

**Többet ésszel,  
mint csomagolással!**



**2016. NOVEMBER 19-27.**

# TARTALOMJEGYZÉK

1. EURÓPAI HULLADÉKCSÖKKENTÉSI HÉT
2. HULLADÉK VAGY SZEMÉT?
3. MIÉRT CSÖKKENTSD A CSOMAGOLÁSI HULLADÉK MENNYISÉGÉT?
4. HULLADÉKMEGELŐZŐ PRAKTIKÁK A TUDATOS VÁSÁRLÁSON KERESZTÜL
  - Mi kell hozzá?
  - Menütervezés
  - Bevásárló lista
  - Vásárlás
  - Minta menü
5. EGY KIS SEGÍTSÉG AZ ELSŐ LÉPÉSEKHEZ

# 1. EURÓPAI HULLADÉK- CSÖKKENTÉSI HÉT

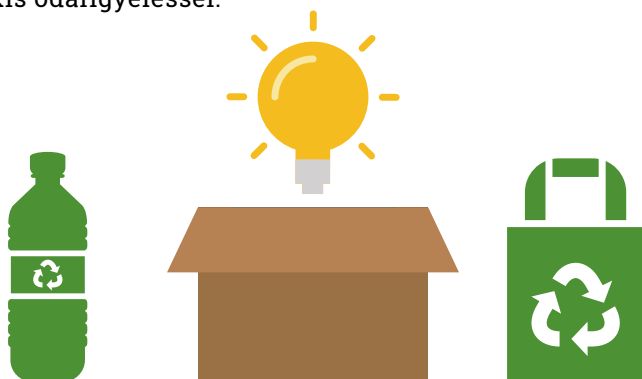


Az Európai Hulladékcsökkentési Hét egy minden év november utolsó hetében megrendezésre kerülő kezdeményezés.

Ennek keretében lelkes önkéntesek saját akcióötleteiket megvalósítva hívják fel a figyelmet a hulladék keletkezés megelőzésének, a keletkezett mennyiség csökkentésének, a termékek újrahasználatának, valamint az anyagok újrahasznosításának fontosságára. **A kulcsüzenet: mindannyian tehetünk érte mindennapjainkban lépésről lépésre.** A kezdeményezésről további információkat a [www.hulladekcsokkenteshet.hu](http://www.hulladekcsokkenteshet.hu) oldalon olvashatsz.

A 2016. évi kezdeményezés mottója hazánkban a „Többet ésszel, mint csomagolással!”, amelynek gyakorlati megvalósításához ezúton kívánunk segítséget nyújtani.

2013-ban az Európai Unió területén, lakosonként átlagosan 157,86 kg csomagolási hulladékot termeltünk, hazánkban ez a mennyiség meghaladta a 103 kg-ot. A keletkezett mennyiséget közösen csökkenthetjük a csomagolás ésszerű és tudatos használatával és egy kis odafigyeléssel.



## 2. HULLADÉK VAGY SZEMÉT?

**A hulladék és a szemét** egyértelműen emberi találmányok, hiszen a természetben nem termelődik felesleges anyag, ott minden hasznosul.

### Mit értünk a **szemét** fogalma alatt?

Minden olyan haszontalanná vált anyagot, amit a tulajdonosa már **nem tud**, vagy egyszerűen csak **nem akar** tovább használni. Ilyenkor ez az anyag kikerül a gazdaság körforgásából, és vegyessen, a többi feleslegessé vált anyaggal együtt kerül lerakóra, vagy égetőbe.

**Egy átlagos magyar állampolgár napi több mint 1 kg szemetet termel hazánkban**, aminek a mennyisége nem mellesleg drasztikusan csökkenthető lenne.

### Mit értünk a **hulladék** fogalma alatt?

Minden olyan haszontalanná vált anyagot, amit anyagfajtánként külön kezelve, szelektíven gyűjtve másodnyersanyagként **még tudunk használni**.



### 3. MIÉRT CSÖKKENTSD A CSOMAGOLÁSI HULLADÉK MENNYISÉGÉT?

Minden egyes elköltött forintoddal szavazol. Szavazol a megvásárolt termék alapanyagainak előállítás módjára, a készítőjére, és magára a csomagolási módra is. Ezzel észrevétlenül környezetpusztító tevékenységek támogatójává válhatsz, hacsak nem tartod szem előtt a tudatos fogyasztói magatartást, és kezeled környezettudatosan a hulladékaidat is.

De ne szaladjunk ennyire előre!

Először tisztázzuk az alapokat, vagyis a hulladékok kezelésének fontossági sorrendjét!



Forrás: [szelektalok.hu](http://szelektalok.hu)

A hulladékpiramis a **hulladékkezelés módjait állítja sorrendbe aszerint, hogy azok környezeti szempontból mennyire károsak, vagy éppen kívánatosak**. A piramis alján láthatod a lerakást, ami a legkevésbé környezetbarát megoldás; a csúcán pedig a megelőzést, ami a legjobb megoldás, és egyúttal a legkevesebb hulladék termelésével jár (hiszen megelőzi annak keletkezését, így nincs is mivel foglalkozni).

Ahhoz, hogy tudatos vásárlóként környezettudatosan kezeld a csomagolási hulladékaidat, a piramis első három lépcsőfokára kell fókuszálnod a mindennapok során, azaz:

1. **Ha csak tudod, előzd meg** a hulladék keletkezését, vagyis ne vásárolj csomagolt termékeket (ennek megvalósításához nyújt segítséget ez a kisokos)!
2. **Használd újra!** Ha nem tudod megelőzni a csomagolási hulladék keletkezését, akkor törekedj arra a vásárlás során, hogy legalább olyan csomagolást válassz, amit azután újra tudsz majd használni (pl. befőttesüveg).
3. **Szelektáld!** Végső esetben, ha sem a megelőzésre, sem arra nincs lehetőség, hogy újrahasználható csomagolásban vásárolj meg a terméket, tartsd szem előtt, hogy a csomagolás szelektíven gyűjthető legyen (és azután persze szelektáld is a megfelelő helyre).

## 4. HULLADÉKMEGELŐZŐ PRAKTIKÁK A TUDATOS VÁSÁRLÁSON KERESZTÜL



Magyarországon évente kb. 370 kg hulladékot termelünk fejenként, aminek jelentős része a saját fogyasztási szokásainknak köszönhetően, vásárlás útján kerül be életünkbe. Ez a mennyiség azonban drasztikusan csökkenthető, ha tudatos fogyasztókká válunk és alkalmazzuk a megelőzés praktikáit.

## Mi kell hozzá?

Ahhoz, hogy csomagolás nélkül, kimérve tudd megvásárolni a kívánt termékeket, neked kell vinned magaddal tárolásra alkalmas kellékeket, úgy mint:

- **Vászonzatyrok.** A kisebbekbe kerülhetnek a péksütemények és azok a zöldségek, amelyeket jobb, ha külön tárolsz a többitől (pl. paradicsom, spenót), míg a nagyobbakba pakolhatsz mindent egybe, így nem vásárolsz feleslegesen műanyag zacskót sem.
- **Csatos és/vagy befőttesüvegek.** A szárazárut, tejtermékeket és húst tudod kimérve kérni ezekbe, hazatérve pedig csak annyi lesz a dolgod, hogy eltedd a neki szánt helyre.
- **Italosüvegek.** Házi tejet egyre több helyen tudsz kimérve vásárolni, de gyümölcsléhez, borhoz is juthatsz saját edénybe kérve.
- **Gurulós kézi bevásárló kocsi, vagy egyéb strapabíró, szállításra alkalmas eszköz.** A nagybevásárlás során felhalmozódó mennyiség tárolásához és hordásához a vászonzatyrok kevésnek, illetve nehézkesnek bizonyulhatnak, egy gurulós alkalmatlansággal jársz a legjobban.



## Menütervezés

Készíts menütervet, hiszen a segítségével:

- **Előre tudsz tervezni,** nem fogsz az utolsó pillanatban kapkodni, ezért kevesebb készéltel fogyasztasz.
- Ennek köszönhetően **egészségesebben és változatosabban** fogsz étkezni.
- Meg tudod tervezni, hogy **pontosan mire, és abból mennyire** van szükséged, így nem fogsz feleslegesen vásárolni, pénzt spórolsz meg, és kevesebb élelmiszert kell kidobnod.

- Azt is ki tudod találni előre, hogy ehhez hol és mikor szerzed be a hozzávalókat, vagyis **ritkábban kell a vásárlással bajlódnod**. Ezzel időt takaríthatsz meg és tudatosan keresheted fel azokat a helyeket, ahol csomagolásmentesen vásárolhatsz.

Mielőtt a menütervezésnek nekilátnál, **találd ki hozzá a saját koncepciódat!** Ez lesz a mankód ahhoz, hogy a későbbiek során minél gyorsabban tudj összeállítani egy-egy menütervet úgy, hogy az étkezések is változatosak legyenek.

Koncepció lehet az, hogy minden napra meghatározod előre, milyen típusú ételt fogsz készíteni (pl. hétfőn tésztásat, kedden húsosat). Lehet, hogy nem szeretnél, vagy nincs szükséged arra, hogy minden nap frisset főzz, ekkor lehet az a koncepciód, hogy 2-3 naponta készítesz valamit, vagy egyik nap csak levest főzöl, míg következő nap a másodikat. A lehetőségek tárháza szinte végtelen és családonként jelentős eltérést mutathat, a lényeg, hogy szabd magadra úgy, ahogyan neked megfelel.





## Bevásárlólista

Miután már tudod, milyen ételeket fogsz készíteni az elkövetkező 1-2 hét során, nézd át otthon, hogy mik azok a hozzávalók, amiket be kell majd szerezned ehhez és jegyezd fel a bevásárlólistádra. Ha ez megvan, gondold át, mit hol tudsz csomagolásmentesen beszerezni, és eszerint csoportosítsd az egyes tételeket, hogy ne maradjon majd ki semmi.

**Legjobban azzal jársz, ha piacon vásárolsz,** ott szinte mindent kimérve, saját edénybe tudsz kérni, szélesebb termékkínálat közül tudsz választani a nagy valószínűséggel helyi, friss élelmiszerekből, amelyek sokszor olcsóbbak is, és közösségi élménynek sem utolsó.

**Ha nem tudod, hol tudnál kimérve vásárolni,** ebben az összefoglaló táblázatban találsz ötleteket:

[www.hulladekmentes.hu/hol-tudok-kimerve-csomagolasmentesen-vasarolni](http://www.hulladekmentes.hu/hol-tudok-kimerve-csomagolasmentesen-vasarolni)



## Vásárlás

Mielőtt elindulnál vásárolni, készítsd össze a bevásárlólista alapján azokat a tároló eszközöket, amikre szükséged lesz.

Mivel már tudod, hogy az egyes termékekből nagyjából mennyit fogsz vásárolni, ezért ez a folyamat nem tart tovább pár percnél.

A piacon és a boltokban az előző lépéseknek köszönhetően már célirányosan és felesleges termékek megvétele nélkül tudsz vásárolni, így nem fogsz túlköltekezni, időt spórolsz meg magadnak és sokkal kevesebb hulladékot viszel haza a vásárlás után.

Fontos tudnod, hogy nem mindenhol adhatják ki neked saját edénybe az élelmiszert, de az is előfordul néha, hogy csak nincs kedve ezzel foglalkozni az eladónak. Ezért **érdemes első körben mindig rákérdezned arra, hogy van-e lehetőség saját edénybe vásárolni.**



Ha nemleges választ kapsz, egyszerűen csak kívánj további szép napot és keress más eladót a környéken (piacra járók előnyben). Otthon ezután nem kell majd bajlódnod a kicsomagolással, sokkal kevesebb hulladékot kell szelektálnod és a szemetes kuka ürítésével is ritkábban kell foglalkoznod, arról már nem is beszélve, hogy egy óriási lépcsőfokot lépsz feljebb a környezettudatosság létráján.

## Minta menü

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
REGGELI	zabkása vagy szendvics-krém kenyérrrel	müzli vagy meleg-szendvics	zabkása vagy szendvics-krém kenyérrrel	rántotta	müzli vagy sonkás-sajtos szendvics	virsli vagy omlott	bundás-kenyér
TÍZÓRAI	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség
EBÉD	kifőzdeben	kifőzdeben	kifőzdeben	kifőzdeben	kifőzdeben	zöldségleves és brassói aprópecsenye	húsleves és rántott cukkini krump-lipürével
UZSONNA	szезonális gyümölcs vagy zöldség	káposztás pogácsa	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség	muffin	szезonális gyümölcs vagy zöldség	szезonális gyümölcs vagy zöldség
VACSORA	tárkonyos hagymaleves és káposztás pogácsa	sárgarépás-paradicsomos tészta	rakott zöldbab	cézár saláta	krumpli-főzelék fasirt-tal	paradicsomos káposzta fasirttal	ebéd maradéka és palacsinta

Étkezéstől függően hét közben néhány alapélelmiszert (pl. kenyeret, tejet) valószínűleg még be kell szerezned, de ha a menüterv és a bevásárlólista segítségével vásárolsz, több időt és pénzt nem kell majd erre fordítanod.

A bevásárlólistát tehát a fenti menüterv és az otthoni meglévő készlet szerint készítsd el. **Írd fel, hogy mit kell megvásárolnod, nagyjából mekkora mennyiségben, és hol fogod beszerezni.**

**Eszerint készítsd össze vásárlás előtt, hogy milyen tároló eszközöket és azokból mennyit kell magaddal vinned.**

Például ha felírtál 2 db csirkemell filét, készíts be egy 1,5 literes csatos üveget; a pattogtatni való kukoricához és a vajhoz egy-egy 0,5 literes csatos üveget; zöldségekhez vászonszatyrokat, stb.

Ültesd át a gyakorlatba a tudatos menütervezést, és meglátod, hetente csak néhány percet kell rászánnod, cserébe viszont többszörösen megtérül!



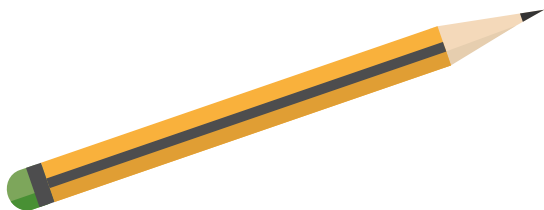
## 5. EGY KIS SEGÍTSÉG AZ ELSŐ LÉPÉSEKHEZ

### Menüterv

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
REGGELI							
TÍZÓRAI							
EBÉD							
UZSONNA							
VACSORA							

## Bevásárlólistám

MIT?	MENNYIT?	HOL?



# JEGYZETEIM

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.



Szöveg:

**KUMP EDINA**

zöld életmód tanácsadó

[www.zoldeletmod.hu](http://www.zoldeletmod.hu)

[www.szelektalok.hu](http://www.szelektalok.hu)

[www.hulladekcsokkenteshet.hu](http://www.hulladekcsokkenteshet.hu)

