SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

KONIEC Z MOLAMI

Mole spożywcze w kuchni i ubraniowe w szafie: plan na 30 dni, który przerywa ich cykl — zamiast co miesiąc wyrzucać mąkę i swetry

PLAN 30 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Ćma na suficie to finał, nie początek	5
2	Dlaczego wróciły, choć wszystko poszło do kosza	8
3	Dni 1–2: Rozpoznanie, sprzęt i pułapki	11
4	Dni 3–5: Wielka inspekcja kuchni	14
5	Dni 6–9: Szafki, szczeliny i szczelne pojemniki	17
6	Dni 10–14: Szafa pod lupą	20
7	Dni 15–21: Odkurzanie mieszkania i bezpieczne przechowywanie	23
8	Dni 22–30: Druga runda, bo jaja nie czytają kalendarza	26
9	Gdy mole nie odpuszczają: błędy i trudne przypadki	28
10	Po 30 dniach: trzy miesiące czujności i czerwone flagi	31
	Ściągawka	34

NA START

Zanim zaczniemy

Jeśli ten plan trafił w Twoje ręce, to pewnie masz już za sobą co najmniej jedno „wielkie wyrzucanie". Worek mąki, kasze, płatki, może ulubiony sweter z dziurą na przodzie. Przez tydzień albo dwa był spokój. A potem wieczorem nad blatem znowu zatrzepotała ta sama szarobrązowa ćma. Obrzydzenie, złość, trochę wstydu — jakby dom przestał być w pełni Twój.

Dobra wiadomość: mole nie wracają przez pecha ani przez brud. Wracają, bo walczy się z nimi na złym etapie. Ten plan prowadzi Cię przez 30 dni, które uderzają w cały cykl życia owada — w jaja, larwy i poczwarki, a nie tylko w latające ćmy — i przez trzy miesiące spokojnej kontroli po nich.

Jak korzystać z planu. Przeczytaj rozdziały 1 i 2 i zrób ćwiczenie 1.1 jeszcze dziś — powie Ci, czy walczysz z molem spożywczym, ubraniowym, czy z oboma naraz. Od rozdziału 3 idziesz dzień po dniu. Większość dni to 20–60 minut pracy; kilka jest dłuższych (inspekcja kuchni, opróżnienie szafy). Załóż zeszyt albo notatkę w telefonie: „dziennik moli". Zapisujesz w nim, co znajdziesz, co wyrzucisz i ile owadów wpadnie do pułapek. Po 30 dniach to dziennik powie, czy wygrywasz — a nie Twój nastrój w gorszy wieczór.

Uczciwe oczekiwania. Przez pierwsze 2–3 tygodnie możesz jeszcze widywać pojedyncze ćmy. To nie znaczy, że plan nie działa — to zwykle owady, które w dniu startu były już poczwarkami ukrytymi w szczelinach. Liczy się trend: coraz mniej, potem wcale. Nikt uczciwy nie zagwarantuje Ci też, że żadna ćma już nigdy nie wleci przez okno ani nie przyjedzie w paczce kaszy ze sklepu. Ten plan daje coś innego: umiejętność wyłapania problemu w pierwszym tygodniu, zanim znów wyląduje w koszu pół spiżarni.

Kiedy najpierw fachowiec. Jeśli mole siedzą w wełnianej wykładzinie na całej podłodze, w meblach tapicerowanych, w ociepleniu albo na strychu z ptasimi gniazdami lub widzisz je w każdym pomieszcze-

niu — zajrzyj od razu do czerwonych flag w rozdziale 10. I jedna zasada na cały plan: żadnych środków owadobójczych przy żywności, a przy dzieciach i zwierzętach — wyłącznie ściśle według etykiety.

ROZDZIAŁ 1

Ćma na suficie to finał, nie początek

Wieczór. Zapalasz światło w kuchni, a na suficie, tuż nad szafką, siedzi ona: mała, szarobrązowa, nieruchoma. Klaśnięcie — pudło. Ćma zygzakiem odlatuje za okap. Sięgasz po kaszę jaglaną, a w rogu opakowania widzisz grudki sklejone czymś w rodzaju pajęczyny. Albo inna scena: pierwszy chłodny dzień jesieni, wyjmujesz z szafy wełniany sweter i pod światło widzisz na przodzie trzy okrągłe dziurki.

Pierwsza myśl: trzeba wybić te ćmy. I właśnie w niej siedzi błąd, przez który tyle domowych bitew z molami kończy się powtórką po miesiącu.

Latająca ćma nic Ci nie zje

Dorosłe mole — te, które widzisz — w praktyce nie jedzą ani kaszy, ani wełny. Żyją krótko i mają jedno zadanie: znaleźć partnera i złożyć jaja. Całe niszczenie robią larwy: małe, białawe gąsienice z ciemniejszą główką. To one wgryzają się w kaszę, snują nitki w mące i wyjadają dziury w swetrze.

Cykl życia wygląda tak:

1. **Jaja** — drobniutkie, praktycznie niewidoczne gołym okiem, składane na jedzeniu, na tkaninie albo tuż obok. Samica mola spożywczego potrafi złożyć ich nawet kilkaset.
2. **Larwy** — wylęgają się zwykle po kilku dniach i jedzą przez kolejne tygodnie, w chłodzie dłużej. To jedyny etap, który niszczy.
3. **Poczwarki** — dojrzała larwa często wędruje z dala od jedzenia: w róg szafki, w otwór przy zawiasie, na styk ściany z sufitem. Tam owija się w kokon i czeka.
4. **Dorosła ćma** — wylatuje, łączy się w parę, składa jaja. Koło się zamyka.

Cały obieg trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy, zależnie od gatunku i temperatury w mieszkaniu. Wniosek, który zmienia wszystko: kiedy widzisz ćmę na suficie, ognisko działa od dawna. A zabicie dorosłej

ćmy nie rusza jaj, larw ani poczwarek. To jak wyłączanie alarmu przeciwpożarowego, podczas gdy w piwnicy dalej się tli.

Dwa różne problemy, dwa różne plany

Pod jednym słowem „mole” kryją się dwie różne grupy owadów — z innym jadłospisem, innymi kryjówkami i innymi pułapkami.

Mól spożywczy. W polskich kuchniach najczęściej omacnica spichrzanka, rzadziej jej krewni, na przykład mklik mączny. Ćma ma mniej więcej centymetr długości, skrzydła złożone wzdłuż ciała i wyraźnie dwukolorowe: część bliżej głowy jasnoszara lub kremowa, dalsza rdzawobrązowa, jakby ktoś zanurzył ją w kawie. Lata zygzakiem, najchętniej wieczorem, i siada na ścianach oraz suficie — także w pokojach daleko od kuchni. Larwy żyją w suchej żywności i zostawiają po sobie przędzę: nitki, sklejone grudki, pajęczynki w rogach opakowań.

Mól ubraniowy. Najczęściej mól włosienniczek. Mniejszy, jednolicie słomkowo-złocisty, z rudawym czubkiem na głowie. Nie lubi światła: zamiast krążyć po pokoju, woli biegać po tkaninie i chować się w fałdach. Jego larwy jedzą włókna zwierzęce: wełnę, kaszmir, jedwab, pierze, futro, a także tkaniny zabrudzone potem lub jedzeniem.

Dlaczego to rozróżnienie jest tak ważne? Bo pułapka na mole spożywcze nie zwabi mola ubraniowego — i odwrotnie. Bo ćma spożywcza w sypialni wcale nie oznacza, że coś je Twoje swetry; jej źródłem może być worek karmy dla kota w przedpokoju. Rozpoznanie to nie przyrodnicza ciekawostka, tylko warunek, żeby cokolwiek dalej zadziałało.

> **Ćwiczenie 1.1: Śledztwo pierwszego wieczoru**
>
> Potrzebujesz 20–30 minut, latarki (wystarczy ta w telefonie), białego talerza i dziennika.
>
> 1. **Złap świadka.** Znajdź ćmę na ścianie lub suficie, przykryj ją szklanką, podsuń kartkę i zrób zdjęcie z bliska. Zanotuj: wielkość, kolor (dwukolorowa czy jednolicie złocista), gdzie siedziała, czy latała po pokoju, czy uciekała w cień.

2. **Kuchnia: trzy próby.** Wysyp trochę z najstarszego otwartego opakowania kaszy, mąki lub płatków na biały talerz. Szukaj nitek, grudek, białawych larw i drobnego pyłu. Potem poświeć w górne rogi szafek i na styk szafki ze ścianą lub sufitem — szukaj małych, podłużnych kokonów. Na koniec zajrzyj do worka z karmą dla zwierząt.
3. **Szafa: trzy próby.** Wyjmij najrzadziej noszoną rzecz z wełny i obejrzyj pod światło okolice kołnierza, pach, mankietów i szwów. Poświeć na dno szafy i w tylne rogi półek: szukaj delikatnej przędzy, rurek z przędzy i ziarenek w kolorze tkaniny.
4. **Werdykt.** Wpisz do dziennika jedną z trzech odpowiedzi: K (ślady tylko w kuchni), S (tylko w szafie) albo K+S (w obu miejscach lub brak pewności).

Jeśli ćmy latają, a nie znajdziesz nic — to też jest informacja. Oznacza, że ognisko siedzi w miejscu, o którym jeszcze nikt nie pomyślał.

Masz już wroga na zdjęciu i literę w dzienniku. Zanim jednak sięgniesz po worki na śmieci, zatrzymaj się na moment. Jeśli raz już wszystko poleciało do kosza, a mole wróciły, to nie przez brak zapału. Poprzednia akcja najpewniej ominęła jedno lub dwa ogniska — i zwykle są to te same, powtarzalne miejsca. W następnym rozdziale znajdziesz ich pełną listę.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Dlaczego wróciły, choć wszystko poszło do kosza
s. 8

ROZDZ. 3 Dni 1–2: Rozpoznanie, sprzęt i pułapki
s. 11

ROZDZ. 4 Dni 3–5: Wielka inspekcja kuchni
s. 14

ROZDZ. 5 Dni 6–9: Szafki, szczeliny i szczelne pojemniki
s. 17

ROZDZ. 6 Dni 10–14: Szafa pod lupą
s. 20

ROZDZ. 7 Dni 15–21: Odkurzanie mieszkania i bezpieczne przechowywanie
s. 23

ROZDZ. 8 Dni 22–30: Druga runda, bo jaja nie czytają kalendarza
s. 26

ROZDZ. 9 Gdy mole nie odpuszczają: błędy i trudne przypadki
s. 28

ROZDZ. 10 Po 30 dniach: trzy miesiące czujności i czerwone flagi
s. 31

Ściągawka
s. 34

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/mole