kis lábnyom

# KISLÁBNYOM

A GreenDependent Egyesület hírlevele

**2016. NOVEMBER 30.** www.kislabnyom.hu **VII. ÉVFOLYAM 11. SZÁM**

## TARTALOM


- **Kislábnyomos életmód**
  - *Kislábnyomos ünnepi naptár*
- **EnergiaKözösségek hírek**
  - *Lehet még csatlakozni közösségekhez!*
- **Kislábnyom hírek**
  - *Északi sarkkör jég nélkül? Mindannyian 30 $m^2$ jég elolvadásáért vagyunk felelősek*
  - *A környezeti probléma, amiről még nem hallottunk*
- **Érdemes rápillantani**
  - *A WC világnapja*
  - *Leo bárkája*
- **Szezonális szemezgető**
  - *Komposztáljunk diófalevelet*
  - *EnergiaKözösségek sütik*
- **Igazságosság ökológiai korlátok közt**
  - *Fenntartható fogyasztás és igazságosság egy véges világban*


# Hieronymus Bosch, Leonardo DiCaprio, klímaváltozás és kislábnyomos ünnepi készülődés

Bosch egyik legismertebb alkotása a Gyönyörök kertje c. triptichon, amit sokan csodálunk. A "hagyományos" értelmezés szerint a paradicsomot, a földi gyönyöröket és a pokol kínjait ábrázolja. DiCaprio nemrég megjelent, az Özönvíz előtt c. klímaváltozásról szóló dokumentumfilmjében *(ld. Érdemes rápillantani rovat)* azonban új értelmezést ad a műnek, amely a film keretét adja. A paradicsomot ábrázoló részletet felfoghatjuk annak bemutatásának, amikor az emberiség még a természet részének tekintette magát. A középső, földi gyönyöröket ábrázoló kép a jelen kort mutatja be: a népesség megnőtt, igen erősen feszegeti az ökológiai határokat, és a bolygó szinte minden zugát elfoglalta. A poklot bemutató kép pedig akár azt is ábrázolhatja, hogy mi fog történni, milyen lesz az élet a földön, ha nem tanulunk meg korlátain belül élni: mit eredményezhet, ha elszabadul a klímaváltozás, ha nem marad termőtalaj, ha feléljük az erőforrásokat, ha nem osztozunk...

2015 és 2016 fontos évek az emberiség történelmében: 1 millió év óta nem volt ilyen magas a légkör szén-dioxid tartalma, és minden jel arra mutat, hogy a jelen generációk életében ez nem is fog már 400 ppm alá süllyedni. Haladunk jobbra Bosch képén?

*"Gondoljunk arra, hogy mennyire szégyelljük majd magunkat, amikor gyermekeink és unokáink visszatekintenek erre az időszakra, és tudatosodik bennük, hogy szüleiknek, nagyszüleiknek lett volna lehetősége arra, hogy megállítsák a pusztulást, de nem volt elegendő politikai akaratuk ahhoz, hogy ezt meg is tegyék.*

*Igen, a Párizsi Klímaegyezmény sikeres volt. Több ország írta alá, mint bármely más egyezményt az emberiség történelme során - és ez mindenképp reménykeltő mozzanat - de sajnos minden jel arra mutat, hogy ez az egyezmény nem lesz elegendő.*

*Bolygónkat* nem lehet megmenteni, hacsak nem hagyjuk a fosszilis tüzelőanyagokat a földben, ahová valók. Megmozdulásra és óriási változásra van szükség, mégpedig most. Olyan változásra, amely új kollektív tudat kialakulását eredményezi, az emberiség új, kollektív evolúcióját, amelyet a mindannyiunk által érzett sürgős tenni akarás inspirál és késztet."***

Mindezek szellemében kívánunk minden olvasónknak elgondolkodó, lassuló, örömteli kislábnyomos ünnepi készülődést!

*A szerkesztő: Vadovics Edina és a Kislábnyom hírlevél csapata*

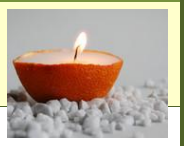
* Vagy inkább az emberiséget?! *(A szerk. megjegyzése)*

** Részlet Leonardo DiCaprio 2016. ápr. 22-én tartott beszédéből *(saját fordítás) // kép forrása: en.wikipedia.org*

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

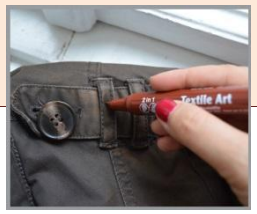
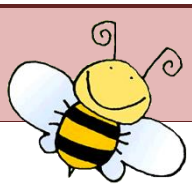
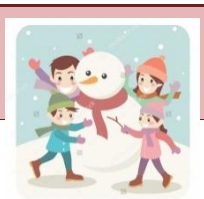
# Kislábnyomos ünnepi készülődés

## Kislábnyomos ünnepi naptár

| Osztozás | Egyszerűsítés |
|---|---|
| **Nov. 28.** Olvasnivaló Többet kellene osztoznunk? | **Dec. 5.** Nézd meg Sürgősen lassítsunk! |
| **Nov. 29.** Oszd meg Túl sok a cuccod? Adományozz! | **Dec. 6.** Olvasni- és beszélgetnivaló Mikulás levele a gyerekeknek |
| **Nov. 30.** Adj másoknak Ajándékok nemes célokért küzdő társadalmi vállalkozásoktól | **Dec. 7.** Tippek Többet kevesebbel Az egyszerű élet tízparancsolata |
| **Dec. 1.** Menj el, próbáld ki Menekülj okosan! színházi társasjáték | **Dec. 8.** Nézd meg Pénz nélkül élni több, mint 15 éve |
| **Dec. 2.** Tippek Zöld ötletek csizmába, készüljünk a Mikulásra! | **Dec. 9.** Tippek Cuccmentes karácsony kamaszokkal |
| **Dec. 3.** Oszd meg Karácsonyi süticsere Tippek a szervezéshez itt és itt. | **Dec. 10.** Készítsd el 50 dolog, amit magunk is elkészíthetünk ajándéknak Zöld és takarékos ajándékok |
| **Dec. 4.** Adományozz Segíts egy jó ügyet! | **Dec. 11.** Olvasni- és beszélgetnivaló  Az ünnep is lehet kislábnyomos? |

grIndependent Fenntartható Megoldások Egyesülete
GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

# Kislábnyomos ünnepi készülődés

| Készítsd magad! | Hangolódj! |
|---|---|
| **Dec. 12.** Dísz<br>Könnyen elkészíthető karácsonyfa dísz | **Dec. 19.** Néznivaló<br>Legyünk jók egymáshoz! |
| **Dec. 13.** Ne dobd ki<br>  <br>Kopottas télikabát életre keltése házilag | **Dec. 20.** Olvasnivaló<br>  <br>Mi közük a rovaroknak a karácsonyi vacsorához?<br>Így nézne ki az asztal méhek nélkül |
| **Dec. 14.** Ajándékok vásárlás és csomagolás nélkül<br>Nyomtatható karácsonyi játékok itt, itt és itt | **Dec. 21.** Próbáld ki<br>Digitális detox<br>Karácsony kütyük és internet nélkül |
| **Dec. 15.** Készítsd el<br> <br>Zéró hulladékos terv az ünnepekre (Hazai példa) | **Dec. 22.** Hálaadás<br> <br>Tanuljunk és tanítsunk hálát adni!<br>Készítsünk hála-fát |
| **Dec. 16.** Zöld fenyő… helyett<br>Karácsonyfa favágás és áram nélkül<br>Tippek még | **Dec. 23.** Tippek<br>Energiatakarékos karácsony |
| **Dec. 17.** Tippek<br> <br>15 madáretető ötlet | **Dec. 24.** Olvasnivaló<br> <br>A múmik karácsonya |
| **Dec. 18.** Olvasnivaló<br>Kis lábnyom, nagy boldogság, önkéntes egyszerűség |  **Dec. 25.** Játsszunk együtt<br>Ötletek téli napokra a családnak itt és itt. |


GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

# EnergiaKözösségek hírek

E.ON EnergiaKözösségek
VERSENYBEN A KISEBB ENERGIAFOGYASZTÁSÉRT

## Készülünk a versenyre – ismét képzést tartottunk

Az E.ON EnergiaKözösségek 4. évadának verseny előtti „pót” felkészítő képzését november 12-én tartottuk Budapesten, az Impact Hubban. A képzésre azokat a koordinátorokat vártuk, akik a korábbi alkalmon valamilyen oknál fogva nem tudtak részt venni.

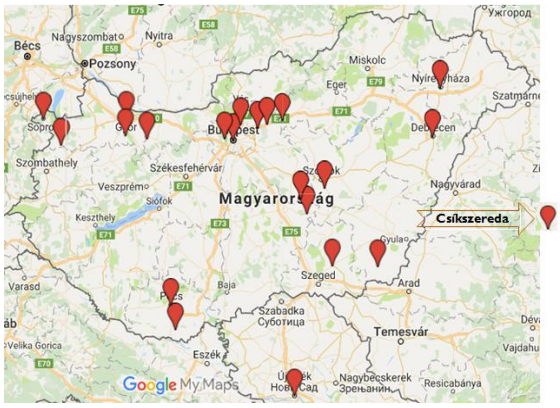
A képzésen természetesen a szakmai, módszertani és versenyszabályzati részek mellett maradt idő környezettudatossági játékokra is. A koordinátorok megismerkedhettek a GreenDependenttel és tevékenységeivel, az EnergiaKözösségek programmal és történetével, illetve a várható koordinátori teendőikkel. Ezek mellett **inspiráló példákról értesülhettek a világ számos területéről**, melyek olyan, az EnergiaKözösségekhez hasonló kis közösségektől indultak, akik felelősséget éreztek a környezetükért, igyekeztek egy fenntarthatóbb életformát kialakítani és másokat is segíteni. Ezek a jó gyakorlatok, példák további motivációul szolgálhatnak a koordinátorok számára a verseny során, remélhetőleg mindenkit minél nagyobb megtakarításra és felelősségvállalásra lelkesítve. ☺

A képzésen a koordinátorok bepillanthattak **az első versenyfeladatba is**, amely egy háztartási energia-felmérés elvégzése lesz. Ez abban segíti majd őket és közösségük tagjait, hogy minél hatékonyabban és tudatosabban állhassanak neki változtatni mindennapi szokásaikon és életmódjukon. A feladat segítségével ugyanis átfogó képet kaphatnak otthonuk energiahelyzetéről, energiahasználati gyakorlatukról és szokásaikról, beleértve a már energiatudatos és még kevésbé energiatudatosakat, melyekre a későbbiekben lehet építeni.

A képzésen a Szatyor Egyesület biztosította a finom harapnivalókat, melyek − főként a **sütemények** − olyan népszerűek voltak, hogy ***Szezonális szemezgető* rovatunkban** közétettük receptjeiket! ☺

## Lehet még csatlakozni közösségekhez!

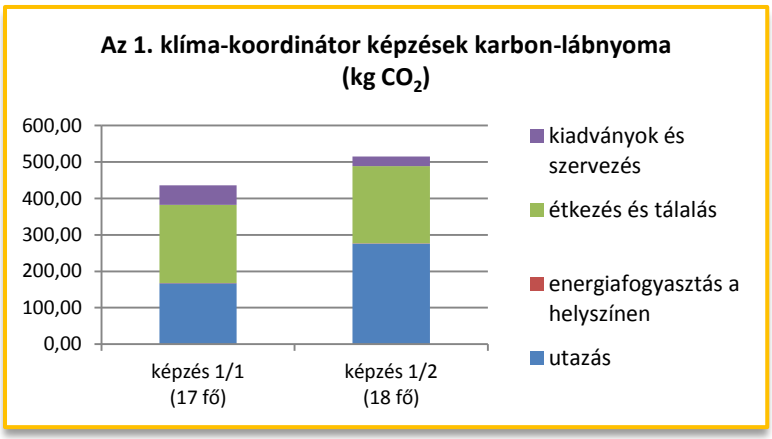
Az idei évadban összesen 30 EnergiaKözösség indul, melyek közül néhány még **örömmel venne csatlakozni kívánó tagokat**. A közösségek területi megoszlása igen változatos, így biztosan tudunk minden érdeklődő számára olyan EnergiaKözösséget találni, mely lakhelyéhez viszonylag közel található. Természetesen úgy is lehet egy közösséghez csatlakozni, hogy nem lakunk az adott település közelében, hanem virtuális közösséget alkotunk, így ez ne jelentsen senkinek visszatartó erőt!




**Tagokat keres** egy immár 6. éve induló, mindig nagyon sikeres **győri EnergiaKözösség, a „Villanyászok**”, nem csak Győrből és környékéről. Szintén örülne még a megkereséseknek a tavalyi első helyezett **Keleti Manók csapata Nyíregyházáról és környékéről,** illetve **egy többéves tapasztalattal rendelkező dunakeszi koordinátor is.** Lehet még csatlakozni ugyanakkor az alakulóban lévő **soproni és gödöllői EnergiaKözösségekhez is,** melyek idén indulnak majd először a versenyen ☺!

Jelentkezni az info@energiakozossegek.hu e-mail-címen lehet!

## A képzések karbon-lábnyoma




A GreenDependent hagyományaihoz híven kiszámoltuk a két bevezető-felkészítő képzés karbon-lábnyomát is, ami egyenként 436 kg ill. 515 kg szén-dioxid ($CO_2$) kibocsátását jelentette. Ebből a legnagyobb rész a **résztvevők helyszínre történő utazása** (a két alkalommal összesen 443 kg) − ami a nagy távolságok mellett érthető is, hiszen az ország két "végéből", Nyíregyházáról és Újkérről, sőt, még Újvidékről is voltak résztvevőink! Az utazást az **étkezés lábnyoma követi** (össz. 426 kg), valamint jelentős még a szervezéshez kapcsolódó szén-dioxid-kibocsátás is.

A kibocsátást − szintén a hagyományokhoz híven − a verseny végén őshonos gyümölcsfák ültetésével semlegesítjük. Ahhoz, hogy ennek a két képzésnek a lábnyomát semlegesítsük a fák életének első pár évében, **48 fa ültetésére** lesz szükség.


GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

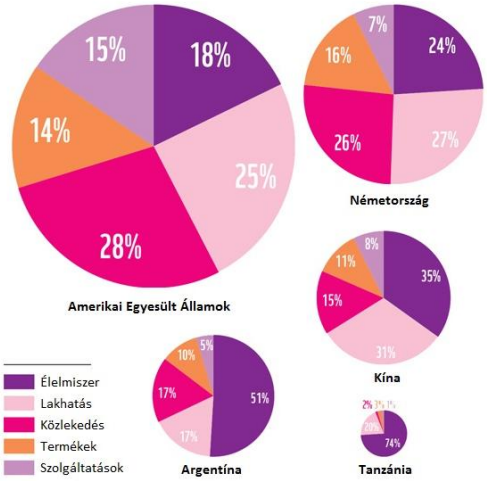
# Kislábnyom hírek

## A gerinces vadállatok 67 %-a tűnhet el 50 év leforgása alatt

A gerinces vadállatok populációi 67 %-kal, azaz mintegy egyharmadára csökkenhetnek 2020-ig világszinten a WWF legújabb, 2016-os Élő Bolygó Jelentése szerint. A szervezet 1970 óta követi nyomon ezt a folyamatot, a gerinces vadállatok rohamszerű csökkenésének legfőbb okai pedig egyértelműen az emberi tevékenységekre vezethetőek vissza. 2012-ig az említett populációk 58 %-a már elpusztult!

A Jelentésben található öko-lábnyom elemzés szerint a világ népessége jelenleg 1,6 Földnyi erőforrást használ fel évente, miközben csak egyetlen Földünk van. A folyamatos túlhasználat következtében sérülnek az ökoszisztémák, az élőhelyek pedig zsugorodnak vagy akár teljesen megszűnnek − az édesvízi élőhelyek különös veszélyben vannak. "Az egészséges erdőknek, folyóknak és óceánoknak a biológiai sokféleség az alapja. Ha a fajok eltűnnek, az általuk formált ökoszisztémák is összeomlanak, és mi is búcsút inthetünk a tiszta levegőnek, víznek, élelmiszernek, valamint az ökoszisztémák jótékony éghajlatszabályozó hatásának is." − mondta a WWF nemzetközi főigazgatója.

Az egyes országok nem egyenlőképpen járulnak hozzá ehhez a káros folyamathoz, a leggazdagabb országok lakosainak ökológiai lábnyoma fejenként hatszorosa a legkevesebb jövedelemmel rendelkező országok lakosaihoz képest. A magas és közepes jövedelmű országok ökológiai lábnyomának átlagosan mintegy fele a szén-dioxid-kibocsátásból adódik. 2020 tehát amellett, hogy szorongattató évfordulót jelent, szerencsére bizalomra is okot ad, ugyanis ekkor kezdik az aláíró országok konkrét cselekedetekre váltani a párizsi klímaegyezmény keretében tett vállalásaikat.




**Forrás:** http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/living_planet_report_2016

## Északi-sarkkör jég nélkül? Mindannyian évente 30 $m^2$ jég elolvadásáért vagyunk felelősek

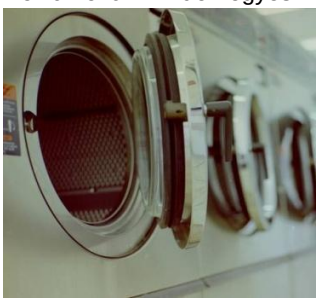
Az éghajlatváltozás egyik legegyértelműbb jele a sarki jégtakarók olvadása. Megdöbbentő, hogy egy friss tanulmány szerint **körülbelül 20 év múlva ideiglenesen eltűnhet az Északi-sarkvidék jege a nyári időszakra**. A kutatás egyúttal megfogható közelségbe helyezi mindannyiunk számára az éghajlatváltozásra tett hatásunkat, amelyet hétköznapi döntéseink nyomán fejtünk ki. Kiszámolták ugyanis, hogy az OECD tagországok állampolgárai (Magyarország is tagja az OECD-nek!) személyenként évi átlag 30 négyzetméter északi-sarki jég elolvadásáért felelősek szén-dioxid-kibocsátásuk következtében!

Különösen elgondolkodtató ez az adat annak fényében, hogy a tudósok egyre nagyobb összefüggést találnak az Északi-sarkvidék jegének fogyása, valamint az Európában és Észak-Amerikában tapasztalható időjárási szélsőségek között.

**Forrás:** https://www.theguardian.com/environment/2016/nov/03/your-carbon-footprint-destroys

## Mi az a legnagyobb környezeti probléma, amiről még nem is hallottunk?

Úgy is feltehetnénk a kérdést, hogy **mi a kapcsolat kedvenc polár pulóverünk és az ebédünk között**... Miről is van szó? Minden egyes alkalommal, amikor szintetikus anyagból készült ruhákat mosunk, 1 milliméternél kisebb műanyag mikroszálak kerülnek a szennyvízbe és onnan végül az óceánokba. Különösen igaz ez a polár anyagból készült ruhadarabokra, amelyek telis-tele vannak poliészter alapú mikroszálakkal - ezért is olyan puha és jó hőtartó ez az anyag. A tengerekben, óceánokban a halak és egyéb vízi élőlények járulékos "táplálékává" válnak ezek az apró szálak, amit persze megemészteni nem tudnak, sőt összebogozódva a gyomrukban könnyen felhalmozódnak. Ha pedig azt hisszük, hogy velük bezárul a kör, tévedünk, **ételeink egyharmadában ugyanis kimutathatóak ezek a műanyag mikroszálak**.



Mit tehetünk? Részesítsük előnyben a természetes alapú (pl. pamut, len) ruházatot, hordjunk egy ruhát minél tovább és jobban korlátozzuk ruhatárunkat. Mossuk szintetikus ruháink minél kevesebbszer, és ha lehet, elöltöltős mosógépben, ezek ugyanis ötödannyira szedik ki a ruhákból a műanyag mikroszálakat.

**Forrás:** http://www.treehugger.com/sustainable-fashion/patagonia-admits-theres-problem-synthetic-clothes.html

## Ljubljana Európa Zöld Fővárosa 2016-ban

A megtisztelő címet a szlovén főváros nagy kiterjedésű zöld felületeinek és az utóbbi évek sikeres közlekedésfejlesztési és hulladékgazdálkodási intézkedéseinek köszönheti. A városnak további ambiciózus tervei is vannak, például 2035-re a nulla hulladék elérése a cél. A Debrecen léptékű fővárosban negyvenszer annyi az egy főre jutó zöldfelület, mint Budapesten, a város központjába pedig csak gyalogosan, kerékpárral vagy elektromos kisbuszokkal lehet bejutni. Utóbbi érdekessége, hogy telefonon házhoz rendelhető és utcáról leinthető, ráadásul mindez ingyen! A szelektív hulladékgyűjtés aránya Ljubljanában 65 %, maguk mögé utasítva ezzel a többi európai fővárost, a szerves hulladékok begyűjtése is megoldott 2006 óta, továbbá idén tervezik megnyitni az első csomagolásmentes boltot a város szívében. A városvezetés nagy hangsúlyt fektet a lakosok tájékoztatására és szemléletformálására. A ljubljanaiak 92 %-a elégedett az életminőségével, ami ezek után nem is csoda.

**Forrás:** http://greenfo.hu/hirek/2016/11/11/jo-peldak-ljubljanabol-europa-zold-fovarosabol


GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

# Érdemes rápillantani

## Jeles napok: November 19. - a WC világnapja

Számunkra a WC-vel való problémák általában ott kezdődnek, hogy milyen legyen a falicsempe színe és a padlócsempe mintázata. Természetesnek vesszük a vízöblítéses WC használatát, a legtöbb ember a lehúzógomb megnyomása utáni folyamatokról nem is vesz tudomást, eszébe sem jut továbbgondolni a folyamatokat.

A november 19.-ei WC világnapjának célja, hogy felhívja a társadalom figyelmét a WC, illetve tágabb értelemben vett higiénia fontosságára. Világszerte rengeteg ember nap mint nap a szabadban könnyít magán. Egyesek egyenesen a folyóvízbe ürítenek, amelyet később mások öntözésre, olykor ivóvíznek használnak. Megdöbbentő, de **világszerte több ember fér hozzá mobiltelefonhoz, mint WC-hez**!

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ez a probléma a fejletlen országok lakósságát érinti. Azonban a fejlett, már „okos lakásokban" élő társadalmi rétegek életében is folyamatosan felüti a fejét valamilyen csatornázási, víztisztitási probléma. Az Eurostat adatai alapján **Magyarországon 523,5 ezer fő (több mint 170 ezer gyermek) él olyan lakásban, amely nem rendelkezik saját WC-vel.** Az átlagnépességhez képest a romák lakáshelyzete lényegesen rosszabb lakásminőség terén, így ez a probléma kiemeltem sújtja őket.

**Forrás:** Prevenció és http://vanveced.hu/van-veced/ // **Kép**: forrása és Doug Tanner

## Tanulni bármikor, bárkitől, egymástól: La Scuola Open Source

Bariból kiindulva művészek, programozók, feltalálók és álmodozók közössége próbál oktatási eszközöket elérhetővé tenni bárki számára, amelyek a kortól független tanulás folyamatát szolgálják. A mozgalom neve a "*La Scuola Open Source*", hitviláguk előtérbe helyezi a tapasztalati tanulást, a nem lineáris tanulási folyamatot, a „csináld magad" alapelvet, a megosztást, külcsönadást, segítségnyujtást.

Ötleteik közül lehet böngészni, kedvünkre-hasznunkra való kurzust, workshopot találhatunk, pédául kommunikáció-dizájnt, IT-alapok , CNC marógép használat vagy politikai kommunikáció témákban.

**Forrás:** http://www.shareable.net/blog/the-open-source-school-redefines-education-in-italy és http://www.lascuolaopensource.xyz/en

## Leo bárkája

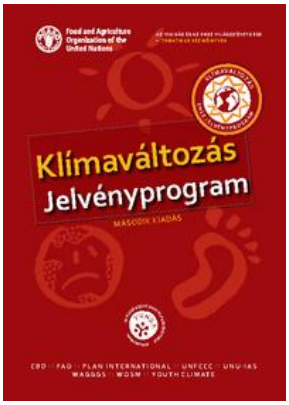
A bibliai Noe az özönvíz után próbált egy új életet kezdeni, Leonardo DiCaprio az Özönvíz előtt *(Before The Flood, 2016)* című dokumentumfilmmel próbálja egy új életre felhívni a figyelmet. A dokumentumfilmben az ENSZ békenagyköveti tisztét is betöltő Leonardo DiCaprio híres közéleti személyiségekkel és elkötelezett aktivistákkal beszélget arról, hogyan lehetne fenntartható módon átalakítani napjaink gazdasági rendszereit. Interjúalanyai többek között: Barack Obama, Bill Clinton, Ferenc pápa, Ban Ki-moon, az ENSZ főtitkára, valamint a NASA vezető kutatói.

A színész olyan nagyszabású alkotást készített az Oscar-díjas dokumentumfilmes, Fisher Stevens-szel karöltve, amely nemcsak a globális felmelegedés katasztrofális következményeit mutatja be, hanem arra is keresi a választ keres, hogy miként lehet megmenteni az eltűnés szélére került fajokat, ökoszisztémákat. A film különböző véleményeket kapott, dicséretet, kritikát egyaránt.

Lehetséges, hogy ha klímakutatók seregének, környezetvédelmi aktivistáknak vagy a GreenDependent munkatársainak nem hittük el a Föld diagnózisának súlyosságát, a hollywoodi szívtipró-fenegyerek intelmeit végül megszívleljük...?!

**Forrás:** http://channel.nationalgeographic.com/before-the-flood/ és https://www.beforetheflood.com/ // **Képek forrása**: Özönvíz előtt

**A film megtekinthető**: https://www.youtube.com/watch?v=B4X8P_x2AbQ




## Oktatócsomag a klímaváltozásról magyar nyelven

Október 27.-én mutatta be Budapesten a FAO (az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezete) képviselete a klímaváltozással kapcsolatos foglalkoztó kézikönyvét magyar nyelven. Végre egy olyan friss és korszerű oktatócsomagot használhatunk, amelynek alkalmazását nem nehezíti meg a fordítással való többletmunka. A kézkönyv révén a tanárok és más, gyerekekkel, fiatalokkal foglalkozó szakemberek is könnyedén és egyszerűen beépíthetik a tananyagba a klímaváltozással kapcsolatos ismereteket.

Az oktatócsomag 5 és 18 éves kor közötti gyermekek és fiatalok számára kínál szórakoztató feladatokat a játszva tanulás szellemében. Az összegyűjtött ötletek segítenek, hogy változtassanak hétköznapi szokásaikon vagy közvetlen környezetükben változást indítsanak el. A kézikönyv négy nagy téma köré csoportosul: a klíma maga az élet, a klímaváltozás okai, hatásai, és megoldások. Az utolsó fejezet pedig részvételre buzdít. Mindezeken belül találhatók a különböző feladatok, a különböző korosztályok igényeinek megfelelően.

**Forrás**: Klímaváltozás Jelvényprogram // **Kiadvány letölthető:** http://www.fao.org/3/a-i5216o.pdf


GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

# Kislábnyomos otthon, kislábnyomos család: Szezonális szemezgető

## Komposztáljunk diófalevelet!

Gyakori jelenség az őszi levélégetés, mely nemcsak környezetszennyező, de az égetés során sok hasznos szerves anyag is „elvész”. Pedig, ha belegondolunk, a kertes házaknál keletkező „felesleges" növényi részeket (levágott fű, lomb, gallyak stb.) egyszerűen hasznosíthatnánk komposztálással. A természetes folyamatok során ezek a növényi részek lebomlanak és értékes humuszban gazdag anyag keletkezik, mely talajerő utánpótlásként és a talajminőség javítására is egyaránt hasznosítható.

**Gyakori vita tárgyát képezi a diófalevél, melyről sokan – tévesen – azt gondolják, hogy nem komposztálható**, mivel a benne lévő allelokemikáliák korlátozzák más növények növekedését. Így a káros őszi lomb égetések egyik fő célja megszabadulni a diófalevéltől.

Ruszkai György a fenti kérdés tisztázására kutatása során összehasonlította a vegyes gyümölcsfa lombból és a diófalevélből készült komposzt csírázást segítő és zöld tömeget növelő hatását, melynek részletes eredményei online megtekinthetőek. Az eredmények megerősítést adnak arra nézve, hogy **ne féljünk komposztként használni a diófalevelet, csak adjunk neki elég időt, hogy komposztta érhessen**! Ajánljuk mindenkinek, hogy próbálja ki!

**Forrás:** http://www.biokontroll.hu/cms/

## A fahamu 25 féle felhasználása – lakásban és kertben

A fahamu a fa elégetése során keletkezik, ásványi sókban gazdag anyag és erősen lúgos kémhatású (pH értéke 10-13 közé esik fafajtától függően). Számos pozitívuma és sokoldalú felhasználhatósága okán nagy becsben tartották elődeink, melyet mára úgy tűnik – legalábbis a modern nyugati társadalmakban – elfeledtünk.

**Ha mostanság a fatüzelés ismét reneszánszát éli, miért ne lehetne ez a fahamuval is? Merjük hasznosítani, ne hagyjuk kárba veszni!**

Az alábbi link számos tippet nyújt, mi mindenre használhatjuk otthonunkban és a kertünkben a tüzelés során keletkező fahamut. Lényeges, hogy a hamut száraz állapotban tároljuk, mivel ha nedvesség éri, veszít a hatékonyságából. Gyermekek elől gondosan zárjuk el, mivel a hamuból maró hatású kálilúg képződik vízzel érintkezve.

**Semmiképp ne hasznosítsuk azonban a szén égetése során képződő hamut**, mivel ez mérgező anyagokat tartalmaz, például nehézfémeket!

**Forrás:** http://sokszinuvidek.24.hu/kertunk-portank/2015/12/11/szinte-hihetetlen-mi-mindenre-hasznalhato-a-fahamu/

## Süti receptek az EnergiaKözösségek koordinátor képzéseiről

A koordinátor képzésekre mindig olyan vendéglátókat kérünk fel, akik figyelnek arra, hogy szezonális, helyi és / vagy méltányos kereskedelemből származó alapanyagokkal dolgozzanak. A képzések süteményei mindkét alkalommal nagy sikert arattak a résztvevők körében, és többen is érdeklődtek a receptek iránt. A jelenlegi alkalmakra felkért Szatyor Egyesület kérésünkre készségesen **megosztotta ezeket a recepteket, melyeket ITT lehet elérni**, és az elkészítés rejtelmeit megismerni.

A sütemények mind egyszerűen elkészíthetőek, izgalmas ízvilágúak, van közöttük édes és sós, sőt vegán is!

**Élvezetes sütögetést és jó étvágyat kívánunk mindenkinek!** ☺

**Túrós pogácsa**

**Körtés-diós brownie**

**Vegán kókuszos keksz**

**Áfonyás zabpelyhes keksz**


GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

# Igazságosság ökológiai korlátok közt
# - hogy mindenkinek jusson, de maradjon is

## Fenntartható fogyasztás és társadalmi igazságosság egy véges világban – egy műhelymunka eredményei

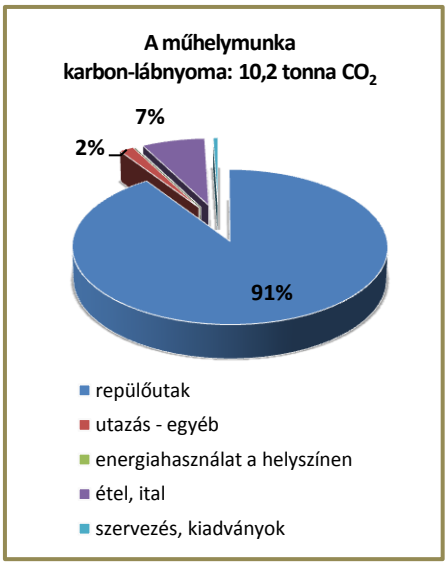
Augusztus legvégén 30 nemzetközi kutató és szakértő gyűlt össze, hogy a fenntartható fogyasztás mindennapi gyakorlattá válásához szükséges, folyamatosan frissülő szakmai tudást és stratégiákat megvitassa. A műhelymunka élénk vitáinak középpontjában az ökológiai korlátokon belüli fenntartható fogyasztás és a társadalmi igazságosság állt, amely néhány érdekes, a gyakorlati megvalósítást elősegítő konklúzióhoz vezetett.

1. Egy **olyan társadalmilag átalakító folyamatra és eszközökre van szükség, amelyek segítenek megteremteni egy egyenlőbb társadalmat, ahol mindenki alsó és felső erőforrás-fogyasztási korlátok között él.** A jólét és az egyéni boldogság kis ökológiai lábnyomon is megvalósítható. Ennek tükrében is érdekes az a kutatás, amelyet felsőosztálybeli háztartások körében végeztek Svájcban. A megkérdezettek például két mosogatógépet, fűtött és hűtött fiókrendszereket, és bármely konyhai újítást szolgáló gép azonnali beszerzését is természetesnek, és véletlenül sem túlzónak vagy feleslegesnek ítélnek meg. Ez számukra a saját társadalmi normáiknak való megfelelést is jelenti. Emellett bár hiába alkalmazkodnak könnyen jóval szerényebb körülményekhez is (például egy nyaralás alatt a nem közművesített spanyolországi hétvégi házukban), bármiféle korlátozást a mindennapi fogyasztásukban igazságtalannak és elfogadhatatlannak éreznének. Sokuk szerint először másoknak, például a gazdaságnak kellene változtatnia a mindennapi gyakorlatokon, mielőtt ők lemondásra kényszerülnének.

2. **Több szinten érvényesülő változásokra van szükség: a háztartásoktól kezdve a városokon és régiókon át egészen a globális szintig**. Többek között újra kell gondolnunk az intézményeket, infrastruktúrákat, technológiákat és társadalmi normákat, és mind a kormányok, mind az átlagemberek kulcsszerepet játszanak ebben a folyamatban. Több kutatás is alátámasztja például a környezettudatosság korlátozott szerepét a fenntartható fogyasztásban, hiszen döntéseinket mindig nagyban befolyásolják az elérhető lehetőségek, így a társadalmi és az infrastrukturális kontextus. Egy hazai felmérés szerint például nincs jelentős különbség (az általában nagyobb jövedelmű) környezettudatos fogyasztók és a kérdés iránt nem érzékenyek karbon-lábnyoma között. Mert a tudatosabb fogyasztás ugyan mérsékli a negatív hatást energiahatékonyabb megoldásokkal, de a nagyobb jövedelemmel járó magasabb fogyasztás és mobilitás ezt a pozitív hatást gyakran kioltja. Így az alulról jövő kezdeményezések (mint például az EnergiaKözösségek program) egy megreformált nemzeti keretrendszerben tudnak igazán érvényre jutni, ahol az önkéntes vállalásokat megfelelő szabályozások egészítik ki (pl. az európai Energiakvóta-rendszer).

3. **Célba kell venni a fenntarthatatlan fogyasztás és életvitel kiváltó okait:** többek között a versenyre és növekedésre épülő gazdasági rendszert; a fogyasztói kultúrát; a társadalmi változásokat akadályozó hatalmi viszonyokat. Például gyakran a globalizált kereskedelmi viszonyokban keresendő a nyugati gazdaságok látszólagosan jelentős előrelépése az erőforráshatékonyság, vagy akár a klímaváltozás elleni harc terén. Az elmúlt évtizedekben sorra települtek át ázsiai gazdaságokba az energia- és erőforrásintenzív termelői folyamatok, így javulhattak a mutatók Európában és Észak-Amerikában. Azonban ez gyakran azt jelenti csupán, hogy a nyugati fogyasztók igényeit nem a saját országuk egyre szebb környezeti mutatókat produkáló termelése, hanem a feltörekvő országok ipara elégíti ki, miközben globálisan az előrelépés minimális, vagy éppen ellentétes irányú.

4. **Pozitív üzenetekre van szükség a fenntartható életvitellel kapcsolatban** a hagyományos és közösségi média, hírességek bevonásával. Megfelelő társadalmi elismerésben kell részesítenünk azokat, akik szerény életet élnek méltó körülmények között és saját szükségleteiket a bolygónk tűrőképességét tiszteletben tartva elégítik ki. Az ilyen életmód sokféle lehet, és a szelektív hulladékgyűjtésen, energiatakarékos világításon vagy a helyi termékek vásárlásán túlmutatva egy radikális szemléletváltás részeként jelentheti az autóhasználat átgondolását, a repülésről való lemondást, a kevesebb hús és tejtermék fogyasztását, illetve a kisebb és autonóm lakóépületek építését. Ezen életmódok "furcsa" alternatívák és kivételek helyett társadalmi normává kellene, hogy váljanak.




A GreenDependent Intézet a rendezvény végeztével kiszámolta az esemény karbon-lábnyomát, amely 10,2 tonna szén-dioxidnak felel meg. Ez több mint egy átlag magyar állampolgár éves ökológiai lábnyomának kétszerese. A **résztvevők a workshop környezeti hatásaiért közösen vállalt felelősség jeléül önkéntes hozzájárulásokkal támogatták őshonos gyümölcsfák ültetését**, amely a negatív hatások csökkentésén túl a biológiai sokféleség és a helyi élelmiszerellátás szempontjából is előnyökkel jár.

A workshopot a Greendependent Intézet, a SCORAI Europe és az európai Erőforrás-csökkentő Koalíció (Resource Cap Coalition)n közösen szervezte, és az Alapvető Jogok Biztosának Hivatala adott neki otthont. A műhelymunka angol nyelvű összefoglaló kötete a SCORAI Europe honlapján elérhető.

**Forrás:** http://intezet.greendependent.org/hu/node/283


GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

# Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött:
Antal Orsolya, Hajdú Klára, Péter Emőke, Szomor Szandra,
Vadovics Kristóf, Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség: GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-20/386-0922
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.greendependent.org

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

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

**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szerveződés tagja:**

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)


GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.