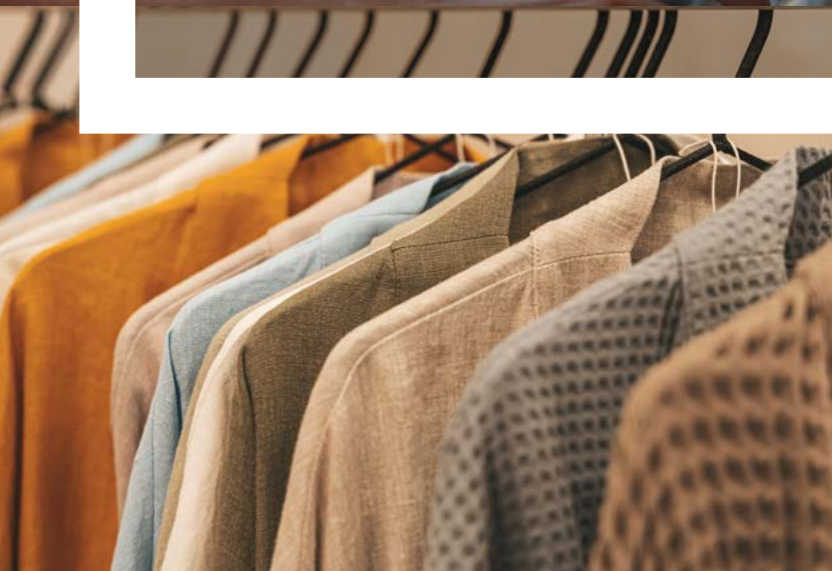




# HOSPODÁRIME S ROZUMOM

...šetríme peniaze,  
prírodu aj zdravie.

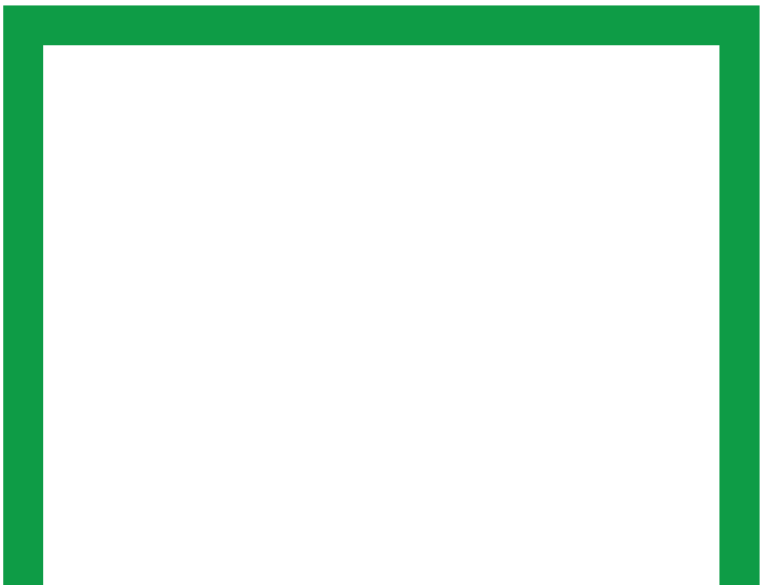




# OBSAH

---

<b>Neplytuáme potravinami</b>	<b>4</b>
<b>Nemíňame zbytočne na oblečenie</b>	<b>12</b>
<b>Máme spotrebu energií pod kontrolou</b>	<b>18</b>
<b>Hospodárime s vodou</b>	<b>25</b>
<b>Zlepšujeme sa aj u ďalších oblastiach</b>	<b>29</b>



# NA ÚVOD

**Moderná doba prináša do života v domácnosti mnohé výzvy. Odpoveďou na ne sú často riešenia, ktoré existovali už veľa rokov dozadu. Hospodárenie založené na rozumnom neplytvaní, šikovnosti a rešpekte voči prírode a vlastnému zdraviu, bolo vlastné už aj našim starým a prastarým rodičom.**

Rozhodli sme sa priniesť sumár zozbieraných tipov a odporúčaní, ktoré budú, veríme, praktickou inšpiráciou. Vieme, že väčšina z nich nie je ničím špeciálne novým. Sme presvedčení, že mnohé z toho, čo na tomto mieste nájdete, už aj sami vo svojich rodinách riešite. Ved' ušetci hľadáme cesty, čo sa dá urobiť doma lepšie, aby sme „nevyhadzovali von oknom“ peniaze kvôli zlým návykom. Zároveň si čoraz viac z nás uvedomuje, že je treba postupnými malými krokmi meniť správanie, aby sme svojím dielom pomohli zastaviť plytvanie prírodnými zdrojmi a odľahčili planétu od hrozivého nárastu emisií do ozdušia a kopiaceho sa odpadu. Snaha každého jedného sa počíta.

Máme za to, že viesť udržateľnejší aj finančne efektívnejší spôsob života často znamená čerpať z prirodzených a niekedy až staromódnych riešení. Ide vlastne len o jednoduché pridržanie sa zdravého rozumu. A to Slovákom a Slovenkám rozhodne nie je cudzie. Na nasledujúcich stranách zdieľame to, v čom sami vidíme zmysel. To, čo sa snažíme formou konkrétnych odporúčaní v jednotlivých oblastiach fungovania domácnosti povedať, by sa dalo zhrnúť nasledovne:

- doprajme si pri nákupoch kvalitu namiesto kvantity, vyberajme veci, ktoré využijeme naplno a ktoré vydržia dlho,
- pamätajte, že to slovenské je vo väčšine prípadov najlepšie, miňajte naše zárobky doma a podporujte našich výrobcov,
- užívajte si radosť z toho, keď si vyrobíme niečo svojpomočne,
- žijme s dobrým pocitom, že naše drobné zmeny v správaní sa postupne odzrkadlia nielen v našej peňaženke ale aj na budúcnosti planéty,
- držme nauzájom v komunitách a podelme sa občas o to, čo máme a
- spoľahnime sa, že sa týmto životným štýlom a postojom môžeme cítiť lepšie na tele aj na duši tu a teraz...



# 1.

# NEPLYTVÁME POTRAVINAMI



**Odhaduje sa, že priemerný Slovák vyhodí ročne do koša vyše 160 kg potravín. Za celú krajinu je to takmer 900 tisíc ton. To je nezanedbateľné množstvo peňazí za zbytočné nákupy a rovnako tak obrovské mrhanie zdrojmi planéty.**

Plytváme nielen jedlom, ale aj energiami, vodou, pôdou a pracovnou silou, ktorú si vyžiadala jeho produkcia a častokrát stouky až tisíce km dlhá cesta k nám. Nehovoriac o miliónoch ton emisií CO<sub>2</sub> a tiež kvante metánu, silného skleníkového plynu, ktorý produkuje hnijúce jedlo na skládkach.

Podľa zdrojov OZ [Free Food](#), ktoré sa tejto téme na Slovensku venuje, majú až polovičný podiel na plytvaní jedlom domácnosti. Prečo

tomu tak je? Jednoducho, nakupujeme viac potravín, než dokážeme skonzumovať a nesprávne ich skladujeme. Štatisticky a matematicky spočítané - ročne takto „uľetia komínom“ u priemernej troj- či štvorčlennej domácnosti stouky eur. A táto suma so zvyšovaním cien potravín stále narastá. Je preto najvyšší čas začať myslieť pri nákupoch a spotrebe jedla a pitia doma skutočne viac ekonomicky aj ekologicky.



# Pred nákupom a počas nákupu

- **Plánujte si vopred**, čo budete jesť a variť. Robte si nákupný zoznam a udržiavajte prehľad o jedle, ktoré doma práve máte. Pri návšteve potravín premýšľajte v prvom rade, čo potrebujete dokúpiť, na nákupy sa vyberte častejšie a radšej odchádzajte s menšími taškami. Vyhnite sa preplneným vozíkom a impulzívnemu pridávaniu vecí do nich.
- **Skúste odolať** lákavým ponukám „dva za cenu jedného“, ak ide o jedlo, ktoré ste nemali v pláne kúpiť. Oplatia sa, len keď viete, že ušetko spotrebujete. Naopak, pri jedle, ktoré určite využijete, viete ho doma rozdeliť napr. do menších pohárov, príp. zamraziť, vezmite radšej veľké balenie než viac menších.





- **Ovocie a zeleninu** si berte radšej na váhu než dopredu balené. Nielenže kúpite presne tolko, koľko ste plánovali, uyhnete sa aj zbytočnému odpadu z obalu. Balené do plastov kupujte len potraviny, ktoré by sa inak rýchlejšie pokazili, najmä, ak už prešli dlhú cestu. Pri niektorých druhoch zeleniny, napr. uhorke či paprike predlžuje plastový obal ich trvanlivosť.
- **Zvážte nákup balenej vody**, rovnako dobre uhasí smäd aj voda z vodovodu. Doma vyrobená ovocná šťava zmixovaná s domácou sódou môže byť nielen lacnejšia ale aj zdravšia alternatíva sladených nápojov. Nikdy nevyľievajte prevarenú, vychladenú vodu z varnej kanvice.
- **Vyskúšajte bezobalové obchody**, ak máte cestu okolo. Tie sa už dnes dajú nájsť vo viacerých mestách pomerne ľahko. Nakúpite do vlastnej tašky a znovu-použiteľných obalov tolko, koľko práve treba. Výhoda je tiež, že tieto suroviny sú častokrát kvalitnejšie, z domácej produkcie a za nákup nemusíte zaplatiť viac. Mapu s takýmito obchodmi po celom Slovensku nájdete napr. na stránke [Nula odpadu](#).
- **Môžete svojím výberom sezónnych potravín aj niekomu pomôcť?** Urobte si prehľad, kto má vo vašom okolí vlastnú záhradu alebo domácu výrobu. Oslovenie staršej susedky, či by ste si od nej mohli kúpiť dopestované ovocie alebo zeleninu, ktorej má dostatok, ju určite poteší a aj jej finančne pomôže. Rovnako tak aj malú rodinnú firmu, ktorá vyrába poctivé mliečne výrobky, med či víno.

## Viete, aký je rozdiel medzi dátumom minimálnej trvanlivosti a dátumom spotreby?

V tom prvom prípade ide o potraviny (napr. cestoviny, konzervy, múku, ryžu, olej a ďalšie trvanlivé výrobky), ktoré si uchovávajú pri správnom skladovaní svoju predpokladanú kvalitu aj dlhšie a sú bezpečne konzumovateľné aj po tomto termíne. Po uplynutí tohto dátumu ich preto netreba hneď vyhodiť.







# Skladovanie potravín

- ➔ **Prehľad a poriadok v chladničke** je základ. Najnáchylnejšie potraviny, napr. čerstvé mäso, umiestnite naspodok, už otvorené ucei zas do dverok. Vhodné je tiež rozdeliť chladničku na miesta, kde máte napr. mliečne úrobky, zeleninu, hotové varené jedlo (ale pozor na ešte teplé jedlo, to sem rozhodne nepatrí). Je to síce logické, ale nezabúdajte, že pri doplnení posuňte staršie potraviny, najmä mliečne úrobky, uždy dopredu, aby ste ich mali na očiach a stihli minúť.
- ➔ **Chladnička nevyhovuje** napr. paradajkám, zemiakom, cuketám, tekvici či cibuli. Tie vydržia dlhšie v komore alebo na suchom, chladnejšom mieste. Ich vybratie z chladničky urobí zároveň viac miesta na ostatné potraviny.
- ➔ **Zamrazte, čo sa dá**, nielen nadbytočnú zeleninu, ovocie, mäso, ryby, ale aj čerstvé bylinky či dokonca bielka z vajec alebo víno formou kociek. To všetko môžete neskôr použiť pri varení a pečení.
- ➔ **Pozor na tepelné straty a spotrebu energie.** Už rodičia správne hovorievali: „Nemaj tak dlho otvorenú chladničku.“ Chladničky a mrazničky sú veľkí požierači energie. Aby boli čo najviac účinné, dávajte pozor na námrazu (každý mm námrazy môžu zvýšiť spotrebu elektriny o desiatky percent), aspoň raz za pol roka utrite prach z chladiacich cieвок vonku, nikdy ich neumiestňujte k zdrojom tepla, teda blízko rúry či radiátora. A majte pod kontrolou aj nastavenie teploty – optimálna je 4-6 stupňov, nižšie teploty už môžu výrazne zvýšiť spotrebu energie.



# Varenie a pečenie

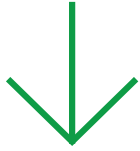
→ **Využite vždy čo najviac jedla a ingrediencií**, ktoré práve doma máte. Neúábne uzerajúce ovocie rozmixujte na smoothie, zo staršieho pečiva urobte starý známy „chlieb vo vajci“ či žemľouku, z kuračích kostí pred vyhodnotením uvarte chutný a zdravší uýuar. A ak niečo zuyší u hrncoch, z uečere pripravte drobnou obmenou či doplnením zajtrajší obed. Skrátka, treba sa vynájst, ale to je pre slovenské kuchyne typické po celé generácie.

→ **Máte domáce zvieratá?** Tie kreatívne namixovaným zvyškom jedál z hrncou a pekáčou určite nepohrdnú. Pečiete? Napečte rovnou zo zvyškov ingrediencií špeciality aj pre uášho psa či mačku. Internet je plný receptov aj pre ne.

→ **Pri rozmrazovaní šetrite vodu** – pustenie silného prúdu u dreze na mrazené mäso, ryby či zeleninu pred ich tepelnou úpravou stojí litre zohriatej vody. Ekonomickejšie, zdravšie a nutrične uyuáženejšie je postupné rozmrazenie pri izbovej teplote napr. cez noc.







→ **Majte pod kontrolou kuchynské spotrebiče**, aby dlhšie vydržali a spotrebovali podľa možnosti menej energie. Pravidelne odvápnajte umývačku riadu či kanvicu. Pri kúpe nového sporáka zvolte indukčnú varnú dosku, tá spotrebuje na prípravu rovnakého množstva jedla menej energie než plynová či sklokeramická. Čas aj peniaze šetrí tlakové hrnce, nehovoriac o takej samozrejmosti, ako je používanie pokrievky pri tých klasických.

→ **Skúste kompostovať**, či už s pomocou vlastnej úrody na záhrade alebo aj na balkóne jednorazovou investíciou do bytového vermikompostéra s dážďovkami. Zo zvyškov rastlinných potravín a bioodpadu dostanete maximum, čo sa vám odudačí bohatšou úrodou, nech už pestujete vo väčšom alebo v menšom. Sami si tak vyrobíte kvalitné hnojivo aj pre izbovú kvetu.

→ **Máte jedlo nazvyš, alebo vám niečo zrovna chýba?** Každý z nás má susedu alebo priateľa, ktorým stačí len zazuoniť. Kvôli chýbajúcim vajičkam či citrónu nemusíte zrovna utekať do obchodu. Výmena jedla medzi sebou u komunite, keď ho máte zrovna viac, zabraňuje jeho plytvaniu, šetrí čas aj peniaze a určite povedie aj k utuženiu vzťahov medzi sebou.

## Ako funguje bezobalový obchod?

V prvom rade u ňom platíte podľa váhy kúpeného tovaru, čo znižuje spotrebu nadmerného množstva balenia – pre vás aj obchod. Môžete u ňom použiť vlastné obaly, tašky či nádoby. Z tohto dôvodu sú ceny často nižšie – balenie môže k cenám u supermarketoch pridať aj 5-7 %. Tým pádom šetríte aj peniaze. Okrem toho investujete do skrátenia dodávateľských reťazcov, čo znamená, že potraviny putujú do obchodu z menšej vzdialenosti. A nezabudnite, že podporujete domáce firmy, ktoré udržiavajú v obehú vami zarobené peniaze vo vašej lokalite.

Popri klasických predajniach fungujú aj e-shopy. Stránky, z ktorých si môžete objednať bezobalové slovenské potraviny či ekologickú drogériu a kde nájdete aj chutné „zero waste“ recepty a tipy ako využiť zvyškové suroviny, sú napr. [Bezobalis](#), [Bezobalovo](#) alebo [Bez odpadu](#).





# Prečo je dobré nakupovať slovenské potraviny

**Tvrdenie, že slovenské rovná sa najlepšie pre nás aj planétu, sa už môže zdať byť klišé. Realita však ukazuje, že je to pravda. Nakupovanie vecí, ktoré majú svoj pôvod čo najbližšie miestu, kde žijeme, má zmysel. Platí to pri riešení väčšiny potrieb pre domácnosť a rodinný život. Pri potravinách na prvom mieste.**

→ Sezónne ovocie a zelenina upestované na Slovensku **sú spravidla zdravšie, výživnejšie aj chutnejšie**. Kupujeme a jeme ich totiž krátko po prirodzenom dozretí a zbere. Produkty z iných krajín počas dlhej cesty k nám dozrievajú v umelých podmienkach. Na to, aby udržali, sú napúšťané rôznymi chemickými látkami a pritom strácajú mnohé vlastné živiny a vitamíny.

→ Konzumácia doma upestovaných a vyrobených potravín je jednoznačne **šetrnejšia k životnému prostrediu**, za čím je celý rad dôkazov. Na rozdiel od zahraničných potravín, pri ktorých výrobe boli použité suroviny doposťované neekologickým spôsobom, ktoré stoja celé týždne a mesiace v obrovských, energeticky náročných skladoch a ktorých preprava si vyžaduje tisíce km loďou či kamiónom, zo Slovenska pochádzajúce výrobky majú neporovnateľne nižšiu uhlíkovú stopu. Zaobstaraním si potravín u miestnych pestovateľov a výrobcov podporujeme kratšie dodávateľské reťazce, čo by mala byť v dnešných časoch jedna z priorit pri nákupoch čokoliek.





→ Pri domácich výrobkoch sa môžeme spoliehať na **kvalitu a bezpečnosť**. Či už ide o pestovateľov ovocia a zeleniny, producentov mliečnych či mäsových výrobkov, slovenské normy pre doma vyrábané potraviny sú nastavené vysoko. Niekedy sú dokonca prísnejšie než európske či svetové. Nie je žiadnym tajomstvom, že do našich reťazcov sa dostávajú občas aj také potraviny zo zahraničia, ktoré by u krajiny ich pôvodu neprešli. Nízka cena u ich prípade by preto nemala byť jediným kritériom nášho nákupu.

→ Keď kupujeme slovenské potraviny, sami **investujeme do domácej či dokonca lokálnej ekonomiky**. Peniaze, ktoré doma zarobíme, tak ostávajú u našej krajiny – dostávajú sa k výrobcovi, chovateľovi a pestovateľovi, na ktorých môžu byť naviazaní aj naši známi, susedia, rodina. Veď Slovensko je malé. Rozhodnutie kúpiť si výrobky s krajinou pôvodu Slovensko znamená, že sa podieľame na tom, aby mali ľudia u našej komunite prácu, aby ďalej rozvíjali svoje zmysluplné podnikanie a aby sme z neho mali úžitok aj my sami.



## Tipy & triky

**Ak sa pýtate**, či je zrouna ekologickejšie a ekonomickejšie merať cestu do viacerých obchodov s lokálnou výrobou či farmárskych predajní po Slovensku, pričom by sa dalo dostať všetko naraz u supermarkete, uvažujete správne. Rozumným riešením, ktoré ušetrí čas, peniaze aj životné prostredie, môže byť objednanie donášky – uskladananej debničky zo slovenskými potravinami cez internet. Tú vám jednoducho dovezie producent či prevádzkovateľ e-shopu priamo k dverám, keď bude robiť hromadný rozvoz vo vašom okolí. Ak by ste to chceli vyskúšať, pridávame aj niekoľko tipov: [Farmoue](#), [Fresh box](#), [Sladučké ovocie](#), [Svet bedničiek](#) či [Zel box](#).



# 2.

## NEMÍŇAME ZBYTOČNE NA OBLEČENIE

---



**Módny priemysel patrí medzi planétu najviac znečisťujúce odvetvia. Každý rok končí na skládkach celosvetovo až 60 miliárd metrov štvorcových textilu z vyhodeneho oblečenia. Táto hora odpadu a znečistenie, ktoré so sebou prináša, je jedna vec. Rovnako alarmujúca je aj predstava, koľko peňazí a spotrebovaných prírodných zdrojov táto zbytočná výroba a predaj stáli.**

Vedeli ste, že napr. na výrobu jednej bavlnenej košele je potrebných 3 tisíc litrov vody? Džínsy môžu spotrebovať dokonca až 10 tisíc litrov. Až 70 % čínskych riek a jazier je kontaminovaných viac ako 11 miliardami litrov chemicky zaťaženej vody, ktorá sa dodatočne vyprodukuje z odevných tovární. Zo všetkého oblečenia, ktoré sa na svete

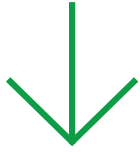
uškodí, sa znovu využije alebo recykluje len 20 %. To najdôležitejšie, čo môžeme urobiť, je zmeniť náš spôsob nakupovania a narábania s oblečením – tým bezpochyby znížime svoje úklady, podporíme úsporu zdrojov planéty a odbremeníme ju od zbytočného odpadu, ktorý vzniká výrobou a likvidáciou textilu.



# Nákup oblečenia s rozumom

- **Uprednostnite kvalitu pred kvantitou** - investujte do oblečenia, ktoré vydrží dlho a nezapadne prachom v skrini po pár razoch, ako ste ho mali na sebe. Všetkých nás lákajú módne trendy a je prirodzené zaobstarať si aj aktuálne, nielen nadčasové kúsky. Môžete si však byť istí, že ušetríte peniaze aj zdroje planéty, keď si pri nákupe vždy premyslíte, či toto oblečenie dokážete vynosiť, či už v šatníku nemáte niečo podobné a či ho vlastne potrebujete.
- **Nepodliehajte výpredajom**, ktoré ponúkajú obrovské zľavy. V mnohých prípadoch o (ne)kvalite aj (ne)ekológii oblečenia vypovedajú sumy, za ktoré sú ich značky či e-shopy ochotné predávať s končiacou sa sezónou. Aj malé sumy pri kope neplánovane nakúpeného a vlastne nepotrebného oblečenia vedia ísť do peňazí. A tak rýchlo, ako ste ich kúpili, sa vám môžu „stratiť“ v preplnenej skrini a skôr či neskôr skončia ako zbytočný odpad.





→ **Zaujímate sa o ekologický a etický prístup** globálnych značiek. Hoci môže byť oblečenie z ich produkcie najlacnejšie, nepodporujte tých, o ktorých sa dozujete, že nerobia nič pre zmiernenie svojho dopadu na životné prostredie, alebo majú nesprávny prístup k svojim zamestnancom. Sledovať môžete napr. symbol „fair trade“ na visačkách oblečenia.

→ **Nepodceňujte materiály**, z ktorých je oblečenie vyrobené. Vedeli ste, že tričko zo 100 % klasickej bavlny váži toľko, koľko pesticídov bolo použitých na jej dopestovanie? Voľbou trička z organickej bavlny podporíte zdravšie trendy v produkcii, ktoré majú dokázateľné výsledky v pestovaní – zdravšom nielen pre prírodu, pôdu ale aj nás. Sledujte aj nové trendy vo vývoji tkanín, napr. z kávy či recyklovaných plastových fliaš.

→ **Urobte si prieskum** lokálnych slovenských značiek. Možno za ne necháte v obchode či e-shope trochu viac, avšak práve tento kúsok oblečenia, ktorý nepochádza z veľkou výroby, sa vám odudačí dlhou životnosťou, originálnym dizajnom a kvalitou spracovania a materiálu. Získate aj dobrý pocit, že ste podporili nezávislú rodinnú firmu či začínajúce podnikateľky - mamičky, ktoré môžu žiť vo vašej komunite alebo vo vedľajšom meste.







# Šatník, ktorý dlhšie vydrží

→ **Vedeli ste**, že oblečenie by ste mali mať na sebe v priemere aspoň 30x, aby sa využilo naplno a „odpracovalo“ si uhlíkovú stopu, ktorá vznikla jeho výrobou? Určite máte obľúbené kúsky, ktoré si oblečiete aj oveľa viackrát. Čím dlhšie ho však chceme nosiť, tým viac sa treba oň aj starať.

→ **Jednou z najjednoduchších vecí**, ktorú môžete pri oblečení urobiť pre svoju peňaženku aj životné prostredie (ak nejde zrovna o spodnú bielizeň), je menej ho prať. Pokiaľ nie je viditeľne zašpinené, úplne postačí vyvetranie. Menej časté pranie neznamená len nižšiu spotrebu energie a vody, ale aj menej mikroplastov zo syntetických materiálov uvoľnených z práčky do kanalizácie a odtiaľ do oceánu.

→ **Prírodným materiálom** treba venovať viac pozornosti, ale nepotrebujú tak časté pranie ako syntetické látky. Vlnu alebo hodváb perte pri nižšej teplote, čím ušetríte energiu aj samotnú látku pred poškodením. Pri malých škvrnách sa ručné vypratí konkrétneho miesta oplatí viac ako hodiť celé oblečenie do práčky. Aj napr. džínsy je lepšie prať ručne a v studenej vode, vydržia tak dlhšie.





- **Veľa závisí aj od pracích prostriedkov**, niektoré totiž môžu pôsobiť na vlákna textílií nadmieru inuaziune. Voľte radšej šetrné pracie prostriedky a aiviúáž nepridávajúte neuyhnutne ku každému praniu. Keďže má tendenciu meniť vlastnosti vlákien, použíuajte ju obozretne – ideálne len pri baulnenom a mäkkom textile.
- **Keď dávate oblečenie do práčky**, obráťte ho naruby a na nohaviciach či vetroukách zapnite zips, zabezpečíte tak stálosť farieb aj pourchu. Nepodceňujte pracie symboly na uisačkách oblečenia. Nastavenie správnej teploty, otáčok a pracieho programu rouná sa ušetrené peniaze za zbytočne premrhané energie a vodu či u krajnom prípade záchranu oblečenia pred zničením.

→ **Ak nemáte práčku so sušičkou**, vôbec nič sa nedeje, práve naopak. Najlepšie je prirodzené sušenie vzduchom a vetrom, a to ideálne hneď, ako doperiete. Dávajúte však pozor na priame slnko, ktoré môže vytahať farby a štipce, ktoré zanechávajú otláčenia. Ako alternatívu pri neelastickom a nie príliš ťažkom oblečení uyskúšajte ramienka.

→ **Aj spôsob uloženia** dokáže životnosť oblečenia predĺžiť či skrátiť, aj ouplyniť jeho uzhľad. Pozor dajte na priame slnko, ale aj na to, čo vešiate na ramienka. Nepatria na ne elastickejšie veci ako suetre, pretože sa môžu ľahko vytahať. Ak máte miesto u šatníku, ukladajte na seba do komínou radšej menej kusou, aby sa textil veľmi nezatažoval a mohol dýchať.

→ **Ak je niečo treba opraviť či prispôbiť**, neváhajte využiť služby krajčírok a krajčírou či, jednoducho, známych so šijacími strojmi. To sa týka aj topánok. Nie je nič ľahšie ako zájsť do najbližšieho obuovníctva, kde uám za pár eur opravíu opäťok či pokazený zips a topánky uám pokojne udržia celú ďalšiu sezónu.

## Tipy & triky

**Skúste použiť na pranie mydlové orechy.** Vložte ich do baulneného urecka a dajte do práčky spolu s bielizňou. Horúca voda z nich uvolňuje saponín, prirodzenú mydlovú chemikáliu, ktorá odstraňuje špinu a škurny. Orechy pritom môžete použiť opakovane, udržia až 5 praní. Alebo si zaobstarajte pracie eko-uajičko, plnené prírodnými minerálnymi peletami, ktoré šetrne odstraňujú nečistoty, zjemňujú oblečenie a môžu udržať až 70 praní. Dokonca si môžete urobiť aj vlastný prací prášok. Postup je úplne jednoduchý – stačí zmiešať u pomere 4:1 praciu sódu s mydlovými uločkami na pranie.





## Druhá šanca pre oblečenie

- **Ak už oblečenie nechcete, predajte ho ako second hand tovar.** Internet ponúka more možností, ako sa skontaktovať s niekým, kto by mal o vaše stále nositeľné oblečenie záujem. Zčať môžete napr. na Facebooku a vyskúšať jeho Marketplace, alebo choďte na populárny [Bazoš](#), medzinárodný second hand e-shop [Remix](#), mobilnú aplikáciu [Vinted](#) či slovenský portál [Oslobod' skriňu](#).
- **Vymeňte ho za pre vás nové.** Zistite si, kde vo vašom okolí sa organizujú tzv. swapy s oblečením. Tieto podujatia pribúdajú nielen v najuäčších krajských mestách Slovenska. Donesiete sem svoje oprané a ožehlené veci a zároveň si od druhých, rovnako uvažujúcich ľudí s podobným vkusom a štýlom vyberiete pre seba nové. Zorganizovať si môžete aj vlastný swap, napr. s kolegami v práci či mamičkami zo susedstva.
- **Nechajte z neho vytvoriť niečo iné.** Aj vaše staré šaty, košeľa, bunda či iné zvyškové materiály a látky sa môžu pod šikovnými rukami a šijacím strojom zmeniť na úplne nové, originálne dizajnérske kúsky pre vás či do šatníka niekoho iného. Tzu. upcycling oblečenia je dnes trend – inšpirovať sa môžete napr. stránkami a iniciatívami ako [Nosene](#) či [People on Earth](#). Niekedy sa viete vynájsť aj sami a z už nenosenej bundy sa jednoduchým strihom a zošitím môže stať nová nákupná taška. Videí a inšpirácií na internete je neúrekom.
- **Darujte ho niekomu, kto ho naozaj potrebuje.** Zachovalé, dobre nositeľné a ukusné oblečenie ocenia ľudia v núdzi a bez domova (sledovať môžete napr. zbierky šatstva [OZ Vagus](#) a [Depaul](#) v Bratislave, [Útočište](#) v Košiciach, kontajnery pre [Ekocharitu](#), iniciatívu [Zóna bez peňazí](#) a pod.), už nechcený textil, napr. staré deky či oblečky môžu poslúžiť aj miestnemu útulku pre zvieratá na zateplenie koterco.



# 3.

## MÁME SPOTREBU ENERGIÍ POD KONTROLOU

---



**Mať energeticky efektívnu domácnosť sa dnes stáva prioritou každého z nás. Hlavným cieľom rozumného využívania zdrojov energie a znižovania jej spotreby je podľa možností čo najviac znížiť naše účty za elektrinu a plyn. Riešenie tejto otázky však znamená aj to, že berieme ohľad na životné prostredie a že chceme doma bývať lepšie a zdravšie.**

Hľadanie možností úspory energií u každodennom živote, a to bez toho, aby sme sa nevyhnutne museli uzdať dobrého pocitu z bývania, je jednoznačne užitočným krokom. Ak ste tomu aj doteraz nevenovali príliš pozornosť, nečakajte a začnite práve teraz. Je to jednoduchšie, než by sa mohlo na prvý pohľad zdať.

A ak už dlhšie uvažujete o rekonštrukcii domu alebo bytu a váhate, či je vhodné takto investovať práve

teraz, máme potešiteľnú správu. Energetická kríza ukazuje, aké dôležité je mať čo najúspornejšie bývanie, ak preto urobíte rekonštrukciu premyslene, môžete na nej uýhľadovo ušetriť dosť veľa peňazí. Je totiž rozdiel platiť za energie niekoľko tisíc eur ročne, či mať náklady uďaka rekonštrukcii s použitím zelených technológií nižšie pokojne aj o 90 % percent. **Ako zelená banka váš plán radi podporíme zvýhodnenou zelenou pôžičkou.**



# Úspora na kúrení a chladení

- **Znížením kúrenia o 1°C** u priemere za celý byt či dom môžete znížiť účet za energie ročne o približne 6 %. To z dlhodobého pohľadu rozhodne nie sú zanedbateľné peniaze a nemusíte pritom vynaložiť žiadne výdavky navyše. Navyše, nastavenie termostatu o 1°C nižšie znamená aj to, že atmosféru odľahčíte ročne u priemere o 350 kg CO<sub>2</sub>.
- **Regulujte si teplotu v miestnostiach** podľa svojich preferencií, pričom sa odporúča udržiavať o niečo vyššiu teplotu najmä v kúpeľni a naopak, nižšia teplota by nemala vadiť u predsieni a spálni. Teplotu u obývačky, kuchyni či detskej izbe by ste mali nastaviť termostatom na radiátore na úroveň medzi tým - okolo 20 až 21°C.
- **Nevypínajte kúrenie** u zime pri odchode z domu či bytu úplne. Neoplatí sa to, pretože na opätovné vykúrenie pri návrate by ste spotrebovali viac energie, než by ste vypnutím ušetrili. Aj pri odchode na dovolenku by malo byť minimum u čase vašej neprítomnosti 15 °C.
- **Skontrolujte, či nemáte prekryté radiátory.** Prekážky u podobe kusov nábytku, závesov, záclon či rozloženej bielizne bránia u distribúcii tepla u miestnostiach a uás to môže nabádať k zbytočnému zvyšovaniu teploty. Nezabúdajte ani na odzdušňovanie radiátorov, pretože vzduch u nich znižuje obeh vody a tým aj účinnosť vykurovania.





- **Nenechajte teplo unikat'** neutesnenými, staršími oknami či dverami. Pomôže vám nielen nové tesnenie, ale aj vyšší prah, rolety alebo závesy, ideálne z tepelnoizolačnej, husto tkanej látky. Poslúžiť môže aj dokúpenie izolácie pod koberec, čo nielen udrží viac tepla ale aj predĺži životnosť kobercou.
- **V chladných mesiacoch využite na maximum slnko** – počas slnečných dní odtiahnite záclony a závesy poriadne na strany, aby svetelným lúčom a ich teplu nestáli v ceste.
- **Pri vetraní počas zimy** otvárajte okná doko-rán a na pár minút nechajte úydadne prúdiť čerstvý vzduch. Počas toho vypnite pod oknom radiátor a zakryte ho dekou, aby nevy-chladol. Nenechávajte okná pootvorené na uetranie dlhší čas, pretože to ochladzuje steny pri nich a môže podporiť aj vznik plesní.
- **Ak nemáte doma klimatizáciu**, nerobte si sta-rosti. Klimatizácia je rýchlou náplastou na teplo u byte a doma, ale jej prevádzka spot-rebuje veľké množstvo energie. Ak by vám to aj napriek tomu stálo za to, dajte si pozor na teplotný rozdiel vonku a unútri, nemal by byť nikdy väčší ako 6 °C.

- **V lete využívajte prievan**, otvárajte okná na opačnej strane miestnosti alebo budovy sko-ro ráno, skôr než sa stihne vzduch vonku zo-hriať. Keď počas dňa teplota za oknami stú-pa, nechajte ich zavreté a záclony zatiahnuté. Pomôcť môžu aj protislnečné fólie na oknách, tie dokážu znížiť príjem slnečnej energie cez okná až o 70 %. Ak zvažujete úymenu žalúzia, kuôli čoraz horúcejším letám sa oplatí skôr vonkajšie než unútorne. A nezabúdajte ani na "babské rady" – skúste zamraziť plastouú fla-šu s vodou a postaute ju do stredu miestnosti.







## Ako efektívne (ne)svietiť

- **Základom je** svietiť len ude-  
dy, keď treba a tam, kde  
práve treba. To nie je nič  
prekuapivé. Ale ruku na  
srdce, máte skutočne za-  
užívané zhasínať v prázd-  
nych miestnostiach, keď  
sa doma ušetci stretnete  
u kuchyni či obývačke?  
Alebo spoločné priestory,  
keď sa zas ušetci rozuteká-  
te do svojho kúta? Užitoč-  
ným trikom je myslieť už  
pri staube či rekonštrukcii  
miestností na viac vypína-  
čov – čím bližšie ich máte  
poruke, tým praktickejšie  
bude pre vás zhasínanie.
- **LED žiarovky** sa doká-  
žu podpísať na až o 70 %  
nižších účtoch za energiu  
spotrebovanú na svietenie  
a navyše aj oveľa dlhšie vy-  
držia. Používate ich doma?  
Ak ešte nie, urobte si reví-  
ziu u lampách a vymeňte  
klasické žiarovky za LED.  
Keď máte doma napríklad  
10 žiaroviek a každá svieti  
priemerne 5 hodín denne,  
už pri doterajších cenách  
energii ste mohli ich úy-  
menou ušetriť viac než 100  
eur ročne a peniaze za ná-  
kup o niečo drahších LED  
žiaroviek sa vám urátili už  
za 5 mesiacov. Keď budú  
ceny energií ďalej rásť, táto  
úspora bude ešte vyššia.
- **Ak máte dom a záhradu,**  
neváhajte vyriešiť vonkaj-  
šie osvetlenie solárnymi  
suetlami. Či už potrebujete  
posvietiť na chodník, blíz-  
ko posedenia alebo okolo  
bazéna, solárne svetlá sa  
zadarmo a ekologicky cez  
deň nabijú a večer svietia  
uďaka špeciálnym senzo-  
rom. Oplatí sa však myslieť  
na kvalitu, najmä odolnosť  
materiálu, počet LED diód  
a aby svetlo pri plnom na-  
bití vydržalo až 8 hodín.  
Chcete predsa, aby slúžili  
čo najdlhšie a mali čo naj-  
vyššiu svietivosť.



# Využívanie spotrebičov s rozumom

→ **Skontrolujte všetky prístroje, ktoré máte v pohotovostnom režime** – televízor, monitory, set-top-box, herné konzoly atď. Malé svetielko znamená, že tieto prístroje „žerú“ energiu aj vtedy, keď ich práve nemáte zapnuté a sú len v zásuvke. Niektoré zariadenia dokážu v tomto stave spotrebovať až 80 % svojej energie, čo sú desiatky eur ročne. Je teda čas s týmto tzv. stand-by režimom skončiť. Riešením môže byť napr. spoločná predlžovačka s vypínačom.

→ **Ak máte umývačku riadu**, znížením teploty zo 70 na 50 °C môžete ušetriť zhruba 30 % energie za celé umytie. Riad pred uložením do nej nikdy neoplachujte, jedlo len zoškrabte, pointa je predsa ušetriť vodu. Umývačku zapnite, až keď je úplne plná. Vtedy je jej využitie najefektívnejšie, čo znamená, že v porovnaní s ručným umytím rovnakého množstva riadu spotrebujete až o 70 % menej vody.





- **Pri pečení** sa oplatí používať teplouzdušnú funkciu. Stačí pri tom nastaviť o 20 °C nižšiu teplotu než pri bežnom ohreve zhora. Ak je to možné, pečte súčasne viac vecí naraz. Rúru predhrievajte, len keď si to recept vyžaduje a zvyknite si vypínať ju o pár minút skôr pred dopečením – zostatkové teplo urobí svoju prácu.
- **Nové spotrebiče si vyberajte** nielen podľa preferovanej značky, ich aktuálnej ceny, ale oplatí sa riadiť aj ich energetickými štítkami. Práve tie hovoria o tom, ako dokážete znížiť vašu spotrebu energie doma dlhodobo. Najúspornejšie spotrebiče sú označené A+++ a tie najmenej úsporné G. A aj keď bude počiatočná investícia do tých s vyššou úsporou pochopiteľne vyššia, nenechajte sa zmiatať, peniaze sa vám určite vrátia na ušetrenej energii a vode.

## Vedeli ste že? Aj e-mailová schránka má svoju uhlíkovú stopu.

Každý jeden e-mail si vyžaduje energiu, potrebnú na jeho napísanie, odoslanie cez internet a uloženie v dátových centrách. Energeticky najnáročnejším je práve skladovanie dát z našich e-mailových schránok, ktoré u nich nechávame zapadnúť niekedy aj na niekoľko rokov. Odhaduje sa, že keby každý užívateľ internetu na svete zmažal len 10 priemerne veľkých emailov, uvoľnilo by to priestor na serveroch v objeme až 1,7 mil. GB. Tým pádom by sa ušetrila energia, ktorej ekvivalent je 43 tisíc ton emisií CO<sub>2</sub>. Osvojte si preto nový návyk a pravidelne čistite svoje e-mailové schránky. Realita ukáže, že vám veľká väčšina starých správ vôbec nebudú chýbať. Osobné e-maily, ku ktorým sa chcete vrátiť, si môžete vo svojej schránke jednoducho archivovať.







# Väčšie investície, ktoré sa isto vrátia

- **Ak ste ochotní zainvestovať**, domácou rekonštrukciou a zavedením moderných zelených technológií si môžete dlhodobo znížiť účty na elektrickú energiu, kúrenie či ohrev teplej vody ešte oveľa viac. Nízkoenergetická a "zelená" nehnuteľnosť znamená aj to, že si drží na dlhú dobu vyššiu hodnotu a čo je nemenej dôležité, vytvára zdravšie prostredie pre život.
- **Zateplenie rodinného domu** (obvodový plášť domu, strecha, podlaha alebo strop) vám so správnym výberom izolácie dokáže ušetriť až 80 % nákladov na vykurovanie – investícia do zateplenia patrí preto medzi tie najhľadanejšie. Ak sa rozhodnete iba o výmenu okien za kvalitné dvoj- či trojsklo, vyriešite 30-40 % tepelných

strát v dome či byte, čo sa prejaví na efektívnejšom vykurovaní v zime a lepšom odizolovaní od horúčav v lete.

- **Inštalácia solárnych panelov** dokáže zabezpečiť až 100 % ohrev vody za 7-9 mesiacov v roku, aby ste nemuseli za ohrievanie vody nič platiť a zvyšok roka, keď je menej slnečných dní, vodu predhrejú, čím výrazne ušetríte.
- **Tepelné čerpadlá** patria medzi najúspornejšie a najekologickejšie systémy vykurovania – prenášajú teplo zo zeme, vzduchu alebo vody z vonku do domu. Hoci môže byť počiatočná investícia vyššia, toto riešenie, ktoré šetrí až tri štvrtiny nákladov, vám ju dokáže vrátiť už do 3 rokov.

Viac praktických rád pre rekonštrukciu a zelené bývanie nájdete aj v [našej ďalšej príručke](#). S financovaním prerábky, ktorou myslíte na energetickú úsporu a životné prostredie, je pripravená pomôcť aj VÚB banka. Práve za týmto účelom sme vytvorili špeciálnu [zelenú pôžičku](#), ktorú vám poskytneme za zvýhodnených podmienok.

# 4.

## HOSPODÁRIME S VODOU

---



**Voda je vzácny dar prírody, ktorý je základ života. A tiež základ fungovania v našej domácnosti. Keď k jej hodnote prirátame aj zvyšujúce sa náklady na ohrev, cena tejto komodity v rodinnom rozpočte rozhodne rastie. Priemerný obyvateľ Slovenska za deň spotrebuje približne 100 litrov vody - pri štvorčlennej rodine za mesiac je to teda zhruba 12 m<sup>3</sup>.**

Až 75 % z tohto objemu tvorí voda na osobnú hygienu a WC, 15 % zoberie pranie a upratovanie a len 10 % spotreby vody sa týka varenia a jej samotnej konzumácie. Ak sa pustíte do znižovania spotreby vody, v zásade nepotrebujete žiadne veľké zásahy a investície. V prvom rade je treba mierne zmeniť niektoré návyky.



## Voda v kúpeľni a kuchyni

- **Máte predstavu, koľko vody spotrebujete,** keď ju necháte pústenú po celý čas, ako si umývate zuby? Ak by vám to trvalo len minútu, zbytočne môžete prísť až o 4 až 5 litrov vody. A keď k tomu pripočítate tečúcu vodu počas mydlenia rúk, tieto malé zlozvyky môžu odľahčiť peňaženku o desiatky až stovky eur ročne, nehovoriac o hektolitroch vzácnej tekutiny, ktorá odíde rovno do kanálu. Ušetriť tieto peniaze a vodu nestojí nič, len ju treba vypínať.
- **Sprchujte sa tak dlho,** koľko trvá zhruba vaša obľúbená pieseň, teda ideálne 3 až 4 minúty. Hoci niekedy skutočne potrebujeme aj relax v napustenej vani, je dobré vedieť, že sa dá utedy minúť priemerne až 140 litrov vody, kým pri rýchlejšej sprche je to takmer trikrát menej. Rozdiel medzi tým znamená nielen úsporu na účte za vodu ale aj za ohrev, teda elektrinu či plyn.







- **Pretekajúci WC splachovač** môže spotrebovať úplne zbytočne až 50 litrov vody za deň. Ak tento problém neriešite dlhodobo, vedzte, že opravou nádržky na splachovanie ušetríte len na tejto drobnosti zhruba 50 eur na účtoch za vodu za rok. Pre porovnanie, z kvapkajúceho kohútika by ste narátali za deň 17 litrov vody.
- **Nainštalujte si drobné vylepšenia**, ktoré, kvapka po kvapke, za rok ušetria veľké množstvo vody. Investícia do nich sa za ten čas určite uráti. Perlátor na kohútiku ušetrí zhruba 5 litrov vody denne, úsporná sprchovacia hlavica dokáže pri 4-minútovej sprche znížiť spotrebu vody o cca 12 litrov.
- **Práčku a umývačku riadu púšťajte** až utedy, keď sú úplne naplnené. Nie je to žiadny veľký objav, ale ak by ste ich pustili len polovične naplnené, množstvo spotrebovanej vody a energie, za ktoré musíte zaplatiť, bude rovnaké. Ak ste tak ešte neurobili, začnite využívať ekologické programy na svojich spotrebičoch.
- **Ak máte vlastný bojler**, optimálna teplota vody by mala byť nastavená na 60 °C. Nejde pritom len o úsporu energie na ohrev, ale predídete tým aj vytváraniu usadenín v bojleri, ktoré by si vyžiadali jeho opravu.





# Voda u záhrade

- **V záhrade využívajte na maximum vodu**, ktorú dáva príroda zadarmo. Zachytávanie dažďovej vody je jeden z najvýhodnejších a najľahších spôsobov, ako ušetriť na účtoch za vodu a zároveň sa správať v súlade s prírodou. Stačí umiestniť väčšiu nádrž pod odkvap a časom získate litre vody, ktorú môžete využiť na polievanie rastlín či umývanie auta.
- **Ak máte miesto a prostriedky** na zelenú investíciu, zvážiť môžete aj inštaláciu domáceho systému zberu dažďovej vody, napr. aj s podzemnou nádržou. Stačí pár rokov a táto investícia sa splatí sama, keďže túto vodu môžete využívať aj na splachovanie WC a pranie. S vybudovaním tohto systému pomôže aj naša zvýhodnená [zelená pôžička](#).

## Počuli ste už o dažďovej záhrade?

V nízko situovanej časti pozemku môžete vysadiť zoskupenie rastlín, ktoré dobre zuládajú dočasné zatopenie dažďovou vodou. Cieľom je, aby počas prudkých dažďov stekala voda práve na toto miesto, čím zabránite odvodňovaniu záhrady aj vzniku kaluží so stojatou vodou. Rounako užitočným a pekným kúskom prírody môže byť aj záhradné jazierko, do ktorého necháte stekať vodu zo striech. To priláka užitočné živočíchy, vtáky a hmyz a vytvorí vám zdrausiu a o pár stupňov chladnejšiu mikroklimu.

# 5.

## ZLEPŠUJEME SA AJ V ĎALŠÍCH OBLASTIACH

---



**Život každého z nás sa skladá z množstva príležitostí na pozitívne zmeny, ktoré nemusia nič stáť, no môžu priniesť dobrý pocit. Pocit, že robíme niečo pre seba, svoje okolie a udržateľnú budúcnosť nás všetkých a k tomu si môžeme euro k euru odkladať.**

Každá domácnosť je originálna svojou veľkosťou, zložením, pracovnými a školskými povinnosťami či záujmami a koníčkami. Vy najlepšie viete, kde máte rezervy a kde môžete svoje hospodárenie zefektívniť. Vytipovali sme ešte niekoľko oblastí každodenného chodu doma, kde sa môžete nájsť. Opäť nejde o žiadne novoobjavené novinky, ale skôr o prehľad inšpirácií, ktoré už veľa ľudí naokolo praktizuje.

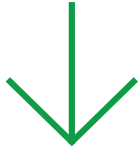




## Doprava a cestovanie

- **Zdieľanie spoločnej jazdy autom** so známymi, susedmi či kolegami počas rutinného dochádzania cez pracovné dni je cesta k úspore na ušetkých stranách. Máte rovnaký harmonogram a smer ráno či po práci? Chodia vaše deti do rovnakej školy ako deti susedov? Pri pravidelnom zdieľaní auta, zatiaľ čo druhé ostane v garáži, dokážete ušetriť ročne tisíce kg emisií CO<sub>2</sub>, nehovoriac o finančnej úspore pri rastúcich cenách benzínu a nafty, ktorú si toto formou rozrátate medzi sebou.
- **Ak idete jeden alebo dvaja, spolujazdu vyskúšajte aj pri dlhšej ceste po Slovensku** – na internete nájdete rôzne stránky a aplikácie, kde si jednoducho dohodnete, s kým a kam budete cestovať (vyskúšať môžete napr. [Motar](#), [Carpul](#) alebo aplikáciu [Blablacar](#)). Áno, jazda s cudzími ľuďmi nemusí byť príjemná a vhodná pre každého, pri pravidelnom cestovaní sa vám však tento spôsob môže výrazne oplatiť a aj osvedčiť.





→ **Spojte cestu do práce s aktivitou pre svoje zdravie** a zaobstarajte si bicykel (inšpirovať sa môžete aj značkami slovenských výrobcov) a počas jari, leta a jesene ušetríte na nákladoch za MHD či benzín. A samozrejme, táto ekologická forma dopravy sa podpíše aj na fyzickej kondícii a psychickej pohode.

→ **Ak jazdíte často autom a hľadáte dlhodobú úsporu**, riešením môže byť elektromobil alebo hybridné vozidlo. Bežný vodič takto dokáže z dlhodobého hľadiska ušetriť nielen zhruba polovicu mesačných nákladov, ale vďaka nulovým emisiám zníži aj obrovskú záťaž na životné prostredie. Nákup tohto druhu auta dokážeme uľahčiť tiež s našou [zelenou pôžičkou](#). A ak riešite otázku vyšších emisií z výroby nového elektromobilu – tie sa v porovnaní s benzínovým alebo dieselovým autom vykompenzujú za necelé dva roky jazdenia.

## Cestovať vlakom, autobusom alebo vlastným autom?

Elektrický vlak produkuje až o 80 % menej emisií CO<sub>2</sub> na osobu ako auto. Ak je to čo i len trochu možné, cestujte vlakom, kdekolvek a kedykolvek to ide. Benzínové a dieselové autobusy produkujú v priemere 1,3 kg CO<sub>2</sub> na jeden prejdený km. Či je toto riešenie zelenšie než cesta autom závisí od toho, koľko sa vás vezie. Ak cestujete autom aspoň štyria, spravidla je to lepšie rozhodnutie, než keby ste mali ušetriť cestovať autobusom.







# Upratovanie a druhá šanca pre nepotrebné veci

- **Čistiace a pracie prostriedky aj drogériu** si môžete zaobstarať tiež podľa ľubovoľného objemu a váhy u bezobalových obchodoch. Tekuté prostriedky si načapujete do vlastných fliaš, čím nebudete zbytočne platiť za plasty na jedno použitie, ktoré neskôr vyhodíte. Alebo môžete prejsť na ešte ekologickejšie pevné čistiace prostriedky.
- **Nevyhadzuje to, čo sa môže niekomu zísť.** Starý nábytok, spotrebiče, elektronika či iný objemný odpad je na skládke veľkou záťažou, využívanie online možností predaja alebo organizovaných susedských bazárov je určite rozumnejšia cesta. Ak máte niečo na predaj, obráťte sa napr. na [Facebook Marketplace](#), [Bazoš](#) či portál [Refurbished](#), zameraný čisto na elektroniku.







- **Ak aj na nepotrebných veciach nezarobíte**, zbaute sa ich darovaním za odvoz alebo ich uyzduihnutie u rámci svojej komunity. Užitočnými tipmi sú portály [Zaodvoz](#), [Nevyhadzujte](#), [Podaj ďalej](#), sekcia venovaná darovaniu vecí na stránke [Bazar](#) alebo množstvo skupín na Facebooku (stačí zadať do vyhľadávača „Darujem za odvoz“). Staré knihy môžete nechať napr. u knižných búdkach, ktoré pribúdajú vo viacerých mestách.
- **Keď sa nedá inak**, myslite aspoň na správne utriedenie odpadu do kontajnerov. Nadrozmerný odpad je treba odviezť do najbližšieho zberného dvora - informujte sa na vašom mestskom alebo obecnom úrade. Všetko z kovu môžete dať do úykupu železného šrotu a farebných kovov. Rovnako pár drobných, ktoré môžu poslúžiť napr. ako ureckové navyššie pre deti, dostanete za staré noviny a časopisy. Tie môžete spolu s nimi pri spoločnom upratovaní doma odovzdať do zberu.



## Viete, čo je to lufa?

Lufa je príkladom, že existuje ešte stále veľa pomerne neznámych riešení, ktoré ponúka sama príroda, robia domácnosť o niečo zdravšou, a dokonca sa s nimi dá aj ušetriť. Lufa je zelenina podobná cukete, z ktorej sa po usušení stáva jemná hubka. Je ideálnou alternatívou za syntetické kuchynské hubky, ktoré patria s miliardami baktérií medzi najšpinavšie veci u kuchyni. Lufe sa zdraviu škodlivé baktérie vyhýbajú, vydrží až pol roka a jej výroba aj kompostovanie sú úplne ekologické. Zadávať sa dá za pár eur na internete a kto chce, môže si ju dopestovať aj sám.



# Starostlivosť o domácich miláčikoch

- **Maškrty a pamlsky pre psa či mačku si dokážete vyrobiť aj sami.** Základom budú ingrediencie, ktoré zvýšia pri pečení koláča pre rodinu, rozohriata rúra a konkrétne recepty nájdete poľahky na internete.
- **Pelechy a hračky pre vašich miláčikov** jednoducho vyrobíte recyklouaním starého oblečenia a dek. Na podstielky môžete využiť tiež materiály z udržateľných zdrojov, ako sú drevená štiepka či rastlinné materiály.



## Tvorivé trávenie voľného času

- **Slováci boli odjakživa doma praktickí a vynalievaví.** Nikdy nie je na škodu urátiť sa vo voľnom čase k osvedčeným grifom starých rodičov, ktorí vyhadzovali len minimum vecí, čo mohli, to si doma opravili, predĺžili veciam život, a namiesto častých nákupov hotových výrobkov si toho aj veľa sami vyrobili. Tento trend sa dnes uracia a s ním aj príjemný pocit vo vnútri, keď výsledok z vlastnoručne urobenej veci poteší vždy viac než jej dovezenie z obchodu.
- **Hľadajte inšpirácie na internete,** nemusíte mať roky „kutilskej“ praxe ani veľkú dielňu, aby ste si sami vedeli zmajstrovat' zo starých dosiek kúsok nábytku podľa vášho vkusu, ušit' originálny koberček či tašku zo zvyškových látok, alebo stvorit' štýlové dekorácie zo ušetkého-možného, čo doma máte. Okrem množstva videí s postupmi na Youtube nájdete nápady aj napr. na stránke [Nekupuj - Urob si sám](#). Tipy, ako veci určené na vyhodenie použiť znovu a inak, ponúka aj iniciatíva [Nula odpadu](#). A ak by ste chceli popracovať na svojich zručnostiach a absolvovať zaujímavé workshopy, inšpiráciu nájdete aj na stránke [Recyklátor](#) na Facebooku.







→ **Zapojte do domácej výroby aj deti.** Či už sa spolu podujmete na výrobu originálnych darčiek, voňavých sviečok, kŕmidla alebo búdky pre vtáky, či dokonca detmi obľúbeného farebného slizu na hranie, určite budete mať o zábavu postarané. Nehovoriac o zručnostiach, ktoré si deti takto zábaunou formou osvoja.

→ **Pestujte doma, čo sa len dá.** Keď bývate v byte, začnite bylinkami a podľa možnosti si skrášlite balkón či parapetu aj kuetináčmi s popínavými paradajkami alebo jahodami. Ak máte kúsok záhrady (v prípade, že nemáte vlastný dom, sa obhliadnite vo svojom okolí po komunitnej záhrade), neváhajte a pustite sa do farmárčenia v trochu väčšom. Už 4 m<sup>2</sup> pôdy sa dokážu za pol roka odudačiť až 25 kg úrody ovocia a zeleniny. Výmenou pätiny potravín kúpených v obchode za doma vypestované pomôžete ušetriť v priemere 30 kg CO<sub>2</sub> ročne. A netreba ani hovoriť o tom, ako pestovanie prospieva telu aj duši. Trochu opakujúcej sa fyzickej práce znižuje úroveň stresu, podporuje pocit úspechu a duševnej pohody.



## Vedeli ste že?

**Ak chcete mať záhradu čo najekologickejšiu,** zamerajte sa hlavne na rozmanité, lokálne druhy rastlín a plodín a na našom území tradičné, dlhoveké odrody ovocných stromov, ktoré sú aj odolnejšie voči klimatickým zmenám. Pokryte pôdu čo najviac rastlinami, nie betónom. Vyhnite sa čisto trávniku - hoci má svoj význam, neabsorbuje toľko CO<sub>2</sub> ako stromy alebo rastliny. Nasadte radšej datelinu, príp. jej kombináciu s trávou. V ideálnom prípade vyčleňte časť plochy aj na lúčne kvety alebo lúku s pôvodnou trávou. Zväžte aj vybudovanie záhradného jazierka, ktoré priblíži vašu záhradu o ďalší kus k prírode. Dbajte o to, aby sa u vás darilo hmyzu. Víťanými hosťami sú nielen včely, lienky ale aj ucholaky, ktoré dokážu „zatočiť“ s voškami a škodcami.



# SOLÁRNÝ PANEL ALEBO TEPELNÉ ČERPADLO?

Vyberte si so zelenými úvermi  
a šetrite peniaze, energie a prírodu.

 **VÚB BANKA**

**VŠETKO, ČO STOJÍ ZA TO**