

Kompostiranje

Zeleni otpad (izvor dušika)



otpaci voća i povrća

Smeđi otpad (izvor ugljika)



suho lišće



pokošena trava



iskorišteni čaj i talog
od kave s papirnatim
filterom



otpaci hrane kao što
su ljuske od jaja



rezano cvijeće
i druge biljke



male grane, iskidane
na komade



prirodno, netretirano
drvo i piljevina



suhi biljni materijal –
sijeno i slama



neobrađeni papir
i karton, izrezan
u manje komade



Dobrobiti kompostiranja

Manje otpada: manja količina
otpada za odlagalište

Prirodno gnojivo: proizvodi
se prirodno gnojivo bogato
nutrijentima

Bolja kvaliteta tla: poboljšanje
strukture i plodnosti tla

Bioraznolikos: povećanje broja
mikroorganizama i glisti

Manja erozija tla: smanjen rizik za
odron tla

Štednja vode: tlo bolje
zadržava vodu

Manje kemijskih tvari:
smanjena potreba za
umjetnim gnojivima

Smanjene emisije: smanjene
emisije stakleničkih plinova

Prednosti društvenog vrtlarstva.

Povezanost



 **Nova
prijateljstva**

**Otvorenost
prema drugima**

**Povezanost
s prirodom**

**Zajednički
provedeno vrijeme**

Prednosti društvenog vrtlarstva.

Vještine



MEĐULJUDSKE

rad u vrtu razvija naše društvene vještine, budući da uključuje timski rad, vodstvo i kompromise



EDUKACIJSKE

svatko je u nečemu dobar; dijeljenje tih vještina omogućuje naš kontinuirani razvoj

VRTLARSK

radeći u vrtu učimo kako uzgajati biljke i o njihovom korištenju

ORGANIZACIJSK

planirajući aktivnosti u vrtu radimo na našem umijeću organiziranja

Prednosti društvenog vrtlarstva. *Za kvalitetu života*

JAČA FUNKCIJU MOZGA

rad u vrtu jača umne funkcije i memoriju, te usporava proces starenja



POTIČE POVEZANOST S PRIRODOM

dok promatramo procese u vrtu, postizemo dublje razumijevanje prirode i našeg položaja u njoj



PODIŽE RASPOLOŽENJ

u tlu se nalazi mikroorganizam *mycobacterium vaccae*, koji potiče proizvodnju hormona sreće serotonina



SMANJUJE RAZINU STRESA

rad u vrtu snižava razinu kortizola i pomaže opuštanju

Prednosti društvenog vrtlarstva. *Za tijelo*

30 minuta u vrtu

100
kcal

GRABLJANJE
jača mišiće leđa



205
kcal

KOPANJE
jača mišiće nogu
i stražnjice



105
kcal

PLJEVLJENJE
jača triceps



195
kcal

KOŠNJA
jača mišiće ruku i ramena



Zašto lokalno?

Kupujte lokalno

Kupujte od provjerenih dobavljača

Učvrstite društvene veze a istodobno poboljšajte kvalitetu života

Podržite lokalne proizvođače i razvoj lokalnog gospodarstva

Smanjite emisije CO2 i plastični otpad

Uzgajajte lokalno

Čuvajte bioraznolikost i pomozite prilagodbu klimatskim promjenama

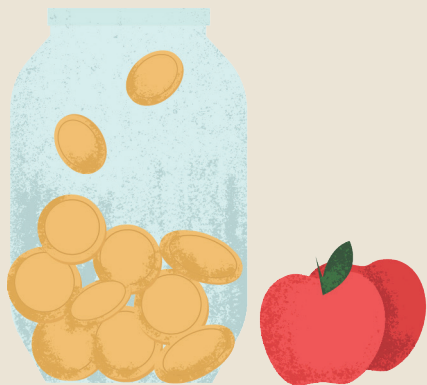
Jedite vlastito voće i povrće bez pesticida

Otkrijte tradicionalne sorte kojih nema u supermarketima

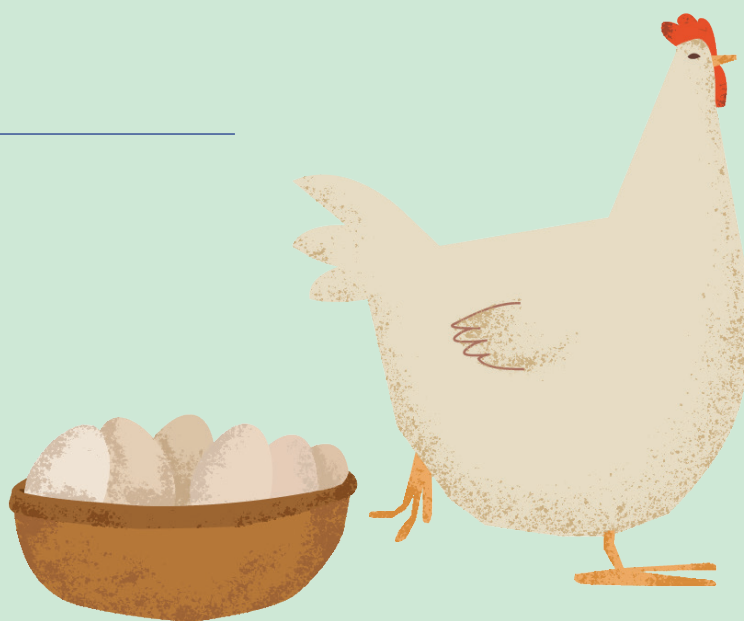
Štedite i pazite na svoje zdravlje



Lokalno je najbolje!



Kupujmo lokalno kako bismo
pomogli lokalnom
gospodarstvu



Svježi proizvodi
su ukusniji

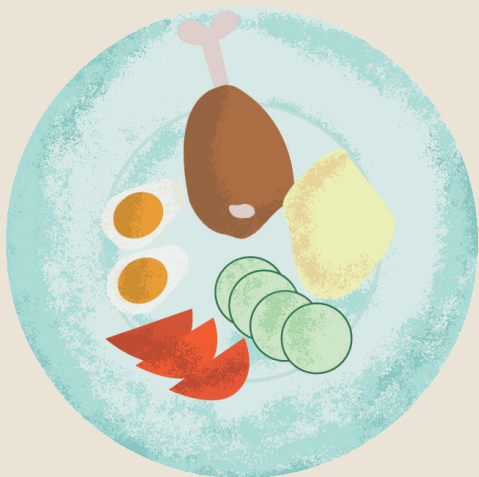


Kupujmo lokalno kako bismo
podržali lokalne proizvođače



Kraće udaljenosti
dostave znače
i smanjeni ugljični otisak

Planirajmo kako ne bismo bacali!



Poslužujmo umjerene porcije



Planirajmo kupovinu kako ne bismo kupovali ono što ne trebamo



Sjetimo se da sezonski znači zdravo i povoljno

Nemojmo bacati odatke hrane

Budimo fini, *poštujemo hranu!*



Nemojte se sramiti ponijeti hranu
iz restorana



Provjerimo rok trajanja i po-
trošimo hranu koja će se prva
pokvariti

Koristimo aplikacije kako
ne bismo bacali hranu



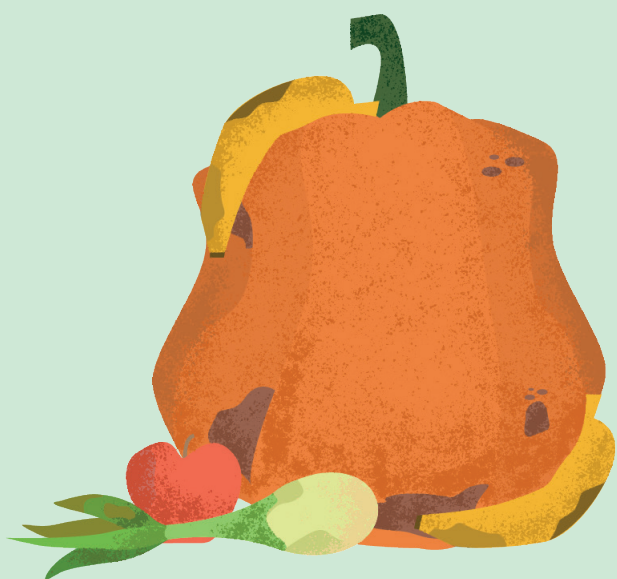
Zapamti, dijeljenje
hrane je izraz pažnje!

*FIFO- ang. First In First Out - prvi unutra, prvi van

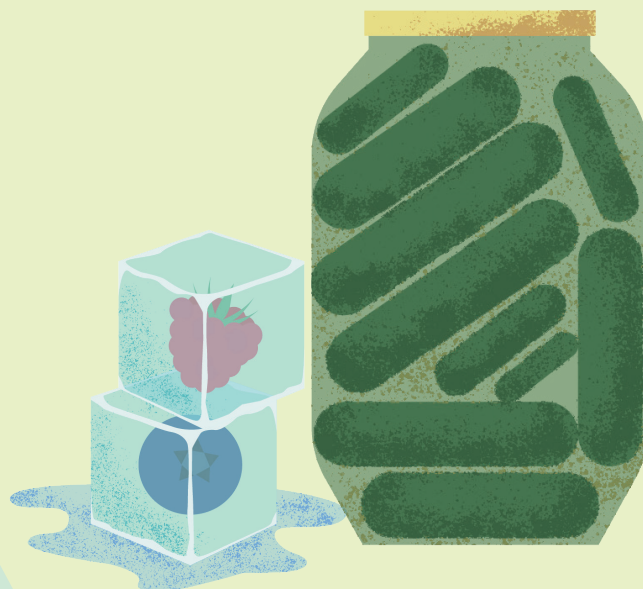
Ne bacanju hrane!



Kompostirajmo



Kupujmo nesavršeno
voće i povrće kako se ono
ne bi bacalo



Zamrzavajmo i konzervirajmo
hranu kako bi dulje trajala