

## TARTALOM

- Kislábnyom program hírek
  - Várjuk a 3. versenyfeladat megoldásait!
  - Megtakarítási tippek 1. rész
- EnergiaKözösségek hírek
  - „Zöldfülű” lelkesedés
  - Megtakarítások nemzetközi szinten
- Klímabarát tippek
  - Főzés és ételek
- Klímahírek itthon
  - Szupermarketeket válthat ki a közösségi mezőgazdaság
  - Összekovácsolja a telekocsizókat a méregdrága benzin
- Kapcsolódó rendezvények itthon
  - ARTVENTURA művészeti kiállítás
  - Öko háztartás tréning
- Klímabarát termékek, szolgáltatások

## Kislábnyom játékot indítunk!

### Kedves Olvasóink és Versenyzőink!

Mostani számunktól kezdve összesen 3 fordulóból álló Kislábnyom játékot indítunk. Minden fordulóban kérdéseket teszünk fel a hírlevél éppen aktuális valamint megelőző számának tartalmára vonatkozóan. A válaszokat mindig a következő hírlevél megjelenéséig lehet beküldeni az [info@kislabnyom.hu](mailto:info@kislabnyom.hu) email címre.

### Miért érdemes a játékban részt venni?

Ha valaki mind a 3 forduló kérdéseire válaszol:

1. megnyerheti a 4 db vásárlási utalvány egyikét!
2. javíthat a Kislábnyom versenyben kivívott helyezésén, mert a Kislábnyom játék egyben a Kislábnyom verseny 3. szorgalmi feladata is: ha mindegyik kérdésre helyesen válaszol, akár 10%-ot is hozzáadhat eredményéhez! (ld. értékelés bemutatása a [33. hírlevélben](#))!
3. és nem utolsó sorban olyan érdekes cikkeket, információkat is felfedezhet a hírlevélben, amelyek eddig esetleg nem ragadták meg figyelmét ☺



Tehát...

### A Kislábnyom játék 1. forduló kérdései:

1. Hány gyümölcsfát fogunk ültetni a Kislábnyom képzések karbon-lábnyomának semlegesítése érdekében?
2. Melyik ország áll az Éghajlatvédelmi Teljesítmény Index 1. helyén?
3. Hány kg CO<sub>2</sub> kibocsátásával jár 1kg marhahús előállítása?

Az 1. forduló kérdéseire a válaszokat az [info@kislabnyom.hu](mailto:info@kislabnyom.hu) email címre várjuk március 15-ig. Az email tárgyában kérjük tüntessék fel: Kislábnyom játék 1.

Azok között, akik a játék mindhárom fordulójának kérdéseire helyesen válaszolnak, összesen **4 db 5000 Ft értékű vásárlási utalványt sorsolunk ki**, amelyeket a [Zöldbolt](#) vagy a [Zöldpolc](#) internetes áruházakban lehet levásárolni!



Játékra fel ☺

A Szerkesztők: Vadovics Edina és Antal Orsolya



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



## Várjuk a 3. versenyfeladat megoldásait!



A Kislábnym Energiatakarékossági Verseny utolsó kötelezően megoldandó feladata két részből tevődik össze:

### 1. Kislábnym tudáspróba 2.

A Kislábnym tudáspróba 2. minden kérdésére a helyes válasz megtalálható a *Klímaparát háztartások – Útmutató családoknak* című kiadványban:

[http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/csaladi\\_utmutato\\_web\\_1.pdf](http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/csaladi_utmutato_web_1.pdf)

### 2. Vállalások

A verseny első feladataként kitöltött háztartási klíma-auditban tett rövidtávú energiatakarékossági intézkedések teljesülésének bemutatása egy táblázat kitöltésének segítségével, azaz ki, hogyan haladt a vállalásokkal. Vagy, ha valakinek nem voltak vállalásai, most tegeyen elhatározásokat!

A feladat **beküldésének módja:**

- [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu) honlapon keresztül a **Versenyfeladat beküldése menüpontban**, vagy
- e-mailben csatolmányként az [info@kislabnyom.hu](mailto:info@kislabnyom.hu) címre.

A feladat online kitöltésének vagy beküldésének határideje: **2012. március 31.**

A feladat **részletes leírása:** <http://kislabnyom.hu/3-feladat>

TOVÁBBI SIKERES JÁTÉKOT KÍVÁNUNK MINDENKINEK!

## Háztartási klíma-audit “tanulságok” avagy megtakarítási tippek – 1. rész

A háztartási klíma-auditok javítása során sok olyan dologgal találkozunk, amelyre érdemes lenne több háztartás figyelmét is felhívunk. Ezeket a tanulságokat kezdjük el itt összegyűjteni – akár megtakarítási tippeknek is nevezhetnénk ezt a gyűjteményt...

**Tartsunk karban és ellenőrizzünk mindent otthon rendszeresen!**

|                               | Tennivaló  | Megtakarítási lehetőség   |
|-------------------------------|--|---|
| <b>Hűtő/mélyhűtő</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takarítsuk rendszeresen a kondenzációs rácsot;</li> <li>• olvasszuk le, ha nem önleolvasztós;</li> <li>• ellenőrizzük, hogy a megfelelő hőmérsékletre van-e beállítva a hűtő és a mélyhűtő (ehhez lehet, hogy be kell szereznünk egy hűtőhőmérőt...).</li> </ul> <p>Ajánlott hőmérséklet: hűtő: +5°C, mélyhűtő: -18°C</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha elmulasztjuk, akár 20-30%-kal is nőhet hűtőnk fogyasztása.</li> <li>• Ha rosszul van beállítva a hőfok (túl alacsony), fokként kb. 5%-kal nő az energiafogyasztás.</li> </ul> |
| <b>Villanybojler</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vízkövetlenítsük évente!</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1mm vízkőréteg 10%-kal is növelheti a fogyasztást!</li> </ul>  |
| <b>Bármilyen vízmelegítő</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellenőrizzük a hőfok beállítását!</li> </ul> <p>Lejebb tekerhetjük a hőfokot (1) az évszaknak megfelelően, (2) ha elutazunk vagy (3) időszakosan kevesebben vagyunk otthon.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha 60-80°C-ról 50°C-ra állítjuk a vízhőmérsékletet, 20-50%-kal csökkenhet a felhasznált energia mennyisége.</li> </ul>   |
| <b>Fűtésrendszer</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellenőriztessük évente a kazánokat, gázkészülékeket!</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendszeresen tartott rendszer esetén 10%-kal is kevesebb lehet a fűtés költsége.</li> </ul>  |
| <b>Fűtőtestek, radiátorok</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portalanítsuk őket rendszeresen!</li> <li>• Évente légtelenítsük a radiátorokat.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akár 15%-kal kevesebb energiát fogyasztanak a rendszeresen légtelenített radiátorok.</li> </ul>  |
| <b>Gáztűzhely</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendszeresen takarítsuk és tartsuk tisztán a gázégőket, fűtőfelületeket.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Így akár 10% energia megtakarítható.</li> </ul>  |
| <b>Csapok</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendszeresen ellenőrizzük, vízkövetlenítsük a csapokat, zuhanyrózsákat.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egy csöpögő csappal havonta akár 800 liter vizet feleslegesen elfolyathatunk!</li> </ul>   |

**Folytatjuk!**

## További lehetőség az információcserére – elindult a blog!



Új lehetőséggel bővült a versenyzők tapasztalatcseréjének arzenálja az EnergiaKözösségek honlapon. Mostantól nem csak személyesen, telefonon, email-ben, a Facebook-on vagy a hírlevelek segítségével tudunk kommunikálni egymással, hanem blogunkon keresztül is! 15 partnerünk – és természetesen mi is – már fenjük a billentyűzetünket az újabb és újabb bejegyzések elkészítésére.

A francia, az osztrák és a szlovén versenyzők, koordinátorok már készítettek egy-egy beszámolót arról, hogyan veszik az akadályokat a programban. Mi is közzétettünk egy érdekes írást egy magyarországi közösségi tag tollából. Nagyon örülnénk, ha Ti is elküldenétek nekünk bevált ötleteiteket, furcsa vagy meglepő élményeiteket a verseny közben tapasztaltakkal kapcsolatban. Várjuk hozzászólásaitokat, kedvenc megtakarítási tippjeiteket az [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org) címre. A "műveket" közkinccsé tesszük az EnergiaKözösségek honlapon.

## „Zöldfülű” lelkesedés



Ebben a számunkban Buzder-Lantos Erzsébet, gyömrői koordinátorunk tollából idézünk. A lelkes csoport hasznos dolgot készül alkalmazni: "Zöldfülűek" csoportunk lelkesen küldözgeti nekem mérőóra állásait, azonban legnagyobb igyekezetünk ellenére sem sikerült még valamennyi családot összehoznunk közös beszélgetésre. Nem adjuk fel! **Mindenkiben munkál azonban a gondolat, mit is tehetünk még.** Számos tagunk nem most kezdte a "zöldülést". A Dóczi család jelenleg 30% gáz megtakarításnál tart és Urbancsikéknak is nehéz újat mondani a témában – 5 évre visszamenőleg regisztrálják a fogyasztásaikat.

Háztartásaink energiafogyasztásának legnagyobb része a fűtésből származik. Karbon-lábnymunk 10-15%-a! Lehetne kazánt cserélni, fagyoskodni, kályhát építeni vagy szigetelni stb.

Szigetelni? Hol? Hogyan? Mennyi az optimális? **A hőkamerás felvétel jó kiinduló pont lehet!** Az említett Urbancsik család már pár éve kipróbált egy céget – meg voltak elégedve. Összefogtunk néhányan a csoportból, és gondoltuk, mi is megpróbálkozunk vele. A telefonbeszélgetés alapján egy igazi – ma már ritka – elkötelezett szakemberre akadtunk.

A hőkamerás felvétel készítése az alábbiakat takarja:

- az egész házat feltérképezi tized fokokra, tekintettel akár a túlmelegedő elektromos vezetékekre is;
- CD-re írva (kép a képen) megkapjuk, a mérést kérésre külön elmondja mi lehet adott helyzetben a segítség,
- páraáramlást is néz, illetve ha valahol penészedik, azt is kideríti miért;
- **energiatanúsítvány készítéséhez felhasználhatók az eredményei**, azzal azonban nem összetévesztendő!



Mivel több család is érdeklődik, illetve elkötelezett hívei az energiatudatosságnak, **kedvezményben is részesülünk!** Az ár így is a jelenlegi havi gázszámla harmada körül van! Szívesen tartanak kérésünkre előadást is a szigetelésről, amit szintén szeretnénk kihasználni."

**Elérhetőség:** <http://www.szigeteles.net>

**Honlapjukról az alábbi részt ajánljuk:** <http://www.szigeteles.net/szigeteles/hoszigeteles/>

## Megtakarítások nemzetközi szinten

Két héttel ezelőtti hírlevelünkben arról számoltunk be, hogyan állunk a nemzetközi versenyben a versenyzők számát és a háztartási alapállapot kérdőív kitöltését tekintve, most arról szeretnénk hírt adni, hogy a megtakarítások hogy alakulnak az egyes országokban.

Ahogy a jobb oldali táblázat mutatja, az első helyezést jelenleg Spanyolország birtokolja 39,59% megtakarítással (kWh). A dobogóra állhat még Olaszország és Írország, mindketten több mint 25%-t spóroltak meg korábbi, referenciaként megadott fogyasztásukhoz képest. A többi résztvevő ország – jelenlegi összesítés szerint – kicsit kisebb megtakarításokkal dicsekedhet, de ne felejtjük el, hogy még koránt sincs vége a versenynek! Ugyan Magyarország a beszámoló pillanatában még csak 2,77%-kal tudta visszafogni energiafogyasztását, de március végéig még van egy kis időnk és rengeteg tippünk arra, hogyan lehet még ezen az arányon javítani. Ezzel az eredménnyel most a 9. helyen állunk, megelőzve a németeket, az osztrákokat, az angolokat, a svédeket és a lengyeleket is. Mint új versenyzők, büszkéek vagyunk arra, hogy megelőztünk rutinos, öreg rókákat is ☺

Görögország és Bulgária eredményeit sajnos nem sikerült összesíteni, de a végén úgymint minden kiderül!

| ország             | összes megtakarítás (kWh) | megtakarított CO2 (kg) |
|--------------------|---------------------------|------------------------|
| Spanyolország      | -39,59%                   | -35618,72              |
| Olaszország        | -30,91%                   | -361128,15             |
| Írország           | -26,29%                   | -157727,38             |
| Franciaország      | -13,00%                   |                        |
| Szlovénia          | -12,62%                   | -13663,35              |
| Lettország         | -11,77%                   | -2736,09               |
| Belgium            | -7,34%                    |                        |
| Románia            | -5,42%                    | -23015,66              |
| Magyarország       | -2,77%                    | -36506,28              |
| Németország        | 0,54%                     | 146,06                 |
| Ausztria           | 1,54%                     | -10201,86              |
| Egyesült Királyság | 2,99%                     | -6582,58               |
| Svédország         | 3,90%                     | -150,31                |
| Lengyelország      | 28,93%                    | -3071,86               |
| Görögország        | -                         | -                      |
| Bulgária           | -                         | -                      |
| <b>total</b>       | <b>-8,01%</b>             | <b>-650256,18</b>      |



## Főzés és ételek

### Energiahatékony főzés

A főzésre jut a háztartási energiafelhasználás nagyjából 7%-a, azaz a fűtés és melegvíz előállítás után az ételek elkészítésére költjük a legtöbbet<sup>1</sup>. Néhány ötlettel csökkenthetjük a főzéshez köthető energiafogyasztást:

- ⇒ Ügyeljünk rá, hogy az edény mérete mindig illeszkedjen a főzőlap vagy gáزرózsza méretéhez.
- ⇒ A hővesztés elkerülése végett használjunk méretben egyező fedőt a fazekakon, lábosokon.
- ⇒ Ne a mikróval olvassuk ki a mélyhűtött dolgokat – inkább vegyük ki a fagyasztott ételt előző este és hagyjuk magától felengedni.
- ⇒ Ha sütünk, ne nyitogassuk állandóan a sütőajtót.
- ⇒ Ha kisebb darabokra vágjuk a főznievalót, hamarabb kész lesz!
- ⇒ A maradékokat együk meg másnap vagy fagyasszuk le. A kukába kerülő étel jelentősen növeli a CO<sub>2</sub>-kibocsátásunkat! Ha nem termelünk élelmiszer-hulladékot, átlagosan 25%-kal csökkentjük az étkezéshez kapcsolható karbon-lábnyomunkat.<sup>2</sup>
- ⇒ Meleg ételt ne rakjunk a hűtőbe, várjuk meg, amíg kihűl.
- ⇒ Ha tehetjük, a konyha mellett alakítsunk ki kamrát zöldségek, gyümölcsök, tartós élelmiszerek stb. tárolására. Így az élelmiszerek hűtésére fordított energiaköltségeket jelentősen csökkenthetjük és kisebb hűtő is elegendő lesz!

### Ajánlott tennivaló

Tervezzük el előre, mit és mennyit eszünk a héten, így tudunk a leghatékonyabban takarékoskodni az energiával és az étellel is.

### Jó tudni

Ha az edényeink alja kezd elfekedni a használatból, csökken a főzés hatékonysága – a hő egy részét elnyeli a lábos aljára rakódott koszréteg. Tartsuk tisztán az edényeinket!

### Klímaparát ételek

Az Environmental Working Group (EWG) amerikai környezetvédelmi szervezet kutatása szerint az **élelmiszerek közül a bányász- és marhahúsnak, valamint a sajtoknak a legnagyobb a karbon-lábnyoma**, legalábbis a nagyüzemi élelmiszertermelésből származó termékek esetében. Már csak ezért is érdemes csökkenteni a húsfogyasztásunkat!

(A kutatás eredményét részletesen ld. a Tudatos Vásárló oldalon:

<http://www.tudatosvasarlo.hu/cikk/hus-es-sajt-legkevesbe-klimabarar>)

Valószínűleg akkor lennének a leginkább energiahatékony és klímabarát falatozók, ha minél több nyers ételt, pl. salátát ennénk, és nem vetnénk meg a vadon növő, azaz emberi munkát az előállításához nem igénylő, számtalan ízt és tápanyagot rejtő növényeket (a Rendezvények rovatban szereplő Öko háztartás tréningen ezekről a növényekről is sok mindent megtudhatunk).

### Ajánlott tennivaló

- Ha lehetőségünk van rá, legjobb, ha helyi, szezonális és bio élelmiszereket vásárolunk. Ha valamilyen okból nem tudunk bio élelmiszereket beszerezni, akkor is törekedjünk arra, hogy helyi vagy legalább magyar ételt válasszunk!
- Mérjük fel, majd csökkentjük heti húsfogyasztásunkat, iktassunk be hetente húsmentes napokat.
- Csatlakozzunk bevásárló közösséghez vagy helyi élelmiszer hálózathoz.<sup>3</sup>

1 kg bányászús előállítása 39,3 kg CO<sub>2</sub>-dal egyenértékű üvegházhatást okozó gáz keletkezésével jár. 1kg marhahús esetében 27,1 kg CO<sub>2</sub> kerül a légkörbe, míg az 1kg sajt 13,5 kg CO<sub>2</sub>-kibocsátással a harmadik.

Ha egy négyszemélyes család egy héten egy hús- és sajtmentes napot tart, olyan mintha négy hétig nem használna autót.

### Jó tudni

Idénynövények február-március hónapban: birsalma, burgonya, cékla, fejes káposzta, fejes saláta, zöldség, karalábé, kelbimbó, korai hónapos retek, naspolya, pasztinák, retek, sárgarépa, spenót, téli alma, téli körte, vöröshagyma, zeller (Forrás: <http://www.tudatosvasarlo.hu>)

### Néhány izgalmas recept a télvégi, tavasz eleji húsmentes napokra

Téli saláta mákkenyérrel, kerti és mezei zöldekkel: [http://wholeliving.blog.hu/2012/01/13/teli\\_salata](http://wholeliving.blog.hu/2012/01/13/teli_salata)

Márciusban már elkészíthető a tavaszi zöldleves:

[http://wholeliving.blog.hu/2010/04/18/tavaszi\\_zold\\_leves#more1931610](http://wholeliving.blog.hu/2010/04/18/tavaszi_zold_leves#more1931610)

Téli tál: <http://veravegakonyhaja.blogspot.com/2009/02/teli-tal-nyakig-benne-vagyunk-telben.html>

Aszaltszilvás céklasaláta: <http://www.mindmegette.hu/aszaltszilvas-cekklasalata.recept>



Téli saláta mákkenyérrel  
Kép forrása: <http://wholelivingblog.hu>

## Közkívánatra! Háztartási gépek átlagos fogyasztása

Háztartási készülékek teljesítményét, fogyasztását, a háztartás létszámától függő éves fogyasztását, és a saját gépeink fogyasztásmérésénél használható referencia fogyasztási adatokat találunk az alábbi oldalakon:

[http://www.energiapersely.hu/Haztartasi\\_eszkozok\\_energiafogyasztasa\\_Fogyasztasi\\_tablázat](http://www.energiapersely.hu/Haztartasi_eszkozok_energiafogyasztasa_Fogyasztasi_tablázat)

[http://www.energiapersely.hu/Haztartasi\\_eszkozok\\_energiafogyasztasa\\_Energiafogyasztast\\_mero\\_muszer](http://www.energiapersely.hu/Haztartasi_eszkozok_energiafogyasztasa_Energiafogyasztast_mero_muszer)

<sup>1</sup> Király, Zs., Tóth, Zs. (szerk.) (2010) Lakcíme - Avagy hogyan nyerhet otthonunk az energiatanúsítvánnyal? Energiaklub. Letölthető: <http://www.lakcimke.hu>

<sup>2</sup> Forrás: Berners-Lee, M. (2010) How bad are bananas? Profile Books

<sup>3</sup> Antal, O., Vadovics, E. (2011) Klímabarát háztartások – Útmutató családoknak

## Az energiatudatosság körülvesz



Megszületett a Magyar Természetvédők Szövetsége "Az energiatudatosság körülvesz" címmel kiírt multimédiás pályázatának az eredménye. Érdekes nézelődni a forrásként megadott linken!

1. helyezett: „Elektronindzsák” videó, pályázó: Fábry Bálint (Budapest)
2. helyezett: "Kérlek hadd' segítsek!" zeneszám, pályázó: Zsuffa Aba (Szada)
3. helyezett: „Keresd meg a különbséget!” plakát, pályázók: Fannie Rennesson, Lauren Groves, Magda Sedmikova (Budapest)

Közönségszavazás: „A kevesebb néha több” , pályázó: Szkaliczki Tamás (Gerendás)

**Forrás:** [http://www.mtvsz.hu/az\\_energiatudatosság\\_korulvesz\\_palyazat\\_eredmenyei](http://www.mtvsz.hu/az_energiatudatosság_korulvesz_palyazat_eredmenyei)

## Szupermarketeket válthat ki a közösségi mezőgazdaság

A Magyarországon is megjelenő közösségi mezőgazdaság megfizethető és vegyszermentes terménnyel láthatja el a városi családokat, és kisbirtokos termelőket menthet meg. Hogyan működnek a termelőt és a vásárlót összehozó hálózati gazdaságok?

A közösségi mezőgazdaság első lépéséhez húsz-harminc család és egy néhány hektáros földdel rendelkező gazda kell. A családok minden év elején közgyűlésen határozzák meg, milyen vegyszermentes terményeket szeretnének az asztalukon látni. Befizetik az éves tagdíjat a biotermelő gazdának, majd a hat-nyolc hónapos termőszézonban hetente átveszik a számukra összeállított, friss zöldséget, gyümölcsöt tartalmazó kosarat a lakhelyükhöz közeli lerakatban - mindezt tisztességes díjszabás ellenében.

A közösség által támogatott mezőgazdaság négy évtizeddel ezelőtt jelent meg, először Japánban, aztán Svájcban, később az Egyesült Államokban és Kanadában. Európa többi országában a 2000-es évek elején indultak az első ilyen közösségek. Magyarországon ez a forma sajnos még alig ismert. Első fecskei a Háromkaptár Biokert (Tahitótfalu), az Évkerék Ökotanya (Szeged), a Magyar Ökotársulás (Herencsény), valamint a Nyitott Kert Alapítvány kezdeményezése (Gödöllő és környéke).

Szintén újszerű elképzelést próbál meghonosítani a budapesti Szatyor Bevásárló Közösség. Tőlük előrendeléssel lehet árut kérni, és vállalják, hogy lehetőleg 50-70 kilométeres körzetben belül organikus terményeket, de akár pékárut és bort is vásárolnak közvetlenül a termelőktől, amelyet nonprofit alapon, önkéntes munkában továbbítanak a vásárlóknak.

**Forrás és további információk:**

<http://www.origo.hu/idojaras/20120210-nem-okokommunizmus-igy-mukodik-a-kozossegi-mezogazdasag-organikus-bioelelmiszer.html>

A közösségi vagy közösség által támogatott mezőgazdaságról további információk [itt](#) is találhatóak.



## Összekovácsolja a telekocsizókat a méregdrága benzin

Kevesen ismerik, pedig mindenkinek megéri a telekocsi használata, amely nem csak az egyre magasabb üzemanyagárakra, hanem a tömegközlekedés, a forgalomszervezés és a környezetvédelem problémáira is megoldást jelent. Két egyetemista működteti azt az ingyenes rendszert, amely egy bizalomra épülő közösségbe kovácsolja az olcsón autózni vágyókat

"Először csak a családon belül szerveztünk közös vidéki utakat, és egymás között osztottuk el az útiköltséget, de ahogyan egyre jobban drágult a benzin, elkezdtem másokat is fuvarozni" - meséli Barabás Botond, aki egy BKV-sztrájk alatt fedezte fel az egyedül autózó sofőröket és a jármű nélkül maradt utasokat összehozó Oszkár (Online Személyfuvar Közvetítő Rendszer) internetes oldalát. Az ingyenes szolgáltatást 2007 novemberében indította el a Budapesti Műszaki egyetem két hallgatója, Gyűrűs Máté és Práczner Attila.



Az amerikai autópályákon saját sávot kapnak a két vagy több személyt szállító autók

Az Oszkár a stoppolás kiszámíthatóbb és biztonságosabb alternatívája. "Először csak egy fiatalos hóbortnak indult az ötlet, hogy egyetemisták együtt utazzanak jó hangulatban, de miután a benzinárak az elmúlt négy évben drasztikusan emelkedtek, így azok, akik régebben el sem tudták volna képzelni, hogy idegeneket ültessenek az autójukba vagy beüljenek valaki mellé, ma már rendszeresen használják az Oszkárt és a telekocsit magát mint utazási formát" - mondta az [origo]-nak Gyűrűs Máté.

"A tömegközlekedés itthon nem túl kényelmes, viszont drága. Budapestről Miskolcra 4600 forintért visz le a MÁV Intercityvel, és elvileg két óra az út. Ennyi idő alatt a telekocsi is leér, ha pedig nem, akkor azzal nyeri az összehasonlítást, hogy közelebb tesz le a lakáshoz. Olyan is volt már, hogy jófejségből házig vittek. Az ára pedig jóval kedvezőbb, a példában szereplő miskolci út 1500 és 2500 forint között volt, amikor utoljára utaztam" - meséli Szedlák Ádám, az [origo] újságírója, aki maga is rendszeresen választja a Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban már bevált utazási módot.

**Forrás:** <http://www.origo.hu/auto/20120217-telekocsival-vedik-ki-az-autosok-a-magas-benzinarakat.html>;

<http://www.oszkar.com/telekocsi.php>

## ARTVENTURA művészeti kiállítás



**Időpont:** 2012. február 16. - 2012. március 5.

**Helyszín:** Alternatív Közgazdasági Gimnázium (1035 Budapest, Raktár utca 1.)

Az ARTVENTURA utazó, környezetvédelmi, interaktív kiállítás az energiatakarékosság, a klímatudatosság és a megújuló energiák felhasználásának jegyében jött létre, a fenntarthatóság, a művészet és a fogyatékosok integrációjának hármasszavával. Működtetője a Paradicsom Klub, amely megalakulása óta munkálkodik a környezetvédelem, a kerékpáros közlekedés népszerűsítése, a fogyatékos emberek integrációja érdekében.

A programban Budapesten és Pest megye négy városában (Szentendre, Gödöllő, Vác, Cegléd) szerveznek és bonyolítanak le fenntarthatósági tematikájú, interaktív, tapintható kiállításokat és road-show-kat.

Az Artventura kiemelten törekszik arra, hogy fogyatékos emberek is aktív résztvevői legyenek a programoknak, ezért elősegítik, hogy vak és gyengénlátó emberek is megismerkedhessenek a környezetbarát életmód alternatíváival.

A kiállítással párhuzamosan zajlik a Zöldkrajcár játék, amely zöld cselekedetekre buzdítja a résztvevőket, illetve több környezetvédelmi pályázatot is meghirdetnek a szervezők, melynek nyertesei az Artventura kiállításon szereplő kerékpárok közül nyerhetnek.

A különleges kiállítás díjtalanul megtekinthető február 16-tól március 5-ig.

**További információk:** Paradicsom Klub, 26/311-000, [tandem@paradicsomklub.hu](mailto:tandem@paradicsomklub.hu), <http://www.artventura.hu/>

**Forrás:** <http://www.greenfo.hu/programok/2012/02/16/artventura-muveszeti-kiallitas-a-fenntarthato-fejlodesert-fogyatekos-embereknek-is>

## Öko háztartás tréning



Kép forrása:  
[www.bionatura.hu](http://www.bionatura.hu)

**Időpont:** 2012. március 07. (szerda), 18 óra

**Helyszín:** Aranytíz Kultúrház, (Budapest, V. kerület, Arany J. u. 10.)

Világunk jelentős átalakuláson megy át. Minden bizonnyal vége a bőséges és olcsó erőforrások korának, helyette beköszönt az ésszerű, takarékos – környezettudatos élet. De nem mindegy, hogy mindezt kényszerből és kapkodva, vagy önként és tudatosan tesszük.

A felkészülésben segít az Ökoszolgálat 8 alkalomból álló tréningorozata, ahol a résztvevők ismert szakértők segítségével ismerkedhetnek meg a környezettudatos, fenntartható életmód elméleti és gyakorlati praktikáival a közösségformálástól a filléres energiatakarékossági praktikákon, a konyhai hulladékokból készült kozmetikumokon és a városi kertészkedésen át az árokperti növényekből készült ételekig és gyógyító receptekig.

A résztvevők száma korlátozott, ezért érdemes időben regisztrálni. Belépő: 8.000 Ft a teljes sorozatra, melyből 2.500 Ft levásárolható, illetve alkalmanként 1.200 Ft, melyből 500 Ft levásárolható az Ökoszolgálat Alapítvány Zöld Zug boltjában.

**További információk:** Ökoszolgálat Alapítvány, Szabó Gyula, 70/432-7548, [szabo.gyula@okoszolgalat.hu](mailto:szabo.gyula@okoszolgalat.hu)

**Forrás:** <http://avarositanya.hu/site/node/5760>

## Víz- és Energiatakarékossági Kampányhónap Újbudán

**Időpont:** 2012. március 10. (szombat) 10:00-16:00 óra

**Helyszín:** Budapesti Művelődési Központ (1119 Budapest, Etele u. 55.)

Budapest Főváros XI. kerület Újbuda Önkormányzata 2012 márciusában egy nagyszabású lakossági víz- és energiatakarékossági kampányhónapot szervez. A kampányhónap során két kitüntetett kampánynap lesz:

- Energiatakarékossági Nap 2012. március 10-én,
- Víztakarékosság Nap 2012. március 24 -én

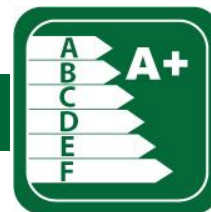


A program egy összehangolt, lakosságnak szóló kerületi akció, mely szervesen illeszkedik a kormány energiastratégiájához, takarékosági koncepciójához és Magyarország Európai Uniói kötelezettségeinek teljesítéséhez, valamint fórumot teremt a keresleti és kínálati oldal találkozásához a kölcsönös elő-nyök megtalálása érdekében.

Az eseményeken megismerkedhetünk az önkormányzat fejlesztési elképzeléseivel, információt szerezhetünk a lakóépületek energiaminőségéről, az önkormányzati támogatásokról és egyéb pályázati lehetőségekről, valamint a banki forrásokról, és az energiatakarékos háztartás ismérveit is elsajátíthatjuk. Ezen túl lesz még filmvetítés is, továbbá a témában érintett vállalkozások is lehetőséget kapnak termékeik és szolgáltatásaik bemutatására.

**Az Energiatakarékossági Napon a GreenDependent Egyesület is jelen lesz, s értékes nyereményekért klímatudatossági vetélkedőt és tanácsadást szervez a helyszínrre látogató érdeklődők számára.**

**További információk:** XI. kerület Újbuda Önkormányzata, Berezvai Zoltán, környezetvédelmi ügyintéző, [berezvai.zoltan@ujbuda.hu](mailto:berezvai.zoltan@ujbuda.hu)



## Cangira – az egyedi tervezésű bringástáska



A Cangira márkanevű, 2006-2007 óta kapható, egyedi tervezésű bringatáskák a kerékpárosok speciális igényeit szolgálják ki. A kollekciónban szerepel nyeregtáska a csomagtartóra, váll- és kézitáska a vázra és a kormányra, táska hátra, vállra, kézbe és derékra – ahová csak elfér. Az alkotások többsége új vagy újrahasznosított molinóanyagból készül.

Lehet nejlonszatyrot is akasztani a kormányra, vagy bevásárlókosarat drótozni a csomagtartóra, de lássuk be: sokkal jobb döntés egy klassz, egyedi igényeknek megfelelő bringatáska. Pláne, ha praktikus, trükkös és csinos is egyben!

Praktikus, hiszen alapanyaga vízálló (műanyag alapú molinó), a kormányon könnyen hozzáférhető, ha szükség van belőle valamire. Trükkös, hiszen díszítése egyben első villogó is, a kis táska rögzítése pedig csak egyetlen mozdulat.

A Cangira a Kislányom verseny nyertes háztartásai számára több színesnél színesebb, praktikus táskát ajánlott fel.

**Forrás:** <http://www.cangira.hu>



## Kenderkóc webáruház

A boltban megtalálható mindaz, ami szem-szájnak ingere, kiváltképp, ha kézműves munkához keresünk alapanyagokat, termékeket, legyen szó akár agyagozásról, nemezelésről vagy kosárfonásról.



Kínálatukban szerepelnek:

- kézműves termékek (vesszőből, gyapjúból, bőrből, gyékényből, fából, szalmából, agyagból, csuhéból, lenből, kenderből);
- kézműves alapanyagok, szerszámok;
- szakkönyvek, merített papír;
- környezetbarát termékek (mosószóda, gyapjú zokni stb.) és a nagymama kedvenc cukorkái is.

A Kenderkóc webáruház az EnergiaKözösségek versenyében jól szereplő háztartásokat látja el mosószódaival.

**Forrás:** <http://kenderkoc.hu>

## Ökokuckó webáruház



A webáruház olyan környezetbarát és natúr kozmetikai termékeket kínál, melyek nélkülözhetetlenek egy természetes, környezetbarát háztartás vezetéséhez, mint például környezetbarát tisztítószer, mosószerek, vízsűrítő kancsók és tartozékai, természetes és méltányos kereskedelemről (fair trade) származó termékek.

Üzletükben lehetőséget kínálnak a hagyományos vásárlásra is, azaz személyesen is válogathatunk azokból a termékekből, amelyeket a forgalmazók is kipróbáltak és szívesen használnak. A hírlevelükre feliratkozók és a Facebook rajongóik külön kedvezményekben részesülnek.

Az Ökokuckó környezetbarát termékcsoaggal jutalmazza a legjobb EnergiaKözösségek egyikét.

**Forrás:** <http://okokucko.hu/>

## Környezetbarátok Boltja



A nagyberki székhelyű vállalkozás termékeink többsége magyar gyártók munkája, melyek minőségiek, környezetbarát és könnyen lebomló alapanyagokból készülnek.

A webáruház termékei között megtalálhatóak az olyan népszerű cikkek, mint a mosódíó, a szír aleppo szappan, vagy a shea vaj, melyek főként allergiásoknak, ekcémásoknak és pikkelysömörben szenvedőknek nyújtanak megoldást.

Ma már kapható náluk a családok körében igen népszerű Baba termékcsalád is, valamint a régi jól bevált tisztítószer: mosószóda, szóda, citromsav. Ezek a termékek igen népszerűek a környezetbarát módon takarító családok körében, hiszen teljesen lebomlóak és az árak is kedvező.

A Környezetbarátok Boltja egy tisztítószer csomagot ajánlott fel az EnergiaKözösségek verseny számára.

**Forrás:** <http://kornyeztbaratokboltja.hu/>

## Támogatók

### Fővédnökünk

A Kislábnymom és EnergiaKözösségek programjaink fővédnöke dr. Fülöp Sándor, a jövő nemzedékek országgyűlési biztosa.



### Médiatámogatóink

A GreenDependent Egyesület Kislábnymom és EnergiaKözösségek kampányainak népszerűsítéséhez az alábbi médiatámogatók közreműködésével igyekszik minél több - a versenyben való részvétel iránt is érdeklődő - családot elérni:

#### Országos média:



[www.greenfo.hu](http://www.greenfo.hu)



[www.harmonet.hu](http://www.harmonet.hu)



[www.maesholnap.hu](http://www.maesholnap.hu)



[www.nlcafe.hu](http://www.nlcafe.hu)

#### Helyi média:



[www.godolloi-hirek.hu](http://www.godolloi-hirek.hu)



[www.szolgalat.com](http://www.szolgalat.com)



[www.hedvig.hu](http://www.hedvig.hu)

### Szponzoraink

A Kislábnymom Energiatakarékosági Verseny főtámogatója a SHARP Electronics (Europe) GmbH Magyarországi Fióktelepe.



A Kislábnymom és EnergiaKözösségek energiatakarékosági versenyek külön versenykategóriáinak nyerményeit az alábbi cégek ajánlották fel:



[www.zoldbolt.hu](http://www.zoldbolt.hu)



[www.zoldpolc.hu](http://www.zoldpolc.hu)



[www.cangira.hu](http://www.cangira.hu)



[www.kenderkoc.hu](http://www.kenderkoc.hu)























2100 Gödöllő, Remsey krt. 10.

**Ezúton is köszönjük támogatásukat!**



## Kapcsolat: Kislábnym helyi klíma-koordinátorok

|                                       |   |  |  |  |
|---------------------------------------|---|--|--|--|
| Budapest                              |    | <p>Sárdi Dóra<br/><a href="mailto:ldras@chello.hu">ldras@chello.hu</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>XIII. ker. és a környező kerületek</p>                               |    | <p>Tracey Wheatley<br/><a href="mailto:trace.wheatley@gmail.com">trace.wheatley@gmail.com</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>Wekerletelep, Kis pest</p>                    |
|                                       |    | <p>Antal Orsolya<br/><a href="mailto:info@kislabnyom.hu">info@kislabnyom.hu</a></p>  |    | <p>Milton Simon<br/><a href="mailto:info@kislabnyom.hu">info@kislabnyom.hu</a></p>   |
|                                       |    | <p>Kovács Bence<br/><a href="mailto:kobe@bek.hu">kobe@bek.hu</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>Budapest és Kecskemét</p>  |    | <p>Boza-Kiss Benigna<br/><a href="mailto:info@kislabnyom.hu">info@kislabnyom.hu</a></p>  |
|                                       |    | <p>Gáll Veronika<br/><a href="mailto:info@kislabnyom.hu">info@kislabnyom.hu</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>minden fel nem sorolt Pest megyei település</p>             |  |  |
| Érd,<br>Szentendre<br>és<br>környékük |   | <p>M. Nagy Domonkos<br/><a href="mailto:m.nagy.domonkos@gmail.com">m.nagy.domonkos@gmail.com</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>Érd és környék</p>                         |   | <p>Horváth Hajnalka<br/><a href="mailto:horhaini@gmail.com">horhaini@gmail.com</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>Szentendre és környék</p>                                |
| Gödöllő,<br>Szada és<br>környékük     |  | <p>Biri Magdolna<br/><a href="mailto:biri@invitel.hu">biri@invitel.hu</a></p>  |  | <p>Laurán Csaba<br/><a href="mailto:laca@index.hu">laca@index.hu</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>Gödöllő, Szada és<br/>környékük</p>                                    |
| Monor és<br>környéke                  |  | <p>Buzder-Lantos Erzsébet<br/><a href="mailto:ebuzder@gmail.com">ebuzder@gmail.com</a></p>   |  | <p>Vitalisné Malik Judit<br/><a href="mailto:vitalisne.mjudit@noe.hu">vitalisne.mjudit@noe.hu</a></p>  |
| Pécel és<br>környéke                  |  | <p>Kaszap István<br/><a href="mailto:kaszapi44@gmail.com">kaszapi44@gmail.com</a></p>  |  | <p>Bertalan Angéla<br/><a href="mailto:bertalan.angela@noe.hu">bertalan.angela@noe.hu</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>Mogyoród, Pécel,<br/>Veresegyház és környékük</p> |
| Vác és<br>környéke                    |  | <p>Perlaki Komélia<br/><a href="mailto:pnelli@belsoudvar.hu">pnelli@belsoudvar.hu</a></p>  |  | <p>Pataki Zsolt<br/><a href="mailto:pzs.vac@gmail.com">pzs.vac@gmail.com</a></p>   |
| Vecsés és<br>környéke                 |  | <p>Almásy Tamás<br/><a href="mailto:alto.at@gmail.com">alto.at@gmail.com</a></p>   |  |  |
| Veresegyház<br>és környéke            |  | <p>Bertalan Angéla<br/><a href="mailto:bertalan.angela@noe.hu">bertalan.angela@noe.hu</a></p> <p>Koordinációs terület:<br/>Mogyoród, Pécel,<br/>Veresegyház és környékük</p> |  | <p>Mátyás Izolda<br/><a href="mailto:matyas.izolda@kti.szke.hu">matyas.izolda@kti.szke.hu</a></p>  |

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Antal Orsolya és Vadovics Edina  
Közreműködött: Gáll Veronika, Magosányi Zsuzsanna, 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](mailto:info@greendependent.org)

Honlap: [www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)

Kislábnym program: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)

A Kislábnym Hírlevél korábbi számai a [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu) oldalon  
megtalálhatók és onnan letölthetők.

A hírlevelet az [info@kislabnyom.hu](mailto:info@kislabnyom.hu) címen lehet lemondani.