KISLÁBNYOM
A GreenDependent Egyesület hírlevele

2014. MÁRCIUS 31. www.kislabnyom.hu **V. ÉVFOLYAM 3. SZÁM**

TARTALOM

- **Kislábnyomos életmód**
  - *Példaértékű energia-felmérés*
- **Kislábnyom tippek**
  - *Hogyan szervezhetünk energiatudatos húsvéti locsoló bulit?*
- **EnergiaKözösségek hírek**
  - *Húsvéti energia-böjt: sokféleképpen lehetséges*
- **Kislábnyom hírek**
  - *A jövő gazdasága Debrecen mellett épül*
  - *Az utasok léptei termelik az áramot egy francia vasútállomáson*
- **Olvasnivaló**
  - *Hatékony házak Berlinben*
- **Honlapok, néznivalók és termékek**
  - *Többfunkciós ruhadarabok*
- **Igazságosság ökológiai korlátok közt**
  - *Nincs több kifogás az energiapazarlásra!*

*Ha szívesen olvassa a Kislábnyom hírlevelet, kérjük, ajánlja fel **személyi jövedelemadója 1%**-át a GreenDependent Egyesület számára! Adószámunk: 18709845-1-*

Klímaváltozás: új jelentést adott ki az IPCC

"Mindenkire hatással lesz a klímaváltozás", jelentette ki Rajenda Pachauri, az IPCC, azaz az Éghajlatváltozási Kormányközi Testület elnöke mai sajtótájékoztatóján Yokohamában. Az egészségünk, otthonaink, élelmünk, biztonságunk - mindent érinteni fog a globális átlaghőmérséklet emelkedése. Legyen szó a gleccserek vagy az állandóan fagyos területek olvadásáról, a jelentés összefoglalójában a szerzők kiemelik, hogy az elmúlt évtizedekben a klímaváltozás minden kontinensen hatással volt mind a természeti, mind pedig az emberi rendszerekre. "A felmelegedés erősödő üteme következtében nő a súlyos, átfogó és visszafordíthatatlan hatások előfordulásának valószínűsége." Dr Saleemul Huq, a tanácskozáson résztvevő egyik vezető szerző szerint "eddig is tudtuk, hogy mindez megtörténhet, mára azonban elsöprő bizonyítékaink vannak arra, hogy meg is történik."

Michel Jarraud, a Meteorológiai Világszervezet főtitkára hozzátette, hogy korábban az emberiség tudatlanságból károsíthatta a Föld klímáját - ma azonban a tudatlanság nem lehet többé elfogadható ok. Az IPCC legújabb jelentése több mint 12.000 lektorált tudományos cikkre épül, így nagyon szilárd alapokon nyugvó, megalapozott tudományos összefoglaló, amely több mint 300 tudós 3 évnyi munkáját foglalja össze.

"A klímaváltozásért nem egyetlen ország felelős, és egy ország sem tudja önmagában megállítani. De fontos, hogy az országok reakciója legalább olyan volumenű legyen, mint a már rendelkezésre álló tudományos információ."

Lényeges megjegyezni azt is, hogy a legutóbbi IPCC jelentéssel (2007) összehasonlítva a mostani jelentés nyelvezete már sokkal konkrétabb, sürgetőbb, sokkal többször fordul elő például a "kockázat" szó is. A kockázatok közül nagyon sok az embereket közvetlenül érinti: Európában ilyenek a hőhullámok, Ausztráliában a futótüzek, Pakisztánban pedig a számos halált okozó árvizek. És ezek a humanitáriánus katasztrófák leginkább a szegényeket, a gyengéket, az időseket érintik - akik védelmére a jelentés szerint jelenleg nincsenek megfelelően kialakított rendszerek.

Továbbá, a klímaváltozás már ma is negatívan érinti az élelmiszertermelést. Bár a növekvő népesség élelmezéséhez növekvő termésátlagok lennének szükségesek, már ma is látszik, hogy ez nem lehetséges. Bár van, ahol a klímaváltozásnak pozitív hatása van, mert pl. hosszabb a tenyészidőszak, összességében a negatív hatások vannak túlsúlyban.

Most először figyelmeztet a jelentés arra is, hogy a klímaváltozás a szegénységgel és a gazdasági sokkhatásokkal együtt háborúhoz és erőszakhoz vezethet. Muszáj tehát, hogy alkalmazkodjunk, és muszáj, hogy környezeti hatásainkat haladéktalanul csökkentsük. Ebben szeretnénk mi is segíteni.

A Szerkesztő: Vadovics Edina és a Kislábnyom hírlevél csapata

Források: http://www.bbc.com/news/science-environment-26810559, http://www.theguardian.com/environment/2014/mar/31/climate-change-threat-food-security-humankind

Magyarul: http://www.greenfo.hu/hirek/2014/03/30/eroszakot-hoz-a-klimavaltozas

A jelentés elérhető: http://www.ipcc.ch/report/ar5/wg2/

 • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Példaértékű energia-felmérés az E.ON EnergiaKözösségek versenyben

Az E.ON EnergiaKözösségek közösségi-háztartási megtakarítási versenyében a résztvevők részben a verseny időszaka alatt beruházás nélkül elért megtakarításukkal, részben pedig egyéb, kreatív feladatok megoldásával versenyeznek. Az első feladat részeként minden résztvevőnek energia-felmérést kellett készítenie a szervezők által biztosított űrlap segítségével, valamint a felmérés részeként, az ott átgondoltak segítségével megtakarítási vállalásokat tennie a verseny időszakára - ezzel segítve azt, hogy a háztartások megtalálják, az ő speciális körülményeik, szokásaik figyelembe vételével mivel lehet a leginkább megtakarítaniuk. Az alábbiakban a legalaposabban elvégzett felmérések közül foglalunk össze egyet.

A családról és házukról:

- **Család tagjai (hányan és kik):**
  2 fő, Raffai Éva és Mayer Béla, akik - saját szavaikkal élve - lassacskán csatlakoznak a hetvenévesek táborához
- **Otthonuk típusa, kora**: eredetileg 1993-ban épült családi ház
- **Lakhely alapterülete:** 78 m^2
- **Fűtés**: gáz, kombi-cirkó (HMV is), a fűtésrendszer 2012-ben lett felújítva

  A radiátorokat és a fűtési rendszert minden fűtési idény végén karbantartják, tisztítják, a radiátorokat portalanítják.

  A termosztát hőfoka éjjel 18 fokra, nappal 20,5 fokra van állítva, ha nincsenek otthon, ezt tovább csökkentik 17,5 fokra.

- **Szigetelés, nyílászárók:**

  A falakon 5 cm, a padló alatt 0,5 cm szigetelés van, a tető egyelőre nem szigetelt.

  A ház tájolása szerencsés, a nagy üvegfelületek a dél-keleti és déli oldalon vannak, a téli napos időben a termosztát órákig nem kapcsol be. A nagy üvegfelület sok természetes fényt és napfényt enged a lakásba. A téli hideg és a nyári meleg ellen külső felületen hőszigetelt alumíniumredőnyöket, zsalugátereket szereltek fel *(ld. képek)*. A belső oldalon alumínium reluxa és sötétítőfüggöny véd az időjárás viszontagságaitól. A külső- és belső szigetelés révén jelentősen javult a nyílászárók szigetelőképessége, a hő átbocsájtási érték 25%-kal (1,1W/m2K) csökkent.
- **Vízhasználat:** a melegvíz hőfoka 40ºC-ra van állítva

  A zuhanyzóvizet WC-öblítésre és locsolásra hasznosítják újra.

  Hetente átlagosan 1 mosást indítanak, 30 ºC-os programon.
- **Világítás:** a fényforrások kb. 70%-a energiatakarékos, minden helyiségben van helyi világításra lehetőség.
- **Háztartási gépek:** a mosógép A energiaosztályú, a hűtő és a mélyhűtő C.

  Szinte soha nem használt gépek: kávédaráló, kenyérpirító, házimozi, konzervnyitó, turmix, mákdaráló, lombszívó

  Nem elektromossal könnyen helyettesíthető gépek: gyepszellőztető, csempevágó, konzervnyitó

Már meglévő energiatakarékos és zöld szokások:

- Minden berendezés rendszeresen karban van tartva (hűtő, fűtésrendszer stb.);
- A kerti hulladékot komposztálják vagy elszállíttatják, nem égetnek.
  A karácsonyfa ágait levágják és feldarabolják, majd talajtakarásra, a törzsét pedig karónak hasznosítják.
- A veszélyes hulladékokat szelektíven gyűjtik: használt olajt, akkumulátort, szárazelemet, neon- és kompakt égőket, tintapatront gyűjtőhelyen adják le.
- Az autót csak indokolt esetben használják (7éves, 20000km van benne), rendszeresen szervizeltetik.
- Csak természetes anyagokat, termékeket vásárolnak és használnak fel. Famentes papírra nyomtatnak.
- A kertben nem használnak vegyszert.
- Esőérzékeltetős, automata öntözőrendszert üzemeltetnek. A vizet fúrt kútból nyerik, az esővizet felfogják.

- A kertben napelemes vakond riasztók, kerti lámpák vannak. Külső- belső világításra energiatakarékos égőket, ledes világítást használnak.
- Feleslegesen nem folyatják a vizet, zuhanyoznak, kézmosáskor és mosogatáskor odafigyelnek a takarékos vízhasználatra. A WC takarékos öblítésű, de erre a célra felhasználják a fürdővizet is A vízfogyasztás terén sikerül a legtöbbet megtakarítani.
- Ritkán isznak palackos ásványvizet, főleg vezetékes vizet fogyasztanak**.**
- Sok szobanövény van a lakásban.
- Laptop HDD merevlemezét SSD-re cserélték, amelynek eredményeként jelentősen csökkent az energiafelhasználása.
- Minimálisra csökkentették a marha- és sertéshús fogyasztását (évi egy-egy alkalom).

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Kislábnyomos életmód: példaértékű energia-felmérés

Amiben szeretnének fejlődni:

- A tető sátortetős kialakítású, cserépborítással. Szigetelve nincs, csak a hagyományos szélfogó fólia van alatta. A födém nem szigetelt, így a mennyezeten át szökik a meleg.
- A lejtős telek miatt a lábazat egy része kiemelt, nem szigetelt. Ennek hatása (hő híd) a falak közelében, a hidegebb padozaton érezhető. A padozat 22%-a hideg, mázas kerámia burkolatú.
- Belső kialakítását tekintve, a ház egy légterű. Ajtó csak a fürdő-, WC- és a kamra helyiségeken van. Az átlagos belső magasság 276cm, ezáltal a befűtendő légtér is igen nagy.
- A külső térelhatároló falszerkezet üvegfelülete összesen 24m^2, ami a teljes külső falfelület 22,8%-a.
- A fürdőben és a dolgozószobában a helyi megvilágítás még halogénégős.
- A gázkazán (cirkó) hagyományos kivitelű, az égéshez szükséges levegőt a belső fűtött, légtérből használja, ezért a kéményen jelentős meleg távozik.
- Sok a nem használt elektromos szerszám és háztartási készülék.
- A csomagolt élelmiszerek miatt nagy mennyiségű szelektív hulladék keletkezik.

Vállalások az E.ON EnergiaKözösségek verseny idejére:

- A födémet a tavasz folyamán, lépésálló szigetelő anyaggal tervezik ellátni..
- A lábazatot, a hő híd megszüntetése érdekében a tavasz folyamán szigetelni fogják.
- A fürdőben és a dolgozószobában a halogénégőket soft típusú égőkre cserélik *(ez már megvalósult januárban, eredményét a februári kisebb számla már vissza is igazolta)*.
- Megoldják a gázkazán (cirkó) külső (padlás) térből történő levegő utánpótlását.
- A felesleges, kézi munkával is elvégezhető és ezért nélkülözhető, elektromos szerszámokat és készülékeket ki fogják selejtezni.
- Autó használatát a heti bevásárlásra korlátozzuk, a tömegközlekedést gyakrabban veszik igénybe.
- A hulladék mennyiségének a minimálisra csökkentése érdekében igyekeznek minél kevesebb csomagolt élelmiszert vásárolni.

A vállalások indoklása, az eddigi energiatakarékos életmód és szokások magyarázata Béla saját szavaival:

- *Energiatakarékosan élünk, igyekszünk az energiafogyasztásunkat visszafogni. Ennek elsősorban nem anyagi okai vannak, tisztában vagyunk ennek a természet egészére kifejtő jelentőségével. Munkám során, a környezetvédelem területén dolgoztam, ez is komoly motivációs tényező.*
- *Amikor építkeztünk, még nem volt elterjedt gyakorlat a környezettudatos technológiák széles körben történő alkalmazása. Az idő múlásával sokat változott a szakemberek hozzáállása, a fosszilis energia drágulása nagymértékben változtatta meg a szemléletet.*
- *Haladni akartunk a korral, szerettünk volna mi is kevesebb rezsiszámlát fizetni. Családi házunk technikai adottságai nem garantálták számunkra a racionális energiatakarékosság lehetőségét. Ezért először a minimálisan szükséges műszaki feltételeket kellett megteremtenünk.*
- *Minden átalakítást, korszerűsítést, felújítást és az energiatakarékosság szempontjából jelentős előrelépést jelentő beruházást **saját erőből és saját kivitelezésben** valósítottunk meg. (Családi házunk születésének és történetének részletesebb leírása, a www.kertkapcsolat.hupont.hu weboldalon megismerhető.)*

A kertben tavasszal szépen virágzó, később bőven termő galagonyából lekvár készül

Nagyon köszönjük, hogy megosztották velünk történetüket, és sok sikert, kitartást kívánunk a vállalások megvalósításához!

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Kislábnyom tippek

Hogyan szervezhetünk energiatudatos húsvéti locsoló bulit?

Válogatás az E.ON EnergiaKözösségek verseny 2. versenyfeladataiból

Hogyan lehetne egy locsoló bulit energiatakarékossá, klímabaráttá, zölddé tenni? Általános szempontok.

- Hirdessük eleve energiatakarékosnak a bulit, hogy mindenki úgy készüljön.
- Fessük növényi festékekkel a tojásokat (ötletek: http://www.diverziti.hu/531/oko-husvet-tippek-es-otletek/ és http://tudatosvasarlo.hu/cikk/termeszetes-festekek-husvetra).
- Mellőzzük a sok csokit.
- Fogyasszunk idény-, és vadnövényeket (forgalomtól távolabb eső helyről gyűjtve).
- A díszeket készítsük újrahasznosított tárgyakból és anyagokból (ld. újságpapír).
- A fiúk locsoljanak csapadékvízzel vagy csapvízzel kis permetező üvegekből.
- Tálaljunk fa asztalra, használjunk az asztal körül padokat vagy akár szalmabálákat ülőhely-ként (kényelmesebbé és otthonosabbá tehetjük a helyet szőnyegekkel, nemezből készült falvédőkkel, székpárnákkal).
- Ha az időjárás engedi, legyünk a szabadban vagy olyan helyen, ahol van természetes fény.
- Takarítsunk össze magunk után, gyűjtsük szelektíven és komposztáljuk is a hulladékot.

Hol lenne a legjobb egy ilyen bulit megtartani?

- Keressünk egy mindenki számára biciklivel, gyalog vagy tömegközlekedéssel megközelíthető, központi helyet.
- Szóba jöhet: valakinek a lakása, családi ház kertje, az iskola parkja, közeli park, egy népszerű kirándulóhely, a helyi művelődési ház, de akár egy pajta is.

Milyen lenne a meghívó?

- Készítsük természetes anyagokból (ld. merített papír) vagy újrahasznosított papírból.
- Díszítsük, rajzoljuk mi magunk és adjuk át személyesen (a postázást mellőzve).
- Törekedjünk arra, hogy a meghívó díszként is mutatós legyen, ne a szemetesben kössön ki.
- Papírtakarékossági megfontolásból meghirdethetjük a bulit az eseménynek helyet adó intézmény (óvoda, iskola, munkahely) faliújságján is vagy kör-emailben, esetleg a résztvevők által gyakran használt internetes közösségi oldalon.
- A meghívottaktól kérjünk visszajelzést, hogy ne készüljünk feleslegesen több személyre.

Milyen ételek és italok lennének, hol kéne beszerezni őket, és miben lennének feltálalva?

- Böjtöljünk napfelkelte és napnyugta között, majd napnyugta után fogyasszunk húsmentes, nyers ételekből álló lakomát az 50 km-es diéta szabályait betartva.
- Együnk nyers idényzöldségeket (kamrából, kertből, piacról) házi készítésű mártogatóssal.
- Legyen több a zöldség-gyümölcs, mint a sonka és a kalács.
- Hozzunk otthonról ennivalót (házi sütemény – akár sütés nélkül, ld. kókuszgolyó; háztáji ételek, ld. kolbász, sajt stb.) és innivalót (házi szörp, forrásvíz, nyírfa víz, gyümölcslevek)
- Hozzunk otthonról hozott szezonális nyersanyagokat és süssünk-főzzünk közösen.
- Használjunk elmosható tányérokat, poharakat és evőeszközöket, illetve textil terítőt.

Mi lenne a program?

- Egész napos kirándulás autózás nélkül
- Versenyek: activity saját készítésű nyereményekkel (szappan, lekvár, pesto stb.), sütiverseny, locsoló verseny, tojáskereső verseny, célbadobás, sportvetélkedők, idénynövény főzőverseny az áprilisban termő alapanyagokból stb.
- Energia: pontgyűjtő verseny, amelyben az energiatakarékos megoldásokat értékelnénk (ki mivel jött, mit hozott enni stb.). Az is lehetne feladat, hogy keresni kellene a lakásban/házban/buli helyszínen olyan dolgokat, szituációkat, melyek nem a legenergiatakarékosabb megoldások, és javasolni helyettük más lehetőségeket.
- Egyéb: élőzene; népi játékok; kézműves foglalkozás kicsiknek, nagyoknak (ld. biotojás festés természetes anyagokkal); őshonos fafajok ültetése a park területén vagy a kertben; közös palántaültetés; kútból felhúzott vízzel távolba locsolás - egyúttal a növények meglocsolása stb.

A Tegyél KÖRNYE-zetedért! csapat egyik meghívója

Finomságok a Rezsiszelidítők csapat bulijáról

Csicsóka pogácsa

20 dkg főtt, áttört csicsókát összekeverünk 30 dkg liszttel, sóval, 10 dkg vajjal, 1 egész tojással, fél deciliter tejben megfuttatott 1 dkg élesztővel és összegyúrjuk, majd egy órán át pihentetjük. Vékonyra nyújtjuk , többször összehajtogatjuk és kinyújtjuk. Egy ujjnyi vastagságúra kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Tojássárgájával megkenjük, meghintjük durvára vágott dióval. közepesen meleg kemencében megsütjük.

Ibolyás bólé

Két marék ibolyavirágot összekeverünk 3 evőkanál mézzel, 10 percig állni hagyjuk, majd hozzáadunk 1 liter fehérbort és egy órán át állni hagyjuk.

Forrás: Herbáció magazin

Az ötleteket köszönjük az E.ON EnergiaKözösségek versenyben részt vevő Csodás Csajok Családja, Energia Műhely, Gimis zöldikék, Kada, Rezsiszelidítők, Tegyél KÖRNYE-zetedért!, Zöldfülűek csapatoknak!

grEndependent Fenntartható Megoldások Egyesülete
GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

EnergiaKözösségek hírek

Húsvéti energia-böjt: sokféleképpen lehetséges

A böjtölés tisztítja a testet és a lelket, ráadásul, ha nem fogyasztunk hústermékeket, azzal a Föld erőforrásait is jelentősen kíméljük. A böjt más, alternatív formáival hozzájárulhatunk az éghajlatváltozás elleni küzdelemhez is, például ha energia-böjtöt tartunk. Összeállíthatunk magunknak is egy tervet, saját háztartásunk energiafelhasználási még nem tökéletes szokásaira és megtakarítási lehetőségeire alapozva - de követhetjük mások tervét is, például az E.ON EnergiaKözösségekben versenyző közösségek tervét.

Több közösség nagyon frappáns böjti megtakarítási és háztartás-zöldítési tervet készített, a dunakeszi ZöldDió közösség tagjai a böjt minden napjára más feladatot tűztek ki maguknak *(ld. kép)*. A győri Villanyász és diósdi Zöld dió közösségek ezzel szemben tematikus böjti heteket terveztek, a dunakeszi TakiMakik pedig speciális böjti dobókockával döntik el minden reggel, hogy mi lesz az aznapi energia-böjt célja, például:

- Hideg vacsorát eszünk;
- Itthon már nincs számítógépezés/ma este tévézés;
- Ma mindenki zuhanyozni fog;
- Autómentes napot tartunk, éljenek a biciklik!
- Húsmentes napot tartunk;
- Ma nem eszünk csokit és nem iszunk kakaót!

Még most sincs késő energia-böjtöt kezdeni, próbáljuk ki valamelyik közösség tervét *(a közösség nevére kattintva a terv megnézhető)*, **vagy készítsünk sajátot!**

1. feladat: eredmények és tanulságok, felesleges és megosztható háztartási gépek

Az 1. kreatív feladatban a versenyző közösségeknek energia-felmérést kellett készíteniük minden résztvevő háztartásban, majd ez alapján megtakarítási vállalásokat tenniük a verseny időszakára vonatkozóan. Ezen felül, a közösség tagjai együtt készítettek tervet ahhoz, hogyan fogják háztartásuk minden tagját a megtakarításba bevonni.

A beérkezett feladatok értékelése lezajlott, és a sok jó, tanulságos felmérés, bevonási terv eredményeiről bárki számára hasznos összefoglaló anyagok készültek:

- Az eredményeket és tanulságokat összesítő anyagot - sok hasznos megtakarítási lehetőséggel! - feltettük a honlapra, itt megtalálható.
- A 3 legjobb családtagok bevonására készült terv szintén megtalálható az EnergiaKözösségek honlapján, a Verseny menüpont alatt.
- A családtagok bevonására készített feladatok alapján egy összefoglaló is készült - tippekkel, képekkel, verssel... Reméljük, sokan tudnak majd egy-két dolgot hasznosítani belőle!

Az energia-felmérésekből az is kiderült, hogy otthonainkban számos olyan háztartási gép van, amelyeket nagyon ritkán használunk - így akár használhatnánk is közösen barátainkkal, szomszédainkkal, közösségünkkel, vagy kiselejtezhetnénk és másoknak odaadhatnánk őket. Az 5 leggyakrabban emlegetett szinte soha nem használt eszköz: DVD-lejátszó, hajsütővas, szeletelőgép, szendvicssütő, rádió. A teljes lista megtalálható az eredményekről és tanulságokról készült összeállításban, és talán segíthet azoknak, akik most készülnek beszerzésre!

3. feladat: fedezd fel a közösségi közlekedést és lábaidat!

Ebben a feladatban a jelenlegi közlekedési szokásokat, módokat kell felmérni, azaz azt, hogy

1. a közösség tagjai hová, mivel, miért és milyen gyakran közlekednek;
2. milyen környezetbarátabb, energiatakarékosabb megoldások lennének lehetségesek *(pl. van közösségi közlekedési eszköz? lehet kerékpározni? van tároló az iskolánál, munkahelyen? lehetne együtt autózni? lehetne jobban tervezni az utakat?)*;
3. a meglévő szokásokat, utakat energiatakarékosabbá, környezetbarátabbá tenni - úgy, hogy közben (energia)közösségi megoldásokra is gondoltok, például:
   - Ha eddig autóval vittétek a gyerekeket iskolába, külön-külön: szervezzétek meg, hogy egy szülő gyűjtse be a gyerekeket, és vigye el őket együtt az óvodába, iskolába!
   - Ha már együtt autóztok, próbáljátok ki közösen a közösségi közlekedést, vagy kerékpározzatok együtt!
   - Ha nincs autótok, és már most tömegközlekedtek, kerékpároztok és gyalogoltok, akkor győzzetek meg másokat, hogy csatlakozzanak hozzátok és tegyék le az autót min. heti 1 napra!

További részletek és inspiráció a feladat leírásában található, itt.

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Kislábnyom hírek

A jövő gazdasága Debrecen mellett épül

“Szabó Józsefék Debrecen melletti kertészetében […] a beszélgetés az ötödik perctől kezdve éppen azt hozta, ami egy nagyáruházi bevásárlásból hiányzik: jókedvet, töltődést és sok fontos információt! – A piaci árak nem a zöldség és a gyümölcs valódi értékét tükrözik, mert ott van bennük a zöldséges haszna, a piaci bérleti díj, a szállítási költség és a bérköltség. Jórészt ezeket kell a piacon megfizetni a vevőnek, az áru eredeti értéke sokkal alacsonyabb – József rögtön rámutat a rendszerük alapját adó gondolatra, miközben felesége, Ildikó teával kínál az árnyékot adó teraszon.”

Hogyan tud egy fiatal házaspár vegyszermentes és olcsó élelmet termelni úgy, hogy közben közösséget is épít és a családját is eltartja? Kiderül a *Cívishír* riportjából.

A riport itt olvasható: http://www.civishir.hu/hajdu-bihari-hirek/a-jovo-gazdasaga-debrecen-mellett-epul/0603071157

Hasonlóan gondolkodó családok és a Szatyor bevásárló közösség: https://www.youtube.com/watch?v=Ck8Ppe1rcIM
(ld. Kislábnyom hírlevél 48. szám Néznivaló rovat)

A Starbucks szerint veszélyben a kávé

Kép forrása

A Magyarországon is több kávéházat üzemeltető Starbucks fenntarthatósági igazgatója, Jim Hanna, a Guardiannak adott interjújában arra figyelmeztetett, hogy a klímaváltozás a kávétermesztésre is hatással van, sőt, egyre komolyabb fenyegetést jelent. Hanna elmondása szerint beszállítóik már érzékelik a klímaváltozás hatásait, többek között súlyos károkat okozó hurrikánok és a termés mennyiségét csökkentő, ellenállóbb kártevők formájában. A túlnyomórészt közép-amerikai termelők az esőzések változó eloszlására, a kártevők terjedésére, sárlavinákra, erózióra, a száraz és nedves évszakok eltolódására is panaszkodnak.

"10, 20, 30 év múlva – ha nem változik a helyzet – az Arabica kávé globális ellátási lánca jelentős problémákkal és kockázattal néz szembe" – mondta Hanna.

A Trópusi Mezőgazdaság Nemzetközi Központja (*International Centre for Tropical Agriculture*) új kutatása szerint 2050-re a kakaóbab-termesztéshez is túl meleg lenne Elefántcsontparton és Ghánában, a világ két fő kakaótermesztő országában.

Forrás és további információ: http://www.theguardian.com/business/2011/oct/13/starbucks-coffee-climate-change-threat

Az utasok léptei termelik az áramot egy francia vasútállomáson

A Calais közelében fekvő St Omer vasútállomás követ koptató utasok valószínűleg nem is tudják, mennyivel csökken általuk a létesítmény villanyszámlája. Az állomás ugyanis meglehetősen diszkrét, ám rendhagyó módszerrel a peronokon naponta átlagosan megforduló ötezer ember lépéseinek energiáját alakítja néhány speciális járólap segítségével elektromos árammá.

Kép forrása

Az így nyert árammal üzemeltetik a peronok éjszakai világítását, illetve az állomás padjai mellett található, az utasok telefonjainak, számítógépeinek töltésére szolgáló USB-portokat is. A megtakarítás pedig jelentős, egy 18 hónapos periódus alatt az állomás villanyszámlája akár 30 százalékkal is csökkenhet.

Forrás és további információ: http://hvg.hu/utazas/20140318_Utasaibol_nyert_arammal_csokkenti_a_rezsi

Az üveggyapot szigetelés kivitelezési problémái

Néhány éve egy zöld otthonok tervezésével, építésével és átalakításával foglalkozó amerikai internetes tanácsadó oldal (Green Building Advisor) az üveggyapot szigetelés betiltását javasolta, mert tapasztalataik szerint a szigetelés beépítésével rengeteg a gond.

Úgy tűnik, a probléma nem csak az USA-ban általános. Az új-zélandi Home Style Green oldal egy olyan felmérést ismertetett, amely 58 háztartás szigetelését vizsgálta: a cikk szerint egyetlen üveggyapot szigetelés sem volt megfelelő a felkeresett helyszíneken. A leginkább jellemző hibák: sérült szigetelés, hézagok, redőződés, átfedések, szigetelés nélkül maradt területek, összenyomódott vagy helytelenül rögzített szigetelőlapok, az elektromos vezetékek és vízvezetékek körüli hiányosságok.

Forrás és további információ: http://www.treehugger.com/green-architecture/study-batt-insulation-installations-finds-100-fail.html

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Olvasnivaló

Úti beszámoló – hatékony házak Berlinben

Berlin szép! No, de most nem azér mentünk oda, hanem, hogy olyan mintaértékű épületeket és kezdeményezéseket tekintsünk meg, melyekből más országokban – köztünk Magyarországon – is szeretnénk minél többet látni.

Berlin szép és energiatudatos! Nagy hangsúlyt fektet a város vezetése és a német kormány is arra, hogy Berlin megújulása és ismételt virágzása ne csak az esztétikumban mutatkozzon meg, hanem a környezet- és energiatudatosság is jelen legyen az építészetben, beruházásokban, fejlesztésekben. Ezekből kaptunk ízelítőt 2014. március 5-én tizedmagunkkal. Volt köztünk építész, újságíró, jogszabály előkészítő és lelkes aktivista is, hogy a szakértői paletta mind szélesebb spektrumát lefedjük. Abban viszont mindannyian megegyeztünk, hogy nagyon hasznos és jó volt látni, amit a német partnerünk bemutatott nekünk.

- ***Szövetségi Környezetvédelmi Ügynökség – Nulla energiaigényű közintézmény***

Az első épület tervezésénél nagy figyelmet fordítottak az energiahatékonyság mellett a beépített anyagok alacsony karbon-lábnyomára is, hiszen egy környezetvédelemmel foglalkozó intézménynek a németek szerint jó példával kell elől járni (!). A különböző technológiai megoldások mellett (hővisszanyerővel ellátott légkezelő berendezés, mozgás érzékelős világítás, földhő alkalmazása és hőszivattyúk, az egész tetőt beborító napelemek) arra is odafigyeltek, hogy az egyes munka-állomások kialakításánál a dolgozók egészségügyi szempontjai se sikkadjanak el (pl. ergonomikus asztalok).

- ***Aktív családi ház elektromos autóval és kerékpárral***

A magyar Odoo projekthez hasonlatos a Német Környezetvédelmi Minisztérium egyik kísérleti mintaprojektje, amely csupán egy az egész országban előkészített 37 közül. A projekt sajátossága, hogy a műszaki mellett társadalomtudományi kutatásokat is végeztek, melyben több, mint egy éven keresztül azt vizsgálták, hogy egy átlagos két gyermekes család miként bírkózik meg a modern techika vívmányaival és ennek milyen pszichológiai, szociológiai hatásai vannak. A csúcstechnológiát magában foglaló ház mellett a családnak lehetősége volt hat különböző elektromos autót is kipróbálni. Az elektromos autó használatával azt is vizsgáták, hogy mennyire tud majd alternatív lehetőségként szerepelni az extrában megtermelt elektromos áram tárolására. Nagyon hasznosnak bizonyult az elektromos kerékpár is, melyet a családban az édesanya használt nap mint nap.

- ***Egy építőközösség passzív társasháza***

Ha nem csak az fontos valaki számára, hogy alacsony energiaigényű házban lakjon, hanem az is, hogy kikkel lakik/építkezik együtt, az építő közösségek jelenthetik a megoldást. Az építő közösségnél az építkezés során a telek kiválasztásától a tervezésig és a kivitelezésig mindent a közösség által létrehozott munkaszervezet végez. Ennél a konkrét német példánál az építőközösséget a tervező építész szervezte, aki a tervezés és megvalósítás koordinálását is magára vállalta. Hátránya, hogy a lakóknak jobban bele kell folynia az építkezés minden részletébe, előnye viszont, hogy az épület teljesen a lakók igényeihez alakítható, a beruházás olcsó és az építés kihívásai, nehézségei és örömei által a lakók (ideális) esetben összecsiszolódnak, így kellemes lakóközösség alakulhat ki.

- ***Példaértékű bérház felújítás Kelet-Berlinben***

Bár a Közel Nulla Energiaigényű Épületekről szóló EU-s direktíva az újonnan épülő házakra vonatkozik elsősorban, mi mindig is nagy hangúlyt fektettünk a felújítások fontosságára. Ebből a szempontból is volt nagyon pozitív az utolsó meglátogatott épület Berlin keleti részén, mely teljesen a magyar viszonyokra emlékeztetett minket. Pozitív volt a példa, mert a bérlakások esetében az energetikai felújításra való motiváltság mindig kisebb. A kivitelezésért felelős egyik tulajdonos többször is hangsúlyozta a lakók „nevelését”, oktatását, hogy megtanulják a jól szigetelt és felújított lakások megfelelő használatát (pl. ne nyitogassák feleslegesen az ablakokat, hiszen folyamatos légcserélés történik az egész házban, és az elszívott meleg levegő hőjét hőcserélő segítségével a radiátorokban keringő víz melegítésére hasznosítják újra).

A fenti beszámolóknál egyes részeket Zelanák Adrián beszámolójából kölcsönöztünk.

További információ és bővebb beszámolók: http://www.hatekonyhaz.hu/berlinben-j-rtunk-tanulm-ny-ton

A Hatékony Ház Napok kiadvány letölthető innen:
http://www.hatekonyhaz.hu/sites/www.hatekonyhaz.hu/files/page-files/NZEB_brochure_HU_web.pdf

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Érdekes honlapok, néznivalók és termékek

Legyen elég az elegendő

Ez a rövid angol nyelvű (feliratos) dokumentumfilm jövőbe mutató, de mégis realisztikus alternatívát mutat a gazdasági növekedés folytonos hajszolásával szemben - olyan gazdaságot, ahol a cél nem a több, hanem az elegendő.

Mondanivalója a hasonló című bestseller könyv tartalmára épül, és konkrét megoldási javaslatokat vázol fel a pénzügyi rendszer átalakítására, az egyenlőtlenség csökkentésére, munkahelyek teremtésére stb. számos elismert szakértőt megszólaltatva, javaslataikra építve.

Forrás: http://steadystate.org/discover/enough-is-enough/

A film megtekinthető: http://www.youtube.com/watch?v=xQ-LYElvtEU&feature=youtu.be

4 szellem - átalakuló közösségek

A közösség az emberi együttműködés legmagasabb rendű formája. A történelmi változások során azonban a közösségek felépítése is folyton változik. Bár többnyire csak egy tíz centis fal választ el egymástól bennünket, talán sosem voltunk még ennyire távol egymástól. Visszafordítható ez a folyamat? Vagy valóban nincs szükségünk egymásra?

A 2012 decemberében felvett beszélgetést Borbás Mária vezeti, vendégek: Szarvas József (színművész, a viszáki Tündérkert és Pajtaszínház elindítója), Pál Ákos (az "Apa-klub" alapító tagja), Székely András (demográfus), Fromann Richárd (szociológus, internet-kutató)

A felvétel megtekinthető itt: https://www.youtube.com/watch?v=IKkixlbuUxQ

Építsünk evőeszköztartót legóból

Az alábbi linken további 26 remek ötlet közül válogathatunk, amelyek segítenek, hogy a háztartásban porosodó különféle tárgyak újrahasznosuljanak és új értelmet nyerjenek a konyhánkban.

Az ötleteket itt találjuk.

Többfunkciós ruhadarabok

Becslések szerint a „gyors divat" *(fast fashion)* térhódításának köszönhetően az USA-ban tavaly 20 milliárd darab ruhaneműt, azaz nagyjából 60 ruházati terméket adtak el fejenként! Ugyanakkor az átlagfogyasztó amerikai 30 kg ruhától meg is szabadul, mert a gardróbszekrény sem végtelen kapacitású...

Az alábbi többfunkciós ruhadarabok tervezői abban hisznek, hogy a divat jövőjét a tudatosan tervezett, természetes anyagú, hosszúéletű, sokoldalú, azaz többféleképpen hordható ruhadarabok jelentik. Szerintük azok a fenntartható ruhák és kiegészítők, amelyek többfunkciósak, és amelyeknek a gyártása nem szennyez, nem jár a munkások kizsákmányolásával.

Versalette - Sokoldalú ruha újrahasznosított anyagokból

Az amerikai textilgyártók által kidobásra ítélt anyagokból készülő Versalette hordható ruhaként, szoknyaként, blúzként – összesen 30 különböző módon!

Ára: 110$ **Megrendelhető**: http://www.seamly.co/products/versalette

„Ahhoz, hogy az új ruháknak meglegyen a helye, évente kétmillió tonna textíliát dobunk el.

A "McFashion" "egy éjszakás" pólói és farmerjai hárommillió tonna szén-dioxid kibocsátásáért felelősek."

KooShoo utazó sál - A fenntartható gazdálkodásból származó eukaliptusz rostjaiból készülő utazó sál *(journey shawl)* 12 féleképpen használható, lehet ruha, sál és több különböző felsőrész. Ahogy a neve is sugallja, kiválóan alkalmas utazásokhoz, de azoknak is, akik redukálni szeretnék a ruhatárukat és szeretik, ha egy termék sok mindenre jó.

Ára: A termék egyelőre mint támogatandó projekt szerepel a világhálón, 65$-os támogatásért jár egy termékcsomag, részleteket ld. itt.

Sseko etikus szandál - Kézműves átalakítható szandál Ugandából. A Sseko tehetséges fiatal ugandai nők egyetemi továbbtanulását szerette volna támogatni azzal, hogy munkát ad nekik. Úgy tűnik, sikerrel! Minden - korábban a Sseko-nál dolgozó - hölgy felvételt nyert a felsőoktatásba vagy már el is végezte a kiszemelt egyetemet, és a legjobb úton halad afelé, hogy képességeit a világ jobbá tétele érdekében kamatoztassa.

Ára: 55-60$ **Megrendelhető:** http://ssekodesigns.com/shop/sandals.html

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Igazságosság ökológiai korlátok közt
- hogy mindenkinek jusson, de maradjon is

Nincs több kifogás az energiapazarlásra

Az energiafogyasztás mérséklésével legalább annyi földgázt lehetne megspórolni, mint amennyi az orosz import mennyisége. Ezért a *Coalition for Energy Savings* (Koalíció az Energia Megtakarításért) levélben szólította fel az EU állam- és kormányfőit, tegyenek meg mindent annak érdekében, hogy az energiahatékonyság kérdése is szerepeljen abban az uniós programcsomagban, amely az EU éghajlat és energia szakpolitikájának főbb csapásirányait meghatározza 2030-ig. Az EU-s döntéshozók a levelet egy nappal a március 20-i csúcstalálkozó előtt kapták kézhez, amelynek hangulatát többnyire az EU hosszú távú versenyképességének kérdésköre és az ukrajnai események miatti aggodalmak uralták.

„Az Európai Parlament kérésének megfelelő mértékű, azaz az energia 40%-os végfelhasználói csökkentése az orosz import földgázból származó energiával lenne egyenértékű." – mondta Stefan Scheuer, a Coalition for Energy Savings főtitkára. „Az Európai Bizottság a januárban nyilvánosságra hozott 2030-as klíma és energiacélokban mégis a háttérbe szorította az energiacsökkentés kérdését. Arra szólítjuk fel tehát az EU vezetőit, hogy hagyjanak fel a kifogások keresésével és a magyarázkodással, helyette szólítsák fel a Bizottságot, hogy határozzanak meg egy kötelező érvényű energiamegtakarítási célt 2030-ra vonatkozólag."

Egy 2030-ig kötelezően megvalósítandó energiamegtakarítási cél azért is fontos, mert az megnyithatja a lehetőséget az energiahatékonyságot célzó befektetések és beruházások előtt. Ezáltal a megtakarítási célkitűzésnek komoly gazdasági jelentősége volna: fellendülne a gazdaság, csökkenne az energiahordozók importja és nem utolsó sorban a klímaváltozás miatti aggodalmak is eloszlanának.

A Koalíció az Energia Megtakarításért az üzleti szektor, helyi önkormányzatok, szakszervezetek, társadalmi szervezetek képviselőiből és egyéb szakértőkből áll. Célja, hogy az energia megtakarítás és az energiahatékonyság jelentősebb hangsúlyt kapjon az európai energiapolitikában. A Koalíció tagjai jelenleg több, mint 400 civil szervezetet, 150 vállalatot, 15 millió egyéni támogatót, 1000 várost és 30 országot képviselnek Európa-szerte.

Forrás:http://energycoalition.eu

A tea jövője - csak széleskörű együttműködéssel lehet fenntartható

A tea, bár nem létfontosságú, mégis alapvetően fontos termék, amint ezt a keretes részben összefoglalt adatok is bizonyítják. Nem létfontosságú, mégis, mind gazdasági mind pedig társadalmi szempontból nagyon fontos szerepet játszik: számos ember bevételi forrását biztosítja, számos kulturális és közösségi folyamat része. De, míg a tea a víz mellett a legnagyobb mértékben fogyasztott ital a világon, a teaipar számos kihívással küzd. Ezek közül csak néhányat említünk itt meg:

Néhány fontos teával kacspolatos adat:

- Világszerte 35 országban termelnek teát.
- A víz után a tea a legnépszerűbb ital.
- Naponta 3 milliárd csésze teát fogyasztunk el.
- Teát először kb. 5000 éve kezdték termeszteni Kínában.
- 1993 és 2010 között 60%-kal nőtt a teafogyasztás a világon.
- A teatermelés nagyon energia-intenzív, gyakran több energiát igényel, mint az acéltermelés.

- a növekvő népesség miatt egyre nagyobb területek szükségesek az élelmiszertermelés számára - így a tea egyre több terménnyel küzd a termőhelyekért;
- a klímaváltozás igen nagy mértékben veszélyezteti a szélsőséges időjárásra egyébként igen érzékeny teanövényt;
- a teatermelők nagy része igen alacsony jövedelemért dolgozik, ami miatt gyakran a nagyvárosokba vándorolnak, a vidék pedig elnéptelenedik.

Ezek a kihívások olyan mértékben veszélyeztetik az iparág fenntarthatóságát, hogy a legnagyobb szereplők is belátták: együttműködésre van szükség. Az együttműködésben a teatermelés- és fogyasztás minden szereplője részt vesz, a kezdeményezést pedig egy angol nonprofit szervezet, a *Forum for the Future* koordinálja. Olyan víziót, alapelveket, szempontokat és irányvonalakat szeretnének közösen megfogalmazni és megvalósítani, amelyek biztosítják a tea fenntartható jövőjét. Azt, hogy a tea, az összefogás kifejezésével élve, "hős" termékké válhasson - olyan termékké, amely lehetővé teszi, hogy a termelők fenntartható megélhetést biztosítsanak maguknak; amely termelési módja nem kimeríti, hanem megtartja a természet biokapacitását; amely értéklánca ellenálló; amely nem csak gazdasági szempontból biztosítja a fenntarthatóságot; végül, amelynek fogyasztói kapcsolatban vannak a termelőkkel, vagy legalábbis tudják, hogy hol és hogyan termelték a teát, amit elfogyasztanak.

Források és további részletek: http://www.forumforthefuture.org/sites/default/files/project/downloads/future-tea-report.pdf, http://www.bbc.com/news/business-26123944

Ezt a rovatot a következő szervezetek és programok közreműködésével és támogatásával írjuk:

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Kiss Veronika, és Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség: GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Tel.: 06-20-334-2889
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.greendependent.org

A Kislábnyom Hírlevél korábbi számai a www.kislabnyom.hu oldalon megtalálhatók és onnan letölthetők.

A hírlevelet az info@kislabnyom.hu címen lehet lemondani.

A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezetek tagja:

klimabarat.hu

Klímabarát Települések Szövetsége

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

1% kis lábnyom
GreenDependent Egyesület
Adószám: 18709845-1-13

GreenDependent Egyesület, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2014 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.