



SZKŁO

WRZUCAMY

pełne, szklane butelki, słoiki, szklane opakowania po kosmetykach, pełne opakowania po lekach

NIE WRZUCAMY

szkła okiennego, lusterek, szyb, ceramiki, żarówek, świetlówek, wyrobów ze szkła żaroodpornego



BIO

WRZUCAMY

odpady warzywne i owocowe, resztki jedzenia, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty oraz rośliny doniczkowe

NIE WRZUCAMY

resztek mięsnych, kości oraz tłuszczu zwierzęcych, oleju jadalnego, ziemi i kamieni, odchodów zwierząt



**ODPADY
ZIELONE**

WRZUCAMY

liście, skoszona trawa, rozdrobnione gałęzie (odbiór od marca do listopada)

NIE WRZUCAMY

kamieni, popiołu, ziemi



**ODPADY
ZMIESZANE**

WRZUCAMY

resztki mięsne oraz kości, mokry lub zabrudzony papier, zużyte materiały higieniczne, w tym pieluchy jednorazowe, zwirek z kuwet dla zwierząt, fajans, potłuczone szkło i lustro, tekstylia

NIE WRZUCAMY

sprzętu elektrycznego i elektronicznego, AGD, baterii i akumulatorów, odpadów budowlanych i remontowych, leków i chemikaliów

ODPADY WIELKOGABARYTOWE

WRZUCAMY

stare meble, materace, zabawki dużych rozmiarów, wyroby tapicerskie (np. fotele, wersalki, pufy)

NIE WRZUCAMY

sprzętu elektrycznego i elektronicznego (np. starych pralek i lodówek), materiałów i odpadów budowlanych, remontowych, wanien, umywalk, grzejników, muszli toaletowych, ram okiennych, drzwi, desek

CO ZROBIĆ ZE ZUŻYTYM TŁUSZCZEM?

Oddać:

- do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych dla m. st. Warszawy,
 - do mobilnych punktów zbierania odpadów komunalnych kłopotliwych dla danej dzielnicy.
- Wykaz punktów znajduje się na stronie:
czysta.um.warszawa.pl

Unikać:

- wylewania zużytych tłuszczów do zlewu czy toalety
- wylewania na kompost (w domowych warunkach olej się nie rozłoży w kompoście, a raczej doprowadzi do tego, że kompost przegnije i się zepsuje)
- wylewania bezpośrednio do śmietnika
- wyrzucania do śmietnika w formie płynnej w nieoznaczonym pojemniku.

Zużyty olej można również wykorzystać jako paliwo do kosiarki.

W DOMU

Kompostowanie w mieszkaniu jest możliwe, ale musisz się do tego odpowiednio przygotować:

1. Zdecyduj, gdzie postawisz kompostownik – na balkonie, w kuchni, w miejscu widocznym czy ukrytym. Weź pod uwagę, że nie powinien stać w miejscu nasłonecznionym.
2. Wybierz kompostownik domowy odpowiadający twoim potrzebom.
3. Kup starter do kompostu – bakterie probiotyczne i kultury grzybowe, które zainicjują proces rozkładu i materiał roślinny będzie „trawiony” dużo szybciej.
4. Zaczynij od wsypania niewielkiej ilości odpadków i wymieszania ich ze starterem, przykryj. Po dodaniu kolejnej warstwy ponownie posyp lub spryskaj starterem i zamieszaj zawartość itd. Jeśli masz, stosuj instrukcję używania kompostownika.

Do kompostownika wrzucaj:

- resztki warzyw i owoców, umyte skórki owoców cytrusowych i bananów
- skorupki jaj
- fusy z kawy i herbaty, woreczki po herbacie z etykietką, o ile nie są pokryte folią
- suchą karmę dla zwierząt
- pocięte kwiaty i rośliny
- popiół drzewny z kominka.

Unikaj:

- „przemoczenia” zawartości kompostownika
Przemoczenie powoduje rozwój pleśni i zawartość kompostownika trzeba wówczas wyrzucić. Aby temu zapobiec, staraj się mieszać wilgotne i suche odpadki.
- dodawania do kompostownika całych warzyw i owoców, które już zaczęły gnić.

Do domowego kompostownika dodawaj warzywa i owoce wcześniej rozdrobnione, gdyż wrzucone w całości będą się długo rozkładać.

***DOMOWA
UPRAWA
ROŚLIN***

DOMOWA UPRAWA ROŚLIN

Uprawiając rośliny samemu, mamy pewność, że to, co jemy jest świeże i zdrowe, a zrywając tylko tyle, ile potrzebujemy, nie marnujemy jedzenia. Ponad to mamy satysfakcję i oszczędności w budżecie. Przygotuj:

- pojemnik, skrzynkę lub doniczki wraz z podstawkami, bo wiele roślin podlewa się „od dołu”
- dobrą ziemię np. do uprawy ziół, własny kompost oraz naturalny nawóz
- nasiona lub sadzonki
- nasłonecznione miejsce na parapecie lub balkonie (minimum 6 godzin)
- spryskiwacz do przyskiania wodą z mydłem, gdyby pojawiły się szkodniki
- konewkę.

ZIOŁA NA PARAPECIE

Do domowej uprawy nadają się prawie wszystkie zioła, zarówno te jednoroczne (m.in. bazylia, cząber, majeranek, kolendra i rzeżucha), jak również wieloletnie (m.in. melisa lekarska, mięta, oregano, szalwia lekarska, szczypiorek, rozmaryn i tymianek pospolity). Najlepszym miejscem dla nich jest parapet w kuchni, ponieważ są pod ręką w czasie gotowania i mają zapewniony dostęp do światła. Najważniejszą zasadą w uprawie ziół jest nasłonecznienie i ich systematyczne podlewanie. Nie można dopuszczać do ich przesuszania ani do przelewania, ponieważ nie będą dobrze rosły. Latem można wystawiać rośliny na balkon lub zewnętrzne parapety, wpływa to pozytywnie na ich wzmocnienie, dzięki czemu liście stają się bardziej mięsiste a łodygi stabilne. Większość ziół lubi przycinać, wówczas dobrze się rozrasta. Przy sadzeniu należy wziąć pod uwagę również sposób, w jaki rosną – niektóre zioła rosną

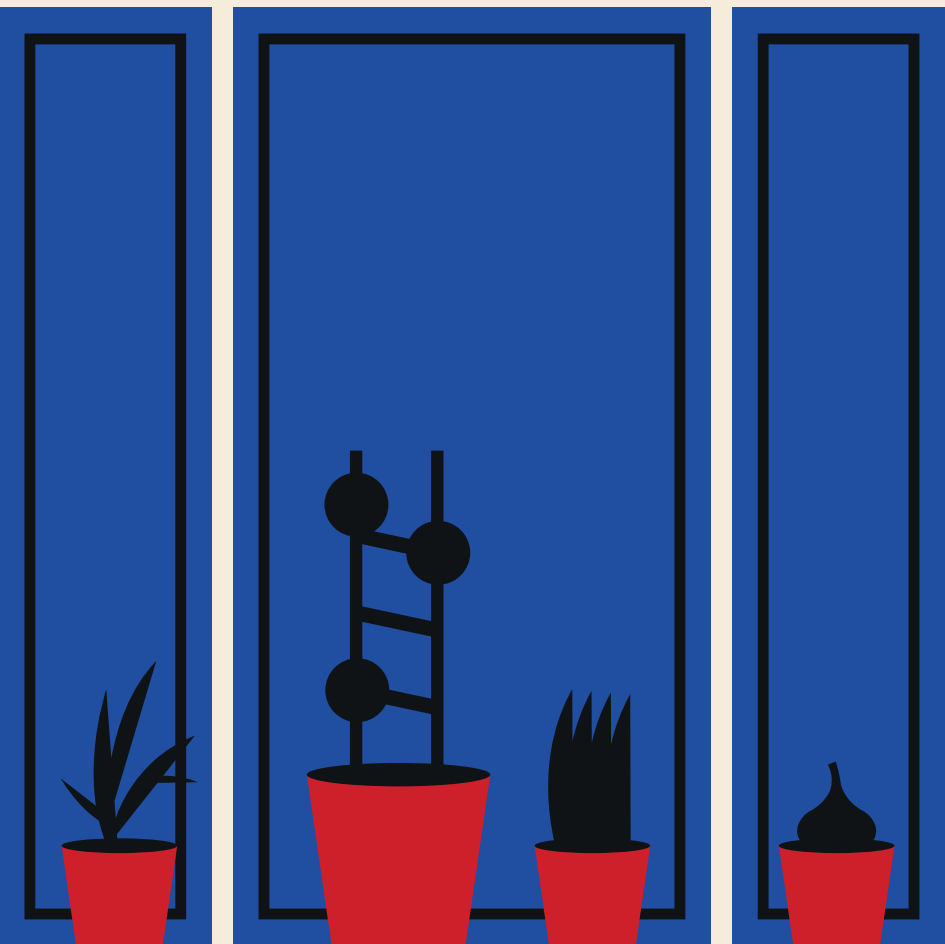
w górę, a niektóre na bok, więc należy dobierać bukiet ziół tak, by ich sposób rośnięcia był podobny i żadne z nich nie zabierało słońca drugiemu.

Bazyli jest rośliną bardzo łatwą w uprawie. Można ją wyhodować z nasion lub ukorzenieć odcięte czubki gałązek. Nasiona można wysiewać przez cały rok, jednak najlepszy czas na wzrost młodych roślin jest wiosną. Po około dwóch miesiącach można już zrywać świeże, aromatyczne liście. Jednak gdy zdecydujesz się na zakup sadzonki, aby cieszyć się nią jak najdłużej, wystarczy odcinać gałązki na czubkach, a będą się rozrastać. Można też co jakiś czas obcinać kilka gałązek i ukorzeniać je w wodzie. Po kilku dniach pojawią się korzenie i takie rośliny można posadzić w ziemi. Proces możesz powtarzać.

Oregano jest rośliną wieloletnią, lubi słońce i nie trzeba go często podlewać. Podobnie jak bazylię można je wyhodować z nasion lub odciętych i ukorzenionych gałązek. Jeśli będziesz usuwać zeschnięte gałązki, regularnie przycinać i przezimujesz doniczkę w chłodniejszym pomieszczeniu – wiosną ponownie zacznie rosnąć. Oregano ma najsilniejszy aromat podczas kwitnienia, a jego kwiaty są jadalne.

Tymianek to zioło o najszerszym zastosowaniu w kuchni. Można posadzić go wraz z oregano, bo lubią podobne warunki glebowe, nasłonecznienie, mało wody i dobrze przechowywane mogą przezimować.

Miętę najprościej uprawiać z sadzonek. Jej system korzeniowy bardzo się rozrasta, dzięki czemu możemy co jakiś czas tworzyć nowe rozsady. Jest wiele odmian mięty o różnych aromatach, np. cytrynowym, ananasowym, jabłkowym, imbirowym a nawet czekoladowym. Posadź ją w osobnej doniczce, bo lubi mieć wilgoć i stać w zacienionym miejscu. Zimą odпочywa.



Rozmaryn lubi ciepło i słońce latem, natomiast zimą trudno się go hoduje w mieszkaniach, ponieważ zimuje w temperaturze 2-8°C. Nie wymaga częstego podlewania, należy go jednak zasilać naturalnym nawozem ogrodniczym.

ZASADZONE PONOWNIE odpadki z roślin, które z pozoru wydają się nie do wykorzystania, mogą dać plony. Taką uprawę możesz zacząć o każdej porze roku, wystarczy woda i odrobina ziemi.

Pietruszka jest częstym gościem w naszej kuchni, zarówno natka, jak i korzeń pasuje do wielu potraw. Natkę z wykorzystanego korzenia można wyhodować samego w domu. Wystarczy odciąć część korzenia (ok. 1 cm) u nasady (tam, gdzie zaczyna się część liściasta) i umieścić na spodku lub w miseczce z niewielką ilością wody. Po kilku dniach natka zacznie odrastać. Po ukorzenieniu możemy umieścić ją w doniczce z ziemią.

Marchewka, podobnie jak pietruszka, odrasta z korzenia. Odetnij część korzenia z kawałkiem, w którym zaczynają się liście (około 1 cm) i połóż na spodeczku z wodą, a po kilku dniach liście zaczną odrastać. Można z nich przyrządzić wspaniałe pesto. Natka marchewki i orzechy bardzo dobrze się uzupełniają pod względem smaku i po zblendowaniu mogą stanowić ciekawą propozycję jako dodatek do makaronu.

Szczypiorek można uzyskać zarówno z szalotki, jak i cebuli. Po ich wykorzystaniu odetnij i pozostaw niewielką część od strony korzeni i wstaw do miseczki z małą ilością

wody (zanurzone powinny być tylko korzonki) Po tygodniu będzie można korzystać z wyrosniętego szczypioru. Wodę należy wymieniać minimum co dwa dni albo umieścić taką sadzonkę w doniczce z ziemią.

Innymi warzywami, które w podobnym sposób możesz ponownie wykorzystać, są m.in. sałata rzymska i pekińska, seler naciowy, fenkuł, trawa cytrynowa. Wystarczy zamoczyć część korzeniową w wodzie lub zasadzić w ziemi, żeby ponownie cieszyć się ich smakiem.

POWODZENIA!