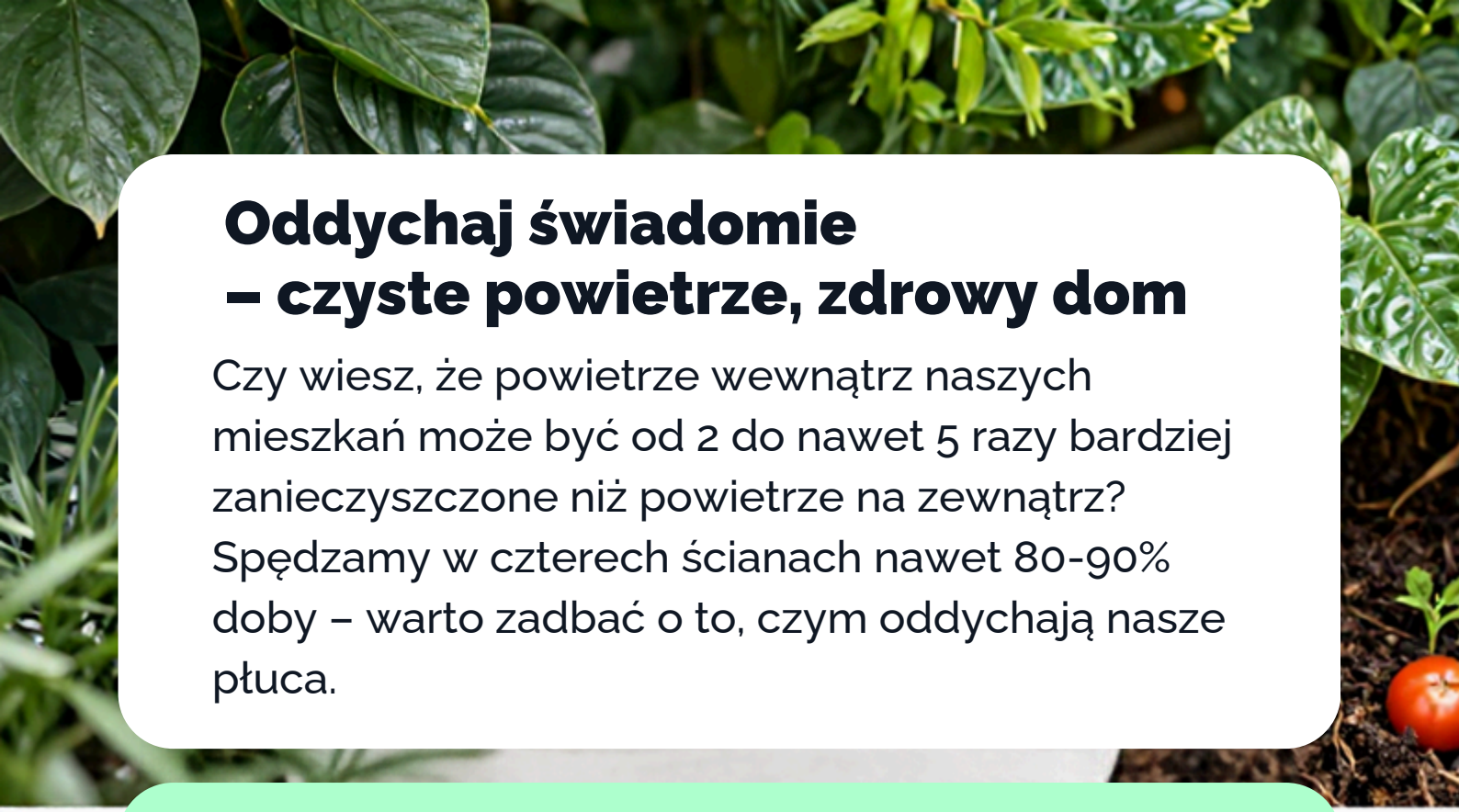


Na działce – dodaj do kompostu



Wysiew w grządki – wymieszaj z ziemią

Ważne!
Po 14 dniach w wiaderku resztki nie są jeszcze gotowe. To dopiero surowiec do dalszej obróbki.



Oddychaj świadomie – czyste powietrze, zdrowy dom

Czy wiesz, że powietrze wewnątrz naszych mieszkań może być od 2 do nawet 5 razy bardziej zanieczyszczone niż powietrze na zewnątrz? Spędzamy w czterech ścianach nawet 80-90% doby – warto zadbać o to, czym oddychają nasze płuca.

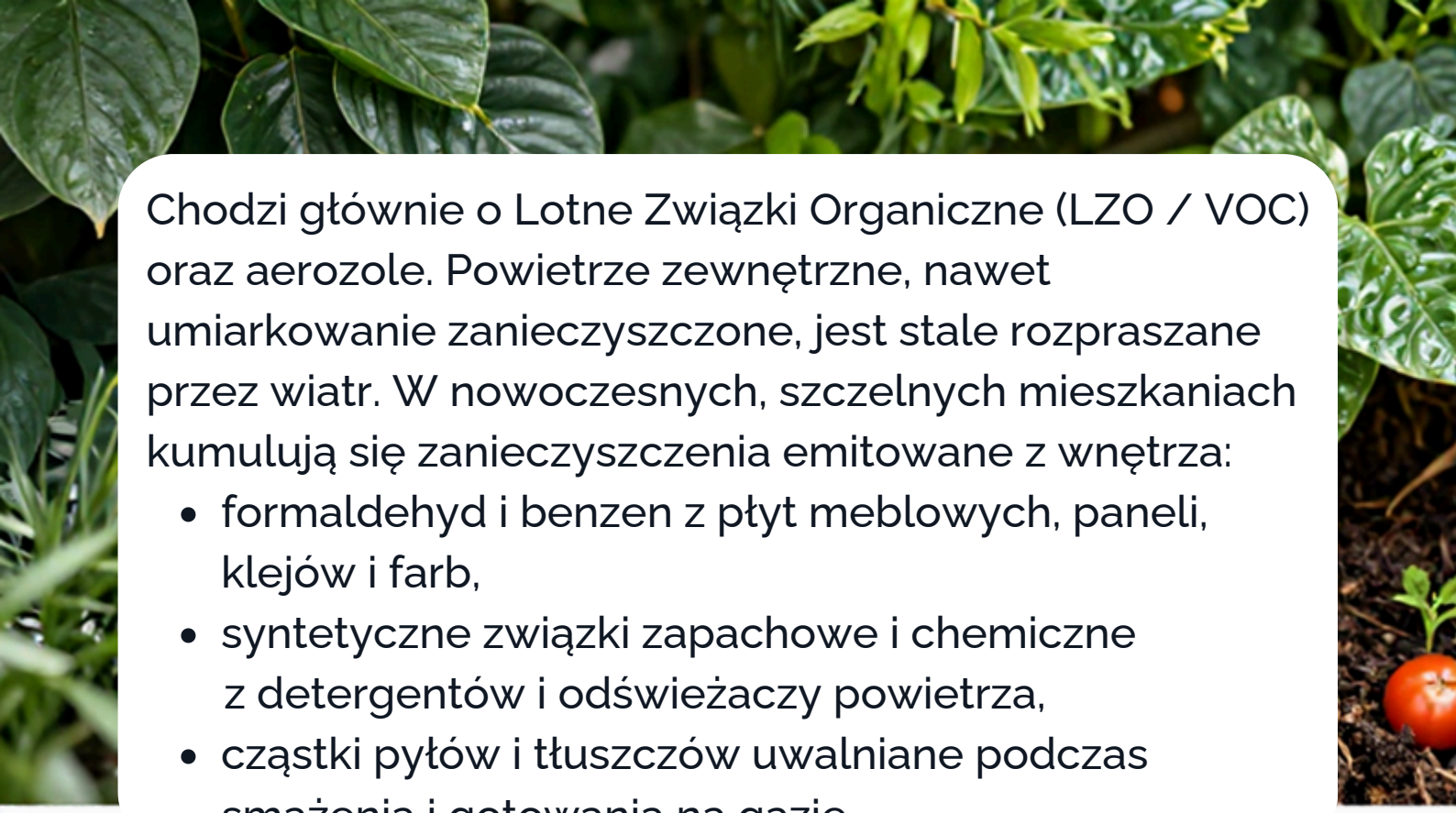
Czym są pyły PM?

PM10
– większe cząsteczki, które mogą podrażniać drogi oddechowe

PM2.5
– mniejsze cząsteczki, które łatwo przenikają do krwi

Praktyczne sposoby na czyste powietrze w domu:

- Wietrz mieszkanie krótko i intensywnie
- Używaj roślin oczyszczających powietrze
- Ogranicz źródła pyłu i zanieczyszczeń
- Monitoruj jakość powietrza (np. czujnik)



Chodzi głównie o Lotne Związki Organiczne (LZO / VOC) oraz aerozole. Powietrze zewnętrzne, nawet umiarkowanie zanieczyszczone, jest stale rozpraszane przez wiatr. W nowoczesnych, szczelnych mieszkaniach kumulują się zanieczyszczenia emitowane z wnętrza:

- formaldehyd i benzen z płyt meblowych, paneli, klejów i farb,
- syntetyczne związki zapachowe i chemiczne z detergentów i odświeżaczy powietrza,
- cząstki pyłów i tłuszczów uwalniane podczas smażenia i gotowania na gazie.

Czym jest smog i co unosimy w płucach? (PM10 i PM2.5)
W okresie grzewczym nad polskimi miastami unosi się smog powstający ze spalania węgla, drewna, a niestety nierzadko i odpadów w piecach domowych. Wraz ze spalinami samochodowymi tworzy on niebezpieczną zawiesinę pyłów.

Pył PM10: cząstki o wielkości do 10 mikrometrów. Zatrzymują się w nosogardzieli i krtani, wywołując podrażnienia śluzówki, kaszel, katar i zaostrzenie astmy.

Pył PM2.5: pył drobny o wielkości poniżej 2,5 mikrometra. Jest niewidoczny dla oka, ale najgroźniejszy – bez trudu dociera do pęcherzyków płucnych i przenika prosto do krwi. Sprzyja powstawaniu zatorów, nadciśnienia, miażdżycy i udarów mózgu.

Normy WHO a polskie realia – na co patrzeć na wyświetlaczu miernika?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa bezpieczne granice dla naszego zdrowia:

Zanieczyszczenie	Dobowa WHO	Roczna WHO	W Polsce
PM2.5	15 µg/m^3	5 µg/m^3	20 µg/m^3 (roczna)
PM10	45 µg/m^3	15 µg/m^3	50 µg/m^3 (dobowa) / 40 µg/m^3 (roczna)





JAK MĄDRZE WIETRZYĆ MIESZKANIE W SEZONIE GRZEWCZYM?

Czy przy smogu należy całkowicie zamknąć okna?
Nie, ponieważ w niewietrzonym pokoju wzrasta poziom wilgoci (ryzyko pleśni na ścianach) i dwutlenku węgla, co powoduje bóle głowy i zmęczenie. Trzeba jednak wietrzyć odpowiednio.

Najpierw sprawdź pomiar: Zanim uchylisz okno, rzuć okiem na aplikację w telefonie lub domowy miernik pyłów. Jeżeli PM2.5 przekracza 70 $\mu g/m^3$, w miarę możliwości wstrzymaj się z wietrzeniem.

Szybki przeciąg zamiast mikrouchyłu: Nie zostawiaj uchylonego lufcika na pół dnia! Wychłodzisz ściany i wpuścisz ciągły strumień pyłu. Otwórz 2-3 okna na oścież na 3 do 5 minut, zrób intensywny przeciąg i szczelnie zamknij okna.

Wietrz w południe: Największe stężenia pyłów występują rano (7:00-10:00) i wieczorem (18:00-22:00). Najczystsze powietrze bywa wczesnym popołudniem (12:00-14:00) przy wietrznej aurze.

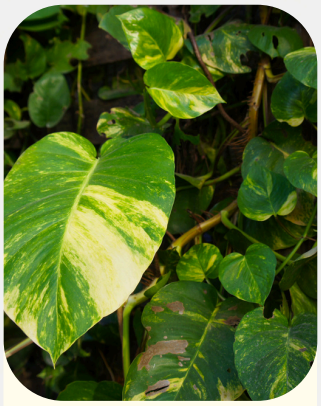
Roślinne filtry. Fitoremediacja w pokoju i sypialni.

Rośliny doniczkowe to wspaniali, bezgłośni sprzymierzeńcy. W procesie fitoremediacji pochłaniają przez aparaty szparkowe toksyczne gazy i rozkładają je za pomocą enzymów oraz bakterii korzeniowych:



Skrzydłokwiat

Znakomicie oczyszcza powietrze z benzenu i alkoholi, a jednocześnie mocno podnosi wilgotność w pokoju.



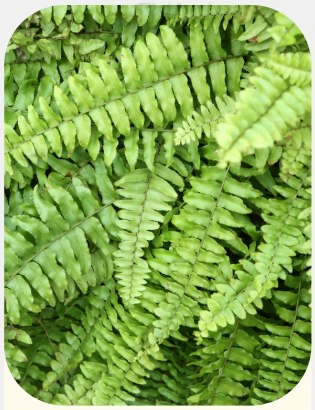
Epipremnum złociste

Wyjątkowo żywotne pnącze, które chłonie formaldehyd i odparowujące z lakierów związki LZO.



Sansewieria

Mistrzyni sypialni – w nocy pochłania CO_2 i produkuje tlen (fotosynteza CAM). Wytrzyma niemal każde przesuszenie.



Paproć nefrolepis

Naturalny jonizator ujemny, który pomaga w opadaniu kurzu i nawilża śluzówki dróg oddechowych.

Pamiętaj: kurz na liściach to zablokowane płuca rośliny! Przecieraj liście wilgotną ściereczką raz na dwa tygodnie, a odwdzięczą się lepszym powietrzem. Jednak pamiętaj, że rośliny nie załatwią sprawy oczyszczania, mogą jedynie wspomóc jakość powietrza w Twoim domu.

Pytania i odpowiedzi – Świadomy oddech



Czy doniczki z kwiatami zastąpią elektryczny oczyszczacz powietrza?
Rośliny doskonale pochłaniają toksyczne gazy i podnoszą wilgotność, ale podczas silnego smogu (PM2.5 > 80 $\mu g/m^3$) nie przefiltrują pyłów tak szybko, jak elektryczny filtr z wkładem HEPA. Stanowią jednak idealne naturalne uzupełnienie.

Gdzie najlepiej postawić miernik jakości powietrza w pokoju?
Ustaw go w miejscu, gdzie spędzasz najwięcej czasu (np. przy kanapie lub biurku) na wysokości 1-1,5 m od podłogi. Nie stawiaj go przy samym oknie ani tuż obok nawilżacza.

Dlaczego podczas smażenia miernik w pokoju pokazuje czerwony alert?
Smażenie na oleju uwalnia ogromne ilości mikroskopijnych cząstek i aerozoli. Zawsze włączaj wyciąg kuchenny i przykrywaj patelnię.

Pytania i odpowiedzi – Świadomy oddech



Czy podczas wietrzenia oczyszczacz powinien pracować na pełnej mocy?
Tak, ale wyłącz go na czas krótkiego wietrzenia (3-5 minut), a po zamknięciu okien włącz na wyższe obroty na kilkanaście minut.

Pamiętaj, że na wiele spraw nie masz bezpośredniego wpływu — jak choćby na jakość powietrza na zewnątrz czy związki uwalniające się z mebli, dywanów i podłóg. Masz jednak pełny wpływ na to, jakich środków czystości używasz, jakie kosmetyki nakładasz na skórę, jak przygotowujesz posiłki oraz czy wybierasz świece z naturalnego wosku pszczelego, czy tradycyjne, parafinowe produkty ze sklepowych półek.





Eko-Laboratorium – Czystość bez chemii i toksyn



Czy do wysprzątania mieszkania na błysk naprawdę potrzebujemy kilkunastu plastikowych butelek z drażniącymi chemikaliami? Absolutnie nie!

Dlaczego warto?

- Mniej chemii w domu
- Niższe koszty
- Łatwo dostępne składniki
- Skuteczne na plamy
- Dostępny od ręki
- Bez plastiku i opakowań

Dlaczego warto przygotować środki czystości samodzielnie?

Większość komercyjnych mleczek, sprayów i kostek WC zawiera silne syntetyczne związki powierzchniowo czynne, chlor, fosforany i syntetyczne perfumy. Podczas sprzątania wdychamy ich opary, co podrażnia drogi oddechowe i wysusza skórę rąk.

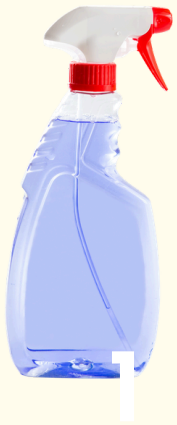
Lepsze zdrowie - brak drażniących oparów i lotnych toksyn – bezcenne dla seniorów, dzieci i alergików.

Realna oszczędność portfela - soda oczyszczona, ocet, kwasek cytrynowy i mydło potasowe kosztują grosze. Na sprzątaniu całego domu można zaoszczędzić kilkaset złotych rocznie!

Mniej plastiku w koszu - używasz tych samych butelek wielokrotnie, eliminując zbędny plastik z łazienki.



Proste i niezawodne przepisy na domowe środki czystości (pojemność 100 ml)

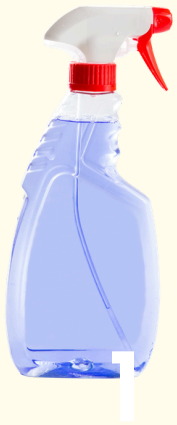


Ekologiczny spray do szyb, luster i blatów
Butelka z atomizerem (spray). Składniki: 1/4 szklanki octu (spirytusowego), 1/4 szklanki wody demineralizowanej lub destylowanej, 4 krople naturalnego olejku cytrynowego. Wykonanie: Wlej składniki przez lejek do butelki i wstrząśnij. Zastosowanie: Mycie szyb, luster, kranów, glazury i blatów kuchennych. Ocet błyskawicznie rozpuszcza kamień i nie zostawia żadnych smug!



Tradycyjny łagodny płyn do mycia naczyń
Butelka z pompką. Składniki: niecała 1/2 szklanki gorącej wody (wrzątku), 1 płaska łyżeczka wiórków szarego mydła (mydło potasowe), szczypta sody oczyszczonej, 2 krople olejku z drzewa herbacianego. Wykonanie: Rozpuść wiórki we wrzątku. Gdy płyn lekko ostygnie, dodaj szczyptę sody i olejek herbaciany. Przelej do butelki. Zastosowanie: Codzienne zmywanie naczyń – doskonale usuwa tłuszcz i jest łagodne dla skóry dłoni.

Proste i niezawodne przepisy na domowe środki czystości (pojemność 100 ml)



Zagęszczony aktywny żel do WC

Butelka z wąskim korkiem lub dzióbkiem. Składniki: 1/3 szklanki ciepłej wody, 1 płaska łyżeczka skrobi ziemniaczanej, 1 czubata łyżeczka kwasku cytrynowego, 1 łyżeczka octu. Wykonanie: Wymieszaj skrobię w ciepłej wodzie na gładki płyn, dodaj kwasek i ocet. Mieszaj do pełnego rozpuszczenia kryształków. Zastosowanie: Dzięki skrobi żel nie spływa od razu ze ścianek muszli toaletowej. Kwasek i ocet usuwają kamień moczowy i osady wapienne (pozostaw na 15 minut, przetrzyj szczotką).



Aromaterapeutyczny odświeżacz powietrza

Butelka z atomizerem. Składniki: 1 łyżka stołowa alkoholu (czystej wódki lub spirytusu), 7 kropli naturalnego olejku eterycznego (lawendowy relaksuje, pomarańczowy odświeża), dopełnienie wodą destylowaną (ok. 1/3 szklanki). Wykonanie: Wymieszaj olejek z alkoholem (dzięki temu olejek idealnie połączy się z wodą), dolej wodę i wstrząśnij. Zastosowanie: Rozpyl mgiełkę w pokoju lub toalecie – pachnie naturą bez chemicznych aerozoli.

Dobre nawyki na co dzień – małe kroki, wielkie zmiany

Cyrkularny dom to rewolucja, lecz z codziennych nawyków. Każdy z nas może zadbać o środowisko, zaczynając od własnej kuchni, łazienki i balkonu.

- Ogranicz odpady i marnowanie żywności.
- Dbaj o jakościowe powietrze w domu.
- Stosuj naturalne czyściwa.
- Wspieraj bioróżnorodność – wybieraj lokalne produkty.
- Inspiruj innych.



Razem tworzymy zdrowy dom!

Pytania i odpowiedzi – Naturalna czystość

Czy octem można myć każdy blat kuchenny?
Ocet to kwas, który wchodzi w reakcję z węglanem wapnia – może zmatowić polerowany marmur, granit i rozszczelnić fugi cementowe. Do kamienia używaj samej wody z mydłem potasowym.

Dlaczego w przepisach nie mieszamy sody z octem w jednej butelce?
Nie warto! Soda (zasada) połączona z octem (kwas) gwałtownie musuje, tworząc octan sodu i wodę – ich moc czyszcząca ulega neutralizacji. Stosuj sodę do szorowania tłuszczu i przypaleń, a ocet osobno do usuwania kamienia.

Czy domowy płyn do naczyń pieni się tak obficie jak sklepowy?
Piana w sklepowych płynach wynika z chemicznych spieniaczy (SLS). Szare mydło rozpuszcza tłuszcz równie skutecznie, chroniąc przy tym barierę lipidową Twoich rąk.

Dziękujemy!

Partnerom i uczestnikom dziękujemy za zaangażowanie, odważne decyzje i codzienne dbanie o zdrowy dom.

Matka Ziemia nie potrzebuje wielkich deklaracji – potrzebuje Twoich małych kroków.

Razem tworzymy przyszłość dla naszych dzieci.

Dziękujemy!
Zespół Fundacji Green Boat



Green Boat

www.green-boat.pl

biuro@green-boat.pl

535 103 671

Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna

centrum OPUS

Program CSR re_action! finansuje Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A.