

NASTIELANIE (mulčovanie) PÔDY

Nastielanie znamená pokrývanie pôdy vhodným materiálom, ktorý pre ňu vytvára ochrannú vrstvu. Na nastielanie môže byť použitá aj široká škála biologických odpadov, ktorá vzniká v domácnosti alebo na záhrade – pokosenú trávu (zvädnutú), lístie, seno (pokosené pred dozretím semien), slamu, podrvenú kôru, drevnú štiepku, podrvené kukuričné stonky, kartón, vytrhanú burinu (bez semien), pokosené zelené hnojenie, surový kompost... Medzi najväčšie výhody nastielania patrí, že:

- zmysluplne zhodnotíme prebytočný biologický odpad zo záhrady a z domácnosti,
- chránime pôdu aj pestované rastliny pred výkyvmi počasia (silné dažde, výkyvy teploty, silné slnko),
- udržuje vlhkosť a kyprosť pôdy,
- potláča rast buriny,
- rozkladom nástiely sa zvyšuje obsah živín a organickej hmoty v pôde,
- znižuje sa prácnosť pri pestovaní plodín (menej polievania, netreba kypriť a prevzdušňovať pôdu),
- sa umožňuje pohybovať okolo záhonov aj v čase dlhotrvajúcich dažďov...

Zásady správneho nastielania

1. Pôdu pred nastielaním zbavíme buriny a skypríme ju.
2. Nastielací materiál pred použitím nasekáme na drobné (ľahšie sa s ním potom pracuje). Nemal by obsahovať semená burín, vajíčka slimákov a nemal by byť plesnivý.

3. Pokiaľ používame na nastielanie zelený, vlhký, čerstvý materiál (napr. pokosenú trávu), vytvoríme z neho len tenšiu vrstvu, ktorú častejšie doplníme. Zabránilo tak vzniku hnilobného procesu a znížime riziko prilákania slimákov do záhonu.
4. Zo suchého materiálu (napr. seno, slama) môžeme vytvoriť vyššiu vrstvu (aj viac ako 10 cm). Takýto materiál nezabudnime zvlhčiť.
5. Pri použití materiálu s vysokým obsahom uhlíka (napr. slama, drevná štiepka) hrozí, že mikroorganizmy, ktoré ho rozkladajú budú čerpať dusík z pôdy. Ten potom bude chýbať pestovaným rastlinám. Podľa použitia nástiely treba zvažovať premiešanie uhlíkatej nástiely s dusíkatým materiálom (napr. pokosená tráva).
6. Nastielací materiál postupne dopĺňujeme, aby sme mali pôdu pokrytú celý rok.
7. Buriny, ktoré prerastajú nástiely vytrháme a môžeme ich nechať ležať na nej.
8. Nastielací materiál nesmie zakrývať sadenice ani vysiate semenka.
9. Pri nastielaní okolo stromov dbajme na to, aby sme nechali okolo kmeňa niekoľkocentimetrovú medzeru. Inak hrozí zvýšené riziko jeho poškodenia hnilobou.
10. Nastielat' môžeme všetky druhy zeleniny, bylín, drobného ovocia, kry, stromy, okrasné rastliny... Zakrátko zistíme, ako im nastielanie prospieva.

Nechajme sa inšpirovať týmto letákom a nájdime všetky výhody, ktoré vieme získať správnym využívaním biologického odpadu priamo pri zdroji jeho vzniku – v našej záhrade. Ak k týmto trom spôsobom pripočítame aj kompostovanie, tak zistíme, že biologického odpadu máme málo. Už nebudeme mať žiaden dôvod tento odpad alebo lepšie povedané drahocenný materiál vyhadzovať do kontajnerov na zmesový odpad alebo s ním nelegálne nakladať – spaľovať ho a ukladať na čierne skládky odpadov.

Viac informácií o využívaní biologického odpadu nájdete na www.kompost.sk.

Tento leták pripravilo pre
Ministerstvo životného prostredia
Slovenskej republiky občianske
zdrúženie Priatelia Zeme – SPZ.



VYUŽITIE BIOLOGICKÉHO ODPADU NA ZÁHRADE

Na záhradách a v domácnostiach po zbere úrody ovocia a zeleniny a ich spracovaní, orezovaní stromov a krov, po kosení trávy vzniká veľké množstvo rôznorodého biologického odpadu. Hlavne pri väčších záhradách ho môže byť naozaj veľa a vtedy hľadáme riešenie, ako sa ho čo najjednoduchšie zbaviť alebo využiť.



Kompostovanie je vynikajúcim a najrozšírenejším riešením. Vyžaduje si však dodržiavanie základných pravidiel – zmesovanie, miešanie, prevzdušňovanie... Niekedy to môže byť problematické. My vám v tomto letáku ponúkneme dva ďalšie menej používané spôsoby, ako sa dá svojpomocne využiť všetok biologický odpad v náš prospech.

VYSOKÝ ZÁHON

Je to elegantný spôsob, ako môžeme vyriešiť viacero možných problémov na svojej záhrade (popríklad aj na akomkoľvek inom mieste) a ešte z toho niečo „vyťažít“. Medzi najväčšie výhody vysokých záhonov patrí, že:

- zmysluplne zhodnotíme prebytočný biologický odpad zo záhrady a z domácnosti,
- ho môžeme vybudovať aj na neúrodných, znečistených alebo aj betónových plochách,
- je zabezpečená výživa pre pestované rastliny po dobu 4 až 6 rokov,
- uľahčuje prácu záhradníkovi pri pestovaní v porovnaní s klasickým záhonom (menšia potreba pletia buriny a nemusí sa k pestovaným plodinám zohýbať),
- umožňuje na jar skoršie pestovanie plodín a aj získanie skoršej úrody (v záhone je vyššia teplota oproti okolitej pôde aj o 5 až 10 °C),
- zabezpečuje pohodlný prístup k hriadkam z každej strany aj za nepriaznivého počasia,
- môže to byť pekný estetický prvok záhrady...



Rozmery a tvary vysokého záhonu

Výška: 70 až 90 cm. Prispôbte si jeho výšku tak, aby sa vám čo najľahšie na záhone pracovalo. Pri vyšších záhonoch sa síce nebudete musieť pri trhaní buriny zohýnať, ale napr. polievanie krhlou môže byť už veľmi nepraktické.

Šírka: 130 až 160 cm. Šírka musí byť taká, aby ste z oboch strán pohodlne dosiahli do stredu záhonu. Pokiaľ je k záhonu prístup iba z jednej strany, treba rátať s jeho polovičnou šírkou.

Dĺžka: ľubovoľná. Tá bude závisieť vo veľkej miere od dostupnosti materiálu, ktorým treba záhon naplniť.

Tvar záhonu: môže byť ľubovoľný. Najčastejšie sa používa obdĺžnikovitý tvar, ale aj oválny, kruhový, šesťhranný alebo tzv. kľúčové dierky. Záleží na priestorových možnostiach, vašej fantázii a vkuse.

Budovanie vysokého záhonu

Existuje niekoľko spôsobov, ako vybudovať vysoký záhon. Tu si popíšeme jeden z nich:

1. Najlepšie obdobie na budovanie vysokého záhonu je jeseň alebo skorá jar. Myslieť na to by sme mali však oveľa skôr, aby sme si stihli nazbierať dostatok biologických odpadov na jeho výstavbu.
2. Z plochy budúceho záhonu (podľa rozmerov uvedených vyššie) odoberieme drny s trávou a vykopeme jamu do hĺbky 30 až 50 cm. Dno jamy skypríme ryciami vidlami. Ideálna orientácia záhonu je v smere sever – juh. To však samozrejme závisí od orientácie pozemku a priestorových možností. V našich zemepisných šírkach to nie je až tak dôležitý faktor.
3. Dno a steny vykopanej jamy obložíme drôteným pletivom s malými okami (10x10 mm alebo 12x12 mm). Zabránilo by tak osídleniu záhonu hrabošmi a hryzcami.
4. Nasleduje vytvorenie debnenia, ktoré bude tvoriť ohraničenie záhonu. Čelnú stenu necháme zatiaľ otvorenú, čím si uľahčíme navážanie biologického odpadu, ktorý bude tvoriť výplň záhonu. Debnenie môže byť vyrobené z rôznych materiálov – dreva, kameňa, tehál... Najjednoduchšie je použiť drevené palety, ktoré majú na tento účel ideálny rozmer. Vnútorňú stranu debnenia vyložíme novovou izolačnou fóliou. Tá nám ochráni drevené debnenie pred vlhkosťou z vnútra a zamedzí nadmernému odparovaniu vody z výplne záhonu.

5. Ako výplň môžeme použiť takmer všetok biologický odpad, ktorý vzniká v domácnosti, záhrade, na poličku... Úplne spodnú vrstvu vytvoríme z väčších a hrubších kusov dreva, kukuričné stonky, postupne smerom hore pridávame jemnejšie nasekané konáriky a drevnú štiepku. Nasledujú trávne drny otočené koreňmi hore. Po celej kope dobre poskáčeme a pridávame zmes ďalších biologických odpadov – listie, rastlinné zvyšky z kuchyne, pozberové zvyšky zo záhrady, pokosenú trávku, burinu, zvädnuté a suché kvety, slamu, seno, nevzretý kompost, vyzretý hnoj, ale aj napr. kartón... Počas plnenia záhonu sa ho snažíme utláčať a polievať. Potom nasleduje nepreosiati, ale už vyzretý kompost a nakoniec jemne preosiati vyzretý kompost zmiešaný so zeminou v pomere 1:1. Posledné dve vrstvy musia dokopy merať minimálne 30 až 40 cm.
6. Výplň bude postupným rozkladom klesať. Preto treba každý rok do debnenia pridávať potrebné množstvo zeminy s vyzretým kompostom.
7. Vybudovaný záhon je vhodné nastlať materiálom tak, aby sme zabránili presychaniu vytvoreného substrátu (pozri časť „Nastielanie“).
8. A môžeme zahájiť výsadbu. Prvé dva roky sadíme rastliny, ktoré sú náročnejšie na živiny (napr. hlúboviny, parajky, paprika). Až od tretieho roka pridáme plodiny, ktoré sú na živiny menej náročné (napr. fazuľa, hrach).

Alternatívou vysokých záhonov sú tzv. vyvýšené záhony alebo nemecké kopy. Budujú sa podobne ako vysoké záhony, ale sú bez vysokého debnenia. Navrstvením materiálu vytvoríme zaoblený kopček, ktorý po krajoch obložíme nejakým obrubníkom (z dosák, starých tehál...), ktorý by mal byť vysoký aspoň 10 cm, čím zabránime rozspávaniu záhonu na cestičky okolo neho. Jeho vybudovanie je oveľa jednoduchšie a rýchlejšie, ako budovanie vysokého záhonu. Oproti vysokému záhonu má však 2 veľké nevýhody – rýchlejšie presychá a radi ho osídľujú hraboše, hryzce a slimáky.



- Počas celého procesu kontrolujeme vlhkosť kompostu. Ak stlačíme dobre premiešaný materiál v dlani, nemala by nám spomedzi prstov vytekať voda (max. 2-3 kvapky). Keď dlaň otvoríme, materiál by mal zostať stlačený (nemal by sa rozsypať). Podľa potreby kompost dovlhčíme alebo pridáme suchý savý materiál. Pri vlhčení je vhodné kompost aj prekopáť. Zabezpečíme tak prevlhčenie celého kompostu, nielen jeho vrchnej časti.
- Aby kompostovací proces prebiehal správne, musíme zabezpečiť dostatočné prevzdušnenie kompostovaného materiálu (kompostovací proces nesmie smrdieť). To dosiahneme vytvorením dostatočného množstva otvorov na zásobníku a minimálne 2 až 3x ročne prekopávaním (prehadzovaním) kompostu. Prekopávanie výrazne urýchľuje rozklad.
- Ak sme dobre založili kompostovacu kopy, mala by nám pri dostatku materiálu (0,5 až 1m³) do 1-3 dní vystúpiť jej teplota na 40 až 60°C. Táto teplota sa môže v komposte udržať niekoľko dní až týždňov. Vysoké teploty urýchľujú rozklad a pomáhajú ničiť klíčivosť semien a choroboplodné zárodky.
- Kompostovaný materiál môžeme premiešavať s malým množstvom zeme (nie je to však nevyhnutné). Jej váhový podiel by nemal byť väčší ako 10%. Zemina obsahuje mikroorganizmy, ktoré napomáhajú rozkladným procesom; dokáže viazať vlhkosť a pomaly ju uvoľňovať do okolia; napomáha pri vzniku jemnej hrudkovitej štruktúry a výrazne dokáže viazať aj zápach.
- Po dodržaní vyššie popísaných pravidiel môžeme kompost vyrobiť už za 3 až 6 mesiacov. Ak ich nedodržíme, doba kompostovania sa môže predĺžiť na 1 až 2 roky.
- Pred použitím kompost preosejme a nespracované časti vložíme do novej kopy.



KEDY JE KOMPOST ZRELÝ?

Do nádoby s vlhkým kompostom vysejeme semienka žeruchy siatej. Ak nám počas týždňa väčšina semien vyklíči, znamená to, že kompost už neobsahuje nijaké látky škodlivé pre rastliny a môžeme ho už použiť v záhrade. Intenzívne zelené klíčové lístky svedčia o vyzretom komposte, zatiaľ čo žlté alebo hnedé lístky o surovom. Ak vyklíči len málo semien, musí sa kompost podrobiť ešte ďalšiemu rozkladu.

AKO VYUŽIŤ HOTOVÝ KOMPOST?

Vyzretý kompost je hnedej až tmavohnedej farby, jemnej hrudkovitej štruktúry, nezapácha, ale vonia ako lesná pôda. Jeho prednosti sú v tom, že má schopnosť zadržiavať vodu v pôde, prevzdušňovať ju a zásobovať ju živinami. Surový kompost, ktorý ešte nie je úplne rozložený, aplikujeme na pôdu na jeseň. Vyzretý kompost môžeme aplikovať kedykoľvek napr. pri výseve; výsadbe priesad, stromov a kríkov; hnojenie trávnikov a záhrad. Kompost má pH neutrálnu a preto nie je vhodný ku kyslomilným rastlinám ako sú napr. čučoriedky, azalky.

Kompost nikdy nezaorávame, len ho jemne zapravíme do zeme. Na dostatočné zásobenie pôdy živinami stačí pre väčšinu pestovaných rastlín 1 cm vrstva kompostu ročne. Potrebujeme k tomu 10 litrov kompostu na 1 m² pôdy.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE!

Zákon č. 79/2015 Z. z. o odpadoch **zakazuje** pod hrozbou vysokej pokuty biologický odpad z údržby verejnej a súkromnej zelene a záhrad (vrátane cintorínov):

- spaľovať,
- vyhadzovať na nelegálne (čierne) skládky,
- ukladať do zberových nádob na zmesový komunálny odpad a odvážať ich na skládky odpadov.

Viac informácií o kompostovaní nájdete na www.kompost.sk.

Tento leták pripravilo pre
Ministerstvo životného prostredia
Slovenskej republiky občianske
zdrúženie Priatel'ia Zeme – SPZ.



KOMPOSTOVANIE

Kompostovanie je spôsob, ako si môžeme svojpomocne vyrobiť z biologického odpadu kvalitný kompost – organické hnojivo, ktoré je ideálne pre pestovanie rastlín. Pomocou neho vrátíme späť do pôdy živiny, ktoré sme z nej predtým pri pestovaní odobrali.

Kompostovisko by nemalo chýbať v žiadnej modernej domácnosti!



ČO SA DÁ KOMPOSTOVAŤ?

Kompostovať môžeme všetky biologické odpady, ktoré vznikajú v domácnosti, záhrade, na poli alebo pri chove hospodárskych zvierat. Ideálna je mnohoraká zmes najrozličnejších materiálov, ktorú musíme vhodne upraviť (podrviť, posekať, zvlhčiť, atď.) a dobre premiešať.

Do kompostoviska nedávame žiadne nerozložiteľné odpady (sklo, kovy, plasty, chemické prostriedky, lieky, oleje, jednorazové plienky), zvyšky varených jedál, mliečne výrobky, mäso, kosti a ryby (lákajú zvieratá, skoro podliehajú skazeniu a potom nepríjemne zapáchajú), popol z uhlia, zvyšky z lakovaného a natieraného dreva a drevotriesky, výkaly mäsožravých a chorých zvierat.

Klíčivosť húževnatých burín a ich semien zničíme, ak ich necháme pred kompostovaním skvasiť v nádobe s vodou. V lete nám na to stačí cca 15 – 20 dní (kým sa neprestane v nádobe tvoriť pri miešaní pena).



Tabuľka: Príklady materiálov vhodných na kompostovanie

Dusíkaté materiály (mäkké, zelené a šťavnaté materiály)	Uhlíkaté materiály (tvrdé, hnedé a suché materiály)
Zvyšky z čistenia ovocia a zeleniny	Seno
Zvyšky rastlinných jedál	Kôstky, makovice
Tráva, zvädnuté kvety	Suché zvyšky z pestovania
Vypletá burina	Konáre, štiepka, hobliny, piliny
Hnoj a trus hospodárskych zvierat	Lístie (aj orechové), ihličie
Čaj, kávová usadenina	Kukuričné klasy a stonky
Znehodnotené potraviny	Papierové obrúsky a vreckovky
Zhnité ovocie a zelenina	Škrupiny z vajec a orechov
Zelené zvyšky z pestovania	Popol z dreva

AKO A KDE SI ZALOŽIŤ KOMPOSTOVISKO?

Pri umiestňovaní kompostoviska je vhodné dodržať niektoré zásady a odporúčania. Zabezpečme:

- kontakt kompostovaného materiálu so zemou. Sprístupníme ho tak pôdnym organizmom (dážďovkám, roztočom, mikroorganizmom), ktoré ho rozkladajú;
- aby donášková vzdialenosť ku kompostovisku nebola veľmi veľká, a aby okolo neho bol dostatočný priestor na manipuláciu s náradím;
- spevnený podklad pracovného miesta (nie kompostoviska), ktorý umožní pohodlný prístup aj pri dlhodobjšom daždi;
- aby kompostovisko nebolo vystavené priamemu slnku, silnému vetru (aby sa kompost nevysušoval) a ani dažďu (prílišné zamokrenie). Preto je vhodné, ak ho umiestnime do tieňa (pod strom, živý plot, atď.) a prikryjeme ho proti dažďu (geotextíliou, strieškou, atď.);
- aby neprekážal susedom.

NAJPOUŽÍVANEJŠIE SPÔSOBY KOMPOSTOVANIA

Najjednoduchším spôsobom je kompostovanie v hrobli (kope). Stačí, ak materiál upravíme, premiešame a uložíme do požadovaného tvaru. Tento spôsob sa používa hlavne tam, kde je dostatok priestoru a väčšie množstvo materiálu.

Druhým, estetickjším spôsobom je kompostovanie v zásobníkoch. Tie môžu byť z rôznych materiálov (drevo, plast, pletivo, kov, betón, kameň alebo ich kombinácie). Môžeme si ich kúpiť alebo svojpomocne vyrobiť napr. z odpadových materiálov (staré nepotrebné dosky, drevené a plastové palety, staré sudy, pletivo...).

PRAVIDLÁ SPRÁVNEHO KOMPOSTOVANIA

- Kompostujeme iba upravený (posekaný, podrvený, nalámaný) materiál. Čím je menší, tým sa rýchlejšie rozloží.
- Nazbierané materiály neukladáme do kompostoviska vo vrstvách, ale ich navzájom zmiešavame. Platí, že mäkké, zelené a šťavnaté materiály (dusíkaté – pozri v tabuľke) musíme zmiešavať s tvrdými, hnedými a suchými materiálmi (uhlíkatými – pozri v tabuľke).
- Uhlíkaté materiály väčšinou vznikajú na záhrade v inom čase (od jesene do jari) ako dusíkaté materiály (od jari do jesene). Preto by sme si ich mali uskladniť a len postupne podľa potreby ich pridávať k vznikajúcim dusíkatým materiálom.





foto: pixabay.com

8. Konzervujeme, sušme a mrazme potraviny.

Ak nám zostanú potraviny a vieme, že ich nebudeme v najbližšej dobe používať, môžeme ich konzervovať zavarením, sušením alebo mrazením. Chlieb, mäso, ryby, zeleninu, ovocie, vňate, bylinky, mliečne výrobky veľmi dobre znášajú mrazenie. Niektoré druhy ovocia, zeleniny, vňatí a húb sú výborné i sušené a dlho sa dajú takto skladovať.

9. Budme solidárni.

Ak zistíme, že máme doma prebytok nejakých potravín (či už svojpomocne vyrobených alebo kúpených), včas ich ponúknieme známym, darujeme sociálne slabším ľuďom alebo organizáciám, ktoré varia napr. pre bezdomovcov.

10. Premeňme odpad z potravín na kompost.

Šupy zo zeleniny, ovocia, zvyšky varenej stravy, pokazené potraviny, ovsené vločky a múka, ktoré našli mole; môžeme skompostovať v domácom kompostovisku. Získame tak kvalitné hnojivo – kompost. Viac o kompostovaní nájdete na www.kompost.sk.



ČO ZNAMENAJÚ DÁTUMY NA POTRAVINÁCH?

Dátum minimálnej trvanlivosti je dátum, do ktorého si potravina, ak je riadne skladovaná v neporušenom obale, uchová niektoré svoje špecifické vlastnosti. Môžete ich jesť aj po uplynutí tohto dátumu. Patria sem potraviny ako múka, suché strukoviny, ryža, nemletý mak, sušienky, čokoláda.

Dátum spotreby/Spotrebujte do sa uvádza na potravinách, ktoré z mikrobiologického hľadiska podliehajú rýchlej skaze. Po uplynutí tohto dátumu ich nejedzte, pretože môžu ohroziť vaše zdravie. Sem patria napríklad jogurty, majonézové šaláty, porciované mäso, mlieko.

Na pulloch nájdete aj potraviny **bez dátumu**, ktoré nemajú na obale vyrazený žiadny dátum, pretože to legislatíva nevyžaduje. O nich totiž platí, že ak sú správne skladované, nepokazia sa. Ide o potraviny ako cukor, soľ, žuvačky, víny, ocot, víno, alkoholické nápoje s koncentráciou etanolu viac ako 10 percent.

NA ZÁVER

Nikdy v histórii ľudstva sa neplytvalo viac potravinami, ako je tomu teraz. Ak prihliadneme na všetky dôsledky takéhoto správania, tak zistíme, že je to nemorálne. Nechajme sa inšpirovať týmto letákom a nájdime spôsob, ako to zmeniť. Začnime od seba – znížme plytvanie potravinami z našich domácností. Ušetríme tým peniaze, predídeme vzniku odpadov z potravín, ktoré by inak skončili na skládkach alebo v spaľovniach odpadov; ale hlavne budeme mať dobrý pocit, pretože jedlo nepatrí do koša, ale na tanier.

Viac informácií o tom ako neplytvať jedlom nájdete na www.nulaodpadu.sk.

Tento leták pripravilo pre
Ministerstvo životného prostredia
Slovenskej republiky občianske
zdrúženie Priatelia Zeme – SPZ.



Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri. ♻️

foto: pixabay.com



10 TIPOV, AKO NEPLYTVAŤ POTRAVINAMI

Stále častejšie sa v médiách objavujú informácie o plytvaní jedlom. Je to pravda alebo len „planý poplach“? Ak áno, týka sa to iba najbohatších krajín sveta alebo aj nás? A dá sa s tým niečo urobiť? Pozrime sa na to bližšie.



MINISTERSTVO
ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NIEKOĽKO FAKTOV O PLYTVANÍ POTRAVINAMI

Na celom svete sa vyhodí každý rok 1,3 miliardy ton potravín, čo predstavuje až jednu tretinu všetkých vyrobených potravín. V Európskej únii sa ich vyhodí ročne až 89 miliónov ton. Len priamo z domácností to je približne 37 miliónov ton. Podľa OSN na Slovensku vyhodíme ročne do kontajnerov 900 tisíc ton potravín. To znamená, že každý obyvateľ Slovenska vyhodí priemerne 0,44 kilogramu denne! A pritom až 715 tisíc ľudí žije u nás na hranici chudoby. V celej Európskej únii je ich až 79 miliónov. Ak by sme všetky vyhodené potraviny chceli rozdať chudobným ľuďom, tak by sa každému z nich ušlo približne 1,2 tony potravín ročne.

Potravínami plytvajú farmári, poľnohospodári, výrobcovia, spracovatelia, maloobchodníci, dodávatelia a nakoniec i my, konzumenti. Dôvody sú rôzne: tovar po dobe spotreby, poškodený obal, nezujem zákazníkov, ale aj nadúroda, nízke výkupné ceny, nesprávna veľkosť, nevyhovujúca farba, krivo nalepená etiketa, príliš zakrivené šalátové uhorky, deň starý chlieb, nedostatok miesta v regáloch supermarketu...

Každý deň sa takto vyhodí veľké množstvo potravín. Nemuselo by to tak byť, keby sme lepšie plánovali, skladovali, boli viac informovaní a hlavne viac chceli... Každý z nás môže urobiť veľa jednoduchých opatrení preto, aby sme znížili množstvo odpadu z potravín, šetrili prírodné zdroje i peniaze a pomohli ľuďom, ktorí sú v núdzi...



Jedlo vyhodené z nádoby na odpad

10 TIPOV NA OBMEDZENIE PLYTVANIA POTRAVINAMI

1. **Neplytvajme potravinami a nebudeme zbytočne vyhadzovať peniaze.**
2. **Plánujme si svoje nákupy. Kupujme len to, čo potrebujeme.**

Naplánujme si, aké jedlo budeme pripravovať počas týždňa. Potom sa pozrime na svoje domáce zásoby, čo máme a čo nám chýba. Na nákupný zoznam si napíšme len tie potraviny, ktoré potrebujeme a nezabudnime si ho zobrať na nákup. Nekupujme potraviny zbytočne do zásoby. Neoplatí sa nakupovať, keď sme hladní, lebo vtedy sa len ťažko odoláva príjemným vôňam potravín a do košíka sa nám dostane viac ako potrebujeme. Ak nevieme odolať zvýhodneným rodinným baleniam, tak sa dohodnime vopred so susedmi a priateľmi a ihneď po nákupe si potraviny rozdeľme. Dávajme si pozor na tzv. „super výhodné“ akcie, ktoré supermarkety neustále ponúkajú. Často ide o neznáme a menej kvalitné potraviny, ktorých sa supermarket potrebuje rýchlo zbaviť. Preto je výhodnejšie nakupovať potraviny, ktoré poznáme. Čo najčastejšie kupujme nebalené potraviny. Takto si môžeme nabráť len toľko, koľko potrebujeme napr. ovocia, zeleniny, rožkov... a znižujeme tak aj množstvo odpadov z obalov. Na nákup chladených alebo mrazených potravín si vezmeme i chladiacu tašku, aby si nakúpené potraviny cestou domov zachovali svoju kvalitu.

3. **Všímajme si dátumy.**

Potraviny s krátkym dátumom spotreby nakupujme iba vtedy, ak ich chceme okamžite spotrebovať. Naučme sa rozoznávať „dátum spotreby“, ktorý označuje dokedy je potravina bezpečná na konzumáciu a „dátum minimálnej trvanlivosti“, ktorý označuje dokedy si potravina uchováva niektoré špecifické vlastnosti, pričom jej konzumácia je bezpečná aj po tomto dátume.

4. **Skladujme potraviny správne.**

Držme sa pravidla, že dopredu v poličkách si uložíme potraviny so starším dátumom spotreby a dozadu s novším. Aby sme stihli všetky potraviny včas skonzumovať. Na balených potravinách výrobcovia odporúčajú správny spôsob skladovania. Riadme sa ním a potraviny tak uchováme v najlepšej kvalite.

5. **Uložme potraviny v chladničke podľa zón teploty.**

V chladničke skontrolujme tesnenie a teplotu. Aby potraviny ostali čo najdlhšie čerstvé, uchovávajme ich pri teplote 1 až 5 °C. Využívajme rôzne teplotné zóny v chladničke vo svoj prospech a riadme sa návodom od výrobcu. Zväčša sa uvádza, že vo vrchných poličkách chladničky sa majú skladovať syry, vajcia, maslo, v stredných poličkách ostatné mliečne výrobky, údeniny a polotovary, na spodných poličkách jedlo, ktoré sa rýchlo kazí napr. zvyšky vareného jedla, mäso, ryby. Celkom dolu v priehradke je miesto na ovocie a zeleninu. Nie však na všetky druhy. Paradajky, banány, mango, citrusové plody je vhodnejšie skladovať mimo chladničky. Zemiaky, mrkvu, petržlen, zeler, uhorky je vhodnejšie skladovať v chlade, no nie vo vlhku. Do dvierok chladničky patria zaváraniny, kečup, horčica, nápoje. Potraviny z otvorených balení preložte do uzatvárateľných nádob a tak ich vložte do chladničky. Výnimkou je len tvrdý syr, ktorý je najlepšie skladovať vo vlhkom obrúsku alebo na tanieri s poklopom špeciálne na syry.

6. **Naučme sa variť správne veľké porcie jedla.**

Aké sú tie správne veľké porcie jedla, nájdeme v odborných odporúčaniach podľa nášho zdravotného stavu, veku, aktivity. Radšej si nabermie na tanier menej a potom, keď sme ešte hladní, si doložíme.

7. **Spotrebujme všetky potraviny.**

Ak nám po celom týždni zostane viacero načatých potravín a kúskov zeleniny alebo ovocia, urobme guláš, ražniči, ovocný šalát... Nebojme sa experimentovať. V kuchárskych knihách nájdeme veľa inšpirujúcich receptov. Starší chlieb môžeme nakrájať na tenké plátky, položiť na ne tvrdý syr, dať na 10 minút zapieť na sucho do rúry na 200 °C a máme výbornú pochúťku. Prezreté ovocie môžeme použiť do nepečeného jogurtového dezertu s piškótami alebo spraviť výborný mliečny kokteil. Zosušený syr môžeme zapekať. Zvyšky vareného mäsa, údenín, syra môžeme pomlieť s bylinkami a urobiť dobrú nátierku.



ČO SA KOMPOSTOVAŤ NESMIE?

Živočíšne zvyšky ani jedlá z nich vyrobené (napr. mäso, kosti, ryby, mliečne výrobky, uhynuté zvieratá, chlieb a pekárenské výrobky, vajcové škrupiny); odpady z drobného chovu (výkaly, podstielka, zvyšky potravy, srst z vyčesávania, perie); farbené, lakované drevo a drevotrieska; hygienické potreby (vata, tampóny, jednorazové plienky, hygienické vložky).

TIPY PRE SPRÁVNE KOMPOSTOVANIE

1. Biologický odpad z domácnosti a záhrady nemiešajte s iným odpadom, ale zbierajte ho samostatne napr. do vedierka...
2. Z domácnosti ho vynášajte skôr, ako začne zapáchať.
3. Väčšie a hrubšie suroviny (napr. konáre, šupy z melóna) zmeňujeme krájaním, lámaním, sekaním alebo drvením tak, aby mali max. veľkosť ako palec na ruke.
4. Suché, hnedé a drevnaté suroviny (štiepka, lístie, slama) si uskladníme vo vreciach vedľa kompostoviska.
5. Postupne miešajte mäkké, zelené a šťavnaté suroviny (tráva, ovocie a zelenina) so suchými, hnedými a drevnatými surovinami.
6. Zmes kompostovaných surovín potrebuje aj vodu. Mala by byť ako vyžmýkaná špongia - vlhká, ale po stlačení z nej nesmie vytekať voda (max. 3-5 kvapiek).



7. Prekopme kompost min. 2 až 3x ročne. Prevzdušníme ho a zároveň ho premiešame.
8. Pri troche snahy si kompost vyrobíme za pol roka až 1 rok.
9. Kompost je hnedej farby, jemnej hrudkovitej štruktúry a vonia ako lesná zemina. Pred použitím môžeme kompost preosiať. Oddelíme tým hotový kompost od nerozložených zvyškov.
10. Nerozložené zvyšky môžeme vhodiť spať do kompostoviska, kde sa budú ďalej rozkladať.

VYUŽITIE KOMPOSTU

Výsledným produktom pri kompostovaní biologických odpadov je vždy kompost. Ten už nie je odpadom, ale organickým hnojivom, ktoré je ideálne pri pestovaní rastlín. Využitie nájdete nielen v zeleninovej záhrade, ale aj pri výsadbe, úprave a údržbe zelene v okolí domov, v domácnostiach do kvetináčov, v krajnom prípade na vyrovnávanie okolitého terénu.

NA ZÁVER

Nechajte sa inšpirovať týmto letákom a nájdite všetky výhody, ktoré viete získať správnym kompostovaním biologického odpadu priamo pri zdroji jeho vzniku. Pripojte sa k stále narastajúcemu množstvu ľudí, ktorým nie je ľahostajné, čo sa deje v ich okolí a aktívne spolu priložte ruky, čas a um k úsiliu o lepšie a krajšie životné prostredie.

Viac informácií o komunitnom kompostovaní nájdete na www.kompost.sk.

Tento leták pripravilo pre
Ministerstvo životného prostredia
Slovenskej republiky občianske
zdrúženie Priatelia Zeme – SPZ.



Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri. 



KOMUNITNÉ KOMPOSTOVANIE

Komunitné kompostovanie (KK) je kompostovanie, ktoré vykonáva skupina ľudí alebo domácností s cieľom spoločne kompostovať svoje vlastné biologické odpady. Výsledkom kompostovania je kompost, ktorý je využívaný pre vlastnú potrebu komunity.



MINISTERSTVO
ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Je to výborný a jednoduchý spôsob, ako môžu aj obyvatelia, ktorí majú malé záhrady alebo žijú v bytových domoch kompostovať svoje biologické odpady a znížiť tak hmotnosť svojich odpadov na minimum. Navyše z odpadu si vyrobia kvalitné hnojivo, ktoré nájde využitie v každej domácnosti alebo v okolí bytového domu.

Neváhajte a pridajte sa k tým, ktorým nie je ľahostajné životné prostredie.

PRE KOHO JE KOMUNITNÉ KOMPOSTOVANIE URČENÉ?

Táto forma kompostovania je obzvlášť vhodná v lokalitách, kde doteraz nie je zavedený systém triedeného zberu biologických odpadov a pre tých, ktorí si z akéhokoľvek dôvodu nemôžu kompostovať samostatne napr.:

- obyvatelia z komplexnej bytovej zástavby,
- záhradkári v záhradkárskych osadách,
- záhradkári v komunitných záhradách,
- obyvatelia rodinných domov,
- školské a predškolské zariadenia,
- firmy,
- cintoríny,
- parky...

Uzamknutím kompostéra zabránime vhadzovať biologický odpad nevyškoleným osobám



ZRIAĐOVANIE KOMUNITNÝCH KOMPOSTOVÍSK

Najprv si overme, či podmienky budovania a prevádzky komunitných kompostovísk nestanovuje miestne Všeobecne záväzné nariadenie o komunálnom odpade a drobnom stavebnom odpade (VZN) – ak áno, riadme sa ním. Komunitné kompostoviská väčšinou budujeme na priestranstvách, ktoré sú pre verejnosť voľne prístupné. Z dôvodu, aby sme predišli možným problémom v budúcnosti, je vhodné dodržať aspoň týchto 5 zásad (pokiaľ VZN nestanovuje inak):

1. získajme súhlas vlastníka pozemku, kde bude kompostovisko stáť,
2. získajme súhlas nadpolovičnej väčšiny domácností, ktorých sa zriadenie kompostoviska bezprostredne dotýka (väčšinou sú to domácnosti z bytového domu, kde budeme kompostovať),
3. kompostovisko umiestnime tak, aby:
 - a. netvorilo prekážku na pozemných komunikáciách
 - b. nebolo v bezprostrednej blízkosti detských ihrísk a športovísk
 - c. bolo mimo ochranných pásiem vodného zdroja
 - d. bolo mimo zaplavovaných a zamokrených pozemkov
4. kompostovisko zabezpečme primerane riziku pred hlodavcami, inými zvieratami, popr. vandalmi,
5. nájdime si medzi sebou človeka, ktorý bude za kompostovanie zodpovedný.

V ČOM MÔŽEME KOMPOSTOVAŤ?

V závislosti od finančných možností, množstva a druhov biologických odpadov, ktoré budeme kompostovať, ale aj umiestnenia komunitného kompostoviska si môžeme zvoliť, v čom budeme kompostovať (pokiaľ VZN nestanovuje špecifikáciu kompostoviska). Môže to byť systém podobný záhradnému kompostovaniu (po miernej úprave) alebo špeciálne vyvinutý zateplený komunitný kompostér. Pokiaľ vieme zabezpečiť uzamknutie priestoru (napr. uzamykateľný prístrešok), tak prichádza do úvahy aj rotačný zateplený alebo elektrický kompostér. V každom prípade treba dodržiavať základné pravidlá kompostovania.

ČO MÔŽEME KOMPOSTOVAŤ?

Akékoľvek surové rastlinné biologické odpady z domácnosti, záhrady a údržby verejnej a súkromnej zelene (napr. zvyšky z pestovania, čistenia a úpravy ovocia a zeleniny, tráva, lístie, drevný odpad).



Pletivo s okami do 1 cm na dne kompostéra zabráni prístupu hlodavcov ku kompostovanému odpadu

Dámske jednorazové hygienické vložky vymeňme za menštruálny kalíšok alebo opakovane použiteľné plátenné vložky.

Vyhýbajme sa prevádzkam, kde používajú jednorazové príbory a riad, nápojom z automatov, ktoré sú plnené do jednorazových pohárov. Na festivaloch a podobných akciách si nechajte načapovať nápoj do svojho obalu (napr. fľaše) alebo používajte opakovane jeden plastový pohár.

Neobjednávajte si jedlo, pizzu na donášku – predídeme vzniku znečistenia z dopravy, odpadu z obalov potrebných na prevoz a jednorazové servírovanie.

Namiesto jednorazových papierových obrúskov, utierok a vreckoviek používajte textilné, ktoré sa dajú opätovne používať.

Používajte nabíjateľné batérie (monočlánky), predídeme tak vzniku zbytočných nebezpečných odpadov.

Toner z tlačiarne a kopírky dávajte znovu naplniť.

5. Požičiavajte si veci

Využívajte viac knižnice, požičovne a rôzne iné verejné služby (napr. copy centrá, práčovne). Nástroje a zariadenia potrebné na príležitostné práce si prenajímajte alebo požičiavajte od susedov, známych alebo v špecializovaných požičovniach. Požičať sa dá už takmer všetko – oblečenie, náradie, autá, knihy, rôzna technika, lyžiarska výstroj...

Ak máme funkčné veci, ktoré nepotrebujeme, môžeme ich ponúknuť na využitie iným. Využime k tomu špeciálne kontajnery (napr. na šatstvo a textilie), rôzne zbierky, charitatívne akcie, bazáre, antikvariáty, webové stránky, centrá opätovného používania alebo k tomuto účelu vyčlenené priestory na zbernom dvore.



foto: pixabay.com

6. Triedme všetky odpady

Ak sme nedokázali predísť vzniku odpadov alebo vec, ktorú sme dlhodobo používali už doslúžila, odovzdajte ju na recykláciu. Recyklácii predchádza dôkladné triedenie odpadov už v domácnosti. Triedme všetky odpady, ktoré sa vo vašej obci/meste dajú.

Obce majú povinnosť zaviesť na svojom území triedený zber plastov, papiera, skla, kovov, viacvrstvových kombinovaných obalov na báze lepenky, elektroodpadu, nebezpečných odpadov, použitých jedlých olejov, drobného stavebného odpadu, objemného odpadu a biologicky rozložiteľného odpadu.

Využiť môžeme aj sieť výkupní druhotných surovín, spätný odber batérií, elektroodpadu a pneumatík priamo na predajných miestach alebo kontajnery na textil...

Informácie o miestnom systéme triedenia odpadov nájdete na webovej stránke vašej obce.

7. Kompostujme biologické odpady

Svojpomocne kompostujte svoje biologické odpady. Kompostovať sa dá na záhrade, v školskej alebo firemnej záhrade, pri bytovom dome (tzv. komunitné kompostovisko), ale aj priamo v interiéri – v byte, v kancelárii alebo v triede (používa sa elektrický kompostér alebo vermikompostér). Viac informácií o kompostovaní nájdete na www.kompost.sk.

NA ZÁVER

Nechajte sa inšpirovať týmto letákom a nájdite všetky výhody, ktoré môžete získať životom s minimom odpadov. Pripojte sa k stále narastajúcemu množstvu ľudí, ktorým nie je ľahostajné, čo sa deje v ich okolí a aktívne spolu priložte ruky, čas a um k úsiliu o lepšie a krajšie životné prostredie.

Viac informácií o živote bez odpadov nájdete na www.nulaodpadu.sk.

Tento leták pripravilo pre Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky občianske združenie Priatelia Zeme – SPZ.



Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri. 



PREDCHÁDZANIE VZNIKU ODPADOV v domácnostiach

Každý z nás môže prispieť k tomu, aby sme produkovali menej odpadov a aby vzniknuté odpady boli viac recyklované.



MINISTERSTVO
ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Na Slovensku sa v roku 2016 vyprodukovalo 1,95 milióna ton komunálnych odpadov (KO); teda odpadov, ktoré vznikajú u každého z nás. Na každého obyvateľa tak pripadlo 359 kg odpadu. Kde končí KO? Dominantným spôsobom nakladania s KO je jeho skládkovanie. Na skládkach odpadov končí 66 % KO. Do spaľovní odpadov putuje 11 % KO a v recyklačných závodoch a v kompostárňach končí približne 23 % KO.

Tento stav je v rozpore s päťstupňovou záväznou hierarchiou, ktorá stanovuje poradie preferencií, ktoré sme povinní uplatňovať v odpadovom hospodárstve. Na prvom mieste by sme sa mali snažiť, aby odpad vôbec nevznikol. Odpad, ktorého vzniku nevieme zabrániť, by sme mali vytriediť a využiť ako druhotnú surovinu – recyklovať ho. Pokiaľ sa nedá recyklovať alebo je recyklácia málo prínosná, mal by sa odpad energeticky zhodnocovať. Zneškodňovanie odpadu na skládkach odpadov by sa malo používať čo najmenej.

Prvé tri stupne hierarchie je možné naplniť aj na osobnej úrovni. Každý z nás teda môže prispieť k tomu, aby sme produkovali menej odpadov a aby vzniknuté odpady boli viac recyklované.

7 KROKOV NA ZNÍŽENIE MNOŽSTVA ODPADOV Z DOMÁCNOSTI

1. Neplytvajme jedlom

Medzi opatrenia na zníženie plytvania jedlom z domácností patria napr. plánovanie si jedálneho lístka, písanie zoznamu chýbajúcich potravín, správne skladovanie potravín, rozlišovanie dátumov uvedených na obaloch potravín, príprava správnych veľkostí porcií jedál. Viac informácií k tejto téme nájdete v samostatnom letáku „10 tipov, ako neplytvať potravinami“ uverejnenom na www.minzp.sk.



foto: unsplash.com

Mydlo na telo, šampúch na normálne vlasy, šampúch na jemné vlasy a kondicionér.



2. Nekupujeme zbytočné obaly

Nekupujeme výrobky, ktoré sú zložitá (napr. vo viacvrstvových obaloch) – viacnásobne balené (napr. bonboniéra) alebo balené v nerecyklovateľných obaloch (obaly z práškových polotovarov).

Namiesto stolovej vody v PET fľaši uprednostnime pitie vody z vodovodu alebo si vyrobme vlastnú sýtenú vodu. Minerálnu vodu si načapujeme priamo z prameňa alebo si ju kúpme v sklenenej vratnej fľaši.

Mlieko kupujeme z automatov, ktoré prevádzkujú lokálni producenti mlieka. Načapujeme si ich do vlastných fliaš, ktoré budeme opakovane používať.

Nekupujeme malé balenia, uprednostnime väčšie balenia alebo koncentráty, kde vzhľadom k hmotnosti samotného výrobku tvorí obal menšie percento.

Namiesto šampónov, tekutých mydiel, sprchových gélov a kondicionérov v plastových obaloch používame tuhé mydlá. Uprednostnime také, ktoré sú vyrobené na Slovensku a balené do jednoduchého papierového obalu. Ten sa dá ľahko zrecyklovať alebo skompostovať.

Pracie gély, aviváže, tekuté mydlá atď. si načapujeme do vlastných obalov v špecializovaných predajniach s tzv. bezobalovou distribúciou alebo vo vybraných bioobchodoch.

Uprednostňujeme nákup od miestnych remeselníkov a pestovateľov, na trhoviskách a tržniciach alebo tzv. predaj z dvora, kde si vieme nakúpený tovar zabaliť do vlastných obalov.

V supermarketoch uprednostňujeme nákup nebalenej zeleniny a ovocia pred balenou a slovenskú pred zahraničnou. V niektorých sú v ponuke aj nebalené orešky a orechy, ktoré si môžete navážiť do vlastných obalov.

Hľadajte vo svojom okolí prevádzky s bezobalovou distribúciou alebo využívajte internetový predaj do vlastných obalov. Niektoré prevádzky nájdete na <https://mapa.reduca.cz>.

Nakupujeme prednostne do vlastných opakovane použiteľných obalov – do vlastnej plátennej tašky, sieťky, košíkov alebo škatuľky. Nahradíme plastové vrecká za plátenné, ušité napríklad zo starých záclon.

3. Odmietame veci, ktoré nepotrebujeme

Odmietame bezplatne rozdávané rôzne reklamné predmety, letáčky, perá a podobne.

Pri návšteve kaviarne alebo reštaurácie odmietame jednorazovú slamku do nápoja, keksík, medik alebo cukor v malom obale.

Označme si schránku nálepkou „Nevhadzujte reklamu“ a odmietame reklamné letáky. Všetky informácie o akciách si v prípade potreby nájdeme na webe.

Oboznámte svojich blízkych o svojich zásadách pri nakupovaní a poprosme ich, aby nás počas sviatkov a výročí obdarovali v súlade s nimi. Ak chceme obdarovať iných, uprednostnime zážitky (lístky do kina, na koncert, tandemové paraglidingové lety...) pred hmotnými darčekom.

4. Vymeňme jednorazové veci za opakovane použiteľné

Zadovážme si sklenenú alebo nerezovú fľašu na nápoje, do ktorej si budeme nosiť vlastnú vodu, čaj alebo kávu. Vyhnime sa jednorazovým plastovým obalom.

Nepoužívame jednorazové holiace strojčeky, čistiace tampony... Nahradíme ich opakovane použiteľnými.

Ak máme malé deti, používame moderné bavlnené plienky namiesto jednorazových. Okrem toho, že sú ekologickejšie, tak sú aj zdravšie a lacnejšie.

