



eFüzetek

VÉDŐHÁLÓ A CSALÁDOKÉRT

K-TÉKA ZÖLD CSALÁDOK

ÉLET- ÉS HÁZTARTÁSVEZETÉSI PRAKTIKÁK
GAZDÁLKODJ OKOSAN A KONYHAPÉNZZEL!

AZONOSÍTÓ SZÁM:
EFOP-1.2.1-15-2016-00580

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalom

Tartalomjegyzék	2. oldal
Előszó	3. oldal
Élet- és háztartásvezetési praktikák	4–10. oldal
Hasznos tanácsok	11. oldal
Gazdálkodj okosan a konyhapénzzel!	12. oldal
eAgytorna keresztrejtvény	13. oldal
eAgytorna kvíz & tesztlap	14. oldal
Megoldások	15. oldal
Kapcsolódó szervezetek, weboldalak, könyvek, kiadványok, impresszum	16. oldal



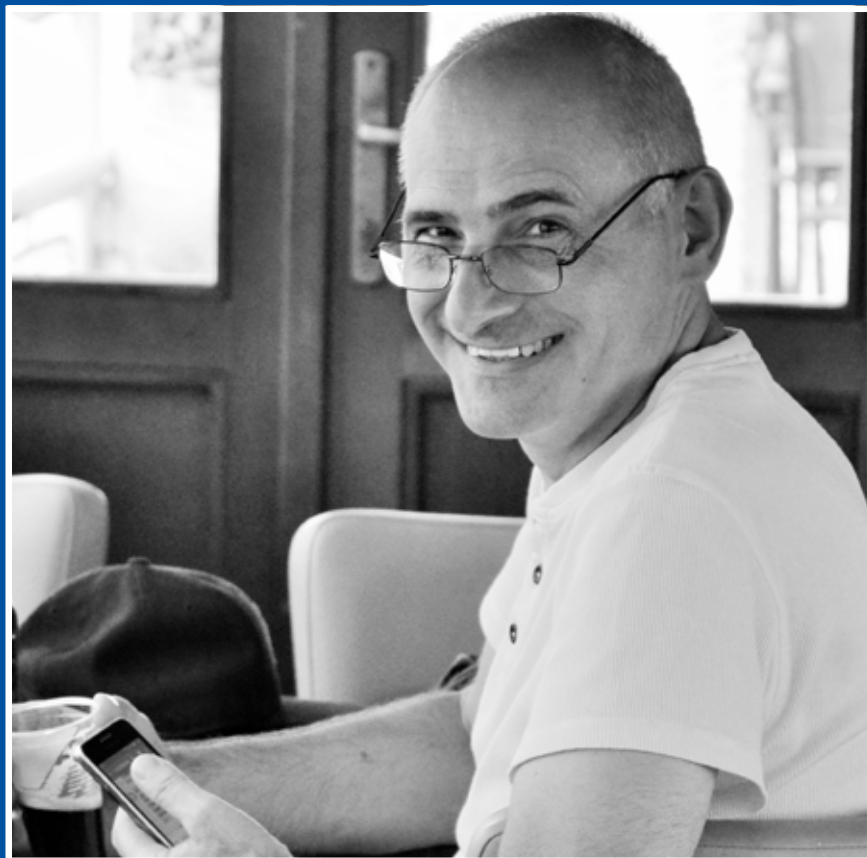
Az Emberi Erőforrások Minisztériuma által közzé tett felhívásra, a Nők a Nemzet Jövőjéért Egyesülettel közösen összeállított pályázatunkkal közel 36 millió forintot nyertünk családi közösségeket támogató programjaink megvalósítására.

2017 márciusában indított projektünk 2019. február végéig tart és ez alatt a 24 hónap alatt szinte minden hétre jut program. Programjaink elsődleges célja, összhangban a felhívás elvárásaival, a családi közössé-

ELŐSZÓ

gek támogatása, erősítése. Ennek érdekében a családok minden generációját megszólító eseményeket

szervezünk. Kiscsoportos foglalkozásaink korunk aktuális kihívásainak leküzdéséhez adnak támogatást. Ilyen például a K-Téka Zöld Családok előadásai, az „Élet- és háztartásvezetési praktikák” vagy a „Gazdálkodj okosan a konyhapénzzel!” előadások, amelyekben kicsiknek és nagyoknak egyaránt hasznos tanácsokkal szolgálnak az előadók, foglalkozásvezetők.



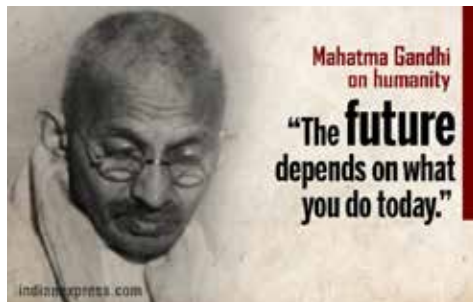
Szamlar László KÖRTE projekt, szakmai vezető

„A FÖLD ELÉG MINDANNYIUNK SZÜKSÉGLETÉRE, DE NEM ELÉG MINDANNYIUNK MOHÓSÁGÁRA”

(MAHATMA GANDHI)

A következő néhány gondolat két témát dolgoz fel a környezettudatos és takarékos háztartás vezetéséről. Első hallásra azok részére, akik még nem ismerkedtek ezekkel a fogalmakkal, talán távolinak hathat, de amint elkezdünk játszani a szavakkal, lehetőségekkel, előbújik a párhuzam. A lakosság figyelmét már több évtizede próbálják felhívni civil szervezetek, aktivisták, de kormányok összefogásával születő döntések is, a klímaváltozás elkerülésének közös felelősségére. Erre szolgálnak az olyan világnapok, mint a Föld Napja, Környezetvédelmi Világnap, az Európai Autómentes Nap vagy a Ne vásárolj semmit nap. Ezeken az alkalmakon figyelemfelkeltő akciókkal, ismeretterjesztő rendezvényekkel hívják fel a figyelmet a közös cselekvés fontosságára.

Fontos, hogy megszülessen bennünk az elhatározás: ezek után teszek önmagamért, és ezen keresztül Földünkért. Megismerem a tudatos és takarékos élet és háztartás-vezetés lehetőségeit, és még ma meg is teszem az első lépést! Az első lépést! Nem kell mától mindent kifordítani a négy sarkából, úgy nem fog sikerülni, hiszen te magad, és a körülötted, veled élők sem fogják esetleg érteni, tolerálni.



Szedd össze azokat a lépéseket, amik számodra vállalhatóak, barátságosak, és ezeket tedd meg, egymás után! A változások hatását érezheted majd a pénztárcádon és mérheted ökológiai lábnyomod csökkenésével is.

Lássuk a lehetőségeket!



A legizgalmasabb téma, különösen a lányoknak, háziasszonyoknak, a vásárlás. Része ennek a mindennapos bevásárlás, a ruházkodás, vagy a tartós cikkek beszerzése egyaránt! Minden egyes termék, ami a kosaradba kerül, egy döntés és higgy benne, hogy fontos.

A tudatos vásárló bevásárlócédulát visz, textilszatyorba teszi amit vásárol, elolvassa a címkéket és odafigyel, hogy hazai, jó minőségű terméket válasszon. Piacra jár, és

TANÁCS

Kerüld a nejlonzacskót, szatyrot, mert a műanyag, amiből készül több száz év alatt bomlik el, ha a természetbe kerül, ott az állatok enivalónak nézik, megeszik és el is pusztulhatnak tőle.



az idénynek megfelelő zöldséget, gyümölcsöt választ. Banán és narancs helyett egyél naponta egy almát vagy körtét. Előre megtervezi a menüt, mit készít, és nem vásárol feleslegesen.

Ha fohagyományt vásárolsz, nézd meg hol termett, és válaszd a külföldi helyett a magyar. A spóroláshoz fontos eszköz, hogy vezesd a bevételek kiadások listáját, akár a zsebpénzről, akár a család havi költségvetéséről legyen szó. Ha visszanezéd néhány hét, hónap múlva, láthatod mi volt esetleg felesleges, túlzó kiadás, és hamarosan lesz spórolt pénzed is.

Ha tartós cikket vásárolsz, figyelj arra,

TANÁCS

Igyál csapvizet! A legtöbb helyen jóízű és megfelelő tisztaságú a csapvíz, a vízművek folyamatosan vizsgálják a minőséget. A palackos vizek összetétele és ásványianyag-tartalma sok esetben alig tér el vezetékéből jövő víztől. A magas ásványianyag-tartalmú vizek fogyasztása bizonyos esetekben megterheli a szervezetet. A PET palackok óriási problémát okoznak, hiszen csak egy töredékük kerül szelektíven gyűjtésre, és feldolgozásra.

hogy energiatakarékos, tartós, javítható cikket válassz. Ne hagyd, hogy a reklámok befolyásoljanak, tájékozódj, olvass utána, mielőtt döntesz. Ha kozmetikumot vásárolsz különösen figyelj oda, hogy állatkísérlet mentes, természetes anyagokból készült termékeket válassz, hisz ez a te egészségedre is hatással van.

Egy modern háztartás nem arról ismerhető fel, hogy sokféle tisztítószer található otthon. Ismerd meg a citromsav, a szódabikarbóna, és a mosószóda hatásait, ezek környezetkímélőbbek, és sokkal olcsóbbak divatos társaiknál.

A lakás minden területén találhatsz olyan

TIPP

Mosogatógépbe: 2 teáskanál citromsav, 1 teáskanál szódabikarbóna;

Mosógépbe: mosószóda, öblítő helyett ecet + 3 csepp illóolaj.

pontot, ahol odafigyeléssel spórolhatsz, energiát, és ezzel pénzt. Ha fűtést 1 fokkal alacsonyabbra veszed, az összes fűtési

TIPP

A mobiltöltőt sose hagyd bedugva, ha a telefont már levetted róla.



ség kb. 5 százalékát is megspórolhatod. A lakás, ház hőegyensúlyát javítja a szigetelés. Ha energiatakarékos izzóra váltasz, valamint kihúzod a használaton kívüli rádiót, számítógépet, a villanszámla jelentősen csökken. A fürdőszobában a vízzel takarékoskodhatsz, ha nem teleengedett kádban fürdesz, hanem inkább a zuhanyzást választod. 1 kád víz 120 liter, míg zuhanyzáshoz elegendő lehet 40 liter. Ezzel sok energiát, és nem utolsó sorban vizet spórolunk. Tudtad hogy a Föld felszínének 70 százalékát víz borítja, de ennek csupán 3 százaléka édesvíz, és csupán 1 százalék az ivóvíz?

Az a legjobb szemét, amelyik nem is keletkezik

A háztartásban keletkező szemét igazi kulcskérdés. Legelőször tisztázni kell a fogalmakat, hiszen lényeges különbség van a szemét és hulladék között. Mára a sok csomagolóanyag és feleslegessé vált vagy gyorsan elavuló termék hegyekben áll a városok szélén a



hulladéklerakókban. A tengeren úszó szemét akkora tömegben tömörült össze, hogy a műholdfelvételeken már szigetként látható. Ez a jelenlegi helyzet a hulladékkal, de a cél, ezt a piramist a feje tetejére állítani.

Lássuk sorban, melyik pont mit jelent!

Lerakás – a hulladéklerakókban évek alatt hegy méretűvé növe szeméthegek.

Energetikai hasznosítás – hulladékégetőkben villamos energiát termelnek, miközben elégetik a szemetet.

Ez jól hangzik elsőre, de nagyon magas a légszennyezés, amit kibocsát, és alacsony a hatásfoka.

Az anyagában történő újrahasznosításról már biztosan hallottatok hiszen, a szelektíven gyűjtött hulladékot dolgozzák fel így.



LÉTEZIK JOBB MÓDJA
AZ ÚJRAHASZNOSÍTÁSNAK!

NEM NEHÉZ HULLADÉK

NEM NEHÉZ AZ ELBOMLÓTT HÁZTARTÁSI
DÉPÉT SZERVIZBE VÍNNI.

Tudásunk elterjesztésének köszönhetően ez a kampusunk.

médiounió
nyitandó is működik!



Remélem ti is szelektíven gyűjtitek a papírt, műanyagot, üveget.

A komposztálás az újrahasznosítás ismert módja. Olyan házban, ahol van saját udvar, könnyen alkalmazható, és több haszna is van. A háztartási hulladék 20-30%-a komposztálható, így ha figyelmesen válogat a család vagy a közösség, hamarosan csökkenthető a szemét díj elegendő lesz kisebb kuka.

A komposzt 2 év alatt egy kis odafigyeléssel (forgatás, locsolás) tápanyagot jelent majd a kert növényeinek.

Mik a komposztálható hulladékok?
A kertben keletkezett lehullott falevél, lenyírt fű, zöldség és gyümölcs maradék, tojáshéj, kávézacc, teafű, kevés papír, toll, szőr, természetes anyagú textil.

Ne tegyetek a komposztba: csontot, diófalevelet, macska almot. A komposztkevert elkészítése nem költséges, 24 db méteres léccel ügyes összeillesztésével elkészíthető, és már kezdheted is a komposztálást. Olvass utána a további részleteknek!

Az újrahasználat már igazán tudatos módja annak, hogy csökkentsd a szemetes tartalmát, miközben segíthetsz másokon, vagy spórolsz. Ilyen lehetőség a visszavált-



ható üveg, az adományboltba beadott kinőtt ruhák és megunt játékok.

Az újrahaszálatnak egy igazán kreatív módja, amikor az anyag átalakítása nélkül, a tárgy alakul át, nyer új értelmet. Ilyenek a farmerből készülő táska, vagy az ÖKO-Design, amikor képzőművészek fémből, textilből, gumiból készítenek művészi alkotásokat.

Ilyesmivel érdemes nektek otthon is próbálkozni, hiszen olló, ragasztó, jó ötletek és néhány feleslegessé vált póló, PET palack, tojástartó segítségével otthon a családdal, alkotó, közösségi programot csinálhattok.

A piramis csúcsa a **megelőzés**, hiszen „az a hulladék a legjobb, ami nem is keletkezik”. Ennek érdekében hulladékszegény technológiákat kell bevezetni a gyártásban, te pedig figyelj oda, hogy minél kevesebb felesleges cuccot vigyél haza, és az minél kevesebb csomagolóanyagot tartalmazzon.

Az utazás, közlekedés szintén sok kérdést



vet fel. Mivel, hová? Sok a lehetőség. Naponta járunk munkába, suliba vagy nyaralni, kirándulni.

Egészséges és takarékos módja a napi közlekedésnek a biciklizés. A tömegközlekedést részesítsd előnyben az autóval szemben. Amikor nyaralni indul a család, válasszatok itthoni célt, biztosan sok felfedezetlen hegy, vár és múzeum vár még.

A legnagyobb környezeti terhelést a repülés jelenti.



Kertészkedj!

Ha emeletes házban laksz, cserépben, vagy a balkonon nevelj néhány fűszernövényt, virágot vagy akár paradicsomot. A saját termésű paradicsomnak még az íze is más, sokkal zamatosabb. Próbáld ki!

A társas vagy családi házban a kertészkedés fontos része a locsolás.

Spórolhatsz a költségekkel és az értékes ivóvízzel, ha az összegyűjtött esővizet használod locsolásra.

Fontos, hogy ha belevágsz, keress hozzá társakat, barátokat, akikkel meg tudod beszélni a következő lépésedet, vagy tanácsot tudsz kérni hogyan tovább.



Élet- és háztartásvezetési praktikák 12 pontban

1. A pénzeddel szavazol!

A vásárlás a Te döntésed. Eldöntheted, mit és kit támogatsz, mit nem. Nem kell támogatnod a környezetszennyezést, vegyszerezést, gyermekmunkát, a buta, káros és felesleges dolgok tömeges gyártását.

2. A szemét a legdrágább!

A szemét értelmetlen pénzkidobás Neked és terhelés a környezetnek. Mindig gondold végig, mennyit dobsz majd ki abból, amit megveszel.

3. Ceti!

Vásárlás előtt írd össze, mire van szükséged. A nagy üzletek profi módszerekkel csábítanak felesleges pénzköltésre. Ne hagyatkozz 'polctrükkökre'.

4. Helyben

A nagy bevásárlóközpontok helyett vásárolj piacon, vagy helyi boltban. Kutasd fel a jó helyeket.

5. Mennyi műanyagot viszel haza?

Vigyél magaddal táskát, szatyrot, ne fogadj el zacskót mindenhol. Válaszd az egyszerűen csomagolt árukat. Keresd a visszaváltható, illetve újrahasznosított csomagolást.

6. Keresd az eredetit!

Ne dőlj be a szép külsőnek és a vicces dumának: kerülj a nem természetes alapanyagból, vegyszerek segítségével, gyárilag előállított ételeket.

7. Olvasd el a címkéket!

Az élelmiszerek és kozmetikumok rengeteg káros (és felesleges) anyagot tartalmazhatnak. Ne kezeled magad vegyszerrel, se kívülről, se belülről, ha vegyszer nélkülít is kaphatsz.

8. Erőszakmentes szépség

Válassz olyan kozmetikumokat, amelyeket állatkínzás nélkül tesztelnek, illetve nem tartalmaznak állati eredetű anyagokat.

9. Tartós használat!

Kerüld az eldobható dolgokat, ezek tömeges előállítás és kidobása energiapazarlással és környezetszennyezéssel jár.

10. Frisset

Friss, hazai idényzöldséget és gyümölcsöt vegyél az üvegházi, több tízezer kilométert utaztatott, mesterségesen érlelt, agyoncsomagolt és tartósított áruk helyett.

11. Helyi termékeket vedd!

Keresd a lakóhelyed közelében készülő dolgokat. Így a helyi környezetet támogathatod, valamint kevésbé járulsz hozzá a szállítással járó környezetterheléshez.

12. Nem mindegy!

Ha nincs is tökéletes termék, keresheted mindig a jobbat. Legyél tudatos, járj utána, hogy ki állítja elő, mit tartalmaz, mibe csomagolják, hová kerül.

GAZDÁLKODJ OKOSAN A KONYHAPÉNZZEL!

Egy gondos háziasszony mindenre figyel. A hitelfelvétel után jól átgondolja, hogyan vezesse a háztartását.

- Fizesd be a havi számláidat és a hiteltörlesztő részleted, amint megkaptad a fizetésed, hogy lásd, mennyi pénzzel kalkulálhatsz a hónapban.

- Készíts heti menüt, ami alapján megírhatod a vásárlólístát, így csak azokat a dolgokat vásárolod meg, amelyekre tényleg szükséged van. Maximum a tejért és a kenyérért kell leszaladnod pár naponta.

- Amit lehet, vásárolj meg a piacon a kistermelőktől olcsóbban, mint a nagyáruházakban.

- Ne vigyél magaddal több pénzt, mint amennyit el szeretnél költeni. Ha egyszerre egy nagyobb összeget veszel ki a bankból, akkor jobban be tudod osztani, mintha mindenhol kártyával fizetnél.

- Ha minden vásárlás után elteszed a megmaradt aprópénzeket, akkor máris megvan a heti 2-3 alkalmas, teljes-kenyeres bevásárlás keretösszege.

- A megmaradt kenyeret szeleteld fel, és enyhén pirítsd meg, így csomagold vissza, ha már nem forró. Ezzel a módszerrel hosszabban eltartható. Amikor nagyobb adag marad, akkor pedig tedd a fagyasztóba.

- Hónap elején főzz nagyobb adagokat egyszerre, és kiporciózva tedd a fagyasztóba az ételt. Ha hónap végén megszorulsz, akkor is lesz mit enned.

- Nem kell mindig hús. A sok drága húsos étel helyett készíts hetente többször zöldséges ételeket, ezt megköszöni a pénztárcád és a pocakod is.

- A kefir, vaját, mascarponét te is el tudod

készíteni a konyhában, nem feltétlenül kell megvásárolnod őket a boltban.

- A mosogatószer, az öblítőt és más vegyszereket, amelyek erre alkalmasak, lazítsd fel vízzel, hosszabbítsd meg a használati idejüket.

- Természetes gyógymódok – egy kis utánjárással kialakíthatjuk saját házi patikánkat, így gyógynövényekkel helyettesíthetjük a sokszor drága, ráadásul felesleges mellékhatásokkal járó gyógyszereket. Egy-egy csomag szárított gyógynövény nem kerül többé pár száz forintnál. A köhögést enyhíti a kakukkfű tea, ideges gyomrúak mentateát igyanak, a lázat csökkenti a bodza- vagy a hársfavirágfőzet, fejfájásra pedig citromfű ajánlott.

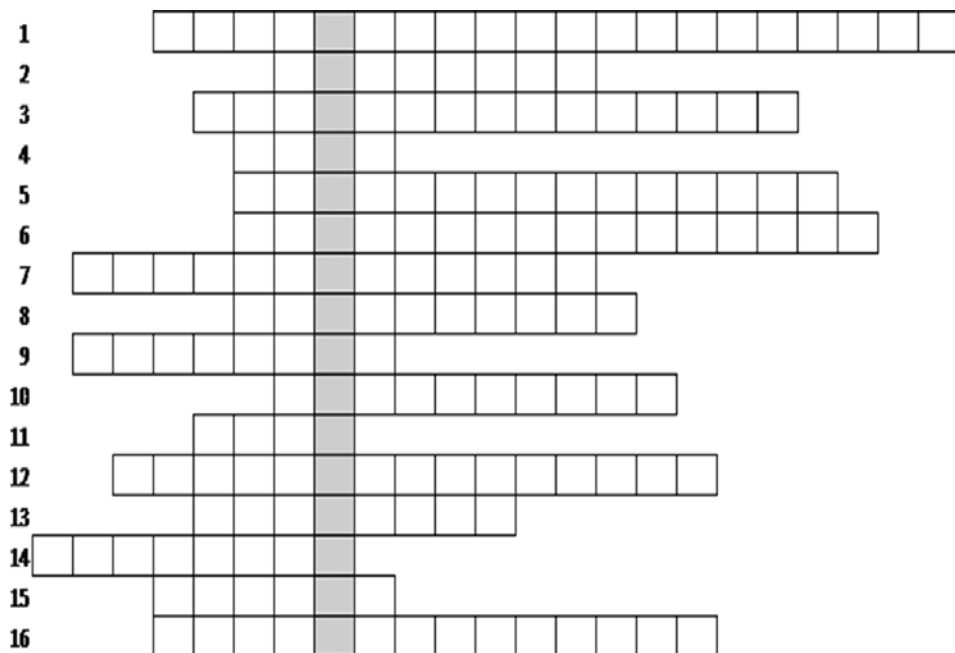
- Zuhanyzás – nemcsak a tisztálkodás egészségesebb, higiénikusabb és frissítőbb formája, de vizet és energiát is spórol. Egy kis víz szappanozás előtt és után, és akár 10 liter víz is elég a 100 literes kádfürdővel szemben!

- Ruhából sem kell mindig újat venni. A használsruha boltokban kedvező áron juthatunk hozzá jó állapotban lévő, egyedi darabokhoz.

- Kövessük, és csökkentsük háztartási kiadásainkat! Amennyiben biztosak akarunk lenni benne, hogy az otthoni kiadásokkal nem lépünk túl havi pénzügyi keretünket, érdemes háztartási naplót vezetni. Követhetjük kiadásainkat füzetben, excel táblában, vagy speciális szoftver segítségével is. A lényeg, hogy rendszeresen és pontosan elkönyveljünk minden kiadást és bevételt.

A tippeket a www.tudatosvasarlo.hu honlap segítségével állítottuk össze.

eAgytorna keresztrejtvény



1. Globális cél a klímaváltozás megfékezésért.
2. A háztartásban keletkezik, de nem szemét, mert szelektíven gyűjtjük.
3. Használható süteménybe, fogmosáshoz, de még lefolyótisztításhoz is.
4. Hazai, friss, és helyi termékek lelőhelye.
5. Természetes szépségápolási szer.
6. Méri, hogy az egyén mekkora környezetterheléssel él, nap mint nap.
7. A tudatos vásárló sosem hagyja otthon.
8. Tisztálkodási mód, amivel vizet spórolsz.
9. Egészséges és olcsó közlekedési eszköz.
10. A meleget a lakásban tartja.
11. Salátához és takarításhoz is használjuk.
12. Amit a szelektíven gyűjtött hulladékkal végeznek az elszállítás után.
13. Takarékoskodás más szóval.
14. Lebomló konyhai hulladék hasznosítása.
15. Befolyásolja a vásárlási és fogyasztási szokásokat.
16. Mivel érdemes boltba indulni?



eAgytorna kvíz & tesztlap

- Hogyan spórolod a legtöbb áramot, és közben kíméled a pénztárcádat?**
 - Oda figyelsz a lámpák szükségszerű használatára, és áramtalanítod a használaton kívüli eszközöket (TV, rádió).
 - Energiatakarékos izzót használsz, és egész nap égve hagyod.
 - Minden elektromos berendezésed A+, A++ energiaosztályú, egész nap használod, illetve áram alatt hagyod őket.
- Melyek a megújuló energiaforrások?**
 - Gázolaj, geotermikus energia, vízenergia.
 - Napenergia, szélenergia, fa.
 - Földgáz, nukleáris hasadóanyag, biogáz.
- Melyek a szabadidő eltöltésének környezettudatos módjai?**
 - Plázázás, TV nézés, múzeumlátogatás.
 - Túrázás, társasjátékozás, lovaglás.
 - Számítógépes játékok, síelés, olvasás.
- Ki a tudatos vásárló?**
 - Aki bevásárlólistát visz, és nejlon szatyrot használ.
 - Helyi termékeket vásárol, és textil szatyrot használ.
 - A hipermarketben vásárol, és kosárral jár.
- Egy tonna papírhulladékkal hány élő fa menthető meg?**
 - 10 db
 - 5 db
 - 1 db
- Melyek a környezettudatos háztartás tisztítószerrei?**
 - Szódabikarbóna, ecet, citromsav.
 - Mosószóda, hajbalzsam, mosogatószer.
 - Háziszappan, alkoholos ablaktisztító, hypó.
- Miért kell összepréselni a műanyag flakonokat, mielőtt kidobjuk?**
 - Azért, mert így könnyebben feldolgozzák.
 - Azért, hogy kisebb helyet foglaljon, így több férjen egy konténerbe.
 - Semmi haszna, nem kell préselni.
- Aki a háztartásában tudatosan gazdálkodik az,**
 - aki addig költekezik, amíg tart a fizetése, hónapról – hónapra él.
 - aki nem látja előre a kiadásait és nincs tartaléka.
 - aki előre megtervezi kiadásait és rendszeresen vezeti azokat, valamint tudatosan spórol.
- A tudatos közlekedés formái:**
 - roller, kerékpár, villamos, gyaloglás.
 - személyautó, talicska, lovas kocsis.
 - repülő, vonat, hajó.
- Válassza ki a környezetvédelmi szempontból legjobb csomagolást!**
 - Alumínium doboz
 - Visszaváltható üveg
 - Eldobható műanyag palack
- Mi lesz a PET palackból, amikor az újrahasznosításra kerül?**
 - Polár pulcsi, virágcserep.
 - Újra palack.
 - Fűtőanyag.
- Mennyit spórolhatsz, ha 1 C fokkal csökkented a lakásban a hőmérsékletet?**
 - Semmit.
 - 30%-át a költségeknek.
 - 5-6 % - át a fűtési költségeknek.
- 12+1 Keletkezik-e a természetben hulladék?**
 - Igen, az állatok sokat szemetelnek.
 - Igen, rengeteg, például a lehullott falevél.
 - Nem, minden anyag része a körforgásnak.

eAgytorna kvíz – megoldás

- (1a) Odafigyelsz a lámpák szükségszerű használatára, és áramtalanítod a használaton kívüli eszközöket (TV, rádió).
- (2b) Napenergia, szélenergia, fa.
- (3b) Túrázás, társasjátékozás, lovaglás.
- (4b) Helyi termékeket vásárol, és textil szatyrot használ.
- (5a) 10 db
- (6a) Szódabikarbóna, ecet, citromsav.
- (7b) Azért, hogy kisebb helyet foglaljon, így több férjen egy konténerbe.
- (8c) Aki előre megtervezi kiadásait és rendszeresen vezeti azokat, valamint tudatosan spórol.
- (9a) Roller, kerékpár, villamos, gyaloglás.
- (10b) Visszaváltható üveg.
- (11a) Polár pulcsi, virágcserep.
- (12c) 5-6%-át a fűtési költségeknek.
- (12+1c) Nem, minden anyag része a körforgásnak.



KERESZTREJTVÉNY – MEGOLDÁS

1	F	E	N	N	T	A	R	T	H	A	T	Ó	F	E	J	L	Ő	D	É	S
2				H	U	L	L	A	D	É	K									
3			S	Z	Ó	D	A	B	I	R	K	A	R	B	Ó	N	A			
4				P	I	A	C													
5				N	A	T	Ú	R	K	O	Z	M	E	T	I	K	U	M		
6				Ö	K	O	L	Ó	G	I	A	I	L	Á	B	N	Y	O	M	
7	T	E	X	T	I	L	S	Z	A	T	Y	O	R							
8				Z	U	H	A	N	Y	O	Z	Á	S							
9	K	E	R	É	K	P	Á	R												
10				S	Z	I	G	E	T	E	L	É	S							
11				E	C	E	T													
12			Ú	J	R	A	H	A	S	Z	N	O	S	Í	T	Á	S			
13				S	P	Ó	R	O	L	Á	S									
14	K	O	M	P	O	S	Z	T												
15				R	E	K	L	Á	M											
16				B	E	V	Á	S	Á	R	L	Ó	L	I	S	T	A			

www.tudatosvasarlo.hu ● www.hulladek.eu ● www.humusz.hu
<http://kozossegek.atalakulo.hu> ● <http://www.greendependent.org>
<http://www.kothalo.hu> ● www.kislabnyom.hu
<http://www.okopack.hu> ● <http://www.nemnehez.hu>

Gévai Csilla: *Nagyon zöld könyv*, Pozsonyi Pagony Kft., 2011.

Kovács Kinga: *Ha nem lenne, ki kéne találni, Tudatosságteremtő mesék útkereső közösségeknek*, Védegylet – Katalizátor Könyvkiadó, 2016

Szigeti Cecília: *Az ökológiai lábnyom határai*, Typotex, 2016

László Ervin: *Világváltozás, a változás harmonikus útja*, Nyitott Könyvműhely, 2008

Daniel Goleman: *Zöld út a jövőbe, a tudatos vásárlás mindent megváltoztat*, Nyitott Könyvműhely, 2009

Klíma barát háztartások, útmutató családoknak,

GreenDependent Fenntartható Megoldások Egyesülete, 2010

Nyíri Zsuzsanna: *Háztartásunk kémiaja, Környezetbarát módszerek, Típek és trükkök*, Axigen Kiadó 2010

Horváth Zoltán: *Élj zölden a pincétől a padlásig*, Esztergomi Környezetkultúra Egyesület, 2011



Kiadó: Lakótelepi Gyermekéért Alapítvány – 6000 Kecskemét, Lunkányi János utca 10.

Kiadásért felel: Modok Gáborné kuratóriumi elnök, KÖRTE projektmenedzser

Szakmai tartalmat szerkesztette: Oláh Edit módszertani referens

Szakmai vezető: Szamler László – KÖRTE projekt

Honlap: www.vedohalooacsaldokert.hu

e-mail: vedohalooacsaldokert.hu@gmail.com

