









A ZöldDió közösség húsvéti/nagyböjti energia-böjtje

<p><i>március 5.</i></p> <p>TV-mentes nap</p> 	<p><i>március 6.</i></p> <p>húsmentes nap</p>	<p><i>március 7.</i></p> <p>tejtermékmentes nap</p>	<p><i>március 8.</i></p> <p>fűtés 1 °C-al lejjebb</p> 	<p><i>március 10.</i></p> <p>számítógépmentes nap</p>
<p><i>március 11.</i></p> <p>autómentes nap</p> 	<p><i>március 12.</i></p> <p>villanylekapcsolás</p>	<p><i>március 13.</i></p> <p>fürdés helyett zuhanyozás</p> 	<p><i>március 14.</i></p> <p>mosogatás kézzel, nem folyóvízben</p>	<p><i>március 15.</i></p> <p>felesleges ruhák jótékony célra</p>
<p><i>március 17.</i></p> <p>ebéd maradékból</p>	<p><i>március 18.</i></p> <p>nem szupermarketben vásárolni</p> 	<p><i>március 19.</i></p> <p>csak magyar árut vásárolni</p>	<p><i>március 20.</i></p> <p>esti mese sötétben/gyertyafényes vacsora</p> 	<p><i>március 21.</i></p> <p>árammentes nap</p>
<p><i>március 22.</i></p> <p>PET palack újrahasznosítás</p> 	<p><i>március 24.</i></p> <p>többször, rövidebb ideig szellőztetni</p>	<p><i>március 25.</i></p> <p>mélyhűtő leolvasztás</p>	<p><i>március 26.</i></p> <p>hűtőrács tisztítása</p>	<p><i>március 27.</i></p> <p>esővízgyűjtési lehetőség kialakítása</p> 

A ZöldDió közösség húsvéti/nagyböjti energia-böjtje

<i>március 28.</i>	<i>március 29.</i>	<i>március 31.</i>	<i>április 1.</i>	<i>április 2.</i>
sütőtisztítás	tűzhely láng beállítása / főzőlap tisztítás	rövid főzés 	fürdővíz felmosásra	komposztálási lehetőség kialakítása
<i>április 3.</i>	<i>április 4.</i>	<i>április 5.</i>	<i>április 7.</i>	<i>április 8.</i>
zenehallgatás helyett éneklés 	tojáshéj újrahasznosítása	egyszerű étel, lehetőleg kertben 	felesleges holmik szelektálása 	nappali fény kihasználása 
<i>április 9.</i>	<i>április 10.</i>	<i>április 11.</i>	<i>április 12.</i>	<i>április 14.</i>
benti meleg tartása 	nasi helyett gyümölcs	lemondás csokiról	gyógyszerek visszavitele	telefonmentes nap
<i>április 15.</i>	<i>április 16.</i>	<i>április 17.</i>	<i>április 18.</i>	<i>április 19.</i>
fedő főzéskor	rend a hűtőben 	tojások kifújása	tojásfestés természetesen 	csokinyuszi helyett nyuszi-csirke formájú házi kalács

A 40 nap feladatai bővebben kifejtve:

1. ma nem kapcsolom be a TV-t, helyette olvasok
2. ma nem eszem húst
3. ma nem eszem tejterméket
4. ma egy fokkal lejjebb veszem a fűtést
5. ma nem kapcsolom be a számítógépet
6. ma biciklivel/tömegközlekedéssel megyek autó helyett munkába
7. ma különösen figyelek rá, hogy lekapcsoljam a villanyokat
8. ma zuhanyzok fürdés helyett, és figyelek rá, hogy szappanozás közben elzárjam a vizet, és ne tartson tovább a zuhanyozás 5 percnél
9. ma kézzel mosogatok nem mosogatógéppel és nem folyóvízben
10. átválogatom a ruhákat, és a feleslegeseket elviszem egy jótékony szervezetnek
11. ma átnézem, milyen maradékok / elfekvő készletek vannak, és abból főzöm az ebédet
12. ma nem vásárolok szupermarketben
13. ma csak magyar árut vásárolok
14. ma meseolvasás/nézés helyett lekapcsolt villanynál, fejből mondjuk gyerekkorunk kedvenc meséit gyerekeinknek VAGY ha nincsenek mesehallgató korú gyerekeink, akkor a családi vacsora alatt az asztalon lévő gyertyával világítunk - lekapcsoljuk az összes lámpát, beszélgetünk
15. ma árammentes napot tartunk
16. kiürült PET palackokból (mielőtt kimosva a szelektív gyűjtőbe vinném, még felhasználom egyszér) öntöző növénytartókat készítek, és ezekbe vetem el a palántának szánt magokat, az újhagymának szánt dughagymát, esetleg virágmagokat, melyek egész nyáron díszítik (és párásítják) a lakást
17. ma különösen figyelek rá, hogy többször rövid ideig szellőztessenek inkább
18. ma ellenőrzöm, hogy nem kell-e leolvasztanom a mélyhűtőt; ha igen, megteszem
19. ma ellenőrzöm, hogy nem kell-e letakarítani a hűtőrácsot; ha igen, megteszem
20. ma végiggondolom, hogy hogyan tudnám öntözéshez összegyűjteni az esővizet VAGY ha a lehetőség adott, akkor elkezdem a gyűjtést
21. ma kitisztítom a tűzhely sütőjét (ha szükséges) környezetbarát szerekekkel, hogy a falai több hőt tudjanak visszaverni, és így kevesebb energiát fogyasszon
22. ma főzés közben különösen ügyelek rá, hogy a láng ne érjen túl az edényen/ tiszta legyen a főzőlap
23. ezen a napon könnyen, és rövid időn belül elkészített ételeket eszünk,spórolva a gázzal
24. ma felmosok a gyerekek fürdővizéből

25. ma végiggondolom, hogy hogyan tudnám komposztálni a szerves hulladékokat (pl. ha nincs kert, akkor beltéri komposztálás kialakítása (bokashival), vagy szomszédal, ismerőssel, közösségi kerttel, stb. megbeszélni hogy időnként elvihetjük a komposztálójukba az összegyűlt hulladékainkat) VAGY ha van komposztálónk, akkor ma átforgatjuk a komposztot, rostálunk a kész komposztból a növényeink átültetéséhez
26. ma zenehallgatáshoz nem kapcsolunk be rádiót, CD-ket, DVD-ket, számítógépet, hanem saját énekhangunkkal szórakoztatjuk magunkat
27. a tojás héját ezentúl nem dobom a szemétkébe, hanem újrahasznosítom tápanyagként, és duguláselhárítóként a csapba - vagyis megfeszítem a kényelmesebb kukába dobás utáni vágyamat, és helyette a kissé megerőltetőbb, hosszadalmasabb, de környezetbarátabb megoldást választom
28. ma egyszerű ebédet vagy vacsorát készítünk, lehetőleg együtt, és lehetőleg a kertben, így gázt/áramot nem kell használni
29. ma szelektálást és nagy rendrakást tartok a kamrában, padláson, pincében, erkélyen /terazon és ami a szelektívbe való azokat végül elviszem gyűjtőbe
30. mivel egyre hamarabb felkel a nap, igyekszem reggel nem villanyt kapcsolni, valamint este is csak akkor kapcsoljuk fel a villanyt, amikor már tényleg sötét van
31. ma este már nem szellőztetünk, hogy a lehűlő levegő ne hűtse le a lakást, így nem kell estére sem feljebb kapcsolni a fűtést
32. ma süteménysütés helyett nyers gyümölcsöt és zöldséget eszünk, ezzel energiát spórolunk meg
33. ma nem eszünk csokit gondolva az orangutánokra
34. ma a régi lejárt szavatosságú, vagy a már nem használt gyógyszereket összegyűjtve visszavisszük a gyógyszerertárnál elhelyezett gyűjtőbe
35. ma telefonmentes napot tartunk, senki nem viszi magával, sem telefonálásra, sem hírolvasásra, e-mailezésre nem használja
36. ma figyelek rá, hogy fedő legyen főzéskor mindenben, ha módomban áll, kipróbálom a főzőládát
37. ma rendbe rakom a hűtőt, hogy könnyen megtaláljak mindent, és így rövidebb ideig legyen nyitva
38. ma a sütéshez használt tojásokat kifűjjük és ezeket festjük majd húsvétra, a tojás belsejéből vacsora készül
39. hagymahéjjal festjük meg a tojásokat, nem veszünk szintetikus tojásfestéket, mintát pedig kilyukadt harisnya (újrahasznosítás) és szép levelek, növényi részek segítségével készítünk rájuk, nem pedig matricákkal
40. ma húsvéti csoki nyuszik helyettesítésére (a tudáspróba kitöltése közben szerzett információk miatt az orangutánok és esőerdők védelme érdekében), helyette inkább nyuszi alakú húsvéti kalácsot sütünk a gyerekekkel