



40 napos húsvéti klíma-böjt – étkezzünk, éljünk klímatudatosan!

A böjt alternatív formáival hozzájárulhatunk az éghajlatváltozás elleni küzdelemhez. Alkalmazzuk idén is a Magyar Kurír által összeállított ötletgyűjteményt, amely minden napra egy-egy hasznos, klímaparát tippel szolgál. Az ötletekből szabadon lehet válogatni, sorrendjük is felcserélhető. Néhány példa (a teljes lista megtalálható [itt](#)):

1. nap (hamvazószerda) - Csavarjunk ki egy villanykörtét a lakásban egy központi helyen, és hagyjuk úgy 40 napig!
5. nap - Ha egyénileg szabályozható a fűtés, ezen a napon állítsuk egy fokkal lejjebb.
10. nap - Részesítsük előnyben a helyi boltokat vagy a piacot, ahelyett, hogy a városon kívüli bevásárlóközpontokba mennénk vásárolni!
15. nap - Annyi vizet forraljunk a teáskannában vagy vízmelegítőben, amennyire valóban szükségünk van!
20. nap - Zárjuk el, vagy ha hibásak, javíttassuk meg a csöpögő csapokat!
25. nap - 30°C-on mossuk a ruhákat. Ez akár 40%-kal kevesebb áram felhasználását jelenti, mint ha 40°C-on mosnánk.
30. nap - Ha sokat autózunk, ma mondjunk le az autóhasználatról. Hosszútávon pedig próbáljunk meg kitűzni egy célt, hogy egy héten hány alkalommal használjuk az autót! Útjainkat tervezzük meg előre, s ha már autóba ültünk, intézzünk el több dolgot, hogy más napokon ne legyen szükség az autóra.
35. nap - Vásárlásnál folyamatosan mérlegeljük szükségleteinket! Mindig legyünk tudatában annak, hogy a reklámok nagy szakértelemmel elkészített manipulációk, amelyek mindenképpen vásárlásra akarnak minket rábírn.
40. nap - A nagyböjt elején kicsavart égőt cseréljük ki egy energiatakarékosra. Ennek élettartama során 60 kg szén-dioxidot spórolhatunk meg évente. Tegyük személyes fogadalmat, hogy másokra tekintettel fogunk élni, s törekszünk a fenntartható életmódra!



Klímaparát receptek a honlapunkon

A Kislábnym program klíma-naptárában is jelölt, február 22-én kezdődött klíma-böjthöz tartozik hét vegetáriánus nap (húsmentes péntek) is, amely szintén hozzájárul a klímaparát életmódhoz. A növények termesztése során sokkal kevesebb szén-dioxid jut a légkörbe, mint az állat-tenyésztés eredményeképp, a különböző állatjóléti szempontokról, amelyekről a mai nagyüzemi állattartás kapcsán gyakran esik szó, nem is beszélve.

A húsmentes napok menüihez szeretnénk segítséget nyújtani néhány vegetáriánus (esetleg tejtermékeket/tojást tartalmazó) recepttel, amelyek [elérhetők a Kislábnym honlapon](#).

Izgalmas ételeket készíthetünk eheto vadnövényekből is! Íme egy teljes tavaszi ebéd levestel, salátával, bundázott bojtörjánlevéllel, kenyérral és frissítő, könnyen elkészíthető gyógynövényes vízzel (a sóskaleves természetesen akkor lesz vegetáriánus, ha zöldségleves alappal készítjük húsleves alap helyett): <http://www.edenkert.hu/elet-mod/megeheztel/eheto-vadnovenyekbol-keszult-etelek/4309/>



Vadvirág-saláta

Értéknövelő újrahasznosítás – néhány tavaszköszöntő upcycling ötlet



PET-palack

Készítsünk **tótágas kertet** (*upside-down garden*) PET-palackból! A módszer helytakarékos, nem kell a kártevőkkel és fertőzésekkel küzdeni, nincs gyomlálás, a gravitációnak köszönhetően a víz és tápanyagok közvetlen a gyökérhez jutnak, és a nap is jobban éri az érlelődő gyümölcsöt. A paradicsom, uborka és paprika állítólag nagyon jól érzi így magát! (részletes elkészítési útmutató találunk [itt](#))

Kép forrása: <http://www.instructables.com>



Kávészacc

Azon túl, hogy komposztálható, a kávézacc **több szempontból** is segítségünkre lehet a kertben:

- Ha távol akarjuk tartani a macskákat, az ágyások köré szórjunk kávézacc-narancshéj keveréket.
- Bogárriasztó: a hangya és sok más bogár sem szeret átsétálni a zaccon. Heti egy alkalommal tegyük a bogárcsemegének számító, még gyengébb, de már megerősödött szárú palánták (ld. paradicsom) köré zaccot!
- Ha sok répát és retket szeretnénk, keverjük össze a magokat száraz zaccal és ezzel a keverékkel veteményezzünk. Nagyobb termésre számíthatunk!

Kép forrása: <http://ldfieldjournal.wordpress.com>



WC-papír guriga

Palántázásnál nagyon jó szolgálatot tehet a WC-papír guriga: azokat a növényeket, amelyeket nehezebb átültetni, vagy kiültetésnél kényesebbek, érdemes ebbe palántázni, majd a palántákat gurigástól kiültetni!

Forrás:

<http://zoldvilagomegyesulet.blogspot.com/2012/01/palantazunk-wc-papir-gurigaval.html>

Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Antal Orsolya és Vadovics Edina
Közreműködött: Gáll Veronika, Magosányi Zsuzsanna és Vadovics Kristóf
Design: Iconica Bt.

Információk az EnergiaKözösségek programról:
GreenDependent Intézet
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-28-412-855
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.energiakozossegek.eu
www.greendependent.org



Az EnergiaKözösségek program fővédnöke **dr. Fülöp Sándor** a jövő nemzedékek országgyűlési biztosa.

Védnök **Dr. Gémesi György**, Gödöllő polgármestere, a Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke.



Programunkat a **Klimabarát Települések Szövetségének**, valamint az **Energiahatékony Önkormányzatok Szövetségének** ajánlásával valósítjuk meg.



Támogató önkormányzataink: **Budapest XIII. kerülete, Óbuda, Pécs és Siklós.**

Az EnergiaKözösségek program támogatója:



Ezen információs hírlevél tartalmáért a kizárólagos felelősség a szerzőket terheli, nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az EACI, sem az Európai Bizottság nem felelős az abban foglalt információk bármilyen jellegű felhasználásáért.