

# Komposztálás

## Zöldhulladék (nitrogénforrá)



zöldség- és  
gyümölcsmaradék

## Barnahulladék (szénforrás)



száraz tealevél



frissen vágott fű



papírfilteres  
teászacskó és kávézacc



ételmaradék  
pl. tojáshéj



vágott virág és egyéb  
növény maradvány



apró, darabokra  
tört ágak



természetes,  
kezeletlen fa és  
fűrészpor



száraz növénymaradék,  
széna és szalma



kezeletlen papír és  
karton, kis darabokra  
tépve



## A komposztálás előnyei

**Hulladékcsökkentés:**  
csökken a szemétkerétkébe  
kerülő hulladék mennyisége

**Természetes műtrágya:**  
tápanyagban gazdag  
természetes alapú trágyát is  
előállítana

**Talajjavítás:** a talaj szerkezete és  
termékenysége javul

**Biológiai sokféleség:** megnő a  
mikroorganizmusok és talajlakó  
állatok száma

**Kisebberoz:** csökken a talajerózió  
veszélye

**Víztaarékossáa:** javul a talaj  
vízvisszatartása

**Kevesebb vegyszer:** kevesebb  
műtráaáa van szükség

**Kisebb károsanyag-  
kibocsátás:** csökken az  
üvegházhatású gázok  
termelése



# A közösségi kertészkedés előnyei. *Kapcsolatok*

Új barátok

Nyitottság  
mások iránt

Kötődés a  
természethez

Közös élmények



# A közösségi kertészkedés előnyei. *Képességek*



## Együttműködő képesség

Akertészkedés segíthet fejleszteni szociális kompetenciáinkat, mivel gyakorta csapatmunkát, vezetést- szervezést vagy akompromisszum megtalálását is magában foglalja



## Tanulási készségek

mindenkinek van valami, ami-  
ben jó; egymás készségeinek  
a megismeréselehetővé teszi  
számunkra, hogy folyamato-  
san fejlődjünk

## Kertészkedés

a kertben dolgozva megtanul-  
juk, hogyan kell növényeket  
termeszteni, és megismerhet-  
jük a felhasználási  
lehetőségeiket is

## Szervezési készségek

a kert munkarendjének  
megtervezésekor fejleszti veze-  
tői képességeinket

# A közösségi kertészkedés előnyei. *Jóllét*

## Agytisztítás

a kerti munka javítja a kognitív funkciókat és a memóriát, ami késlelteti az öregedési folyamatokat



## Természetközelség

a kertben zajló folyamatok megfigyelésével jobban megérted a természetvilágot és a saját helyed abban



## Hangulatjavítás

a talaj egy *mycobacterium vaccae* nevű mikrobát tartalmaz, amely fokozza a szerotonin (boldogsághormon) termelődését



## Stresszcsökkenés

a kerti munka csökkenti a stresszhormon szintjét és segít ellazulni



# A közösségi kertészkedés előnyei.

## Testépítés

30 perc kertészkedés

**100**  
kcal

**Gereblyezés**  
hátizom erősítés



**205**  
kcal

**Ásás**  
áb- és farizom erősítés



**105**  
kcal

**Gyomlálás**  
tricepsz erősítés



**195**  
kcal

**Fűnyírás**  
kar- és vállizom erősítés





# Miért helyben?

## Helyi terméket vásárolj

Megbízható forrásból vásárolj

Erősítsd a társadalmi kapcsolatokat, javítva ezzel az életminőséget is

Támogasd a helyi termelőket és a helyi gazdaság fejlődését

Csökkentsd a széndioxid és műanyag szennyezést

## Helyben termelj

Növeld a biológiai sokféleséget és segítsd a klíma adaptációt

Egyél saját, vegyszermentes zöldséget és gyümölcsöt

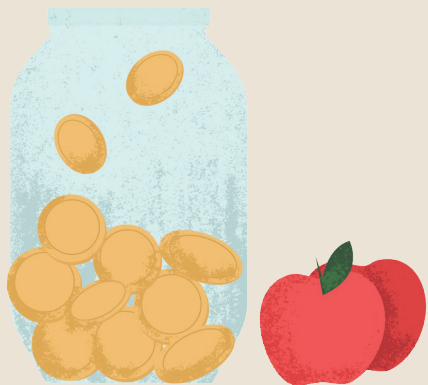
Fedezd fel a hagyományos tájfajtaikat, amiket garantáltan nem találsz meg a bevásárlóközpontokban

Takarékoskodj, és egyben figyelj az egészségedre is

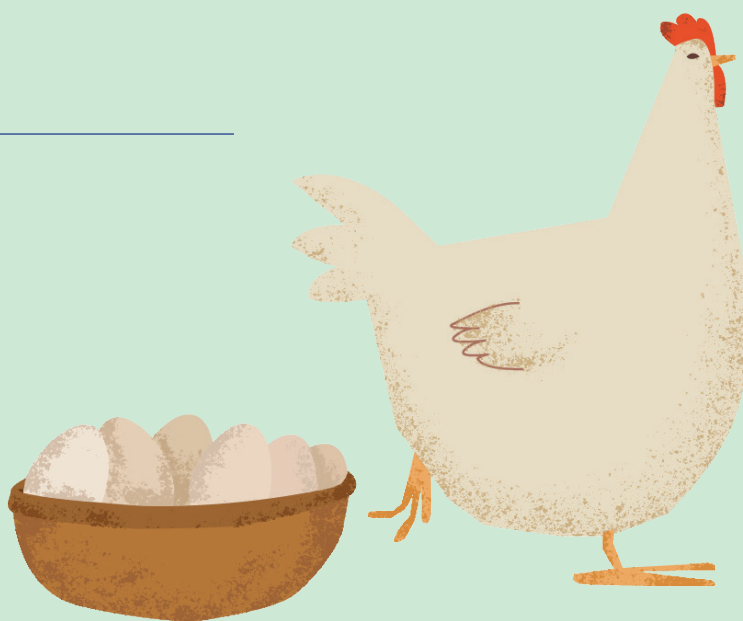




# Vásárolj helyit, sokat segít!



Vásárolj helyit segítsd a helyi gazdaságot!



A frissebb ízesebb!



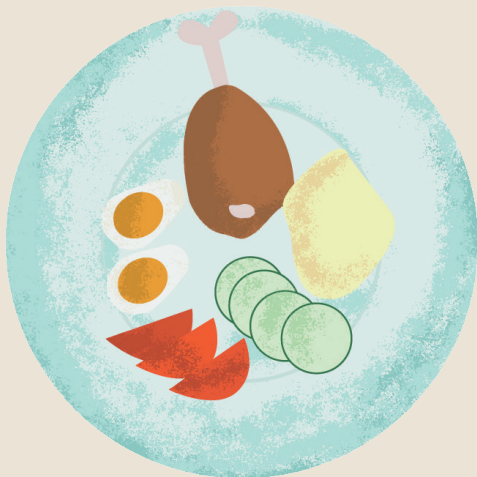
A helyi termékek  
vásárlásával a helyi  
vállalkozásokat  
támogatod



Rövidebb út, kisebb  
öko-lábnyom



# Az előtervezés mértékletes beszerzés!



Tálalj mértékletesen!



Legyen bevásárlólistád a  
felesleges vásárlás elkerülése  
érdekében



Tartsd észben, hogy az  
idénytermények olcsóbbak és egészsé-  
gesebbek is.

Ne dobd ki  
a maradékot!

# Ne pazarolj, becsüld meg az ételt!



Ne légy rest elviteles dobozba  
csomagoltatni!



Ellenőrizd a termékek lejárat  
idejét, és ne feledd: ami  
hamarabb jár le, azt hamarabb

Próbáld ki az "ételmentő" telefo  
nos alkalmazásokat!



Ne feledd, az ételosz  
tás nemes tett!

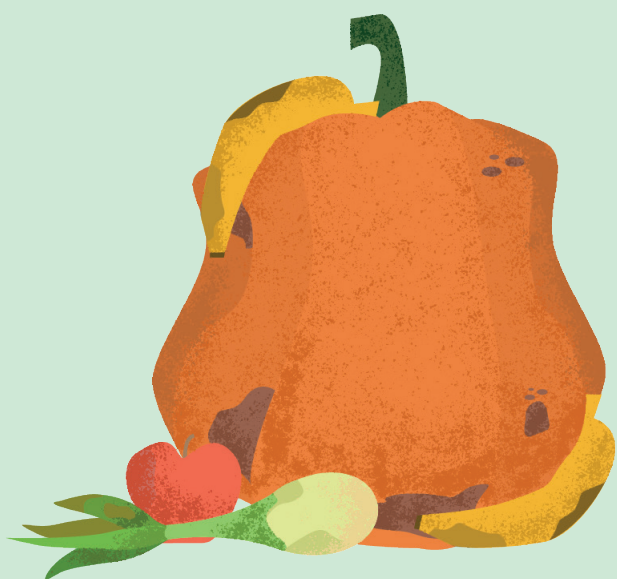
\*FIFO- ang. First In First Out - aki előbb érkezik, az előbb távozik



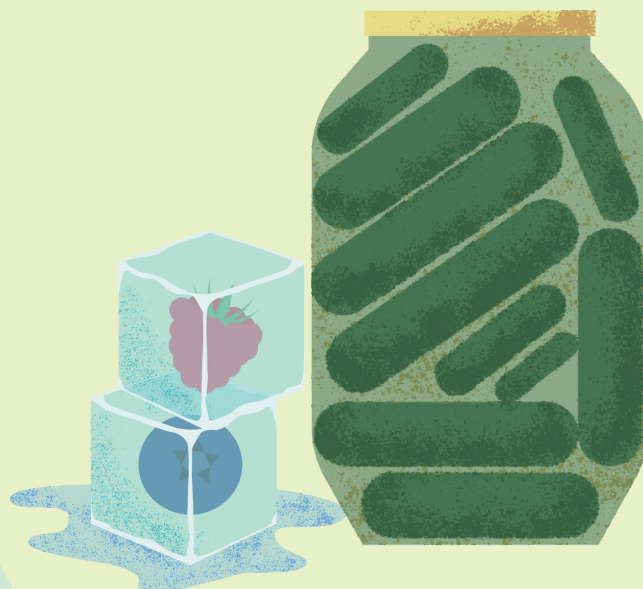
# Kóstold meg, mielőtt kidobod!



Készíts komposztálódobozt!



Vedd meg a nem tökéle-  
tesformájú gyümölcsöt  
és zöldséget is, ne dobják



Fagyaszd le és tartósítsd az  
élelmiszereket, hogy hosszabb  
ideig tárolhasd őket!