



 BUDAPEST

Városi Zöldebb Füzet



A QR-kódot beolvasva megtalálod a puzzle-kihívás részleteit!



A térképen látható gombostűvel jelölt helyszíneken titkos puzzle-darabok várnak rád! Olvasd be az oldal tetején lévő QR-kódot, hogy megtudd a részleteket! A puzzle-kihíváshoz kapcsolódó izgalmas feladatot a 23. oldalon találod.

Tartalomjegyzék

2.	Tartalomjegyzék és térkép	28.	Szemét-e a szemét?
4.	Főpolgármesteri köszöntő	30.	Komposztálás
5.	Címerállatok köszöntője	32.	Otthoni növénytermesztés és a közösségi kertek
6.	Nagy-Budapest története	34.	Miért jó a piac?
8.	A zöldebb városi életről dióhéjban	36.	Budapest piacai
10.	Hogyan lehetsz zöld hős?	38.	Bevásárlás utáni felhasználás – a tárolás
12.	Energiafelhasználás	40.	Bevásárlás utáni felhasználás – befőzés és tartósítás
14.	Energia az otthonodban	42.	Alkoss!
16.	Levegő tisztasága	43.	Világnapok
18.	Mit tehetsz te a levegő tisztaságáért?	44.	Az én kerüлетem
20.	Tiszta víz – mit tehetek én?	46.	Mi micsoda? Mit jelent?
22.	Tiszta víz – a városi víz hasznosítása	50.	Tanuljunk egymástól és irány a könyvtár!
23.	Zöld kihívás		
24.	RE-lépések		

Ezt a térképet valamennyi kalandozásod során használhatod. Ha találsz valami érdekeset, ami nincs a füzetben, bátran ragadj tollat vagy ceruzát és jelöld be a térképen!

Kedves Gyerekek, kedves Szülők!

Egy olyan nagyvárosról, mint amilyen **Budapest**, többeknek a hatalmas épületek vagy a nyüzsgő forgalom jut eszébe.

Pedig egy nagyváros lehet zöld, tiszta és emberi léptékű is.

Ahhoz, hogy Budapest zöld legyen, nekünk is zölden kell gondolkodnunk. Mi eldöntöttük, hogy Budapestet, a közös otthonunkat lépésről lépésre zöldebbé tesszük – ebben számítunk rátok is. Miért fontos ez? Ha egy város zöldebb, akkor jobb, egészségesebb élni benne, ráadásul több élményt is lehet gyűjteni. Hogy csak egy példát mondjak: ha vigyázunk a Duna tisztaságára, akkor nemcsak csodálni tudjuk, hanem strandolhatunk is benne! Ebben, **a zöld gondolkodás elsajátításában segít nektek ez a füzet** és benne Budapest címerállatai, akik megmutatják, hogyan élhettek ti is zöldebben. **Oroszlán és Griff** megismertetnek titeket a legfontosabb fogalmakkal és a legjobb módszerekkel, amelyekkel ti is segíthettek zöldebbé varázsolni a városunkat. Sőt, **körbe is vezetnek Budapesten**, hogy közös lakóhelyünket egy új oldaláról is megismerjétek. Tartsatok velünk, segítsetek ti is abban, hogy Budapest még a mostaninál is zöldebb és barátságosabb legyen! **Indulhatunk?**

Karácsony Gergely
Budapest főpolgármestere



Kedves Olvasó!

A Városi Zöldebb Füzet lapjain sok érdekességet tudhatsz meg a városi életről. Mi – a Főváros címerállatai – szeretnénk védeni és óvni az otthonunkat, **Nagy-Budapestet**. Ezért ebben a füzetben olyan ötleteket és kihívásokat szeretnénk megosztani veled, amelyekkel te is sokat tehetsz azért, hogy a város élhetőbb és zöldebb legyen. Ebbe nemcsak a fák, parkok és más természeti értékeink tartoznak bele – bár ezeket is nap mint nap használjuk, szeretjük és óvjuk. Sokszor magától értetődő dolgokról mesélünk majd, mint a levegő és a vizek tisztasága, vagy az energia tudatos felhasználása. Szó lesz arról is, hogy a városban élők mit tehetnek közösen a zöldebb, fenntarthatóbb városi életért.

Én, az **Oroszlán**, az érdekes, plusz információkat mesélem majd el neked, míg **Griff** barátom aktivitásra biztat és különböző kihívások elé állít. Budapest **23 kerületének** összes érdekes és értékes helyszínét, környezettudatos megoldását lehetetlen lenne egyetlen füzetben bemutatni neked, de ötletekkel szeretnénk segíteni, hogy észrevedd a városunk **környezettudatos törekvéseit**. Reméljük, a későbbiekben te is kedvet kapsz ahhoz, hogy új, környezettudatos szokásokat vezess be a saját életedbe – és akár a barátaid, családot körében is! A füzetben térképeket is találsz – jelöld be rajtuk a számodra érdekes helyszíneket és ötleteket.



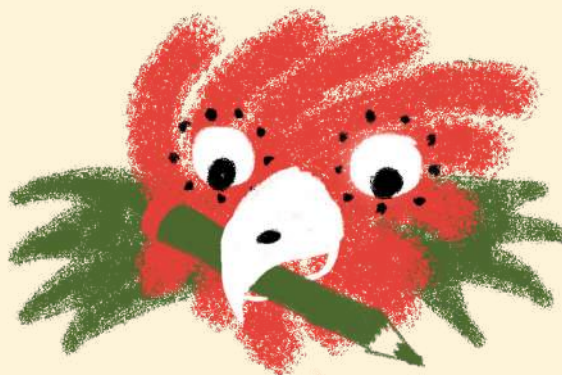
Nagy-Budapest története

Nagy-Budapest. De hiszen Budapest már eleve nagy, nem?

Pontosan 525,5 km² – nagyobb Prágánál, Bukarestnél, Bécsnél és Pozsonynál is. **Mai méretét azonban csak 75 évvel ezelőtt érte el.**

1950. január 1-én egy törvény alapján **22 környékbeli települést** (7 várost és 16 nagyközséget) **csatoltak a fővároshoz.** Ezzel az intézkedéssel Budapest **területe gyakorlatilag megduplázódott.** Lássuk, melyik települések csatlakoztak akkor: Budafoke, Csepel, Kispest, Pesterzsébet, Pestszentlőrinc, Rákospalota és Újpest városokat, valamint Albertfalva, Békásmegyer, Budatétény, Cinkota, Mátyásföld, Nagytétény, Pesthidegkút, Pestszentimre, Pestújhely, Rákoscsaba, Rákoshely, Rákoskeresztúr, Rákosliget, Rákosszentmihály, Sashalom és Soroksár nagyközségeket.

1994-ben végül Soroksár különvált Pesterzsébettől, így **ma már 23 önálló kerület alkotja azt, amit ma Nagy-Budapestként ismerünk.**



Én örülnék, ha a jövő városában minden ház tetejét kertek borítanák, és minden közlekedési eszköz zöldenergiával működne. Te hogyan képzeld el **Nagy-Budapestet 25 év múlva**, amikor éppen **100 éves** lesz? **Rajzold le nekem!**



Az elmúlt 75 évben nagyon sokat **változott Budapest és a városi élet.** Kérdezd csak meg a szüleidet, nagyszüleidet vagy a dédidet, hogyan telt gyerekkoruk a városban! Ma már egyre **többet teszünk azért, hogy környezettudatosabbá tegyük az életünket:** szelektíven gyűjtjük a hulladékot, egyre több háztetőn tűnnek fel napelemek, és szerencsére az utcákon, tereken is **egyre több növény bukkan fel.**



Szabadság-híd, budai hídfő 1926-ban. Fortepan / Pesti Brúnó

A zöldebb városi életről dióhéjban

A „zöld” fogalma mindenkinek egy kicsit mást jelent. Egy olyan nagy város esetében, mint Budapest, sokféle igényhez kell alkalmazkodni, és ez bizony a zöldítés kérdését is érinti. Ha csökkentjük az autósávok számát, akkor több hely marad a bicikliknek. Több bicikli pedig tisztább levegőt jelent a városban, ráadásul egy bicikli kevesebb helyet is foglal el, mint egy autó. **Nézd csak!**



Fotók: Nyíró Simon / Budapesti Közlekedési Központ

A város döntéseiért ugyan nem lehetsz felelős, de hidd el, hogy **a sok apró személyes döntésed is nagyon számít.** A környezettudatosság pedig nem is olyan bonyolult és elérhetetlen dolog, mint ahogyan azt elsőre gondolnád. De hogyan válhatsz környezettudatosabbá? Hogyan lehetsz az? Elsősorban úgy, hogy **ismered a bioszférát fenyegető veszélyeket** — például a globális felmelegedést, a levegő, a talaj és a vizek szennyezését, valamint az energiaforrások pazarlását. Ehhez először tájékozódnod kell, amiben mi is igyekszünk segíteni. A második és talán legfontosabb lépés, hogy **tetteiddel is kifejezd ezt a tudatosságot!** A környezettudatosság az életed minden területén megjelenhet, és közös bennük, hogy mindig a környezetünk, a **bolygónk érdekeit helyezed előtérbe**, még akkor is, ha neked egy-egy döntés lemondással vagy plusz erőfeszítéssel jár. Egy biztos: **minden környezettudatos lépéseddel teszel a Földért és a jövőnkért, és ezért már most nagyon büszkék vagyunk rád!**

Amikor elkezdtem ismerkedni a környezettudatossággal, összeírtam néhány területet, ahol tehetek a zöldebb jövőért. **Te melyik területen szeretnél fejlődni?**

SZEMÉT KEZELÉSE

KÖZLEKEDÉS

VÁSÁRLÁS

TÖBB ISMERET SZERZÉSE
ÉS MÁSOK TANÍTÁSA

ENERGIAHASZNÁLAT



Hogyan lehetsz zöld hős?

1.

Sokszor csak rohanunk és észre sem vesszük, hogy gyalog előbb odaérnénk. Tűzz ki magadnak egy célt, és mérd le, hogy gyalog mennyi idő lenne odaérni!

2.

Kezdd kicsiben a szelektív hulladékgyűjtést! Jelöljete ki három dobozt a papír-, a műanyag- és a fémhulladéknak, és nézzétek meg, hogy egy hét alatt így mennyivel kevesebb szemét gyűlik össze a kukában!

3.

Tudom, ez nem tűnik könnyűnek, de a komposztálásba is bele lehet jönni! Keresd ki, hogy a közeletekben hol van közösségi komposztáló és használjátok minden héten egy hónapon keresztül!



4.

Nagy a csábítás a vásárlásra! Légy tudatos és ezen a héten figyeld meg, hogy tényleg szükséged van-e arra a dologra, amit megvásárolnál!

5.

Tűzz ki egy napot a héten és figyelj arra, hogy a lehető legkevesebb energiát használd! Milyen érzés volt? Sok lemondással járt?

6.

A bevásárlás szuper családi program is lehet. A piacon megismerheted azt, aki megtermeli a zöldséget vagy neveli az állatokat. Választhatod a csomagolásmentes bevásárlást is! Vigyél üvegeket, dobozokat, szatyrokat és mérd ki magadnak az ebédhez való! Vegyél minél több zöldséget, gyümölcsöt, egyél kevesebb húst.

9.

A legkisebb balkonon is örömmel növekednek a kis növények. Válassz akár virágos növényeket, de a fűszernövények is hálásak lesznek a gondoskodásért!

11.

Oszd meg a tudásodat! Szuper dolgokat tanulhattál meg eddig is. Készíts plakátot, amelyen a társaiddal is megoszthatod a tanultakat!

12.

Mit szólnál egy kis takarításhoz? Készítsetek környezetbarát tisztítószer! Ehhez további ötleteket találsz a 42. oldalon!

7.

Mi legyen a már nem használt tárgyak sorsa? Nézzetek körbe otthon és válogassátok ki a rég elfeledett játékokat, kinőtt ruhákat. Ha valaki még örömet lelné benne, akkor keressetek új gazdát neki!



8.

Szükséged van valamire? Nézz körül otthon, hogy van-e olyan tárgy, amit erre is felhasználhatsz!

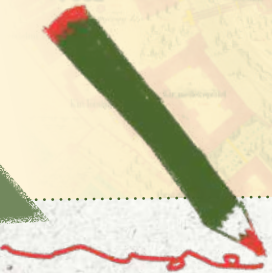
10.

Tervezz kirándulást családoddal! Válasszatok úticélként egy természetvédelmi övezetet vagy akár egy közeli szép települést. Ha lehet, használjatok közösségi közlekedést!

Energiafelhasználás

A világban minden energiával működik. Bizony, még te is! Az energiaforrásaink viszont nem minden esetben végtelenek, ezért megéri rájuk vigyázni. Lássuk, hogy milyen energiát használunk fel nap mint nap, és hogyan gazdálkodhatunk vele hatékonyan. Vajon te össze tudod számolni, hogy egy átlagos napon mi mindennel fogyasztasz energiát?

Neked milyen energiatakarékos tippjeid vannak?



A QR-kódot beolvasva sok érdekességet találsz az energiáról és a feladat megoldásában is segít.

Mi az a megújuló és nem megújuló energia?

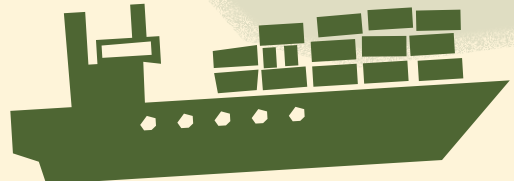
Képzeld el, hogy van **kétféle varázselem**, amiből energiát (például világítást, meleget vagy mozgást) tudunk csinálni.

Megújuló energia

Ez olyan, mint egy **újrátöltődő varázselem!** A szél, a napfény, a víz és még a föld melege is ilyen. Ezeket újra meg újra kapjuk a természettől, **sosem fogynak el.** Ezért hívják őket megújulóknak. Ha napelemet teszünk a tetőre, az a napfényéből áramot csinál – télen is működik, csak kicsit kevesebb áramot ad.

Nem megújuló energia

Ez olyan, mint egy **egyszer használatos elem.** A kőolaj, a gáz és a szén ilyenek. Ezeket a **föld mélyéből szedik ki**, és ha egyszer elfogynak, **nem lehet pótolni őket.** Ezért hívják nem megújulóknak. Sajnos, amikor ezekből nyerünk energiát (például amikor elégetik őket), **szennyezzük a város levegőjét, és ártunk vele a Föld klímájának is.**



A szállítás

A szállítás és a közlekedés sok energiát igényel. Gondolj csak bele, mennyit utazik akár csak egy kisebb tárgy vagy egy gyümölcs, ha azt a világ egy másik pontjáról szállítják hozzád! Nézz utána, hogy mennyit utaznak az alábbi dolgok!

Egy játék, amit Ázsiában, mondjuk Kínában gyártanak.

Egy banán Ecuadorból.

A kedvenc pólód - nézd meg a benne lévő címkét.

Az étcsoki se a fán terem. Honnan származik a legtöbb csokoládé?

A biciklizés jó a környezetnek és az egészségednek is. A biztonság viszont a legfontosabb! Mindig tartsd be a QR-kódon lévő szabályokat!



Energia az otthonodban

Most már elég sokat beszéltünk az energiáról, ezért biztos vagyok benne, hogy te is **fel tudnál sorolni 15-20 olyan dolgot**, aminek a működéséhez energia kell az otthonotokban. Rajzoltam ide egy házat. **Te ki tudod egészíteni azokkal a tárgyakkal, amikhez energia kell?**



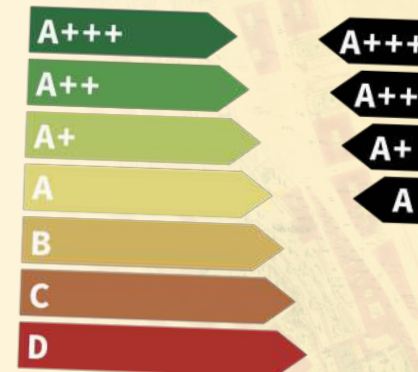
Mindannyiunknak van úgynevezett **ökölógiai lábnyoma**! Ez egy szám, ami azt mutatja meg, hogy egy embernek vagy egy egész országnak mennyi ivóvízre, termőföldre és tengervízre van szüksége, hogy önmagát el- és fenn tudja tartani. Az ökológiai lábnyom többféle lábnyomból adódik össze! **Tudd meg, hogy neked mekkora az ökológiai lábnyomod! A kalkulátort megtalálod a QR-kóddal!**



termőföld
erdő
karbon
beépített terület
legelő
víz
halászat

Szeretnéd csökkenteni az ökológiai lábnyomodat? Adunk néhány tippet!

- Nem használod a villanyt? **Kapcsold le!**
- Ha nem töltöd az eszközeidet, akkor **húzd ki a konnektorból a töltőt!**
- Fázol? **Vegyél fel egy pulcsit vagy vastagabb zoknit!**
- Ha teheted, **menj gyalog, biciklivel, rollerrel**, vagy ha messzebb mész és megoldható, válaszd a **közösségi közlekedést!**
- Ne felejtse el, hogy **minden termék előállítása és újrafelhasználása energiát igényel**, ezért fontos, hogy **minél tovább használjuk** azokat!
- Nyáron hideg vizet innál? Ne a vizet engedd percekig, inkább **rakjatok egy kancsó vizet a hűtőbe!**
- Egyél több zöldséget, gyümölcsöt és növényi eredetű élelmiszert! Az állati eredetű termékek előállításához rengeteg víz kell. **Tarts legalább heti egy húsmentes napot!**
- **A mosógép is sok energiát és vizet fogyaszt!** Mindig pakoljatok bele elegendő ruhát (hiszen kevés ruhával is ugyanannyi vizet és áramot fogyaszt) és ha nem nagyon piszkosak a ruhák, **mosd 40 fokon.**
- **Használjatok LED izzókat**, amelyek nemcsak **kevesebb energiát fogyasztanak**, de **tartósabbak** is. Lehet, hogy nem gondoltad, de rengeteg energia kell ahhoz is, hogy meleg vízzel tudj zuhanyozni. **Takarékoskodj ezzel is!**
- Vásárláskor figyeljete az **energiacímkékre**, és **válasszatok energiatakarékos berendezéseket**. Az elektromos árammal működő tárgyakon hasonló jelöléseket találsz. Az **A és az A+++ jelenleg a legjobb választás**. A technológia azonban szerencsére folyamatosan fejlődik. Lehet, hogy pont te fogsz feltalálni egy még inkább energiatakarékos megoldást?



Levegő tisztasága

Mikor mondjuk, hogy jó vagy rossz a levegő?

A Földön minden élőlénynek **szüksége van a levegőre** - pontosabban az oxigénre - **az élethez**. Mégsem ebből van a legtöbb a levegőben (**csak 21%**), hanem nitrogénből (**78%**). Ha összeadjuk, ez már **99%**, a maradék **1%-ot** pedig vízpára, nemesgázok (pl. argon), virágpor és más szemcsék, valamint szén-dioxid alkotják. Ez az, ami **nagy galibát tud okozni**.

Fotó: Benke Róbert / LIFE IP HungAIRy Projekt



A műszer megmutatja azt is, ha **az egészségre káros a levegő** és ilyenkor **szmogriadót** rendelnek el. Szerencsére egyre ritkábban van erre szükség, de jó megismerned ezt a fogalmat is. **Lapozz a 49. oldalra!**



A szakemberek különleges műszerekkel mérik a levegő minőségét: ezek megmutatják, hogy mennyi por, káros gáz és egyéb szennyező anyag van benne. Az alábbi képeken egy ilyen szerkezetet láthatsz, sőt ki is nyitom neked!

Gondoltad volna, hogy **a levegőben lévő sok káros anyag még a hőmérsékletet is befolyásolja**? Bizony! Például a **szén-dioxid (CO₂)** és más **üvegházhatású gázok** miatt a **Napból érkező meleg** bent marad a Föld légkörében, ezért melegszik a bolygónk. Az **ózonréteg pedig védelmet nyújt a Nap erős UV-sugarai ellen**; ha ez sérül, több káros sugárzás ér el minket.

Nem hangzik túl jól, igaz? Szerencsére **nagy segítségünkre vannak a zöld növények a levegő tisztaságáért folytatott harcban**. Nemcsak **megkötik a szén-dioxidot** és cserébe **oxigént bocsátanak ki** (ami pont fordított folyamat az emberekhez képest, hiszen mi oxigént veszünk fel és szén-dioxidot adunk le), de a leveleiken **megkötik az apróbb porszemeket is, így tisztítják a levegőt**.

Emellett a hőmérsékletre is jó hatással vannak, hiszen lombjuk hűsítő árnyékot ad.



A levegőt természetes és mesterséges források is szennyezhetik, összeszedtem neked a legfontosabbakat.

Természetes:

A gombaspórák és növények virágporai, erdőtűzek, a sivatagi por, sós vizek elpárolgásai, vulkáni tevékenység apró részecskéi is megjelennek a levegőben.

Mesterséges:

A fűtés is szennyezheti a levegőt, főleg, ha nem megfelelő anyagokat égetünk el, például vizes vagy festett fát, színes papírt, szenet, olajat vagy szemetet. A levegő minőségét rontja az is, ha kint faleveleket, gallyakat vagy szemetet égetünk.

A közlekedés során a kipufogógázok mellett a fékek kopása is hozzájárul a levegőszennyezéshez. Továbbá a gyárakból és más ipari üzemekből is sok káros anyag kerülhet a levegőbe.

A mezőgazdaságban, például az állattartó telepek és a műtrágya használata révén sok **ammónia (NH₃) kerülhet a levegőbe.**

Mit tehetsz te a levegő tisztaságáért?

Az a jó hírem, hogy te is nagyon sokat tehetsz azért, hogy a városban **minél tisztább legyen a levegő**. Minél többen szállnak át az autóikból és váltanak közösségi közlekedésre, annál kevesebb lesz a kipufogógáz. Manapság egyre több az elektromos autó, de ahogy korábban már beszéltünk róla, az áram előállítása környezeti terheléssel jár. Budapesten rengeteg közösségi közlekedési eszköz közül választhatsz. **Rajzold le őket ide!**



Közlekedj okosan!

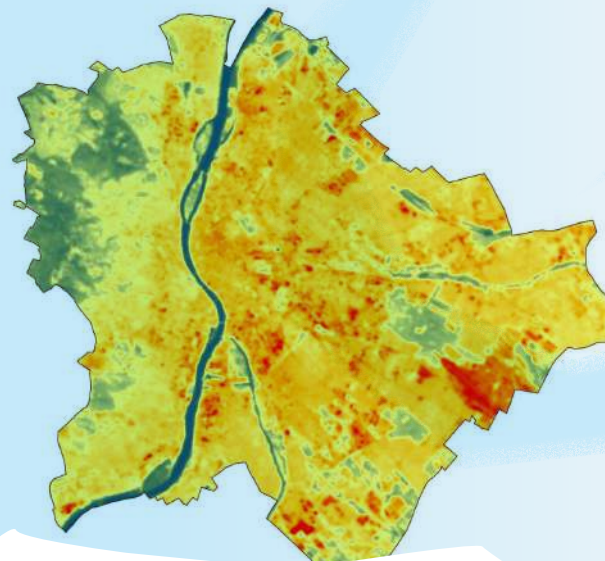
Nincs saját biciklid vagy rollered? Nem gond! A városban könnyen bérelhetsz egyet. Igaz, a **MOL Bubit** csak a 16. születésnapod után használhatod, de addig is érdekes lehet, ha **beolvasod a QR-kódot**, és megnézed a térképen, milyen messzire juthatsz el a MOL Bubival a 30 perces bérléssel. Saját bringáddal vagy rollereddel is lemérheted, hogy hány perc alatt jutsz el a kedvenc helyeidre.

Ne feledkezz meg a bukósisakról se, és mindig ügyelj a biztonságra. A gyaloglásról se feledkezz meg!

Próbáld ki, hogy 20 perc séta alatt hová érhetsz el!



Fotó: Képszerkesztőség / Pelikán János



Budapest felszínhőmérséklete egy harmadfokú hőségriasztási napon, **2022. június 29-én**
Forrás: Sentinel Hub EO Browser / A kép a Budapest Környezeti Állapotértékelése 2023 c. kiadványból származik.

Találtam neked egy szuper videót, amiből sok hasznos információt megtudhatsz a biztonságos biciklis közlekedésről!



Spórolj az energiával!

Azzal is sokat tehetsz a tisztább levegőért, ha **takarékosan bánsz az energiával! Kapcsold le a villanyt**, ha kimész a szobából, **ne folyasd feleslegesen a meleg vizet**, és **húzd ki a töltőt a falból**, ha nem használod. Minél kevesebb áramot pazarolunk, annál kevesebb energiát kell előállítani, így kevesebb káros anyag kerül a levegőbe.

Gondoskodj a növényekről!

A zöld növények, fák szerepéről már beszéltünk. Így az is sokat számít, ha a kertben vagy az iskolában fákat ültettek. A balra látható hősziget térkép jól mutatja, hogy a **zöld területek** mennyit **segítenek abban, hogy a város kevésbé melegedjen fel**. Ahol több a zöld, pl. a budai erdős területeken, **ott hűvösebb a város**.

A szakemberek a felszínhőmérséklet és hősziget fogalmakkal írják le a város felmelegedését, erről többet olvashatsz a 46-47. oldalon.

Komposztálj égetés helyett!

Ha pedig zöldhulladék keletkezik a kertben, égetés helyett inkább **komposztáljatok** - így **nem keletkezik felesleges füst!** A 30. oldalon még sokat mesélünk a komposztálásról!

Tiszta víz – mit tehetek én?

Egyre több jövőbeli történet szól arról, hogy **milyen lenne a világunk, ha elfogyna a víz.** Rengeteg helyen van szükség vízre a mindennapokban a víziváson túl is. Lássuk, hogy honnan jön a víz, és mi mit tehetünk a vizeink tisztaságáért.

Tiszta vizet a csapból

Természetesnek tűnik, hogy kinyitjuk a csapot, és folyik a víz. Ihatunk, megmoshatjuk a kezünket, megfürödhethetünk, lehúzhatjuk a vécét, tisztíthatjuk a ruháinkat, tárgyainkat, otthonunkat. Te ismered a víz útját? **Itt olvashatsz erről bővebben.**



Mit tehetsz te? NE SZENNYEZD!

Ma már rengeteg környezetbarát takarítószer és mosószer áll rendelkezésünkre. Készítsetek otthon természetes WC-bombát és takarítószer! Ehhez receptet is találsz a 42. oldalon!

TARTSD MEG!

Ha kertes házban laktok, akkor nyáron ne vágjátok olyan gyakran a fűvet, mert az is segít a föld nedvességének megtartásában!

TAKARÉKOSKODJ!

Ha nem használod, zárd el! Egy gyors fogmosásnál is számít az elfolyatott vízmennyiség. Ha választhatsz, inkább zuhanyozz a kádfürdő helyett!

GYŰJTSD ÖSSZE!

Ha van kertetek vagy erkélyetek, akkor próbáljátok meg összegyűjteni az esővizet! Ezzel aztán a növényeket is öntözhetitek.

VIGYÁZZ MÁSOKRA IS!

Nyáron a nagy melegben a méhek is szomjaznak, de a madarak is örömmel frissítik fel magukat a vízben. Helyezz ki kisebb tálakat kavicsokkal, amikre a méhek is biztonságosan rászállhatnak!

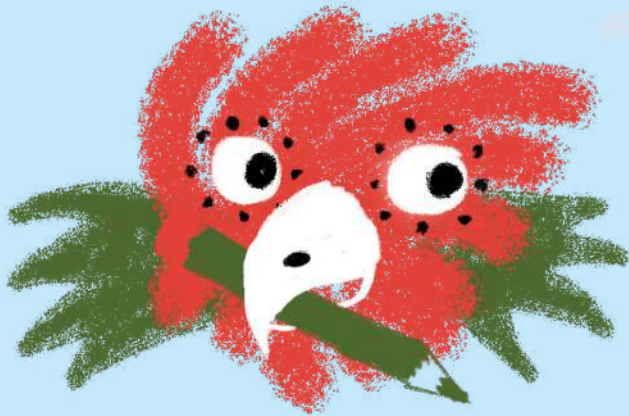
A ruháid, a könyvek és más papírtárgyak előállításához is rengeteg vízre van szükség. Látod, ezért is fontos, hogy **minél tovább használjuk a már egyszer előállított tárgyakat!**



A Föld teljes vízkészletének mindössze **2,5%-a iható**, és az **édesvíznek is csak körülbelül 1%-a áll közvetlenül rendelkezésünkre.** Éppen ezért nagyon megéri **takarékoskodni vele, nem igaz?** Én már megmértem, mennyi vizet használok el néhány hétköznapi tevékenység során, és nagyon meglepődtem, hogy egy csöpögő csap mennyi vizet pazarol el egyetlen nap alatt. Most adok neked pár ötletet, hogyan lehetsz te is igazi **feketeöves vízvédő!**



Otthoni vízhasználat	Átlagos egyszeri használat (liter)	Pár tipp
Mosógép (1 mosás)	40-60	Fogmosás közben zárd el a csapot. Spórolt víz: 6 liter percenként
Zuhanyzás	40-70	
Kádfürdő	100-120	
Kézmosás	3-5	Használj takarékos zuhanyzófejet. Spórolt víz: 8 liter percenként
Mosogatás (kézzel)	40-60	
Mosogatás (mosógéppel)	10-15	Magasabb energiaosztályú készülék vásárlása! Spórolt víz: 50-90%
WC-öblítés	10-15	
1 csöpögő csap napi vízfogyasztása	4	
1 ember átlag napi vízfogyasztása	98	



Ezek nagy számoknak tűnhetnek, de hogy jobban átlásd, milyen sokat számíthat akár egyetlen **fürdés vagy fogmosás** is, tegyünk egy kísérletet! Ma este, amikor zuhanyzol, **dugd be a kádat és gyűjtsd össze a lefolyó vizet.** Ezután merd át egy felmosóvödörbe, hogy lásd, mennyi víz fogyott el! Aztán jöhet a fogmosás: közben **kivételesen ne zárd el a csapot** és itt is dugaszold be a mosdókagyló lefolyóját, hogy a vizet ott is összegyűjthesd. **Ezt is mérd le!** Írd rá a két vödörre, hogy mennyi víz folyt el!

Tiszta víz - a városi víz hasznosítása

Azzal, hogy elzárod a csapot fogmosás közben, vagy megpróbálsz 3-4 perc alatt lezuhanyozni, már sok vizet megspórolhatsz. **Egy feketeöves vízvédő ennél még sokkal többet tehet!** Fogjatok össze a családdal és nézzétek meg, hogy **mennyi vizet tudtok összegyűjteni és felhasználni** az alábbi ötletekkel!

Ha csak leöblítitek a főzés előtt a zöldségeket és gyümölcsöket, **fogjátok fel a vizet** egy edénybe, és használjátok fel a **növények locsolására**.

Rakjatok ki az erkélyre vagy teraszra egy kisebb vödört, amelybe **gyűjthetitek az esővizet!**

A **csöpögő csapok és eresztő WC-tartályok** rengeteg vizet pazarolnak el. Ha ilyet látsz, akár az iskolában is, **szólj egy felnőttnek, hogy mielőbb meg tudják javítani**.

Szereztek be csapra szerelhető **víztakarékos perlatort** és nézzétek meg a zuhanyrózsát is!

Bár a szüleid fizetik a víz-, villany-, és gázszámlákat, a te takarékoságod is sokat tehet azért, hogy kevesebbet kelljen fizetnetek. **Nézzétek meg, hogy 3-6 hónap alatt mennyivel lett alacsonyabb a fizetnivaló!**

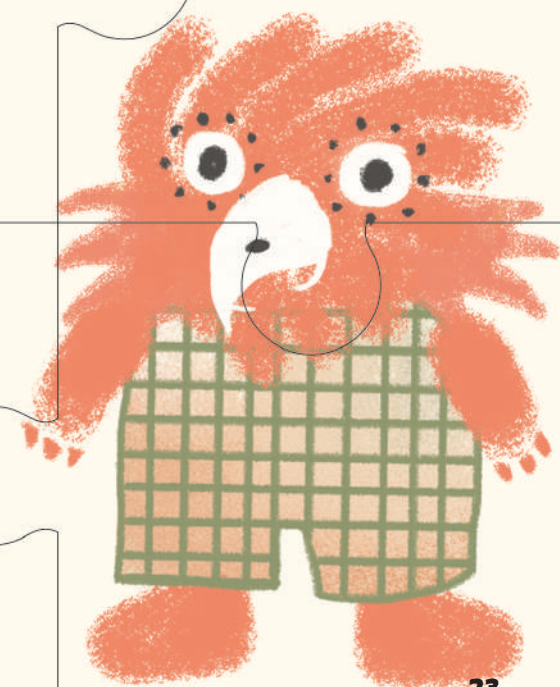


ZÖLD KIHÍVÁS

A város 9 pontján elrejtettünk egy-egy **puzzle-elemet**. Találd meg a darabkákat és **rajzold bele a füzetbe** a rajtuk szereplő részletet!
Ha kész a kirakó, akkor a **Deák17 Galériában** veheted át a jutalmadat.



A QR-kódot beolvasva megtalálod a puzzle-kihívás részleteit!



RE-lépések

Bármennyire is szeretnénk elkerülni, **életmódunk sok hulladékkal jár.** Az viszont, hogy mennyi szemetet hagyunk magunk után, már rajtunk múlik!

Az **angol „RE” előtag** a szavak elején azt a törekvést mutatja, hogy **a termelődtől anyagokat visszaforgassuk**, minél tovább használjuk, vagy egyáltalán **be se kerüljön a körforgásba.**

Te hány „RE”-t találsz meg a mindennapjaidban?

Renew
Megújítás

Recycle
Újrahasznosítás

Repair
Javítás

Recover
Energia visszanyerése

Reduce
Csökkentés

Repurpose
Újragondolás

Refuse
Visszautasítás

Remanufacture
Újragyártás

Refurbish
Felújítás

Reuse
Újrahasználat

RE

Refurbish / Felújítás

Ezt a kifejezést egyre gyakrabban láthatod **elektronikai cikkek** kapcsán. Olyan laptopokat, tableteket és okostelefonokat szoktak így hirdetni, amelyek **korábban üzletekben kipróbálható eszközök voltak**, vagy szállítás közben kissé megsérültek.

A begyűjtés után a **szakértők alaposan átvizsgálják és felújítják** ezeket az eszközöket, így használtan, de **jól működő állapotban veheted meg őket.** Ezzel nemcsak **pénzt spórolhatsz**, hanem hozzájárulsz az **elektronikai hulladék csökkentéséhez** is.

Renew / Megújítás

Hasonló jelentésű, mint a „refurbish” kifejezés, tehát ebben az esetben is egy felújított, alaposan átvizsgált terméket kaphatsz. Gyakran találkozatsz még a **„pre-loved”** angol kifejezéssel is, ami szó szerint azt jelenti, hogy **valaki már előtted szerette és vigyázott az adott tárgyra vagy ruhára.** Ennek köszönhetően most te is új életet adhatsz neki, miközben a környezetet is kíméled.

Reduce / Csökkentés

A fogyasztói társadalomban rengeteg csábító ajánlat ösztönöz vásárlásra. **Rajtad múlik, hogy miként döntesz!** Ez persze nem mindig könnyű, de ha megválaszolod magadban ezeket a kérdéseket, már tisztább lesz a helyzet:

Biztos, hogy szükségem van rá?

Milyen gyakran fogom használni?

Lehet, hogy kölcsön tudnám kérni mástól?

Elég jó minőségű? Meddig fogom tudni használni?

Refuse / Visszautasítás

Gyakran adnak ajándékot egy-egy vásárlás mellé, vagy **árukapcsolással próbálnak neked még több terméket eladni.** Ne feledd, a döntés a te kezeden van! Bármikor azt mondhatod, hogy **nem kéred** az ajándékot, ha úgy érzed, nem fogod használni.

Repair / Javítás

Még a legjobb minőségű termékek is előbb vagy utóbb tönkremennek.

Ilyenkor újra döntést hozhatsz: **ne dobd ki azonnal!** Kérj segítséget egy szakembertől vagy akár a család ezermesterétől, és **nézzétek meg, megmenthető-e még a ruha, játék vagy műszaki cikk.**

Remanufacture / Újragyártás

Ha egy tárgy elromlik, és a javítás mellett döntesz, akkor **válassz újragyártott alkatrészt!** Ezek az alkatrészek az eredetivel megegyező minőségűek, a **javítással hosszú évekkel meghosszabbíthatod a tárgy élettartamát.** Már a vásárláskor is érdemes figyelni arra, hogy a termék jól javítható legyen!

Reuse / Ismételt használat

Ismét egy olyan helyzet, ahol nagy szerepe van a döntésednek. **Vászon- vagy műanyag szatyor?** Eldobható evőeszközök helyett inkább egy mindig nálad lévő, **elmosható villa vagy kanál?** Milyen más hétköznapi eldobható tárggyal találkoztál már? Te hogyan helyettesítenéd egy újrahasználatos megoldással?

Recycle / Újrahasznosítás

A legjobb hulladék az, ami meg sem születik. De ha már a kezébe került egy műanyag palack (és nem tudod újrahasználni), adj neki esélyt, és **dobd a szelektív hulladékgyűjtőbe!** Az újrahasznosítás még mindig **kevesebb energiát igényel**, és kisebb környezeti terheléssel jár, mint az újragyártás. Találkozhatsz az „**upcycling**” kifejezéssel is: ez azt jelenti, hogy nemcsak újrahasznosítanak egy anyagot, hanem **új értéket is adnak neki**. Például, amikor az **újrahasznosított PET-palackokból pulóverek készülnek**. A 28. oldalon bővebben olvashatsz arról, mit hova dobj.

Repurpose / Újragondolás

Ez hasonló az upcyclinghoz, de mégis kicsit más. Míg az előbbi során maradék vagy feldolgozott anyagokból készül valami új, **a repurpose esetében a tárgyon alig történik változtatás** – te adsz neki új funkciót, új életet. Például egy **régi ládából polcrendszert készíthetsz**, vagy egy **cipősdobozból rendszerezőt a szekrényedbe**. Csak a képzeleted szab határt!

Recover / Energia visszanyerése

Ide tartozik az is, amikor **a hulladékot elégetik, hogy energiát nyerjenek belőle**. Ilyen helyek például a **hulladékégetők**. A mi célunk viszont az, hogy **minél kevesebb dolog kerüljön ide**. Meg kell említenünk még az **anyag-visszanyerést** is, amikor a hulladékból valamilyen értékes anyagot nyernek vissza, de nem újrahasznosítással, hanem más technológiával, például **fémek kioldásával salakból**.

Adunk pár ötletet az első „**RE**”-lépésedhez. Az előző oldalon található fogalmak közül szerinted melyikhez illik? Írd mellé és pipáld ki, ha megtetted a lépést!



- ☐ **Nem veszek meg csak azért egy terméket**, mert ajándékba adnak mellé egy tárgyat.
- ☐ **Kevesebb áramot használok**, csak annyi élelmiszert veszek, amire szükségem van stb.
- ☐ **Egy ruhát több évig hordok**.
- ☐ Megkopott az egyik szekrény. **Nem újat veszünk, hanem átfestjük**.
- ☐ Elromlott a cipzár a kabátomban, **elmegyek és kicseréltetem**, így a kabátot tovább használhatom.
- ☐ Kiürült egy doboz. **Nem kidobom**, hanem a szekrényben a rendrakáshoz hasznosítom.
- ☐ Szükségem van egy tárolóra a játékok számára. **Nem veszek a boltban**, hanem megnézem, hogy mit tudnék **átalakítani vagy felújítani**, hogy használni tudjam.
- ☐ Szeretnék ajándékot készíteni a barátomnak. **Nem a boltban vásárolok** neki valamit, hanem körülnézek, hogy a meglévő eszközeimmel, anyagaimmel mit tudnék **saját magam készíteni** neki.
- ☐ Szeretnék gyűjteni a konyhai hulladékot, hogy elvihessük a komposztálóba. **Nem veszünk ezért egy új tárolót**, hanem megnézzük, milyen meglévő tárolót tudnánk erre a célra használni.
- ☐ Szükségem lenne egy könyvre. **Nem szaladok azonnal a boltba**, hanem megkérdezem az ismerőseimet, **kölcsön tudják-e adni, vagy megtalálom-e a könyvtárban**.

Szemét-e a szemét?

Természetesen az a legjobb, ha **a hulladék meg sem születik**. Ha mégsem tudjuk megjavítani, más módon hasznosítani és ki kell dobunk, vajon **miként tudjuk visszajuttatni a körforgásba?** A legjobb, ha **szelektíven gyűjtjük a szemetet**, hogy újra fel tudják használni alapanyagként.

**Csomagolóanyagok,
kartondobozok,
tojástartó,
hullámkarton**

A lényeg, hogy tiszta legyen!

A pecsétes, zsíros, ételmaradékos papírt ne ide dobd! Ha nagyon nagy a doboz, akkor **vágd szét** kisebb darabokra, hogy minél kevesebb helyet foglaljon a kukában.

**Fémkupakok,
konzerves dobozok,
fém tartalmú konyhai
tárgyak**

Elektronikai tárgyakat (tévé, magnó, videójáték) vagy elhasznált elemeket ne ide dobjátok, hanem **vigyétek a kijelölt hulladékudvarokba**.

Ha pedig már nem fér a szelektívbe, akkor **a hulladékudvarokba** is el lehet szállítani őket. Mit, hova, mennyit és hogyan adhatsz le? Ha igazi profi szeretnél lenni a szelektív hulladékgyűjtésben, akkor a MOHU két helyszínén még foglalkozásokat is kérhetsz. **Keresd a MOHU Szemléletformáló és Újrahasználati Központjait!**

**Tisztítószeres,
tisztálkodási szerek
csomagolásai,
fólia és habosított
fólia, hungarocell,
többrétegű
tejtermékes és
üdítőitalos dobozok**

A PET-palackok is ide kerülnek, de ha az 50 Ft-os jel van rajta, akkor azokat a REpontokra vidd vissza! **Figyeld arra**, hogy ide is kiöblített dobozokat tegyél, főleg a tejtermékek csomagolásánál. Tisztasági termékek (pelenka, betét), étolajos, savas, lúgos flakonokat ne dobjátok ide. A műanyag csomagolásokon többféle jelzést találhatsz. Mit is jelentenek pontosan? A **QR-kódon** megtalálod.



Mi legyen azzal, amit nem dobhatunk a szelektív hulladékok közé? Nektek már nincs rá szükségetek, de még használható és jó állapotban van a tárgy, a ruha? A különböző közösségi média oldalakon meghirdethetitek, de **több adománybolt, szervezet és egyéni gyűjtés** is segít a felesleges tárgyakra új gazdát keresni.



Fotó: Gallov Adrienne

Azt már jól látjuk, hogy mit kezdetünk az iskolai és otthoni hulladékkal. De mit tegyünk azzal a szeméttel, amit útközben, az utcán kell kidobnunk? **Dobjuk az utcai szemetesbe, vagy vigyünk haza!**

Találtam egy nagyon érdekes kifejezést: **ez a zero waste otthon**, ami azt jelenti, hogy valaki egyáltalán **nem termel szemetet**. Ez persze a mai világban szinte lehetetlen, de az biztos, hogy a legjobb szemét az, ami meg sem születik.

Figyeld csak meg, hogy hány ember dolgozik Budapesten azért, hogy a lehető **legtisztábbban tartsa az utcáinkat!** Te hogyan tudod segíteni a munkájukat?



Elmentem a könyvtárba és képzeld, csomó **érdekes könyvet** találtam a hulladékcsökkenésről és a környezettudatosságról! Lapozz a 50. oldalra, ha érdekel!



Komposztálás

A városban egyre több helyen találhatsz komposztálót, de vajon mi történik ezekben a tárolókban? A komposztálódás során a szerves hulladék alig egy év alatt újrahasznosul, és visszakerül a természetes körforgásba.

Egy jó komposzt elkészítéséhez nemcsak a belekerülő anyagokra van szükség, hanem **oxigénre, gilisztákra és különféle mikroorganizmusokra** is. Az így létrejövő tápanyagokban gazdag **humusz** összetartja a talaj szemcséit, és **táplálja a növényeket**, valamint **hasznos baktériumokat**, illetve egyéb mikroorganizmusokat juttat a talajba.

VIHETED A KOMPOSZTBA

zöldség- és gyümölchulladékok, tojáshéj, kávézacc és teafű (kivéve a filteres teát), hervadt virág, szobanövények elszáradt levelei, virágföld, fahamu, növényevő kisállatok ürüléke

a forgácsalommal együtt

Kis mennyiségben, jól feldarabolva: toll, szőr, papír (ha nem színes és kezelt)

A kertből: levágott fű, kerti gyomok (virágzás előtt), falevél, szalma, összeaprított ágak, gallyak, elszáradt (nem beteg) növények, lehullott gyümölcsök, faforgács, fűrészpor. A diófa levele is komposztálható.

Tudtad, hogy hazánkban **egy ember évente körülbelül 450-500 kg hulladékot termel?** Ez hányszorosa a te súlyodnak?

Képzeld el, ennek kb. **30%-a** olyan szerves anyag, amely **egyszerűen és olcsón komposztálható!** Ha pedig a megfelelő dolgok kerülnek bele, a komposzt **jót tesz a termőtalajnak is.** Keresd meg a hozzátok legközelebbi **közösségi komposztálót**, és kisebb darabokra aprítva vihetitek is a hulladékot. Sokszor még **játszótér** is van a közelben, amit útba ejthettek!

NE DOBD A KOMPOSZTBA

ételmaradék és csontok, beteg és fertőzött növények, elemek, műanyagok és minden más, amit már jól tudsz, hogy hova kell dobni!



Ahogy látod, a **komposztálás valójában nem is olyan bonyolult!** Egy kis gyakorlással te is igazi komposztmesterré válhatsz. A **kertes házban vagy az iskola udvarán építhettek saját komposztálót**, de már vannak megoldások a **társasházban vagy panellakásban** élők számára is. Ha szeretnél saját komposztálót építeni, akkor a **QR-kódon** egy nagyon hasznos kiadványt találsz hozzá!

A közös komposztáló több előnnyel is jár, összeszedtünk neked párat:

- Jóval **kevesebb lesz a háztartási (kommunális) hulladékok**, ami egy társasháznál igazán látványos változás lehet.

- **Jobban megismerhetik egymást a szomszédok.** Lehet, hogy a szomszéd bácsi segítene megszerelni az elromlott játékodat? Vagy anyukád a szomszéd nénivel cserélhetne fűszernövényeket és virágokat?

- Az együtt „elkészített” komposztot pedig **felhasználhatjátok a közös terek és az udvar növényeinek ápolásához is.**



Komposztálj otthon! Már remek **konyhai komposztáló dobozokat** lehet kapni, de akár a **gilisztakomposztálót** is kipróbálhatod.



Kösd össze a kellemest a hasznossal! Az esti kutya-sétáltatásba befér, hogy elvidd a komposztot, vagy akár, ha piacra sétáltok, a szelektív hulladékgyűjtő is útba esik!



Ne feledd, a közösségi komposztálás beindításába bele kell egyeznie a lakóknak is! Legyen egy kijelölt **komposztmester**, aki pár hetente ránéz, és gondozza a komposztot. Fontos az is, hogy minden lakó ismerje a szabályokat. Te el tudnád mondani a többi lakónak, hogy mit dobhat a komposztálóba, és mit nem? Sok tévhit van a komposztálással kapcsolatban, a **Humusz Szövetség útmutatójában** minden kérdésre megtalálod a választ! A **QR-kódról** le is töltheted.



Otthoni növénytermesztés és...

A természet és növények közelsége **nyagon jól tesz az embereknek**, ezért sokan igyekeznek visszacsempészni őket az otthonaikba. Biztosan nálatok is vannak **dísznövények**, amelyeket szeretettel gondoztok, és figyelitek a növekedésüket. **Ha nincs erkélyetek, akkor a folyosón, a lépcsőházban vagy akár az ablakpárkányon is elkezdhetitek a kertészkedést.** Vannak olyan növények, amelyek **imádnak napozni**, míg **mások inkább a félárnyékot kedvelik.** Egyes növények viszont igazán **nagyivók**, míg mások **jól tűrik a szárazságot**, így elég, ha csak hetente egyszer locsolod őket. **Ismerd meg az igényeiket**, és hosszú éveig figyelheted növekedésüket és virágzásukat. Kezdetben nem árt **egy kis utánaolvasás**, hogy megtaláljátok az ideális növényeket. KérjeteK nyugodtan segítséget a kertészetben és a piacon! **A fűszernövények** (bazsalikom, rozmaring, petrezselyem, lestyán stb.) nemcsak az **ételeket ízesítik**,

hanem kevés gondozással **kellemes illatot** is varázsolnak a lakásba is. A **koktélpáradicsom** szintén hálás lesz a gondozásért, és nincs is jobb érzés, mint a **saját termésükből szedni a reggelihez.** A **palántázásnál** praktikus segítség lehet a **papír tojástartó** vagy a **meghajtogatott WC-papír guriga** is. Ráadásul ezzel a megoldással a palántádat **közvetlenül a cserépbe ültetheted**, hiszen a **papír a földben hamar lebomlik.** Ha pedig már az étkezésnél tartunk, ne feledkezzünk meg a **mikroözledekről és a csíráztatásról** sem. Ehhez tényleg **nem kell sok eszköz**, mégis **rengeteg tápanyaghoz** juthatsz hozzá általuk.



Oroszlán barátommal mi is **sok növényt ültettünk az erkélyünkre.** Mi a **különbéle paradicsomokkal és a paprikákkal** kezdtük. Én leginkább a **levélzöltségeket** szeretem: **tépősaláta, spenót, madársaláta és rukkola** mindig van a **ládánkban.** Idén már **zöldbabot és uborkát is neveltünk** – **nyagon finom lett!**



Fotó: Képszerkesztőség / Berecz Valter

... a közösségi kertek

A városokban ma már **sokféle közösségi kerttel találkozhatok**: vannak **boldog városi és külvárosi kertterületek** is. Ezek a kertek valóban „boldogok”, hiszen **szorgos kezek gondozzák őket.** A közösségi kertészkedés azonban nemcsak a nagyvárosokra jellemző, hanem **vidéken is egyre elterjedtebb.** A kertek lehetnek **egyszerű veteményesek, gyümölcsfás ültetvények** vagy akár **díszkertek** is, melyek elsősorban szépségük miatt léteznek, míg az úgynevezett **tankertekben** a kicsik és nagyok együtt ismerkedhetnek meg a növénytermesztéssel. A közösségi kertek lehetnek **önkormányzatok, egyesületek, iskolák** vagy akár **kórházak tulajdonában** is. Eleinte sokakat meglepett, hogy a városok kellős közepén zöltséget termesztenek, de mostanra **széles körben elterjedt a városi kertészkedés mozgalma**, hiszen egyre többen tekintik a kerteket a **környezettudatos és fenntartható életmód** egyik lehetséges útjának.

De miért is hasznosak ezek a közösségi kertek? Mert valódi **közösséget teremtenek.** Bárki kipróbálhatja magát a kertészkedésben – akár csak kicsiben is –, és közben **másokkal együtt tanulhat, tapasztalatot cserélhet.** A kertészkedés során **eltűnnek a társadalmi, generációs vagy kulturális különbségek** – itt csak a **föld és a növények szeretete, valamint tisztelete számít.** Emellett aktív művelése **megőrzi egészségünket**, hiszen amit mi termelünk, biztosan **vegyszermentes** és a rendszeres **hajlongással, ásással, ültetéssel járó munka a friss levegőn kiváló testmozgás** is.



Közösségi kertek

Békási Kert (III.)
Leonardo Kert (IX.)
Grundkert (IX.)
Kerthátár közösségi kert (IX.)
Csárdás kert (XI.)
Zsálya kert (XIV.)
Lőrinci kertelő (XVIII.)
Első- Kis-Pesti kert (XIX.)
Aranykatica kert (XIX.)



Ha kedvet kaptál a közösségi kertészkedéshez, a **QR-kód** segítségével még **többet megtudhatsz a budapesti helyszínekről és lehetőségekről!**

Miért jó a piac?

Te tudod, hogy **honnan érkezik az étel az asztalodra?** Az energiával kapcsolatban már beszéltünk arról, hogy mennyit utazik egy-egy élelmiszer, mire hozzád kerül, és ez mekkora környezeti terheléssel jár.

Ha a piacon, helyi kistermelőktől vásárolsz, ez az út jelentősen rövidebb lehet – éppen ezért **a zöldségek és gyümölcsök sokkal ízletesebbek** is, hiszen akkor szedik le őket, amikor azok a legérettebbek. Mivel **közvetlenül a termelőtől vásárolsz,** kevesebb cégen és emberen megy keresztül az élelmiszer, és ezzel is **csökkentetted a környezeti terhelést,** sőt még **csomagolást sem kell használniuk** ahhoz, hogy **frissen és sérülésmentesen** érkezzen meg hozzád a zöldség és a gyümölcs. **Egy-egy idényterményből sokkal több változatot** meg tudsz találni a kistermelőknél, sokszor olyanokat, amik a szupermarketek polcaira ki sem kerülnek.

Találtam neked egy nagyon hasznos oldalt, ahol a szakértők összeszedték neked, hogy **mit érdemes minden hónapban szezonálisan vásárolnotok!** A QR-kódon megtalálod!

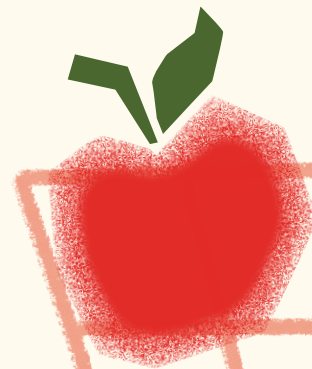


Környezettudatos piacolás?

Te mibe csomagolod a megvásárolt termékeket? Vigyél magaddal **dobozokat, tárolókat, vászonszatyrokat** – hiszen miért is csomagolnád ezt a sok finom, természetes árut műanyagba?

Nem a tökéletesnek látszó a legfinomabb! Ne riasszon vissza a szépséghibás zöldség vagy gyümölcs sem, találd meg neki megfelelő felhasználást: például **a kissé ütődött paradicsom remek házi szószhoz, a foltos gyümölcsök pedig tökéletesek lekvárnak!**

Válaszd a hozzád legközelebb eső piacokat, így a közlekedés is fenntarthatóbb lehet. **Sétálj, biciklizz, vagy használj közösségi közlekedést!**



Az évszakok friss terményei mindig más-más **ihletet adnak a képzőművészeknek.** Figyeld meg a zöldségek és gyümölcsök színét, illatát, tapintását, majd **„töltsd meg”** velük az itt található kosarat! Használhatsz ceruzát, festéket, filctollat, de akár színes papírokból kollázst is készíthetsz.



Budapest piacai

Ma már talán nehéz elképzelni, hogy 100-150 évvel ezelőtt közel sem volt olyan egyszerű az élelmiszer beszerzése, mint manapság. A **szabadtéri utcai piacok persze ellátták a lakókat terményekkel**, de a **hangzavar és a higiénia hiánya** komoly fejtörést okozott a város vezetésének. A **régi piacok gyönyörű épületekben működnek tovább** és segítenek abban, hogy minél fenntarthatóbban jussunk hozzá az ételeinkhez. Ezek az épületek nemcsak **praktikusak**, de **szépek** is, valamint találkozásra, beszélgetésre, tanulásra is lehetőséget adnak. **Ismerkedj meg te is a kistermelőkkel és a kereskedőkkel**, tudj meg tőlük minél többet a munkájukról!

Nagycsarnok (IX. ker.), a legrégebbi

A Pecz Samu által tervezett épületet 1897 februárjában vehették birtokukba a kereskedők. Az impozáns épületet színes **Zsolnay épületkerámiák díszítik**, a piac galériájára felsétálva pedig a mindennapi forgatagot is megcsodálhatjuk. A galéria szemet gyönyörködtető korlátjának mintái a kor divatját tükrözik, és ez a mai napig sokaknak okoz örömet. Az épület szépsége sok turistát vonz, de érdemes nektek is betérni az itt található **különleges árusokhoz**.

Budafoki Szomszédok Piac (XXII. ker.), a legmodernebb

A piac gyakran lett a közösség életének fontos helyszíne. Nemcsak tárgyak, élelmiszerek, de hírek is gazdát cseréltek. Nem csoda, hogy egy piac épületének felújítása után is piac marad. A budafoki piac épületének megtervezésekor gondoltak arra, hogy a térbe **elég fény** kerüljön, árnyékot is adjon és szellőzni is tudjon. A belső udvarán a növények a nyári melegben adnak felfrissülést.



Kis és nagy piacok már 1873-ban, Budapest születésekor – Buda, Pest és Óbuda egyesítésekor – is voltak. Nézzünk pár érdekes piacot a Nagy-Budapecsten!

Bosnyák téri vásárcsarnok (XIV. ker.)

Ez a piac igazán szorosan kapcsolódik a Nagy-Budapest történetéhez. A vásárcsarnok épületét még 1955-ben kezdték el építeni, de még 7 évet kellett arra várni, hogy a vásárlók birtokba vehessék. Van itt minden, amire csak szükségünk lehet: idényszöldségek és -gyümölcsök, kistermelők színpompás választéka, húskészítmények és tejtermékek. A gombavizsgálónál pedig nemcsak a kirándulások alkalmával szedett zsákmányt ellenőriztetheted, de nagyon sokféle gombával is találkozhatsz.

Wekerlei Kispiac (XIX. ker.)

Minden piacnak megvan a maga közönsége és a saját szabályai is. Ide tartozik az is, hogy mikor mely árusok vannak kint. Érdemes mindig informálódni, ha először mész egy új piacra. Itt találod a Wekerlei Kispiac rendjét:

- Kedden és pénteken délelőtt van hagyományos piaci nap.
- Csütörtök délutánonként 16 és 19 óra között őstermelői, illetve biopiac van a Gutenberg körúti “kispiacon”. Ekkor van nyitva a hentes is.
- Az állandó üzletek a hét minden napján vegyes élelmiszert, vágott baromfit, valamint friss zöldséget és gyümölcsöt kínálnak.

Sashalmi Piac (XVI. ker.)

Elsősorban azért jó piacra járni, mert hazai kistermelőktől vásárolhatunk szezonális terményeket és ha alaposan felkészülünk, akár csomagolásmentesen is vásárolhatunk. Az állandó üzletekben pedig a házi kedvencek eledelét is megvásárolhatjuk. A piacok azonban a közösség találkozóhelyei is, a Sashalmi Piacon pedig Húsvéttól egészen Karácsonyig számos program és fesztivál várja a vásárlókat.

Czakó Termelői Piac (I.)

Kórház utcai Vásárcsarnok (III.)

Római parti piac (III.)

Hunyadi téri piac (VI.)

Szimpla Háztáji Piac (VII.)

Teleki téri piac (VIII.)

GRUND Piac (VIII.)

Pancs – Gasztroplacc (IX.)

Fehérvári úti piac (XI.)

Vahot utcai Piac (XI.)

Fény utcai piac (XII.)

Biokultúra Ökopiac (XII.)

Lehel Csarnok (XIII.)

Bosnyák téri piac (XIV.)

Sashalmi Piac (XVI.)

Havanna Hetivásár (XVIII.)

Bevásárlás utáni felhasználás - a tárolás

Ha a bevásárlásnál megvetted a finom és egészséges zöldségeket és gyümölcsöket, akkor **igyekezz minél tovább frissen és felhasználható formában tartani őket**. Bemutatjuk **Oroszlán Mamát**, ő fog nektek ötleteket adni ahhoz, hogy profi ételmentők legyetek.

A **hűtőszekrény** egy szuper találmány, de ez is **csak energiával működik**. Sokszor pedig olyan ételeket is beteszünk a hidegre, amiknek nincs is rá szükségük. Összegyűjtöttünk nektek pár zöldséget és gyümölcsöt, amit **remekül tárolhattok a kamrában**, vagy egy **letakart tálban is**:

- ♦ **paradicsom**
- ♦ **paprika**
- ♦ **hagymafélék**
- ♦ **burgonya**
- ♦ **édesburgonya**
- ♦ **csonthéjasok: barack- és szilvafélék**
- ♦ **uborka**
- ♦ **padlizsán**
- ♦ **tojás**
- ♦ **pékáru**

Vannak zöldségek, amik kifejezetten nem kedvelik egymás társaságát, ezért ne csomagoljátok őket egymás mellé: **hagyma és a burgonya**, **alma és bármilyen más gyümölcs**, **a karfiol**, **a brokkoli**, **a káposzta és a kelbimbó** se kedveli más zöldségek közvetlen közelségét.

A piacokon friss és egészséges alapanyagokat vásárolhatunk. **Miért pakolnánk ezeket műanyagba**, és terhelnénk újabb káros anyagokkal a környezetet? Ma már számos helyen vásárolhatsz **újrahasználható szatyrokat**, de régi anyagokból (függöny, terítők) ti is elkészíthetitek ezeket a zsákocskákat.



Ha már az energiánál és a hűtésnél tartunk, tudjátok-e, hogy **mit hova érdemes tenni a hűtőszekrényben**, hogy a legjobban kihasználhasd a teljesítményét? Ha tudjátok, hogy **mit hol találtok**, sokkal rövidebb ideig kell nyitva tartani a hűtő ajtaját, amivel **energiát spóroltok!**



Vannak praktikák a hűtőben való tárolásra is!

Ha kicsit megfonnyad a sárgarépa vagy a zeller, **állítsátok vízbe**, és nemsokára magára talál, ismét friss és ropogós lesz.

Az áztató vízzel pedig a növényeket is meglocsolhatjátok!

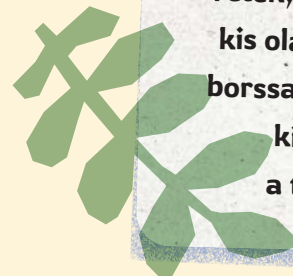
A tojáshéj a komposztban is gyűjthető, de a növények gondozásában is hasznos társ. Mosd meg, rakd be a sütőbe 20 percre, 200 fokra, hogy fertőtlenítsd, majd törd porrá! A balkonon nevelt növényeid, szobanövényeid nagyon hálásak lesznek érte.



Az idényszöldségek és gyümölcsök csak rövid ideig állnak frissen rendelkezésünkre. Érdemes fellapozni a régi receptkönyveket és segítséget kérni a nagymamától, hogy miként lehet tartósítani a finomságokat.



Ne dobd ki a leveleket se! A karalábé, újhagyma, retek, fehérrépa levele egy kis olajjal, dióval, sóval és borssal összedarálva finom kiegészítője lehet a tésztaételeknek.



Ne felejtsetek el rendszeresen kitararítani a hűtőt sem! Oroszlán Mama ehhez legszívesebben ecetes vizet használ, amely hatékonyan elpusztítja a bacikat, mégis kíméletes a környezethez. A környezetbarát tisztítószerekkel pedig a vizeket is véditek!



Bevásárlás utáni felhasználás – befőzés és tartósítás

Oroszlán Mama úgy döntött, megosztja veletek **legféltebb családi receptjeit**, hogy ti is minél tovább élvezhessétek a természetes ízeket.

Griff kedvenc citromfüves mentaszörpje:

Mi kell hozzá?

2 liter víz

2 marék erkélyen vagy ablakpárkányon termett citromfű és menta

5 dkg étkezési citromsav

2 kg kristálycukor (bár mi kevesebbet szeretjük)

2 db citrom

A citromfű és menta leveleket megmossuk és egy mélyebb fazékba tesszük. A mosóvízzel a növényeket is megöntözzük. Ráöntjük a levelekre a vizet, majd hozzáadjuk a felkarikázott két citromot. Egy napig letakarva pihennek a konyhapulton. Másnap hozzáadjuk a cukrot és a citromsavat, felforraljuk és körülbelül öt percig főzzük. Ha villanytűzhelyed van, akkor már két perc főzés után le is kapcsolhatod, mert a főzőlap még percekig meleg marad – így energiát spórolsz. A még forró szörpöt óvatosan tiszta üvegekbe töltjük – mi minden évben újra használjuk a szörpös üvegeket. Ezután megágyazunk a szörpöknek, meleg takarókba bugyoláljuk őket, és hagyjuk, hogy kihűljenek. Ezt hívjuk száraz dunsztnak, és így hűtés nélkül is sokáig elállnak a szörpök.

Oroszlán kedvenc paradicsomszós receptje:

Mi kell hozzá?

10 kg paradicsom

6 közepes nagyságú vöröshagyma

6 gerezd fokhagyma

5 evőkanál olívaolaj

1 teáskanál bors

1 evőkanál cukor

kis só

Megmossuk a paradicsomokat, a mosóvizet majd a növényekre önthetjük. Kivágjuk a zöld csumákat, és a komposztgyűjtő edénybe tesszük. Feldaraboljuk a paradicsomokat kis kockákra. Megpucoljuk a vöröshagymát és kisebb darabokra vágjuk, a fokhagymákat összezúzzuk. Az olívaolajon óvatosan megdinszteljük és mehet rá a paradicsom, a só, a bors és a cukor. Kis lángon három-négy órán át főzzük, majd tiszta üvegekbe töltjük, és mehet a nedves dunsztba. A balkonról szedett bazsalikom és oregánó csak a felhasználáskor kerül a szósza.



A maradék ételeket sem kell kidobnod, ebben nagy segítségedre lesz a **mélyhűtők**. Mi mindig kifacsarjuk a **kicsit megfonnyadt citrom levét**, és **jégkockatartóba** töltve berakjuk a mélyhűtőbe. A fel nem használt ételmaradék is megvár minket a fagyasztóban, és jól fog jönni, ha farkas (vagy inkább oroszán) éhes vagy!

Szoktunk még **fermentálni** is – ez jó megoldás az uborka, a sárgarépa, a káposzta és sok más finom **zöldség tartósítására**, ráadásul egész évben alkalmazható. Nem kell hozzá más **csak a megtisztított és feldarabolt zöldségek, tiszta üvegek, só és bors**. Szerintünk kezd a sárgarépával.

Mi kell hozzá?

2 közepes sárgarépa

5 liter víz

10 g só

1 kiskanál bors

Fontos, hogy forrald fel a vizet, majd hagyd egy kicsit lehűlni, és csak ezután add hozzá a sót, majd öntsd az üvegekbe rakott zöldségre! Most már csak két-három napot kell várnod, és meg is kóstolhatod a mesterművedet!



Alkoss!

A környezetbarát tisztítószer nemcsak megkíméli a környezetet a vegyszerektől, de egy szép üvegbe csomagolva akár ajándékba is adhatod őket.

Környezetbarát WC-bomba

0,5 bögre szóda-bikarbóna (kb 100-120 gramm)
0,5 bögre citromsav (kb 100-120 gramm)
víz szórófejes flakonba töltve
10-20 csepp jó minőségű illóolaj

A száraz alapanyagokat mérd ki, és keverd össze egy tálban. Jöhet a permetezőfejes üveg, és a keveréket apránként addig nedvesítsd és keverd, amíg olyan állaga nem lesz, mint amikor homokvárat építenél. Jöhet egy jégkockatartó, és jól tömködd bele a keveréked. Hagyd száradni pár napot, és már használható is!

Ha elkészítettétek a családdal a WC-bombát, akkor irány a következő lépés! A **narancs meghámozott héját** tegyétek bele egy befőttesüvegbe **vízzel és ecettel** (én az 1:1 arányt szoktam használni). **Pár hét** várakozás után csodás **narancsillatú tisztítószeretek** lesz. Az 50. oldalon találsz olyan könyvet, ami további tippeket ad a környezettudatossághoz.

A **porrá őrölt tojáshéjból aszfaltkrétát** is készíthetsz! Keverj össze 1 evőkanál tojáshéjat, 1 evőkanál lisztet és 1 evőkanál meleg vizet, majd adj hozzá valamilyen természetes színezőanyagot (például cékla leve). Formázz a masszából hengereket és rakd ki a napra száradni!

ZÖLD TIPPEK

Nemcsak húsvétkor a tojások festésére, de egész évben használhatjuk akár **textíliák színezésére is a növényeket**. A vöröshagyma héja, a hibiszkusztea, a cékla héja vagy akár a bodza bogyója is izgalmas természetes festék lehet. **Ne felejts egy kis ecetet hozzáadni!**



Világnapok

Ez a füzet csak egy kis ízelítőt ad a környezettudatos ötletekből, de szerencsére egyre több esemény, világnap és témahét ad alkalmat arra, hogy az emberek a környezettudatos életmódról beszéljenek. Összeszedtem neked egy naptárban a fontosabb dátumokat, de te is kiegészítheted újakkal!



JANUÁR

Veganuár

ÁPRILIS

április 22.

A Föld napja
Fenntarthatósági Témahét

JÚLIUS

július 3.

Zacskómentes világnap, egész hónapban pedig a Műanyagmentes július

OKTÓBER

október 4. Állatok Világnapja
október 15. A környezetbarát fűtés világnapja

FEBRUÁR

február 2.

Vizes élőhelyek világnapja

MÁJUS

május harmadik péntekje
Bringázz a munkába! nap

AUGUSZTUS

augusztus 30.

Nemzetközi Konyhakerti Nap

NOVEMBER

november 17.
Füstmentes Nap

MÁRCIUS

március 6. Az energiatakarékosság világnapja
március 15. Fogyasztóvédelmi világnap
március 22. A víz világnapja

JÚNIUS

június 5.

Környezetvédelmi világnap

SZEPTEMBER

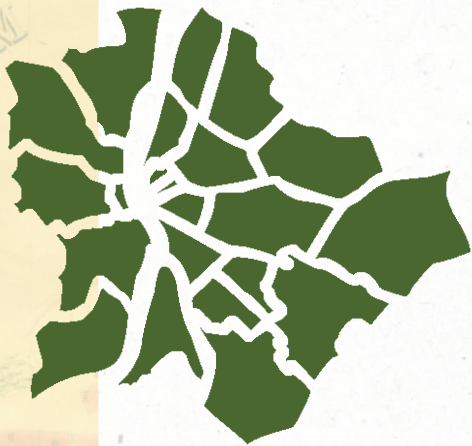
szeptember 7. A tiszta levegő nemzetközi napja
szeptember 22. Autómentes Világnap

DECEMBER

december 5.
A talaj nemzetközi napja

Az én kerületem

Megnéztük, hogy a Főváros milyen lehetőségeket tartogat számodra. Most rajtad a sor, hogy feltérképezd a saját kerületedet is! Elsőként rajzold be a kerületed formáját, főbb utcáit, épületeit (kereshetsz hozzá segítségként egy Budapest-térképet is az interneten), és utána jöhetnek a helyszíneket jelölő piktogramok. **Használd az általunk ajánlottakat, vagy rajzolj sajátot!**



Mi micsoda? Mit jelent?

Csomagolásmentesség:

Az ilyen boltokban a termékek **nagy tárolókban** vannak, te pedig **saját, otthonról hozott dobozaidba vagy zacskóidba** mérheted ki, amire és amennyire szükséged van. Már a boltba is óriási zsákokban és dobozokban érkeznek az áruk – gondold csak el, **mennyi műanyag zacskót spórolhatsz** meg ezzel az egyszerű lépéssel!

Esőkert:

Az esőkert egy olyan különleges kert, amit úgy alakítanak ki, hogy **felfogja, megsűrje és lassan elnyelje az esővizet**. Ez a kert nemcsak szép, hanem okos is: megakadályozza, hogy elöntsön minket az eső, segít a talajnak és a növényeknek vizet adni. **Úgy működik, mint egy szivacs**: felfogja a csapadékot – például háztetőről vagy útról lefolyó vizet, majd a növények és a talaj megsűrri a vizet, így eltávolítják a szennyeződések és a koszt. Végül **a víz beszívárog a földbe** és nem folyik el feleslegesen, hanem **hasznosul**. Budapesten több helyen is található ilyen esőkert – **a legjobban a Pünkösdfürdői Ökoparkban ismerheted meg**.

Felszínhőmérséklet:

Biztos te is sokszor tapasztaltad már, hogy nyáron szinte árad a forróság a házak falából és az aszfaltból, míg **a kertekben és parkokban érezhetően hűvösebb van**. A szakemberek speciális eszközökkel szokták mérni a különböző anyagú felületek hőmérsékletét – amit te érzel, azt ők számokkal is bizonyítani tudják. Ennek oka, hogy a **mesterséges felületek könnyebben elnyelik a hőt**, és meg is tartják azt, míg a **természetes felületek inkább visszaverik** azt.

Idényzöltség/idénygyümölcs:

Ezek olyan zöltségek és gyümölcsök, amelyeket **hazai éghajlaton, az adott évszakban, szabadföldön és nem mesterséges környezetben termesztenek**. Ennek köszönhetően pedig frissebbek, íz- és tápanyagdúsabbak. **Nem kell őket messzire szállítani** és mesterségesen érlelni, így kevésbé terhelik a környezetet is. A **QR-kód** beolvasásával egy táblázatot találsz, amelyből kikeresheted, **mikor érhetők el a kedvenc zöltségeid és gyümölcsleid**.



Hősziget:

Ez a fogalom a felszínhőmérsékletéhez kapcsolódik. A mérések ugyanis egyértelműen mutatják, hogy a belvárosban sokkal magasabb a felszíni hőmérséklet, mint a külsőbb kerületekben vagy a zöld területeken. **A nappal felforrósodott burkolatok éjszaka adják le a légkörnek a meleget**, ezért van az, hogy egy-egy forró nap után az éjszaka se hoz enyhülést. **A hőszigetek ellen a legjobb védekezés a parkosítás!** A speciális mérésekből készült hőtérképek jól mutatják ezeket a hőszigeteket. Meg tudod keresni a térképen, hogy hol laktok? Vajon nálatok milyen magas a felszínhőmérséklet?

Megújuló energia:

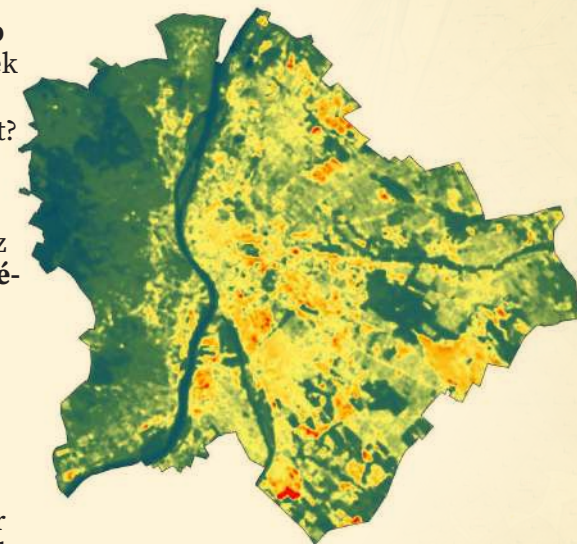
Ez olyan, mint egy **újrátöltődő varázselem!** A szél, a napfény, a víz és még a föld melege is ilyen. Ezeket **újra meg újra kapjuk a természettől, sosem fogynak el**. Ezért hívják őket megújulóknak. Ha napelemtet teszünk a tetőre, az a napfényből áramot csinál – télen is működik, csak kicsit kevesebb áramot ad.

Nem megújuló energia:

Ez olyan, mint egy **egyszerhasználatos elem**. A **kőolaj, a gáz és a szén ilyenek**. Ezeket a **föld mélyéből** szedik ki, és ha egyszer elfogynak, nem lehet pótolni őket. Ezért hívják nem megújulóknak. Sajnos, amikor ezekből nyerünk energiát (például amikor elégetik őket), **szennyezzük a város levegőjét**, és ártunk vele a Föld klímájának is.

Mikromobilitás:

Akár hiszed, akár nem, te is közlekedtél már mikromobilitási eszközökkel, amikor **biciklire vagy rollerre** szálltál, vagy **gördeszkával, görkorival** közlekedtél! A **városokban már van lehetőség ilyen eszközök bérletére**, így rollert, biciklit, sőt autót is lehet rövid időre bérelni egy okostelefon segítségével. Ez egy **kényelmes és okos megoldás**, hiszen tényleg csak akkor használjuk ezeket az eszközöket, amikor szükségünk van rájuk!



Üvegházhatás:

A Föld olyan, mint egy nagy üvegház. **Bizonyos gázok** (mint például a szén-dioxid) **láthatatlan burokként veszik körül a Földet** – mint egy átlátszó sátor vagy melegház.

A **nap sugarai bejönnek ezen a burkon**, felmelegítik a Földet, de nem tudnak olyan könnyen visszamenni az űrbe – **visszapattannak, és bent tartják a meleget**.

Ez egy ideig jó, de ha túl sok szennyező gáz kerül a levegőbe, akkor túl sok napsugár pattan vissza, és **a Föld egyre forróbb lesz**. Ilyenkor jön a **klímaváltozás**: sok száraz, forró nap, aztán hirtelen hatalmas viharok és esőzések. Ez nem jó sem nekünk, sem az állatoknak, sem a növényeknek. Ezért kell figyelnünk a szokásainkra, és például megújuló energiát használnunk!

Szmozg:

Képzeld el, hogy a város felett **egy láthatatlan füstpaplan lebeg**, amitől nehezebb levegőt venni. Ezt nevezzük szmognak. A szmog akkor alakul ki, amikor **túl sok szennyező anyag kerül a levegőbe** (például füst a fűtésből vagy kipufogógáz az autókól), és nem tud elszállni. Ha ez napokig így marad, már **az egészségünket is veszélyeztetheti**. Ilyenkor szmogriadót rendelnek el, hogy kevesebb autó járjon, és ne szennyezze tovább a levegőt.

Tudtad, hogy kétféle szmog is létezik?

– **Téli szmog**: akkor keletkezik, amikor sokat fűtünk, és a füst bent ragad a hideg, mozdulatlan levegőben.

– **Nyári szmog**: meleg, napos időben alakul ki, főleg nagyvárosokban. Ha nincs elég szél, a szennyezett levegő ott marad – mintha egy nagy tál fedője alatt lenne!

Zero waste és low-waste:

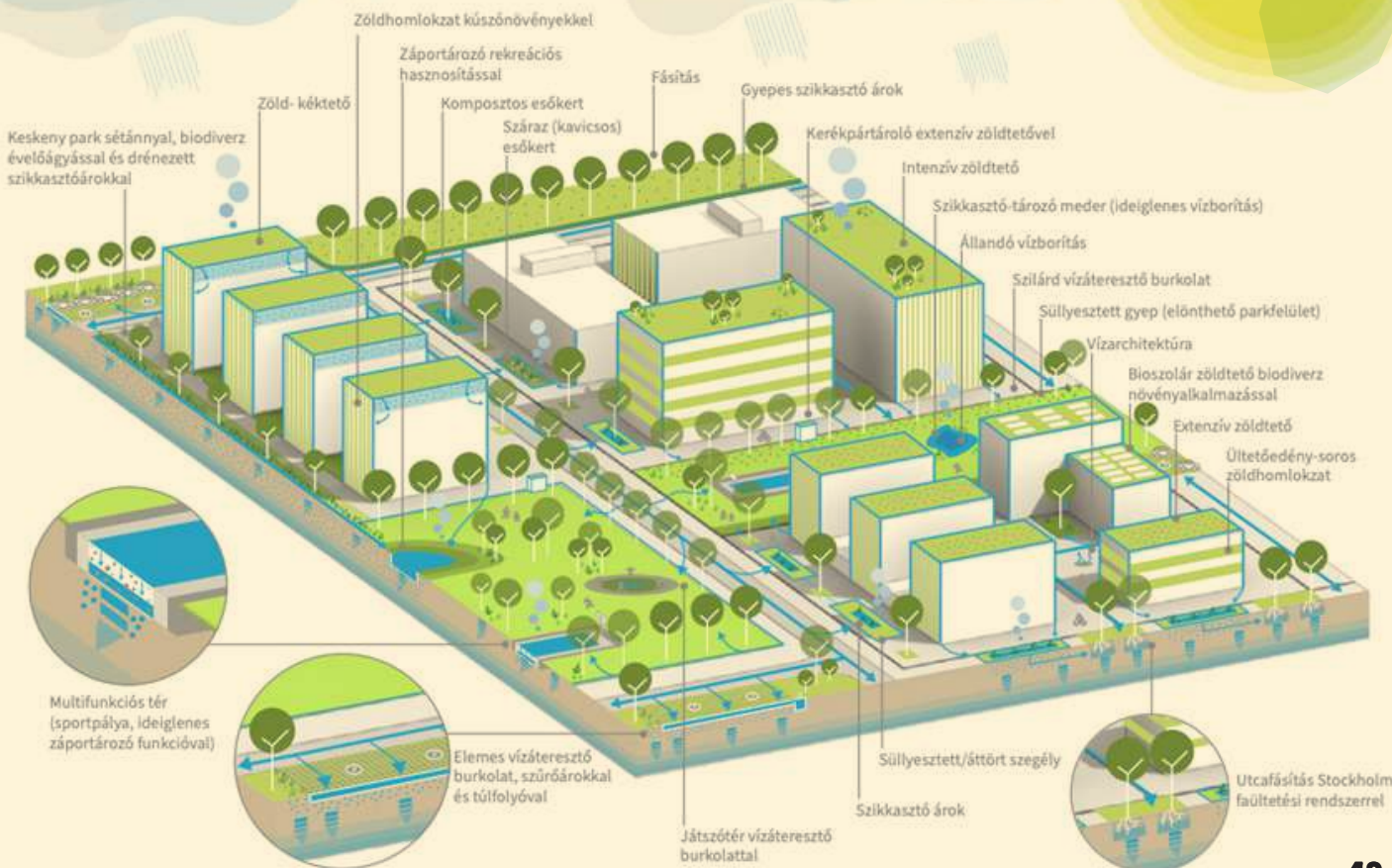
Ma már **szinte lehetetlen hulladék nélkül (zero-waste) élni**.

Ha viszont a low-waste, azaz a minél kevesebb szemetet termelő életre törekszel, már az is nagy lépés. Egy **kis tudatossággal** látványosan **csökkentheted a szemet mennyiségét**: legyél tudatos, próbáld ki a csomagolásmentes vásárlást, és készíts el minél több dolgot otthon, amire szükséged van!

Szivacsváros:

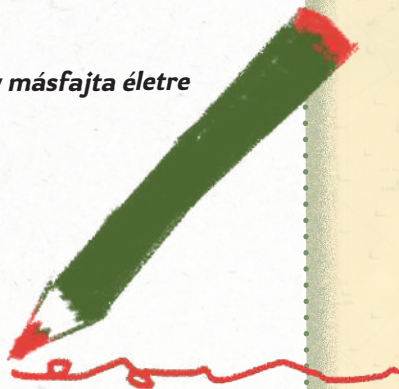
A szivacsvárosok elsősorban természet alapú megoldásokkal igyekeznek segíteni abban, hogy a **városon belül minél jobban megtartsuk a vizeket** és hogy a víz városon belüli útja minél jobban hasonlítson ahhoz, ahogy az a természetben is történik. Ez azt jelenti, hogy az ilyen megoldásokkal nem engedjük gyorsan elfolyni a vizeket és olyan felületeket alakítunk ki **pl. egy esőkerttel**, a fák gyökérterének speciális kialakításával vagy csak simán a beton helyére **telepített zöld parkokkal**, ahol fokozatosabban és nagyobb felületről tud elpárologni a víz, így **hűtve a város levegőjét**. Mint egy szivacs: **elnyeli, megtartja és újrahasznosítja az esővizet ahelyett, hogy azonnal elvezetné**.

Fotó: Budapest Főváros Városhépítési Tervező Kft. (BFVT Kft.)



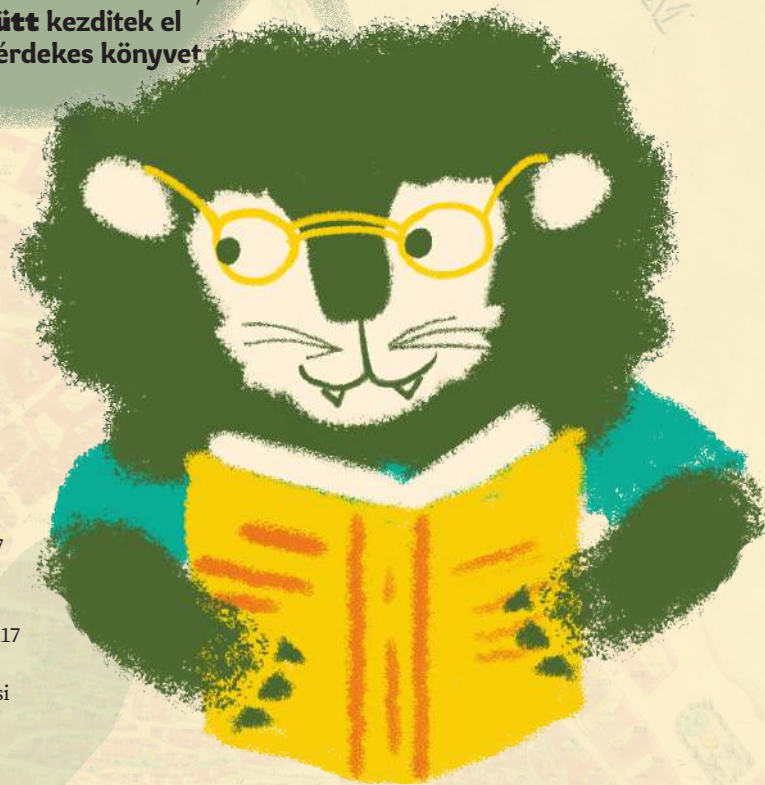
Tanuljunk egymástól és irány a könyvtár!

- ♦ **Isabell Thomas:** *Legyél te is ökohős! - 23 kreatív módszer, hogy megmentsd a világot!*
- ♦ **Paolo Mancini:** *Óvd a bolygót! sorozat kötetei a műanyagról, vízről*
- ♦ **Nancy Castaldo:** *A tápláló kert*
- ♦ **Öko -** Környezetvédelem, Fenntarthatóság, Újrahasznosítás
- ♦ **Beh Mariann:** *Fűszermesék - Kalandozás a fűszernövények varázslatos világában*
- ♦ **Georgina Wilson-Powell:** *Tényleg zöld? - 143 mindennapi zöld kérdés*
- ♦ **Peter Nielander:** *Jön a kukásautó!*
- ♦ **Sara Margaret Johanson:** *Caillou - Minden csepp számít!*
- ♦ **Alex Frith:** *Mi történik a szeméttel?*
- ♦ **Mándl Péter:** *Sári és Nemszemétke*
- ♦ **Bálint Mariann:** *Hulladék históriák - Klímanó történetek*
- ♦ **Dózsa Tamás, Forgács Ildikó:** *Bolygóvigyázók kézikönyve - Felkészülés egy másfajta életre*
- ♦ **Annie Groovie:** *Leon és a környezetvédelem*
- ♦ **Bea Johnson:** *Zero waste otthon. Kevesebb hulladék, egyszerűbb élet*
- ♦ **Tóth Andi:** *Dobd ki a szemetest!*
- ♦ **Kocsis Dóra:** *Helyi, idény, vegetáriánus zero waste konyha*
- ♦ **tRENDrakó -** *Az ecetes srác jegyzetei*
- ♦ **Munkácsi Brigitta:** *Ecet és levendula, Krémek és illatok*



Bevallom, mi is elég tanácstalanok voltunk Griff barátommal, amikor elkezdtük a környezettudatos életet. Éppen ezért mentünk el **tanulni a könyvtárba**, és kérdeztünk sokat azoktól, akik már évek óta azért dolgoznak, hogy zöldebb életet élhessünk. **Ne feledd, nem kell tökéletesnek lenni!** A lényeg, hogy mindig **legyél nyitott** és próbálj meg minél többet **tenni a természetért**.

Ajánlunk pár könyvet, melyeknek egy része felnőtteknek szól, ezért jó ötlet lehet, ha **először szüleiddel együtt** kezditek el olvasni őket! Az olvasmánylistára jegyezd fel az érdekes könyvet vagy honlapokat, amiket találsz!



Városi Zöldebb Füzet

A szövegeket összeállította és lektorálta: Somogyi-Rohonczy Zsófia, illetve Balogh Boglárka, Báthory Zita, Kínorányi Éva, Nagy Zsófia és Vass Gergő (Budapest Főváros Főpolgármesteri Hivatal Klíma- és Környezetügyi Főosztályának munkatársai)

Szerkesztette: Csontos Anna, Tóth Ádám, Turóczi Réka Sára (Deák17 Gyermek és Ifjúsági Művészeti Galéria munkatársai)

Felelős kiadó: Budapest Főváros Főpolgármesteri Hivatal, Várostervezési Főosztály és Klíma- és Környezetügyi Főosztály, Deák17 Gyermek és Ifjúsági Művészeti Galéria, Kaposi Dorka galériavezető

Fotók: Budapest Főváros Főpolgármesteri Hivatal saját fotói; Fővárosi Levéltár (borítók térképrészlete)

Grafikai tervezés: Madari Kinga, Sturm Dániel (Budapest Főváros Főpolgármesteri Hivatal, Városkommunikációs Iroda)

Nyomdai munkák: Bonex Press Kft.

ISBN 978-615-6116-24-6

Budapest, 2025.

A Városi Zöldebb Füzet letölthető weboldalunkról a QR-kód beolvasásával, vagy nyomtatott formában ingyenesen hozzáférhető a Deák17 Gyermek és Ifjúsági Művészeti Galériában.





**75 éves
Nagy-Budapest**

