

TARTALOM

- Kislábnym program hírek
 - *Lezajlott a klíma-koordinátorok képzése*
- Heti klímabarát tippek
 - *Papírtakarékosság otthon és az iskolában*
- Klímahírek itthon
 - *Szigetelés fillérekből*
- Kapcsolódó rendezvények itthon
 - *Energiahatékonyság napj Wekerlén*
- Klímahírek külföldről
 - *A klímaváltozásért legkevésbé felelős országok járnak pórul*
- Olvasnivaló
 - *A tudatos szakács könyve*
- Hasznos, érdekes honlapok; kiadványok
- Néznivaló
 - *Helyi élelmiszertermelés egy átalakuló faluban*
- Klímabarát termékek, szolgáltatások
 - *Újrahasznosított alumínium fólia*

Indulnak a „Klímabarát háztartás” képzések!

A Kislábnym program keretében 2011 októbere és novembere folyamán tartunk 10 helyszínen klímabarát háztartás képzést Közép-Magyarország, azaz Pest megye és Budapest területén. A képzéseken a résztvevők a következő témákkal ismerkednek meg:

- Klímaváltozás és háztartások: *mi a klímaváltozás és hogyan érinti a háztartásokat?*
- Öko-lábnym, karbon-lábnym és számításuk: *mekkora egy átlag magyar öko- és karbon-lábnym, és mekkora a sajátunk?*
- Háztartások energiafogyasztása: *mire és mennyi energiát használunk?*
- Egyszerű, otthon elvégezhető háztartási klíma/energia audit (felmérés)
- Energiafogyasztás csökkentése beruházás nélkül: *tippek, ötletek, megtakarítási lehetőségek*
- Kislábnym Energiatakarékossági Verseny: *részvételi feltételek, feladatok, nyeremények*



Jelentkezni a Kislábnym program helyi klíma-koordinátoránál lehet (elérhetőségeket ld. a hírlevél végén).

A 10 képzés helyszíne már kialakult, a dátumokat és helyszíneket folyamatosan tesszük közzé a www.kislabnyom.hu oldalon, a hírlevélben, illetve a klíma-koordinátoroknál lehet érdeklődni.

Település	Időpont	Klíma-koordinátorok
Budapest, Wekerletelep (Wekerlei Kultúrház)	október 15.	Wheatley Tracey Herpainé Márkus Ágnes
Budapest, XIII. ker. (Parksarok)	október 29.	Berei Bence Lukács Sárdi Dóra
Gödöllő	november 12.	Biri Magdolna Laurán Csaba
Szentendre (Vizes Nyolcas Szabadidőközpont)	november 19.	Horváth Hajnalka
Pécel	november 26.	Kaszap István
Érd		M. Nagy Domonkos
Monor		Buzder-Lantos Erzsébet Vítálsné Malik Judit
Vác		Babai-Belánszky Tamás Perlaki Kornélia
Vecsés		Almássy Tamás Heinemann Ildikó
Veresegyház		Mátyás Izolda Bertalan Angéla

**A képzések ingyenesek, bárki számára nyitottak, előzetes tudás nem szükséges!
Mindenkit szeretettel várunk!**





Beszámoló a Magyar Dal Napjáról

A KOBUCI kert idén is csatlakozott a Magyar Dal Napja programsorozathoz. Ahogyan az már lenni szokott az elmúlt években, ezúttal is a gyermekkoncerteké és a világzenei előadásoké volt a főszerep, azonban idén a GreenDependent Egyesület jóvoltából környezettudatossági és energiatakarékosági programokkal is kiegészült a hallgatnivalók kavalkádja.

Az érdeklődők némi bio süti majszolása mellett kaptak az Egyesület hasznos ötleteket és cikkeket tartalmazó kiadványaiból, és megtekinthették a környezetbarát és energiatakarékoságot elősegítő eszközöket bemutató kiállításunkat is.

Ezen kívül volt még környezettudatossági vetélkedő, ahol a legtöbb pontot elérők a kiállításon megismert értékes - a környezetbarát életmód és klímataudatosabb háztartás kialakítását segítő – termékeket tartalmazó ajándécsomaggal lettek gazdagabbak.

Ezúton is köszönjük a Magyar Dal Napja szervezőinek és a Kobuci Kertnek, hogy jelen lehettünk a rendezvényen!

A részletes beszámoló itt olvasható:

http://greendependent.org/index.php?option=com_content&view=article&id=169%3Abeszamolo-a-magyar-dal-napjarol&catid=40%3Ahirek&Itemid=65&lang=hu



Lezajlott a klíma-koordinátorok képzése

A Kislábnyom program első fontos eseményeként szeptember 16-án lezajlott a klíma-koordinátorok képzése Budapesten. Az egynapos oktatáson a résztvevők megismerkedtek a projekt minden részletével, és reményeink szerint elsajátították a koordinátori feladatok ellátásához szükséges elméleti és gyakorlati tudnivalókat. A projekt során ők fogják segíteni a Pest megyéből jelentkező családok képzéseinek szervezését, illetve a háztartások klímataudatossági versenyének lebonyolítását.



Megjelent a „Klímabarát háztartásoktól a klímabarát közösségekig” c. útmutató 2. kiadása

Annak érdekében, hogy így is támogassuk a Kislábnyom program helyi klíma-koordinátorainak munkáját, valamint hogy minden klímabarát közösség szervezése iránt érdeklődőnek útmutatást és példákat adhassunk, elkészítettük a szervezői útmutató 2., javított kiadását.

Az egyik legfontosabb változás, hogy szakmai lektorok és már működő klímabarát közösségek tagjainak segítségével az előző kiadáshoz képest bővítettük a jó példákról szóló fejezeteket hazai esetekkel, így az új kiadásban például olvashatunk:

- A+ kategóriás új házról, melyben egy nagycsalád lakik,
- egy felújítás történetéről, amelynek eredményeként egy F kategóriás ház A+ kategóriába került,
- a szekszárdi és tatabányai klímakörökről, valamint
- a Mozgalom az Átalakuló Kecskemétről szerveződésről is.

A kiadvány a www.kislabnyom.hu oldalon megtalálható és onnan letölthető.





Olvasói levél

Egy kíváncsi és tettekész olvasónk augusztusban kedvet kapott a párolgással hűtő Zeer-edény kipróbálásához. Íme a tapasztalatai:

„Harmadik próbálkozásra úgy tűnik kialakult a rendszer ☺ Először nem volt nagy külső edény, megpróbáltam egy műanyag ládával - így kb. 10 cm volt a belső és a külső edény között, de ez nem bizonyult elég párolgási felületnek. Aztán megpróbáltam egy kicsit mázas külső cseréppel, ami nem eléggé engedi át a vizet sajnos. Végül vettem egy 35 cm átmérőjű nagy mázatlan cserépet, és úgy tűnik ez nagyon jó.

Félárnyékban tartom és félig takarom le, a lefedő rongyot néha kicsit benedvesítem - 9 fokkal hűvösebb van benn a tálban, mint amit egy másik árnyékban lévő hőmérő mutat (22 és 31), de szerintem a hőháztartás még nem állt be egészen, mert reggel még variáltam vele, és még valószínűleg kell rá tölteni homokot is. Nagyon tetszik a rendszer, köszönöm megegyeszer az ötletet. Homok a gyerekek elhagyott homokozójában volt bőven ☺.

ui: Az első éjjel valami állatka elvitt a „hűtőből” egy paprikát és egy paradicsomot, mellette volt félig elfogyasztva, szóval nem mindegy hova tesszük, most a kutyánk mellett alszik a Zeer-pot. ☺”

Milánkovics Kinga, Gödöllő



Az alakulóban lévő Zeer-edény

Papírtakarékosság otthon és az iskolában

2011 az Erdők Nemzetközi Éve – az ENSZ az erdők fontosságára, fenntartható kezelésük és megőrzésük jelentőségére szeretné ráirányítani a figyelmet. A számtalan élőlénynek életeret adó, bolygónk felszínét 31%-ban borító erdők nem csak nyersanyagokat, táplálékot és gyógynövényeket biztosítanak számunkra: legfontosabb szerepük a talajok képzése, az ivóvízbázisok védelme, a levegő szűrése és tisztítása. Az erdők védelmi szerepe a klímaváltozás szempontjából is jelentős: az erdőirtások következtében felszabaduló szén fokozza, az erdőtelepítés mérsékli a klímaváltozás kockázatait.

Használjunk kevesebb papírt otthon és az iskolában is!

- A háztartásban amit tudunk, cseréljünk le textilre: a szalvétákat, a konyhai törülközőket és a zsebkendőket is! Ne vegyünk eldobható papírtányérokat és poharakat.
- Az iskolában használjunk újrahasznosított papírból készült füzeteket, a füzetborítót pedig készítsük használt csomagoló-papírból vagy saját magunk festette papírból.



Teríték textil szalvétával: sokszor felhasználható, és a mosás lábnyoma meg sem közelíti a papír gyártását...

Mennyi energiát és időt tudnánk megtakarítani, ha nem vasalnánk?

Bár egyesek szerint a vasalás pihentet, sőt, néha kifejezetten meditatív tevékenység, sokak számára nem létezik a vasalásnál unalmasabb háztartási tevékenység... Mégis általában több órát töltünk minden hónapban a ruhák „ránctalanításával”. A The Guardian internetes oldalának zöld témákkal foglalkozó újságírói felvetették, mi lenne, ha holnaptól kollektíve feladnánk a vasalást és gyűrött ruhákban járnánk mindannyian – lenne vajon pénzben és megtakarított energiában mérhető hatása a vasalók mellőzésének? A kérdés természetesen költői...

Ha a vasalónk konkrét – pl. egyhavi - fogyasztására és a csökkentett használattal elérhető megtakarításokra vagyunk kíváncsiak, tudnunk kell, hogy

- mennyit fogyaszt a készülékünk (a vasalók elektromos fogyasztása 800 Wh és 2500 Wh között mozog óránként), és
- hány órát vasalunk egy héten.

Példa: ha hetente 3 órát vasalunk, az egy hónapban 12 órányi vasalás összesen (3 óra x 4 hét). Az egyhavi fogyasztást megkapjuk, ha ezt az óraszámot megszorozzuk a vasaló óránkénti fogyasztásával, pl. egy jó minőségű, nagy teljesítményű gőzölős vasaló esetében: 12 óra x 2,4 kWh (2400 Wh) = 28,8 kWh

1kWh elektromos energia ára 46 Ft körül mozog, azaz havonta nagyjából 1300 Ft-tal lenne kevesebb a villanyszámlánk és kb. 30 kWh-val a fogyasztásunk, ha egyáltalán nem vasalnánk. Egy évben ez már 15.600 Ft-ot jelent.

Megjegyzés: a fentiek fényében érdemes új vasaló vásárlásakor elgondolkodni a készülék teljesítményén! Nagyon nem mindegy, hogy 1400 Wh vagy 2400 Wh a vasaló fogyasztása! Ahogy az sem, hogyan teregetjük a ruháinkat...

Forrás és további információ:

<http://www.guardian.co.uk/environment/green-living-blog/2011/sep/02/ironing-save-energy-electricity-consumption>

<http://www.haztartasiwellness.hu/?p=799>

Feketelistát hozott létre a Magyar Napelem Napkollektor Szövetség (MNNSz)



A hazai napkollektoros szakmai szövetség honlapján tette közzé a megbízhatatlannak tartott cégek névsorát. Bár a feketelistán szereplő problémás, zömmel napkollektorok kereskedelmével, telepítésével foglalkozó társaságok mindegyike felszámolás alatt áll, a tulajdonosaik rendre újabb és újabb cégeket alapítanak, majd tartozást hagyva maguk után eltűnnek. Így az általuk végzett kivitelezéseknél a szokásos 10-15 éves garancia nem teljesülése is sokat ront a szakma jó hírére.

S bár az MNNSz szerint bár a jelenlegi hazai jogi környezet nehezíti a probléma kezelését, a lista további frissítését tervezik. Emellett a szövetségnél készül egy, a lakossági ügyfelek számára ajánlott kivitelezőkről szóló lista is.

Forrás: http://www.napi.hu/magyar_vallalatok/atveres_napenergia-fronton_itt_a_feketelista.494391.html

Szigetelés fillérekből

Ismét közeleg a fűtési szezon, ilyenkor érdemes átgondolni és ellenőrizni, hogy lakásunk szigetelése nem hagy-e kívánnivalót maga után. A régi épületekben lakóknál általános probléma, hogy az előregedett ablakok miatt a hő az utcát fűti - a legtöbbször sajnos nem engedhetik meg maguknak nyílászáróik teljes cseréjét, miközben pont őket érinti leginkább a fűtési költségek drágulása.

Az Ökoszolgálat „Szigetelés fillérekből” programja segítségével bárki saját kezűleg leszigetelheti elavult fa nyílászáróit, és akár 15%-kal is csökkentheti fűtésszámláját, jelentősen mérsékelve ezzel a klímaváltozást okozó CO2 kibocsátását is.

Ehhez elegendő az alapítványnál bérelhető gép és az ugyanitt olcsón beszerezhető - akár 10 évig is tartós - szigetelőanyag, két ember, [az itt található oktatófilm megtekintése](#) és persze a szándék.

Bővebb információ a szolgáltatásról: <http://okoszolgalat.hu/szigeteles-fillerekbol-ablakszigetelo-gep-kolcsonzes/>

On-line foglalási lehetőség: Szabó Gyula, telefon: 1/472-1076, e-mail: szabo.gyula@okoszolgalat.hu



Gyümölcsész kapta az idei Jánossy Andor-díjat



Kovács Gyula (jobbra) átveszi a díjat

Manapság a biodiverzitás, a fajok sokszínűségének megőrzése azért fontos, mert napjaink mezőgazdasági gyakorlatában háttérbe szorultak a tájfajták, melyek jól alkalmazkodtak az adott tájegység ökológiai viszonyaihoz csökkentve ezzel a gazdálkodás kockázatát.

Kovács Gyula pórszombati örökségvédő gyümölcsész kutatása során nyilvántartást készített a még fellelhető régi fajtákról és birtokán eltelepítette azokat. A gyűjteményben olyan fajták is megtalálhatóak, amelyek máshol nincsenek.

Az agrobiodiverzitás fenntartása és a tájfajták megőrzése érdekében szerzett elévülhetetlen érdemeiért Kovács Gyula 2011 szeptemberében kiérdemelte a Jánossy Andor-díjat.

Forrás: <http://greenfo.hu/hirek/2011/09/07/gyumolcsesz-kapta-az-idei-janossy-andor-dijat>

Ökogazdálkodás a Start munkaprogram keretében

Több minisztérium és államtitkárság dolgozik közösen a Start munkaprogramon, ami hasonló a szociális földprogramhoz, és a tervek szerint háromszázezer ember foglalkoztatását oldja meg.

Két célt szeretnének elérni a komplex programmal: az eddigi munkanélküliek visszavezetését a munkába, valamint egy olyan gazdálkodási rendszer megtanítását, amely a jövőbe mutatóan, mezőgazdasági és vidékfejlesztési szempontból is elfogadható. Ezért az ökológiai gazdálkodást és őshonos állataink tartását fogják elsősorban segíteni.

Forrás: <http://www.hir24.hu/belfold/2011/09/10/okogazdalkodassal-igernek-300-ezer-embernek-munkat/~-fokusz>



Élőshow és kerekasztal az ökológiai gazdálkodás helyzetéről

„Érdekelnek az ökofalvak? Testközelből szeretnéd látni, honnan kerülnek a termények a bioboltok polcaira? Te magad is kipróbálnád a szelíd gazdálkodás fogásait? Szeretnéd, ha meggyőznénk: a vajkőpülés pofonegyszerű? Nyitott vagy egy időutazásra a magyar vidéken? Meghallgatnád, hogyan áll a hazai ökogazdálkodás szénája?”

Az ökológiai gazdálkodás hazai helyzetéről szóló élőshowt és szakértői kerekasztalt látogathatunk meg az Öko-völgy Alapítvány rendezésében **2011. október 5-én, Somogyvámoson, Krisna-völgy ökofaluban.**

Ízelítőül: A vetéstől a kenyérig. Szántás ökrökkel, ökrös szárazmalom működése, gabonaörlés családi méretű kézi malommal, lepénysütés földtűzhelyen, búzafülé préselés, kézi tehénfejés, a biotermesztésben engedélyezett növényvédő szerek. Házisajt- és vajkészítés, terménytárolás pincében.

A jelentkezés határideje: 2011. szeptember 30.

További információk: <http://okovolgy.hu/kostolj-bele-okologiai-gazdalkodas-a-gyakorlatban/>

Forrás: <http://www.greenfo.hu/programok/2011/10/05/eloshow-es-kerekasztal-az-okologiai-gazdalkodas-helyzeterol>



Kép forrása: <http://okovolgy.hu>

Angliai természetvédelmi ösztöndíj 2011-2013

A Gyöngybagolyvédelmi Alapítvány 2008 óta fogad brit természetvédelmi önkénteseket az EU Leonardo da Vinci Élethosszig tartó tanulási programon keresztül. Eltökélt szándékuk, hogy magyar pályakezdő és munkakeresők számára is lehetőséget biztosítsanak angliai tapasztalatszerzésre. 2011-ben pályázatukat a Tempus Közalapítvány elfogadta, így nyílt lehetőségük három éven át 20 fő kiutaztatására.

Alapelvük, hogy a természetvédelem egyre szűkülő mozgásterében lehetőséget kínáljanak mindazoknak, akik elkötelezettségük, hivatástudatuk és ambíciójuk révén szeretnének a természetvédelemben tevékenykedni. A jelentkezők kiválasztása során a legfontosabb kritérium a természetvédelmi problémák megoldása iránt mutatott elhivatottság és fogékonyság. Így a papírforma szerinti végzettségnél előrébbvalónak értékelik a jelölt teljes életpályáról alkotott elképzelését, korábbi tapasztalatait, önkéntes tevékenységét.

A jelen kiutazás pályakezdő fiatalok, munkavállalók és munkanélküliek számára egyaránt nyitott felső korhatárra való tekintet nélkül (alsó korhatár 18 év).

Beadási határidő az első fordulóra: 2011.06.26. (utána folyamatos)

További információ: [Gyöngybagolyvédelmi Alapítvány](http://www.greenfo.hu/programok/2011/09/19/angliai-termeszetvedelmi-osztondij-2011-2013)

Forrás: <http://www.greenfo.hu/programok/2011/09/19/angliai-termeszetvedelmi-osztondij-2011-2013>



Önkéntesek munka közben
Kép forrása: www.gyongybagoly.hu

Energiahatékonyság napja Wekerlén



Időpont: 2011. október 15. szombat, 15:00-19:00 (Figyelem! A háztartási tréning előbb, 12:00-kor kezdődik.)
Helyszín: 1192 Budapest, Petur u. 7.

A Wekerlei Kultúrház és a WTE Zöld Hajtás Klubja szeretettel várja az érdeklődőket közös programjára. Ízelítőül a nap programjából:

- "Tele vagyunk energiával!"
- Az energiahatékony Wekerle - kérdőív
- Ablakszigetelési bemutató
- A GreenDependent Egyesület klímabarát háztartás tréningje (<http://www.kislabnyom.hu>)
- Fair trade teázó és kávézó az Éléskamra Bio és Reform étterem támogatásával

A belépés díjtan! A tréningre előzetes regisztráció szükséges: wekerle.zoldhajtas@gmail.com

Forrás: <http://gyermekhaz.kispest.hu/?q=node/449>



A klímaváltozásért legkevésbé felelős országok járnak pórul

A Sir Edmund Hillary által épített reptérrel, Luklától, csak 10 km-re van a serpák fő központja, a 3440m-en fekvő Namche Bazaar. Az út azonban két teljes napba telik odáig, a végén meredek emelkedővel! A táj gyönyörű, apró falvak rendben tartott földcsékkkel, káposzta és bab nő, virágok pompáznak és hajmeresztő kötélhidak lógnak a vad folyók fölött. De a Mountain Institute térségbe látogató kutatói nem csak a szépséget látták, hanem a klímaváltozás nagy igazságtalanságát is: azt, hogy a folyamatért legkevésbé felelős országok járnak most is a legrosszabbul.

Az ország elszigeteltsége nagyon megnehezíti az éghajlatváltozásra való felkészülést, és ezzel a jövő generációk érdekeinek megóvását is, mert a felkészüléshez szükséges kutatómunka, azaz a Himalájában zajló folyamatok megfigyelése (ld. a gleccserek fogyásának és a gleccsertavak hízásának nyomon követése) számos fizikai akadályba ütközik.

Lukla repterét hegyek övezik, csak kis repülőket fogad és ha felhős az ég, nincs légiforgalom - így nehéz tervezni a kutatóutakat és támogatásokat, mert a költségek is nehezen tervezhetők. A kutatáshoz szükséges felszerelést állatok vagy emberek szállítják a célállomásra, ahogy a gleccsertavak kutatásához nélkülözhetetlen csónakot is – 5000m-re felcipelgetni egy csónakot viszont további jelentős kiadás.



Yakok cipelik a felszerelést a Himalájában.
Fotó: Prakash Mathema/AFP/Getty Images

Jó hír azonban, hogy nemrég új, nemzetközi kutatási program indult a Himalájában: tudósok és civil szervezetek vizsgálják a klímaváltozás helyi hatásait, valamint annak esetleges veszélyeit a helyi lakosságra. Az amerikai támogatással megvalósuló akció legutóbbi, katmandui ülésén a tudósok arra keresték a választ, hogy mit lehet tenni az olvadó gleccserek tövében kialakult tavak okozta áradásokkal szemben, melyek a vidékre nézve katasztrofális következményekkel járhatnak. Bár az olvadás mértékével kapcsolatos adatokat önmagukban is elég rémisztőnek tartják, a kutatóknak orvosolniuk kell egy hibás, azaz eltúlzott adatokat tartalmazó hivatalos IPCC-jelentés következményeit is, hogy a kérdés ismét a figyelem középpontjába kerülhessen. (A legnagyobb vihart egy, a Himalája gleccsereinek 2035-ös teljes eltűnését vizionáló IPCC-jelentés kavarta, mivel a szerzők később beismerték, hogy szándékosan manipulálták az adatokat annak érdekében, hogy nagyobb nyomást gyakoroljanak a politikusokra.)

A helyi lakosság, és a hegyeket jól ismerő hegymászók azonban első kézből tapasztalják a klímaváltozás hatásait még a 8000 méter feletti területeken is. A mai hegymászókat teljesen más táj fogadja, mint amit a korábbi generációk lejegyeztek. Az amerikai Yale Egyetem Erdészeti és Környezetvédelmi Tanulmányok Karának honlapján elérhető fotógaléria jól illusztrálja a változásokat.

Forrás és további információ: <http://www.guardian.co.uk/environment/blog/2011/sep/07/himalayas-expedition-remote-mountains>
http://kitekinto.hu/global/2011/09/26/aggasztó_folyamatok_a_himalaján/

A szigetlakók jobban félnek a klímaváltozástól

Az emberek 69 százaléka aggódik a globális felmelegedés miatt világszerte, a két legnagyobb széndioxid-kibocsátónak számító Kínában és Egyesült Államokban idén azonban kevesebbet nyugtalanít a klímaváltozás - derült ki a Nielsen nemzetközi piackutató vállalat frissen közzétett felméréséből.

Indiában - ahol magas a károsanyag-kibocsátás - az emberek egyre nagyobb többségét, 86 százalékát aggasztja a felmelegedés. Az európaiak 68 százaléka osztja ezt a nézetet: idén tíz százalékkal többen látták negatívan a klímaváltozást, mint 2009-ben.

A klímaváltozás a szigetországokban illetve a tengerparton elhelyezkedő államokban váltja ki a legnagyobb félelmet, Thaiföldön és Portugáliában például 91, Malajziában 90, Görögországban pedig 89 százalék tart a folyamat következményeitől - olvasható a felmérésben.

Forrás és további információ: <http://www.greenfo.hu/hirek/2011/08/31/a-szigetlakok-jobban-felnek-a-klimavaltozastol>

Fenntartható Kedd Hollandiában

Szeptember első keddeje Fenntartható Kedd a hollandoknál. Ezen a napon az ország kormánya különleges bőröndöt kap kézhez az állampolgároktól: egy bőröndöt tele különféle ötletekkel és kezdeményezésekkel arra vonatkozóan, hogy hogyan lehetne a holland társadalmat még fenntarthatóbbá tenni. Ötletet bárki küldhet, a lényeg, hogy a kormány lássa, mennyi fenntarthatóságra vonatkozó hasznos elgondolás létezik az állampolgárok fejében. Az ötletekre épülve aztán egy cselekvési tervre vonatkozó javaslat készül.

Idén Henk Bleker állami titkár vette át a bőröndöt, a legjobb ötletek gazdái pedig pénzzutalmat kaptak: az első helyezéért 5000 Euro járt! A kezdeményezés részeként adták át a „Fenntarthatóság Szalagját” is – ezt azok kapják, akik időt és fáradságot nem kímélve dolgoznak az ország fenntarthatóságáért.



Fotó: Lasse C

Forrás és további információ: <http://www.fairfood.org/2011/09/its-sustainable-tuesday/>

A beadott ötletek (főleg hollandul, de van egy pár angolul is): <http://www.duurzamedinsdag.nl/TERUGBLIK+2011/Alle+ideeen+uit+2011>

A kerttől a konyháig - a tudatos szakács könyve



A kerttől a konyháig

Főzési rutinunk alaposan átalakult az elmúlt néhány évtizedben. Autóba be, a legközelebbi hiperszupermarketnél ki, bevásárlókocsi telepakol, és már főzünk is. Már ha egyáltalán főzünk, és nem eleve kész, vagy félkész árut vásárolunk.

Pedig lehet másként is... zöldleveses árpagyöngyleves, pitypangfőzelék, nagydobosi sütőtöklevár, élő zöldségleves mandulahabarással, nádcukros almatorta - csak néhány a közel 30 recept közül. Tájfajták, elfeledett őshonos zöldségfajták, vadon termő növények, fair trade alapanyagok - ezekből válogat a Tudatos szakács könyve, melynek receptjeit régi gyümölcsfajták megmentői, termelői piacok rajongói, közösségi kertészek, fair trade szakemberek, vásárlói közösségek tagjai és még sokan mások gyűjtötték és írták.

A szakácskönyv nem életvezetési tanácsok gyűjteménye. A recept- és tippgyűjtemény célja az, hogy megmutassa: kicsi figyelemmel, régi és új módszerek segítségével ehetünk izgalmasan és egészségesen, és ez még nem is feltétlenül kerül egy vagyona.

A kiadvány letölthető itt: http://vedegylet.hu/doc/szakacskonyv_2-47.pdf, ill. beszerezhető a [Védegylet irodájában](#)

Forrás: http://www.vedegylet.hu/index.php?page=news&news_id=1370

Olcsó hús fekete ára

Az iparszerű állattenyésztés világ szegényeire és a környezetre gyakorolt hatásai, a takarmányszója-termesztés robbanásszerű növekedésének következményei Latin-Amerikában és Európában, génmódosítás és túltermelés. Ezek a kulcsszavak a Védegylet most megjelent kiadványában. „Az EU a világ legnagyobb segélyezője, de vajon nem cselekszik-e ellentétesen a szegény országok érdekeivel, amikor mezőgazdasági politikáját alakítja?”

„A szegénység és az éhség leküzdésének előfeltétele a fejlődő országokban az agrárnépesség életfeltételeinek javítása, mindenekelőtt azért, hogy figyelembe veszik jogait és érdekeit az őket érintő nemzetközi, és nemzetközi hatású politikai döntéseknél.”

Forrás: http://www.vedegylet.hu/index.php?page=news&news_id=1363

Letölthető: http://www.vedegylet.hu/doc/olcso_hus.pdf



Egy boldog 69 éves hölgy, aki 15 éve pénz nélkül él

Heidemarie Schwermer története 22 éve kezdődött, amikor középiskolai tanárként válása után két gyermekével Dortmundba költözött. Az első, ami feltűnt neki a városban, a rengeteg hajléktalan volt. Elhatározta, hogy segíteni fog ezeken az embereken: módot ad rá, hogy hasznossá tudják tenni magukat. E megfontolásból nyitotta meg Heidemarie Németország első *Tauschring-jét*, azaz csereboltját, amely a "Gib und Nimm" (Add és vidd) nevet kapta.

A kicsiny boltban bárki csereberélhetett használati tárgyakat és szívességeket, azaz kereskedhetett a képességeinek megfelelő szolgáltatásokkal is, természetesen pénz használata nélkül. A cserebere ötlete végül nem is a fedél nélkül élőket vonzotta igazán, hanem a város munkanélküli és nyugdíjas lakóit, akik egyre nagyobb számban látogatták a csereboltot és segítettek egymáson. A Tauschring jelenséggé nőtte ki magát Dortmundban és létrehozóját is elgondolkodtatta az addigi életmódjáról.

Heidemarie rájött, hogy túl sok olyan „cucca” van, amire nincs szüksége, ráadásul boldogtalan a munkájában. Elhatározta, hogy más munka után néz és csak akkor vesz új dolgokat, ha egy régit elajándékozik. Először mosogatónak állt, 10 márkát keresett óránként. Sokan emlékeztették egyetemi végzettségére, de ő jól érezte magát és nem gondolta, hogy többet ér a végzettségével, mint egy konyhai munkás. 1996-ban döntött végleg úgy, hogy pénz nélkül fog élni. A gyermekei kiköltöztek, a lakását eladta és elhatározta, hogy 12 hónapig mindent, amire szüksége van, csereáruval fog megszerezni. 15 évvel később még mindig így él, és életének minden percét élvezni.

A pénz nélküli életről szerzett tapasztalatairól két könyvet írt, és megkérte a kiadót, hogy a bevételt jótékonyági szervezeteknek adja, mert így sok embert boldogít a könyv sikere, nem csak egyet. 2010-ben [dokumentumfilm](#) is készült a hölgy hétköznapjairól.

Heidemarie egészségesebb és jobban él, mint valaha. Minden vagyona elfér egy bőröndben és egy hátizsákban, van €200 vésztartaléka, nincs viszont egészségbiztosítása, mert elmondása szerint nem akar lopni az államtól - az öngyógyítás erejében hisz. Az előadásaiért és egyéb felkérésekért járó pénzt elajándékozza.

Forrás és további információ: <http://wakeup-world.com/2011/07/18/happy-69-year-old-lady-has-not-used-money-for-15-years/>

Heidemarie honlapja: <http://www.livingwithoutmoney.org>





Kemping a kertemben

<http://campinmygarden.com>

Idén áprilisban indult egy új, mindenki számára nyitott internetes közösség *Camp in my Garden*, azaz 'Kempingez a kertemben' néven, melynek tagjai – talán nem meglepő - a kerti kempingezés hívei. Az oldalon regisztráló tagok közül van, aki a saját kertjét hirdeti átmeneti szállásként az arra járó és megpihenni vágyó érdeklődőknek, van, aki szálláshelyre vadászik és olyan is, aki kínál és keres is a honlapon.

A kezdeményezés lényege, hogy a hagyományos szálláshelyek megfizethető, családias, kalandos és szórakoztató alternatíváját kínálja.

A közösség kertet kínáló tagjai létrehoznak magukról egy-egy profilt, amelyből kiderül, hogy az adott kert milyen felszereltséggel, illetve milyen lehetőségekkel és feltételekkel várja a vendégeket, továbbá a környéken zajló eseményekről és programokról is tájékoztatást ad, megkönnyítve ezzel a választás lehetőségét. A szálláshelyek színvonala a „bamping”-től (alap) a „glampingig” (lenyűgöző) terjed.

Az oldal egyelőre nagyrészt európai – elsősorban brit - szálláshelyeket kínál, de az ötletgazdák álma, hogy hamarosan több ezer magánkertben lehet majd sátrat verni szerte a világon ☺



Minden ingyen fórum – elsősorban budapestieknek

<http://groups.yahoo.com/group/budapest-mindeningyen/>



Sokan dobnak ki még használható, akár értékes tárgyakat is, ami pazarlás. Könnyen lehet, hogy valakinek pont az kell, amit épp a kukába teszünk. Szóval, ha valamire nincs már szükségünk és úgy gondoljuk, hogy másnak még jól jöhet, tegyük közzé ezen a fórumon, mielőtt kidobnánk! Így kis erőfeszítéssel csökkenthetjük a szeméthegeyeket is.

Sőt, ha szeretnénk ingyen kapni valamit, azt is írjuk meg, mert lehet, hogy valakinek a sufnijában ott hever, ami nekünk kellene, és szívesen odaadná!

Építem a házam

<http://epitemahazam.hu/>

Honlap azoknak, akik családi házat építenének vagy újítanának fel, de ehhez szükségük van némi segítségre. Az építő közösség – az ötletgazda szavaival élve – azért jött létre, hogy az első gondolat megszületésétől az elkészült otthon fenntartásáig segítsen a családi házat építőknek és felújítóknak. Aki egy kellemes helyen, egy jó kávé mellett szeretne jó ötleteket, tanácsokat kapni vagy megosztani tapasztalatait másokkal is, az személyesen is csatlakozhat a szakemberekhez a **TervCafé**-n keresztül.

Következő összejövetel: 2011. október 19. (szerda)

Téma: Passzívházak és alacsony energiafogyasztású házak

A honlap blogjaiban mindenki kedvére csemegézhet érdekes vagy szórakoztató „építési” történetek vagy éppen hasznos tanácsok között. S ha a felsoroltak még mindig nem elegendők, akkor hasznos lehet az Építem a házam című könyv – „a házépitők-bibliája” – mely a gazdaságos, de minőségi házépités és felújítás érdekében íródott.



Európa Energia Portálja / Europe's Energy Portal

<http://www.energy.eu/>



Ha kíváncsiak vagyunk, hogy Európa egyes országaiban hogyan alakul az üzemanyagok ára – akár 2005 óta –, mennyi áramot használnak átlagosan a háztartások, mennyi a gépkocsink károsanyag kibocsátása vagy csak tippeket szeretnénk kapni arra vonatkozóan, hogyan tudunk a hétköznapijainkban energiát megtakarítani, érdemes ellátogatnunk Európa Energia Portáljára. Az oldalt 2005-ben hozták létre, és azóta vezető energiaügyi portallá nőtte ki magát.

Egy nájlonszatyor élete



Pörögnek, forognak, táncolnak a szél szárnyán... játszanak a kutyákkal, és útra kelnek, hogy világot lássanak. Vajon mikről lehet szó? Madarakról? Vállalkozó kedvű pilótákról? Sajnos egyikről sem...

Tudjuk-e, hol kötnek ki elhullajtott zacskóink, szatyraink? Ha nem, nézzük meg a civiljutub oldalán: <http://www.civiljutub.hu/play.php?vid=7895>.

A videó eredeti címe: Heal the Bay

A magyar változat a Felső-Tisza Alapítvány megbízásából készült.

Helyi élelmiszertermelés egy átalakuló faluban

Rövid dokumentumfilm egy angliai falu próbálkozásairól az önellátás terén.

Forest Row egy 5500 lakosú falu Kelet-Sussexben, Angliában. A közösség tagja az Átalakulás Mozgalomnak. A falu lakói szeretnének felkészülni a közeljövő energia- és élelmiszerellátási válságára, ezért igyekeznek megvalósítani a településen egy karbon-szegény, fenntartható és önfenntartó életmódot.

A téma általános tudnivalóin kívül (olajcsúcs, kőolajra épülő globális mezőgazdaság problémái) a film készítői bemutatják, mi az, amit Forest Row eddig megvalósított: elviszik a nézőt a két helyi biogazdaságba, ahonnan a friss hús és zöldség a boltba kerül, ellátogatnak egy dobozrendszerrel működtetett zöldséges vállalkozáshoz, ötleteket adnak és példákat mutatnak a szomszédok közti kertmegosztás és telekbérlés nyújtotta lehetőségekről, és mesélnek arról is, hogyan vezetnek be a helyi iskolásokat az élelmiszerelőállítás csodákkal teli világába.

Az állatokkal való munkálkodás és salátagyazolás örömeiről csupa lelkes és mosolygó ember beszél – nem nehéz elhinni nekik, hogy a friss levegőn végzett munka, a kikelő magok és vígan rohangáló birkák látványa, a harsogó zöld levelek kosárba gyűjtése, majd salátába aprítása semmihez sem hasonlítható élvezetet és elégedettséget biztosít © Az élelmiszer minőségéről már nem is beszélve..

A film megtekinthető itt: <http://transitionforestrow.org/video/growing-food-locally>

Az Átalakuló Forest Row honlapja: <http://www.transitionforestrow.org>



Fosszilis energiafüggőségünk 300 éve 300 másodpercben



Erdő zárva: újratelepítési időszak

Forrás: <http://transitionforestrow.org/video/300-years-of-fossilfueled>

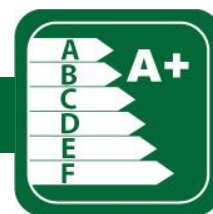
Fosszilis energiaforrásoktól való függőségünk történetét és következményeit meséli el és rajzolja le ez a szórakoztató, angol nyelvű rövidfilm.

A fosszilis energiahordozóknak köszönhetően évszázadok óta növekszik és terjeszkedik az emberiség. Manapság azonban szembe kell nézzünk ennek a példátlan mértékű növekedésnek a hatásaival úgy, hogy közben az olcsó és nagy mennyiségben, viszonylag egyszerűen kitermelhető fosszilis energiakészletek is kimerülőben vannak. Iszonyú nagy kihívás ez, és míg fennáll annak az esélye, hogy nem tudunk megfelelően reagálni a problémára, még mindig van esély arra is, hogy hosszú távon fenntartható, karbon-szegény vagy karbon-mentes megoldásokat dolgozzunk ki.

A film megtekinthető:

<http://transitionforestrow.org/video/300-years-of-fossilfueled> vagy

http://www.youtube.com/watch?v=cJ-J91SwP8w&feature=player_embedded#



Az újrahasznosított, újrahasznált alumínium fólia

A legtöbbször nem tudják, hogy a boltokban kapható fólia milyen nagy energiabefektetéssel készül, ezért minél kevesebb alufóliát használunk, annál kisebb terhet róvunk a környezetre. Javasoljuk tehát, hogy szendvicseinket csomagoljuk papírszalvétába vagy többször használható műanyag dobozba, illetve tároláskor és sütéskor tegyük fedőt az edényekre alufólia helyett.

S ha már használunk, vásároljunk újrahasznosított fóliát, de ne hajtsuk meggondolás nélkül a kukába az elhasznált alu-galacsint, hanem használjuk újra:

- Ha a fólia épségben maradt, és csak egy kicsit piszkos, mossuk el, s használjuk fel újra.
- Használjuk cipőformának, ha szeretnénk, hogy tároláskor a cipő megtartsa a formáját. Ehhez gyúrjuk az alufóliát megfelelő alakúra, esetleg vonjuk be egy réteg papírral, és tegyük a cipőbe.
- Késélesítéshez hajtogassuk több rétegre a fóliát, és vágjuk át néhányszor az élesíteni kívánt késsel, ollóval.
- Alu-művészet: érdekes textúrát adhat a festményeknek a formázott alufólia



Ára: 1520 Ft

Megrendelhető: <http://enesabarataim.hu>

Forrás: <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/zoldovezet/3488/alufolia>

Zuhany homokóra



Zuhanyozás közben néha repül az idő. Azonban minél több időt töltünk a zuhany alatt, annál kevésbé vagyunk energia- és víztakarékosak a fürdéshez képest!

Ha mérjük menetközben az időt, és hamarabb befejezzük a zuhanyozást, sok vizet és energiát spórolhatunk - a zuhanyóra használatával évente akár 12 m³ vizet is megtakaríthatunk.

A zuhany homokóra a tapadókorong segítségével könnyen a csempére helyezhető. A homok 5 perc alatt folyik le az órán.

Ára: 595 Ft

Megrendelhető: <http://www.zoldpolc.hu/1016-viztakarekossag/20-zuhany-homokora>

Vízspóroló WC tartályhoz

A WC tartályok nagy része 5-7 liter vízzel öblít, ami pazarlónak számít. Ezzel az egyszerű termékkel víztakarékossá alakíthatjuk meglévő WC tartályunkat.

Ha beillesztjük a polietilénből készült, kockaformára kihajtogatható vízspórolót a tartályba, megtelik vízzel, és a következő lehúzáskor ennyivel kevesebb víz távozik. A terméken van egy kis lyuk, ami lehetővé teszi a víz cirkulációját, így nem fog bepenészedni. A gyártó 1997 óta több mint 10 millió darabot adott el ebből a termékből! Számításuk szerint 6-8 hét alatt megtérül a befektetés, mivel a felhasznált víz kb. 1/3-át megspóroljuk

Termék ára: 999 Ft

Megrendelhető: http://www.enesabarataim.hu/product/vizsporolo_wc_hez-1036.html



Biciklilámpa és töltő



Kurbilis első és hátsó lámpa biciklire. Újratölthető - egy perc kurbлитеkeréssel 10 perc folyamatos, vagy 60 perc villogó fényt nyerünk. Nem kell többet elemeket cserélni vagy hallgatni a dinamó nyekergését!

Ezen kívül az első lámpát elemilámpaként és mobil töltőként is használhatjuk.

Termék ára: 4990 Ft

Megrendelhető: <http://www.zoldpolc.hu/1021-elemtakarekos-eszkozok/29-dinamos-kerekpar-lampa>

Kapcsolat: Kislábnyom helyi klíma-koordinátorok

	<p>Almássy Tamás <u>E-mail: alto.at@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Vecsés és környéke</p>		<p>Kaszap István <u>E-mail: kaszapi44@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Pécel és környéke</p>
	<p>Babai-Belánszky Tamás <u>E-mail: babai@obh.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Vác és környéke</p>		<p>Laurán Csaba <u>E-mail: laca@index.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Gödöllő, Szada és környékük</p>
	<p>Berei Bence Lukács <u>E-mail: bence.berei@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Budapest és környéke</p>		<p>M. Nagy Domonkos <u>E-mail: m.nagy.domonkos@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Érd és környéke</p>
	<p>Bertalan Angéla <u>E-mail: bertalan.angela@noe.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Mogyoród, Pécel, Veresegyház és környékük</p>		<p>Mátyás Izolda <u>E-mail: matyas.izolda@kt.szie.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Veresegyház és környéke</p>
	<p>Biri Magdolna <u>E-mail: biri@invtel.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Gödöllő és környéke</p>		<p>Perlaki Komélia <u>E-mail: pnelli@belsoudvar.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Vác és környéke</p>
	<p>Buzder-Lantos Erzsébet <u>E-mail: ebuzder@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Monor és környéke</p>		<p>Sárdi Dóra <u>E-mail: idas@chello.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Budapest, XIII. ker. és a környező kerületek</p>
	<p>Heinemann Ildikó <u>E-mail: ildiko.heinemann@lutheran.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Vecsés és környéke</p>		<p>Tracey Wheatley <u>E-mail: trace.wheatley@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Budapest, Wekerletelep</p>
	<p>Herpainé Márkus Ágnes <u>E-mail: markusagi@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Budapest, XIX. ker. és a környező kerületek</p>		<p>Vitalisné Malik Judit <u>E-mail: vitalisne.mjudit@noe.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> Monor</p>
	<p>Horváth Hajnalka <u>E-mail: horhajni@gmail.com</u> <u>Koordinációs terület</u> Szentendre és környék</p>		<p>Gáll Veronika <u>E-mail: info@kislabnyom.hu</u> <u>Koordinációs terület</u> minden eddig fel nem sorolt Pest megyei település</p>

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Antal Orsolya és Vadovics Edina
Közreműködött: Gáll Veronika, Tóth Kornélia és Vadovics Kristóf
Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség: GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-28-412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.greendependent.org

Kislábnym program: www.kislabnyom.hu

A Kislábnym Hírlevél korábbi számai a www.kislabnyom.hu oldalon megtalálhatók és onnan letölthetők.

A hírlevelet az info@kislabnyom.hu címen lehet lemondani.