

ZÖLDkisokos

A tudatos életmódért

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Kohéziós Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Kiadás éve: 2021

Tartalomjegyzék

Bevezető

Életmód

Háztartások energiafogyasztása

Táplálkozás

Vízhasználat

Hulladékgazdálkodás

Közlekedés

„A klímaváltozás a mi generációnk kihívása. S válaszunktól nem a világ jó sora függ, hanem a miénk.”

Wolfgang Behringer



Bevezető

A közelmúlt évtizedeiben a klímaváltozás, a globális felmelegedés, a fogyasztói társadalom által generált hulladékmennyiség drasztikus növekedése és az ivóvíz drasztikus csökkenése napjaink legsürgetőbb problémái közé emelkedett.

A Föld védelmében azonban nem csak a politikai vezetőknek és a nagyvállalatoknak, hanem Neked is, mint egyénnek szereped van. Minden apró és nagy cselekedettel megmutathatod másoknak, gyermekednek, családtagjaidnak, munkatársaidnak, embertársaidnak, hogy fontos tenni saját és környezeted egészséges, élhető jövőjéért, tiszta levegőéért, ivóvízéért, olcsó és zöld energiáért – személyes és közös jövőnkért.

A környezettudatos szemlélet és gyakorlat kialakítására ma már az élet minden területén lehetőséged nyílik. Jelen kiadványunkban a kis lépésektől az igazán nagy megoldásokig bemutatunk számotokra pár alternatív megoldást a pazarló és környezetterhelő szokások helyett.

„Ez az egy nem számít...” mondta 7 milliárd ember.

Életmód

Zero waste, low waste, fenntartható életmód, zöld szemlélet, megújuló energiaforrások, slow food, slow fashion... számos mozgalom és fogalom, számos lehetőség kicsiben és nagyban.

Nekünk, mint egyénnek, mint családban élőknek, mint közösségben élőknek, ha valóban környezetbarátabb életet szeretnénk élni tudatosan kell azt felépítenünk.

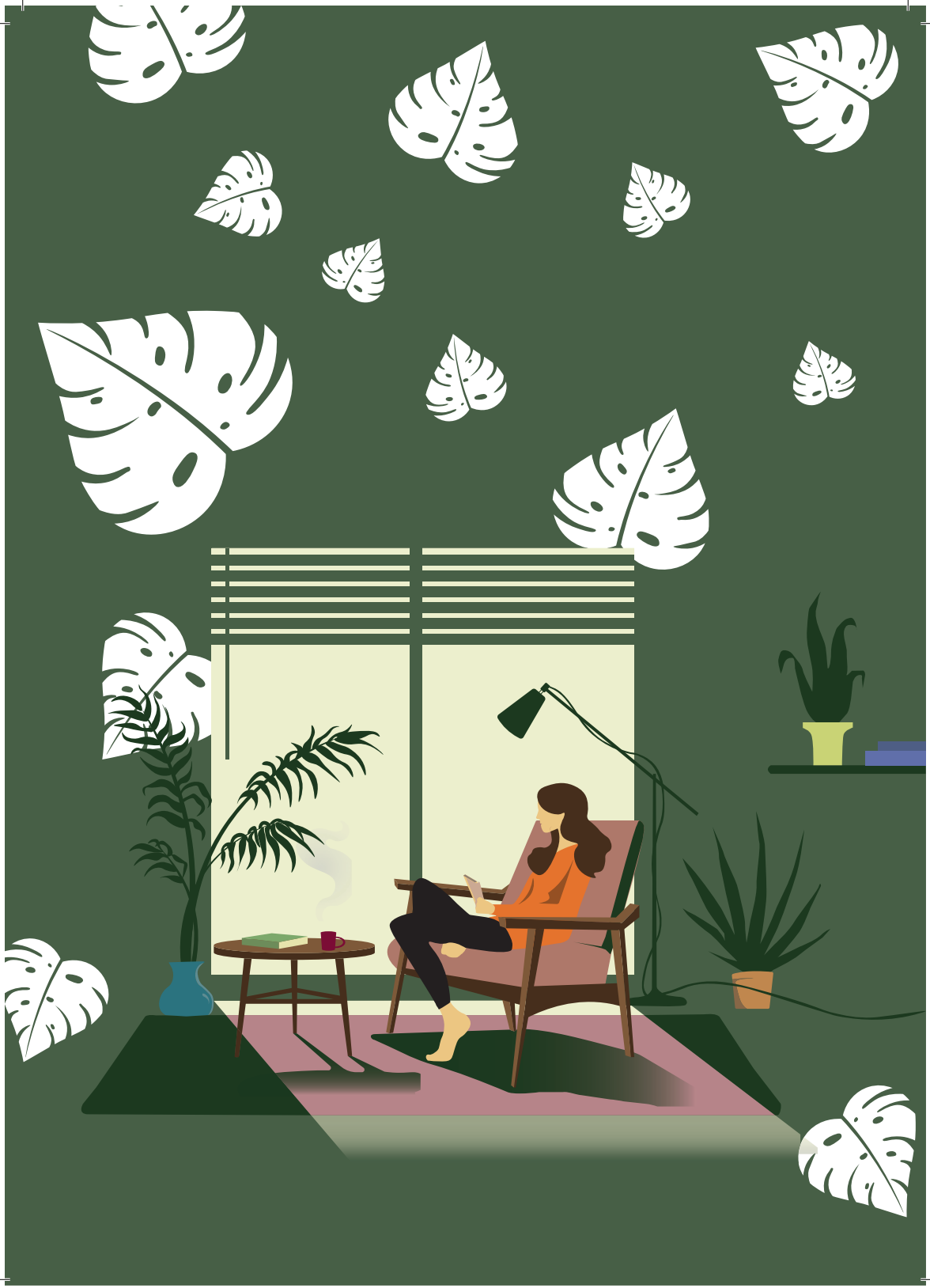
Az **első lépés** a tájékozódás, hiteles forrásokból, megbízható szakértőktől: mit-mire-hogyan-mennyiért.

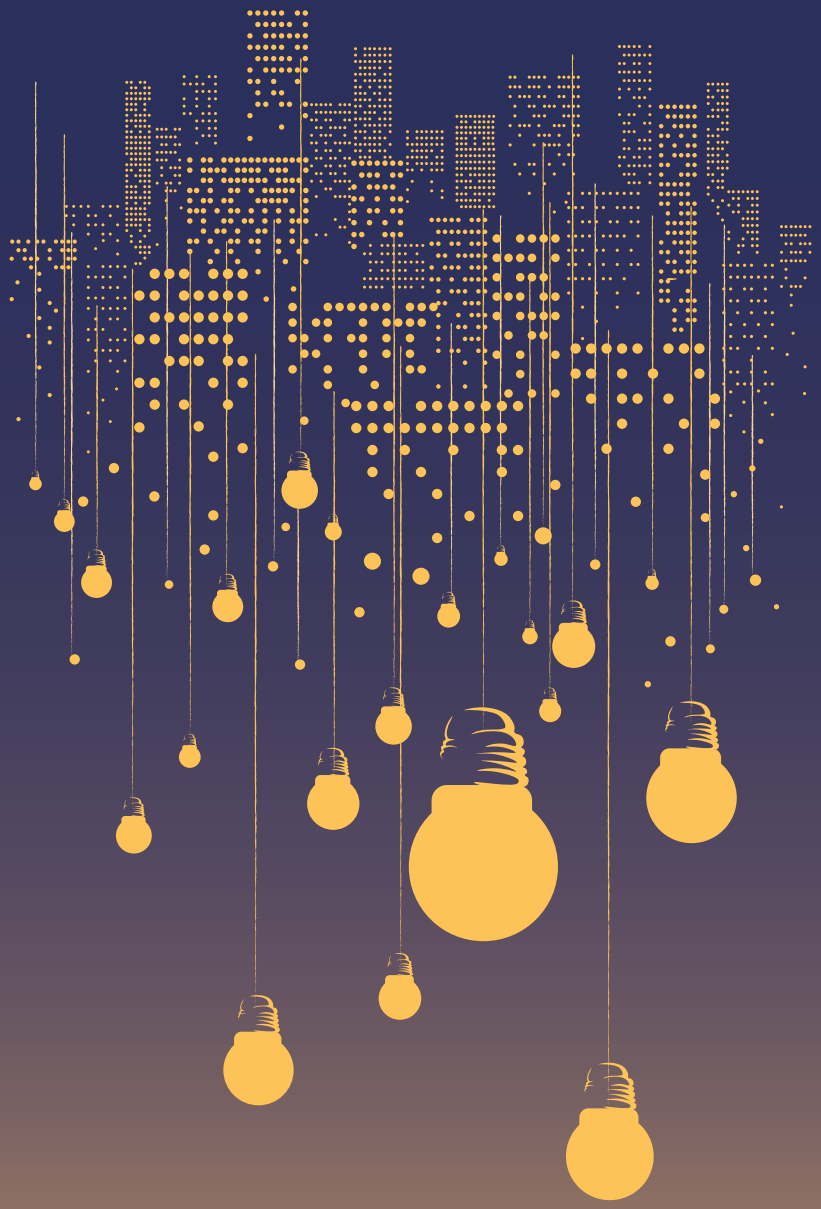
A **második lépés**, hogy felvázoljuk mit változtathatunk meg a mindennapjainkban és mit vagyunk hajlandóak megváltoztatni, esetleg feladni.

A **harmadik lépés** a tervezés, a negyedik pedig a próbálkozás, a cselekvés.

Ha ezeket az egyszerű lépéseket betartjuk az életmód váltás hosszútávra fog szólni, nem pedig egy rövid távú, csalódásokkal, nehézségekkel teli időszak lesz az életünkben.

A következőkben **öt hétköznapi kulcsterületet** mutatunk be, amit viszonylag egyszerűen kizöldíthetünk: háztartásunk energiafogyasztása, táplálkozásunk, vízhasználatunk, hulladék termelésünk és közlekedési szokásaink.





Háztartások energiafogyasztása

lakossági energiafogyasztás Magyarország teljes energiafelhasználásának átlagosan közel **40%**-át teszi ki, így ezen a területen lehetne a legnagyobb energiamegtakarítást elérni, de hogyan?

A legegyszerűbb megoldás a pazarló szokások elhagyása:

Készülékeinket, kütyüink töltőit mindig húzzuk ki, ha nem használjuk!

Válasszuk a lekapcsolható hosszabbítókat és a modern napelemes töltőket!

Helyezzünk ki emlékeztető matricákat kapcsolóinkra: „Ne felejts el lekapcsolni!" „Égő vagy, ha égve hagysz!" „Kapcsolj le, spóroljunk a karácsonyi ajándékokra!" „Ez a család zöldben utazik, kapcsold le a villanyt, köszönjük" v**agy a csap telepekhez:** „Ne mosogass folyó vízzel!" „Zárj el, nem kell a konyhából Balatont csinálni!" „X-boxra gyűjtünk, segíts te is, ne pazarold a vizet!" „A fogmosó pohár nem dísz!"

Főzzünk energiahatékonyan: Lehetőségeinkhez mérten csökkentsük a főzési időt és tegyünk fedőt az edényre. Használjunk kuktát és főzzünk egyszerre több napra.

Mosó- és mosogatógépeinket ne indítsuk el, csak ha már megteltek, ezzel energiát takarítunk meg, emellett gépeink élettartalmát is növeljük.

Fűtési szezonban: A nem használt helységekben kapcsoljuk ki a fűtést! Ha nem tartózkodunk otthon tekerjük alacsonyabbra a fűtés szabályozót! Ne szellőztessünk hosszan és feleslegesen!


TAKARÉK
OSKODJ
AKKOR IS
AMIKOR
NEM

Válasszunk energiahatékony berendezéseket:

Új háztartási eszköz vásárlása előtt, mindig tegyük fel a kérdést magunknak: **„Valóban szükségünk van rá?”**

A kiégett égők helyett tekerj **energiahatékony izzó**t lámpáidba!

Ne csak az eszközeid, hanem **TE is légy OKOS!**

A 21. századi technológiai fejlődés világában használd ki te is okosan a lehetőségeid: **használj pl.** Okosotthon alkalmazást, állítsd be mosógéped, hogy időre mosson ki, használj világítás szabályozót, kütyüid kapcsoljanak energiahatékony üzemmódba.

Elromlott eszközeink helyett vásároljunk kedvező energiafelhasználású, **„A”** energiaosztályba sorolt készüléket, melyet az ún. **energiahatékonysági címke** segítségével tudunk kiválasztani.

Lakóhelyünk nagyobb felújítása esetén részesítsük előnyben a megújuló energiaforrásokat hasznosító technológiát, a megfelelő nyílászárókat és a szigetelés se maradjon el.


HELYI
TER
MELŐ
TŐL
FRISSEN

Táplálkozás

A környezettudatos életmód egyik legfontosabb alappillérei a táplálkozási szokásaink, hisz nem mindegy, hogy mit eszünk, azt honnan vásároljuk, illetve hol és hogyan termelték.

Globálisan és hazánkban is egyre nagyobb teret hódít az ún. slow food mozgalom, a lassú vagy komótos étkezés. A mozgalom célja a kapcsolatteremtés a tányérunk-a bolygónk-az emberek-a politika és a helyi kultúra ötszöge között.

Hogy „lassulhatunk" be mi is egyszerűen?

Termeljük meg saját zöldségeinket, gyümölcseinket, fűszernövényeinket. Ez ma már nem csak a kertes házzal és kerttel rendelkezők kiváltsága. Egyre több nagyvárosban érhetőek el az ún. közösségi kertek; kialakíthatunk erkélyünkön, társasházunk közös zárt udvarában magaságyást vagy ültethetünk különböző méretű növényládákba is.

Ha nem tudunk termelni vásároljunk magyar terméket, piacon, kis termelőktől vagy gazdaságokból. Vegyél részt a SZEDD MAGAD akciókon.

Ha csomagolt terméket vásárlunk keressük a MAGYAR TERMÉK, a KIVÁLÓ MAGYAR TERMÉK, a FAIRTRADE címkét vagy az Európai Uniós ökológiai logót, másnéven „eurolevél".

Ételeinket készítsük el otthon, adalékanyagoktól mentesen.
A napi menüt próbáljuk meg idényjellegű, friss alapanyagokból összeállítani.

GYŰJTSD TE IS AZ ESŐ-VIZET!



Vízhasználat

Háztartásainkban gyakorlatilag kizárólag ivóvizet használunk, pedig a napi vízfelhasználás töredék része igényelne csupán ilyen minőségű vizet. A víz az emberi létezés alapja, mégis sokszor átgondolatlanul pazaroljuk, naponta több tíz liternyi ivóvizet használunk el WC öblítésre, a nyári időszakban a felhevült aszfalt hűtésére, golfpályák locsolására, úszómedencék feltöltésére, miközben egyes afrikai országokban már belharcok folynak az iható vízért.

Napjainkra már szinte mindenki hallott az ún. ökológiai lábnyomunkról, e nyomán egyre több helyen jelenik meg egy új fogalom a vízlábnyom. A vízlábnyom szemlélteti egy termék előállításához közvetlen (pl. mosás, tisztálkodás, főzés, ivás) vagy közvetett (pl. egy ruhadarab vagy a kedvenc élelmiszereink előállításához és szállításához szükséges víz) módon felhasznált (vagy beszennyezett) víz mennyiségét. Ez a mutató alkalmazható az egyén szintjén, de termékeknek, szolgáltatásoknak, közösségeknek, üzleti szervezeteknek, sőt, országoknak is vannak vízlábnyomai.

Vízfelhasználásunk csökkentésére is 2 fő irány van: egyrészt a szemléletünk és a hétköznapi gyakorlatunk megváltoztatása, másrészt víztakarékos technológiák alkalmazása otthonunkban:

Helyezzünk ki figyelemfelhívó matricákat otthonunkban és munkahelyünkön!

A mosogatás, fogmosás, kézmosás folyamatosan nyitott csap nélkül is megoldható.
Gyűjtsd az esővizet, növényeidet ezzel öntözd!
Fürdés helyett válaszd a víztakarékosabb zuhanyzást!
Szereljünk fel otthonunkban víztakarékos szűrőket vagy új csaptelep, WC tartálybó válasszunk víztakarékos megoldást.

KÖRNYEZET

KÍMÉLŐ

SZENNYEZŐ

Közlekedés

Hazánkban a közlekedésből származó szén-dioxid kibocsátás '90-es évekhez képest drasztikusan emelkedett az Európai átlaghoz képest. Ez azzal is magyarázható, hogy nyugaton sokkal korábban nagyobb volt a forgalom, mint hazánkban.

Az egyre csak rohanó világban fontos, hogy mobilisak legyünk, ezért az esetek nagy részében olyan közlekedési módot választunk, amit kiválthatnánk más környezetkímélőbb megoldással, vagy éppen csak előre meg kellene terveznünk a napunkat és jól átgondolni, hogy muszáj-e az adott helyen személyesen megjelenni? Vagy kiváltható lenne egy telefonhívással, emaillel?

A közlekedést nem tudjuk teljesen kiiktatni az életünkből, de több olyan alternatíva is létezik, melyek sokkal alacsonyabb kibocsátással járnak:

Próbáljunk meg kevesebbet utazni!
Ha közlekedünk, keressünk manuálisan meghajtható közlekedési eszközöket, mint például kerékpár vagy roller, de legjobb megoldás, ha tehetjük a gyalogos közlekedés.
Ha mégsem megoldható válasszuk a tömegközlekedést!

Rövidtávú út megtételére az autók kiváltásával nem csak környezetünkön segítünk, de egészségünknek is jót teszünk, valamint maga a jármű is meghálálja, ugyan is ha rövid ideig használjuk autónkat annak motorja nem tud kellően felmelegedni, így több üzemanyagot használ ezzel pedig nő a szén-dioxid kibocsátás. Valamint nő a kopás mértéke is!

Változik a klíma!
Változzunk mi is!



Hulladék

Háztartásunkban keletkező hulladékaink mennyiségét és összetételét elsősorban a fogyasztási és vásárlási szokásaink befolyásolják. Legfontosabb feladatunk ezen a területen a tudatos vásárlás és a tudatos hulladék kezelés kialakítása:

Vásároljunk piacon, csomagolásmentes üzletekben, háztáji kis termelőknél, ahol NE kérjünk műanyagzacskót és szatyrot, vigyük magunkkal vászonszütyőinket, saját magunk által készített vagy hazai készítőtől vásárolt textilből készült bevásárlótáskáinkat, ételhordóinkat.

Lehetőség szerint gyűjtsük az otthonunkban keletkezett hulladékot szelektíven.

Komposztáljunk! Ez ma már nem csak kertes házakban megvalósítható, hanem lakásokban, közös zárt kerttel rendelkező társasházakban is.

Saját magunk készítsük takarítószereinket, tisztálkodószereinket, melyhez a hozzávalókat vásároljuk nagyobb kiszerelésben lehetőleg csomagolásmentes boltból.

Általunk már nem használt, kinőtt, megunt ruhaneműinket és háztartási eszközeinket ajándékozzuk el vagy értékesítsük az online piactereken.

Vásároljunk hazai tervezőktől, akik az ún. slow fashion irányvonalat képviselik.

Legyünk nyitottak a mosható higiéniai termékekre, gyermekeink számára ismerkedjünk meg a modern mosható pelenka használatának lehetőségeivel.

