KÖRNYEZET-TUDATOS OLDALAK

Mi lesz a levegőszennyezéssel? Lesz-e gyermekeinknek, unokáinknak tiszta ivóvize, egészséges élelmiszere? Látnak-e még erdőket, tengereket, természetes környezetükben élő állatokat?

Napjainkban már nem csak a környezetvédők fogalmaznak meg egyre több aggodalmat a fogyasztói társadalom által okozott környezetszennyezéssel kapcsolatban. Egyre több civil szervezet és magánszemély képviseli és népszerűsíti azt a gondolatot, hogy ha nem szeretnénk a következő generációra energiaforrásaiban végletekig kizsákmányolt és szeméttel elárasztott bolygót hagyományozni, akkor itt az ideje, hogy változtassunk értékrendünkön és fogyasztási szokásainkon.

Fókuszváltás:

1. Ne hidd azt, hogy túl kicsi pont vagy, és egyedül úgysem tehetsz semmit!

Óriásit tévedsz, ha azt gondolod, hogy a Földön növekedő szeméthegyhez képest az a hulladék, amit Te és a családod hetente a kukába gyömöszöl, elenyésző mennyiségű! Nagyon is sokat számít, hogy miből mennyit és mit vásárolsz, mindehhez mennyi és milyen csomagolóanyagot használsz fel, illetve hogyan kezeled a hulladékot. Saját fogyasztási és vásárlási szokásaid környezettudatos átalakításával nagyon sokat tehetsz a Föld és gyermekeid jövőjéért!

2. Azt se felejtsd el, hogy minden elköltött forintoddal keresletet képviselsz, és így bizonyos gyártókat támogatsz!

Ha nem így lenne, nem versengene reklámok hadserege a figyelmed felkeltéséért. Ha nem a divat és a fősodrású marketing, hanem a környezettudatosság irányítja a beruházásaidat, akkor tudatos vásárlóként visszahathatsz a kínálatra is, hiszen a gyártók és a forgalmazók a kereslet kielégítésére törekszenek. Ha természetes alapanyagú, újrahasznonsított, egészséges termékeket keresel és vásárolsz, azok előállítására ösztönzöd a termelőket. (Jó példa erre a táplálékallergiásoknak gyártott élelmiszerek elterjedése: néhány éve még óriási gondot jelentett a beszerzésük. Mára, a kereslet sajnálatos megemelkedése miatt, gyakorlatilag mindenhol és egyre szélesedő választékban megvásárolhatóak.)

Tudod, hogy neked is van ökológiai lábnyomod?

Egy ember vagy egy adott terület népességének a természetre gyakorolt hatását egy hektárban kifejezett mutatószámmal, az ökológiai lábnyommal lehet leírni. **Az ökológiai lábnyom az a terület, ami károsodás nélkül meg tudja termelni az aktuális életvitelünkhöz szükséges javakat (élelem, energia, stb.).** Az átlagos egy főre eső ökológiai lábnyom napjainkban 2,2 hektár. Ez 2,5-szer nagyobb, mint 1961-ben. Ha megnézzük, hogy a Földön 11,3 milliárd hektár biológiailag aktív föld- és tengerfelület van és 6,1 milliárd ember, akkor kiszámítható, hogy valójában minden emberre csak 1,8 hektár jut. (forrás: glia.hu)

KÍVÁCSI VAGY, HOGY A TE ÉLETVITELED MEKKORA LÁBNYOMOT HAGY A FÖLDÖN? Ezen az oldalon kiszámíthatod: http://www.kothalo.hu/labnyom/

LÉPÉSEK A KÖRNYEZETTUDATOS ÉLETMÓD FELÉ

A legfontosabb a változás elhatározása: az, hogy a jó cél érdekében lépésről lépésre elhagyjuk vagy átalakítsuk bizonyos vásárlási és fogyasztási szokásainkat. A környezettudatosság ismérve, hogy értékrendünkben első helyre az életmódunk és beruházásaink környezetre gyakorolt hatása kerül.

A környezettudatos gondolkodás és életvezetés elemei (Bea Johnson „Zero Waste otthon" c. könyve alapján):

UTASÍTSD EL! Ne vásárolj egyszerhasználható, eldobható eszközöket! Törekedj tartós, tisztítható használati tárgyak beszerzésére. Kozmetikai és tisztító szerekből is kerüld a környezetre ártalmas fajtákat.

CSÖKKENTSD! Részesítsd előnyben vásárlásnál a csomagolás nélküli, vagy minél kevesebb csomagolóanyagot tartalmazó termékeket! Tarts magadnál saját bevásárló szatyrot, zacskókat.

HASZNÁLD ÚJRA! Megunt használati tárgyaidat, ruháidat értékesítsd, vagy ajándékozd el. Nagyon jó közösségi esemény szervezhető játékok és ruhák csere-beréjével rokonságban, baráti körben vagy lakókörnyezetben. Te magad is kincsekre akadhatsz töredék áron, ha a számodra szükséges cikkeket az erre specializálódott portálokon keresed.

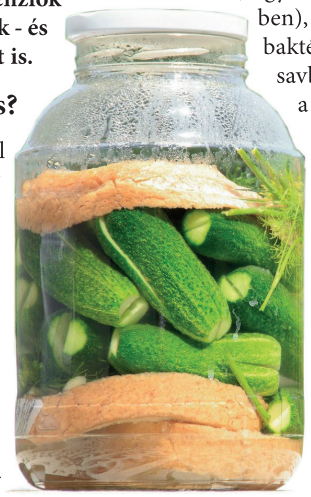
JAVÍTSD MEG! Ha egy tárgy, háztartási gép elromlott, próbáld először megjavíttatni ahelyett, hogy kidobod és újat vásárolsz helyette.

HASZNOSÍTSD ÚJRA! A szelektíven gyűjthető hulladékot gyűjtsd külön, és helyezd a megfelelő gyűjtőedényekbe. Ezek megfelelően kezelve értékes nyersanyagul szolgálnak más újrahasznosított termékek gyártásához.

EGÉSZSÉG A KONYHÁBÓL
- Házi fermentálás

MÁTHÉ ORSOLYA ÍRÁSA

A szó idegenül hangzik, de ha a savanyú káposztára, a kovászos kenyérre vagy a kefirre gondolunk, kiderül, hogy ezerféle fermentált ételt-italt fogyasztunk hétköznapjainkban. Ám ha kicsit beljebb óvakodunk a fermentálás világába, új dimenziók nyílnak, meg a kreativitásunk - és egyúttal az egészségünk előtt is.



Mit jelent a fermentálás?

A szó a latin "forrni" igéből ered, és arra utal, hogy az így készülő élelmiszerek legtöbbször erős pezsgéssel kezdenek érni. Magyarul az erjesztés áll legközelebb hozzá, és gyakorlatilag baktériumokkal és/vagy gombákkal történő átalakítást jelent.

Miért fermentálunk?

Ősidők óta használja az emberiség ezt a módszert élelmiszerek, italok tartósítására. Időközben az is kiderült, hogy nem csak tovább áll el a termény, hanem számos jótékony hatása van a fermentált ételeknek az egészségünkre is. A kész termékben élő baktériumflóra támogatja az emésztőrendszer hatékony működését, a folyamat során feltárt - az ember számára könnyebben emészthető - tápanyagok hozzájárulnak immunrendszerünk erősödéséhez, számos krónikus betegség esetén hatékony elemei a gyógyulást támogató diétáknak.

Hogyan történik a fermentáció?

Ahhoz, hogy számunkra kedvező mikrobiológiai folyamatok játszódjanak le egy üvegbe zárt zöldség-vagy gyümölcshalmazban (vagy akár gabonákban, hüvelyesekben), biztosítanunk kell a megfelelő baktériumok - leggyakrabban tejsavbaktériumok - életfeltételeit. Ez a hőmérséklet gondos beállítását, a só-vagy cukoroldat pontos kimérését, és a kellően tiszta, penészmentes környezet biztosítását jelenti. Háztartási körülmények között, néhány befőttesüveg, kés, vágódeszka és némi fantázia segítségével végtelen változatosságban erjeszthetjük probiotikus savanyúságainkat, üdítőitalainkat, szendvicskrémeket, gyümölcseceteket, fűszeres önteteket, növényi sajtokat, hogy csak néhány példát említsek.

Aki már készített savanyú káposztát, vagy kovászos uborkát, az alapokkal tisztában is van. Az aprított zöldségféléket vagy 2% sóval összekeverve, vagy 2%-os sós felöntőlével zárt edényben érleljük 22-25 fokon, majd a pezsgés leállta után hűvös helyen tároljuk fogyasztásig. Édes üdítőitalok készülhetnek hasonlóképpen, csak cukros felöntőlével. Bármilyen gyümölcs cukortartalmát tovább erjeszthetjük az alkoholos fázis utáni ecetesedésig, ami szintén csodálatos változatosságot kínál a konyhai felhasználásban.

Az alkotóelemek, fűszerezés variálása teret ad kreativitásunknak, a végtermékek fogyasztása változatosságot, egészségesebb emésztést hoz életünkbe. Érdemes elkezdeni kísérletezni a módszerrel, csak óvatosan, mert ez a hobbi függőséget okoz! Aki egyszer belekóstolt a fokhagymás-porcsinos fermentált céklasalátába, vagy kortyolgatott már gyömbéres szederpezsgőt az árnyékos tornácon, az újabb és újabb varázslatokat fog pezsdíteni a konyhapolcon egész családja örömére.

További információk:

- Tudományos, de közérthető információk a fermentálásról: fermentor.blog.hu
- Máthé Orsi további írásai a környezettudatosság témájában: banyatanya.blogger.hu és **banya-tanya.hu**

Máté Orsi előadása a házi fermentálásról:

Időpont: 2020.11.05. 15.30.

Helyszín: Parádfürdő EFI

Az előadás rögzítésre került, és visszanézhető a Egészségfejlesztési Iroda facebook oldalán!

AJÁNLÓ

KÖNYVEK:

- *Bea Johnson:* **Zero waste otthon – Kevesebb hulladék, egyszerűbb élet**
- *Nagy Réka:* **Ökoanyu – Csináld magad!** (Több mint 100 környezettudatos recept)
- **Tudatos vásárlók Könyve**

HONLAPOK:

- www.humusz.hu
- www.utajovobe.eu
- www.hulladekmentes.hu
- wwww.tudatosvasarlo.hu