

KLIMAT
TWORZA
LUDZIE



NASZ
KLIMAT



DOMOWY PORADNIK EKONAWYKÓW

Koła Gospodyń Wiejskich dzielą się z Polakami swoimi ekopraktykami



Dowiedz się więcej na:
www.naszklimat.gov.pl

 Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Sfinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
I MIEJSCE - KGW Frydmanianki „Frydmańsko Wyciyracka”	4
II MIEJSCE - KGW w Błażejewie „Zero waste – czyli wykorzystujemy resztki w kuchni!”	6
III MIEJSCE - KGW Dąbróweczki „EkoDąbróweczki i ich miętowe woreczki”	8
Wyróżnienia:	
KGW Brzozie „Ciepło z pestki”	10
KGW Golce „Muzyka z domowego śmietnika, czyli eko instrumenty”	12
KGW Janowo „Woskowijka, czyli zrób sobie folię spożywczą”	14
KGW Kuraszanki „Drugie życie tekstyliów”	16
KGW Dziewczyny z Broadwayu „Z deszczówką ekologiczniej”	18
KGW Skubianka „Drzewo za wianek”	20
KGW Kluczkowo „Ocet i soda dobre na wszystko”	22



DRODZY CZYTELNICY!

E-book, który właśnie czytacie, to zbiór niezwykłych ekoporad od przedstawicieli Kół Gospodyń Wiejskich z całej Polski. Są to sprawdzone rady i pomysły na bycie eko, stosowane od pokoleń!

Zaprezentowane w e-booku ekopraktyki są nie tylko kreatywne, ale także łatwe do wdrożenia w każdym domu. Każdy z nas powinien podejmować małe kroki i wprowadzać rozwiązania w swoim najbliższym otoczeniu, które będą miały pozytywny wpływ na ochronę klimatu. Po lekturze będziecie wiedzieli nie tylko jak wykorzystać zniszczone ubrania, deszczówkę, resztki w kuchni czy niepotrzebne pudełka. Nauczycie się też jak zastąpić folię spożywczą lub aluminiową, a także przygotować naturalny środek na mole i domowe środki czystości.

Wszystkie zebrane tu pomysły zostały nagrodzone lub wyróżnione w konkursie skierowanym do Kół Gospodyń Wiejskich „W moim domu nic się nie marnuje”, w ramach kampanii Ministerstwa Klimatu i Środowiska „Nasz klimat”. Jego głównym celem była promocja zachowań ekologicznych w gospodarstwach domowych. Swoimi ekopraktykami podzieliło się 230 Kół, przesyłając ponad 400 zgłoszeń, a kreatywność wielu rozwiązań zachwyciła jurorów.

Dzięki konkursowi zasady panujące w polskich domach stały się źródłem inspiracji, a aktywni Członkowie Kół Gospodyń Wiejskich licznie podzielili się swoją wiedzą nie tylko z najbliższymi, ale i z szerszym gronem odbiorców. Liczymy na to, że kilka sposobów na bycie bardziej przyjaznym dla środowiska zastosujecie w swoich domach.

Udanej lektury!



Ekopraktyka:
„FRYDMAŃSKO WYCIYRACKA”



Autor: **KGW FRYDMANIANKI**

Miejscowość: **FRYDMAN, WOJ. MAŁOPOLSKIE**

Odkąd pamiętają, najstarsze członkinie naszego Koła Gospodyń Wiejskich we Frydmanie skrzętnie zbierały zniszczone koszule i inne materiały, które były cięte na paski i zwijane w kłębek. Wieczorami, kobiety „heklowały” rozmaite, wymyślne wzory wyciyracek. Gotowe chodniki, układały przed izbą do wycierania butów. Co ładniejsze, trafiały do pomieszczeń mieszkalnych, tym samym dekorowały podłogi z desek.

Tradycja ta, wywodzi się przede wszystkim z potrzeby oszczędności oraz braku zamożności mieszkańców naszej miejscowości, którzy zajmowali się głównie rolnictwem. Gospodynie domowe dbały, aby w domu nic się nie marnowało. Zniszczonym ubraniom nadawano drugie, praktyczne życie. W ten sposób narodził się zwyczaj szydełkowania dywaników. Z biegiem lat zmienił się profil naszej wsi, a nasi mieszkańcy głównie zajmują się pracą zawodową oraz turystyką. Rolników jest bardzo mało. Jednak te nasze frydmańskie wyciyracki pozostały i prawie w każdym domu można je zobaczyć.

Jak wykonać Frydmańsko Wyciyracke?

Wyciyracka powstaje z materiałów odpadowych, zużytych podkoszulek, koszul, swetrów, podomek nawet prześcieradeł i koców lub innych, już nieużywanych rzeczy, które najczęściej trafiłyby do kosza.

Potrzebujemy szydełka dużego rozmiaru i pociętego materiału zwiniętego w kłębek. Powstanie takiej wyciyracki wprawionej gospodynie zajmuje jeden wieczór. Ze względu na łatwość wykonania jest to propozycja dostępna dla każdego. Wystarczy pocięty materiał szydełkować w spiralny wzór. Można wykonać wyciyrackę jednokolorową lub kolorową. Wszystko zależy od pomysłu i inwencji twórczej.

Jej najlepszą cechą jest trwałość, może posłużyć nam na długie lata. Niektóre nasze gospodynie posiadają wyciyracki wykonane nawet 40 lat temu.



Ekopraktyka:
**„ZERO WASTE – CZYLI WYKORZYSTUJEMY
RESZTKI W KUCHNI!”**



Autor: **KGW W BŁĄŻEJEWIE**

Miejscowość: **BŁĄŻEJEWO, WOJ. WIELKOPOLSKIE**

Ogromna ilość produkowanych w kuchni resztek stanowi często znaczący problem. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że część z nich można wykorzystać ponownie w kuchni lub ogrodnictwie. Od lat staramy się ograniczyć ilość wyrzucanych resztek. Poniżej przedstawiamy nasze sprawdzone sposoby na niemarnowanie żywności. Ponowne wykorzystanie resztek i jedzenia pozwala na zmniejszenie ilości odpadów i pokazuje, że wiele produktów może być wykorzystanych w całości.

Mikstura na storczyki

- 1 litr ciepłej wody
- 3 ząbki czosnku wraz z łupinami

Przeciskamy czosnek przez prasę, wkładamy do wody o temp. około 30 – 35°C. Zakręcamy słoik i odstawiamy na dobę. Następnego dnia przecieramy przez sitko roztwór i zanurzamy w nim doniczkę z kwiatkiem na około 30 minut, a następnie odstawiamy, aż nadmiar wody odpłynie.

Lodówka w rzeczodzielni

Nadmiar żywności w domu, która zostaje po imprezach lub domowych uroczystościach, zostawiamy w lodówce dostępnej dla mieszkańców. Warto poszukać w swojej najbliższej okolicy takich rzeczodzielni.

Nawóz ze skórek z banana

Skórki z 2-3 bananów w całości lub w mniejszych kawałkach umieszczamy w naczyniu i zalewamy je ciepłą wodą – powinny być całkowicie nią przykryte. Odstawiamy całość na bok na kilka godzin i co jakiś czas mieszamy drewnianą łyżką. Przez ten czas skórki dzielą się z wodą składnikami, które w sobie zawierają. Po upływie kilku godzin, np. następnego dnia, należy wyjąć skórki z wody, a samą wodą podlać rośliny doniczkowe, jak i te w ogrodzie. Taki domowy preparat poprawia ukorzenianie, krzewienie, a także kwitnienie roślin. Można też stosować jako nawóz na liście, który może odstraszać szkodniki (m.in. mszyce). Samymi skórkami również można polerować liście wielu roślin doniczkowych. Nadają się również do czyszczenia butów.

Przepisy na „obiady na winie”, czyli co się nawinie, to do gara

Członkinie KGW w Błazejewie są kreatywne i potrafią wyczarować coś z niczego. Bardzo często udaje nam się zagospodarować resztki wędlin i warzyw, tworząc zapiekanki. Goszczą też u nas pączki lub drożdżówki ziemniaczane, do wykorzystania których używamy ziemniaków pozostałych z obiadu i owoców lub resztek konfitur. Pączki z tej receptury zostały docenione tytułem „Smak powiatu poznańskiego – Smak Pyry”.

Ekopraktyka: „EKODĄBRÓWECZKI I ICH MIĘTOWE WORECZKI”



Autor: **KGW DĄBRÓWECZKI**

Miejscowość: **DĄBRÓWKA, WOJ. ŁÓDZKIE**

EkoDąbróweczki wiedzą, że to, co naturalne jest najlepsze dla ludzi i środowiska. Dlatego upowszechniamy naturalny sposób na mole. Aby odstraszyć popularne szkodniki, przygotowujemy ekologiczne „Miętowe woreczki” według receptury naszych mam i babć. Nie kupujemy odstraszającej mole naftaliny (otrzymywanej ze smoły węglowej czy ropy naftowej), która jest szkodliwa i niebezpieczna dla środowiska, może uczulać i wprowadzać długotrwałe zmiany w wodnym ekosystemie.

Jak powstają miętowe woreczki?

Jako ekogospodynie sadzimy miętę w swoich przydomowych ogródkach. Następnie suszymy ją (w miejscu ciepłym i przewiewnym, np. pod altanką). Później Lusia, przewodnicząca KGW, szyje nieduże woreczki z dostarczonych przez nas zużytych prześcieradeł, koszul itp. Nie kupujemy nowego materiału, wiedząc, że 10% śwatowej emisji gazów cieplarnianych jest spowodowana przemysłem tekstylnym. Produkcja tekstyliów przyczynia się też do dużego zużycia i zanieczyszczenia wody. Dlatego odzyskujemy raz już wykorzystane materiały. Do uszytych woreczków wkładamy miętowy susz. Często, aby woreczki były jeszcze bardziej skuteczne, dodajemy do miętowego suszu suszoną lawendę, suszoną ostrą paprykę czy suszone skórki z pomarańczy lub mandarynki (w zależności od tego, co wcześniej ususzyłyśmy). Tak przygotowany produkt zawiązujemy sznureczkiem i dodajemy do niego opis na ciemnym papierze z makulatury. Takie woreczki umieszczamy nie tylko w szafach z odzieżą, ale również w kuchennych szafkach z artykułami spożywczymi.

„Miętowe woreczki” doskonale się sprawdzają. Są nie tylko skuteczne, ale przede wszystkim przyjazne człowiekowi i środowisku. Nie dość, że ich produkcja wpływa na ograniczenie zużycia wody, zanieczyszczenia powietrza, to jeszcze sprzyja ograniczeniu wydatków i sprawia, że w domu pięknie pachnie, a gospodynie miło spędzają czas przy wspólnej pracy. „Miętowe woreczki” można dodać do prezentów dla znajomych.



Ekopraktyka: „CIEPŁO Z PESTKI”

Autor: **KGW BRZOZIE**

Miejscowość: **BRZOZIE, WOJ. KUJAWSKO-POMORSKIE**

Termofor z pestkami wiśni jest to ekologiczny, wykonany z naturalnych składników, suchy termofor, zarówno do używania na ciepło, jak również na zimno. Podczas przygotowywania przetworów z wiśni większość osób wyrzuca pestki, gdyż często nie ma pojęcia o ich dobroczynnych właściwościach. My też tak robiliśmy, ale od pewnego czasu wykorzystujemy je do tego celu, bowiem wystarczy 100 gram pestek na jeden mały termofor. Pestki absorbują i magazynują ciepło. Można je również przeznaczyć na wykonanie nalewki „pestkówki”, ale my się skupimy na termoforze, zachęcając innych do ponownego zastosowania pestek.



Jak przygotować termofor?

Składniki:

- pestki wiśni (ok. 100 gram)
- bawełniany woreczek

Wykonanie:

Pestki z wydrylowanych wiśni płuczemy, obgotowujemy i suszymy.

Bawełniany woreczek wypełniamy gotowymi osuszonymi pestkami, zszywamy.

Gotowy produkt pierzemy w pralce bez używania sztucznych detergentów w temperaturze 30°C. Uwaga – ważne jest szybkie i dokładne wysuszenie. Termofofor można stosować u dorosłych, a także u dzieci i niemowląt, przy tych ostatnich niezwykle sprawdza się przy dokuczających maluchom kolkach. Termofofor z wiśni jest ekologiczny, wielokrotnego użytku i pomaga nam podczas choroby.

Zastosowanie termofoforu na ciepło:

- bóle brzucha, bóle miesiączkowe,
- bóle dziecięce, kolki,
- bóle zatok przynosowych,
- bóle mięśni i stawów, dolegliwości neurologiczne i reumatyczne,
- zmarznięte dłonie i stopy.

Zastosowanie termofoforu na zimno:

- stłuczenia, zwichnięcia, opuchlizny, obrzęki,
- krwawienia z nosa,
- ukąszenia owadów,
- bóle głowy i migreny,
- pomaga zmniejszyć temperaturę przy gorączce.

Inne zastosowania termofoforu:

Termofofor można również stosować do delikatnego masażu niemowląt oraz jako woreczek gimnastyczny dla dzieci.

Sposób użycia:

Aby ogrzać woreczek z pestkami, należy użyć jakiegokolwiek źródła ciepła. Możemy położyć go na kaloryferze, włożyć do mikrofalówki na 60 sekund lub piekarnika na 5-10 minut. Należy pamiętać o odpowiedniej temperaturze, żeby uniknąć poparzeń. Termofofor oddaje ciepło do 1,5 godziny. Przy schładzaniu woreczek wkładamy na 15-30 minut do zamrażalnika.

Pamiętajmy! Bycie EKO się opłaca. Natura nas obdarza darami, które należy wykorzystywać, a nie marnować.

Ekopraktyka: „MUZYKA Z DOMOWEGO ŚMIETNIKA, CZYLI EKOINSTRUMENTY”

Autor: **KGW W GOLCACH**

Miejscowość: **GOLCE, WOJ. ŚLĄSKIE**

Instrumenty muzyczne tworzymy z wielu rzeczy uchodzących za śmieci. Wszelkie kartony, puszki, plastikowe butelki są nam potrzebne! Tworzymy z nich gitary, kastaniety, bębny i grzechotki. Jest to dobry czas na spędzenie go z dziećmi, daje nam to niesamowitą zabawę, ale także uwrażliwia na naturę.



Jak zrobić gitarę?

Materiały i przybory:

- opakowanie po wyciąganych chusteczkach higienicznych,
- kolorowy papier pozostały z prezentów, gazety,
- nożyczki,
- kilka gumek recepturek,
- kawałek grubego kartonu,
- czarny marker,
- taśma samoklejąca/klej.

Brzegi opakowania po chusteczkach higienicznych zabezpieczamy taśmą klejącą. Z kolorowego papieru/gazet wycinamy dowolne kształty i oklejamy. Brzegi opakowania po chusteczkach higienicznych zabezpieczamy taśmą klejącą. Z kolorowego papieru wycinamy dowolne kształty i oklejamy pudło rezonansowe gitary. Zakładamy gumki recepturki, tak by były dość mocno naprężone. Z grubego kartonu wycinamy gryf do gitary. Markerem rysujemy struny wraz z ich mocowaniem oraz progi. Przy pomocy taśmy klejącej mocujemy gryf gitary. Warto fragmentem taśmy samoprzylepnej przykleić wszystkie gumki recepturki – nie będą się wtedy tak łatwo przemieszczały, a przy przypadkowym pęknięciu gumka nie wystrzeli.

Jak zrobić kastaniety?

Potrzebne materiały:

- tektura
- dwie plastikowe nakrętki lub kapsle
- klej na gorąco
- farby, długopisy itp.

Wycinamy z tektury cienki prostokąt, ozdabiamy wedle uznania. Następnie składamy go na pół, na wewnętrznej stronie przyklejamy klejem na gorąco dwie nakrętki albo kapsle i cieszymy się muzyką.

Jak zrobić mini bębenki albo grzechotki?

Z puszek po napoju powstaną mini bębenki, które mogą także służyć jako grzechotka. W ten sposób możesz wydobywać za jednym razem wiele dźwięków.

Potrzebne materiały:

- puszka,
- papier kolorowy,
- klej na gorąco,
- nożyczki,
- groch (opcjonalnie).

Puszkę obklejamy papierem kolorowym, do środka wsypujemy trochę grochu (nie jest to konieczne), zakładamy plastikowe wieczko (w zestawie z puszką). Możemy je przykleić klejem, aby groch podczas zabawy się nie rozsypał.

Ekopraktyka:
**„WOSKOWIJKA, CZYLI ZRÓB SOBIE
FOLIĘ SPOŻYWCZĄ”**



Autor: **KGW W JANOWIE**

Miejscowość: **JANOWO, WOJ. WIELKOPOLSKIE**

Woskowijka to znakomity sposób nie tylko na wykorzystanie resztek materiałów i woskowych świec, ale również pierwszy krok do tego, żeby zredukować użycie w domu folii spożywczej czy aluminiowej oraz papieru śniadaniowego.

Jak wykonać woskowijkę?

Przygotowujemy resztki świec z wosku pszczelego (może być też wosk sojowy), kilka kawałków różnej wielkości bawełnianych materiałów, nożyczki, stary ręcznik, papier do pieczenia, żelazko. W zależności, do czego woskowijka będzie przeznaczona może to być materiał 20 x 20, 30 x 30, 40 x 40. Jako materiał najlepiej sprawdzi się kolorowa tkanina bawełniana, np. nieużywana już pościel, końcówki bawełnianych i płóciennych materiałów, jakie zostały z szycia czy ubrania, z których już nie korzystasz.

Na desce do prasowania rozkładamy ręcznik, na to kładziemy wcześniej wycięty materiał, a na nim rozkruszamy równo niegrubą warstwę wosku. Przykrywamy to papierem do pieczenia i rozprasowujemy wosk rozgrzanym żelazkiem. Jeśli trzeba, to uzupełniamy jeszcze miejsca, gdzie wosku jest za mało, tak żeby cała tkanina była równo pokryta.

Po każdorazowym użyciu możemy wyczyścić ją, wykorzystując wilgotną szmatkę i ciepłą wodę. Jeśli zauważymy, że wosk na materiale w trakcie używania się wykruszył, tkaninę możemy odświeżyć, zaprasowując dodatkową warstwę wosku.

Co robimy z woskowijką?

- owijamy nią kanapki do szkoły lub do pracy,
- zamiast przechowywać np. chleb, wędlinę czy ser w foliowych workach lub foliach ze sklepu, owijamy nią te produkty,
- używamy jej jako zamknięcia do pojemników.

Co zyskujemy?

- wykorzystujemy resztki tkanin i świec,
- zmniejszamy zużycie folii spożywczej, papieru czy aluminium w domu,
- przedłużamy świeżość przechowywanych produktów,
- oszczędzamy pieniądze, dbając o środowisko.

Ekopraktyka: „DRUGIE ŻYCIE TEKSTYLIÓW”



Autor: **KGW KURASZANKI**

Miejscowość: **KURASZEWO, WOJ. PODLASKIE**

Naprawianie i przerabianie ubrań jest eko. Często w swoich domach wykorzystujemy ubrania „z drugiej ręki”, np. od znajomych. Przerabiamy je u krawca lub w przypadku ubrań dla dzieci, przechowujemy je i czekamy, aż do nich dorosną. W rezultacie często mamy ubrania inne niż noszą wszyscy, oryginalne i niepowtarzalne.

Na to, co się już nie nadaje do użycia też jest sposób, np. stare rajstopy, nawet takie z dziurami – tniemy i wykonujemy własnoręcznie dywanik. Tekstylia, które nadają się do użytkowania, przekazujemy innym potrzebującym poprzez strony internetowe, według zasady: „my nie potrzebujemy, ale może komuś się przyda lub ma pomysł na wykorzystanie”. Każdą rzecz zanim wyrzucimy oglądamy kilka razy, szukając możliwości do wykorzystania. To, czego nie uda nam się przekazać albo nie nadaje się do np. wykonania dywanika czy wycieraczki, wykorzystujemy jako czyściwo.

Jak dajemy drugie życie?

Do przechowywania potrzebujemy jedynie miejsca i chęci, a do wykonania dywanika: igłę, nitkę oraz dużo starych rajstop i ubrań.

Z rajstop pociętych na 2 cm krążki wyplatamy na palcach wężyk, a następnie zwijamy np. w ślimak, zszywając i nadając pożądaną kształt. Taki dywanik jest bardzo miękki i łatwy w wykonaniu. Natomiast ubrania tniemy w paski ok. 1 cm, a następnie za pomocą szydełka wyplatamy np. dywaniki, narzuty itd. Takie wyroby świetnie nadają się do łazienki, wiatrołapu, jako ozdoba tarasu lub werandy, czy jako dywanik przy łóżku.

Co osiągamy?

- ograniczamy zużycie wody,
- redukujemy zanieczyszczenie planety – mniej odpadów,
- oryginalny i niepowtarzalny produkt lub ubranie,
- ograniczenie konsumpcji i zmniejszenie powodowanych przez nią zmian klimatycznych.

Dlaczego to robimy?

- oszczędzamy wodę zużywaną w produkcji lub utylizacji tekstyliów,
- zyskujemy unikalne ubrania lub dekoracje do domu,
- kreatywnie spędzamy czas,
- wspieramy działalność i zapewniamy przetrwanie ginących już zawodów, tj. krawiec.

Ekopraktyka: „Z DESZCZÓWKĄ EKOLOGICZNIEJ”



Autor: **KGW DZIEWCZYNY Z BRODWAYU**

Miejscowość: **BRODY, WOJ. ŚWIĘTOKRZYSKIE**

Nasze KGW w Brodach „Dziewczyny z Brodwayu” bardzo poważnie podchodzi do ekologii – do działań związanych z ochroną Ziemi. Doskonale rozumiemy, jak bardzo zagrożona jest nasza planeta. Jako kobiety wiejskie zawsze podchodzimy do środowiska z ogromnym szacunkiem, wszystkie nasze działania, jakie podejmujemy w domach, są z myślą o ekologii, o ludziach, którzy trudzili się przy wyprodukowaniu danego produktu, wszystko to robimy z myślą o następnych pokoleniach, naszych wnukach i prawnukach.

Jednym z takich działań ekologicznych w naszym Kole jest zbieranie deszczówki do zbiorników typu Mausery, beczek, starych bojlerów – wiele naszych gospodyń takie zbiorniki posiada w swoich gospodarstwach. Nietypowym, żeby nie powiedzieć innowacyjnym sposobem, jaki chcieliśmy przedstawić jest zbieranie deszczówki do nieużywanego od kilku lat zbiornika na szambo – 9 tysięcy litrów, przez jedną z naszych Członkiń.

Jak to działa?

Solidnie zbudowany, żelbetowy zbiornik stał bezużytecznie, dom obecnie jest podłączony do ścieków miejskich, wszystkie nieczystości z domu płyną do kanalizacji miejskiej. Gospodarze zastanawiali się nad jego wyburzeniem bądź zasypaniem, ale to też generowało ogromne koszty i wiele wysiłku. W dobie suszy postanowili go wykorzystać jako zbiornik na deszczówkę. Najpierw został dokładnie wyczyszczony, zdezynfekowany i wymyty. Następnie podłączono do niego wszystkie rynny spadowe, zbierające deszczówkę z dachu całego mieszkania. Specjalnymi rurami doprowadzającymi wodę do zbiornika, rury zostały zakopane na stałe w ziemi, by nikomu nie przeszkadzały. Na powierzchni zbiornika, została zamontowana pompa wodna – wcześniej używana była do zasilania domu w wodę ze studni, teraz zyskała drugie życie. Pompa ułatwia podlewanie wężem warzyw, owoców i kwiatów w przydomowym ogródku. Gospodarstwo jest całkowicie ekologiczne: do podlewania wykorzystywany jest własny prąd wytworzony przez panele fotowoltaiczne, a mieszkanie ogrzewane jest pompą ciepła. W okresie suszy pojemność tego zbiornika na deszczówkę całkowicie zapewnia potrzeby gospodarstwa i ogrodu. Jednak zdarzało się, że i tej zebranej wody w „zbiorniku po szambie” zaczynało brakować, dlatego też zostały zakupione 2 mausery, do których sphywa deszczówka z zabudowań gospodarczych i teraz susza im niestraszna. Deszczówki mają pod dostatkiem, a przez to oszczędzają wodę i własne pieniądze, ponieważ woda w naszej gminie jest bardzo droga.

Taki sposób zbierania deszczówki polecamy każdemu, kto ma przy domu nieużywany, stojący pusty już zbiornik na szambo. W gospodarstwie sprawdza się super, najbardziej na tej innowacji korzystają piękne warzywa i kwiaty, odwdzięczają się za to, że w czasie suszy podlewane są deszczówką, a nie chlorowaną, zimną wodą z kranu.

Ekopraktyka: „DRZEWKO ZA WIANEK”



Autor: **KGW SKUBIANKA**

Miejscowość: **SKUBIANKA, WOJ. MAZOWIECKIE**

Wianki, to symbol pogańskiego święta Nocy Kupały, a potem chrześcijańskich obchodów Nocy Świętojańskiej. Dziewczęta z nadzieją spoglądały na uwite wianki i wypatrywały pomyślnej wróżby bliskiego zamążpójścia. Panny wkładały wianek pod poduszkę, aby we śnie ukazał im się przyszły narzeczony. Wróżono także, rzucając wianki na drzewo. Dziewczęta rzucały do tyłu, jeśli wianek zawisał na gałęzi, panna miała nadzieję na ślub. Jednak do najpopularniejszych wróżb należy puszczanie wianków na wodę.

Dziś, wianek to element podkreślający słowiański charakter. Nasze skubiańskie wianki są szczególne. Żał nam było rwać kwiaty i liście tylko na jedną noc, więc wpadłyśmy na pomysł zrobienia ich ze skrawków materiałów już nieużywanych kolorowych ubrań.

Jak wykonać wianek?

Do drucika przywiązujemy małe paseczki tkaniny, co daje lekki efekt płatków kwiatowych. Nasze wianki nigdy nie więdną, długo pozostają atrakcyjną ozdobą. Są lekkie, kolorowe i ubarwiły już niejednego festyn. Słyszałyśmy również, że biorą udział w przeróżnych uroczystościach rodzinnych, co cieszy nas niezmiernie i napawa dumą.

Nasze gałgankowe wianki stały się znakiem rozpoznawczym naszego koła gospodyń wiejskich Skubianka. Z daleka można dostrzec członkinie naszego koła, czy kiedy śpiewamy na scenie podczas festynu, czy kiedy krzątamy się przy stoisku, przygotowując i oferując specjały ze Skubianki, wszystkie panie mają głowy pięknie przybrane naszymi wiankami.

Sam proces plecenia jest czasochłonny i wymaga dużego nakładu pracy, ale godziny, które spędzamy w ten sposób razem, obfitują w rozmowy i żarty, wymieniamy się przepisami na najlepsze drożdżowe i po prostu cieszymy się poczuciem bliskości.

Nasze wianki nie mają w sobie plastiku, dają drugie życie znoszonym materiałom, a za pieniądze zebrane z ich sprzedaży będziemy sadzić drzewka w lesie otaczającym Skubiankę.

Chcemy pomóc i oddać, to co wzięliśmy Naszej Ziemi.



Ekopraktyka: „OCET I SODA DOBRE NA WSZYSTKO”



Autor: **KGW W KLUCZKOWIE**

Miejscowość: **KLUCZKOWO, WOJ. ZACHODNIO - POMORSKIE**

W naszych domach chętnie korzystamy z domowych środków czyszczących, przygotowanych z naturalnych składników. Są one nie tylko tanie w przygotowaniu, ale przede wszystkim bezpieczne.

Sposób na lśniące okna:

Okna myjemy płynem przygotowanym z octu i wody w proporcji 1 do 1 oraz kilku kropel soku z cytryny dla zneutralizowania zapachu. Okna myją się dobrze i szybko, bez zbędnych smug.

Sposoby na czystą łazienkę:

Ocet wykorzystujemy również do czyszczenia prysznic. Mieszmamy ocet i wodę w proporcji 1:1 i spryskujemy taką miksturą kabinę prysznicową. Zacieki z mydła i kamień usuwają się bez problemu. Na większe problemy – a mianowicie pleśń w kącikach prysznic, stosujemy pastę z sody oczyszczonej i wody utlenionej. Te dwa składniki łączymy do uzyskania gęstej papki, nanosimy na zabrudzone miejsca. Ocet i soda idealnie sprawdzają się w czyszczeniu sedesu. Wsypujemy sodę do miski klozetowej, a następnie skraplamy ją octem. Po około godzinie przecieramy misę szczotką klozetową i spłukujemy.

Sposoby na błyszczącą kuchnię:

Do czyszczenia piekarnika i płyty kuchennej, a więc do silnych zabrudzeń i przypaleń, używamy pasty przygotowanej z mydła w płynie oraz sody oczyszczonej. Pół szklanki sody wymieszamy z mydłem w płynie – mydło dolewamy do momentu uzyskania gęstej pasty. Po kilku minutach od nałożenia pasty na brudne miejsca zmywamy ją z powierzchni. Żeby udroźnić zatkany odpływ, również używamy sody i octu. Do zatkanego odpływu wsypujemy sodę, a następnie zalewamy ją octem. Po około 30 minutach zalewamy odpływ gorącą wodą. Ocet idealnie sprawdza się jako zamiennik odkamieniacza do czajnika: wlewamy szklankę octu i dolewamy do tego wody i zagotowujemy. Później płuczemy czajnik i wygląda jak nowy.

Sposób na uporczywe plamy:

Soda świetnie nadaje się jako odplamiacz. Ubranie z plamami od tłuszczu zalewamy gorącą wodą, a następnie posypujemy sodą oczyszczoną. Po 15 minutach ubranie można wyprać i wypłukać zastosowany środek.

Wyżej wymienione sposoby pomagają nam nie tylko zaoszczędzić środki, ale sprawiają, że podczas sprzątania nie wdychamy toksyn, takich jak: amoniak, chlor czy rakotwórczy formaldehyd.



Materiał powstał w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej pod nazwą „Nasz Klimat”, prowadzonej przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska.

Jej głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, jakie można podejmować na rzecz ochrony klimatu.

Więcej informacji znajduje się
na stronie: www.naszklimat.gov.pl.

