

Zöldülj! Fordulj!
Környezettudatos füzetek IV.



TUDATOS VÁSÁRLÁS

FENNTARTHATÓ FOGYASZTÁS



Készítette:

Körösök Völgye Natúrpark Egyesület
2011.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

MIÉRT NEHÉZ MA TUDATOS VÁSÁRLÓNAK LENNI?

Szükségletek és vágyak, igények és értékek, reklámok és anyagi korlátok kavarnak bennünk, amikor vásárolni indulunk. A kínálat nagy, a döntés nehéz, pedig vásárlási szokásaink jelentős hatással vannak Földünk környezeti állapotára.



ANGYAL: - Végül is mi kell a boldogságomhoz? Egészséges élelem... ivóvíz... tiszta levegő... szeretet... lelki- és testi egyensúly... biztonság... család... barátság... alkotás...

Én ezekre vágyom. Nincsenek nagy igényeim, és ezek nem kerülnek sok pénzbe... Ha ezek meglehetnének minden embernek a Földön...

De bármerre nézek szomorú leszek... mindenhol mértéktelen fogyasztás és kapzsiság... Karácsonykor is csapkodtam a szárnyaimmal, de senki nem vett észre... mindenki égett a vásárlási láztól...

Ennek soha nem lesz vége? Pedig ez a sok vásárlás rossz hatással van Földünk ökológiai egyensúlyára...

ÖRDÖG: - Na persze, már megint nyomják nekem itt a süket dumát, hogy mit vegyek és mit ne... majd én eldöntöm mi a jó nekem... jó? ...még ezt a kis örömet is elvinnék az embertől... Én csak egy kis csavar vagyok a gépezetben... és különben is mindenki ezt csinálja... majd éppen én számítok... Trükköznek itt a reklámok is, hogy vegyem meg ezt meg azt... elég átlátszó... Bár mostanában a tévében is egyre gyakrabban lökik, hogy vásároljunk magyar terméket... Hm, ezen azért elgondolkodom... azt mondják, ízre is finomabb... Bár elég nyugós olvasgatni a címkéket a boltban... egy csomó időt elvesz... Na, lesz, ami lesz... kipróbálok és a haveroknak is elmesélem...



A növekedés határai

Földünkön nem lehetséges korlátlan fejlődés, mert az hosszútávon fenntarthatatlan lenne. Mégis azt tapasztaljuk, hogy a boltokban egyre bővül az áruválaszték, lépten nyomon új áruházak épülnek, a környezetszennyezés nő, a szeméthegek egyre gyarapodnak. Megállíthatatlannak tűnik ez a folyamat, miközben egyre többet hallhatunk a „fenntartható fejlődésről”.



Nem élhetünk mértéktelen fogyasztással egy nyersanyagokban, természeti javakban korlátozott bolygón.

Az emberiség a kényelem, a jólét és a rövidtávú érdekek reményében gyors tempóban, önző módon éli fel bolygónk tartalmait, pusztítja élővilágát, felelőtlenül szennyezi talaját, levegőjét, vizeit, felemészti saját életfeltételeit.



Sok kicsi...

...Sokra megy

Véver Oszkár: Aratás – Békés 1900 körül (Kende sorozat)



(Kádár Ferenc gyűjtése – Lapozgató.hu)

Apáink fenntartható és természetközeli életmódja- és szokásai furcsának tűnhetnek a mai „egyszer használatos” világunkban.

Nagyszüleink takarékoskodtak a nyersanyagokkal, tartós használatra törekedtek, megtermelték maguknak az



Herczeg Gábor gyulai műköszőrüs 60 éve iparos



Kisvendéglő a Hargitához (Békéscsaba)

élelmet, a felesleget eltették télire. Megjavították, ami elromlott, elcserélték, ami felesleg volt, mértéktartóak voltak, mert tisztelték a természetet és bölcsen gazdálkodtak vele.

INFO Fenntartható társadalomban, élhetőbb élet!

Ha élhetőbb életet szeretnénk, ez szokásaink és életvitelünk újragondolását, átértékelését jelentheti, szem előtt tartva a jövő generációk szükségleteit.

Mindenki fogyasztó, de nem mindegy milyen mértékben!

A Föld lakossága 2011. október 31-én meghaladta a 7 milliárd főt. (<http://populationaction.org/Articles/Whats-Your-Number/>)



Ökológiai lábnyom

William Rees kanadai ökológus alkotta meg a fogalmat az 1970-es években. Az ökológiai lábnyom mértékegysége a globális hektár (gha).

? Mekkora területet kell elvennünk a természettől ahhoz, hogy megtermeljük mindazt, amit elfogyasztunk és közömbösítsük az okozott környezeti ártalmakat?

Túl nagy lábon élünk!

Számítások szerint, ma 1,8 ha földterület jutna minden földlakóra a szükségletek kielégítéséhez – ezzel szemben jelenlegi fogyasztásunk világszerte 2,3 gha/fő, tehát túl nagy az ökológiai lábnyomunk. A Föld országainak háromnegyede ökológiai adós, vagyis a nemzeti fogyasztás fölülmúlja az országuk biológiai kapacitásait, így a világ többi államának biológiai tartalékait használják fel.

9,5 gha/fő 5,3 gha/fő 3,5 gha/fő 0,8 gha/fő

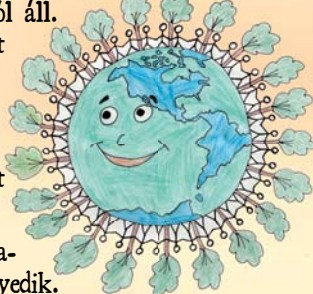


Ha az egész Földön mindenki a magyar lakosság ökológiai lábnyomán élne, két földgolyóra lenne szükség az emberiség kiszolgálásához. (Ha pedig mindenki az Egyesült Államok lakosságának ökológiai lábnyomán élne négy földgolyó is kevés lenne.)



INFO Élj kisebb ökolábnyomon! Rajtunk is múlik! Számold ki, neked mekkora: www.kothalo.hu/labnyom

A Boldog Bolygó Index = HPI - Az emberi jólét elérésének ökológiai hatékonyságát méri (GDP helyett). A HPI-mutató az átlagos általános elégedettségéből, a születéskor várható élettartamból és az ökológiai lábnyomból áll. A 2009-es listát Costa Rica és Jamaica vezeti, Magyarország kilencvenediként bukkan fel, míg az Egyesült Államok száztizenegyedik.



Szemtől szemben a reklámokkal

Vásárlási szokásainkat a reklámok befolyásolják. A reklám szó (latin eredetű) XIX. századtól került a köztudatba, jelentése: nyilvánosság teszt, harsányan kiabál. Régen a reklámok és szolgáltatások valós szükségletekre épültek.



(Békésvármegye Magyar Iparvédő Egyesülete 1906-ban csatlakozott a honi ipar felkarolására alakult Tulipán mozgalomhoz.)

INFO A mai reklámok a modern kor irreális igényeit és elvárásait közvetítik felénk, formálják a közvilágot, befolyásolják életünket, mesterségesen keltett illúziók, életérzések és vágyak által.

Mit kaphatunk pénzünkért cserébe?

...mindent mi szem szájnak ingere... mindent, amitől „álmaink” valóra válnak... mert megérdemeljük... Ki ne szeretné élvezni az életet?



INFO Ma a vásárlás - divatosan „shoppingolás” - a boldogságkeresés modern formája.



(Szokások rabja - Koór Marci rajza)

Elképráztatott fiatalok (rajtunk is múlik)

A gyermekek könnyen elhiszik, - hiszen még nincs kialakult értékrendjük - hogy azok a termékek jobbak, szebbek, egészségesebbek és finomabbak, amelyeket látnak a reklámokban. Életük vágyott státuszszimbólumai a márkás „menő cuccok”. Ha nem kapják meg ezeket és a velük járó „társadalmi ismerést”, önbecsülésük is csorbulhat, ezért boldogtalannak érezhetik magukat. A gyermekek igazi boldogságforrása a szerető család, az önfelelt játék és az alkotás! Mutassunk nekik igazi értékeket!



Vásárlásra ösztönzés a boltokban!

Az „otthonos”, zavartalan légkör, amit biztosítanak számunkra – kellemes zene, frissensültek ínycsiklandozó illata, családi szórakozási lehetőségek, kényelmes parkolók, nagyméretű bevásárlókocsik – arra ösztönöznek bennünket, hogy minél több időt töltsünk önfelelt vásárlással. Végül, mikor fizetésre kerül sor a kasszánál, jön a felismerés, hogy már megint többet költöttünk, mint amennyit elterveztünk.

Az áruk elrendezése tudatos marketing stratégiára épül!

Az alapvető élelmiszerek, mint például a kenyér, a bolt legtrávolabbi pontján találhatóak, és az sem véletlen, hogy időnként teljesen átrendezik az áruházat, így nem kerülhetjük ki az akciós árukat. A pénztárnál, várakozás közben, gyermekünk szembesülhet azokkal az édességekkel, amiktől szeretnénk volna megkímélni.

Az akciók hipnotikus hatása - „egyet fizet, kettőt vihet!”

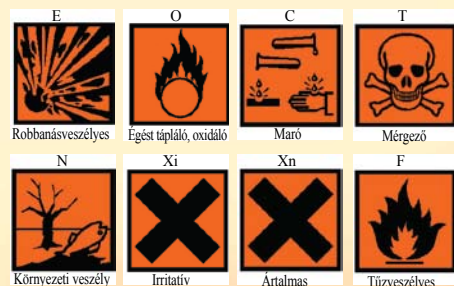
Könnyen előfordulhat, hogy az akciós áru néha drágább, mint az akció előtt! Ha úgy érezzük, hogy tudatos megritkítás áldozatai lettünk, forduljunk a fogyasztóvédelmi szervezetekhez, és hatóságokhoz:
www.fogyasztovedelem.lap.hu, www.nfh.hu



Ne vidd haza! A mérgek mindennapjaink részeivé váltak, sokszor nem is vagyunk ennek tudatában. Az egészséget károsító vegyi anyagok jelen vannak a környezetünkben, otthonainkban takarítás, mosás, lakásfelújítási munkák során egyaránt.

Tájékozódj! www.reach.lap.hu

Veszélyt jelző piktogramok: (fizikai-, egészségi-, környezeti veszélyekre hívják fel a figyelmet a termékeken)



Ne vidd haza! A túlfinomított, nagyüzemi, adalékokkal dúsított élelmiszerek, tápanyagokban és vitalitásban szegények, allergiát, emésztési problémákat, „minőségi éhezést” eredményeznek a civilizált társadalmakban.



Hogyan lehetünk tudatos vásárlók?

„...akik tudják, mi árt nekik és vigyáznak magukra, azok jóval tovább élnek azoknál, akik makkegészségesnek hiszik magukat és fittyet bányának az egészségükre.”
(egy kínai orvos mondása)

A vásárlás, a család táplálása- és egészsége a nők felelőssége!

Válasszunk az élelmiszerbiztonságot: a természetes alapanyagokból készült, emberbarát és környezetkímélő termékeket, hogy minél kevesebb káros hatás érjen bennünket és családtagjainkat.



Keressük a biotermékeket!

Beltartalmilag teljes, minőségi táplálékot jelentenek és garantáltan káros adalék, GMO és vegyszermentesek. A csomagolt bioélelmiszereken Hu Öko 01 jelzés található. (Az egészséges életmódról részletesebben az *Élj természetesen!* című kiadványunkban olvashatnak.)



A békéscsabai biopiac szombatonként délelőtt várja vásárlóit a Széchenyi ligetben.

Bio- és helyi termékek piaca Békéscsabán a Széchenyi ligetben

A kínálat mindig friss és tájélegli: idényzöldségek, gyümölcsök, aszalványok, házi lekvárok, szörpök, gyógy- és fűszernövények, kézműves sajtok és tejtermékek.



Tiszta jó tisztítószer!

Fedezzük fel újra nagyanyaink tisztítószereit: ecet, mosószóda, háziszappan, citromsav, szóda, karbóna. (Részletek a *Környezetbarát háztartás* című kiadványunkban.)



Használj újrahasznosított tárgyakat!



INFO Keresd a címkén a származási helyet, mert nem minden termék magyar, ami annak látszik!



Ismerd meg az ökocímkeket!

Az ökocímkével megjelölt termékek a teljes életciklusuk (erőforrásfelhasználás, gyártás, használat, hulladékká válás) során „kíméletesen” fogyasztják a természeti erőforrásokat, terhelik a környezetet. Szigorú minőségi és környezeti kritériumoknak kell megfelelniük egy független vizsgálóintézmény szakvéleménye alapján.

Nemzetek védjegyei

„KÖRNYEZETBARÁT TERMÉK” (MAGYAR JELZÉS)

Cédrusnak is nevezik.

A hagyományosnál bizonyítottan kedvezőbb környezeti tulajdonságokkal rendelkező termékek és technológiák megkülönböztető jelzése.



„KÉK ANGYAL” (NÉMET JELZÉS)

A legrégebbi és legismertebb környezetvédelmi jel. 1977-ben vezették be, meglehetősen szigorú minősítési eljárás után lehet megkapni.



„UMWELTZEICHEN LOGÓ” (OSZTRÁK JELZÉS)

1990-ben vezették be. A kiemelt minősítést termékek és turisztikai létesítmények kaphatják a környezetbarát-ság jegyében.



„ÉSZAKI HATTYÚ” (SKANDINÁV JELZÉS)

Sandináv államokban működő ökocímkezési rendszer. Fő célja az ökocímkek bővülő választékából adódó zűrzavar megszüntetése.



Nemzetközi védjegyek

„EUROVIRÁG” (EU JELZÉS)

1992-től az Európai Unió önállóan jegyzett környezetbarát védjegye. Az EU területén érvényes logó az egyes nemzeti védjegyekől függetlenül használható.



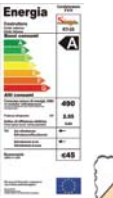
„NATÚRTEXTIL LOGÓ”

Csak 100%-ban természetes alapanyagból készült termék kaphatja. Tiltott a szintetikus eredetű színező- és adalékanyag felhasználása is.



„ENERGIACÍMKE”

Az EU, energiafelhasználásra vonatkozó emblémája. Kötelező a háztartási gépek gyártóinak feltüntetni termékeiken az energia- és anyagfelhasználást.



„FSC VÉDJEJY”

E védjegy garantálja, hogy bútorunk faanyaga ellenőrzött, fenntartható erdőgazdálkodásból, illetve nem illegális üzleti piramishálózatból származik.



„MSC VÉDJEJY”

E védjegyet a fenntartható tengeri halászat módszereivel és elveivel kifogott halak értékesítésénél használhatják.



„PANDA JEL”

E jellel ellátott terméket előállító vállalat támogatója a vadon élő állatok- és növények védelmére létrehozott alapnak.



Változtass vásárlási szokásaidon!

Vásárolj tudatosan kevesebbet!

- Gondoljuk át, mire van ténylegesen szükségünk
- Készítsünk bevásárlólistát
- Soha ne menjük éhesen vásárolni!
- Gyerekeket ne vigyük magunkkal, ezzel megelőzhetjük a „nyagatási kísérleteket”

Ne kérj szatyrot!

A világban percenként félmillió egyszer használatos szatyor kerül forgalomba. Vigyél magaddal újrahasznosított anyagokból készített ökotáska, vászon-szatyrot, hátizsákot!



Átlagosan 20 percig használjuk a zacskókat! És aztán...?



INFO A lebomló csomagolás nem biztos, hogy tényleg lebomlik!
www.humusz.hu/nullahulladek/lakossag/bomlaszto-gondolatok-zacskokrol/6970

Hát én immár mit válasszak...?

(rajtunk is múlik) Csomagolási szemét helyett, a nagy kiszerelet. Az ömlesztett, csomagolatlan, kimérős és után-tölthető változatokat részesítsük előnybe - és ez a pénztárcánkra is kedvezően hat.



Tivadari almaház



! Keressük az olyan alternatív beszerzési lehetőségeket, mint a „Szedd magad” akciók, csere-bere börsék, fogyasztói körök, pld. „Szatyor bevásárló közösség”, „KÖRösKÖR szívességbank.” (Békéscsaba)



! Figyeljük az olyan példaértékű kezdeményezéseket, mint a Magyarok vására; Élőtsza helyi termékvédjegy (SZÖVET); Kémmabarát település; Gmo-mentes régiók; Felelős Vállalat (KÖVET); Soproni kékfrank (helyi pénz); stb...



Bioritmus Fesztivál Békéscsabán

Válaszd a helyi termékeket!

Helyi termék az, amit 50 kilométeres körzetünkben termelnek, helyi alapanyagokból gyártanak. Vásárlásunkkal a helyi vállalkozók, gazdálkodók, kézművesek megélhetését segítjük. Hosszútávon erősödik a helyi gazdaság, életszínvonal - a pénzünkkel hozzájárulunk munkahelyek és további lehetőségek teremtéséhez.



Zöldség-gyümölcs

STOP A szállítás energifaló és környezetterheléssel jár! Távoli tájak zöldségei és világlatott trópusi gyümölcsök helyett tájhozons idénygyümölcsöket, zöldségeket és gabonaféléket vigyünk haza.



Gyógy- és fűszernövények



Házi készítésű szappan



Háztáji termékek



Szarvasi barnarizs



Helyi pékség

Helyi termék receptje

Hozzávalók:

- Keressük fel a helyi piacot vagy egy helyi érdekltségű boltot, vállalkozót
- Találjuk meg közvetlenül a helyi termelőt, kézművest, műhelyt
- Válasszuk ki a helyi alapanyagokat, termékeket, szolgáltatásokat
- Adjunk hozzá egy marék érdeklődést
 - Beszélgessünk a termelővel
 - Vigyük haza a terméket
- Ha elégedettek voltunk meséljünk róla a családnak, szomszédoknak
- Legyünk törzsvásárlók
- Vásárlásunkat fűszerezzük bizalommal, barátsággal, jó hangulattal, cserekapcsolatokkal, rendszeres visszajelzéssel

INFO *Rajtunk is múlik... (mert mi döntünk egyik, vagy másik termék- és szolgáltatás mellett)*

Magyarországon naponta több millió vásárlási döntés születik és ez nagy vásárlási erőt képvisel. Élünk vele és fektessük a pénzünket a hazai friss, háztáji, kézműves termékekbe, ami számunkra az egészséget, a termelő magyar családoknak pedig a napi megélhetést jelenti!

**Ha valaki egyedül álmodik, az csak egy álom.
Ha sokan álmodnak együtt, az egy új valóság kezdete.”**
(Friedensreich Hundertwasser)

Hasznos linkek: www.fairtrade.net; www.fairvilag.org; www.okoszolgalat.hu; www.elohazak.com; www.tudatosvasarlo.hu; www.nemzetipark.gov.hu; www.biokultura.hu; www.biotej.hu; www.homofaberalapitvany.hu; www.tea.uw.hu/elofalu; www.ruhasag.blogspot.com; www.humanity.aruhaz.info; www.kozospont.hu; www.nyarialjitthon.hu; www.tisztajovo.hu (kovet-zoldiroda, felelős vállalatok); www.bekesiportekak.hu; www.bekesibio.hu

Felhasznált- és ajánlott irodalom: Rosta Gábor: *Városi tanya*; Olty Mária: *Állatok nyomorúsága*; Nyers Csaba: *Bevezetés a gabonakonyhába*; Czeke András: *A Magyar Szakrális Nő*; *Tudatos vásárlók könyve*; Michio Kushi: *Rákmegelőző és gyógyító diéta (makrobiotikus egészségvédelem)*; *Békés Megyei Levéltár: Múltidéző mozaikok Békés megye történetéből*; *Magyar Hírmondó: A jó egészség megtartásának módjáról*; N. Nagyváthy János: *Magyar házi gazdasszony*; Lányi András: *A globalizáció folyamata-Fenntarthatóság és globalizáció*; Lányi András: *Porcelán az elefántboltban*; Benjamin Hoff: *Micmackó és a Tao*; Kirner A. Bertalan: *A Békési vásár*; Durkó Antal: *Régi mesterségek, nevezetes békésiek*; Ernst F. Schumacher: *A kicsi szép*; Rachel Louise Carson: *Néma tavasz*; Balogh János: *Pusztuló őserdők virágzó sivatagok*; Pusztai Árpád-Bardócz Zsuzsa: *A genetikailag módosított élelmiszerek biztonsága (Kölcsey füzetek 2004)*; Papp Gábor: *E számokról őszintén*; Dombóvári Adrienn: *Környezetbarát háztartási praktikák*; *Állítsátok meg a világot, ki akarok szállni (graffiti gyűjtemény)*; bal odali címlapfotó: *Jaminai dinnyevásár 1936.* (Márton Katalin tulajdona és Kádár Ferenc Gyűjtése-Lapozgató.hu)

Ajánlott filmek: Michael Moore: *Super Size Me*; Al Gore: *Kellemetlen igazság*; *Hülyeség kora*; *Tárgyaink története*; *Megettetett társadalom*; *The Corporation*; *Plastic Planet*; *NUHU: Kísérlet a jövedelméről (Humusz)*

Köszönetnyilvánítás: Sáfár Gyula és Balogh Dorottya (Békés Megyei Levéltár); Koór Marcinak a rajzokért

Körösök Völgye Natúrpark Egyesület

5600 Békéscsaba, Szent István tér 7. – www.korosoknaturpark.hu

Körösök Völgye Látogatóközpont

5600 Békéscsaba, Széchenyi liget – e-mail: latogatokozpont@globonet.hu
tel/fax:66/445-885 www.korosokvolgyekozpont.hu – www.zolduljfordulj.eu

Amit tudatos vásárlásunkért cserébe kapunk:

Izfokozók helyett egyedi ízvilágot

Élelmiszerbiztonságot

Természetes táplálékot családunknak

Helyi értékek megbecsülését és átgondolását

Környezet- és egészségrombolás helyett tisztább,
egészségesebb környezetet

Testi-lelki egyensúlyt

Tömegtermelés helyett helyi
értékteremtést

Globalizáció helyett kulturális és
biológiai sokféleséget

Zárkózottság, szorongás helyett kölcsönös
bizalmat és barátságokat

Helyi közösségeket

Hazai családok megélhetését

Harmóniát az élőhelyünkön, otthonainkban

Illúziók helyett élhetőbb és boldogabb életet

Gyermekeink jövőjét

*„Mi magunknak kell a változásnak lennünk,
amit a világban látni akarunk” (M. Gandhi)*

A kiadványt készítette a Körösök Völgye Natúrpark Egyesület – Megjelent 1000 példányban, újrabasznostott papírra nyomva – Írta és szerkesztette: Baka Andrea – Fotók: Baka Andrea; Bonyhádiné Pásztor Enikő; Tószögi György – Grafika, tördelés: Zelenyánszki Gabriella; Natural Day Kft. – Nyomdai munka: GyomaPress Nyomdaipari Kft.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

