

Zöldségtermesztés, faültetés, komposztálás

Az áruházakban kapható zöldségeket a nagyipari vegyszerelés, az áruszállítás jelentős környezetszennyezése és a sok csomagolási hulladék is terheli. Ezt mind kiküszöbölhetjük, ha magunk termeljük meg kedvenc zöldségeinket vegyszermentesen. Nincs szükség nagy területre, akár egy kis balkonon is számos növényt termesztünk. Válaszunk az éghajlati- és talajviszonyoknak megfelelő dísznövényeket, melyek kevesebb vizet igényelnek, kertünkbe pedig ültessünk fákat, hogy nekünk hús árnyékot, a madaraknak, rovaroknak pedig búvóhelyet adjanak.

- ! A növénytermesztés nulladik lépéseként az esővíz gyűjtését oldjuk meg, hogy ne az ivóvizet használjuk öntözésre. Már néhány nagyobb tartállyal is rengeteg csapadékot felfoghatunk.
- ! Komposztáljunk! A kerti zöldhulladékot ne egésűk el, hanem adjuk vissza a természetnek. Növényeink is hálásak lesznek érte.

Bartholomew, Mel: Kertészkedés 1 négyzetméteren. Bp. Bioenergetic, 2017. 272 p.	635 B 38
Bickel, Gabriele: A gyógyító kert. Bp. Sziget, 2017. 191 p.	635 B 62
Dóra Melinda Tünde: Kertkaland. Bp. Centrál Könyvek, 2015. 240 p.	635 D 82
Dowding, Charles: Ásásmentes biokert. Zöldségek, gyümölcsök termesztése és felhasználása organikus módon. Bp. Ventus Commerce, 217 p.	631 D 86
Drexler Szilárd: Madárbarát kert. Bp. Cser, 2007. 64 p.	502 D 91
Franck, Gertrud: Öngyógyító kiskert. Bp. Mezőgazdasági Kiadó, 1987. 163 p.	634 F 90
Hemenway, Toby: Gaia kertje. Útmutató a házi permakultúrához. Bp. Katalizátor, 2016. 299 p.	635 H 60
Heynitz, Karfft von: Kerti komposztálás. Bp. Cser Kiadó, 2012. 92 p. (Kertünk növényei)	631 H 69
Maguire, Kay: Kiskertek kiskönyve. Bp. Centrál Könyvek, 2019. 144 p.	635 M 13

Merényi Károly: Kiskerti tanácsadó. Bp. Mezőgazdasági Könyvkiadó, 1986. 390 p.	634 M 54
Nüsslein-Müller, Susanne: Magaságysok. Gyakorlati tanácsok hónapról hónapra. Bp. Cser, 2017. 111 p.	635 N 88
Stangl, Martin: Hobbim a kert. Kertészeti tanácsadó nem csak kertészeknek. Bp. Magyar Könyvklub, 2001. 262 p.	635 S 85



Kevesebb hús és állati eredetű termék

A húsipar az összes üvegházgáz legalább 25%-áért felelős világszerte. A haszonállatok húsán alapuló étrend 2-5-ször annyi gabonát igényel ugyanannyi kalória létrehozásához, mint a hússzegény táplálkozás. A nagyüzemi, intenzív takarmánytermesztésnek és állattartásnak nem csak energia- és vízigénye jelentős, hanem környezetszennyezése is. Ha heti három húsmentes napot tartunk, máris 300 kg-mal kevesebb szén-dioxid kerül a levegőbe.* Ezzel nem csak bolygónknak, de saját egészségünknek is kedvezünk. Válasszuk idényzöldségeket és helyi, hazai élelmiszereket!

*forrás: fna.hu (Föld Napja Alapítvány)

Csigó Zita: Vegetáriánus ételek. Magyar idény szerint. Bp. I.P.C, 2014. 162 p.	641 C 64
Elliot, Rose: Nagy vegetáriánus szakácskönyv. Bp. Partvonal, 2012. 391 p.	641 E 40
Goodall, Jane: A remény gyümölcssei. Kalauz az ésszerű táplálkozáshoz. Bp. Athenaeum, 2006. 304 p.	613 G 52
McConnell, Adele: Vegán szakácskönyv. Bp. Bioenergetic, 2014. 176 p.	641 M 49
Morris, Desmond: Az állati jogok szerződése. Bp. Európa, 1995. 233 p. (Mérleg)	502 M 91
Newman, Joni Marie: Vegán helyettesítők. Kedvenc ételeink állati eredetű összetevők nélkül. Bp. Bioenergetic, 2018. 253 p.	641 N 74
Oliver, Jamie: Vega. Bp. Park, 2019. 309 p.	641 O 32

Steiner Kristóf: Határtalan házikonyha. A nagyvilág ízei az otthon kényelmében. Bp. Kulcslyuk Kiadó, 2020. 303 p.	641 S 89
Turner, Kristy: Vegán. Modern étkezés könnyen és finoman. Bp. Édesvíz, 2017. 300 p.	641 T 95

Környezetbarát alternatívák a mindennapokban

Életünk számos területén tehetünk lépéseket egy fenntarthatóbb életvitel folytatásához. Szokásaink, beidegződéseink minimális erőfeszítéssel megváltoztathatók kényelmünk feladása nélkül. Vegyszerek helyett használjunk természetes tisztítószereket, csökkentjük minimálisra a hulladékmennyiséget háztartásunkban. Amikor csak lehet, tegyük le az autót, közlekedjünk gyalog, biciklivel, tömegközlekedéssel! Ne halmozzuk feleslegesen használati cikkeinket, hiszen nagy részük rövid időn belül a szemétköt ki. Amit csak lehet, vásároljunk használtan, válasszuk a helyi és hazai termékeket. Legyünk tudatos fogyasztók, és nem csak környezetünk, de egészségünk és pénztárcánk is hálás lesz érte!

Dyer, Harriet: Kis zöld könyv. Éljen fenntarthatóan! Gödöllő, Gingko, 2021. 122 p.	504 D 99
Franken, Marcus - Götze, Monika: A környezettudatos otthon. 200 nagyszerű ötlet a fenntarthatóbb élethez. Gödöllő, Gingko, 2021. 176 p.	504 F 91
Hétköznapi kalauz. Szerk. Varga Éva. Bp. Föld Napja Alapítvány, 2010. 405 p.	640 H 65
Johnson, Bea: Zero waste otthon, avagy kevesebb hulladék, egyszerűbb élet. Bp. Tericum, 2018. 372 p.	504 J 67
Mengyán Eszter: Helló, slow fashion! Környezettudatos ruhatár lépésről lépésre. Gödöllő, Gingko, 2021. 238 p.	504 M 53
Munkácsi Brigitta: Levendula és ecet. 57 környezetbarát tisztítószer a vegyszermentes otthonért. Bp. Boook, 2020. 133 p.	648 M 93
Nagy Réka: Ökoanyu. Egyszerűen zöld. Bp. Sanoma, 2013. 159 p.	504 N 27
Nagy Réka: Ökoanyu. Csináld magad! Bp. Centrál Könyvek, 2017. 117 p.	641 N 27

Tóth Andi: Dobd ki a szemetest! Hulladékcsökkentés lépésről lépésre. Bp. Lelkesedés, Tanulás, Szabadság, 2019. 311 p. 504 T 70

Tudatos vásárlók könyve. Szerk. Gulyás Emese. Bp. Ursus Libris, 2008. 257 p. 613 T 93

Vrint, Vicki: A kevesebb több. Örömteli minimalizmus. Gödöllő, Gingko, 2021. 157 p. 613 V 99

Az összefüggések megértése

Minél tájékozottabbak vagyunk a klímaváltozás háttérében álló jelenségekkel kapcsolatban, annál tudatosabban választhatjuk a fenntartható élethez szükséges valódi lépéseket. Ha megértjük, mit veszíthetünk, nem lesz kérdés a változtatás szükségessége. Buzdítsunk erre másokat is!

Attenborough, David: Egy élet a bolygónkon. A szemtanú vallomása – és látomás a Föld jövőjéről. Bp. Park, 2020. 306 p. 504 A 94

Attenborough, David: Élet a Földön. Bp. Park, 2021. 433 p. 504 A 94

Bell, Alice: Megmenthetjük-e a Földet? Bevezetés a XXI. századhoz. Bp. Scolar, 2020. 143 p. 504 B 46

Emanuel, Kerry: Amit a klímaváltozásról tudunk. Bp. Corvina, 2019. 94 p. 551 E 45

Franzen, Jonathan: A világ végének vége. Bp. 21. Század Kiadó, 2019. 316 p. 504 F 91

Goleman, Daniel: Zöld út a jövőbe. A tudatos vásárlás mindent megváltoztathat. Bp. Nyitott Könyvműhely, 2009. 275 p. 504 G 50

Goodall, Jane: A remény magvai. A növények varázslatos világa. Bp. Libri, 2015. 502 p. 580 G 52

Goodall, Jane: Az utolsó pillanat. Az élővilág megóvásának tíz parancsolata. Bp. Gabo, 2003. 230 p. 502 G 52

Kovács Róbert: Klímaváltozás. Pánik és tagadás között. Bp. Typotex, 2019. 211 p. 551 K 81

McNeill, John Robert: Valami új a nap alatt. A huszadik század környezettörténete. Bp. Ursus Libris, 2011. 477 p. 504 M 49

Wohlleben, Peter: A fák titkos élete. Mit éreznek, hogyan kommunikálnak? Egy rejtett világ felfedezése. Bp. Park, 2016. 216 p. 581 W 84

Nem lehet elég korán elkezdni

A legifjabb generációk környezettudatos nevelését érdemes már egészen kicsi korban elkezdni, hogy számukra már természetes legyen a fenntartható életvitel.

Amikor a kukák világgá mentek. Mai mesék a zöld jövőért. Szerk. Ughy Szabina. Bp. Móra, 2020. 122 p. A 55

Eck, Janine: 100 dolog, amit a Földért tehetsz. Bp. Teknős, 2020. 223 p. 504 E 12

Forgács Ildikó: Bolygóvigyázók kézikönyve. Somorja, Méry Rátio, 2014. 75 p. 504 F 72

French, Jess: Micsoda pazarlás! Bp. HVG Junior, 2020. 72 p. 504 F 92

Kessel, Carola von: Óvjuk a környezetet! Bp. Scolar Kid, 2020. 16 p. (Mit? Miért? Hogyan?) 504 K 43

Kienle, Dela: A világ műanyag nélkül. Bp. Scolar, 2020. 47 p. 504 K 45

Nagy Réka: Bolygómentő kézikönyv szuperhősöknek. Gödöllő, Gingko, 2021. 126 p. 504 N 27

Spilsbury, Louise: Bolygónk védelme. Bp. HVG Junior, 2020. 32 p. 504 S 84

Összeállította: Varga Dorottya



Az ajánlóban szereplő könyvek kölcsönözhetőek a Berzsényi Dániel Könyvtárban.
Szombathely, Dr. Antall József tér 1.
tel.: 94/513-540, e-mail: freszleg@bdkm.hu
www.bdkm.hu
www.facebook.com/BerzsényiDanielKonyvtar

Készült a BDK háziyomdájában 50 példányban.
F.k.: Dr. Baráthné Molnár Mónika. Gy.sz.: 16/2022.

A FÖLD NAPJA

ÁPRILIS 22.



Könyvek a fenntartható életmódhoz