



Méltányos, társadalomtudatos életmód

A méltányos kereskedelem, azaz fair trade alapelvei ötvözik az emberek társadalmi-gazdasági helyzetének javítását a környezeti és kulturális gondoskodással. Olyan alapelvek ezek, amelyekre – az egyéni cselekvés szintjén - a saját életünket is építhetjük.

10 apró ötlet a méltányosságot követő életmód kialakításához (Jeff Bratz írása nyomán)

1. Együnk szezonális és helyi termékeket

Az idénygyümölcs és zöldség több szempontból is környezet- és egészségkímélő. Mindent megtudhatunk a szezonális étkezéstről és a helyi élelmiszerek fogyasztásának fontosságáról pl. a Kislábnym hírlevél 10. számának Olvasnivaló rovatából.



2. Ne autózzunk

A benzin minden, csak nem méltányos kereskedelemről származó termék, különösen napjainkban. Próbáljuk megoldani az életünket autó nélkül, de ha nem megy, legalább utazzunk tele kocsival.

3. Önkénteskedjünk a lakóhelyünkön

Nem kell külföldre mennünk ahhoz, hogy segíteni tudjunk másokon. A saját környezetünkben, szomszédságunkban, településünkön is van bőven tennivaló, akár a környezetvédelem, akár a társadalmi problémák terén.



4. Ültessünk fokhagymát

Hogy miért? Nem csak azért, mert egészséges és finom, hanem azért is, mert a fokhagyma szedése az egyik legmegerőltetőbb fizikai munka a mezőgazdaságban dolgozók számára.

5. Szedd magad – a saját kertedben!

Aki kertés házban él, ne (csak) fűvesítse és dísznövényekkel telepítse be a kertjét - hanem termeljen élelmiszert és a díszcserjék helyett ültessen fogyasztható gyümölcsű/termesű bokrokat és fákat. Egy kiskert nem csak egészséges élelmiszert biztosít, de a napi rendszeres mozgáshoz is hozzásegíti a gazdáját. És mi lehet még a kertészkedésnél is nagyobb élvezet? Természetesen a termények szüretelése és elfogyasztása, az egész család aktív részvételével!
☺



6. Tartósítsunk!

A szedett terményekből tegyünk el télire. A befőzést is csinálhatjuk a gyerekekkel együtt, akik sokat tanulnak a látottakból, plusz így garantáltan jut a téli hónapokra is a saját magunk termelte, vegyszermentes gyümölcsökből és zöldségekből.



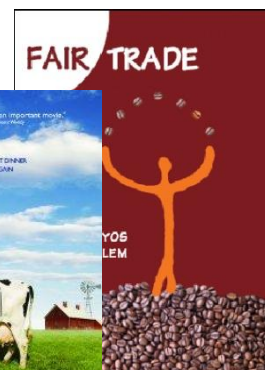
7. Kutassunk fel fair trade termékeket és beszerzési helyeket

Tippeket találunk többek között itt és itt.



8. Szervezzünk fair trade karácsonyt

Idén – ha amúgyis szoktunk ilyen jellegű ajándékokat adni - olyan csemegéket keressünk a fa alá, amelyeken ott díszel a fair trade logó. A csomagocskák mellé akár rövid tájékoztatást is mellékelhetünk a csoki/kávét/stb. eredetéről és a méltányos gazdaság fontosságáról. Hazai csokibeszerzési forrásokról olvashatunk például itt. Érdekes szétrézni a kézműves csokiboltokban és bioboltokban is, szinte mindegyikben találunk fair trade kakaóból készült termékeket, illetve teákat, kávékat!



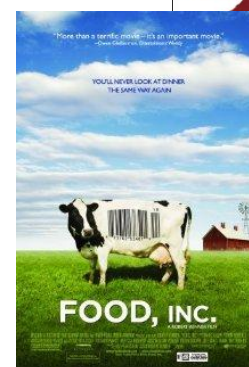
9. Olvassunk a témában

Tájékozódjunk és olvassunk akár online letölthető kiadványokat is a méltányos kereskedelemről, ld. a Védegylet FAIR TRADE kiadványát vagy a méltányos kereskedelem alapelveit.

10. Nézzünk filmet a témában

Ha nem érünk rá/nincs kedvünk olvasgatni, és inkább a filmeket kedveljük, megnézhetjük például Robert Kenner 2008-as Food, Inc. című filmjét az amerikai élelmiszeripar nagyvállalatok uralta világáról. Ne legyenek illúzióink: nem csak Amerikában ilyen a helyzet.

Akit az is érdekel, hogy mi lehet a megoldás, és hogyan szabadulhatunk meg a nagyvállalatoktól való függésünktől, az pillantson bele ebbe a kiadványba (Élelem és demokrácia: bevezető az élelmiszer-önrendelkezéshez)!



Forrás: <https://globein.com/b/10-tips-fair-trade-living>

Haladóknak

Ha valaki ennél is elszántabb és a fentieknél komolyabban veszi a témát, számos Internetes honlapon nézelődhet tanácsért és ötletekért. Az alábbiakban ezekből "csemegéztünk".

Felelős élelmiszerfogyasztás

1. **Fair trade: termelők, termékek, világgpiac** – a cikkből a fair trade termelés és piac méretéről kapunk pontosabb képet, illetve megtudhatjuk, mit tehetünk mi a fair trade kereskedelem fennmaradásáért.
2. A **méltányos gazdaság pozitív hatásairól** például [itt](#) olvashatunk
3. **Méltányos gyümölcsöt!** – Csatlakozzunk a mezőgazdasági termelők kizsákmányolása ellen harcoló [nemzetközi petícióhoz!](#)
4. A Kislábnym hírlevél [47. számának vezércikkében](#) többek között **a hűtőszekrényünk és a globális élelmiszerlánc közti kapcsolatról**, a [48. szám életmód rovatában](#) **a klímabarát, etikus élelmiszerfogyasztás alapelveiről** olvashatunk.

"A kertől a konyháig - a tudatos szakács könyve"

Tájfajták, elfeledett őshonos zöldségfajták, vadon termő növények, fair trade alapanyagok – ezekből válogat a Védőgyűlés Tudatos szakács könyve, melynek receptjeit régi gyümölcsfajták megmentői, termelői piacok rajongói, közösségi kertészek, fair trade szakemberek, vásárlói közösségek tagjai és még sokan mások gyűjtötték és írták.



A tudatos szakácskönyv elérhető és letölthető [innen](#).

Etikus ruhatár

A [Kislábnym hírlevél 70. számában](#), már írtunk tippeket a ruhatár zöldítésére (ld. Kislábnym tippek - 13 ötlet ruhatárunk zöldítésére), és etikusabbá tételére. Kiegészítésként álljon itt további négy hasznos etikus ötlet:

1. **Csak akkor vegyünk meg egy adott ruhadarabot, ha el tudjuk képzelni, hogy legalább 30 alkalommal viselni fogjuk.** Ne úgy kezeljük a ruháinkat, mint egy eldobható joghurtosdobozt. A „gyors divat” egyre több áldozatot szed és erőforrást emészt fel világszerte.
2. **Vásároljunk több szezonban is hordható, egymással kombinálható ruhákat.** A hagyományos tavaszi/nyári/őszi/téli nemzetközi divathetek csak a show-ról szólnak, lassítsunk a divatvilág pörgésén! (ld. még: [Kislábnym hírlevél 60. száma](#) – Érdekes honlapok, néznivalók, termékek rovat/Többfunkciós ruhadarabok)
3. **Méregtelenítsük a ruhatárunkat** - A ruhaipar a világ második legszennyezőbb iparága közvetlenül az olaj után. Az azo- vagyis kátrányfestékek még mindig a leggyakrabban használt szintetikus festékek, pedig nagyrészt mérgező. A [Greenpeace detox programjában](#) eddig a világmárkák 10%-a kötelezte el magát a mérgező anyagok mellőzése mellett.
4. **Csatlakozzunk a divat forradalmához** - Legyünk mi a változás, amit látni szeretnénk a ruhásszekrényben! A cselekvésre buzdító [Fashionrevolution.org](#) nemzetközi csapata minden év április 24-én megszervezi az ipar környezeti-társadalmi reformját célzó Divatforradalom Napját.

Forrás: http://www.theguardian.com/fashion/2015/may/17/five-ways-to-build-an-ethical-wardrobe?CMP=share_btn_fb

Hogyan neveljük szociálisan érzékeny gyermeket

Gyermeink gondoskodó, másokkal törődő oldalát nem is olyan nehéz előcsalogni, mint azt elsőre gondolnánk. Kicsi utánagondolással könnyen kitalálhatjuk, hogy hogyan tudunk mások iránti érzékenységet fejlesztő pillanatokat csempészni a gyerekek életébe.

Mindennapi tevékenységek, amelyekkel növelhetjük gyermekünk társadalmi érzékenységét és empátiáját:

1. Válogassunk együtt, és **adományozzunk** kinőtt, jó minőségű **ruhát** jótékonyági szervezeteknek.
2. **Újrahasznosítás otthon** – az egyik legkönnyebben kivitelezhető környezetkímélő tevékenység.
3. **Főzzünk rokonoknak, ismerősöknek**, akiről tudjuk, hogy segítségre szorulnak (betegek stb.).
4. **Napi egy bók** – Tanítsuk meg gyermekünket, mekkora ereje van a pozitív szavaknak – kedveskedjünk a családtagoknak vagy akár az utcán szembejövő idegeneknek is.
5. **Osszuk meg a pozitív híreket** – Mert nem csak rossz hírek vannak! És a legtöbb jó hír másokkal törődő emberekről szól.
6. **A születési buli meghívottjaitól ne ajándékot kérjünk**, hanem egy jó ügy adománnyal való támogatását.
7. **Adományozzunk könyvet** könyvtáraknak, kórházak gyermekosztályának, gyermekotthonoknak.
8. **Keressünk levelezőtársakat** a világ más országaiból, ezzel is tágítva gyermekünk látókörét.
9. **Kapcsoljuk le a villanyt** - legyen fontos a családban az energiával való takarékoság.
10. **Utazzunk**, hogy minél többet tudjunk a minket körülvevő világról. Nem kell világkörüli útra gondolni, országon belül is van bőven tapasztalnivaló.
11. **Meséljünk** – esti mesének olyan emberekről szóló történeteket keressünk, akik sokat tettek a világért és embertársaikért.



Kép forrása: archive.constantcontact.com



Kép forrása: expertbeacon.com

Nem is olyan nehéz, ugye? ☺ Ne feledjük: a társadalom sokkal jobb lesz, ha gyermekeink szociálisan érzékeny felnőttekké válnak. Az egyszerű, hétköznapi értékek átadásával arra tanítjuk őket, hogy mindannyiunk felelőssége jobbá tenni a világot.

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 78. száma.

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.kislabnyom.hu

www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezetek tagja:



klimabarát.hu

Klímabarát Települések Szövetsége

Resource Cap Coalition

(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

[resourcecapcoalition](http://resourcecapcoalition.org)

