

Zöld Bakancslista



Human design
by

hannabi
the sofa tailor

Let's design the future!

Sziasztok!

A mi kis csapatunk üzenete ezzel a kiadvánnyal, hogy az emberiség minden ellenkező híresztelés ellenére nem olyan rossz fej. Mi legalábbis hiszünk benne. Bár sokat hibázunk, és csak lassan tanulunk belőle, csodálatos dolgokra vagyunk képesek. Minden problémánk ellenére még sohasem éltünk ilyen jólétben és biztonságban, amit a nyugati kultúra technológiai fejlődésének és kreativitásának köszönhetünk. A kényelemből pazarlás lett, ami a jövőnket veszélyezteti, de önmagunk ostromozása helyett ugyanerre a kreativitásra van szükség, hogy visszafordítsuk a folyamatot. Mi ezt szeretnénk segíteni érthetőbbé és tervezhetővé tenni, mert minden siker mögött egy stratégia áll.

Tervezzük meg együtt a változást! Garancia nincs, és azt sem tudjuk, mire lesz elég, de a kreativitás nem is a sikerről, hanem az odavezető útról szól: a bátorságról, a tapasztalásról, hogy akarunk adni egy esélyt az újnak.

Az biztos, hogy mindenki számít, rád is szükség van! Ugorj bele a zöld bakancsba és induljon a túra!

Rácz Anikó
Hannabi alapító

Mi ez az egész és hogyan csináld?

Bakancslistánk minden hónapban egy adott témára épül fel. A január a tervezésé, a február és március a külső és belső energiák okos használatáról szól. Április a víz hónapja, majd májusban és júniusban nagyító alá vesszük a vásárlói szokásainkat és felkészülünk a júliusi Zero Waste-re, ami lássuk be, elég komoly kihívás egy duplán becsomagolt védőgáz világban. Ha túléljük, júliusban frissítjük a második félét, jön a Zero Waste nyaralás, a közlekedés, és a tudásmegosztás témája, majd decemberben adományozással zárjuk le az első zöld évünket.

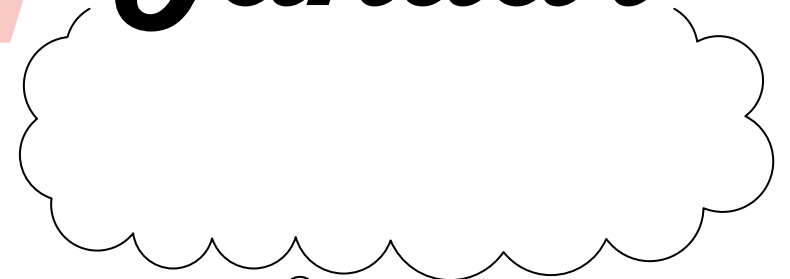
A cél, hogy visszavegyünk a fogyasztásunkból. Ha sikerül, kiderülhet, hogy a pazarlás az, ami önpusztításhoz vezet, az egyszerűség pedig egy egészségesebb, stresszmentesebb, szabadabb élethez. Ehhez ötleteket, lifehack-eket mutatunk, amelyek megvalósításával kisebb lesz az ökológiai lábnyomod. Töltsd le őket, pipáld ki, amit már csinálsz (lehet hogy zöldebb vagy mint gondolnád?) és év végére reméljük, hogy egész sok mindent sikerül beépíteni az életedbe. Ha közben elküldesz magadban a francba mindenkit, minket, a nagyvállalatokat, a politikusokat, az teljesen normális!

Csak ne add fel, nincs rossz eredmény és ne feledd, a cél egy élhetőbb jövő, csak a változás az, amitől félünk.

Ha elakadnál, csatlakozz a Zöld Bakancs csoporthoz, figyeld az eseményeinket a Facebookon, és a közösség majd megvigasztal. Vagy te őket.



1 Éntervező Január



JANUÁR

– a tervezés hónapja

Ó január!

A hatalmas fogadalmak és még nagyobb alvások hónapja! Szeretnénk új életet kezdeni, de semmi erőnk hozzá. Szánd ezt a hónapot a tervezésre és információgyűjtésre. Ez a tökéletes időszak arra, hogy a kanapén döglés közben egyenként végig vedd a hónapokat, a lehetőségeidet, és hogy mennyire gondolod komolyan ezt a kihívást. Meglátod, mennyi mindent tehetsz, kipróbálhatod, mire van kapacitásod. Mire nyárra eljutunk a legnehezebb vállaláshoz, a Zero Waste júliushoz, már profiként ugrasz bele!

Nem kell a felesleges hősködés, a siker titka, hogy annyit vállalj, amennyit elbírsz. Bármí, bármí amit meg tudsz tenni a cél érdekében, hasznos és jó, értékeld az apró lépéseket is! Ne ostorozd magad és ne hasonlítsd magad másokhoz, a változáshoz idő kell és mindenkinek mások a lehetőségei, tervezd meg a saját zöld utadat. Ha tudod, vond be a családot, de ne legyél velük túl szigorú, ne kelljen a párodnak zugjegesteázni a kamrában (true story!)



Januári feladatok



Ezt a hónapot az ismerkedésre és a tervezésre szánom. Magamhoz veszek egy meleg takarót, egy bögre kakaót és egy nagy adag objektivitást.

Ebben a nyugiban átgondolom, mik a legjobb dolgok az életemben.

Átnézem a hónapok listáját, ismerkedem velük és a gondolattal, hogy nemsokára megváltozik az életem.

Átgondolom, melyik téma hogyan járul hozzá egy jobb jövőképhez, figyelem, milyen érzéseket kelt bennem.

Átgondolom a fogyasztási szokásaimat, mik azok, amiket már igazából simán elengedtem volna, csak nem jutott eszembe, és mik, amik igazán fájni fognak.

Az ismeretlentől jobban félünk! Ha vannak olyan témák, amik féltelmet vagy ellenérzést keltenek bennem, keresek róluk videókat vagy írásokat.

Minden hónap témájához leírom három szokásomat, amit pazarlónak vagy feleslegesnek tartok.

Kipipálom, amelyeket már eddig is csináltam. Lehet, hogy egész zöld vagyok?

Minden témánál bejelölöm azokat a listán, amikről úgy gondolom, hogy könnyen fognak menni.

Átnézem a hozzájuk tartozó előkészületeket, fejben felmérem, melyik fér bele időben és pénzben.

Megpróbálom megsaccolni, melyik mennyi időt, pénzt vesz el vagy esetleg takarít meg nekem.

Amiket nem tudok megítélni, azoknak utánajárok.
(Később is lesz még rá időd)

Kiválasztom azokat az előkészületeket, amiket van kedvem év közben is csinálni. Pl jártamban-keltemben felmérem a csomagolásmentes boltokat, hogy a júliusi zero waste hónapra képben legyek.

Megbeszélem a családdal, ők mit vállalnak, megpróbálom finoman motiválni őket.

A februári energiatakarékosság a következő hónap feladata, átnézem, milyen feladatokat jelöltem be, azok milyen előkészítést kívánnak.

El is kezdem lekapcsolgatni a villanyt, akkor is, ha csak 2 percre megyek ki.

tipp

Legyen önbizalmad a tervezéshez, nem nehezebb, mint megszervezni egy költözést vagy lakásfelújítást (ami persze borzasztó nehéz, tudjuk :)). Mindannyian csináltunk már ilyesmit, csak a téma súlyosabb. Vágj bele olyan lelkesen, mint minden újdonságba, ami változást és tapasztalatot hozhat. Lásd meg benne azt is, milyen pozitív változásokat hozhat, mert az visz át a nehéz pillanatokon!



Szorgalmi feladatok



Ha a hónap végére már nagyon kipihentem magam, kiszortírozom a holmijaimat!



Ha ötletem sincs, hogyan kezdjek hozzá, kiokosodok egy-két KonMari videó segítségével. Kicsit őrült a csaj, de az üzenete, hogy a rendrakás, a tárgyainkról való gondoskodás öröm és egyfajta meditáció is lehet, nagyon szép.



Ha ezek után érzem magamban a bugit, kiválasztok egy témát (pl. ruhák) vagy egy helyiséget (pl. kamra) és azt kilomizom.



Ha rákaptam a selejtezés ízére, végigmegyek az egész lakáson, számba veszem, mi az, amire igazán szükségem van, a többitől elborzadok (kivéve, ha minimalista életmódot folytatok, mert akkor jóleső érzés tölt el).

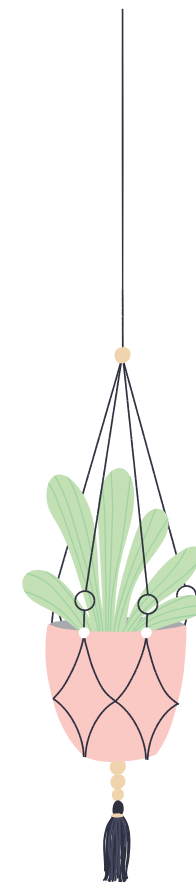


Gondolkozom, hogy a kidobáson kívül mit tudnék a felesleges tárgyakkal kezdeni: kinek tudom elajándékozni, elcserélni, vagy újra tudom-e hasznosítani, nyaralóba jó lesz stb. (Nem felejttem el, hogy ami jó, azt nem dobom ki. Nem az a cél, hogy feltankoljak új dolgokból, még ha zöldebbek/környezetbarátabbak/energiatakarékosabbak is, hanem hogy kevesebbet szemeteljek és a fogyasztási igényeimből leadjak.)



Jutalmul megnézek egy David Attenborough dokumentumfilmet.

Akármit is érzek utána, veszek egy nagy levegőt, és megfogadom, hogy nem uralkodik el rajtam a klímaszorongás.



tipp

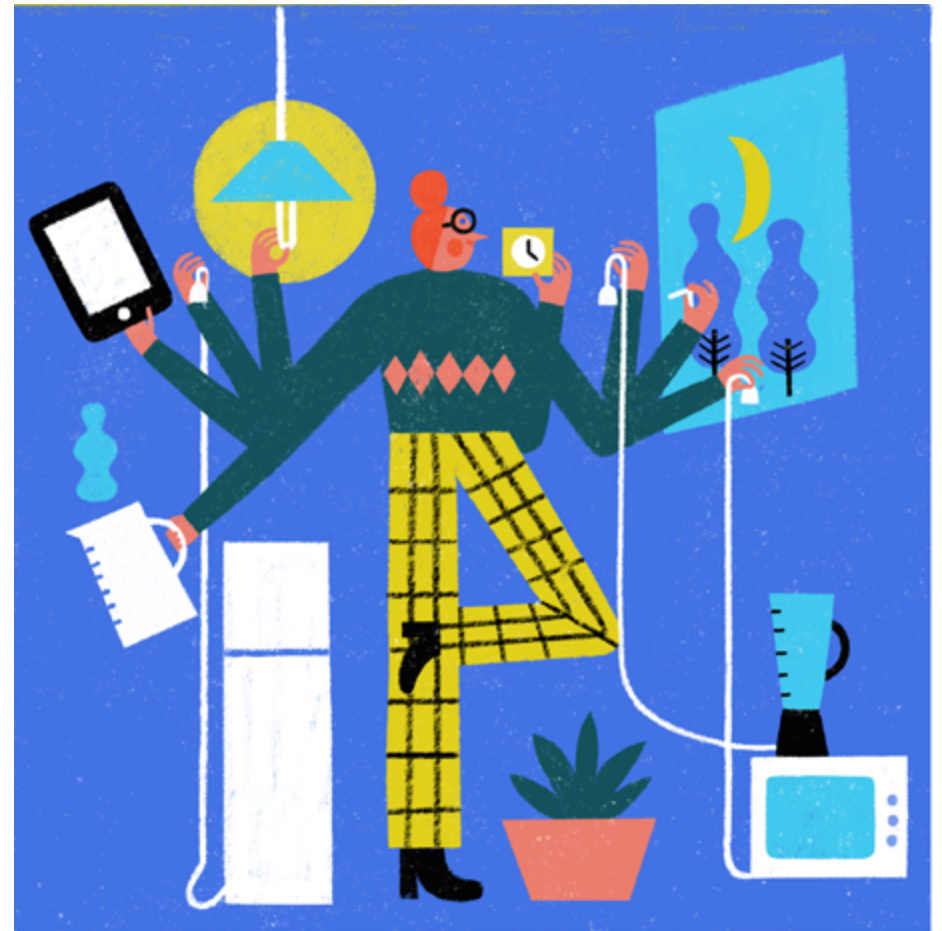
Játssz el a gondolattal, hogy minden, amit vásárolsz a jövőben - bútor, ruha, eszköz - örökre szól, vagy amíg tönkre nem megy. Néhány generációval előttünk ez természetes volt, ezért ügyeltek is rá, hogy szép, tartós és jó minőségű dolgokat vegyenek. Tudjuk, ezt nem mindenki engedheti meg magának, de a világ és az internet tele van használt jó cuccokkal, épp a túlfogyasztás miatt. Nincs is annál menőbb, mint filléres kincseket találni!



Ez a vállalás talán eltörpül a rengeteg szemét mellett, pedig a fosszilis energiahasználat csökkentése a legfontosabb feladat és bizony ezeknek egy hatalmas része a háztartásokban fogy el.

Minden energia, amit felhasználunk, legyen az hűtés, fűtés, főzés (sőt a saját energiánk is, de erről majd később) valahol megtermelődik, és több-kevesebb szennyezéssel jár. Így minél takarékosabban bánunk vele, annál inkább kíméljük a környezetet. A jó hír, hogy a hónap vállalásaihoz még csak el sem kell hagynod a lakást! Februárban úgyis ki akar kimozdulni. Viszont ilyenkor a legtöbb a mindenféle energiafogyasztásunk, sötét van, hideg, és unatkozunk. Csináljuk mostantól okosan!

A lista nagy része nem igényel komolyabb anyagi befektetést vagy időráfordítást, egy kis odafigyeléssel kivitelezhető, így sok sikerélményt hoz.





Előkészület



Megnézem a hónap témáját és hogy miket vállalok ebben a hónapban.



Utánanézek a felmerülő kiadásoknak, pl. mennyibe kerül egy kapcsolós konnektor, vagy egy energiatakarékos izzó.



Ez most kicsit fáj, úgyhogy tartok egy kis szünetet.



Listát készítek az összes készenléti üzemmódban lévő elektronikai készülékemről.



Egy kis szervezéssel kezdem: kinevezek otthon egy-két töltőállomást a lakásban, ahol mostantól a fontosabb kütyüimet töltöm (ha kapcsolós, még jobb), így reggel egyszerűbb lesz lekapcsolni őket az áramból, egyben.



Ha nagyon elszánt vagyok, az összes csatlakozót 3-5 blokkba rendezem és éjszakára mindent áramtalanítok, (a hűtőt ne! :) így az elektroszmogot is megszüntetem a lakásban.



Kütyük



Ha még nem raktam blokkokba a csatlakozóimat, reggel kihúzkodok mindent az áramból.



Lefekvéskor 5 perccel előbbre állítom az ébresztőt, hogy másnap ne késsek el a töltőkihúzkodás miatt.



Kihúzom a konnektorból, amit nem naponta használok. Ha nem nagyon kényelmetlen, a napiaknak is. Ki mondta, hogy a fogkefét töltőn kell tartani?



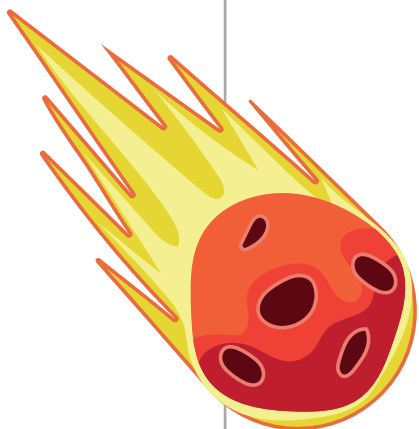
Nem használok TV-t vagy rádiót háttérzajnak.



A kütyüimet fekete háttérre állítom, és reménykedem hogy van értelme (az OLED kijelzős készülékek kb, 60% energiát spórolnak, a többi semmit). Ha nem olyanom van, akkor lejjebb veszem a fényerőt a telefonomon, a laptopomon.



Repülő üzemmódban töltöm a telefonomat, mert így sokkal gyorsabban feltöltődik.



Világítás

Nagyon-nagyon odafigyelek, hogy ha kilépek egy helyiségből, leoltsam a villanyt.

Ha gyerekeim vannak, addig nem kapnak vacsorát, amíg nem olották le a szobájukban a villanyt.

A házastársam sem.

Ha kiég egy izzó, energiatakarékosra cserélem. De ha még jó, nem dobom ki!

Kisebb helyi világítást használok a nagy fények helyett, sokkal hangulatosabb is.

Megtanulok éjszakai fények nélkül élni. Végülis már nem vagyok ovis!

Nagytakarításkor leporolom a lámpákat és az izzókat, tisztán jobban világítanak.



Háztartás

Igyekszem nem mosni 30 foknál magasabb hőmérsékleten.

Megtanulok elektromos konzervnyitó, sósóró és késélező nélkül élni, akármennyire is nehezemre esik.

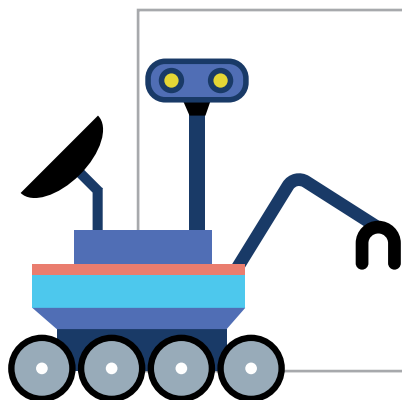
Minden háztartási eszközön megkeresem a legenergiatakarékosabb programot és használom is, akkor is ha tovább tart.

Olyan megre állítom be a bojler hőmérsékletet, hogy ne kelljen hozzá hideg vizet tenni. Egyszerűbb és takarékosabb csak meglangyosítani a vizet, mint jól megmelegíteni, majd hideg vízzel összekeverni. Ha nem elég a víz, akkor rövidebb ideig zuhanyzom.

Egyébként is rövidebb ideig zuhanyzom.

A háztartási gépek közül a hűtőnek kell a legtöbb energia. Rendszeresen leolvasztom, és szabályozom a hőmérsékletét! A normál hűtőben +5-8 fok lehet (nem kell alá menni, mert csak feleslegesen pazaroljuk a hűtési energiát), és a fagyasztóban is elég a -18 fok, nem kell -24.

Tényleg mindent ki kell vasalni? Nem, és ez egy nagyon jó gondolat. Egészen ellazulok benne.



Konyha

Fedelet teszek a fazékra, amikor főzök.

A vízforralóban mindig pont annyi vizet melegítek, amennyire épp szükségem van.

A villanytűzhelyt hamarabb elzárom, mert amíg hűl, még mindig fő rajta az étel.

A sütőt is (de vigyázok, hogy oda ne égjen az almáspite!)

Kuktában főzök, mert, hamarabb elkészül benne az étel.

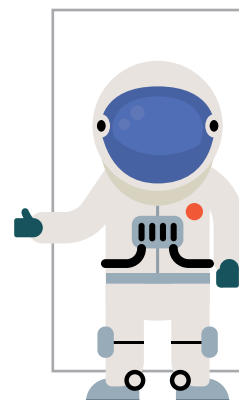
Ha mikróban melegítek, elválasztom az ételeket kis sávokkal, mert így gyorsabban átmelegszenek.

A főzéskor használt vizet vízforralóban melegítem, mert takarékosabb, mint a tűzhelyen.

Mosogatógéppel energiatakarékosabb a mosogatás, mint kézzel, de csak akkor indítom be, amikor már megtelt.

A hűtő kondenzátort portalanítom, mert porosan jelentős plusz energiát fogyaszt.

Ha új háztartási gépet veszek, rámegyek az energiatakarékosabbra. Drágább lesz, de megtérül.



Hűtés-fűtés

Este otthon belenézek a tükörbe, és ha rövid ujjú, vagy ujjatlan felső van rajtam, lejjebb veszem a fűtést.

A hűvösben alvás egészséges is, nemcsak takarékos. Megpróbállok hozzászokni.

Melegen tartom a falakat, mert ha már kihűltek, sokkal több energia felfűteni.

Röviden, de intenzíven szellőztetek, ahelyett, hogy egész nap bukóra hagynám az ablakot.

Ha régi ajtó- és ablakkeretek vannak a lakásban, és nincs módom kicseréltetni őket, öntapadós szivacs szalaggal megcsinálom én.

Külső árnyékolókkal, éjszakai szellőztetéssel, jó helyre ültetett zöldekkel igyekszem megoldani az otthonunk túlmelegedését.

Ha házépítést vagy átalakítást tervezek, utánajárok, milyen lehetőségeim vannak megújuló energiát használni.

Megfogadom, hogy nyáron nem használok annyiszor légkondit.

A kocsiban sem.

tipp

Téged is altattak a szabadban, hűvösben gyerekkorodban? Kutatások igazolják, mennyire pihentető a 16-18 fokon alvás. Próbáld ki! Lefekvés előtt alaposan szellőztess ki, vedd le a fűtést és vackolj be a paplanba!



Márciusi listánk kicsit eltér a megszokott zöld tanácsoktól. Egy kicsit most nem kifelé, hanem befelé figyelünk. Azt gondoljuk, hogy az egész környezettudatos életmódváltásnak semmi értelme, ha belül nem teszünk rendet. Sőt, anélkül nem is fog sikerülni. Meg kell tisztulni a régitől, helyet kell adni az újnak!

Belegondoltál már, hogy egész nap rohansz és gürizel azért, hogy többet és jobban fogyaszthass? Hogy megteremtsd a feltételeit annak, hogy aztán hogyan pihend ki a túlhajszoltságod? Nem lenne egyszerűbb nem rohanni, és nem fogyasztani annyit?

Persze, könnyű azt mondani. A nyugati világ egyszerűen nem erre van berendezkedve. De tényleg nem kell sok hozzá, hogy kicsit belassíts, és hidd el, imádni fogod!





Új ritmus



Minden nap csinállok valamit, amivel magamért teszek. Ez lehet apróság is, de lehet komolyabb: egy edzés, egy rövid meditáció, egy barátságos/barátnős program, de akár olvasás, egy kávé egyedül, a lényeg, hogy kiszakítsam a napi rutinból és élvezzem. (Csak akkor ikszeld be, ha tényleg minden nap megteszed, legalább egy hétig!)



Olvasok a SLOW mozgalmról.



Ha megtetszik, lelassítom életem valamelyik részét. Bármit lehet meditatív módon csinálni, ha csak arra figyelünk - takarítás, rendrakás, főzés, gyaloglás, még a bevásárlás is játszhat!



Lassan, élvezettel eszem.



Ebben a hónapban a lehető legkevesebbet vásárolok, és az így felszabadult időt és pénzt az egészségemre és regenerálódásra fordítom.



Figyelek, hogy kipihenjem magam.



Tisztulás



Rendszeresen mozgok. Sport, séta, bármi jó, csak legalább fél óra legyen és hetente többször.



Sétálok a busz helyett.



Csökkentem a húsfogyasztásom.



Böjtöt, vagy méregtelenítő kúrát tartok, az eddigi életmódomhoz képest valamilyen lemondással.



Eljárok szaunázni.



Kipróbálok egy módszert, ami közelebb visz magamhoz és hetente 2-3-szor gyakorlom. Ez lehet a meditáció, autogén tréning, terápia, mindfulness, festés, vagy bármi egyéb, amiben hiszek.



Ha még nem tanultam ilyet, keresek egy csoportot, ahol elkezdhetem.



Elhiszem, hogy ezeket mind megérdemlem,



Munka

Több időt töltök olyan emberekkel, akikkel igazán jól érzem magam.

Megpróbálok kevesebbet, akikkel viszont nem.

Egészségesebben étkezem.

Kütyütlenítem az estéimet.

Vagy minimum száműzöm a kütyüket a hálósobából.
(Úgyis kint töltöm őket a nappaliban! :))

A hónap végén számba veszem, hogy sikerült-e közelebb kerülni magamhoz, tisztábban látni, mire vágyom valójában.

Végiggondolom a munkámat. Szánok időt rá, hogy átgondoljam, szeretem-e amit csinálok? Mi az, amit nem szeretek benne? Alapvetően elvagyok, de lehet, hogy túlhajszolom magam?

Ha a válaszom nem, átgondolom, van-e lehetőségem változtatni, ha van, konkrét tervet készítek. Ha most nincs, nem rágom rajta magam, csak résen vagyok és figyelem a lehetőségeket.

Ha szeretem a munkám csak túlhajszolt vagyok, és nem tudok rajta változtatni, átgondolom mit szeretnék valójában? Többet dolgozni, csak hatékonyabban, vagy visszavenni a tempót.

Tudatosan szánok rá időt, hogy minimum kétóránként kiszakadjak a munkából néhány percre.

Nem ebédelek az íróasztalomnál.

Kutatások igazolják, hogy nyugodt körülmények között, a megfelelő időben feleannyi idő alatt sokkal jobb minőségű munkát lehet végezni. Ha a munkahelyem támogat benne, heti egy nap kipróbálom az otthoni munkát, és a felszabadult időt magamra szánom.



Ha bejött és van rá lehetőségem, egyre több otthoni munkát vállalok, a felszabadult időt pedig sportra, pihenésre, önismeretre, feltöltődésre szánom.



Legközelebb fizetésemelés helyett azt kérem, hogy pénteken ne kelljen dolgoznom.



Megnézem, be tudok-e vinni valamit a munkahelyemre a zöld reformjaimból.



Ha már van ilyen kezdeményezés, megtudom, hol tart és be tudok-e kapcsolódni.



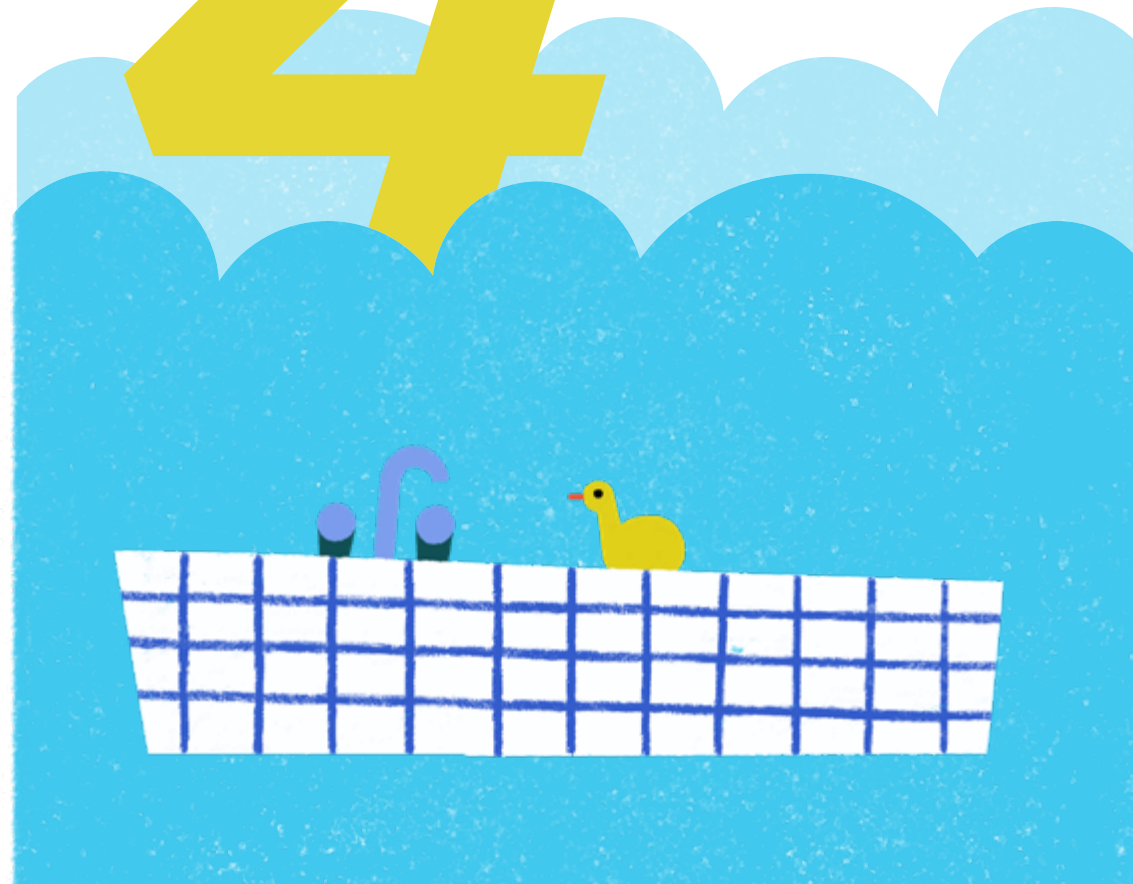
Ha nincs, kitalálom, hogy lehetne elkezdni. Apró lépésekkel kezdem, a *Ne dobd már ki a kínai kajádat zacskóstul, te állat!* - feliratú post-itek nem biztos, hogy célravezetőek.

tipp

Ha tetszenek ezek a változások, de egyedül nem tudod menedzselni, kérd egy coach segítségét, aki segít neked lépésről-lépésre megtartani őket.

Vízisztelő Április

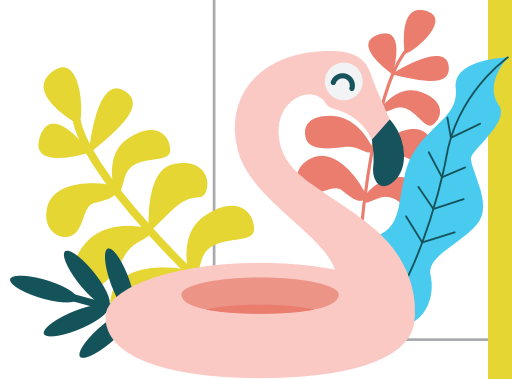
4



A vízzen sose gondolkodunk, mert jön a csapból és kész. Mert mázlisták vagyunk. Egyelőre. Pedig vigyázni kéne rá, a klímaválság egyik legnagyobb kihívása a vízválság megelőzése, és már most látszik, hogy nem állunk valami jól. Köszöntsük a tavaszt egy kis víz-odafigyeléssel! A tudatos vízfogyasztás eredményeként háztartásonként akár 15-20 m³ víz is megtakarítható éves szinten, ami 4 millió magyar magánháztartás esetében több, mint két Velencei-tónyi mennyiséget tesz ki. Feladataink segítenek, hogy életed minden területén megtanulj vigyázni rá.



Fürdőszoba



Kisebb nyomással folytatom a vizet a csapból, nem kell, hogy zúduljon, mint a Niagara. (Akár felére is csökkenthető így a vízforgyasztás!)

Vagy profi leszek, és víznyomáscsökkentő perlátort szerelek a csaptelepre (2 hónap alatt megtérül!)

Nem folytatok ki több liter vizet, hogy 2 fokkal hidegebb legyen a pohár vizem. Arra ott a hűtő.

Fürdés helyett zuhanyozom.

Ha elég bátor vagyok, hideg vízzel! Egész nap fűt belülről, fiatalít és a legjobb immunerősítő.

De maximum 3 percig. (Ha kéményseprő vagyok, 5.)

Ha nagyon vágyom a meleg vízben ázásra, ellátogatok Budapest számos csodálatos fürdőinek egyikébe. Amúgy is a legjobb program!

Fogmosás, borotválkozás, szappanozás közben nem folytatom a vizet.

Ha a mosógépen van rövid program, az enyhén szennyezett ruhákat ezzel mosom.

Csak akkor indítom a mosógépet, ha tele van.

De nem túl tele. Mert akkor nem mos ki jól, és kezdek elölről az egészet.

Megfigyelem a mosási szokásaim, tényleg minden piszkos, amit a szennyesbe dobok, vagy kétszer használom a törölközőt és már repül?

Nem mosok minden héten ágyneműt, minden nap alapos szellőztetéssel is frissen tudom tartani.

Ha csepeg a csap vagy folyik a wc tartály, azonnal megjavítom.

Ha lecserélem a szanitereket, víztakarékos csapokat és wc tartályt választok.

Alternatív megoldásként nagy köveket vagy vízzel teli palackot teszek a tartályba, így csökkentem a vízmennyiséget.



Konyha

A csapvíz a legjobb! Nem veszek semmit PET palackban. Ennyi.

Saját kulacsomban viszem magammal.

Vagy otthon talált régi üvegben.

Ha nem jó minőségű a csapvíz, beszerezek egy víztisztítót.

A forralt víz ivás évszázadok óta ismert, gyógyító, hidratáló módszer. Kiprobálom.

Mosogatáskor csak öblítéshez használok folyóvizet.

A főzővizeket újrahasználok. Pl. locsolásra, leves alaplének, stb.

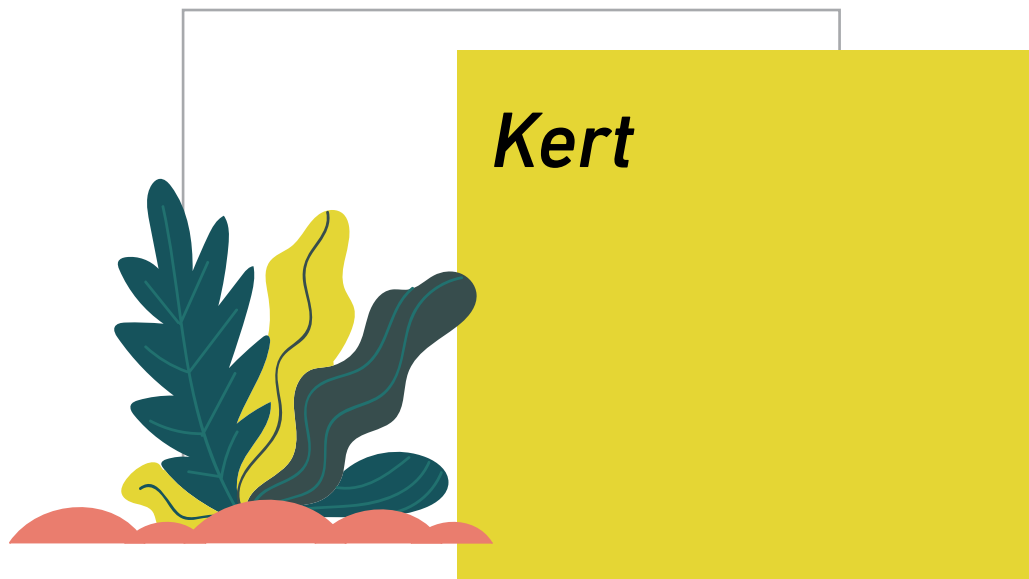
Mosogatógépben mosogatni takarékosabb, de csak akkor indítom, ha tele van.

Ha van víztakarékos program a mosogatógépen, azt használom.

Az állattartásra rengeteg víz megy el. Átgondolom húsevési szokásaimat, és csökkentem.

Töreksem a kis vízigényű élelmiszerek fogyasztására.

Szorgalmazom a munkahelyemen, hogy munkamegbeszéléseken palackos helyett kancsóban tegyünk vizet az asztalra.



Kert



Gyep helyett fehér herét, szálkás zöldhúrt, vagy kúszó szemölcs virágot ültetek. Mindegyik sokkal szebb, mint a neve és nem igényelnek öntözést vagy gondozást.

Összegyűjtöm az esővizet és azzal öntözöm a növényeimet.

Nyáron reggel és este öntözök, olyankor hatékonyabb és a növények is jobban szeretik.

Kerülöm a kertben a permetezést, a vegyszerek és tisztítószeres használatát, nem szennyezem a földet és a vizeket.

Lehetőleg vegyszermentes öko mosó- és öblítőszeret használok, de ha nincs becsatornázva a házam, hanem emésztőgödörbe folyik a szennyvíz, akkor nagyon szigorúan.

tipp

Sokkal jobban esik meginni a vizet, ha szép környezetben van. Készíts mini-oázist. Vegyél egy szép üvegcancsót a víznek, tegyél köré növényeket, köveket és tedd egy olyan szép helyre, ahol érheti picit a napfény. Van ideje kiszellőzni belőle a gázoknak, jó ránézni és az emésztőszerveknek is jobb a szobahőmérsékletű víz, mint a hideg.

Okosodó Május



Zero Waste elmélet

Mit jelent tulajdonképpen a tudatos vásárlás?

Azt jelenti, hogy saját magunkon túl másokra is tekintettel vagyunk. Ezek a mások lehetnek ma élő emberek, a jövőben megszületendő gyermekeink, unokáink, vagy nem emberi létezők: állatok, növények, sőt, ökológiai rendszerek. Tisztában vagyunk vele, hogy a pénz szavazat, és a vásárlásokkal az adott cég politikáját támogatjuk. Mindenki el akar adni valamit neked, de mi lenne, ha téged már nem lehetne csak úgy behúzni a csőbe?





Feladatok



Tájékozódok, melyek azok az országok, ahol semmibe veszik az emberi jogokat és elutasítom a gyártókat akik itt dolgoztatnak.



Tájékozódok, mit jelent és mennyire etikus a kozmetikai márka amit szeretek. Végeznek-e állatkísérleteket, használnak-e mérgező anyagokat, tesznek-e valamit a környezetért. (Segít: rankabrand.org.)



Tájékozódok, mit takar valójában a natúr, organikus és biokozmetikum jelölés.



Támogatom a helyi gyártókat, tervezőket és termelőket azzal, hogy tőlük vásárolok. Igen, drágábbak, de általában jobb minőségűek, tehát tartósabbak, és érdemes megvárni a szezonvégi leárazásokat, mert akkor tényleg normális áron juthatunk szuper dolgokhoz.



Megkeresem a kistermelőket a piacon, vagy csatlakozom egy szolgáltatóhoz, aki házhoz hozza.



Ha rendelek valamit, megpróbálom minél közelebből rendelni, és mással együtt (pl. családi ruhatárat egyben). Ellenállok a Kínából egyenként, ingyen szállított cicás telefontoknak/világító kábelnek.



Igyekszem jó minőségű hazai zöldséget és gyümölcsöt venni.



Az évszaknak megfelelőeket vásárolok, akkor is, ha hiperbe megyek.



De inkább a kisboltba járok.



Megveszem a csúnyább zöldséget-gyümölcsöt, ha még nem punnyadt, mert más úgyse venné és menne a szemétkbe.



Ha otthon felejtettem a textiltáskáimat és muszáj valamit nejlomba tenni, keresek egy olyat, amit valaki már letépett, de otthagyt (pro tipp!)



Csinálok környezetvédelemmel kapcsolatos teszteket a neten, hogy minél tájékozottabb legyek.



Igyekszem csomagolásmentesen vásárolni (jövő hónapban behúzzunk!)



Ha januárban és márciusban sem lomiztam, még mindig nem késő.



Igyekszem nem vásárolni felesleges dolgokat, minél kevesebbet fogyasztok, annál jobban kímélem a környezetem.



Amikor vásárolok, igyekszem tartós, jó minőségű dolgokat venni.



Nem vásárolok pillanatnyi szeszélyből. Alapelv: aludni rá egyet!



Vásárlás előtt összeírom, mire van szükségem, így nehezebb lesz csőbe húzni.



Figyelek, hogy annyit vásároljak, amennyit el tudok fogyasztani, a szemét a legnagyobb pazarlás.



Nem vásárolok eldobható dolgokat.



Nem elég, ha használt cuccokat veszek, az újak helyett a turik is a fast fashionból élnek. Akkor vásárolok, ha tényleg szükségem van rá.

(Igen tudjuk, hogy ez most nagyon fáj, ha sikerül jutalmazd meg magad egy kis lazítással. Film, könyv, séta, egy jó süti...)



Mosószáokban mosom a ruháim, ez sokszorosára növeli az élettartamát.



Nem dobom ki, ami elromlik, hanem megvarrom, megjavítom.



Elő is veszem egy ruhadarabom, ami elszakadt és megvarrom.



Ha nagyon nem megy, feliratkozom egy varró workshopra, hogy az egyszerűbb dolgokat én is meg tudjam csinálni.

tipp

Találj a közelben cipészt, és ruhajavítót, hogy ha valamid tönkremegy, ugyanolyan gyorsan el tudd vinni megcsináltatni, mint újat venni helyette. Kisebb lesz a kísértés.

Előrelátó Június



Zero waste előkészítés

Lassan elérkezünk zöld életmódunk csúcspontjához, a Zero Waste júliushoz. Úristen, de hogyan? Mindenki nyugodjon meg, egy egész hónapot csak a felkészülésre szánunk, hogy aztán júliusra akár fel is mondhassuk a szerződésünket a FKF Zrt.-vel.

De egy dolgot mindig tarts szem előtt. Fontos a hulladékmentesség, de mindig nézd meg, minek a kárára teszed. Ha egy órát autózol a dízeleddel a csomagolásmentes boltba, nem éri meg. Ugyanolyan káros a húsevés akkor is, ha saját dobozban veszed meg a disznótorost. És ha rámegy a Zero Waste-re az életed, nem éri meg, ne foglalkozz többet a csökkentéssel, mint a családdal. A ZW egzisztenciális kérdés is, mérd fel, mit engedhetsz meg magadnak és amit nem, amiatt ne ekézd magad! Júniusi feladataink irányadóak, de azt csak te tudod, mi az, amit be tudsz illeszteni az életedbe.





Konyha

A főzés, tárolás és a tartalékok a ZW lelke. Lehet, hogy itt az ideje egy konyha-kamra rendrakásnak?

Megnézem, milyen csomagolt élelmiszerből vásárolunk a legtöbbet és listát készítek róla (digitálisan!).

Keresek olyan beszerzési helyeket, ahol lehet csomagolás nélkül is kapni őket.

Megbeszélem a családdal, kinek mi az érzékeny pontja, kedvenc csomagolt étele és hogy tudjuk-e valamivel helyettesíteni.

Mivel így vásárolni elég időigényes, ~~felmondok~~, a hosszú szavatosságú élelmiszerekből, mint a magok, hüvelyesek, olajok, tartalékolni fogok.

Megnézem van-e hozzá elég hely a konyhában, kamrában és megvannak-e hozzá a tárolóedényeim.

Ha nincs elég, beszerezem őket. A legtöbbnek a tiszta befőttesüveg is megteszi. Leszedem róluk a Felezett barack címkét, és még jól is néznek ki.

Ha tehetem, nem autóval megyek vásárolni. Beszerzek egy jó minőségű gurulós banyatankot.

Ha nem autóval megyek, nem üvegeket viszek magammal, mert az nehéz, hanem textiltáskákat, textilzacskókat.

Az üzletben megkérdezem a termékek szavatossági idejét és ráírom őket, és a nevüket is, mert egy hónap múlva már nem biztos, hogy emlékezni fogok melyik a keményítő és melyik a rizsliszt.

Készítek néhány készételt, amit lefagyasztok, hogy legyen mihez nyúlni, ha nincs időm elmenni a csomagolásmentesbe és kifagyunk az alapanyagokból.

Készíthetek házi konzervet főzelékből vagy húsételekből is, csak rákeresek a neten a húskonzerv szóra, és kiderül hogyan. (3 hónapig elállnak).

Ha eszik a család húst és felvágottat, hentestől szerezem be, ahol csomagolás nélkül vásárolhatok.

Elfogadom anyósomtól az eltett lecsókat, amit eddig éveken keresztül nem jutottak be a konyhámba.

Ha van kertem, komposztálok, ha bérházban lakom, szervezek a kertbe komposzt csoportot.

Ha nincs időm főzni, keresek egy jó menzát a környéken, ahonnan rendszeresen tudok jó minőségű főtt ételt elhozni, saját dobozban, hogy nehogy elcsábuljak a rendelős vagy félkész csomagolt kajáknak.

Mindig van nálam kicsi és nagy textiltáska, lehetőleg műszálas, mert sokkal tartósabbak, és mert a természetes anyagból készültek ökolábnyoma sok ezerszer nagyobb. Teszek a táskámba és az autóbá is, hogy ne érjen meglepetés.



Fürdőszoba

Kísérletezem, mivel tudom leváltani az eddig használt mosószeremet. A mosódió pl. jópofa, de két fiúgyerekekkel és egy autószerelő férjjel nem biztos, hogy elég hatékony.

Takarításhoz nagyon hatékony a citromlé, az ecet és a szódaipar-karbóna.

Ha nem jön be, természetes alapú, környezetbarát csomagolású termékekre váltok.

Keresem az utántöltős, vagy nagy kiszereléseket.

Kiprobálom öblítő helyett az ecetet és az illóolajat.

Tusfürdő helyett a papírba csomagolt szappant.

Minden, ami habzik, sokkal jobban habzik, ha előtt hígítom, így kb. negyedére tudom csökkenteni, a sampont, a tusfürdőt és a mosogatószeret, ha nem tudok lemondani róla.

Ellenállok a drogériák kijáratánál a kicsi termékeknek, akár mennyire imádom őket.

Sminklemosáshoz mosható pamutkorongot készítek vagy veszek, ez nem egy nagy kiadás.

Akár mennyire kényelmes, nem használok smink-, körömlakklemosó kendőket, sőt semmilyen előre átitatott kendőt, amiből rögtön szemét lesz.

Kiprobálom az intimkelyhet vagy a mosható fehérnemű betétet.

Lecserélem az eldobható borotvát hagyományosra.

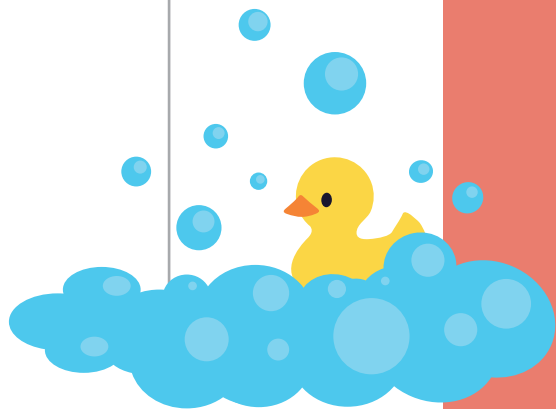
Kiteszem az összes általam használt dekorkozmetikumot egy asztalra, és két csoportba választom őket: a 'Meghalnék, ha nem lenne' és a 'Háborúban azért ellennék nélküle' kategóriába.

A másodikon elgondolkozom, elhasználom őket, de többet nem veszek. Természetes alapanyagút sem.

Megnézem a termékek összetételét, kerülöm a mérgező anyagokat.

Kiprobálok néhány természetes házi bőrpoló szert, amit én is el tudok készíteni. Az olívaolaj pl. a bőrnek is és a hajnak is csodálatos.
(Workshop)

Kicsik



Beszélgetünk a környezetszennyezésről, hogy hogyan tudnak bekapcsolódni a ZW otthon projektünkbe.

Amit csak lehet, használtan szerzek, veszek a gyerekeknek is. Végiggondolom, meddig tudok ebben elmenni, nem kell a falig, ha nem esik jól.

Bevonom a családot is, megbeszélem, hogy ajándékozzanak élményt, vagy olyan játékokat, amit igazán nagyon szeretne a gyerek. Minimalizálom a gyűjthető dolgok tartását.

A boltok pénztáraiban ellenállok a matricás játékok, apró kínai műanyag figurák elfogadásának.

Uzsonnacsomagoláshoz dobozt használok, vagy azokat a cuki mosható újrászalvétákat, tasakokat.

Textilzsepibe fűjjük a sok taknyos nózit.

Készítünk együtt valami finomságot, a becsomagolt bolti kedvenc helyett.

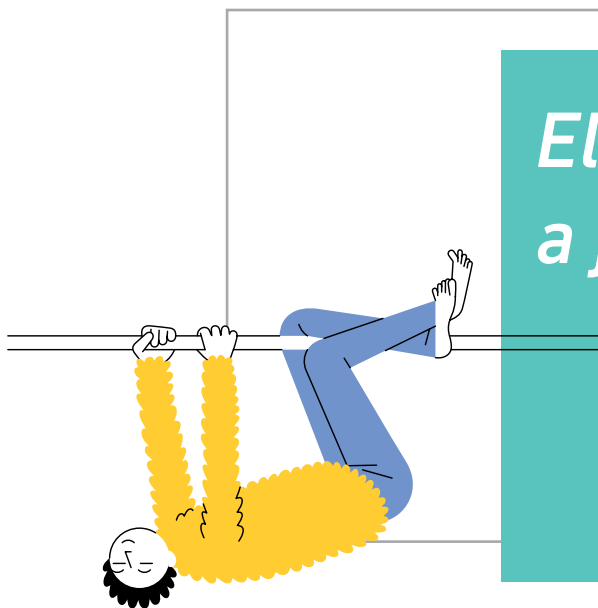
Együtt kiszelektáljuk a régi játékokat, és elvisszük a volt oviba, bölcsibe.

Az iskolaév végével rengeteg szemét keletkezik. A még használható könyveket továbbadjuk, az eszközöket kipofozzuk a jövő tanévre, hogy ne kelljen mindenből új, és megbeszéljük a tanárral (ha jó fej), hogy jövőre ne kelljen mindent bekötni.

Keresek a neten profi ökoanyukat, és ha találok olyat, aki szimpi és hasonlóak az életkörülményei, hasznosítom a tapasztalatait.

tipp

Egy ZW háztartás sok új dologgal jár, más beszerzési helyek, főzési szokások. Figyeld meg, mi mennyi idővel, plusz kiadással jár, hogy legközelebb már tudj tervezni vele.



Előszó a júliushoz

Bár a **július** már a második félévhez tartozik, megsúgjuk, hogy ebben a hónapban a gyakorlatra koncentrálunk, más dolgod nincs, mint kipróbálni magad. Van listád, kamrád és egy csomó tudásod arról, mi az, amire valóban szükséged van.

Próbáld ki, mi fér bele, anélkül, hogy éhen halnál, elválnál vagy bárkit inzultálnál, aki megvesz egy csábítóan hideg becsomagolt jégkrémet. Ne ekézd magad, ha elfelejted magaddal vinni a textiltáskákat, és semmiképpen ne menj haza emiatt kaja nélkül. Adj időt magadnak, amíg az új szokások beépülnek a hétköznapiakba. Néhány év múlva már mosolyogni fogsz ezen. Ja és mostanra már feltöltöttük a második félévet, töltsd le ha még nem tetted meg.

Szép nyarat kívánunk!

A HANNABI Green Team:

konceptió: **Rácz Anikó, Sós Dóra**

grafikus: **Dubóczky Anna**

illusztrátor: **Tompa Bori, Csordás Levente**