

TARTALOM

- **Kislábnyomos életmód**
 - *Lábnyom-csökkentő fitness a kertben*
- **Kislábnyom tippek**
 - *Fogyasztás határok nélkül?*
- **EnergiaKözösségek hírek**
 - *Különleges együttműködés egy "zöld" és egy "szociális" szervezet között*
- **Kislábnyom hírek**
 - *A hamburgiak kezükbe vették energiaellátásukat*
 - *Gázvezeték ellen létesítettek kápolnát az apácák*
- **Érdeemes rápillantani**
 - *A környezetvédelemért "életünkkel és vérünkkel"*
 - *Boldog 200. bicikli-szülőnapot!*
- **Szezonális szemeztető**
 - *Fagyasztás műanyag tasakok nélkül*
 - *Kemence vályogból, saját kezűleg*
- **Igazságosság ökológiai korlátok közt**
 - *Új perspektívák kreativitás és design keverékéből*
 - *Mindenki indonéz okostelefonja*



A világ 7+ fenntartható csodája, avagy mi a közös a szárítókötélben és a katicában?

Mitől is fenntartható egy csoda? Vagy hírlevelünk szóhasználatára szerint: kislábnyomos csoda? Donella Meadows, környezetkutató és író, a *Növekedés határai* c. könyv fő szerzője a következő képpen határozta ezt meg:

“Mi az, ami minden csodára jellemző? Elsősorban az, hogy nem sértik, károsítják sem a föld, sem az emberek egészségét. Mindenki számára hozzáférhetőek, olcsó megvenni és fenntartani, karban tartani őket. Közülük több nem csak praktikus, hanem esztétikai szükségleteket is kiegészít: tetszetősek, izletesek, vagy lelket-melengetőek. Legtöbbjük ötlete már nagyon régi, annak ellenére, hogy modernizált változatban is léteznek. Sok közülük számos különböző kultúrában megtalálható. Általában olyan tárgyak, melyeket meg lehet venni, de helyi készítőtlől, nem pedig multinacionális vállalattól.”

És a csodák:

Az idén 200 éves **kerékpár**: mert ez ma a leghatékonyabb közlekedési eszköz, amit valaha feltaláltak. 1999-es adatok alapján a világ lakosságának 80%-a megengedheti magának, míg autót mindössze 10% tud venni és fenntartani.

A **szárítókötél**: mert napenergiával működik, és még a kerékpárnál is olcsóbb!

Mennyezeti ventilátor: mert nagyon kevés energiával hatékonyan le tud hűteni egy helyiséget: akár 4-5 °C-kal hűvösebbnek érezzük a levegőt használata mellett. Ugyanakkor egy átlagos mennyezeti ventilátor fogyasztása 75 W körül van, mint egy hagyományos izzóé, azaz töredéke egy légkondicionáló berendezésnek.

Kondom: mert szabályozza a népességnövekedést és véd a betegségektől.

(Köz)könyvtár: bár az internet széleskörű elterjedésével jelentősége valamennyit csökkent, fontos, mert a tudást és információt mindenki számára hozzáférhetővé teszi. Egy könyv, amit 10-szer kikölcsönöznek nem csak a felhasznált erőforrások mennyiségét csökkenti, hanem az információ terjedését is növeli.



Pad thai: a földművesek étrendjét vagy főzési szokásait példázza: egyszerű, mégis csodálatos kombinációja a (rizs)tészának, ami biztosítja a protein bevitelét, valamilyen izletes szósznak, amit szezonális zöldségekből és/vagy tojásból, esetleg húsból készítenek. Minden kultúrának megvan a saját verziója, olyan étel, ami olcsó, de ugyanakkor tápláló. Magyarországot például a **lecsó** képviselhetné!

A **katicabogár**: mert egy nagyon fontos természetes rovarirtó, amely sokkal hatékonyabban segít megszabadulni a levéltetvektől, mint egy kémiai rovarirtószer. Természetesen, a katica nem egy "találmány".

Folytathatnánk még a sort, hiszen a fenntartható csodák közé lehet sorolni például még a vermet, a kötőtűt, a komposzthalmót, a fonott kosarat, és még sok minden mást!

Kíváncsiak vagyunk, hogy **Olvasóink szerint vajon mi bővíthetné még a listát? Mi a kedvenc fenntartható, kislábnyomos csodájuk?** Javaslataikat képpel és magyarázattal együtt várjuk szerkesztőségünk címére illetve közösségi oldalunkra augusztus végéig.

Jó olvasgatást, ötletelést-nézelődést és kislábnyomos pihenést kívánunk:

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

Források: <http://donellameadows.org/archives/seven> és <https://www.treehugger.com/culture/seven->



Lábnyom-csökkentő fitness a kertben

A kerti munkának nem csak gyümölcse, de számos élettani előnye is van.

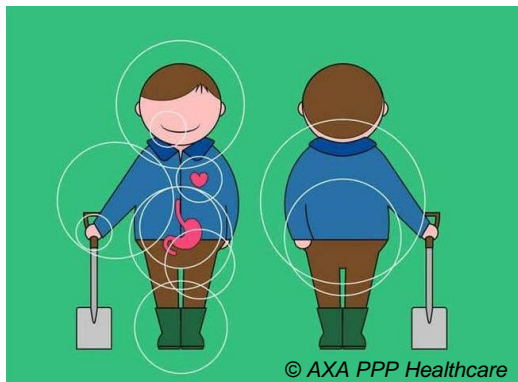
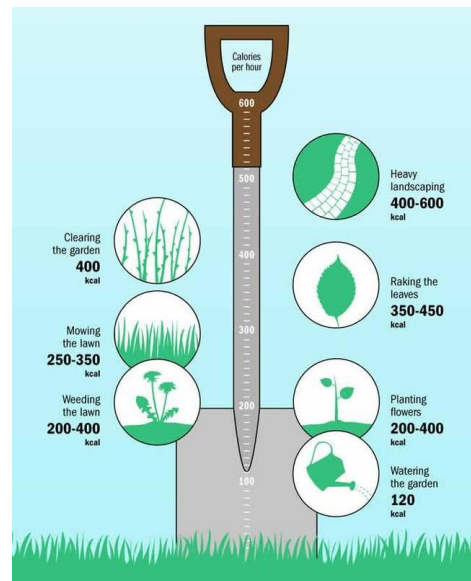
Tudjuk, látjuk, mennyire abszurd tud lenni a városi létben elkényelmesedett ember: mozgólépcsőn és liften utazik lépcsőzés helyett, aztán siet az edzőterembe ledolgozni az ebédet a futógépen... *(kényelem-függőségről cikkünket ld. ITT)* Mennyivel hasznosabb lenne, ha az ebédnekvaló előállításával letudnánk az edzést is = mindennap kertészkednénk egy kiadósat! ☺

Mindenki, aki kertészkedett már életében tudja, hogy kertet művelni nem láblógatás. Még akkor sem, ha ásás és kapálás helyett mulcsolunk, és gereblyézetlenül hagyjuk ősszel a leveleket. A kertészkedés rendes, igazi, minden porcikánkat átdolgoztató fizikai munka, akár permakultúrásan, akár hagyományosan műveljük, és nem csak kalóriát égetünk vele, de egyéb fizikai előnyökre is számíthatunk, ha magunknak termeljük a betevőt.

A brit AXA PPP által készített infografikából kiderül, milyen pozitív hatással lehet a kertészkedés az egészségünkre nézve. A jobboldali grafikán azt látjuk, mennyi kalóriát égetünk el a különböző kerti ténykedésekkel egy óra leforgása alatt, (nagyjából) növekvő kalóriasorrendben ☺

Locsolás:	120 kcal
Ültetés:	200-400 kcal
Pázsitgazolás:	200-400 kcal
Fűnyírás:	250-350 kcal
Kertrendezés:	400 kcal
Levélgereblyezés:	350-450 kcal
Tereprendezés:	400-600 kcal

A másik képről (amely teljes egészében itt látható) pedig az derül ki, hogy lényegében nincs olyan testrészünk, amelyre nézve ne lenne áldásos a kertészkedés, arról nem is beszélve, hogy az érzelmi és mentális állapotunkra is jótékony hatással van.



Fej: a kertészkedés csökkenti a kortizol nevű stresszhormon szintjét, amitől jobban alszunk, és mentálisan is jobban érezzük magunkat.

Szív: a szívünk erősödik a fizikai ténykedéstől, nő az állóképességünk, jobban bírjuk a megerőltetést, és mindezeknek köszönhetően csökken az infarktus és agyvérzés kockázata.

Hát: a gereblyezés, avarszákolás, gazolás gyakori hajolást, emelést, törzsmozgatást igényel, ami erősíti a hátizmokat, de fontos, hogy ha emelünk, ne derékból tegyük, hanem egyenes háttal térdben guggolva!

Karok, kézfejek, lábak, fenék, hasizom: a guggolás, talicskázás, bozótvágás, ásás, gereblyezés, metszés és kapálás formába hozza a végtagok és fenék izmait, javul az egyensúlyérzék, és a rugalmasság.

Gyomor: a kertben az ember talajjal dolgozik – a talajbaktériumokkal való gyakori találkozás pedig erősíti az immunrendszert!

Ne feledjük a kertészkedés számos egyéb hasznát sem:

- Kevesebbet költünk zöldségre, gyümölcsre, fűszernövényekre stb.
- Mellőzhetjük az edzőtermet, ami az odautazásunkhoz és a gépek használatához köthető karbon-lábnyomunkat is csökkenti. Csökkentjük az erőforrás-felhasználásunkat, mert kevesebb természet, csomagolt és szállított terméket fogyasztunk.
- Egészséges, bio zöldséget és gyümölcsöt eszünk.
- A kertünkkel élőhelyet teremtünk számos állatfaj számára, és ami külön lényeges, a beporzó rovarok számára is!

Persze mindez csak akkor igaz, ha van saját kertünk.. Ha nincs, csatlakozhatunk egy közösségi kerthez, segíthetünk létrehozni egyet *(ehhez segítség tippek formájában ITT)*, vagy dolgozhatunk terményért cserébe a barátainknál vagy helyi gazdáknál. De önkénteskedhetünk (ld. szemétszedés) is például a közeli parkban közösségi akciók keretében. Egy óra fizikai ténykedés a szabad levegőn, semmi több, és a fent leírtakat máris érezhetjük az izmainkon! ☺

Forrás: <https://www.treehugger.com/health/hour-garden-does-your-body.html>



Fogyasztás határok nélkül? Idén ismét túllőttünk a célon

A Global Footprint Network által számolt Ökológiai Túllövés Napja idén augusztus 2-ára esik – eddig a napig éljük fel idén a természet fenntarthatóan előállítható erőforrásait. **Azaz öt hónappal az év vége előtt már felfutuk az éves betevőt!** Nem meglepő módon a 70-es évek óta, amióta az emberiség folyamatosan túlfogyaszt, ez a dátum a legkorábbi az összes eddigi számított közül ☹

Belegondolni is rossz, de mindez azt jelenti, hogy 1,7-szer gyorsabban használjuk a készleteket, mint ahogy azt a természet előállítja, azaz a jelenlegi fogyasztási szintünket csak 1,7 Föld tudná fenntarthatóan kielégíteni. Az egyik legnagyobb terhet a szén-dioxid megkötése jelenti a bolygó számára, az összes emberiség által okozott terhelés 60%-át.

A globális ökológiai túlköltekezés szomorú következményei egyre inkább érzékelhetőek szerte a világon: erdőirtás, szárazság, ivóvízhiány, talajerózió, a biológiai sokféleség csökkenése, és a légköri szén-dioxid koncentráció növekedése.

De a folyamat visszafordítható! Ha minden évben sikerülne 4,5 nappal késleltetnünk a Túllövés Napját, akkor 2050-re fenntartható lenne a fogyasztásunk!

„A bolygónk véges, de az ember lehetőségei végtelenek. Technológiailag kivitelezhető, hogy a bolygó nyújtotta kereteken belül éljünk, ráadásul gazdaságilag is előnyös, és az egyetlen esélyünk, hogy virágzó jövőnk legyen.” - mondja Mathis Wackernagel, a Global Footprint Network vezérigazgatója és az ökológiai lábnyom módszertanának társalkotója. „A játék, amit játszunk lényegében ennyi: későbbre kell tennünk a naptárban a túlfogyasztás napját.”

A 2017-es Túllövés Napján a Global Footprint Network szeretné felhívni a figyelmet azokra a lehetőségekre, amelyek már ma is adottak a túlfogyasztási folyamat visszafordítására, és hatásuk is megbecsülhető. Például ha az egész világon fele annyi ételt dobunk ki, mint most, máris 11 nappal tolódna későbbre a túllövés. Jóval lényegesebb eredményt érnek el természetesen, **ha a globális öko-lábnymon belül a karbon-lábnymot csökkentenénk 50%-kal - ekkor 89 nappal (!) kerülne hátrébb a Túllövés Napja.**

A célok eléréséhez viszont életmódváltás, komoly változás kell, az egyén és a társadalom szintjén is. Ezért a Global Footprint Network 30 nemzetközi partnerrel összefogva - akikhez a GreenDependent Egyesület is csatlakozott - **„dátumváltoztató” #movethedate kampányt** indított, amelyben arra kéri a tudatos világpolgárokat, válasszanak a honlapon elérhető kihívások közül legalább egyet, és csökkentsék közösen a lábnyomukat. A kihívásokat úgy rakták össze, hogy a részvétel egyszerre legyen elmetágító és a kihívás teljesítését igazoló fotóposztolással, nyereménnyel egybekötött jó buli is.

A szervezet honlapján találunk a „legmohóbb” országokról készült infografikákat; adatokat a mérhetetlen túlfogyasztásról; rövid összefoglalókat arról, hogy melyek a legsúlyosabb problémák és a lehetséges megoldások; találunk továbbá ötféle kihívást (ld. jobboldali képek); és egy új lábnyom-kalkulátor is elérhető lesz hamarosan, amellyel mindenki kiszámíthatja a saját egyéni túllövésének a napját is. A jelenlegi kalkulátort (www.footprintcalculator.org) több, mint 2 millióan használják évente.

A vállalások között a fő hangsúly az **élelmiszerhulladék csökkentésén** van, nem véletlenül. A pazarlás óriási! Az emberi fogyasztásra megtermelt és előállított élelmiszer 1/3-a vész el, vagy kerül kidobásra minden évben – **1,3 milliárd tonna (!)** az ENSZ Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Szervezete szerint. Leginkább a gyümölcs, zöldség, a gyökérezőségek és gumók mennek veszendőbe, 40-50%-ukat dobjuk ki, aztán jönnek a halak 35%-kal, a gabonafélék 30%-kal, de az olajos magvak, húсок és tejtermékek 20%-a is a kukában végzi.

Mivel az élelmiszertermelés teszi ki a globális ökológiai lábnyom 28%-át, **az élelmiszerhulladék felére csökkentése 11 nappal késleltetné a túlfogyasztást.**

Mire várunk még? Nézezzünk elrettentő infografikákat arról, hogy hány bolygóra lenne szükségünk, ha úgy szeretnénk élni, mint az ausztrálok; nézzük meg, hogy áll Magyarország biokapacitás-fogyasztás mérlege (nem túl jól); válasszunk egy nekünk tetsző kihívást, és változtassunk az életünkön! De ne csak egy napra, hanem lehetőleg „állandóra” - hogy a jövő(nk) ne egy kiszigerelt bolygó legyen.

További ötletek: Kislábnym tippek, Kislábnym közösségi oldal - ide, és email címünkre várjuk a fogadalmak megvalósításáról készített képeket is!

Forrás és további információ: <http://www.overshootday.org/>



Kipróbálok egy új vege receptet.



A közösségi közlekedést választom magányos autózás helyett.



Utánajárok a hazai lábnyomnak.



Próbálok hatni a helyi vezetőkre.



Nem dobok ki élelmiszert.



Különleges együttműködés egy 'zöld' és egy 'szociális' szervezet között: mindenki tehet a környezetért, azaz bárki élhet zölden és energiatakarékosan

Az Ökológiai Túllövés Napja, azaz a nap, amikor az emberiség kimeríti a természet idején éves készletét, idén augusztus 2-re esik¹, korábban mint bármikor az elmúlt közel 50 évben, mióta ennek a napnak az időzítését számolják². Ehhez a jelentős dátumhoz közeledve különösen fontos elgondolkodnunk azon, hogy vajon tudunk-e a környezet védelméért mi is tenni valamit saját vagy közvetlen közösségünk mindennapi életében? És tudunk-e vajon akkor is, ha ahhoz a 36%-hoz tartozunk, aki Magyarországon a létminimum alatt él³, vagy a 21%-hoz⁴, aki energiaszegénységgel küszködik?

Ezek a súlyos környezeti és szociális problémák létfontosságú kérdések és kihívások elé állítanak minden közösséget, mint például:

- A szerény anyagi körülmények között élők is folytathatnak környezettudatos életvitelt?
- Léteznek olyan megoldások, módszerek, amelyek egyszerre enyhítik a szegénységet és segítenek zöldebbé, környezetbarátabbá tenni egy közösség életét?

Az EnergiaKözösségek program célja 2011 óta az, hogy segítse a családok, háztartások, kisközösségek energiatudatos életmódját, és népszerűsítse a karbon-szegény, zöld életmódot. A kampány keretében minden év őszén indított versenyel a szervező GreenDependent Intézet azt emeli ki, hogy: mindennapi gyakorlataink, szokásaink megváltoztatásával, nagyobb beruházás nélkül is jelentős energiát – ezáltal pénzt – tudunk megtakarítani. Továbbá, hogy a **klímabarát, zöld életmód mindenki számára megvalósítható**, és a megtakarítás, életmódunk zöldítése közösségben könnyebb.

A 2016-17-es évadban **egy különleges együttműködés keretében az EnergiaKözösségek program történetében először egy mélyszegénységgel küzdő, hátrányos helyzetben lévő romatelepen is alakult egy olyan közösség, akik részt kívántak venni a versenyen.** A bagi romatelep lakossága úgy döntött, hogy megmérettetik magukat, és belevágnak egy új tanulási folyamatba. Az itt élők közül 6 család fogott össze a BAGázs Közhasznú Egyesület segítségével azért, hogy az EnergiaKözösségek program keretein belül csökkentsék az energiafogyasztásukat és környezettudatosabb életet éljenek.

Ezek a családok régóta alkotnak egy csapatot, és az elmúlt években közösen érték el az előrefizetés villanyórák felszerelését is, mely nagyban motiválta őket a programhoz való csatlakozásra is. Ezek az órák tudatosabb, odafigyelőbb energiafogyasztásra ösztönzik őket, hisz az előre feltöltött havi kereten belül kell gazdálkodniuk az árammal.

Mivel a telepen az internet hozzáférés sokak számára korlátozott, így a „Kerasz Khetane”, azaz „Csináljuk együtt!” **EnergiaKözösség** kétheti rendszerességgel találkozott a közösség klíma-koordinátorai, hogy **mindenkihez eljussanak a fontos információk.** A találkozókon megosztották egymással a kapott energiatakarékos tippeket, a Kislányom Hírlevelek tartalmát, megbeszélték a tapasztalataikat és támogatták, motiválták egymást.

A BAGázs önkénteseinek és a klíma-koordinátoroknak a munkáját a



A Kerasz Khetane klíma-koordinátorai a GreenDependent képzésén

Igazságosság ökológiai korlátok közt

- hogy mindenkinek jusson, de maradjon is



¹ Forrás és további információk: <http://www.overshootday.org/>

² Forrás: <http://www.overshootday.org/newsroom/past-earth-overshoot-days/>

³ Forrás: [adó/online](#), Kettős Mércé

⁴ Forrás: KSH, 2014

GreenDependentől kapott képzéseken és anyagokon kívül segítette, hogy a közösség azon tagjai, akinek még nem volt villanyórája és így mérhető fogyasztása, párt alakított egy már villanyóra-tulajdonos taggal, mivel szeretett volna mindent megtanulni, és a csoport sikeréhez aktívan hozzájárulni. Ők a "lelkiismeret", akik figyelmeztetik párjukat a mérések rendszeres elvégzésére.

Meg is lett az eredménye az odafigyelésnek: **bagi Kerasz Khetane közösség az EnergiaKözösségek versenyben 1. helyezést ért el, ami azt is jelenti, hogy a közösség tagjai együttesen 27%-kal csökkentették energiafogyasztásukat!** A jelentős megtakarítást úgy érték el, hogy

1. Vízkötelenítették a bojlereket,
2. Kikapcsolták a beltéri egységeket, kihúzták a töltőket,
3. Lekapcsolták a villanyokat és rávették a családtagokat, hogy kapcsolják le maguk után,
4. TV nézés helyett több időt töltöttek a szabadban,
5. Nem használtak melegítőt fűtésre.

Ezeken felül lényeges, és nem kis kihívást jelentő dolog volt rászokni a mérőórák rendszeres leolvasására. Anélkül ugyanis, hogy tudnánk, mennyit fogyasztunk, nehéz változtatni, és nehéz később tudnunk azt is, hogy sikerült-e a változtatások segítségével megtakarítani.

A 'zöld' és 'szociális' szervezetek közötti összefogás, a családok közötti munka meghozta gyümölcsét: hiszen amellett, hogy közösen tettünk a környezet és klíma védelme érdekében pénzt is spóroltunk. A kialakított módszert, a jó példát, az eredményeket a két szervezet, a a GreenDependent és a BAGázs, mindenképp szeretné tovább terjeszteni, és minél több helyre eljuttatni!



A Kerasz Khetane (Csináljuk együtt!) közösség a szervezők és támogatók képviselőivel

Az EnergiaKözösségek program támogatója 2011-13 között az Európai Unió Intelligens Energia Európa programja, majd 2014-2017 között az E.ON Hungária Csoport volt.

A program védnöke a jövő nemzedékek szószólója.

További információk az EnergiaKözössége programról:

<http://www.energiakozossegek.hu/>

<http://intezet.greendependent.org/hu/node/294>

További kapcsolódó anyagok:

[A nyertesek megtakarítási módszerei és tippjei](#)

[Képes beszámoló a záró rendezvényről](#)

[Kisfilm a záró rendezvényről](#)

[EnergiaKözösségek záró sajtóközlemény 2017](#)

Igazságosság ökológiai korlátok közt

- **hogy mindenkinek jusson, de maradjon is**





Épületek kibocsátása: becslések kontra valóság



Régóta ismert probléma, hogy egy-egy újonnan használatba vett középület vagy otthon az előzetesen elkészített épületmodellezés eredményeihez képest jóval több, akár kétszer annyi energiát fogyaszt. Ilyenkor gyakran a kivitelezőket veszik elő, pl. hogy biztosan nem jól tették fel a szigetelést, illetve a lakókat vagy dolgozókat gyanúsítják azzal, hogy nem megfelelően használják az épületet. Ehhez képest a Bath Egyetem Építészmérnöki és Építőmérnöki Karának valamint Pszichológiai Karának közös kutatása azt állapította meg, hogy **az épületek energetikai modellezését végző brit szakemberek nem elég felkészültek, számításaik számítógépes szimulációs programok eredményein alapulnak, és maguk gyakran nincsenek tisztában, mely épületenergetikai megoldás energiahatékonyabb.** A brit szakértők válaszait valós mérési eredményekkel vetették össze – amelyekkel sajnos csak elvétve találkoznak.

A fentiek alapján úgy tűnik, az új épületek gyakran azért nem felelnek meg a tervek alapján támasztott energetikai követelményeknek, mert eleve nem jól becsülték fel leendő energiaterjesztményüket! Érdemes tehát erre is odafigyelni. Az egyetem a szakemberek körültekintőbb felkészítését és kiválasztását szorgalmazza az Egyesült Királyságban.

Forrás: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170503080216.htm>

Elkészült hazánk első Fenntartható Energia és Klíma Akcióterve

Sárvár 2015-ben csatlakozott a Polgármesterek Klíma- és Energiaügyi Szövetségéhez (*Covenant of Mayors for Climate and Energy*), amely lépéssel vállalta, hogy **2030-ig legalább 40 %-kal csökkenti a településen az üvegházhatású gázok kibocsátását.** Ehhez először is elengedhetetlen volt a Fenntartható Energia és Klíma Akcióterv (SECAP) elkészítése, amelyben az Energiaklub szakértői voltak segítségére. **A képviselő-testület 2017. június 29-én fogadta el a hazánkban elsőként elkészült ilyen akciótervet,** amely célja tehát, hogy segítse a döntéshozók munkáját, támpontot adva a város energetikai beruházásaihoz. A 2030-ra kitűzött célok elérésének érdekében az akcióterv javaslatokat fogalmaz meg az energiahatékonyság javítása, a megújuló energiaforrások hasznosítása és az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás kapcsán.



A város szerencsés helyzetben van abból a szempontból, hogy számos beruházás, fejlesztés már megvalósult, illetve tervben van. A legjelentősebb kibocsátási megtakarításokat napelemes beruházások, szélturbinák és energiahatékonysági intézkedések révén lehet elérni. Mindezek mellett **a sikerhez jelentősen hozzájárulnak – így az akciótervben szintén szerepet kaptak – a szemléletformálással, tájékoztatással, zöld közbeszerzéssel, zöld infrastruktúrával és életmódváltással (pl. szelektív hulladékgyűjtés) kapcsolatos intézkedési javaslatok is.**

Forrás: <http://energiaklub.hu/hirek/elkeszult-az-orosz-also-fenntarthato-energia-es-klima-akcioterve-4486>

A hamburgiak kezükbe vették energiaellátásukat



2000 és 2014 között Hamburg nagyrészt magántulajdonú szolgáltatók segítségével biztosította energiaellátását, melyeknek az állt érdekében, hogy szén- és atomeróműveik minél tovább üzemben maradjanak; ez pedig gátat vetett a megújuló energiaforrások terjeszkedésének. Emellett mikrohálózatokba sem fektettek szívesen. Ennek azonban vége, ugyanis **a lakosság nyomására Hamburg először 2014-ben visszavásárolta az áramhálózatot, és aláírt szerződés biztosítja, hogy a gázellátás is önkormányzati tulajdonba kerül 2018-tól.** A távhőszolgáltatás megvételéről is már folynak a tárgyalások. Az áramellátás tevékenységeit az önkormányzati képviselők ellenőrzik, illetve létrejött egy olyan tanácsadó testületi is, amely minden főbb politikai párt és az energiaszolgáltatás önkormányzati kézbe kerülését szorgalmazó szervezet képviselőit biztosítja. **A megújuló energiaforrások egyre bővülő használatát pedig egy weboldalon keresztül követhetik**

nyomon a lakosok. A 81. Kislábnym Hírlevélben már bemutattuk, hogyan jár elől egyéb módokon is Hamburg jó példával.

Forrás: <http://www.shareable.net/blog/how-residents-of-hamburg-reclaimed-the-power-grid>

Gázvezetékek ellen létesítettek kápolnát az apácák

Az Egyesült Államok Pennsylvania államában egy katolikus apácarend földjeit is érintené az egyik legújabb gázvezeték, ami a rétegrepsztesés eljárással elérhetővé vált földgáz készletet szállítaná messzebbre. Az érdekelt cég kisajátítási joggal is rendelkezik, amit több pennsylvaniai földtulajdonossal szemben is próbál érvényesíteni. **Az apácarend azonban egy szabadtéri kápolnát létesített kukoricaföldjén, hiszen alapvető számukra a föld szentségének tisztelete,** és nem ismeretlen előttük a környezetromboló beruházások elleni tüntetés sem. Ezúttal a véleménynyilvánítás e békés formáját választották, és sok más aktivistával együtt reménykednek, hogy a vallásszabadságról, valamint a vallási jellegű földhasználatról szóló hatályos törvények értelmében érintetlenül maradhatnak földjeik. Körzetükben **a bíróság ítélete precedensteremtő erővel is bír majd,** ezért is különösen fontos, hogyan döntenek majd. Egy másik hasonló ügyről, az amerikai öslakosok kőolajvezeték elleni fellépéséről a 92. Kislábnym Hírlevélben írtunk.



Forrás: <https://www.washingtonpost.com/local/social-issues/catholic-nuns-in-pa-build-a-chapel-to-block-the-path-of-a-proposed-gas-pipeline>

A környezetvédelemért „életünkkel és vérünkkel”



Hihetetlen megbarátkozni a ténnyel, hogy két egymást követő Kislábnymóv hárlevél közötti időszakban 16 ember veszti életét a környezet védelméért folytatott harcukban! Napjainkban a „harc” kifejezés elvileg már dokumentumok, jogi hivatkozások, viták szintjén kellene történn, de ugyanaz az emberi értelem, aki kibütykölte a száguldó technológiai fejlődést, még mindig képes megölni embertársát önző és kapzsi tulajdonságainak érdekében.

Legalább 200 ember adta életét a környezetért 2016-ban szerte a világon a [Global Witness](#) civil szervezet a jelentése alapján. Az országok listáját Brazília (49 ember) vezet, utána Kolumbiában (37 ember), a Fülöp-szigeteken (28 ember) és Indiában (16 ember) haltak meg a föld, az erdők és a folyók védelmében. A szervezetet aggasztja a környezetvédelem áldozatainak, illetve az érintett országoknak egyre növekvő száma. 2015-ben 16 országban 185-en veszítették életüket, míg 2016-ban 24 országban legalább kétszázán. Az esetek 40 százalékában az áldozatok az őslakosok közül kerültek ki, akiknek nemzedékek óta öröklődő földjeit vállalatok, földbirtokosok vagy helyi hatalmasságok felvásárolták.

Tudomásul kell vennünk azt a tényt is, hogy az áldozatok száma jóval több lehet, hiszen nem mindegyik halálesetről értesül a közvélemény vagy nem mindegyik haláleset oka bizonyítható közvetlenül. Az aktivisták életében jelenlevő folyamatos stressz, a kilátástalanság, az állandó szélmalomharc-üzemmód számos lappangó betegség kiváltó oka is lehet.

Ki tudja, hány „kishantosos”, „verespatakos” és sorolhatnánk, aktivista életébe került egy-egy környezeti ügy, és ki tudja mikor vagy leszünk-e mi a következők?

Forrás: <https://www.theguardian.com/environment/2017/jul/13/environmental-defenders-being-killed-in-record-numbers-globally>

Frissített lista az áldozatokról: <https://www.theguardian.com/environment/ng-interactive/2017/jul/13/the-defenders-tracker>

Boldog 200. bicikli-szülinapot!



Mára már válogathatunk teleszkópos, országúti, városi, MTB, összecusuktható, három- vagy négykerekű változatok között, viszont 1817-ben még kuriózumnak számított az új járgány: a bicikli.

200 évvel ezelőtt, 1817-ben találta fel a német Karl Drais a biciklit. Akkor még egy rollerszerű, pedál nélküli járgányt nevezett kerékpárnak. A mai bicikli kifejlesztéséig több mint száz évek kellett eltelnie, de Karl Drais 1817-es kerékpárja számít az elsőnek. Karl Drais elindította a kerékpárt évszázados evolúciójára: Mannheimból a legközelebbi autóbuzsmegállóig (a Schwetzingen Relaishaus) lévő távolságot 15 km/óra sebességgel tette meg - gyorsabban, mint a lovak által húzott postakocsi. A találmány kisegítette az utazókat egyfajta "üzemanyagválságból": a zab árának növekedése miatt a lovakkal való szállítás nem volt jövedelmező.

Ismét részesei vagyunk egy olyan korszaknak, amikor egy újfajta nyomás arra ösztönzi az embereket, hogy váltsák fel az autós közlekedést az alternatív közlekedésre: érdemes ünnepelni a csodálatos bicikli születésnapját!

Forrás: <https://www.treehugger.com/bikes/happy-200th-birthday-bicycle.html> // **Képek forrásai:** [Pretty](#), [Paul Lepisto](#)

Kislábnymos otthon, kislábnymos család: Szezonális szemezgető



Fagyasztás műanyag tasakok nélkül



Az **ételek fagyasztására** leggyakrabban simítózárás tasakot vagy egyéb, zárható műanyag zacskót használunk. Ezek azonban gyakran csak egyszer használatosak, és az is aggályos, hogy a műanyagból káros anyagok juthatnak az élelmiszerbe. De mivel is helyettesítsük ezeket a tasakokat?

- Használhatunk **befőttesüveget**: ilyenkor figyeljünk arra, hogy lehetőleg minél vastagabb üvegből legyen, illetve ne töltsük teljesen tele, mert megrepedhet a fagyás során megnőtt térfogat miatt.
- Az ételt tehetjük **fémdobozba** is: ez költségesebb, de nagyon időálló tárolóeszköz.
- Ha csak két-három hétre fagyasztunk le ételt, tehetjük **zsírpapírba** is, ez nem engedi át az esetleges nedvességet.
- Esetleg **alufóliába** is csomagolhatunk fagyasztható ételt, ez azonban könnyen kilyukad és kevésbé lehet újrahasznosítani.
- És ne feledjük, **van, amit egyáltalán nem kell becsomagolni**, mielőtt a fagyasztóba kerül; a paradicsom, őszibarack nyugodtan mehet egyben a fagyasztóba; így könnyebb is meghámozni, miután kiolvadt. ☺

Forrás: <http://www.treehugger.com/green-food/how-freeze-food-without-plastic.html>

Kemence vályogból

A modern technológia új szintre emelte az ételkészítés művészetét, viszont ezzel együtt **számos sütési-főzési eljárás eltűnőben** van. Próbáljunk csak meg egy héten át elektromos áram vagy gáz nélkül sütni vagy főzni, és meglátjuk, milyen nehéz. Egy házi készítésű kis kemence segítségével viszont feleleveníthetjük a szabad tűzön sütés varázsát, melynek **működéséhez kizárólag megújuló energiaforrást** (tűzelőt) használunk. A vályog kemence készítéséhez szükségünk lesz egy adag elszántságra és pár nap kemény munkára. Az alap elkészítését követően téglából boltívet rakunk, mögé pedig vályogból kupolát készítünk. Ha **újrahasznosított anyagokból** dolgozunk, a **vályogkemence néhány ezer Ft-ból** elkészíthető, és már süthetjük is benne a finomabbnál finomabb pizzákat, kenyereket. A részletes leírás [ITT](#) olvasható (angolul).

Forrás: <http://www.goodshomedesign.com/build-outdoor-cob-oven-20/>



Kerti függőszék – saját kezűleg



A teraszon ücsörgés egyik elengedhetetlen kelléke egy kényelmes szék; az a legjobb, ha olvasgatás vagy beszélgetés közben még kicsit hintázni is tudunk benne. Erre a célra tökéletes ez a saját kezűleg is elkészíthető **makramé függőszék**.

Némi kezűgyességgel és egy kis matek segítségével mi is elkészíthetjük ezt a dekoratív és kényelmes hintaszéket. A makramé technika lényege, hogy a zsinórból csomókat képezünk a megadott helyen és módon. Ezt az **évszázados technikát** előszeretettel használták elődeink **bútorok, növénytartók és egyéb dekorációs** kellékek készítéséhez. Az ábrákkal illusztrált (angol nyelvű) leírás a forrásra kattintva érhető el.

Forrás és részletes leírás: http://www.ehow.com/how_12093464_make-crocheted-hammock.html

Mit tehetünk az ételpazarlás ellen?

Megdöbbenő tény, hogy a Földön megtermelt élelmiszer egyharmada nem a fogyasztók tányéjára kerül, hanem a kukában végzi. Egy kis odafigyeléssel és tervezéssel viszont sokat tehetünk azért, hogy saját háztartásunkban elkerüljük az ételpazarlást.

- **Gyakrabban** és kisebb mennyiségben vegyünk **rövid lejáratú** ételeket; nagybevásárlásnál inkább a tartós élelmiszerekből szerezzünk be nagyobb mennyiséget.
- Ha étteremben eszünk, **csomagoltassuk el a maradékot** (akár saját dobozzal is készülhetünk...)
- A friss zöldséget és gyümölcsöt igyekezzünk **termelői piacról** beszerezni.
- Az otthoni étkezéseknél használjunk **kisebb méretű tányért**, nagyobb tányérra ugyanis hajlamosak vagyunk több ételt tenni.
- Legalább hetente egyszer együnk **maradékot ebédre vagy vacsorára**. A kicsit **sérült**, de még fogyasztható gyümölcsökből készítsünk **turmixot**.



Forrás és további tippek: <http://www.treehugger.com/green-food/15-easy-ways-reduce-food-waste.html>

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



Új perspektívák kreativitás és design keverékéből



A Felhőgyár 2013-ban indult, és több évre tervezett kezdeményezés. A projekt első lépéseként a bódvaszilasi általános iskola elsős gyerkőcei kreativitásukat és fantáziájukat szabadon engedve egy hónapon keresztül alaposan tanulmányozták a legszebb felhőket, majd egy jegyzetfüzetbe le is rajzolták, amit aznap láttak. Ezekhez a felhő-megfigyelő naplókhoz készített a mai kortárs irodalom négy kiemelkedő írója, költője – Erdős Virág, Háy János, Darvasi László és Szálinger Balázs – aranyos, mesélős rövid történeteket, verseket a gyerekeknek. A MOME fiatal tervezői csapata pedig az iskolások gyönyörű felhő illusztrációiból és a mesékből megalkották a Felhőkönyvet.

A Felhőkönyv csak egy kezdeti lépése volt a Bódvai mesegyárnak. A vágyak megfogalmazását és megvalósítását segítő, az egyetem építkezésbe is kezdett Bódvaszilason. A hosszú távú jelenlét zálogaként a hallgatók, oktatók és meghívott szakértők közös munkájaként épülő Felhőgyár nyitott szociáldesign-műhely és kreatív alkotóközpont, amelyben különböző oktatási intézmények, korosztályok és szakterületek találkozhatnak.

Nem csak felhőkönyv születik és szuper gördeszka, hanem gyártható benne személyes jövőkép, és közösségi perspektíva - a gyerekek megtanulnak összefogni és együtt alkotni valamit, bátornak lenni, és megfogalmazni mire vágnak most, és mire, ha felnőnek. Szegények, és nem szegények, designerek és nem designerek dolgoznak együtt azon, hogy a világ egy icipicit jobb hely legyen.

A Felhőgyár kísérlet, azzal a MOME által régóta vallott meggyőződéssel, hogy a kreativitás és a design gondolkodás új perspektívákat nyithat a társadalmi problémák megoldásához.

Forrás: <http://designisso.com/hu/2017/05/04/perspektivakat-gyartunk-a-szocialis-designrol-beszeltunk-feher-borival/> és <http://hg.hu/cikkek/design/16820-felhogyartol-a-felhokonyvig-a-mome-eco-lab-felhogyar-projektje>

Kiadvány letölthető innen: https://issuu.com/momeecolab/docs/felhokonyv_final_issuu/73



Mindenki indonéz okostelefonja



A jakartai székhelyű KDIM szövetkezet kidolgozott egy helyi gyártású és alacsony színvonalú okostelefont az indonézok számára. Indonéziában a digitális eszközök piaca és használatuk nagy mértékű növekedést mutat, de nem mindenki férhet hozzá. Az indonéz népességnek csak egy kicsit több mint fele rendelkezik rendszeres internet-hozzáféréssel, és a nagyvárosokon kívül a szélessávú hozzáférés súlyosan korlátozott. Az okostelefonok - a legelterjedtebb internet-hozzáférési módszer Indonéziában - szinte mindegyike külföldi, vagy belföldön gyártja valamelyik nemzetközi vállalat.

Ezt a szakadékot próbálja áthidalni, és a problémát megoldani a márciusban bemutatott új telefonmodellel a KDIM szervezet a szövetkezeti modellt használva, hogy digitális technológiákat és szolgáltatásokat nyújthasson az indonézok számára. Helyiek által gyártott, egyszerűbb okostelefonok segítségével azok is kapcsolódhatnak a világháléhoz, akiknek eddig nem volt lehetősége rá. DigiCoop telefont az kaphat, aki a szövetkezetbe belép, amely azon is dolgozik, hogy applikációk segítségével más szövetkezetek szolgáltatásait is könnyen elérhetővé tegye tagjai számára.

Forrás: <http://www.shareable.net/blog/how-a-cooperative-in-indonesia-is-bridging-the-digital-divide> **Kép forrása:** <https://koperasidigital.id/>



Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött:
Antal Orsolya, Király Andrea, Péter Emőke, Szomor Szandra,
Vadovics Kristóf

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

A Kislábnym 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)



És csatlakozott a Global Footprint Network "Earth Overshoot Day" **#movethedate** kampányhoz:

