

KlímaBarát ERZSÉBETVÁROS

Erzsébetváros Önkormányzatának
kiadványa

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Kohéziós Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A Klímabarát Erzsébetváros kiadvány elkészítését az Önkormányzat részéről a Klímavédelmi és Fenntarthatósági Kabinet – röviden Klímakabinet – koordinálta.

A Klímakabinet feladata a környezeti érdekek képviselője az önkormányzati döntéshozatalban, amit az önkormányzati javaslatok véleményezésével, klímavédelmi tervek készítésével és végrehajtásának elősegítésével, klímavédelmi szemléletformálással igyekszik teljesíteni.

A „Klímabarát Erzsébetváros” c. lap Erzsébetváros Önkormányzat Klímavédelmi és Fenntarthatósági Kabinetének KEHOP pályázat által támogatott, ingyenes ismeretterjesztő kiadványa.

Kiadja: Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Polgármesteri Hivatal.

Felelős kiadó: Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetváros Önkormányzata
1073 Budapest, Erzsébet krt. 6. Tel.: 06 (1) 462-3100. | Megjelenik 6 000 példányban | Megjelenés: 2021. ősz.

Főszerkesztő: Wágner Rózsa | Munkatársak: Héda Veronika, Schábedly Dávid, Tóth Csaba |

Szerzők: Gergely József, Mengyán Eszter, Szigeti Ferenc |

Fotó: Kalocsai Richárd | Grafika: Miklósi-Uhrner Gabriella | Címloldal és belső borító rajz: Gulyás Boglárka |

Korrektor: Sári Judit | Tördelés: Rezessy Szabolcs

A szerkesztőség e-mail-címe: toth.csaba@erzsebetvaros.hu

Nyomdai munka: Webimpact Kft.

Az újságban található írások, fényképek, grafikák és egyéb tartalmak szerzői jogvédelem alatt állnak.

Tilos a magazin bármely részének bármilyen formában és módon való feldolgozása a Kiadó és tulajdonos előzetes engedélye nélkül!

A kiadványban található listák és interjúk társadalmi céllal készültek. A szolgáltatások bemutatása, valamint a gyűjtőhelyek, szervezetek és a fenntarthatóságot szem előtt tartó helyiségek a klímatudatos kiadvány edukációs szerepét támogatva kerültek felsorolásra.

A környezetünkre is gondoltunk, ezért a Klímabarát Erzsébetváros-t az *FSC fenntarthatósági világmárkával minősített, ellenőrzött erdőgazdálkodásból származó papírra nyomtattuk.



KEDVES ERZSÉBETVÁROSIK!

A klímaváltozás az emberiség legnagyobb kihívása, a jövő generációk túlélése a tét. Amennyiben nem sikerül jelentősen csökkenteni a CO₂ kibocsátást, 2100-ra 4-5 fokkal is nőhet az átlaghőmérséklet, a fajok fele kihalhat, Magyarország nagy része elsivatagosodhat, és százmilliók kényszerülhetnek arra, hogy elvándoroljanak élehetlenné vált lakóhelyükről.

A klímaváltozás megállításához globális erőfeszítés szükséges, amiből minden országnak, minden városnak, minden embernek ki kell venni a részét. Az Európai Unió az egész világnak példát állít azzal a vállalásával, hogy 2030-ig 55%-kal, 2050-re pedig 100%-kal csökkenti a kibocsátását. E célok elérése érdekében az EU óriási erőforrásokat tesz elérhetővé a következő években.

Erzsébetváros önkormányzata is kiemelkedő fontosságúnak tartja a klímavédelmet. Első lépésként még 2019-ben klímavész helyzetet hirdettünk, majd elkészítettük Erzsébetváros Klímavédelmi Akciótervét és Klímastratégiáját. Ezek felvázolják, milyen intézkedések szükségesek, hogy 2030-ig legalább 40%-kal csökkenthessük a CO₂ kibocsátásunk. A következő feladat a tervek végrehajtása.

Bár remélhetőleg Erzsébetváros is részesül majd az EU által biztosított erőforrásokból, ilyen mértékű változás csak akkor lehetséges, ha az erőfeszítésekhez minden szereplő hozzájárul. Ezért számítunk az itt élőkre, itt dolgozó cégekre, itt működő intézményekre. Mi a jövő érdekében nem csak azért dolgozunk majd, hogy jó példával járjunk elől, de azért is, hogy segítsünk a többi szereplőnek a környezettudatos működésben.

Ez az Európai Unió támogatta kiadvány is pontosan azt szeretné bemutatni, hogyan csökkenthetik a lakók, a társasházak, a cégek és intézmények a kibocsátásuk, és hogy az Önkormányzat milyen segítséget tud majd nyújtani mindehhez. Kérem, hogy forgassák figyelemmel, és működünk együtt a klímaváltozás elleni küzdelemben!

Niedermüller Péter
Erzsébetváros polgármestere



Polgármesteri köszöntő	3
Klímastratégia Erzsébetvárosban	6

Mit tehetek én és a családom otthon?

Klímaváltozás	10
9+1 tipp a tudatos vízfogyasztáshoz	12
Kemikáliák csökkentése a háztartásban	14
Fenntartható életmód egy családjára szemével	16
Öko-lábnyom - Mit tehetek én?	20
Közlekedés	21
Cargo bringával a városban	23
Autóhasználat fenntartható módon	24
Közösségi autó - a belvárosi közlekedés egyik mentőöve	27
Felelősséggel a fogyasztásról és a hulladékról	28
A használt sütőolaj újrahasznosítása	30
Üveghulladék elszállítása	31
Hogyan lehetünk tudatos vásárlók?	32
Fenntartható vendéglátás	34
A felelős étkezés is tanulható	36
Fenntartható öltözködés Erzsébetvárosban	38



40



58



48



64

Komposztálás a nagyváros közepén?	40
Öko-tudatos kirándulás	42

Mit tehet a társasház?

Megújuló Energiaközösség Erzsébetvárosban	46
Társasházi zöldítés	48
Kertek a városban - Mesterházi Mónika írása	49

Mit tehet egy munkahely?

Munkahely, az új szokások generálója	52
--------------------------------------	----

Mit tesz az Önkormányzat?

Klímastratégia a közlekedésben	56
Klímaparát társasházak program	57
Szemléletformálás Erzsébetvárosban	58
Kerület-zöldítés	59
Erzsébetváros - 2040	60
Körkörös utakon	62
Játékkölcsönző? Legyen! - Tóth Krisztina írása	64

KLÍMASTRATÉGIA ERZSÉBETVÁROSBAN

– *eszik vagy isszák?*

Erzsébetváros egyetért azzal, hogy helyi szinten is van sürgős tennivaló a klímavédelem terén: a képviselőtestület 399/2019. (XII.18.) határozata kihirdette a klímavészhelyzetet, és az önkormányzat elkészítette a kerületi Klímastratégiát és a Klímavédelmi akciótervét¹.

Tegyük tisztába: a klímaváltozás nem a Föld bolygó létét fenyegeti, hanem bennünket, itt élő embereket. A mi életkörülményeinket teszi sokkal rosszabbá, ha nem egyenesen elviselhetetlenné. Rajtunk kívül az élet más formáit is veszélyezteti, elsősorban az állatok és növények számtalan fajának kihalását eredményezi már most. Tegyünk ellene! Egyéneként és közösen.

A globális felmelegedést az üvegházhatású gázok túl nagy mennyisége – ezen belül is a széndioxid és a metán – okozza, tehát ezek kibocsátását kell leginkább csökkenteni. Igen, itt helyben is.

Egy nagyvárosban a klímaváltozás legtöbb szenvedést okozó hatásai a túlmelegedés, szárazság, és a hirtelen lezúduló, szokatlanul bő csapadék, a korábban nem tapasztalt mennyiségű villámárvíz. Ezekben már az elmúlt években is volt részünk. Úgy kell átalakítanunk a lakásunkat, utcáinkat, hogy ezekkel a hatásokkal szemben enyhét, védelmet nyújtsanak.

A szélsőséges időjárás és hatásai miatt új szemléletre van szükségünk, új rutinokat kell elsajátítanunk, és ezt a tudást át kell adnunk egymásnak, kicsiknek-nagyoknak, azért, hogy még az erzsébetvárosiak sok generációja tudjon itt, helyben lakni, örülni a városi létnek.

Az üvegházhatás kerületi okai

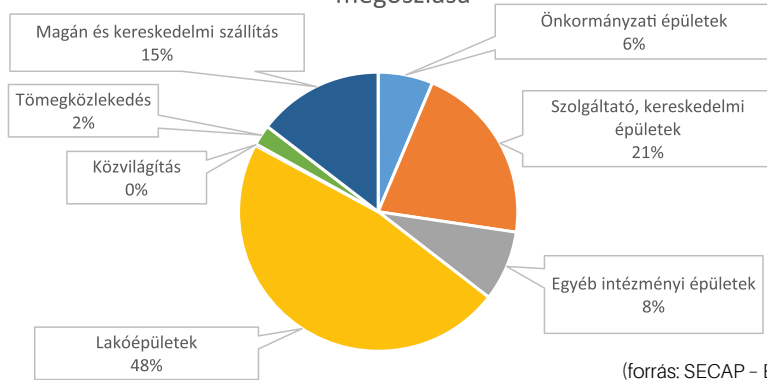
Erzsébetvárosban szerencsére nincs hatalmas környezeti terhelést jelentő ipar. De akkor mi adja a kerület üvegházhatású gáz kibocsátásának zömét? Csaknem fele a lakóházak fűtéséből és energiafelhasználásából ered! Az oktatási-, egészségügyi- és irodaépületek, valamint a kereskedelmi és vendéglátóegységek épületei további egyharmadért felelősek. Mivel igen kicsi földrajzi területről van szó, a gépjárművek okozta, a kerületet közvetlenül terhelő kibocsátás viszonylag alacsony arányt képvisel.

CO₂-kibocsátás mérséklése

Erzsébetváros azt a célt tűzte ki, hogy a kerület széndioxid (CO₂) kibocsátását a 2011-es bázisévhez viszonyítva 2030-ra 40%-kal, 2040-re 60%-kal csökkenti. Miért pont ennyivel? Az Éghajlatváltozási Kormányközi Testület (IPCC) jelentése szerint ahhoz, hogy a globális felmelegedés 2030-ra ne haladja meg a 1,5 fokot, és ne induljanak be a visszafordíthatatlan és robbanásszerű felmelegedési folyamatok, ennyit teljesítenie kell mindenkinek, még az olyan kis szereplőknek is, mint egy budapesti kerület, vagy egy család.

Ehhez mindenképp előtte az épületek hatékony szigetelése a cél, hiszen az télen a fűtési, nyáron a hűtési igényt csökkenti. Fontos

Helyben történő CO₂ kibocsátás szektoronkénti megoszlása



(forrás: SECAP – Erzsébetváros)

szerep jut a fűtőrendszerek hatékonysága növelésének, hogy kevesebb fűtőanyaggal lehessen elérni a kívánt benti hőmérsékletet. Ahol lehet, megújuló energiával kell kielégíteni a villanyáram igényt, ami Erzsébetvárosban napelem-rendszereket jelenthet.

A közlekedésben és szállításban résztvevő járművek mennyiségének redukálása nem csak az üvegházhatású gázok csökkentése miatt szükséges Erzsébetvárosban. Az itt élők szervezetének egészségtelen a járművek a szállópor kibocsátása is, ráadásul a közterületi parkolás és forgalom által elfoglalt helyen a zöldítéssel kell osztozniuk.

Alkalmazkodás

A felmelegedő klíma más életkörülményeket teremt számunkra. Az eddigi életminőségünket nem fogjuk tudni megőrizni, de a szembetűnőbb változtatásokkal valamelyest fenntarthatjuk. A sérülékeny csoportokat, elsősorban az időseket és a kisgyerekeket különösen védeni kell a szervezetünknek nehezen elviselhető hőhatásoktól. Egy ilyen sűrűn beépített belvárosi környezetben a túlhevülés nyáron kínzóvá válhat. A hőmérséklet akár 5-10 fokkal is magasabb, mint a kertvá-

A hősziget-hatás ellen a zöldfelületek területének és a lombos fák számának növelésével tehetünk: legyen az árnyas sétálóutca, zöldtető, zöldfal, új park, vagy utcai fák.

rosokban, a felhevült burkolatok és épületek az éjszakai enyhülést sem engedik.

A zöldítés egyben a felületek csapadékvíz-megtartó képességét is elősegíti, elkerülendő az utcáinkon időnként végighömpölygő áradást egy-egy felhőszakadás után.

Erzsébetváros vezetése fontosnak tartja, hogy ezen célok a szereplők (lakosság minden rétege, önkormányzat, más intézmények, munkáltatók, szolgáltatók) együttműködésével és közös akaratával valósuljanak meg. Ehhez az is kell, hogy mindannyian megismerjük a kerület és a közösség kínáta jó ötleteket, lehetőségeket, és elsajátítsuk azt az újfajta szemléletet és cselekvésmintákat, amelyek segítenek abban, hogy a bolygón ne haljon ki az emberiség.

A célokról és eszközökről az Erzsébetvárosi Klímaparát tartalmaz javaslatokat. Ez a könyvecske pedig ötleteket, és jó gyakorlatokat mutat be, amelyek közelebb visznek a közös célunkhoz.

¹ A dokumentumok az alábbi linken érhetőek el:
<https://www.erzsebetvaros.hu/page/klimastrategia>
<https://www.erzsebetvaros.hu/page/klimavedelmi-akcioterv>

Mit tehetek én és

1

Lakásszigetelés /
fűtés – hűtés,
lakáshőmérséklet /
árnyékolás,
vízhasználat



2

Beszerző
közösségek,
helybéli áruk

3

Csomagolás-
mentes,
csináld
magad



4

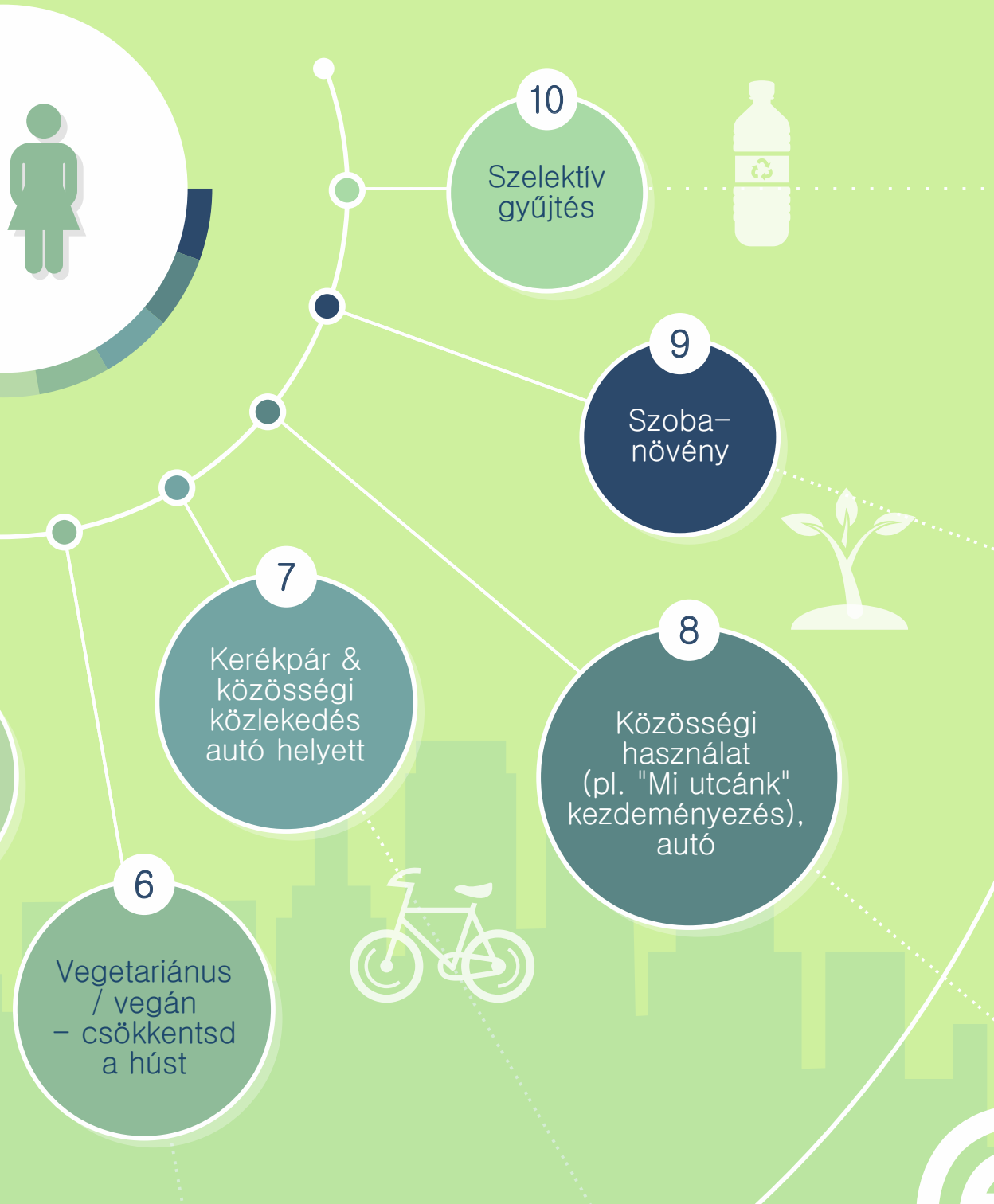
Ne dobd ki,
javítsd meg,
keresd a helyi
„zöld vállal-
kozást”

5

Balkon-kert
(virág +
zöldség)



a családom otthon?



KLÍMAVÁLTOZÁS

BIRKÓZUNK A HIDEGGEL IS

Bár a klímaváltozás miatt a telek hőmérséklete is a plusz Celsius-fokok felé tolódik, a hűvösebb évszakban bizony oda kell figyelnünk az élette-reink megfelelő fűtésére. A 21. században már nem csak az egészségünk, hanem a környezet-tudatosság is kiemelt helyet foglal el a szempon-tok között.



Az általánosan ajánlott hőmérséklet helyiségenként változó. A lakásba belépve egy kevésbé használt helyiség fogad minket, ezért azt nem szükséges folyamatosan magasabb hőmérsék-leten tartani. A folyosón lehet 18 °C. A fürdőszobát sem használjuk gyakran, azonban a fürdés utáni meghülés elkerülésére tarthatjuk 23 °C-on. A konyha 18 °C-os hőmérséklete az ott tárolt élelmiszereknek is kedvező lehet. A nappaliban már huzamosabb időt töltünk, így a 20-22 °C ideális lenne. A hálószoba 16-19 °C, és a gyerekszoba 22-24 °C, ami az alváshoz ideális hőmér-séklettel biztosítja a megfelelő pihenést. Hogy ki milyen hőfokon tartózkodik szívesen, termé-szetesen egyénenként eltér. Sokat számít az is, hogyan nőttünk fel. Például egy belvárosi pol-gári lakást a 4 méteres belmagasságával nehézkes befűteni, a 20 fok körüli hőmérséklet már kellemesnek mondható. Ha ehhez szoktunk gyerekként, nem nehéz klímatudatosan állnunk a fűtés kérdéséhez. A panellakásban töltött gyerekkor után viszont nehéz lesz megszokni a hűvösebb helyiségeket, hiszen ott a 26-28 °C sem ritka. Az alkalmazkodóképességünkre azon-ban hosszú távon szükségünk lesz a klímavédelem terén is.

Hogyan legyünk hatékonyak?

1. **Ellenőrizzük a nyílászárók szigetelését!** Ha az ablakok, ajtók „húznak”, vegyünk tömítést, ami segíthet. Nagyobb egyszeri költséget jelent a nyílászárók cseréje, de az évek alatt megtérül.
2. A termosztát beállításánál figyeljük az optimális hőmérsékletet. Nem csak pénzt spórolhatunk, de az öko-lábnyomunk is csökken egy jól szabályozott fűtéssel.
3. **Ha nem vagyunk otthon, nem szükséges magasabb hőmérsékleten tartani a lakást.**
4. A szellőztetés legyen rövid és hatékony! A huzat gyorsan megoldhatja a lakás levegőcseréjét.
5. **A fűtőtest elé ne pakoljunk olyan tárgyakat, bútorokat, amelyek terelik a meleg leve-gő áramlását. Hagyjuk szabadon az előtte lévő teret!**
6. Öltözzünk fel melegen! Ha egy pulóvert és egy pár puha zoknit felhúzzunk, sokat javíthatunk a hőérzetünkön, a fűtésnél pedig 1-2 fokot is spórolhatunk.
7. **A frissen készített vagy melegített étel és ital fogyasztásával szintén kellemesebb hőmérsékletűnek érezhetjük a környezetünket is. Meleg teával, kötött pulcsiban üldögélni a kanapén pedig kifejezetten őszi-téli hangulatot kelt bennünk.**

HOSSZABBAN TART A NYÁRI KÁNIKULA

Az éghajlatváltozás a városban leginkább a nyári hőség miatt szenvedéssé váló napok számának emelkedésében, valamint a hirtelen lezúduló özvízszerű esőekben mutatkozik meg. A belvárosban a meleg még elviselhetetlenebb, hiszen kevés a fa és az árnyék. A járda, az úttest, a falak az ún. „hősziget-hatás” miatt sugározzák vissza a meleget, és emiatt az éjszaka sem hoz enyhülést.

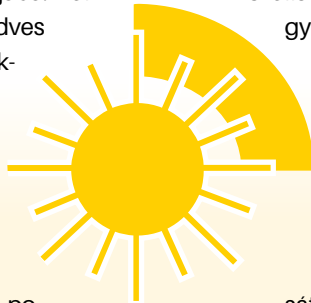
De mivel tehetjük elviselhetőbbé a forró napokat és éjszakákat?

1. Hűtsük a lakást és magunkat

Éjjel nyissunk ablakot, hajnalban keresztuzattal szellőztessünk, nappal sötétítsük le a szobákat. Ventilátort szakaszosan használjunk, a klímával ne hűtsünk 27 fok alá, és ne ülünk a befújt levegő útjába. Kellemes hatású fél órára nedves törölközőt tenni a homlokra, nyakra, csuklókra, ha lábunkat langyos vízben áztatjuk.

2. Folyadék, étkezés

Óránként legalább egy pohár folyadékot akkor is inni kell, ha nem érezzük magunkat szomjasnak! Válasszunk csapvizet, gyümölcszét hidegen vagy melegen. Pótoljuk az izzadással elvesztett söt vízvásnál vagy étkezésnél. Fogyaszthatunk könnyű zöldséglevéseket, együnk sok lédús gyümölcsöt. A poharunkban lehet turmix, vagy gyümölcsital is. Ne fogyasszunk tejes, krémes ételeket. A megmaradt ételeket minél előbb hűtőbe kell tenni, újrafogyasztás előtt felforralni vagy átsütni.



A kerületben a nyugdíjas klubok és több kulturális intézmény fogad hűsölést keresőket, a parkokban találunk ivókutakat.

A Fővárosi Önkormányzat Hűsítő Budapest programja keretében egyre több kerületi vendéglátóhely is vállalja, hogy a forrásokban a betérők kaphatnak egy pohár vizet, vagy megtölthetik csapvízzel a kulacsukat.

Erdemes keresni a matricát.

3. Öltözet, kimenet

Az utcára délelőtt, a nagy meleg előtt menjünk. Szellős, természetes alapanyagú ruhát vegyünk, ami segíti a test hőleadását. Egy palack víz mindig legyen kéznél. Viseljünk kalapot és napszemüveget.

4. Gyógyszerek

Aki gyógyszert szed, egyeztessen a kezelőorvosával már csekély rosszullét esetén is, mert a gyógyszerek hatását befolyásolhatja a tartós hőség hullám. Ügyeljenek a vízhajtó gyógyszerek szedése melletti fokozott vízfogyasztásra, valamint a szokásosnál gyakoribb vérnyomásmérésre!

5. Munkavégzés, biztonság

Melegben fáradékonyabbnak, bágyadtabbnak érezzük magunkat, hiszen szervezetünk a hőleadással jelentős munkát végez, ami a szív-működést terheli meg. Ha szükséges, kérjünk segítséget a bevásárláshoz ismerősöktől, vagy érdeklődhetünk a nyugdíjas-kluboknál is.

9+1 TIPP A TUDATOS VÍZFOGYASZTÁSHOZ

A víz olyan kincse a Földünknek, amely nélkül nincs élet. A mindennapokban hajlamosak vagyunk elfeledkezni a víz életető ajándékairól, és természetesnek vesszük, hogy bármikor hozzájuthatunk korlátozás nélkül.

Azt gondoljuk, elég csak kinyitni a csapot, hogy annyi ivóvizet vegyünk, amennyit csak akarunk. A nyári kánikulában viszont már szembesülhettünk azzal, hogy a víztartalékaink végesek: a hirtelen beköszöntő forráságban a vízfogyasztás olyan méreteket öltött, hogy Budapest környékén vízhiány lépett fel. Hiába működtek maximális kapacitással a víztermelő kutak, a víztároló medencék vízszintje drasztikusan lecsökkent, emiatt vízkorlátozást kellett bevezetni a lakosok és az intézmények körében. Ez azt jelenti a gyakorlatban, hogy bizonyos lakott területeken, azaz háztartásokban egy ideig egyáltalán nem volt vezetékessé víz. Ez pontosan az a helyzet, amit senki sem szeretne átélni, se rövid-, se hosszútávon, mégis egyre közelebb kerül hozzánk ez a sokáig csak távolinak tűnő probléma.

A víz hosszú és költséges víznyerő, majd víztisztító folyamatok után, rengeteg gépezet, vezeték és szakember közreműködésével jut el hozzánk. Ha tudjuk, hogy milyen szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a pro-

cedúra végén fogyasztóként élvezhetjük az otthonunkba érkező víz minden cseppjét.

Fontos, hogy a berögzült szokásokat észrevegyük és tudjunk rajtuk változtatni!

A víz érték számunkra, vigyáznunk kell rá! Nem pazarolhatjuk, nem használhatjuk gondolkodás nélkül! Az alábbiakban néhány tippet adunk arra, hogyan lehet spórolni a hétköznapokban a vízzel úgy, hogy az nem jár sem különösebb fáradtsággal, sem lemondással. Az ötletek egy részét a **Klímakabinet közösségi oldal** követőinek köszönhetjük, akik az egyik felhívásunkra reagálva megosztották velünk saját víztakarékos módszereiket.

1. Zárd el a csapot!

A csapot nem csak használat után, de használat közben is el kell zárunk, amikor azt gondoljuk, hogy mindjárt vízre lesz szükségünk, de valójában erre csak hosszú másodpercek múlva kerül sor.



Klasszikus példa erre a hajmosás és fogmosás, amikor messze még az öblögetés, a csapot mégis nyitva hagyjuk.

2. Tusolj zenére (és időre)!

A gyors tusoláshoz szuper tipp érkezett az egyik olvasónktól: kiválaszt egy 3-4 perces zeneszámot és csak addig áll a zuhany alatt, amíg tart a szám. A víz folytatására így nincs esély, és ha elég pörgős dalt kapcsol be, az még motivál is a gyors szappanozásra!

3. Használd újra a fürdővizet!

Ha kádban fürdesz, ne engedd le a végén a vizet: használd WC-öblítésre vagy akár felmosásra! Tehát nem kell feltétlenül lemondanunk a szívünknek kedves szokásokról - jelen esetben a kádban fürdésről - a környezetvédelem érdekében, ha azt tudatosan a víztakarékosság javára tudjuk fordítani.

4. Használj víztakarékos perlátort!

Perlátor, azaz csapvégszűrő minden vízcsaphoz tartozik. Ez a csaptelep kifolyó részén található menetes rész, amely irányítja a vízsugarat, tehát meggátolja a víz fröcskölését, továbbá szűri a vízhálózatból érkező szennyeződések. A hagyományos perlátor hatásköre eddig terjed, a víztakarékos perlátorok viszont ezen túl csökkentik a percnként átfolyó víz mennyiségét, így a vízpazarlás mértékét is.

5. Gyűjtsd az esővizet!

Erkélyen, teraszon, belső udvaron, lapos tetőn vagy bárhol, ahol elfér a szabad ég alatt egy nagyobb edény - gyűjtsd az esővizet! Locsolásra kiváló megoldás, de egy kiadósabb esőzés után akár WC-öblítésre is felhasználható.

6. Legyen vízórád!

A vízóra felszereltetése és rendszeres olvasgatása az első sokk után szintén jó motiváció lehet a víztakarékosságra!

7. Ne indítsd el a mosógépet feleslegesen!

Csak akkor indítsd el a mosást, ha valóban összegyűlt a megfelelő adag szennyes

ruha. Ha túl kevés ruhát raksz a gépbe, feleslegesen fogyasztod a vizet, az áramot és a mosószeret, de az sem jó, ha túl sok holmit gyömoészölsz a dobba: ha a zsúfoltság miatt piszkos marad valami, azt moshatod újra... Ha ala-

csony hőfokot és rövid programot állítasz be a gép elindításakor, szintén vizet és áramot spórolhatsz!

8. Használd fel a főzővizet!

Tojást főztél? A kihűlt vizet használhatod locsolásra, ugyanis a tojánhéjban található tápanyagok jót tesznek a növényeknek! Zöldséget főztél? Mindenképp tedd félre az ízes, tápanyagokban gazdag levet: leveshez főzelékhez kiváló alaplé lehet belőle! Tésztát főztél? A leöntött vizet felhasználhatod kenyér-, vagy pizzasütéskor a tészta gyúrásához.

9. Használj környezetbarát tisztító- és tisztálkodószereket!

Csökkentsd a vegyszereket és alkalmazd a környezetbarát szereket a háztartásban! A legkorszerűbb eljárás ellenére számos olyan anyag maradhat a tisztított vízben, mely ártalmas az élővízekre. Ezért fontos, hogy vegyszerek, gyógyszerek, használt sütőolaj, vagy mikroműanyagot tartalmazó kozmetikai szerek ne kerüljenek a lefolyókba.

+1

Válassz egyet a fenti tippek közül és próbáld ki még ma!

Az eredményes változás kis lépésekben történik: elég, ha egy új szokást kipróbálsz a javaslatunk közül, de amellet igyekezz kitartani!

KEMIKÁLIÁK CSÖKKENTÉSE A HÁZTARTÁSBAN

Életünknek nincs olyan területe, melyben ne találkoznánk vegyi úton előállított szerekkel. Tisztítás és tisztálkodás, szépségápolás és higiénia, permetek az élelmiszeren, vagy konzervált ételek. Ha évszázados múltja is van egy-egy találmánynak, és az idők folyamán finomítottak is rajtuk a szakemberek, a káros hatásukra az elmúlt évtizedekben helyeződött a fókusz.

Tudatosság nélkül ez esetben sem megyünk sokra, hiszen a tömegesen elérhető termékek közül még mindig csak elenyésző hányadban jelennek meg a biológiai szempontból nem, vagy csak kevésbé ártalmas szerek. Mivel ezen készítmények ára többnyire nem versenyképes a „hagyományos” konkurens termékekével, vagy előállításuk hosszadalmas és saját erőbefektetést igényel, a változás mértéke elenyésző marad.

A jó hír, hogy évről évre egyre többen kapnak kedvet, hogy saját készítésű szerekkel helyettesítsék a régi kemikáliákat, és nyitottabban érdeklődnek a boltokban megjelenő



A jó hír, hogy évről évre egyre többen kapnak kedvet, hogy saját készítésű szerekkel helyettesítsék a régi kemikáliákat

„bio” árucikkek felől is. A közösségi média tematikus csoportjaiban és számtalan blogon található hasznos tippet és trükköt, melyek segítenek közelebb kerülni a tudatos vásárláshoz és felhasználáshoz. ►

Hogyan csökkenthetjük a kemikáliákkal való érintkezést a mindennapokban?

1. Zöldség és gyümölcs vásárlásánál tartsuk szem előtt a szezonális és regionális termékeket, így elkerüljük a hosszú szállítási idő miatt tartósított és érlelt árúkat. Az alapos mosással és hámozással az esetlegesen rajta maradó irtószerektől is megszabadulhatunk.
2. A konzervek helyett válasszuk a friss, mélyfagyasztott, vagy szárított élelmiszereket.
3. A hordozható üveg vagy porcelán poharak és kulacsok jó megoldásnak bizonyulnak, ha nem akarunk a műanyag változatukból kioldódó részecskéket inni.
4. A mesterséges légfrissítők szintetikus illatanyagokkal permetezik a levegőt. Cseréljük ezeket természetes aromákra. Régi idők illatosítója volt a fűtőestire helyezett narancshéj, ma azonban a déli gyümölcsök ökolábnyma miatt már kevésbé ajánlott, még ha bio is.
5. A tisztítószeres és kozmetikumok esetében már szélesebb választékkal találkozhatunk a boltokban. Sőt, szappant, sampont, mosó- és mosogatószeret készíthetünk magunk is. Ha mégis hagyományos szer kerülne a kosárba, gondosan olvassuk át az összetevők listáját.
6. A hajfestékek és más tartós kozmetikai szerek komoly bőrirritációt, allergiát válthatnak ki. Ha mindenképpen új hajszínrre vágyik valaki, az öko termékek között találhat természetes alapanyagú készítményeket is.
7. A szintetikus mosószeret és öblítőt környezetbarát megoldásokkal pótolhatjuk, amelyek bőrirritáció nélkül is puhává és illatosá varázsolják a mosott ruhákat. Így ecet és citromhéj is kerülhet a mosógépbe.
8. Kerüljük a forgalmas utak melletti sétát, kerékpározást, a reggeli kocogáshoz is másik irányt helyezünk előtérbe. Számos betegség forrása a szennyezett levegő és a benne található szálló por.

Hatásuk az egészségre

A kemikáliák a háztartásban, az irodában, de gyakorlatilag mindenhol megtalálhatók. Gondoskodnak a tisztaságról, kellemes illatot árasztanak, megszépítik a házat megkönynyítve ezzel az életünket.

Azonban sok használatban lévő kemikália mérgező, maró, gyengén gyulladáskeltő, bőrvagy légúti irritációkeltő, illetve vannak más, az ember egészségére vagy a környezetünkre veszélyes tulajdonságai. Hathatnak a hormonháztartásra, az idegrendszerre, okozhatnak daganatos megbetegedéseket. Az ólommérgezés tünete lehet hasi görcs és idegrendszeri elváltozás, a higanymérgezés a kézremegés, a koncentráció romlása és fogyás is.



A szervezetünket és a környezetünket károsító anyagok kutatásával napról napra látnak napvilágot új információk. Ezek követésével az egészségünket óvhatjuk meg.

A BPA és BPS (biszfenol-A és -S) főként a pajzsmirigyre, idegrendszerre és a kognitív képességre negatív irányban ható műanyagok, amelyek az italpalackokban, konzervdobozokban is megtalálhatók.

A formaldehid a nyálkahártyát irritálja, asztmás tüneteket is okozhat, daganatos betegségek rizikóját növeli. Tartós jelenlétét fejfájás, fáradékonyság, dekoncentrátság is jelezheti. Ragasztók, fertőtlenítőszeres, de kozmetikumok összetevője is lehet.

A perfluoridált vegyületek tapadásmen-tessé teszik az edényeket. A hevítés során azonban az ételünkbe kerülhetnek ezen részecskék, amelyek szintén daganatos megbetegedésekkel, pajzsmirigy problémákkal összefüggésbe hozhatók.

FENNTARTHATÓ ÉLETMÓD EGY CSALÁDANYA SZEMÉVEL

„Sokan azt hiszik, ha környezet-tudatosan akarnak élni, biztos az erdő mellé kell költözni, de nem. Ahhoz, hogy szappant használj tusfürdő helyett, nem kell az erdő mellett lakni.”

Interjú Pálfai-Turján Rékával.

Réka Erzsébetvárost választotta otthonául amikor Budapestre költözött. Azóta született két gyermeke, a fenntartható életmód egyre fontosabbá vált számára, a kerületet pedig továbbra is nagyon szereti. Az a szemlélet, amit a mindennapjai során képvisel, nem csak gyerekei számára lehet jó példa, hanem nekünk is: az interjúban mesélt a hulladékmentes bevásárlásról, az egyszerűsége való törekvésről és arról, hogyan tudunk a környezettudatos élet felé haladni egy belső kerületben.



Ez a középső rész ideális, ha valaki a belvárosban akar gyerekezni. Szeretjük, hogy minden közel van. Amikor a gyerekek picik voltak, úgy mondtam, hogy minden egy pelenkázásra van tőlünk. Lehet spontán alakítani a napot, kevesebb a logisztika, nem kell megszervezni, ha be akarunk menni a városba.

Mióta laktok a kerületben, és mi miatt választottátok ezt a városrészt lakóhelyül?

Gyóriek vagyunk, 2015 körül költöztünk Budapestre a Klauzál térre, onnan jöttünk egygyel kijebb az Almássy térre. A belsőbb részeket is jól ismerjük, de itt egy kicsit családiasabb.

Hogyan oldjátok meg a mindennapokat a két gyerekkel autóhasználat nélkül? Hogyan vásároltok?

Sokszor vásárolunk keveset, és járványidőszakon kívül piacra járunk bevásárolni. Visszük a kis motyónkat, amivel tudjuk csökkenteni a vásár-



A cél, hogy az adott lehetőségekkel élni tudjunk. Például vedd a fáradságot, hogy kilapítod a palackot, mielőtt a szelektívbe dobod, vagy igyál inkább csapvizet.

lással járó hulladékot. Megvan a tejtermékes, a hentes, a pék, a zöldséges, akit már ismerünk, és kérhetjük a saját dobozainkba, szatyrainkba az árut. Persze az élelmiszerboltokban is oda lehet figyelni a tudatos vásárlásra. A polcon lévő áruk közül is választhatjuk a valamilyen szempontrendszer szerinti jobbat, megfelelőbbet. Nem szállítatunk házhoz nagy mennyiségű élelmiszert sem. A vásárlásnál a mértékletesség kulcsa a lista. Én a listairáskor tervezem meg, hogy mit szeretnék majd venni. Hétfvégén szoktam főzni, de a hétköznapokba nem fér bele. Tudom, hogy az étel házhoz szállítása hulladékkal jár, de a karantén alatt előfordult, hogy ebédet rendeltünk. A törekvés a fontos és az, hogy büszkéek legyünk magunkra azért, ami már sikerült.

Szerintem attól, hogy egy belső kerületben él valaki, nehezebb odafigyelni a tudatos, fenntartható életmódra, vagy minden eszünkön megvan hozzá és csak rajtunk múlik, hogy élünk-e vele?

Szerintem az eszközök nagy része adott, így a lehetőségünk is megvan a fenntartható életmódra. Ez inkább egy gondolkodásmód, amire szép apránként át lehet állni. Ahhoz, hogy szappant használj tusfürdő helyett, nem kell az erdő mellett lakni. Vagy például a hetedik kerületben nagy választékban érhetőek el a jó minőségű használt ruhák. Ez vidéken sokkal nehezebb. A szelektív szemétyűjtés is szervezettebb sok esetben egy városi környezetben, mint vidéken, ahol sokáig csak gyűjtögeted a szelektívet, aztán önszorgalomból be kell ülni a kocsiba és elvinni valahova, ahova kidobhatod. Itt viszont minden társasházban megtalálhatóak a különféle kukák. A cél, hogy az adott lehetőségekkel

élni tudjunk. Például vedd a fáradságot, hogy kilapítod a palackot, mielőtt a szelektívbe dobod, vagy igyál inkább csapvizet. Most már vannak szuper komposztálók, úgyhogy a lakásban való komposztálás is elérhető, lehet külön gyűjteni a konyhai szerves hulladékot is. A város előnye az autómentes közlekedés lehetősége is: valaki bringázik, mi gyalogolunk vagy tömegközlekedünk.

A tisztálkodási -és a tisztítószereket is környezettudatos szempontok alapján választjátok ki?

Ha az ember rátér erre az útra, és fokozatosan egy-egy dolgon változtat, nem fenekestül fel-forgatva az életét, akkor elkezd ráállni az agya

arra, hogy rendszeresen megkérdezi magától: „Kell ez nekem?” A töredékét használjuk azoknak a cuccoknak, amiket korábban.

Mi az, amit korábban használtál, de ma már nem?

A különböző arcmosók, sminkes. De a borotválkozáshoz sem kellene különféle „anyagok” – egy jó szappan erre a célra is megfelel. A menstruációs termékeket moshatóra cseréltem. De a legújabb, ami elkezdett foglalkoztatni, az a tudatos menstruálás, most ezzel kísérletezem. Kiszámoltam azt is, hogy napi plusz 10-15 percet jelent a mosható pelenkával való foglalkozás az eldobjathatóhoz képest. Nekem ennyit megért, hogy kevesebb szemetet termelünk. Már öblítőt sem használok. Találtunk egy magyar mosó-



„Kell ez nekem? A töredékét használjuk azoknak a cuccoknak, amiket korábban.”

szermárkát, ami csereflakonos. A ruhák tapintásában, komfortban, illatban eddig ez vált be a leginkább. Sajnos a belvárosban még nincs cserepontjuk, de gondolom, ahogy terjednek, egyre nagyobb lesz a cserehálózat. A szódagép beszerzésével újabb szeméttől tudunk megszabadulni. Alapvetően csapvizet fogyasztunk, de a buborékos vizet egy darabig még palackban vettük. De ami még fontosabb, hogy hordjunk magunkkal vizet. Ezekre érdemes a széles lakosságnak törekednie: a helyes szelektív hulladékgyűjtésre, a szappanhasználatra és hogy mindig legyen nálad víz! Ha erre a néhány dologra mindenki áttérne, az csodás lenne! Nem kell óriási változásokat elképzelni és rögtön elriadni az egészsztl!

Hogyan tudtok figyelni a lakás hőmérsékletére, hogy télen ne fűsétetek túl, nyáron pedig ne hűsétetek le nagyon?

Ez az egészség szempontjából is fontos kérdés. 20 °C-os szobában sokkal egészségesebb aludni, mint 25 °C-osban. Mi télen is 19-20 °C-os szobában alszunk, ezzel nálunk látványosan visszaszorultak a légúti betegségek. A száraz, túlfűtött levegő nem tett jót senkinek. Természetesen a nyílászárók állapotának is kiemelt szerepe van. A lakás tájolása szerencsés: a miénk keleti, és ez azt jelenti, hogy kellemes hűvös van nyáron. Egyáltalán nem kell légkondi.

Hogyan fogadják a gyerekek ezt a fajta környezettudatos gondolkodásmódot?

Figyelünk az ilyesmikre a gyerekekkel, beszélünk velük a témáról és nyitottak rá. Ők is megélik ezeknek a kis odafigyeléseknek a sikerét, de van, hogy engedünk. Nincs katonaság. Ünnepekkor (mikulás, húsvét) például kapunk édességeket a családtól, akkor nem törekszünk arra, hogy minden teljesen egész-



» **„Szükségem van erre? Nem kell, hogy mindenről egyből lemondjunk, de ezek dolgoznak az emberben és beérnek.”**

A ruhákat secondhand boltokból szeritek be?

A ruhák nagy részét használtan veszem – amiről sokszor kiderül, hogy még nem is hordták előttünk.

Te élehetőnek tartod két gyerekkel is Erzsébetvárost?

Mi szeretünk itt lakni. De kiváltságos helyzetben vagyunk, ugyanis lett egy nagymarosi hétvégi házuk, és ott bepótoljuk azt, ami miatt sokan kijebb költöznek. Úgy egyszerűbb kiélvezni a belváros előnyeit, hogy hétvégente, ha szeretnénk, kapirgálhatunk a kertben. De gyakran járunk a Városligetbe vagy a Margitszigetre is.



séges és környezettudatos legyen. De például a mikuláscsomag már több éve ugyanaz, egy vászonzsák. Úgyhogy ebben is meg lehet találni azt, ami a bolygónknak is jó és nálunk is működik. Például az ajándékokat több éve ugyanazokba a textilekbe csomagoljuk karácsonykor és szülinapkor is. A gyerekeket nem zavarja, hogy az angyalok ugyanazt a csomagolást használják karácsonykor, mint én a szülinapjukon. A karácsonyfadiszekről is tudják, hogy a mieink, de csak az angyalok tudják velük olyan szépen feldíszíteni a fát. A nagymamával pedig beszélgettünk arról, hogy használt-, vagy adományboltból is hozhat apróságot, ha mindenképp szeretne adni valamit, aztán az úgyis visszakerül az adományba egy idő után.

Mit tanácsolsz annak, aki itt él és még távolinak érzi magától ezt a fajta klímatudatos szemléletmódot?

Kezdje azzal, hogy csapvizet iszik, és ha megy valahova, visz magával vizet. Tegye fel a kérdést az otthonában körülnézve: „Szükségem van erre?” Nem kell, hogy mindenről egyből lemondjunk, de ezek dolgoznak az emberben és beérnek. Lehet, hogy ha most felteszed magadnak ezt a kérdést a kedvenc bolti nasiddal kapcsolatban, akkor a válaszod az lesz, hogy igen, szükségem van rá, mert ez a napi kis örömforrásom, aztán lehet, hogy pár hónap múlva könnyen elengeded.

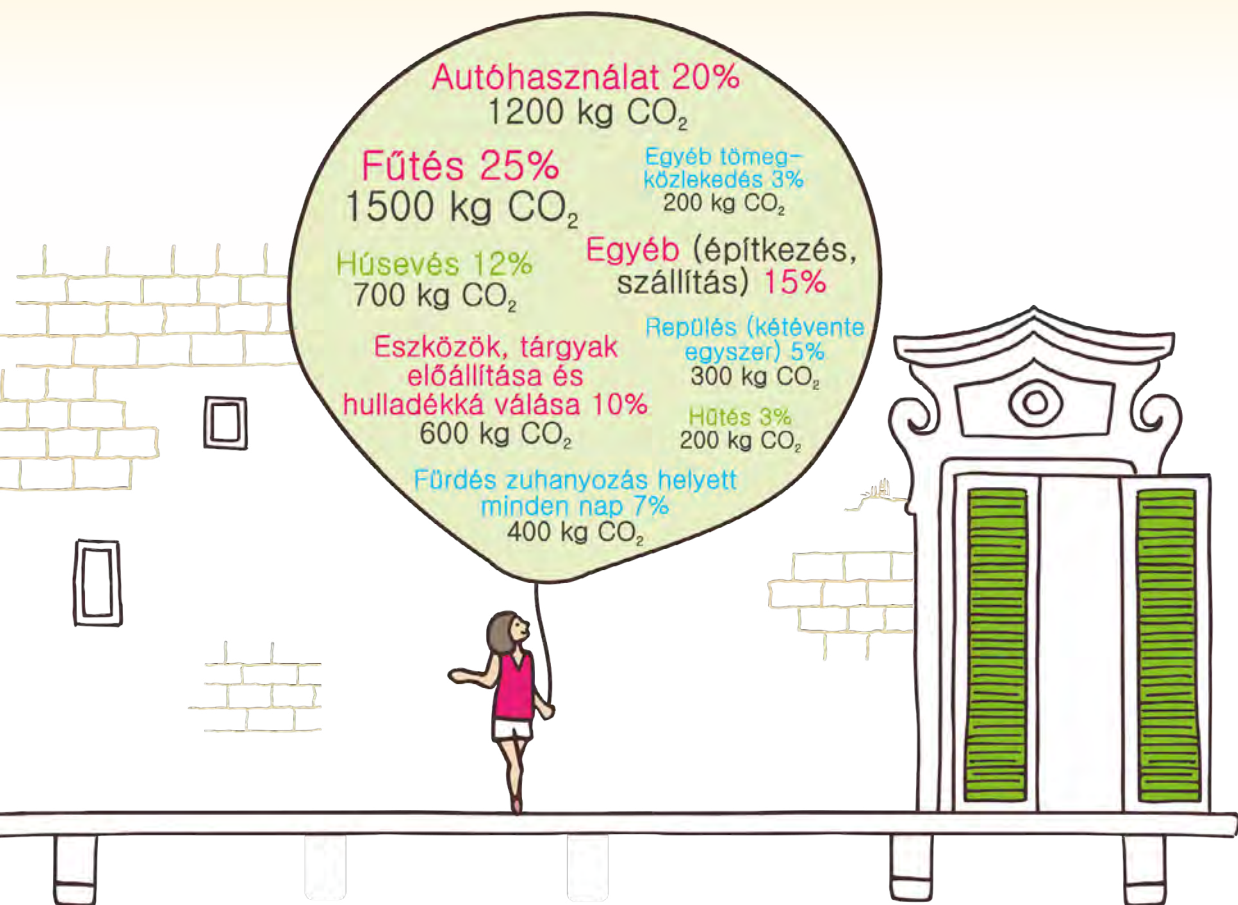
Fotó: Pálfi-Turján Réka

ÖKO-LÁBNYOM

MIT TEHETEK ÉN?

Bár a Klímastratégia megmutatja, hogy melyik szektor mennyi CO₂-ot bocsát ki, és hogy közösségi szinten mit érdemes tenni, de mit csinálhatunk egyéni szinten? Ehhez ismernünk kell, hogy a tevékenységeink mekkora széndioxid kibocsátáshoz járulnak hozzá.

Ezt legérthetőbben a karbonlábnyom mutatja meg. Magyarországon az átlagos karbonlábnyom kb. 6 t/év, azaz egy ember évente átlagosan 6 tonna CO₂ kibocsátáshoz járul hozzá. **Az ábránkon szemléltetjük** az átlagemberre jellemző számokat, azonban hatalmas eltérések vannak életmódtól, kortól, nemtől függően. Karbonlábnyomunk csökkentésében segítenek az interneten található számlálók. Ön megnézte már a saját öko-lábnyomát?





Kevesebb autó = kevesebb CO₂

Míg egy autóval rendelkező személy autóhasználatát és közösségi közlekedése átlagosan kb. évi 1,2 t CO₂ kibocsátáshoz járul hozzá (ha évi 16 ezer km-t autóznak), az autóval nem rendelkezők közösségi közlekedése csak kb. 2-300 kg CO₂-ot bocsát ki. Ez is mutatja, hogy legkönnyebben az autóhasználat csökkentésével tudjuk visszafogni a kibocsátásunkat.

Az autók használata rengeteg CO₂ kibocsátással jár, ráadásul a parkolásuk Erzsébetvárosban a közterületek közel 20%-át foglalják el. Ennek egyik legnagyobb hátrányát a nyári kánikulában tapasztalhatjuk, hiszen a hőseget enyhítő fáktól veszik el a helyet.

Az autóhasználat a klímaváltozás mellett a városi légszennyezési problémákhoz kb.

50%-os mértékben járul hozzá: Budapesten évente kb. 750 halálesetért és összességében 600 milliárd Ft értékű egészségügyi kárért felelős (Erzsébetvárost tekintve ez kb. 22 haláleset és 17 milliárd Ft kárt jelent).

Szerencsére Erzsébetvárosban több alternatíva is rendelkezésre áll. A közösségi közlekedés kiváló, a kerékpározás és gyaloglás feltételei javulnak. És ha mégis autóra van szükség, több közösségi autós szolgáltatás közül lehet választani.

Hogyan is csökkenthetjük közlekedésünk CO₂-kibocsátását?

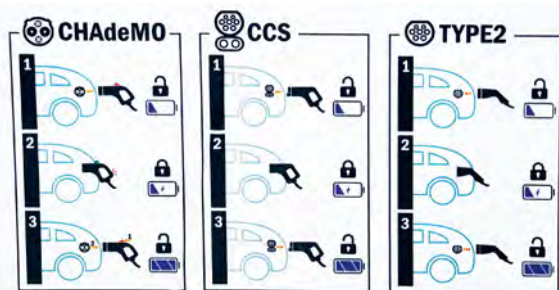
1. Menjünk minél több helyre kerékpárral!
Budapest belső részén a kerékpározás a leggyorsabb és legkisebb költségű közlekedési mód már ma is, de a közeljövőben

remélhetőleg további kerékpárutak, vagy sávok nyílnak majd Budapest szerte.

Ha nagyobb távolságokra közlekedünk, szerezzünk be elektromos kerékpárt, erre időnként állami támogatás is elérhető a <https://elektromobilitas.ifka.hu/> oldalon.

Gyerekek, vagy nagyobb csomagok szállításához beszerezhetünk, vagy kölcsönözhetünk gyerekszállítót, vagy teherkerékpárt. Kölcsönzésre már ma is van lehetőség a <https://kozteherbringa.hu/> oldalon.

2. Használjuk a közösségi közlekedést!
3. Saját autó helyett városon belül hagyatkozunk közösségi autóra, hosszabb utakra kölcsönözzünk autót! Erről bővebben a következő oldalon lesz szó.



Közösségi autó

Mivel az átlagos autót az idő 95%-ában nem használják, az autók parkolása rengeteg helyet foglal. A közösségi autóknál teljesen más a helyzet, mivel annak kihasználtsága sokkal jobb. Persze a közösségi autó használata ma még kicsit nehézkes, de 2030-ra valószínűleg nálunk is nagy számban megjelennek az önvezető autók - 2040-ben pedig a legtöbb városban már csak önvezető autóval lehet közlekedni -, amelyek az egész közlekedést átforgalmazzák. Egy portugál tanulmány szerint pl. az önvezető közösségi autók hatására a belvárosi parkolási igény akár 90%-kal is csökkenhet. Ez azt jelenti, hogy Erzsébetvárosban az utcák nagy részén a fák vehetik át az autók helyét, és számos kisebb utca sé-



2030-ra valószínűleg nálunk is nagy számban megjelennek az önvezető autók - 2040-ben pedig a legtöbb városban már csak önvezető autóval lehet közlekedni.

tálóutcává alakulhat. A közösségi autókba be- és kiszállni a néhány házanként található mobilitási pontokon lehet, ahol a közösségi kerékpárok is állnak majd.

A saját autó nem olcsó

De a közösségi autók elterjedése nem csak a parkolóhelyek bezöldítését teszi lehetővé, hanem nagymértékben csökkenti az autóhasználatot is. Ma azért olyan gyakori az autóhasználat, mert az nagyon olcsónak tűnik, ha csak az üzemanyag költségét vesszük figyelembe. Pedig minden autóhasználati költséget egybevetve, valójában egy km autózás költsége olyan 70-150 Ft-ra jönne ki az autó típusától függően, kb. annyira, mint a közösségi autó esetében. Ezért, bár a saját autó és közösségi autó költsége között nincs jelentős különbség, a saját autó jóval olcsóbbnak tűnik, így több autóhasználatra ösztönöz. Tanulmányok sora is bizonyítja, hogy a közösségi autóra áttérők jóval kevesebbet autóznak, mint korábban és ezzel jelentős költségeket takarítanak meg.



CARGO BRINGÁVAL A VÁROSBAN

Gyenge Róbert két kisgyerek apukája, a családjával Erzsébetváros közepén lakik. A gyerekeket naponta viszi óvodába, iskolába. Az emberek mindig megcsodálják különleges teherbiciklijét, amiben a gyerekek utaznak. Tapasztalatairól mesélt a Klímakabinetnek.

– Hollandiában, ahonnan eredetileg ez a bicikli is származik, nem csodálnák meg, ott négy gyerekre kialakított bringa is van. Van benne kis pad is. Nagy előnye, hogy nem a hátam mögött vannak a gyerekek, hanem előttem, így tudok velük menet közben beszélgetni, és látom is, ha valami igazítani való van. Meg kell tanulni vele kormányozni, és a fordulás sem olyan egyszerű, mint egy sima kerékpárral, de nagyon bevált – mondja lelkesen az apuka. – Azért kerestem és vettem meg ezt a kétkerekű teherbiciklit, mert autóval egyre nehezebb közlekedni a kerületben. A gyerekekkel a belső városrész felé a forgalomcsillapítás-sal kapcsolatos átszervezések miatt, kifelé, a Liget felé, ahol édesanyám lakik, a parkolás lehetetlensége miatt nem érdemes autóval járni. Anynyira jól bevált ez a biciklis közlekedési mód, hogy nagybevásárolni is ezzel járok. Csak telerakom a dobozát, így nem kell a biciklire sem zacskókat aggatni. Persze, ha csomagok nélkül megyek a városba, a hagyományos kerékpáromat használom.

Autót ma már csak a városon kívül használnak.

– Van, hogy egy hétig bele sem ülünk. Ráadásul a biciklifuvar még pénzbe sem kerül. Háztól, házig visz. Akárhol kikötöm, leállítom, beszélésnél is biztonságos. Van rajta minden, amit a KRESZ előír, ráadásul a doboza a kormánynál nem lehet szélesebb, tehát mindenhol elférek vele az úton. Jó döntés volt – támasztja alá Róbert a cargo bringa választását.



AUTÓHASZNÁLÁT FENNTARTÁTHATÓ MÓDON

Erzsébetváros egyik legnagyobb problémája, hogy rengetegen saját autót tartanak. Ezek elveszik a helyet a fáktól, szélesebb járdáktól, sétálóutcáktól. A kutatások alapján a közösségi autók megjelenésével 75%-kal is kevesebb gépjármű foglalhatja a kevés értékes területet a városokban. Az ilyen módon felszabaduló helyet parkosítva, közösségi térként lehet használni. Mivel a közösségi autók jelentős része elektromos jármű, jóval kevésbé szennyezik a környezetet, mint a fosszilis üzemanyaggal működő társaik.

A három budapesti közösségi autószolgáltató és az elektromos robogószolgáltató vezetői segítenek eligazodni a Budapesten ebben a formában 2016. novemberében elindult szolgáltatás világában és tapasztalataikkal rávilágítani arra, mit nyerhet Erzsébetváros a kevesebb saját tulajdonú gépjárművel.

GÁBOR TAMÁS (SHARE NOW)

A közösségi autózás legfontosabb előnye a fenntartható város kialakításában, hogy az ott lakóknak nem szükséges saját autót vásárolniuk, mert a megosztott autók rendelkezésre állnak, míg más esetekben a közösségi közlekedés egyéb formáit tudják használni. Ezért különösen fontos, hogy az autómegosztás integrált részét képezhesse a közösségi közlekedésnek, elérhetővé váljon a kiemelt közlekedési csomópontok közelében, például dedikált carsharing parkolóhelyek létrehozatalával, könnyű „átszállást” biztosítva a közlekedési módok között. Ezen felül a megosztott autók használatával jelentősen csökken a foglalt parkolóhelyek száma is. Nem csak azért, mert többen használnak egy autót, hanem azért is, mert a közösségi autó felhasználók összességében kevesebb esetben választják az autós közlekedési módot, vagyis csak akkor, ha valóban szükségük van rá. Ennek hatására pedig olyan városi terek szabadulnak fel, amelyeket a közösség vehet használatba.

A saját kimutatásaink alapján egyértelmű növekedés történt a felhasználás mértékében még a járványhelyzet idején is, ami azt mutatja, hogy Budapesten folyamatosan nő az itt lakók és dolgozók igénye a közösségi autóhasználatra.



**Ma a három szolgáltató
megközelítőleg
80 ezer ügyfelet
szolgál ki körülbelül
1050 autóval.**

CZIKORA TAMÁS(MOL-LIMO)

Minél többen használják a közösségi autókat, annál kisebb problémát jelent a városoknak a forgalom, a zsúfoltság és a parkolóhelyek hiánya, hiszen ezek az autók jellemzően sokkal többet vannak mozgásban, többen is használják őket. A flottában lévő környezetkímélőbb, 1-2-3 éves autók révén, amelyek közül egyre nagyobb arányban képviselik magukat az elektromos modellek, a lakókörnyezet is tisztább és élhetőbb. A diverz flottának köszönhetően megpróbálunk minden igényt kiszolgálni, ráadásul tavaly nyáron bevezettük a napi bérletet, így a felhasználók a szolgáltatási zónát vagy Budapest határát elhagyva, akár egy három napos kirándulásra is használhatják a flotta autóit. A car sharing egy kifejezetten új iparág, főleg a közép-kelet európai régióban, a legtöbb városban intenzív verseny is jellemzi.

Folyamatosan nő a felhasználók köre, ezért mi is folyamatosan figyeljük a visszajelzéseket, és eszerint alakítjuk nemcsak a flottát, hanem magát a szolgáltatást is.

MICHALETZKY BÁLINT (GRENGO)

A három közösségi autószolgáltatónak úgy 1500 erzsébetvárosi ügyfele lehet, nagy többségük 25 és 40 év közötti, átlagos, vagy átlag fölötti jövedelmű, gyakran környezetvédelmi elköteleződéssel bíró személy. Ők sokféle célból használnak közösségi autót, talán munkába járásra, ügyek intézésére, bevásárlásra a leggyakrabban, de a hétvégi kirándulások is egyre gyakoribbak. A közösségi autók versenyhátrányba kerülnek azért, mert az önkormányzatok a saját autó használatát támogatják, a közösségi autóhasználatot meg nem. Ha mindkét féle autóhasználat ugyanannyi támogatást kapna, jóval kevesebbe kerülne a közösségi autóhasználat. Kizárólagos közösségi megállóhelyekkel a gépjármű-tárolást lehetne elősegíteni, mert gyakran nagyon nehéz helyet találni.

Áraink információként:

Regisztrációs díj 1490 Ft, de ez levezethető, ezután pedig csak annyit fizetsz, amennyit használsz.

Lehet választani havidíjas vagy alkalmi konstrukciót is:

990 Ft-os havidíj mellett például a vezetés 65 Ft -ba kerül percenként, a parkolás pedig 15 Ft-ba.

Emellett egész napra is lehet közösségi autót bérelni, ez havidíjas csomagban kevesebb, mint 10 ezer Ft-ba kerül.





VARSÁNYI TAMÁS (BLINKEE.CITY)

A robogóbérlések leginkább gyors online regisztrációval, folyamatos zóna és flottabővítéssel, kedvezményesebb percdíjú bérlet-konstrukciókkal, és a marketing eszközeivel, többek között folyamatos socialmedia jelenléttel és kommunikációval, akciókkal, nyereményjátékokkal ösztönözhetők. A bérleti kedv alapvetően dinamikusan növekedett 2019-ben – az előző évhez viszonyítva. 2020-ban a pandémia miatti homeoffice és kijárási korlátozások miatt csökkent az átlagos napi bérlések száma, de ez idén újra növekedésnek indult. A robogónak több előnye is van pl. az autókhoz képest. Ilyen többek között a buszsávban való közlekedés, vagy a járdán való parkolás lehetősége, tehát gyorsabb és költségkímélőbb megoldás. Minde mellett az elektromos robogók a közösségi közlekedés kiegészítőiként csökkentik a városi zajterhelést, környezetkímélők és a fenntartható közlekedést népszerűsítik.

A városi közlekedésben a közösségi jármű-megosztó szolgáltatásoké a jövő.

A közösségi autó szolgáltatók megkérdezése az Olvasóink szélesebb rálátását és tájékozottságát hivatott szolgálni. Ez a cikk nem reklám célú.

K Ö Z Ö S

Új lehetőségek a

Rebecca erzsébetvárosi lakosként sokat gyalogol, rendszeresen BKV-zik vagy biciklizik, de közösségi autót és robogót is használ.

Milyen előnyét látod a belvárosi életnek?

26 éves vagyok, és egy éve élek a VII. kerületben, előtte pedig a szomszédos kerületben laktam. Szeretem, hogy a belváros vonzáskörzetében bárhova rövid idő alatt oda tudok érni, akár gyalog vagy tömegközlekedéssel. Általában sűrű a programom, így nagyon fontos szempont, hogy ne kelljen sok időt töltenem utazással, főleg, hogy nincs saját autóm.

Hogyan merült fel először, hogy közösségi autót használj?

A járvány első hullámában ismerkedtem meg a közösségi autóval. Igyekeztem betartani a szabályokat és minél kevesebb időt tartózkodni kis térben sok emberrel, ezért inkább sétáltam vagy bicikliztem, ha tehettem. Nagyobb távokra vagy több csomaggal ez nem mindig volt megoldható, így született meg a gondolat, hogy próbáljuk ki a közösségi autózást.

Milyen célokra veszed igénybe?

Gyakran és változatos okokból. Rendszeresen használom céges ügyek intézésére, mivel munkámból kifolyólag is naponta több helyen megfordulok és csomagokat is szoktam szállítani. Költözés során és nagyobb bevásárlások esetén is segítséget nyújt, sőt, voltam már kirándulni is vele.



S É G I A U T Ó

belvárosi közlekedésben

Miért döntöttél a közösségi autó mellett?

Elsősorban anyagi megfontolásból és kényelmi okokból. Soha nem volt még saját autóm, de tudom, hogy az autó fenntartása sok költséggel jár. Emellett fontos szempont számomra, hogy elektromos autókat használhassak, így nem kell amiatt aggódnom, hogy a környezetet tovább szennyezem az autózásaim során. Az is nagyon kényelmes, hogy például elmehetek valahova autóval, de nem muszáj azzal haza is jönnöm, amit egy saját autóval nem tehetnék meg.

Hosszabb utakon mivel közlekedsz?

Nagyobb távolságokra általában vonattal vagy távolsági busszal szoktam utazni. Ha nagyon bonyolult lenne az odajutás, vagy többen utaztunk együtt, akkor viszont inkább többen összeállunk, és a lehetőségekhez mérten 1-2 autóval utazunk. Próbáltam már többször a telekocsikat is, amit pont erre találtak ki. Azt is nagyon jó megoldásnak tartom, ha épp nincs lehetőség barátokkal utazni.



Nem egyszer fordult elő, hogy éppen egyik helyről a másikra rohantam, és a közelben álló közösségi autó mentett meg a késéstől.

FELELŐSSÉGGEL A FOGYASZTÁSRÓL ÉS A HULLADÉKRÓL - ERZSÉBETVÁROSBAN

Az alábbi listánkban ötleteket gyűjtöttünk arra, hol kölcsönözhetünk olyan dolgokat, amiket csak ideiglenesen használunk, hol javíttathatjuk meg az elromlott, vagy alakíthatjuk át a még szükséges darabjainkat, és mit kezdhetünk azzal, aminek már végképp nincs számunkra haszna?

**Vegyük kölcsön,
ha csak ideiglenesen kell!**

**KÖZÖSSÉGI KERÉKPÁR RENDSZER
(16 BUBI-ÁLLOMÁS) SZERTE A KERÜLETBEN**

Gépkölcsönző (pl barkácsszolgálat): Bölönyi Kft
Dob utca 94-96. Tel: +36-1-351-1043

Deák Ferenc Könyvtár
Rottenbiller u. 10. Tel.: +36-1-342-5362

Kertész utcai Könyvtár
Kertész u. 15. Tel.: +36-1-322-6656



Javíttassuk meg, alakítsuk át!

RUHAJAVÍTÁS

Irredui Szolgáltató Kft. - Ruhaszerviz

István utca 40. Tel: +36-30-842-7508

SzolgáltatóPont - Garay Center

Garay tér 20. fszt. 5. Tel: +36-30-985-8872

Heim Szabóság

Baross tér 16. Tel: +36-20-441-3735

V&W Varroda

Wesselényi utca 61. Tel: +36-20-230-9720

Szolgáltató Üzlet

Rejtő Jenő utca 6. Tel: +36-1-344-4166

Morgon's Szolgáltató Centrum és Hagyományörzők Boltja

Dob utca 77. Tel: +36-30-201-3845

Ruhaklinika

Akácfa utca 41. Tel: +36-1-478-0000

Fenyvesi Éva - Női Szabó (Grandezza)

Kazinczy u. 6/B. 2. em. 11.

Tel: +36-1-321-6918

HÁZTARTÁSI GÉPEK JAVÍTÁSA, FELÚJÍTÁSA

Audifoto kft.

Barcsay u. 8. Tel.: +36-20-9277921

Variomat Kft.

Thököly út 32. Tel: +36-1-322-8975

Profi Elektroszervíz

Wesselényi u 59, Tel.:+36-1-322-3935

KERÉKPÁR SZERVIZ

Bringaland Kerékpárüzlet és Szerviz

Dózsa György út 78. Tel: +36-1-784- 5440

Sydney Biciklik - kerékpárbolt és szerviz

Dembinszky u. 21. Tel: +36-30-544-6566

Bringavilág Kerékpárüzlet - szerviz

Cserhát u. 16-18. Tel: +36-20-323-3462

Retrobringa Műhely

Izabella u. 4. Tel: +36-30-533-0058

Velvart Kerékpárüzlet

Wesselényi u. 58. Tel: +36-1-351-3942

Pajtás Biciklibolt

Király u. 83. Tel: +36-20-669-7955



Ride Kálmán Bringaboltcska
Csengery u. 15. Tel.: +36-20-248-1446
Fogaskerékpár - Galambos László
Klauzál u. 32. Tel.: +36-30-490-9242
Face Bike
Rumbach Sebestyén u. 3. Tel.: +36-20-219-7369

Tegyük lehetővé, hogy más meg használhassa!

ADOMÁNYBOLTOK

KincsVár Adománybolt
Hernád u. 33. Tel.: +36-70-728-0673
Mozaik Adománybolt
Dohány u. 65. Tel.: +36-30-201-8112
Narancsliget Adományközpont
Sip u. 7. Tel.: +36-20-400-6741
Adománytaxi (házhoz jönnek, bútorokat is fogadnak)
adomanytaxi.hu, Email: info@adomanytaxi.hu

ANTIKVÁRIUMOK

Vértesi Antikvárium
Dembinszky utca 41. Tel.: +36-1-352-7470
Könyvtársaság Antikvárium
Wesselényi utca 69. Tel.: +36-70-247-7172
Tordai Antikvárium
Király utca 31. Tel.: +36-1-352-1229

KÖNYVGYŰJTŐHELYEK

Dob utcai könyvcseré pont
Carl Lutz Parknál
Rózsák tere könyvcseré pont
Huszár utcánál
Jó Könyvek bolt
Garay tér 3-4.

Szelektíven dobjuk ki, hogy újrahasznosítható legyen!

KÖNYHAI ZÖLDHULLADÉK KOMPOSZTÁLÁS

Közösségi komposztáló - Almássy tér, park
Kisdíófa Közösségi kert 1077 Kis Díófa u. 4.

HULLADÉKPIRAMIS ELVEK

1. Előzzük meg a hulladékképződést. Csak azt vegyük meg, amire tényleg szükségünk van, minél kevesebb csomagolóanyaggal.
2. Ha elromlott, ne dobjuk ki, inkább javítsuk meg vagy alakítsuk át.
3. Ha már nincs valamire szükségünk, adjuk tovább: más lehet, hogy örömmel használja.
4. Ha tényleg ki kell dobnunk, tegyük szelektíven, annak érdekében, hogy újrahasznosítható legyen.

FÁRADT HÁZTARTÁSI OLAJ GYŰJTÉS

Klauzál téri piac
Hunyadi téri piac - flakonnal

NEONCSÓ GYŰJTÉS

SPAR Klauzál téri piac
SPAR Damjanich utca

SZELEKTÍV GYŰJTŐSZIGET - PAPIR, MŰANYAG/FÉM, ÜVEG, SZÍNES ÜVEG

Dózsa - Thököly sarok (Istvánmezei útnál)
papír, műanyag, fém, üveg

ÜVEGGYŰJTÉS

Városligeti fasor 39, szervizút - FKF Gyűjtő
Hunyadi téri piac - (barna tárolók)
SPAR, Damjanich utca
LIDL, Király utca 112.
LIDL, Rákóczi út 48-50.
ALDI, Rákóczi út (VIII. kerület)
ALDI, Kossuth Lajos utca (V. kerület)
CBA Prima, Anker köz 1-3. (VI. kerület)

ELEMGYŰJTÉS

Garay téri piac ERVA Zrt.
Klauzál téri piac SPAR
SPAR Erzsébet krt. 27.

FKF ÁLTAL KIHELYEZETT ELEMGYŰJTŐK:

Felsőoktatási intézmények portája közelében

A lista társadalmi céllal készült. A gyűjtőhelyek, szervezetek és a fenntarthatóságot szem előtt tartó helyiségek a klímadatak kiadvány edukációs szerepét támogatva kerültek felsorolásra.

A HASZNÁLT SÜTŐOLAJ ÚJRAHASZNOSÍTÁSA

A többszöri sütés folyamán a sütőolajban olyan elváltozások jönnek létre, amelyek gasztronómiai értékvesztéssel járnak. Az étolaj elhasználódik, és alkalmatlanná válik a további ételmezési célú felhasználásra. Környezetre káros hatásai miatt gyűjtsük elkülönítve!

Miért fontos szelektíven gyűjteni a használt olajat?

A használt étolaj a csatornahálózatba kerülve a szennyvíztisztítók terhelését növeli, a természetben pedig gátolja az élővizek autoxidációs folyamatait. Egy csepp használt étolaj akár ezer liter élővizet is elszennyezhet. A talajba kerülve is káros a környezetre: gátolja a talaj légáteresztő képességét, emellett a kommunális hulladékba helyezve nehezen lebontható anyagként jelenik meg.

Lakossági gyűjtés

A jelenleg begyűjtött mennyiség hozzávetőlegesen 7%-a származik magánszemélyektől. A napjainkban egyre környezettudatosabb lakosság a háztartásokban keletkező műanyag, papír és fémhulladék mellett növekvő igényt mutat a használt háztartási olaj elkülönített gyűjtésére is. Az állati eredetű vaj és zsír nem mindenhol kerülhet ugyanabba a tárolóba.



**A használt olajat ne öntse a WC-be!
Ne öntse a talajra!
Ne öntse a kukába!
Ne öntse a lefolyóba!**



Ne öntse a mosogatóba! A hűtés után műanyag flakonokban gyűjtött használt sütőolajat a lakosság a kijelölt benzinkutakon, gyűjtőkonténerekben és lakossági hulladékudvarokban is leadhatja.

4 LÉPÉSELLEL TE IS TEHETSZ ELLENE! MIRE FIGYELJ?

1. CSAK NÖVÉNYI OLAJAT GYŰJTS!

Csak növényi (napraforgó, repce, stb.) Eredetű használt olajat gyűjts külön!

2. HŰTSD LE!

Sütés után várd meg, míg lehűl az olaj, utána öntsd bele az edénybe!

3. GYŰJTSD MŰANYAG PALACKBAN!

Az otthoni gyűjtéshez válassz egy használt műanyag palackot.

4. ADD LE A GYŰJTŐPONTOKON

A műanyag palackkal együtt add le az olajat a kijelölt gyűjtőpontokon!

Forrás: biofilter.hu

Gyűjtés

Az internetes keresőbe írva egyre több céget találhatunk, amelyek a használt sütőolajat ingyenesen elszállítják. A zárható gyűjtőedényekben lévő használt sütőolaj és zsiradék így már nem szennyezik a környezetet.

Feldolgozás és újrahasznosítás

A hulladéknak minősülő használt sütőolaj és zsiradék ártalmatlanítása, tisztítása és feldolgozása szigorú körülmények között zajlik külön erre a célra kialakított üzemekben.

A tartálparkban elhelyezett tisztított növényi olaj a továbbiakban a biodízel iparág, az aszfaltgyártás, gipszgyártás, festékgyártás, asztalos üzemek számára kerül átadásra.



ÜVEGHULLADÉK ELSZÁLLÍTÁSA

Egyre kevesebb helyen találkozhatunk üvegyűjtő konténerekkel, pedig a szelektív hulladékgyűjtés a környezettudatosság fontos pillére. Akkor mégis: hova dobhatjuk a kiürült üvegeket?

Van megoldás

Mint eddig is tapasztalhattuk, egyre több cég jelentkezik olyan termékkel és szolgáltatással, ami a klímavédelemhez járul hozzá így, vagy úgy. Ilyen az üveghulladék gyűjtése is. Az egyik erzsébetvárosi céget kérdeztük, milyen lehetőségei vannak azoknak, akik ezzel a lépéssel is csökkentenék az ökolábnnyomukat, és a kommunális kuka helyett szelektív gyűjtőbe dobnák az üvegeket.

Ugyanis van lehetőség kereskedelmi, vendéglátóhelyek és társasházak számára is ingyenes üveghulladék szállítására.

Bár az EU-n belül nem állunk jól az üveghulladék elkülönített gyűjtésében, már a társasházak is évek óta igényelhetik az ingyenes elszállítást. Ebben az esetben a társasház biztosítja a tárolóedényként szolgáló 240 literes kukákat.

Az ürítés folyamata

A kívánt szállítás előtt 1-3 munkanappal a megadott telefonszámra sms-ben kell elkül-



Az üvegyűjtő kukákba sörös-, boros, pezsgős, befőttes égetett szeszesitalos üvegek kerülhetnek. Az üveghulladék nem tartalmazhat: követ, betont, kerámiát, szélvédőüveget, síkűveget (ablaküveg), drótos-dróthálós-fém-szálalás üveget, gittet, nehézfém-tartalmú üveget (hőálló tányérok, ampulla, TV-képcső).

deni a pontos címet, ahova a munkatársak kimehetnek. A kukák elhelyezésénél fontos, hogy lehetőség szerint akadálymentes helyről kelljen kihúzni, mert ezek a kukák akár 80 kg súlyúak is lehetnek.

Az üveghulladékot nem kell szín szerint külön válogatni.

A kukába ne kerüljön más hulladék, mert ha nagymértékben szennyezett, az elszállítást nem tudják vállalni.

Az ingyenes üvegszállítással kapcsolatban az Üvegfutár Express Kft. területi képviselője, Radovits Andrea segített eligazodni.



HOGYAN LEHETÜNK TUDATOS VÁSÁRLÓK?

Ha érdekel a fenntartható életmód, számos kezdeményezésről olvashatunk, és csatlakozhatunk csoportjaikhoz is. Érdekes szétnézni az interneten, hiszen nemcsak hasznos cikkek, hanem gyakorlati tanácsok, tesztek és adatbázisok is segítenek eligazodni. A Tudatos Vásárlók Egyesületét kérdeztük a háztartásunk zöldítéséről, a méltányos kereskedelemről.

Akár egyetlen szokásunk környezetbarát újrarendelésével és megváltoztatásával is rengeteget tehetünk egy fenntarthatóbb világ kialakításáért. Közösen könnyebb! Sose gondold, hogy céljaidal egyedül vagy! Csatlakozz kihívásokhoz, zöldülő közösségekhez, mert együtt, kis lépésekkel nagyot tudunk változtatni.

Aki eddig nem kapott kedvet háztartásának zöldítéséhez, az csatlakozhat egy **ÖkoKörhöz** is! A csapat tagjai azért találkoznak hétről hétre, hogy egymást inspirálják és fenntarthatóbbá tegyék életük egy területét. Egy tanuló kör, ahol a résztvevők kölcsönösen tanulnak egymástól anélkül, hogy lenne egy megmondó ember, aki mindig előáll a tuti megoldással. Az ÖkoKör Kamra az étel- és ital-fogyasztás elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozik, a Tiszta Otthon ÖkoKör pedig az

egészségesebb és környezetkímélőbb takarítás témájában nyújt segítséget.

Mobil app is támogatja a fenntartható életvitel kialakítását

A vásárláskor felmerülő dilemmákkal kapcsolatban 3 színű pontrendszer, termék-információk, tippek és kihívások segítenek az alkalmazásban, hogy az egészségileg és környezetileg legbiztonságosabb háztartási vegyszereket választhassuk a boltokban. Ma már tudjuk, milyen komoly veszélyei vannak a túlzott háztartási vegyszerhasználatnak. Tudományos kutatások sora bizonyította, hogy veszélyes lehet a hormonháztartásra, növelheti az asztma kockázatát, összefüggésbe hozható a gyermekkori elhízással, a rákos megbetegedésekkel. A takarító és tisztítószereink nem csak otthon szennyez-



7. Láss tisztán!



9. Erőszakmentes jólét



11. Nem mindegy!



8. Olvasd el a címkét!



10. Használd, amíg bírja!



12. Közösen könnyebb

nek, de hozzájárulnak a szabadtéri légszennyezéshez, a talajvízbe vagy természetes vizeinkbe jutva tisztítják az élővilágot.

Háztartásigép-vásárlás előtt a weboldalunkon tesztek segítenek eligazodni a sokféle márka, funkció és teljesítmény között, hogy valóban olyan terméket vihessünk haza, ami megfelel háztartásunk szokásainak, és hosszú időre kiszolgálja az igényeinket. Ezek a tesztek figyelembe veszik a gépek energiahatékonyosságát is, és a fenntarthatósági szempontok megjelennek a pontozásnál.

Bővebb információ:
<https://tudatosvasarlo.hu/>

éjjel van nyitva az ablak, ezzel egész sokáig hűvös marad a lakás. Érdeemes lehet a szigetelés kérdését is megvizsgálni, jó szigeteléssel sok energiát lehet megspórolni. Jó példa még a megosztás, főleg városi lakásokban nehéz rengeteg dolgot elhelyezni, szerszámgépeket vagy nagyobb tisztítógépeket akár bérelni is lehet, vagy használhatjuk együtt is, de akár a komposztálást is megoszthatjuk, ha nincs kertünk. Ebben már a neten is több app segít, ilyen például a Miutcánk.hu vagy akár a közösségi komposztálásra létrejött ShareWasteapp.

A belvárosi ember hogyan teheti a legtöbbet a fenntarthatóságért?

Tudatos Vásárlók Egyesülete: Négy fő területe van a fogyasztásunknak, amivel leginkább hatunk a fenntarthatóságra: az utazás, a közlekedés, az ételmszerfogyasztás és a lakhatás. A belvárosban például érdemes kerülni az autó használatát, válasszuk helyette a közösségi közlekedést, a biciklizést/rollerozást vagy sétálást. Sokat tehetünk még, ha nem használunk léghondit. Persze ezt nem mindenki teheti meg, például a tetőterek nagyon fel tudnak melegedni, de akkor érdemes a léghondit is tudatosan használni, nem 18 fokra lehűtve a lakást. Mi a belvárosi bérlakásunkba még mindig nem szereltettünk, csak

Miben más a mi feladatunk egy vidéken élő-éhez képest?

Tudatos Vásárlók Egyesülete: Egyrészt nehezebb a belvárosban, mert nincs saját kertünk, ahol akár zöldséget vagy gyümölcsöt termesztethetünk, nehezebb a komposztálás, vagy a betondzsungelben rá vagyunk kényszerülve a léghondira. Nehezebb kikapcsolódni, a természethez el kell utazni. Másrészt viszont nagyon sok lehetőséget is kapunk, amit könnyen ki lehet használni. Egyre több hulladékmentes bolt nyílik, sok bevásárló közösség szerveződik, válogathatunk a boltok között, nemcsak egy helyi kisbolt van, és könnyebb környezet-tudatossággal foglalkozó programokon vagy tanfolyamokon részt venni.

FENNTARTHATÓ VENDÉGLÁTÁS

Hogyan működhet egy **közösségi tér és kávézó klímatudatos elvek szerint? Újrahasznosított berendezéssel, energiatakarékos üzemeltetéssel és szezonális ételekkel. A HellóAnyu! elnyerte a „fenntartható vendéglátóhely” minősítést, ezért a családbarát helyiség alapítóját, Lipták Orsit kérdeztük klímatudatos lépéseikről. Inspiráló interjú kerekedett belőle.**

Hogy esett a választás Erzsébetvárosra a vállalkozás megalapításakor?

Egy olyan találkozási pontot szerettünk volna létrehozni a belvárosban, ami tömegközlekedéssel könnyen megközelíthető. Fontosnak tartottuk, hogy az anyukák újra a társadalom vérkeringésében érezhessék magukat nálunk, miközben itt a gyerekeik is jól érzik magukat. Erzsébetvárosban találtuk meg a paramétereknek megfelelő helyiséget 2015-ben, aminek azért is örültem, mert a kerületben lakom.

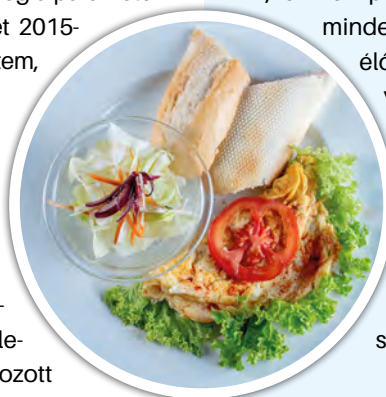
A kezdetektől fontos volt, hogy fenntartható vendéglátóhelyként működjete?

Igen, ez a szemléletmód nekem otthon is fontos. A Felelős Gasztrohós által létrehozott „Fenntartható vendéglátóhely” minősítés elnyeréséhez 7 pontot kell teljesíteni, és mi ezt már a nyitáskor nem csak teljesítettük, de túlszárnyaltuk.

Mi az, ami már a nyitáskor a fenntarthatóság szellemében valósult meg?

A kezdetektől figyeltünk rá, hogy ne legyen ételpazarlás. Szezonális alapanyagokból állítottuk össze a kínálatot, így télen nálunk sosem volt eperleves. Májustól, amikor több

a friss zöldség és a gyümölcs, hetente változott az étlapunk, így jól be tudtuk építeni az aktuális terményeket. A déli gyümölcsök esetében kompromisszumot kötöttünk: frissen facsart narancslé nincs, de limonádé kapható. Gyümölcsleveket helyett a piacon vásárolt házi szörpöket kínálunk, ami a lekvárokkal együtt egy borsönyi manufaktúrából érkezik, a méz pedig Gödöllőről. Igyekszünk mindent 50 km-es körzeten belül élő termelőktől, beszállítóktól vásárolni, hogy semmi ne utazzon többet, mint amennyit szükséges! Műanyag helyett lebomló szívószálakat tartunk a pult alatt, mert néhány gyerek igényelte, de önkiszolgáló jelleggel sosem helyeztük ki.



Honnan szeritek be a zöldséget, gyümölcsöt?

Szívesen beszerezném a piacon, de a környezettudatos szempontok időnként ütköznek a vendéglátóhelyeket szabályozó előírásokkal. Zöldségelőkészítőt, azaz egy külön helyiséget kéne kialakítanunk a földes áru feldolgozására, erre viszont nincs hely. Emiatt pucolt zöldséget kell rendelnünk egy engedéllyel rendelkező helyről. Ezeknek a feltételeknek a piac árusai általában nem tudnak megfelelni,



A Föld óráját egy évben többször is tartjuk, ilyenkor lekapcsolunk, kihúzzunk mindent, még az alvó üzemmódban lévő elektronikai eszközöket, konnektorokat is áramtalanítjuk, és gyertyákat gyújtunk.

Így végül kerestem egy beszállítót. Hiába van nekem is egy saját kis parcellám a szomszéd utcai közösségi kertben, onnan sem hozhatok mentát, paradicsomot, mert nincs róla számla. Minden élelmiszerről számlát kell tudnom felmutatni, hogy ha valami baj történne, visszakövethető legyen, hogy mi honnan származik.

Hogyan kezelitek a hulladékot?

A konyhai szerves hulladékot leadjuk a közösségi kertben komposztálásra. A papír-, műanyag- és fémhulladékot külön gyűjtjük és a ház szelektív kukájába dobjuk, az üvegeket pedig mind visszaváltjuk a termelőknél. Még a tojástartókat is elvisszük a közeli zöldségesnek. A saláták kartondobozokban érkeztek, amiket megpróbáltam visszaküldeni a szállító céggel. Kiderült, hogy nem éri meg nekik visszagyűjteni, ezért megpróbáltuk újrahasznosítani a kartonokat: ezekből készült az összes információs táblánk, amelyekkel megjelöltük a cipőtartót, a babakocsik helyét, a mosdót és

minden egyebet. Workshopokat is tartottunk a csomagolóanyagokkal, például a kilós kiszérelésű kávézacskóból készült már neszeszer, toltartó is. Létrehoztunk egy állandó ruhacserepontot. Sokaknak nagy segítséget jelent, hogy van hova lerakni, másoknak pedig van honnan elvinni a használt ruhákat.

Mennyire tudtok figyelni az energiatakarékoságra?

LED izzókkal világítunk. Figyelünk a gépek magasabb energiatakarékosági fokozatára. Az emeleti és a földszinti helyiségek külön fűtési körön vannak, így fent csak akkor kapcsoljuk be a fűtést, ha program van. Klímabe-

rendezésépp behúzzuk a függönyöket. De a takarékoság más területeken is megjelenik: az összes csapra perlátort helyeztünk.

Említetted, hogy a környezettudatosság a magánéletedben is fontos.

Ez egy kicsi vendéglátóhely, nem sokban különbözik egy nagy család fenntartásától. Otthon már sok mindent kipróbáltam, amit aztán a kávézóban jól tudtam alkalmazni. A szezonális élelmiszerek fogyasztása otthon kezdődött, akárcsak az árnyékolás, így klímánk a tetőtérben sincs. A mosógépen rövid programot és alacsony hőfokot állítok be – ezekkel mind lehet spórolni! A perlátorokat és a LED-izzókat otthon is felszereltük.

A tervek szerint szeptemberben teljes gőz-zel újraindultok?

Még kérdéses, hogy alakul az őszi időszak a koronavírus szempontjából, hiszen ettől függ a működésünk. Reméljük a legjobbakat!

A FELELŐS ÉTKEZÉS IS TANULHATÓ

A 21. században alapítványi munkára van szükség ahhoz is, hogy a környezettudatos, felelős étkezés-t népszerűbb lehessen és a hazai vendéglátóhelyek környezetvédelmi törekvéseit segíthessék. A Felelős Gasztrohős Alapítvány munkatársai hisznek abban, hogy környezetbarát gasztronómiai megoldásokkal zöldebbé és egészségesebbé tehetjük étrendünket, s ezáltal jót tehetünk magunkkal és környezetünkkel is.



A konyhában is okosan

A civil szervezet 3 állandó munkatárssal és közel 80 önkéntessel dolgozik. Munkájukat környezet- és élelmiszermérnököktől táplálkozástudományi szakembereken át jogászig számos szakértő segíti. A fenntartható étkezést népszerűsítő szemléletformáló kampányainkkal (pl.: Szívószálmentes Augusztus, Pálmaolaj Böjt, Nem etetem a szemetesem!) több mint egymillió embert értek el közvetlenül és ösztönöztek környezettudatos lépésekre.

A gyerekek, mint célcsoport

Az online kommunikáció és szemléletformálás mellett offline foglalkozásokat, csapatépítőket, kitelepüléseket tartanak, kicsiknek és nagyoknak egyaránt. Gasztrohős Palánták óvodás foglalkozásukon már több mint 2000 kisgyermek ismerkedhetett meg játékos formában a környezetbarát, szezonális étkezés és hulladékkezelés témájával. Gasztrohős Padtárs kisiskolásoknak szóló programjukon rendhagyó tanóra keretében mutatják be az diákoknak a fenntartható, tudatos táplálkozás és fogyasztás alapjait. Szemléletformáló csapatépítő

Az alapítvány tevékenységét motiváló céllal szeretnénk bemutatni, mert úgy gondoljuk, hogy mindig lehet újat tanulni, fejlődni. Találkozhattunk már izgalmas és szerethető lakossági kampányainkkal, egyszerűen alkalmazható tippekkel, finom receptekkel, amelyek megmutatják, hogy mennyire egyszerű odafigyelni arra, mi kerül az asztalunkra. Sokrétű szakmai tevékenységgel segítik a felelősen gondolkodó vendéglátóhelyeken a környezetbarát intézkedések bevezetését, és a fenntarthatósági törekvések kommunikációját a vendégek felé.



Abban hisznek, hogy mindenki lehet hős és falatonként képesek vagyunk megváltoztatni a világot!



kalandpályájukon, a GasztrohősPróbátÉtelen és Zöld Gasztrokvízükön a felnőttek játékos, kötetlen formában, de számos új információt szerezve ismerkedhetnek meg egymással és a környezetbarát étkezés, szezonális, élelmiszerhulladék és hulladékkezelés témájával.

Kevesebb hús

Ahogy a nemzetközi trendek is ebbe az irányba mutatnak, egyre több, akár Michelin csillagos étterem áll át a teljesen növényi alapú

ételekre, vagy szélesíti ilyen irányba a kínálatát, úgy itthon is folyamatosan nyílnak az új vegán éttermek, sütizők és a „hagyományos” éttermek kínálatában is egyre gyakrabban jelenik meg ezek az ételek. A trendek mellett ennek a másik oka az, hogy

egyre több vendég keresi a húsmentes vagy teljesen növényi alapú fogásokat.

Ők folytathatnak alapvetően is vegetáriánus illetve vegán étrendet, vagy választhatnak valamilyen ételallergia miatt, ami változtatásra készíti az éttermeket is.

Cseredoboz

Ha újra úgy alakul a helyzet, hogy bezárnak a vendéglátóhelyek vagy csak az élethelyzetünkben kifolyólag szeretnénk ételt rendelni, akkor érdemes olyan helyet választani, ahol működik a RAKUN Dobozközösség rendszere. Egyelőre csak pár olyan budapesti hely van, ahonnan házhoz is rendelhetünk a tartós dobozokban, viszont ha személyes elvi-



Forrás: Felelős Gasztrohős



telt választunk,

akkor már több mint 30 vendéglátóhelyen használhatjuk a dobozközösség szolgáltatását. Ha mégis egyszer használatos csomagolásban kapjuk a megrendelt ételt, akkor ha tehetjük, öblítsük el a műanyag dobozt és gyűjtsük szelektíven a hulladékot.

7 pont

A Gasztrohősök a kávézók mellett az éttermek működését is zöldítik. Fenntartható Vendéglátóhely minősítésüket már több mint ötvenen szereztek meg. Erzsébetvárosban is számos olyan vendéglátóhely található, amely működése során odafigyel arra, hogy minél kisebb legyen az ökológiai lábnyoma. A minősítéssel rendelkező éttermeknek az alábbi hét kritériumot kell teljesíteniük:

1. Az alapanyagok minimum 30%-ának Magyarországról kell származnia.
2. Nem szabad pálmaolajat használni.
3. Minimum 2 vegetáriánus főételnek kell szerepelnie az étlapon.
4. Minimum 1 biotermék árusítása.
5. Legalább 1 környezetbarát minősítéssel rendelkező tisztítószer használata.
6. Nem szabad polisztirol csomagolóanyagot használni, és csak kérésre lehet szívószálat adni.
7. Folyamatosan törekedni kell a környezeti terhelés csökkentésére.

FENNTARTHATÓ ÖLTÖZKÖDÉS Erzsébetvárosban

MENGYÁNESZTER

Öt évvel ezelőtt kezdtem a fenntartható divattal foglalkozni. Erzsébetvárosi lakosként olyan megoldásokat gyűjtöttem össze, amelyek segítenek abban, hogy környezet tudatosabbá tegyék a ruhatárunkat és fenntarthatóbbá az öltözködésünket.

Még mindig sokak számára meglepő, mennyire környezetszennyező és kizsákmányoló a divatipar jelenlegi, felgyorsult működése, amelyet a *fastfashion* és *ultra fastfashion* gyártási modellben működő márkák uralnak. Elég csak elővenni egy ruhadarabot a szekrényből, és máris ezernyi kérdés merül fel. Hol készült? Mennyire fizették meg azokat, akik dolgoztak rajta? Mennyi vegyszert használtak az elkészítése során? Miért bolyhosodik már a második mosás után? Hogyan mossuk, hogy kevesebb vegyszer kerüljön a környezetbe? Hogyan kell kezelni, hogy jobban megőrizze a minőségét? Mi legyen vele, ha nekünk már nem kell? Biztosan újrahasznosítják? De hol? És hogyan? A divatipar működésének problémája és fenntartható öltözködés témája nagyon komplex, de mindenkit érint, aki reggelente felöltözik.

Fotók: Molnár Anikó





A fenntartható divat a szekrényünkben kezdődik

Sokan keresnek meg azzal a kérdéssel, hogy hol tudnak olyan ruhát vásárolni, amelyik minden szempontból fenntartható. A válaszom sokszor meglepi őket: a szekrényben. Nincs fenntarthatóbb a már elkészült és megvásárolt ruhadarabnál, amit rendszeresen viselünk.

Tartsunk vásárlásszünetet!

Ez lehet két hónap, fél év, egy év. Ahhoz, hogy pontosan meg tudjuk fogalmazni, miért nem szeretünk bizonyos ruhadarabokat, vagy miért vágyunk újabb és újabb ruhákra, miközben tele a szekrényünk, meg kell figyelni magunkat. Naplózunk, milyen ruháinkat miért nem hordunk, milyen esetben szeretnénk új ruhát venni. Fejlesszük a kreativitásunkat a meglévő ruháink viselésével. Sokat segíthet ebben a kedvenc filmünk vagy a Pinterest.

Ismerjük meg magunkat jobban!

Ezt a folyamatot támogassuk meg más szakemberek segítségével. Amikor 13 hónapig nem vásároltam ruhát, elmentem szintanácsadásra, testalkat-elemzésre, elkezdtem rendszeresen edzeni, másképp kezdtem étkezni,



» **A divatipar problémája mindenkit érint, aki reggel felöltözik.**

és coach-hoz is jártam. Azt vettem észre, ha jóban vagyok magammal, nincs szükségem az állandó vásárlás általi megerősítésre.

A fentiek alapján kijelenthető, hogy szerecsére számtalan alternatív megoldás létezik, melyek közül mindannyian kiválaszthatjuk az izlésünknek, igényeinknek, pénztárcánknak és stílusunknak tökéletes verziót.

A szerző fenntartható divattal foglalkozó újságíró, szín- és stílustanácsadó, a Fenntarthatodivat.hu alapítója.

Mit tehetünk még?

- **Javítsuk, javíttassuk**

Előfordul, hogy tovább szeretnénk viselni a meglévő ruháinkat, mint ahogy azok bírják. Lehet, hogy egy cipzárcsere ugyanannyiba kerül, mintha új nadrágot vennénk valamelyik fastfashion üzletben, de pont a gondolkodásmódunk átalakítása a fenntarthatóság alapja.

- **Varrassunk!**

A méretre készített ruha élménye után nehéz lesz silány minőségű darabokat viselni. Ráadásul a kevesebb, minőségi ruhadarabra könnyebb ruhatárat építeni.

- **Készítsük el mi magunk!**

Mennyi munka van egy ruha, egy cipő vagy egy táska mögött. Ha magunk készítjük el a saját ruháinkat, beelátunk a folyamatokba és meg fogjuk becsülni a szakmában dolgozókat.

- **Vásároljunk másodkézből!**

Használt ruhát már nem csak a nagy turkáló láncokban tudunk beszerezni, sokkal több, sokszor barátságosabb lehetőség létezik.

- **Keressük a lokális alkotókat!**

Budapesten sok fenntartható szellemiségben működő márká és alkotó létezik, amelyekkel és akikkel személyesen is találkozhatunk. Ne hagyjuk ki az élményt!

KOMPOSZTÁLÁS A NAGYVÁROS KÖZEPÉN?

Minden háztartásban keletkezik zöldhulladék: krumplihéj, almacsutka, dinnyehéj... Attól függően, hogy sokat főzünk-e, vagy hányan lakunk együtt, a mennyiség igen eltérő. Hagyományos falusi háztartásokban mindig volt egy gödör, vagy egy kupac, ahol az ilyen javakat gyűjtötték. Jól tudták, hogy megfelelő körülmények között pár hónap alatt a legkiválóbb tápanyag, komposzt lesz belőle a kerti (vagy akár a szobai) növények számára.

Törvényi előírás vonatkozik arra, hogy 2023. december 31-ig meg kell teremteni a biohulladékok szelektív gyűjtésének és optimális felhasználásának feltételeit, ami leginkább a komposztálást jelenti.

Ismert, hogy kertvárosi környezetben sok önkormányzat házi komposztkeretekkel, tanfolyamokkal segíti a kerti és konyhai zöldjavar helyben komposztálását, és az FKF-től megvásárolható zsákokban kitett zöldhulladék elszállítása is megoldott.

Amíg a komposztálni való házhoz jövő rendszeres, heti összegyűjtése nem megoldott, a Klímakabinet kezdeményezésére 2021. áprilisában Erzsébetváros önkormányzata is csatlakozott ahhoz a programhoz, amelyet szakmailag a Főkert felügyel. Ennek keretében az **Almássy téren létesült közösségi komposztáló**, amelyet a park nyitvatartási idejében (7-21h) használhatunk.

Forrás: Szent István parki komposztbarátok



MIT TEHETÜNK EGYÉNILEG?

Van, aki egyénileg állt neki a komposztálásnak: a terasz sarkában, a kamra polca alatt... Speciális forgatható szerkezetben, komposztatoronnyal, vagy giliszták segítségével...



Gyuri teraszkomposztálója, amit sajnos Németországból kellett rendelni, itthon nem lehet kapni



Bea komposztatornya



Csaba gilisztás komposztálója

A közelben lakók közül bárki ide hordhatja a konyhájában keletkezett zöldhulladékot. Közösen gondoskodnak róla, hogy a komposzt érése zökkenőmentes legyen. A komposztbarátok kiszedegetik a nem oda valókat, időnként száraz anyaggal betakarják a nedves háztartási zöldhulladékot, és amikor majd „beérik”, a korhadási folyamat végén, közösen fogják átszítálni és hasznosítani az anyagot a saját növényeik, illetve az Almássy téri növényzet javára.

A komposztáló három rekeszes, hogy legyen hely hova rakni a zöldhulladékot, amikor egy rekesz megtelik. Ugyanis a komposztálás lassú folyamat, akár egy évet is igénybe vehet.

A komposztálóba csak növényi eredetű anyag, illetve föld kerülhet. Kérjük, hogy az alábbiakat semmiképp ne dobják a komposztálóba: főtt étel maradványai, állati eredetű anyagok, pékáru, használt sütőolaj, déligyümölcs héja.



A komposztáló közösséghez a Facebookon az Erzsébetvárosi Komposztbarátok csoportján keresztül lehet csatlakozni, és itt lehet tájékozódni a komposztálás mikéntjéről is.



Kisdiófa Közösségi Kert

A városi kertészkedés Erzsébetvárosban is sokakat vonz. A kerületben egyelőre egyetlen közösségi kert van, ami az önkormányzat tulajdonában álló foghíjtelken valósult meg 2016-ban, a KÉK Kortárs Építészeti Központ szakmai vezetésével és koordinálásával. Az ügynevezett bulinegyed közepén egy kis zöld oázis található a Kisdiófa utcában: csaknem 50 db 6-7 négyzetméteres kis parcellát művelnek kerületi kertbarátok, kedvük szerint zöldséget, gyümölcsöt, fűszereket vagy virágot ültetnek kicsi kertrészekben. Az ide járó családok közösséget alkotnak, számos közösségi, szakmai- és kulturális programot szerveznek - nem csak saját maguknak. A létrehozott tanparcellákat a közeli öko-iskola tanulói gondozzák.

A Közösségi Kert élen jár más, fenntarthatósági szempontból fontos tevékenységekben is: ilyen az esővíz gyűjtése, az első (de korlátozott időpontokban nyitva tartó) kerületi közösségi komposztáló létrehozása, vegyszer nélkül művelik a kis területet, ügyelnek a beporzók (méhek) jól tartására is, nyaranta közös beszerzésben helyi termelőktől gyümölcs átvételi pontként is szolgálnak. *Rendszeresen tartanak nyílt napot, amikor bárki megismerkedhet az itt folyó biológiai és közösségi élettel.*



Berlinben a kerttel egyáltalán nem rendelkező társasházakban is van már bio-kuka, amit hetente ürítenek, éppen úgy, ahogy a kommunális, vagy szelektív gyűjtőket.

ÖKO-TUDATOS

Városlakóként különös jelentőséggel bír, amikor a helységnévtáblát elhagyjuk, és erdők, mezők vesznek minket körül. Mivel a közlekedés is jelentős CO₂ kibocsátással járhat, az utazást és természetjárást klímavédelmi szempontból járjuk körül. Segítségünkre van a helyi székhelyű Magyar Természetjáró Szövetség.

Mi a Magyar Természetjáró Szövetség célja?

Az 1987-ben önállósodott, 1998 óta közhasznúként működő Magyar Természetjáró Szövetség (MTSZ) célja, hogy népszerűsítse és elősegítse a kulturált egyéni és szervezett természetjárást, ezen keresztül pedig az egészséges életmód támogatását és a természet védelmét tartjuk legfontosabb küldetésünknek. Tagszervezeteinken keresztül az egyik legnagyobb, tízezres nagyságrendű aktív tagsággal rendelkező nonprofit szervezet vagyunk.

Mire érdemes figyelni, ha klímabarát módon akarunk utazni, természetet járni?

Aki szeret a természetben tartózkodni, annak egyben illene a legkomolyabb környezetvédelemnek is lennie. A természetjárás szorosan összefonódik a helytörténettel, így elmondható, hogy a hazánk alapos megismerését célul kitűző természetjáró környezeti szempontok szerint is jó úton jár, ha külföldi, rövid idejű utazások helyett hazai túrákra kötelezi el magát. Ha tehetjük, használjuk a közösségi közlekedést, annál is inkább, mert például hazánk legvagányabb túraterepei Budapestről közvetlen buszjárással is elérhetőek.

Ha valaki a természetjárás mellett dönt, hol szerezhet hozzá információkat?

Az MTSZ által működtetett www.termeszettjaro.hu oldal és applikáció rengeteg, különböző nehézségű túraútvonalat mutat be, továbbá a számunkra megfelelő nehézségi

Ha tehetjük, használjuk a közösségi közlekedést, annál is inkább, mert például hazánk legvagányabb túraterepei Budapestről közvetlen buszjárással is elérhetőek.

KIRÁNDULÁS

fokozat szerint is tudunk válogatni az összes túra között. A szintén az MTSZ gondozásában megjelenő Turista Magazin szintén sokféle módon foglalkozik a természetjárás praktikumaival, hiszen szívügyünknek érezzük a természetjárás népszerűsítését, különösen a gyerekek és családok körében.

Erzsébetvárosból milyen izgalmas úticélok lehet könnyen elérni?

Budapestről az ország legjobb túraterepei közvetlen járatokkal is könnyen elérhetők. A www.termeszettjaro.hu oldal egyik túraválogatása éppen a Budapest környéki túrákat gyűjti össze, de tájegységek szerint is válogathatunk.



Ha komolyan vesszük a környezeti szempontokat, akkor odafigyelünk arra, hogy minél rövidebb egy út, annál kisebb a lábnyoma.

És akkor örökre mondjunk le a külföld utazásról?

Ha komolyan vesszük a környezeti szempontokat, akkor odafigyelünk arra, hogy minél rövidebb egy út, annál kisebb a lábnyoma. De hazánkban bőven találunk életre szóló kalandokat ígérő túraterepeket. Ilyen például az Országos Kéktúra, a Magyarország északi tájain végighaladó, az Írott-kőtől Hollóházáig tartó, folytonos, jelzett turistaút. Az Országos Kéktúrát a National Geographic a világ TOP 25 javasolt túraútvonalává választotta 2020-ban. Ez Magyarország és Európa első hosszútávú turistaútja, amely a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúrával és az Alföldi Kéktúrával része az Országos Kékkörnek. Teljesítése semmilyen kööttséggel nem jár, az útvonalat végigjárva a rendszeres sportoláson túl képet kaphatunk hazánk életéről, tájairól, megismerhetjük mindennapjait, lakóit, történelmét, föld- és vízrajzát, állatvilágát és természeti szépségeit.

Szigeti Ferenc

Foto: Gulyás Attila / MTSZ



Mit tehet a

1

Vegyen részt a társasházi közgyűlésen, ismerje meg a közös képviselőt, legyenek igényei



2

Ismerje meg a szomszédját: szomszéd = legjobb erőforrás (kölcsonzés, megosztás, közös beszerzés)

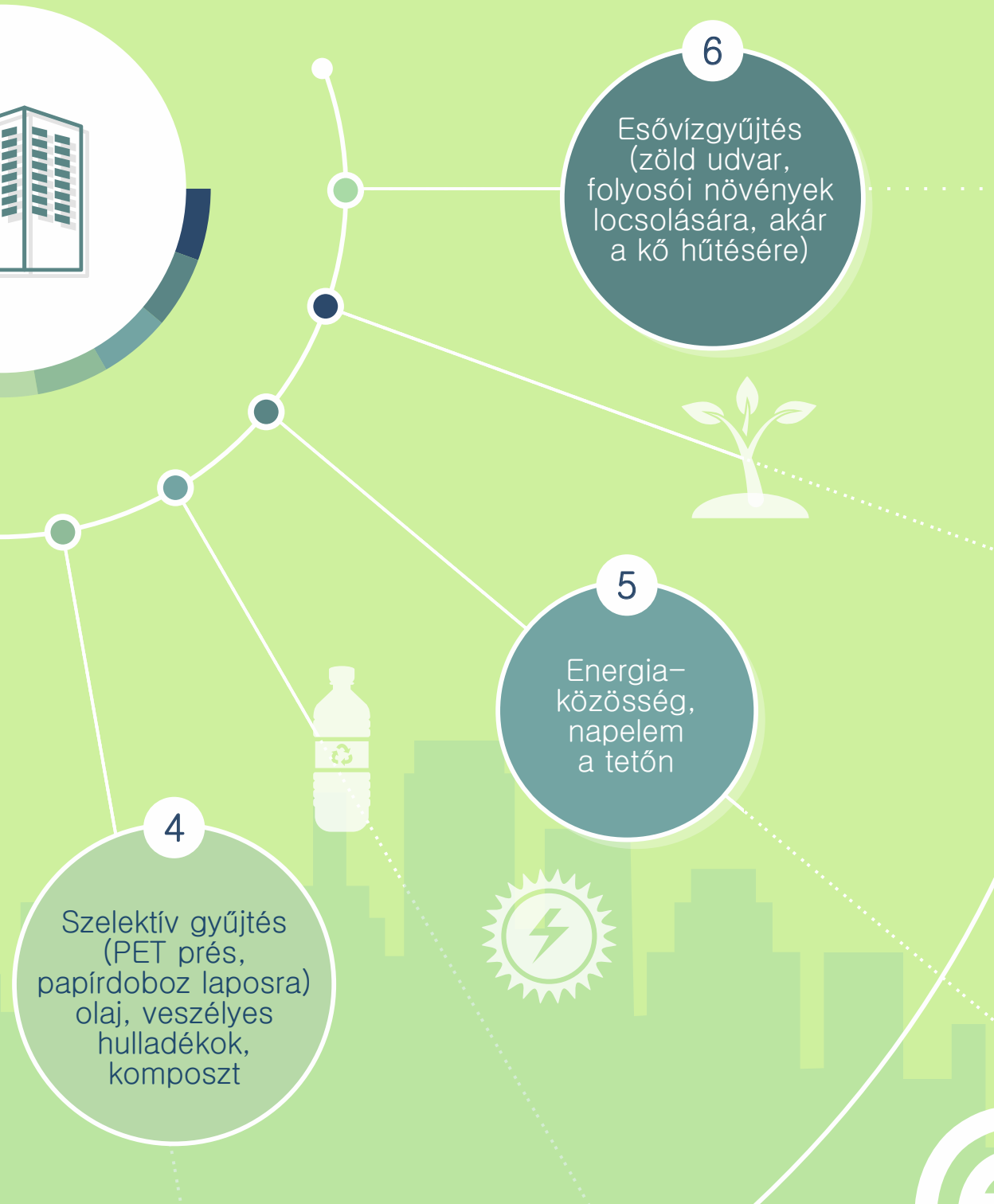


3

Zöldítés: falak, udvar (jó példák, pályázatok)



társasházi közösség?



MEGÚJULÓ ENERGIAKÖZÖSSÉG Erzsébetvárosban

Megújuló energiatermelés alapvetően két céllal folyik ma Magyarországon: értékesítés vagy saját felhasználás céljából. Előbbi jellemzően nagy méretben történik, a nagy méretből fakadó gazdaságossági előny miatt, és jellemzően erre szakosodott cégek csinálják. Saját felhasználás céljából elsősorban háztartások, illetve intézmények termelnek megújuló energiát azzal a céllal, hogy csökkentsék energiaszámlájukat. Több egységből álló közösségeknek azonban jelenleg nincs lehetőségük a megtermelt energiát hasznosítani, mivel az energiát nem lehet megosztani. Ez ugyanakkor hamarosan változni fog, mert az EU kiemelt fontosságot tulajdonít a közösségi energia alkalmazásának.



És itt jön a képbe az energiaközösség, ami a társasházak, lakók, cégek és intézmények laza szövetsége, és azt a célt szolgálja, hogy a társasházak tetőin megtermelt napenergiát szét lehessen osztani a fogyasztók között.





Mi köze ehhez Erzsébetvárosnak? Míg a családi házakon egyre inkább terjednek a napelemek, az Erzsébetvárosra jellemző társasházakon csak elvétve látni ilyet. Ennek egyik fő oka pedig az, hogy a napelem telepítésére alkalmas tetőfelületek a társasházak közös tulajdonában vannak, de a társasházak nagyon kevés energiát fogyasztanak (világítás, lift, stb.), és az energiát sem tudják átadni a lakóknak. Ezért a megtermelt energiát kénytelenek lennének alacsony áron átadni az energiaszolgáltatóknak.

És itt jön a képbe az energiaközösség, ami a társasházak, lakók, cégek és intézmények laza szövetsége, és azt a célt szolgálja, hogy a társasházak tetőin megtermelt napenergiát szét lehessen osztani a fogyasztók között. Ez a gyakorlatban valahogy úgy nézne ki, hogy egy fogyasztó bizonyos összeggel hozzájárul az energiaközösség költségeihez (pl. napelemek telepítése, stb.), és cserébe a megtermelt energia ráeső részével csökken az áramszámlája. A hozzájárulás az

alacsonyabb energiaszámlák következtében kb. 8-15 éven belül megtérül, és utána már csak hasznot hoz.

Az energiaközösség létrejöttének két feltétele van: jogszabályi változások és a megtermelt energiának a hálózat megterhelése nélküli szétosztását lehetővé tévő energiamenedzsment kiépítése. Ezen feltételek elősegítésére nyert 200 millió Ft támogatást az önkormányzat és cégei, valamint egy kutató-fejlesztő cégből álló konzorcium.

Amennyiben a fenti feltételek létrejönnek, az energiaközösséghez bizonyos összeg feletti hozzájárulással szinte bárki csatlakozhat, a napenergia termelésnek csak a napelem telepítésére alkalmas tetők és a felhasználható forrás mennyisége szabhat határt.

Amennyiben minden a tervek szerint alakul, az energiaközösséghez feltehetően majd 1-2 év múlva lehet csatlakozni. Amennyiben az energiaközösséggel kapcsolatban kérdése van, írjon az energiakozosseg@erzsebetvaros.hu email címre.





Csengery utca 30.



Damjanich utca 44.

TÁRSASHÁZI ZÖLDÍTÉS

A közterületek zöldítése mellett a társasházak több módon hozzájárulhatnak a kerület zöldítéséhez. Ahol mód van rá, érdemes feltörni a társasházi udvarok betonját, de akár növényládákban is jelentős növényállomány alakítható ki az udvarokon. Mivel a növények felülete kevésbé melegszik fel, illetve párologtatásukkal is hűtik a levegőt, a bezöldített udvarok jelentősen csökkenthetik a hőszigetelést.

További lehetőség a falak, esetleg tetők zöldítése. A falakra felfutó növények azontúl, hogy meggátolják a falak túlmelegedését, szigetelő hatást is kifejtenek, illetve a falat is védik a heves esőzésektől. Ráadásul rengeteg élőlénynek is otthont biztosítanak, így kicsit visszaköltözhet a természet a házak közé. A falakra nem csak felfuttatni, hanem telepíteni is lehet növényeket, az ilyen telepített zöldfalak szigetelő és védőhatása sokkal erősebb.

Jelenleg a kerületre hulló csapadék túlnyomó része a csatornába kerül, a növényzetet pedig csapvízzel locsoljuk, ami a vízpazarlás mellett jelentős költségekkel jár, valamint heves esőzések esetén az pincék és utcák elöntéshez is hozzájárul. Ezért az önkormányzat a közeljövőben a növényesítési pályázatok mellett a társasházra hulló csapadék hasznosítására is ki fog írni pályázatokat egy LIFE projekt keretében.

Erzsébetváros Kertje

A VII. kerületi önkormányzat 2020. májusi rendelete megalapította az Erzsébetváros Kertje pályázatot. Célja, hogy az erzsébetvárosi házakban zöldebb, élhetőbb környezet alakuljon ki, illetve hogy díjazza azokat a lakóközösségeket, amelyek sokat tesznek a kerület szépítéséért, a természet közelsége megteremtéséért, és ennek érdekében kerteket alakítanak ki, és gondoznak. A pályázatnak már idei nyertesei is vannak. A **Damjanich utca 52.** társasház közössége saját erőből tartja karban és újítja meg a kertet, amelynek éke egy nagy fűgefafa, de más gyümölcsök és fűszernövények is nőnek udvarukon.

A **Damjanich utca 44.** társasházban, a magas házfalak között megbúvó két udvar növényeit a lakóközösség maga gondozza, komposztal táplálja a növényeket, és házikókkal, itatókkal csábítják csicsergésre a kismadarakat.

A **Csengery utca 30.** társasháznak szép zöld udvara van, de alig süt be a nap. A pályázat összegéből egy kerttervezőt kérnek meg, hogy az udvar adottságait figyelembe véve tegyen javaslatot a kert megújítására, a talaj javítására.



Damjanich utca 52.



KERTEK A VÁROSBAN

Ha valaki nem ismer egy városrészt, akkor csak a házak utca felőli képét, a homlokzatát látja, vagy ismeri a trolivonalakat, a nagyon kevés parkot és jó kis kerthelyiségeket. Aki „guglival” száll fölébe, azt is látja, hogy Erzsébetvárosban is ott a lehetőség a házak belső udvaraiban a zöldre. Lehetne több is!

Mit lehet tenni a nagy hőségben, hogy legalább egy kis enyhét kapjunk? Mindenekelőtt a fákat védeni, locsolni, nem hagyni kivágni őket... A ház által körülfogott belső udvarokban nagy lehetőség van erre. Sokunk számára evidens, hogy a fa mekkora érték, de nem mindenki látja így, félnek, hogy az ágak letörnek, veszélyesek. Valószínűleg érdemes előre gondolkodni, és évről évre átnézetni a magas fákat az önkormányzat segítségével, közösségi pénzből vagy akár csak gyűjtésből, hiszen ez fontos feladat.

Létezik egy újfajta, városi lehetőség: a közösségi kert építése. A VII. kerületben a Kisdiófa kert ilyen, én máris kedvet kaptam, hogy felkeressem, olvassak róla. A kifejezésben már benne van a kétféle értelme egy



Mesterházi Mónika,
költő, műfordító
Erzsébetvárosi irodalmi ösztöndíj nyertese
2020-ban

ilyen kezdeményezésnek: a kert és a közösség. Nagyon sokfélék vagyunk, és nagyon elszigeteltek, de a közös munkában sok örömforrás van – az is örömet meríthet belőle, aki fizikailag vagy az időbeosztása miatt nem tud bekapcsolódni, de esetleg támogatja a többiek munkáját. Sokan nem tudnak elmenni nyaralni, de szívesen kiülnének a lépcsőre, a virágok, bokrok közé, kicsit beszélgetni, meginni együtt egy kávét, egy pohár sört. Nem sok minden jut eszembe, ami ellene mondana ennek a lehetőségnek – legfeljebb a csüggedés, a közöny, de ha ezt a küszöböt átléptük, nagyon sok jó származik belőle.

Az érdeklődők a kozossegikertek.hu oldalon kaphatnak segítséget, ötletet, bátorítást.

Mit tehet egy



1

Fenntarthatósági terv – ennek megismertetése a dolgozókkal / közös kialakítás

2

Közösségi közlekedésre ösztönzés, biciklitároló, zuhany és átöltözési lehetőség

3

Csapvíz népszerűsítése



4

Műanyag poharak, vizespalackok helyett „örök” darabok



5

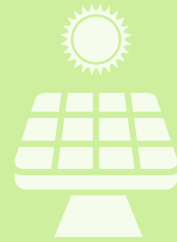
Újrapapír, kétoldalas nyomtatás, e-iroda

6

Fűtés-hűtés / öltözködés, árnyékolás



munkahely?



12

Napelem rendszer

11

Közösségi
beszerzés a
dolgozóknak
szervezve

10

Irodai
növények



9

Villany /
gépek lekap-
csolása



8

Szelektív gyűjtés
(papír, műanyag,
fém, olaj, elem,
patron, veszélyes
hulladékok)

7

Zöldítés
(udvar,
bejárat)

MUNKAHELY, az új szokások generálója

Felnőttkorunkban időnk jelentős részét töltjük a munkahelyünkön, így nem csoda, hogy erőteljes hatással van ránk. Nem csupán az ott lévő hangulat befolyásolja mindennapjainkat, hanem az önmegvalósításunkban betöltött szerepével is terelget minket az utunkon. A kihívás lehet maga a munkakörünkkel járó feladat, és a kapott impulzusok egyaránt. A fejlődés lehetősége pedig a karrierünkön kívül az életmódunkban is megjelenik.

Ha a cégvezetés zászlajára tűzte a környezettudatos vállalkozásként való működést, az ezzel nyert tapasztalatok a munkaidőnk lejárta után is hasznunkra válhatnak.

A kedvelt kapszulás kávégépek inkább kényelmeseek, mint zöldek. Ha az alu- vagy műanyag kapszulákat nem használjuk újra, talán tudatosabb lenne visszatérni a kávéörlő és főző gépekhez.

Ha beüzemelünk egy főzőlapot vagy mikrohullámú sütőt, többen kapnak kedvet ahhoz, hogy az otthon elkészített ételüket hozzák be ahelyett, hogy egyszerhasználatos műanyag edényekben rendelnének ebédet. Heti 5 munkanappal számolva lehangoló a termelt műanyag hulladék mennyisége.

A budapesti csapvíz jó minőségű. Egyszer használatos műanyag poharak helyett mindenkinek lehet saját pohara vagy kulacsa, amelyet megtölthet csapvízzel.

Az elektromos készülékek kiválasztása-



kor gondosan nézzük meg az energia-besorolást!

Ügyeljünk rá, hogy mindegyik készülék energiatakarékos üzemmódban működjön!

Tartós befektetésként pedig az energiaellátást fedezhetjük megújuló energiaforrásokból. A szén, olaj és gáz helyett használt nap, szél és geotermikus energiával a karbonlábnyomunk csökken.

Nyomatás? Csak, amit tényleg szükséges a dokumentálás érdekében.

Használjuk a kétoldalas nyomtatási funkciót! Akár a kapcsolást is megspórolhatjuk vele.

Az iroda fényforrásai lehetnek egyszerre szembarátok és energiahatékonyak is. Mindkettő kiemelten fontos szempont.

Az üzemeltetéssel érdemes egyeztetni az egyes helyiségek hőmérsékletéről. A raktár vagy egy kevésbé használt terem főlegesen kerül felfűtésre, ezáltal is növelve a CO₂ kibocsátást.

A nyári klímahasználatot se vigyük túlzásba! Az optimális hűtéssel nem csak a szervezetünket óvjuk meg a szélsőséges hőingadozáshoz való alkalmazkodástól, hanem energiát is megtakarítunk.

Legyen a zerowaste az irodában is irányadó! Az újrahasznosítás csak ezután következik.

A recycling alapja a hulladék megfelelő szelektálása és gyűjtése. Fordítsunk gondot a mindenki számára érthető feliratozásra.

Évszakváltásnál vagy költözködés előtt rendezhetünk munkahelyi csere-bere délutánt, ahol a munkatársak a már nem használt, de jó állapotú ruháikat, készülékeiket egymás között elcserélhetik.

Kopárnak tűnnek az ablakok? Növényekkel az oxigénellátásnak és a lelkünknek is kedvezhetünk.



KÖZLEKEDÉS - az életformánk része

A fenntarthatóság perspektívájából elengedhetetlen kérdés, hogyan jutunk el A-ból B-be. Így az otthonunk és a munkahelyünk közötti út megteremtését alapos tervezést követően kalkulálhatjuk ki minél optimálisabb verzióra. A CO₂ kibocsátás egyik legnagyobb forrása ugyanis az ingázásból adódik.

A kerékpáros közlekedés egyre elterjedtebb a nagyvárosokban is, ám a közlekedési kultúra mindegyik résztvevőtől komoly felelősségtudatot és szabálykövetést vár el. Ha az irodában lehetőség van zuhanyozásra és átöltözési lehetőségre, frissen lehet beülni a reggeli meetingre.

Ha biciklitávon kívül esik a lakásunktól a munkahely, a közösségi közlekedés egy jó választás lehet. Az ösztönzés bérlet támogatás formájában érkezik a munkáltatótól.

Azok számára, akik egy irányban, de bonyolult vagy hosszadalmas közösségi közlekedéssel juthatnának el az irodába, céges autó formájában egy telekocsi, e-autó, car-sharing is környezettudatos megoldást jelenthet.

Mit tesz az

1

Tervezés
(KEHOP, SECAP),
értékelés,
klímakerek-
asztal

2

Közterületek
zöldítése

3

Forgalom-
csillapítás

4

Ivóutak

6

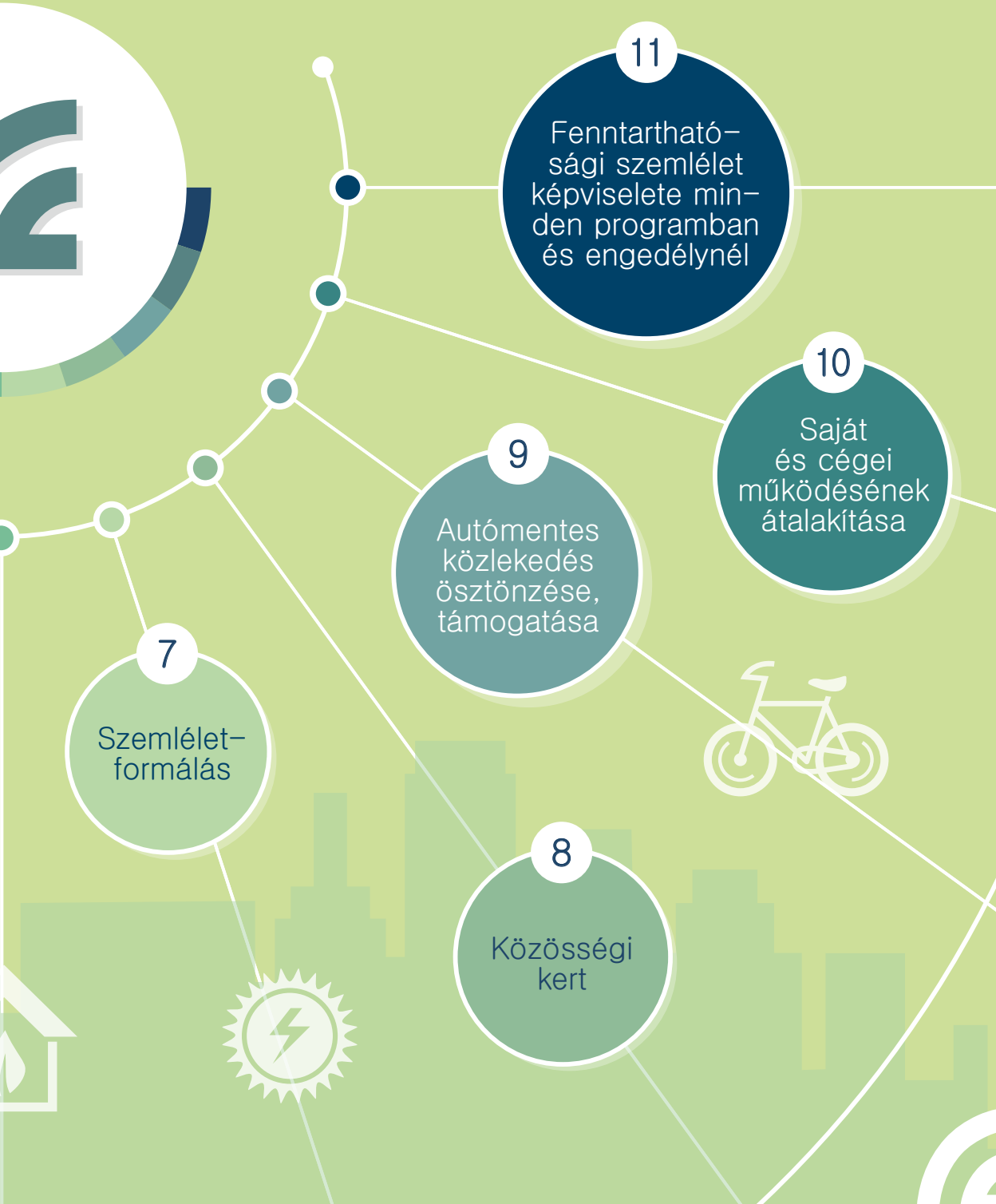
Pályázatok
kiírása (fűtés-
korszerűsítés,
szigetelés,
zöldítés)

5

Hősg-
riadó-
program



Önkormányzat?



KLÍMASTRATÉGIA A KÖZLEKEDÉSBEN

Klímavédelmi szempontból kiemelten fontos az autóforgalom csökkentése. A levegő védelmével az egészségünk miatt is foglalkoznunk kell, hiszen évente kb. 40-50 erzsébetvárosi hal meg idő előtt a légszennyezés miatt. Az Erzsébetvárosban tapasztalható nagyon intenzív autóforgalom elsődleges oka az, hogy az autóhasználat rengeteg prioritást élvez. Ezért a Klímastratégiában szereplő elképzelések célja ezen prioritások csökkentése, illetve a többi közlekedési mód előnyben részesítése.

Az egyik javaslat a parkolási támogatások átalakítására irányul. Jelenleg sok közterületen parkoló autó kap kedvezményt az önkormányzattól – nem csak itt lakók, hanem cégek, ill. a kerületben dolgozók is. A javaslat szerint a jövőben az önkormányzat ebből a közel 1 milliárd Ft értékű támogatásból juttat a közösségi autók kipróbálására, a gyerekek közösségi közlekedésére, rászorulóknak kerékpár vásárlására, kerékpártámaszok létesítésére, teherkerékpár-kölcsönző rendszer működtetésére.

Egy másik javaslatcsomag a közterület-használatban megmutatkozó aránytalanság csökkentését tűzi ki célul. Jelenleg a közterület több mint felét szinte kizárólag az autók használhatják, míg a közterület többi ré-

szét vagy mindenki használhatja, vagy ha az zöldterület, akkor az mindenki javát szolgálja. A javasolt gyalogosbarát vagy sétálóutcák kialakításával ez az aránytalanság csökken, hiszen azokat szintén mindenki használni tudja, és a bezöldített utcák a klímaváltozás okozta hőség hatásait is csökkenteni tudják. A forgalomcsillapított utcákon a gyalogos és kerékpáros közlekedés is sokkal kellemesebb és biztonságosabb.

Elsősorban fővárosi hatáskör a behajtási díj, vagy városi útdíj bevezetése, így Erzsébetváros csak javaslatot tehet rá. Végül szintén fontos cél az ugyancsak fővárosi hatáskörbe tartozó sebességkorlátozás, illetve a fővárosi utak (pl. Rákóczi út, Dózsa György út) forgalmának csökkentése.

Megvalósult elképzelések:

- 40 ezer Ft-os kerékpárvásárlási támogatás középiskolások kerékpárvásárlására
- ingyenes gyakorlati kerékpáros képzések

Több információ a www.erzsebetvaros.hu oldalon



KLÍMAPARÁT

társasházak program

A legtöbb CO₂ kibocsátás a lakásokhoz kötődik. Míg télen a fűtés, nyáron az egyre forróbb napok miatti klímahasználat, a lakások hűtése is egyre több kibocsátáshoz fog hozzájárulni. A helyzetet súlyosbítja, hogy Erzsébetvárosban sok lakásban nem megfelelő az ablakok, ajtók, falak szigetelése, illetve elavultak az energetikai berendezések.

A Klímaparátia az alábbi módokon szeretne segíteni ezeken a problémákon:

1. Társasházak komplex energetikai felújítása

A cél Európai Unió, állami és banki források és bankok bevonásával egy olyan pénzügyi konstrukció kialakítása, amely segítségével már 5-10 éven belül meg tudnak térülni az ilyen komplex felújítások.

2. Háztartási gépek cseréje

A régi hűtők, mosógépek és egyéb háztartási gépek energiahatékony gépekre történő cseréje rengeteg energiát és kibocsátást tud megspórolni. Az önkormányzat elsősorban a cserét támogató állami program népszerűsítésével, a rászorulókat támogatásával fog segíteni.

3. Társasházi energiaközösségek támogatása

Bár a társasházak tetői kiválóan alkalmasak a napenergia hasznosítására, a lehetőségek elég korlátozottak az egyéni hasznosításukra. Ezért az önkormányzat a társasházakat energiaközösségek kialakítására szeretné ösztönözni, melynek segítségével a lakók sokkal jobban fel tudják használni a megtermelt energiát, mint egyéni. Az energiaközösségek kialakítása egy teljesen új dolog Magyarországon, Erzsébetváros Önkormányzata is részt vesz egy energiaközösség kialakítását célzó kísérleti projektben.

4. Közös képviselők képzése

Mivel a fenti fejlesztések akkor tudnak megfelelően megvalósulni, ha a közös képviselők felkarolják azokat, az önkormányzat közös képviselőknek szóló képzéseket fog indítani.



Az önkormányzat már korábban is támogatta a nyílászárók felújítását és a jövőben is fogja (jelenleg forrás hiányában szünetel ez a pályázati forma). A tervek szerint a jövőben a szigetelőcsíkokkal történő ablak- és ajtószigetelés támogatása is lehetséges lesz.

SZEMLÉLETFORMÁLÁS ERZSÉBETVÁROSBAN

A drasztikus klímaváltozás elkerüléséhez szemléletváltásra van szükség. Az emberiség túlnyomó részére jellemző túlfogyasztás és pazarlás okozta súlyos következmények elkerülésének érdekében Erzsébetváros Önkormányzata számos programmal támogatja a klímabarát szemlélet kialakítását.

1. Környezeti nevelés óvodákban, iskolákban.

Öt erzsébetvárosi óvoda is Zöld Óvoda minősítéssel rendelkezik, ami elsősorban azt jelenti, hogy számos környezetvédelmi programot építenek be nevelési programjukba. Ezenkívül az önkormányzat támogatásával környezeti neveléssel foglalkozó civil szervezetek – pl. Bábozd Zöldre Egyesület, Felelős Gasztróhős Alapítvány – programjai is színesítik a gyerekek szemléletformálását.

Az iskolákban az önkormányzat klímavédelmi témájú előadásokkal, vetélkedőkkel, ill. fotó- és videópályázatokkal igyekszik formálni a gyerekek szemléletét.

Fotókon: kézműves foglalkozás az Alsóerdősi Bárdos Lajos Általános Iskola napközis táborában. A gyerekek magbonbont készítették hulladék papírból, vízből és magokból, majd természetes festékekkel díszítették.

2. Környezetvédelmi programok

Az önkormányzat általában a Föld Napja (április 22.) körül tartja a szemléletformáló Zöld7 rendezvényét, de a járványhelyzet miatt ez

idén és tavaly elmaradt. Jövő évtől remélhetőleg már újra lehet áprilisi Zöld7.

Az idei Zöld7 eseményeit azonban Zöld Erzsébetvárosi Napok néven szeptemberben bepótoljuk: **Szeptember 5.: Zöld Családi Nap az Almássy téren. Szeptember 11.: Zöld Otthon és Fenntartható Étkezés a K11-ben. Szeptember 12.: Zöldkerék Fesztivál a Klauzál téren**

3. Részvételi kezdeményezések

Az önkormányzat több kezdeményezéssel is próbálja bevonni a lakosságot a klímavédelmi célú tevékenységekbe:

- Klímavédelmi Kerekasztal: egy olyan, a lakosokból és önkormányzati munkatársakból álló munkacsoport, amely véleményezi a kerületi klímavédelmi elképzeléseket
- Vásárlói klubok támogatása: olyan közösségek, amelyek törekszenek arra, hogy minél közelebbről szerezzék be az élelmiszert
- Klímavédelmi Nagykövet program: a klímavédelmi nagykövetek vállalják, hogy a közösségükben ösztönzik a klímavédelmi tevékenységeket

KERÜLET-ZÖLDÍTÉS

Az elmúlt évtizedekben már tapasztalhattuk a felmelegedés jeleit, és a helyzet a jövőben sajnos még romlani fog. Belvárosi, és minimális zöldfelülettel rendelkező kerületként Erzsébetvárosban a hősziget-hatás tovább ront a helyzeten, mert az aszfalttal, kővel burkolt felületek hőtartása lényegesen nagyobb, mint a zöldfelületeké. Kerületünkben elsősorban az utcák fásításával és a zöldfelületek növelésével tudunk alkalmazkodni a felmelegedő éghajlathoz.

A jó hír az, hogy az Önkormányzat által készített fásítási tanulmányterv szerint a kerületi utcák kb. felében a közműhálózat szinte egyáltalán nem zavarja a faültetést. Ezekben az utcákban a faültetés legfőbb akadálya így az, hogy az ültetésre alkalmas közterületek nagy részét elfoglalják a parkolók. Ezért ha a közlekedési elképzeléseknek megfelelően a parkolók egy része felszabadul, jelentős utcafásítási program kezdődhet Erzsébetvárosban. Parkolók felszabadítása nélkül csak néhány helyen, pl. Almássy utcában, Bethlen Gábor utca elején, Garay téren lehet fákat ültetni.

Bár az utcafásítás messze a leghatékonyabb módja a felmelegedés hatásainak csökkentésére, egyéb lehetőségek is rendelkezésre állnak.

A Klímastratégia az alábbi javaslatokat tartalmazza:

- **társasházak udvarainak zöldítése**
- **zöldtető és zöldfalak létesítésének ösztönzése**
- **üres telkek zöldfelületi hasznosítása**

Társasházak udvarainak zöldítésére jelenleg is van pályázati lehetőség, a jövőben várhatóan még több forrás lesz elérhető erre a célra. A másik két program még kidolgozásra szorul, de remélhetőleg azok is elindulnak a következő években.



ERZSÉBETVÁROS - 2040

A kerületi és fővárosi klímastratégiákból, valamint a technikai fejlődést elemző kutatásokból egy, a maitól egészen eltérő Erzsébetváros képe bontakozik ki a 2040-es évre.



A legnagyobb változás a közterületeinken várható.

A fővárosi klímastratégia már 2030-ra is 30%-os autóforgalom csökkenést ír elő, ami a város belső részein közel 50%-os csökkenést jelent. Mivel a külvárosokban nehezebb kiváltani a személyautók használatát, ezért ott az átlag alatti arány várható rövid távon.

Az önvezető gépjárművek elterjedése hatalmas lökést adhat a közösségi autók bérletének, ezért a városokban akár 90%-kal is csökkenhet az autók száma. Így, míg ma Erzsébetváros utcáinak 95%-át az autók uralják, a jövőben egyáltalán nem elképzelhetetlen, hogy az utcák harmada árnyas sétálóutca, másik harmada pedig olyan gyalogosbarát utca lesz, ahol a gyalogosoknak van elsőbbsége. Az utazás túlnyomó része közösségi közlekedéssel és (elektromos) kerékpárral

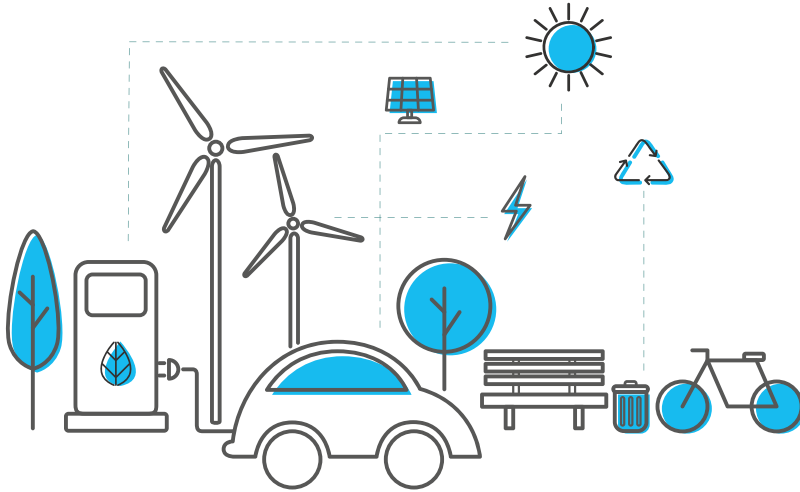
történhet. Amikor pedig autóra van szükség, a lakosok döntő része nem saját, hanem önvezető közösségi autót használhat. A légszennyezés is visszaszorul, hiszen a mostanál sokkal kevesebb gépjármű nagy része elektromos meghajtású lesz. A közterületek a mainál sokkal kellemesebbé válnak, mivel a parkolók helyére fák és padok kerülnek, a lecsökkent forgalmú utcákban pedig pezsgő közösségi élet jelenhet meg, pl. a kávézók és éttermek teraszain.

De a változás szele nem csak a közterületeket, hanem az épületeket is eléri.

Megfelelő szigeteléssel, energiapazarló gépek lecserélésével és a klímaváltozáshoz alkalmazkodó életmóddal az épületek energifogyasztása drasztikusan lecsökken, a



Életmódunkban is jelentős változások várhatók.



lecsökkent energiaigény nagy részét pedig a házak többségén megjelenő napelemek elégítik majd ki.

Az élelmiszerek jóval nagyobb arányát szerezzük majd be Magyarországról, azon belül is Budapest környékéről, a balkon- és közösségi kertek elterjedésével pedig a zöldségfogyasztásunk egy részét is, akár a kerületünkből. A hétfégi repülő városlátogatások helyett ritkábban, de hosszabb időre megyünk nyaralni, és gyakrabban választunk hazai, vagy szomszédos országokban

lévő célpontokat, ahova repülés nélkül is el lehet jutni. Igyekszünk tartósabb tárgyakat beszerezni, és ha mégis megunjuk őket, akkor inkább továbbadjuk, vagy elcseréljük őket, hogy elkerüljük a fölösleges fogyasztást. Az emiatt megmaradó pénzünket materiális fogyasztás helyett kulturális, közösségi programokra, saját magunk fejlesztésére költjük.

Persze 2030-ra ebből nem tud minden megvalósulni, a Klímastratégia javaslatai azt a célt szolgálják, hogy ebbe az irányba induljunk el.



KÖRKÖRÖS UTAKON

Mimó és Csipek Almássy téri kalandja

Merre vezetnek Ficak kutyas nyoma az Almássy téren, vajon körbe érnek? Milyen meglepetéssel készült Mityó macska a találkozóra? Klímatudatosság az Almássy téren.

A Bábozd Zöldre Egyesület rendezvényei keretében kisgyerekeknek szóló, élményközpontú környezeti nevelési programokat szerveznek, meseösvényeket építenek, mesét írnak, báboznak, játékokat készítenek és rengeteget játszanak a gyerekekkel.

Mimó, Csipek és barátai a mindennapi tevékenységeken keresztül mutatják meg a környezeti és természeti értékek fontosságát a gyerekek számára, akik ezzel a cselekedeteik jelentőségét is tanulják. Találkozhatnak velük mesekönyveikben, bábelőadásain, bábos öko-mesekuckóikon, óvodai foglalkozásaikon.



Foto: Sziráki Lili



**További információk
a www.mimoescsipek.hu honlapon található.**

Takarékoskodj az energiával!
Kapcsold le a felesleges
égye hagyott lámpákat!



CSERKE RÓKA,
AZ ENERGIKUS EZERMESTER

Pattanj biciklire vagy utazz
trolival és villamossal!



BERKA BAGOLY, A LEVEGŐ ŐRE

Komposztálj és használd
újratölthető kulacsot!



KUPACS SÜNI, AKI SZEMBESZÁLL
A HULLADÉKHEGYEKSEL

Elromlott? Javítsd meg!
Meguntad? Csereberélj
vagy alkossd újra!



MITYÓ MACSKA, A KRETÉV ÚJTÓ



A „Körkörös utakon” című meseösvény a klímatudatosságról mesél a legkisebbeknek. Játékos formában, érdekes feladványokkal, satírozható rajzokkal köti le a gyerekek figyelmét. A Mimó és Csipek Almássy téri kalandjáról szóló mese végigkísér az ösvényen, és felfűzi az egyes állomásokat.

Mimó és barátai, miközben Ficak kutyus nyomait követve végighaladnak a meseösvényen, megtanulják, mit tehetnek ők maguk Földünk egészségéért. Aki csatlakozik a kis felfedezőkhöz, megismerkedhet klímabarát tanácsaikkal. Kalandra fel!

A meseösvény a „Klímastratégia kidolgozása és klímatudatosságot erősítő szemléletformálás Erzsébetvárosban” című KE-HOP-1.2.1-18-2019-00252 azonosító számú projekt keretében készült, 2021-ben.

**LÁTOGATHATÓ
MESEÖSVÉNYEK:**
a Ferenc-hegyen,
a Kis-Sváb-hegyen
a Sas-hegyen,
az óbudai Záporkertben és
a Kiscelli Parkerdőben!




JÁTÉKKÖLCSÖNZŐ? LEGYEN!

Amikor a járvány hónapjai alatt beszorultunk a lakásba, sokan rájöttünk, hogy valójában jóval kevesebb dologra van szükségünk, mint amennyivel körbe vesszük magunkat.

Kevesebb ruhára, kevesebb élelmiszerre, kevesebb tisztítószerre. Ami a ruhákat illeti, én már hosszú évek óta alig-alig vásárolok újonnan ruhát. Nem azt mondom, hogy egyetlen darab sem származik nálunk ruhaüzletből, de a ruhák többsége mégiscsak használt. Gyerekruhát secondhand üzletben venni kifejezetten izgalmas, és húsz év alatt a választék is hihetetlenül kibővült. Akkor szoktam erre rá, amikor a fiam óvodába járt és havonta nyűtte el a nadrágokat. Tévedhetetlenül meg tudtam állapítani, mi az, ami méretben megfelelő, legyen szó kabátról, pulóverről. A

kislányom, aki most kilenc éves, kifejezetten szeret velem válogatni. Igaz, néha közbe kell lépnem, a stílusa ugyanis egyelőre még inkább emlékeztet egy műlovarnő és egy mexikói tévébemondónő ruhatárára, mint egy iskolás lány visszafogott gardrójára. De hajlok a kompromisszumra: vettem már meg piros flitteres és arany macskalábnyomokkal díszített felsőt is.

A múltkor együtt válogattunk, és kiválasztott nekem egy földig érő, arany csíkokkal díszített, hátul kivágott műszál-csodát. Kipirultan mutatta, hogy szerinte ez itt a „leggyönyörűbb” darab. Mit tesz ilyenkor az



Tóth Krisztina
író, költő, műfordító, drámaíró,
Erzsébetvárosi Irodalmi Ösztöndíj nyertese,
többszörös díjazott, Magyar Köztársaság babérkoszorúja díjas.

ember? Azt mégsem mondhatom, hogy de hát kislányom, ez a ruha egyszerűen ronda. Inkább csak annyit feleltem, hogy én már nem igazán szeretek újatlan hordani. Erre ő körbemutatott az üzletben: De hát itt minden újatlan, nem?

A kinőtt gyerekruhák aztán tovább vándorolnak a barátokhoz, mi pedig mindig kapunk újabbakat. A ruhák a kortárs irodalmon belül maradnak: az első éveket Hidas Judit és Finy Petra kislányainak babaruháiban csináltuk végig, úgyhogy ha összevetnénk a családi fotókat, akkor nyomon követhetnénk rajtuk a szoknyák, blúzok és gyereknadrágok útját.

A felnőtt ruhák és táskák, bizsuk szintén körbejárnak a baráti társaságban. Tavasszal, amikor mindnyájunkat elfog a vágy, hogy beszerezzünk valami friss darabot, akkor főzéssel egybekötött ruhabörzét szoktunk rendezni. Mindenki elhozza, amije van, aztán kipakoljuk halmokba a fülbevalókat, kendőket,

táskákat. Este elégedetten, idegen holmikkal megtömött táskákkal térünk haza, és nem kötöttünk egy fillért sem. A vásárlás pillanatnyi örömét kiváltja a baráti beszélgetés, és ami a barátoknak megunt táskák volt, az nekem új, titkos zsebekkel, rekeszekkel teli darab.

Néhány hete Lyonban sétálva felfedeztem egy üzletet. Először játékboltnak hittem, aztán belépve kiderült, hogy ez egy játékkölcsönző. Innen jelképes összegért egy hónapra elvihetem a társasjátékokat, puzzle-t, plüss, építőjátékokat, sporteszközöket. Egy hónap múlva épségben vissza kell hozni, vagy újabb hónapra kikölcsönözni.

Erről eszembe jutott, hány társasjáték porosodik otthon a szekrényben, és hogy milyen jó lenne Budapesten is egy ilyen hely. Szerintem előbb-utóbb lesz is, mert kezdünk lassan ráébredni, hogy nem kell mindent megvenni, birtokolni, aztán eldobni. Hogy milyen sokat érnek ezek az újatlanok!

Zöld napok

A Klimavédelmi és Fenntarthatósági Kabinetnél imádjuk a Föld Napokat! Ilyenkor igyekszünk figyelemfelhívó akciókat és nyereményjátékokat szervezni, ezért e-napok közeledtével érdemes figyelni a Facebook oldalunkat. Az alábbi Föld Napokra szoktunk kiemelt figyelmet fordítani:

Február első
péntekje:
Nemzetközi Vastag
Pulcsis Nap –
Vegyünk fel egy
vastag pulcsit és
tekerjük le 1-2
fokkal a fűtést!

Március 22.:
A Víz Világnapja –

A tiszta víz
nagyon értékes
anyag,
ne pazaroljuk!

Április 22.:
A Föld Napja –
Az év legzöldebb
napja, csodálkoz-
zunk rá a bolygónk
szépségére, és
gondolkozunk azon,
mit tehetünk, hogy
ezt unokáink is
megtehessék!

Május 10.:
Madarak és Fák
Napja –
Kiváló nap arra,
hogy megismerjük
a környezetünkben
élő fákat
és madarakat!

Május 20.:
Méhek Világnapja –

Méhek nélkül
mi se élénk,
védjük meg őket!

Június 5.:
Környezetvédelmi
Világnap –
A környezet
megvan nélkülünk,
de mi nem vagyunk
meg a környezet
nélkül!

Műanyagmentes
július –
A nagyon lassan
lebomló, egyszer
használatos
műanyagok óriási
terhet jelentenek
a természetnek,
a szabaduljunk meg
tőlük!

Autómentes
augusztus –
Az autóhasználat
az egyik legnagyobb
CO2 kibocsátó.
Próbáljuk ki egy
hónapig, hogy mi-
lyen autó nélkül élni!

Szeptember 22.:
Autómentes
Világnap –
Ha nem is megy
egy hónapig autó
nélkül, azért egy
napig csak kibírjuk!

Október 4.:
Az Állatok
Világnapja –

Állatok nélkül nem
lehet élni, és nem
is érdemes.
Védjük meg őket!

Október 10.: A
Komposztálás
Napja –
A konyhai
zöldhulladék
rengeteg értékes
anyagot rejt. Ne
pazaroljuk el azzal,
hogy kidobjuk!

November utolsó
péntekje: Ne Vásárolj
Semmit Nap –
Környezetterhelő
tárgyak és ajándékok
helyett fogyasszunk
inkább kultúrát, vagy
töltsünk több időt
szeretteinkkel!



Jegyzetek



„Klimabarát vagyok”

Eddig megvalósítottam: ✓



Ezt tervezem egy éven belül:



