



KLÍMATUDATOS  
SOPRON  
2030

# KLÍMATUDATOS KISOKOS

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Kohéziós Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## Tartalomjegyzék

Klímatudatos Sopron	4
Klímatudatos otthon	6
Kerüljük az energia-pazarlást!	8
Takarékoskodjunk az ivóvízzel!	11
Termeljünk kevesebb hulladékot!	12
Klímatudatos táplálkozás	14
Klímatudatos közlekedés	20

Kiadja: Sopron Megyei Jogú Város Önkormányzata  
„A klímtudatos Sopron városért”  
KEHOP-1.2.1-18-2018-00221

## Klímatudatos Sopron

Klímaváltozás (más néven éghajlatváltozás), klímakatasztrófa, globális felmelegedés, fenntartható fejlődés... mind-mind olyan fogalom, amivel nap, mint nap találkozunk.

De tényleg tisztában vagyunk a jelentőségével és hatásaival?

Első és legfontosabb, hogy tisztázzuk: **a klímaváltozás egy elfogadott tény!**



A klímaváltozás hatásai - mint például a szélsőséges időjárási viszonyok: a hőmérséklet emelkedése, aszályok, erdőtüzek, tengervíz emelkedése, özönvizek, árvizek, termőterületek megváltozása, ivóvízhiány kialakulása, az évszakok egybemosódása stb.- olyan környezeti és ezenfelül gazdasági és társadalmi válsághoz vezetnek, mint a népvándorlás, az éhezés, kórokozók, ismeretlen vírusok elterjedése, háborúk.

A klímaváltozás hatásai Sopron városában is érzékelhetők. A város az országos átlagnál kedvezőbb helyzetben van, de az alábbi veszélyek Sopront sem kerülik el:

- A hőhullámok erősségének enyhe növekedése várható a későbbiek során. A hőhullámos napok gyakoriságának és többelhőmérsékletének együttes hőszeg-növelő hatása pedig a halálozások számának növekedését okozhatja.
- A város a földrajzi pozíciójából, a Soproni-hegység közelségéből adódóan a villámárvíz veszélyeztettség szempontjából a veszélyeztetett települések közé sorolható. Az éghajlat hatására a csapadékeloszlás egyenetlenebb lesz, a szélsőséges csapadék gyakorisága megnő. A rövid idő alatt nagy mennyiségű csapadékkal járó zivatarok gyors lefolyású villámárvizeket generálhatnak.
- A viharokkal szemben a város épületeinek többsége védett, azonban a korábbi évek építési szabályai szerint épült, és energetikai szempontból részben vagy egészben fel nem újított lakóépületek és műemlék épületek az erős szél következtében tető- és homlokzati károkat szenvedhetnek, a heves csapadék beázásokhoz vezethet.
- Sopron légszennyezettségi indexe az elmúlt 5 évben a jó, illetve a kiváló intervallumba esett. A közlekedési eredetű légszennyezettség azonban itt is jelentősebb, ami a közlekedési csomópontokban, forgalmasabb útszakaszokban magasabb értéket vehet fel. A légszennyezés egészségkárosító hatása leginkább a légzőszervi megbetegedések számának növekedésében tapasztalható.

Az emberi tevékenységek felgyorsították ezt az egyébként természetes folyamatot, de fontos, hogy még lelassíthatjuk ezt a változást, mielőtt túl késő lenne.

## Nem a Föld van veszélyben, hanem MI!

Sopron Megyei Jogú Város klímavédelmi jövőképe, hogy 2030-ra a globális klímaváltozás kihívásaira előreláthatóan és preventív módon reagáló egészséges, klímatudatos lakossággal, innovatív környezettudatos gazdasággal, természeti erőforrásaival fenntartható módon gazdálkodó településként működjön. Célkitűzés az üvegház hatású gázok legalább 15%-os csökkentése 2030-ra.

A klíma védelmében azonban nem csak a politikai és gazdasági vezetőknek, az intézményeknek, a kis- és nagyvállalatoknak, hanem az egyéneknek is szerepük van.

A **globális felmelegedés** a klímaváltozás fő okozója. Globális felmelegedésnek a felszíni hőmérséklet globális emelkedését nevezzük, ez főként az emberi tevékenység következménye. Ennek fő oka az ipari forradalom kezdete óta a légkörbe juttatott üvegházhatást okozó gázok hatása.

Minden apró és nagy cselekedetünkkel megmutathatjuk másoknak - gyermekeinknek, családtagjainknak, munkatársainknak, embertársainknak - hogy fontos tenni saját és környezetünk egészsége, élhető jövőjéért, a tiszta levegőért, ivóvízért, az olcsó és zöld energiáért, személyes és közös jövőnkért.

A környezettudatos szemlélet és gyakorlat kialakítására ma már az élet minden területén lehetőség nyílik. Sopron Megyei Jogú Város Önkormányzata jelen kiadványának célja, hogy ösztönözze, felkészítse a lakosságot a klímaváltozás okozta problémák kezelésére, és bemutasson néhány alternatív megoldást a kis lépésektől az igazán nagy megoldásokig a pazarló és környezetterhelő szokások helyett.

**Együtt képesek vagyunk mi is változtatni, nem csak a klíma!**



## Klímatudatos otthon

A szakemberek egyetértenek abban, hogy a napjainkban tapasztalható klímaváltozásért jelentős részben az emberi tevékenységek a felelősek. Ennek egyik legfőbb oka az „energiafüggőségünk”. A technológiai fejlődéssel és a népesség növekedésével párhuzamosan nő az energiaigény, illetve a pazarló életmód miatt a túlzott energiafelhasználás.

Az energia a mindennapjaink része. Energia szükséges például az otthonaink, iskoláink, munkahelyeink fűtéséhez/ hűtéséhez, vagy a gépeink, járműveink működtetéséhez is. A különböző energiákat (hő, villamos, mechanikai stb.) energiaforrásokból tudjuk előállítani. Ezek lehetnek:

### nem megújuló energiaforrások:

- fosszilis energiahordozók: szén, kőolaj, földgáz,
- illetve az urán, mint az atomenergia energiahordozó anyaga

### megújuló energiaforrások:

- napenergia,
- bioenergia,
- vízenergia,
- szélenergia.

Mindennapi életünk (múltban és még manapság is) a nem megújuló energiaforrások használatán alapul. A szén, a kőolaj, a földgáz felhasználásával előállított energia használata során különböző káros gázok jutnak a légkörbe, amelyek hatására egyre növekszik a légköri üvegházhatású gázok mennyisége. Ezek egyike a szén-dioxid ( $\text{CO}_2$ ), amely a leggyakoribb, és az ember által okozott klímaváltozásért leginkább felelős üvegházhatású gáz.



Az **üvegházhatás** természetes folyamat, amely élehetővé teszi bolygónkat, enélkül kb.  $30^\circ\text{C}$ -kal lenne hidegebb a Földön. A Naptól érkező hőenergia nem képes távozni, mivel egy részét visszaverik az atmoszférában lévő üvegházhatású gázok, és emiatt a felszín és az alsó légkör hőmérséklete magasabb lesz. Viszont az üvegházhatás ember által előidézett változata (antropogén eredetű üvegházhatás) következtében a légkörben megemelkedett a tartósan jelenlévő üvegházhatású gázok koncentrációja, amelyek már túl sok hőt tartanak vissza. Ez nem csak a felszíni hőmérséklet növekedéséhez vezet, hanem ennél jóval sokrétűbb és drasztikusabb következményei vannak, ilyenek pl. az extrém időjárási viszonyok.



### Tudtad?

A szén-dioxid körülbelül 50-200 évig marad a légkörben.

További jelentősebb üvegházhatású gázok:

- **a metán**, amely „csak” körülbelül 10-15 évig marad a légkörben, azonban 23-szor hatékonyabb üvegházhatású gáz, mint a szén-dioxid;
- **a dinitrogén-oxid**, felel az üvegházhatás 6%-ért. Több, mint 100 évig tartózkodik a légkörben, és több mint 300-szor hatékonyabb üvegházhatású gáz, mint a szén-dioxid;
- **a vízgőz**, amely a természetes üvegházhatás kétharmadáért felelős.



Ezért is nagyon fontos, hogy változtassunk az energiafelhasználási szokásainkon! Ennek egyik módja, hogy csökkentjük az energiafelhasználást, illetve a megújuló energiaforrásokat részesítjük előnyben.

A megújuló energiából még csak átlag alatti, 18%-os a családok fogyasztása, ugyanakkor ezen a területen jelentős javulást jósolnak az iparági szakemberek.

A lakossági energiafogyasztás területén lehetne a legnagyobb energia-megtakarítást elérni, mert Magyarország teljes energiafelhasználásának több mint 1/3-át teszi ki.

### Tudtad?

A háztartások átlagos energiafogyasztása szerint első helyen az otthonaink fűtése/hűtése áll (75%), ezt követi a melegvíz előállítása (11%).



## ELV: Kerüljük az energia-pazarlást!



### Az energia audit lépései:

1. Vizsgáljuk meg energiahatékonysági szempontból az otthonunkat és a fogyasztási szokásainkat!
2. Ha sikerült összegyűjteni a problémás területeket, akkor ötleteljünk, hogyan tudunk változtatni.
3. Készítsünk egy megoldási tervet és tüzzünk ki egy megvalósítási célt is: mit, mikor és mennyiért valósítunk meg.
4. Tartsunk ki az elhatározásaink mellett, ezzel mutassunk példát másoknak is!

Ha takarékoskodunk az erőforrásokkal, akkor takarékoskodunk a pénzünkkel is!

Az energia felhasználásunk és pazarlásunk csökkentésére irányuló egyik legfontosabb lépésként az **épületek komplex energetikai felmérését** ajánljuk. Ezáltal részletes információt kaphatunk az épületek energetikai állapotáról, energiapazarlási pontokról, energiahatékonyságról, amely alapján megszervezhetőek az egyes épületek energiahatékonyságának javítását célzó beavatkozások.

Az energiaveszteséget feltáró vizsgálat a háztartási energia-audit, amely részletesen felméri az épület műszaki állapotát, javaslatot tesz azok energetikai kialakítására. Figyelembe véve a fogyasztói energiafelhasználási szokásokat, vizsgálja az energiafelhasználás mértékét a számlák alapján.

A javaslatoknál megbecsülik a várható megtakarítást, a beruházás költségeit, kiszámítják a

várható megtérülési időt. A megtérülési számításal támasztják alá a műszaki beavatkozási rangsort. Ehhez fogadhatunk energetikus szakembert, de megpróbálhatjuk mi magunk is felmérni az energiafelhasználási szokásainkat és otthonunk állapotát.

Ha tehetjük, első lépésként csökkentjük először az épület hőigényét (szigetelés, nyílászárók felújítása), és csak ezután korszerűsítjük a fűtési és hűtési rendszert, mert így az alacsonyabb hőigényhez korszerűbb, olcsóbb, gazdaságosabb rendszer is megfelel.

Az elavult, régi gépeket érdemes energiatakarékos korszerű gépekre cserélni, mert jelentős különbség lehet az energiafogyasztásukban.

### Ezekre érdemes odafigyelni:

A vásárlás előtt mindig vegyük figyelembe, hogy a megfelelő méretű gépeket választunk, például energiapazarló lehet egy túl nagy mosógép, mosogatógép vagy hűtőszekrény (a szakemberek ajánlása: 50 l/fő kapacitású hűtőszekrény).

- Mindig ellenőrizzük a gépek csomagolásán feltüntetett energiafelhasználásra vonatkozó emblémát, válasszuk a leghatékonyabb energiafelhasználású gépeket.



- Törekedjünk arra, hogy a kiválasztott termék minősített környezetbarát termék is legyen! Keressük a magyar környezetbarát termékjelet és az EU ökocímekjét!

- A Zöld Pont elnevezésű nemzetközi védjegyet is figyeljük a csomagoláson. Ez a jel arra utal, hogy a termék gyártója csatlakozott egy hulladékgazdálkodást koordináló szervezethez, amely garantálja, hogy a termék során felhalmozódó hulladék kezelése, szelektív visszagyűjtése és hasznosítása megfelel a jogszabályban előírtaknak.

### Tippek!



- Alakítsunk ki klímataudatos világítást, használjuk ki a természetes fényt!
- Használjunk energiatakarékos égőket és mindig kapcsoljuk le a villanyt, ha nem szükséges, hogy világítson!
- Készülékeinket, kútyüink töltőit mindig húzzuk ki, ha nem használjuk!
- Válasszuk a lekapcsolható hosszabbítókat és a modern napelemes töltőket!
- A készülékeket (TV, számítógép) ne hagyjuk készenléti állapotban, hanem teljesen kapcsoljuk ki!
- Akkor indítsuk el a mosógépet, mosogatógépet, ha tele van, ezzel energiát takarítunk meg, emellett gépeink élettartalmát is növeljük.
- Rendszeresen vízkövetlenítsük!
- Főzzünk energiahatékonyan: lehetőségeinkhez mérten csökkentjük a főzési időt és tegyük fedőt az edényre. Használjunk kuktát és főzzünk egyszerre több napra.
- Ha lehet, az egyes helyiségekben helyi termosztáttal legyen állítható a hőmérséklet. A nem használt helyiségekben feleslegesen ne fűtsünk. Ha nem tartózkodunk otthon, tekerjük alacsonyabbra a fűtés szabályzót!
- Amikor csak lehet, hideg vízzel vagy 30°C-on mossunk, így nem mennek olyan hamar tönkre a ruháink és jóval kevesebb energiát használunk.



## Tippek!

- Ültessünk fákat, lombos növényeket, és növeljük a zöldterületeket! A lombos növények a párolgással természetes hűsítők, megkötik a levegőből a szén-dioxidot és a port, továbbá oxigént termelnek!
- Motiváljuk a környezetünkben élőket is a klímataudatos viselkedésre!
- Osszuk meg a takarékosági feladatokat: más legyen felelős a használaton kívüli eszközök teljes áramtalanításáért, más a fűtés szabályozásáért, a radiátorok portalánításáért stb.
- Helyezzünk ki emlékeztető matricákat kapcsolóinkra: „Ne felejts el lekapcsolni!” „Égő vagy, ha égve hagysz!”
- Szervezzünk alacsony energiafelhasználású programokat, kirándulást a természetbe, kerékpár túrát, szánkózást. Lassítsunk, fedezzük fel a lassú élet (slow life) előnyeit.
- Rendezzünk fosszilis- energia-mentes programot, hiszen gyertyafényben a társasjáték vagy a kártyaparti még izgalmasabb, a beszélgetés meghittebb!

## Hogyan csökkenthetjük még az ökológiai lábnyomunkat?

Egy ember vagy egy adott terület népességének a természetre gyakorolt hatását, egy globális hektárban kifejezett mérőszámmal, az ökológiai lábnyommal lehet leírni. Ez a mutató számszerűsíti azt a területet, ami károsodás nélkül meg tudja termelni az aktuális életvitelünkhöz szükséges javakat (élelem, energia, építőanyag, víz stb.), valamint elegendő a megtermelt hulladék elnyeléséhez. **Ökológiai lábnyoma** minden élőlénynek van, aki energiát fogyaszt. Ezt ki lehet számítani egyetlen személyre, vagy családra, de egész városokra vagy országokra is.

*Az ökológiai lábnyom átlagosan 2,7 gha/fő, ezzel szemben a rendelkezésre álló terület 1,7 gha/fő lenne.*

Az egyéni ökológiai lábnyom sok dolog együtteséből tevődik össze. Ezek közül a legfontosabb a háztartás energiafogyasztása, a villany, földgáz, illetve egyéb fűtőanyag használata, közlekedési és nyaralási szokások, illetve az étkezési szokások. De ide tartozik az, hogy valaki mennyi vizet használ, mennyi hulladékot termel, mennyi csomagolást használ, milyen tárgyakkal veszi körül magát.

Mindenképp érdemes elgondolkozni azon, hogy mi magunk mennyi energiát fogyasztunk, esetleg pazarlunk és milyen mennyiségű és minőségű hulladékot termelünk. Különböző szinteken különböző feladatok vannak, így a globális intézkedések és szabályozások mellett az egyénnek és a kisebb közösségeknek is óriási a felelőssége! Ha mindenki egyenként megpróbál tenni az ügy érdekében, akkor óriási sikereket érhetünk el közösen, egymásért.

*„Ez az egy nem számít...” – mondta több mint 7 milliárd ember.*

## ELV: Takarékoskodjunk az ivóvízzel!

A Föld teljes vízkészletének csak 3%-a édesvíz, melynek 80%-a jégtakaróban, hóban van, így csupán kevesebb, mint 1%, ami közvetlenül felhasználható.

Európában naponta átlagosan 144 liter vízzel lehet számolni személyenként. Naponta egy fejlett országban élő ember átlag 2-3 liter vizet iszik, és napi (átlagos) élelmi-szer-szükségletének kielégítéséhez közvetve és közvetlenül 3000 liter vízre van szüksége (pl. 1 csésze kávé termeléséhez, feldolgozásához és szállításához mintegy 140 liter vizet használnak el.) Ehhez jön még a mosogatás, mosás, mosakodás, vécéöblítés, locsolás, autómosás stb. vízfogyasztása.

*A soproni háztartásoknak szolgáltatott ivóvíz mennyiség 2019 ben 2 299 690 m<sup>3</sup> volt. Ez Sopron város akkori 62 671 fős lakosságára vetítve átlagosan napi 100,5 liter/fő vízfogyasztást jelent.*



## Tippek!

- A higiénia nem egyenlő a folyamatos vízfolyatással!
- Használjunk jó minőségű víztakarékos csapokat és zuhanyrózsát!
- A mosogatás, fogmosás, kézmosás folyamatosan nyitott csap nélkül is megoldható.
- Fürdés helyett válasszuk a víztakarékosabb zuhanyzást, de ez se tartson 3-5 percnél tovább.
- WC tartály beszerelése esetén válasszunk víztakarékos megoldást! Víztakarékos vécéöblítőt készíthetünk, ha a kézmosó lefolyócsövét Y idommal bekötjük a vécé víztartályának levezető csövébe. Öblítésre kiváló a fürdés során felfogott víz is.
- Válasszunk energiatakarékos mosó- és mosogatógépet!
- Használjunk eső vagy kútvizet, növényeinket ezzel öntözzük!
- Javítsuk meg a csöpögő csapot, mert feleslegesen nagy mennyiségű vizet engedhetünk le a lefolyón, ami így csak kidobott pénz!

## ELV: Termeljünk kevesebb hulladékot!

Európában évente kb. 2,5 milliárd tonna szemét keletkezik és ennek tizede kommunális hulladék. A települési hulladékok összetétele és mennyisége jelentős mértékben függ az életszínvontól, az életmódtól és ezen belül a fogyasztási szokásoktól.

**2010 és 2019 között a Sopronban lerakott hulladék mennyisége csökkenő tendenciát mutat, amely annak is köszönhető, hogy évről-évre növekszik az újrafeldolgozott hulladék mennyisége. Az újrahasznosított hulladék mennyisége ebben az időszakban több mint kétszeresére nőtt, 2 128 tonnáról (2010) 5 328 tonnára (2019).**

### Tippek!



- Vásároljunk tudatosan! Vásárláskor tegyük fel magunknak a kérdést: „Tényleg kell ez nekem?”
- Bevásárláshoz vigyünk magunkkal kosarat vagy vászontáskát, ne vegyük meg a műanyag táskát!
- Válasszuk a kevesebb csomagolású, illetve a lebomló, visszaváltható csomagolású termékeket, vagy akár a „zero waste” csomagolást!
- Vásároljunk a helyi piacról, előre csomagolt külföldről érkező élelmiszerek helyett!
- Palackozott ásványvíz helyett válasszuk a csapvizet!
- Csomagoljuk a tiszta, ebédet többször használatos tárolóba!
- Ne használjunk eldobható evőeszközöket és tárgyokat!
- Érdeklődjünk, hogy hogyan tudnánk saját edényben hához rendelni és kerüljük a gyorséttermeket!
- Ne tekintsük a műanyagból készült zacskókat és tárolókat egyszerűhasználatos megoldásoknak!
- Legyünk nyitottak a mosható higiéniai termékekre, gyermekeink számára ismerkedjünk meg a modern mosható pelenka használatának lehetőségeivel.
- Saját magunk készítsük takarítószerünket, tisztálkodószerünket, melyhez a hozzávalókat vásároljuk nagyobb kiszérelésben, lehetőleg csomagolásmentes boltból.
- Kevesebb, de minőségi ruhát vegyünk, olyan tervezőktől vásároljunk, akik az ún. „slow fashion” irányvonalat képviselik és hordjuk tovább az egyes darabokat. Velejük használt tárgyakat, ruhákat is.
- Általunk már nem használt, kinőtt, megunt ruhaneműinket és háztartási eszközeinket ajándékozzuk el vagy értékesítjük az online piacokon.
- Javítsuk meg az elromlott gépeket, ne vegyünk egyből újat!
- Komposztáljunk!
- Lehetőség szerint gyűjtsük az otthonunkban keletkezett hulladékot szelektíven!

## A legjobb hulladék: a nem létező hulladék!

### Szelektív hulladékgyűjtési kisokos

	Mit tehetünk bele?	Mit NE tegyünk bele?
Műanyag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiszta ásványvizes és üdítős PET palack és kupakjaik</li> <li>- kiöblített háztartási flakon</li> <li>- tiszta műanyag zacskó és fólia</li> <li>- élelmiszerek kimosott műanyag dobozai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zsíros, olajos, vegyszeres műanyag hulladék</li> <li>- hungarocell</li> <li>- CD lemez</li> <li>- videokazetta</li> <li>- nejlonharisnya</li> <li>- gyerekjáték</li> <li>- gumi hulladék</li> <li>- fogkefe</li> </ul>
Papír	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kartondoboz</li> <li>- hullámpapír</li> <li>- színes vagy fekete-fehér újságpapírok, szórólapok</li> <li>- irodai papírok</li> <li>- könyvek, füzetek, prospektusok</li> <li>- csomagolópapír</li> <li>- tiszta italos doboz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- műanyag borító</li> <li>- indigós papír</li> <li>- hőérzékeny faxpapír</li> <li>- matrica</li> <li>- használt papír zsebkendő, szalvéta</li> <li>- élelmiszermaradványokat és egyéb szennyeződések tartalmazó papír</li> <li>- hentesáru csomagolására használt, belül fóliázott papír</li> <li>- ragasztószalag</li> </ul>
Színes üveg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zöld, barna, sárga, ép vagy törött színes üveg palackok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fehér üveg</li> <li>- porcelán, kerámia</li> </ul>
Fehér üveg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiszta, színezetlen fehér üveg, pl. befőttes vagy parfümös üveg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- síküveg, fémzálas üveg</li> <li>- ablaküveg, autóüveg</li> <li>- színes üveg</li> <li>- szemüveg, nagyító</li> <li>- hőálló üvegtál</li> <li>- pohár</li> <li>- fénycső, izzólámpa</li> <li>- TV képcső</li> <li>- tükrök</li> <li>- orvosi üvegek</li> </ul>
Fém	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kiürített, tiszta fém italosdoboz</li> <li>- konzervdoboz</li> <li>- alufólia</li> <li>- fém zárókupak</li> <li>- háztartási fémhulladékok, pl. evőeszközök</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nehézfémeket tartalmazó tárgyak</li> <li>- nem csomagolási, barkácsolásból megmaradt fém hulladék</li> <li>- festékes, növényvédőszeres, vegyszeres, olajos doboz</li> </ul>



## Klímatudatos táplálkozás

Az élelmiszer-fogyasztás az egyik legnagyobb környezetterheléssel járó fogyasztási terület. Környezeti hatásaihoz tartozik a földterület, mint az egyik legfontosabb természeti erőforrás használata, az energiafelhasználás, illetve az üvegházhatású gázok kibocsátása.

Elsősorban a fejlett országokban kiemelkedő probléma a háztartások igen nagymértékű környezetterhelő élelmiszerfogyasztási és -kezelési kultúrája. Ma Magyarországon átlagosan 1 fő 1 évre vetítve 68 kg élelmiszerhulladékot termel, aminek **közel 50%-a elkerülhető hulladék lenne**. Egyre sürgetőbb a háztartások élelmiszer-fogyasztási szerkezetének és szemléletének megváltoztatása, az ún. fenntartható és klímatudatos étrend és élelmiszerkezelés kialakítása, mely egyszerre szolgálja az egészségünk megőrzését és alacsony a negatív környezeti hatása.

### Tippek!



- Fogyasszunk friss, idény és helyi terményeket és ételeket!
- Csökkentsük a szemetesbe kerülő étel mennyiségét!
- Fogyasszunk alacsony környezetkárosító hatású mezőgazdasági növényi és állati eredetű élelmiszereket.
- Termeljük meg saját zöldségeinket, gyümölcseinket, fűszernövényeinket. Ez ma már nem csak a kertés házzal rendelkezők kiváltsága. Egyre több nagyvárosban érhetőek el az ún. közösségi kertek. Kialakíthatunk erkélyünkön, társasházunk közös zárt udvarában magaságyast vagy ültethetünk különböző méretű növényládákba is.
- Ha nincs lehetőségünk saját termelésű élelmiszereket fogyasztani:
  - vásároljunk a helyi termelői piacon;
  - vegyünk részt a helyi SZEDD MAGAD akciókban;
  - rendeljünk a helyi kistermelőktől, a tanya gazdaságoktól. Erre ma már számos lehetőség nyílik, léteznek ún. közösségi gazdaságok, dobozrendszer és bevásárlóközösségek, melyekhez csatlakozva különböző feltételekkel rendelhetünk a közösségekhez tartozó termelőktől zöldséget, gyümölcsöt, savanyúságot, liszteket, olajokat, húsokat, tejtermékeket, tojást, mézet stb.
- A fagyasztás mellett sok egyéb módon eltehetjük az idény terményeket pl.: lekvár, kompót, szörp, savanyúság formájában.





## IDÉNYNÖVÉNYEK Mit mikor fogyaszthatunk frissen?

	január	február	március	április	május	június	július	augusztus	szeptember	október	november	december
alma	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
bab	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
birsalma	✓								✓	✓	✓	✓
brokkoli					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
burgonya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
cékla	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
cukkini						✓	✓	✓	✓	✓		
cseresznye					✓	✓	✓					
csicsóka		✓										
dió	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
eper					✓	✓	✓					
fejes káposzta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
fejes saláta					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
fekete retek	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
földi mogyoró	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
füge							✓	✓	✓	✓		
görögdinnye							✓	✓	✓	✓		
hagyma	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
hónapos retek				✓	✓	✓						
jégcsapretek					✓	✓	✓					
karalábé	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
kapor					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
karfiol					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
kelbimbó								✓	✓	✓	✓	✓
kelkáposzta	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
kínai kel	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓
körte	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
kukorica							✓	✓	✓			
málna						✓	✓	✓	✓	✓		
mandula	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## IDÉNYNÖVÉNYEK Mit mikor fogyaszthatunk frissen?

	január	február	március	április	május	június	július	augusztus	szeptember	október	november	december
medvehagyma			✓	✓								
meggy						✓	✓					
őszibarack						✓	✓	✓	✓			
padlizsán								✓	✓	✓		
paprika							✓	✓	✓	✓		
paradicsom						✓	✓	✓	✓	✓		
paszternák	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
petrezselyem	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
piszke					✓	✓	✓					
póré hagyma	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ribizli						✓	✓	✓				
sárgabarack						✓	✓	✓				
sárgadinnye						✓	✓	✓	✓	✓		
sárgarépa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
sóska				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
spárga				✓	✓	✓						
spenót				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
sütőtök	✓	✓	✓							✓	✓	✓
szeder							✓	✓	✓	✓		
szilva							✓	✓	✓			
szőlő							✓	✓	✓	✓		
tök	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
uborka						✓	✓	✓	✓			
új hagyma			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
zeller	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
zöldbab						✓	✓	✓	✓			
zöldborsó					✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Készítjük el otthon a saját ételünket és tervezzük meg előre a heti menünket. Ezzel el tudjuk kerülni a felesleges, halmozó, impulzus vásárlási szokások kialakulását, ami gyakran vezet a megromlott élelmiszerek hulladékká válásához. A tudatos tervezés pedig a pénztárcánk számára is sokkal előnyösebb.

HETI MENÜTERVEZŐ							
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli							
Tízórai							
Ebéd							
Uzsonna							
Vacsora							
BEVÁSÁRLÓ LISTA							

**Komposztáljunk!** A szemetesbe kerülő ételmaradékok átlagosan 60%-a komposztálható lenne. A kerttel rendelkező családi házakban élők számára számos megoldás létezik. Házilag is könnyedén kialakítható egy-egy természetes komposztáló a kert egyik sarkában. Emellett a lakásban élők számára is elérhetőek már az ún. konyhai komposztálók vagy indult már több közösségi komposztáló kezdeményezés is.

*Az STKH Sopron és Térsége Környezetvédelmi és Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. ingyenesen biztosít a lakosság számára a zöld hulladék gyűjtésére alkalmas „barna kukát”. A Soproni Térségi Hulladékgazdálkodási Önkormányzati Társulás tagjai számára ingyenesen igényelhetők komposztáló edények.*

*Az igénylés feltételeiről, valamint zöldhulladék szállítással kapcsolatos információkról, és a közösségi komposztálás lehetőségeiről további információ a <https://stkh.hu/szolgaltatasaink/zoldhulladek-gyujtes/> oldalon olvasható.*

### Mit szabad komposztálni?

- |   |   |
|---|---|
| - gyümölcs, zöldség,  | - haj, köröm, kutya- és macskaszőr          |
| - tojáshéj  | - fahamu                                    |
| - kávézacc, teafilter tartalma vagy tealevél                            | - kenyér és ételmaradék, percc, ropi, müzli |
| - elhervadt vágott virág, elszáradt cserepes növények, elnyílt virág    | - ízesítetlen főtt tészta, rizs             |
| - ágak, gallyak, lombok, fűnyesedék, kerti gaz, forgács, használt gyufa | - pamut és gyapjú ruházat eldarabolva       |
| - kis mennyiségben, aprítva: kezeletlen fa, papír                       | - haleledel, száraz kutya- és macskatáp     |
|   | - madártoll                                 |
|   | - háziállatok ürüléke                       |

Ha csomagolt terméket vásárolunk, keressük a MAGYAR TERMÉK, KIVÁLÓ MAGYAR TERMÉK jelöléseket:



**Magyar Termék**  
100% magyar alapanyagból, Magyarországon készült termék.



**Hazai Termék**  
Összetevőinek több mint 50%-a magyar, és a feldolgozás minden lépése Magyarországon történt.



**Hazai Feldolgozású Termék**  
Magyarországon feldolgozott, de többségében külföldi eredetű összetevőket tartalmazó termék.



**Magyar Szolgáltatás**  
75%-nál magasabb magyar hozzáadott értékű szolgáltatás.



**Kiváló Termék**  
Minőségi tulajdonságával emelkedik ki a hazai termékínálatból.



**ZÖLD**  
Környezetbarát tulajdonságával emelkedik ki a hazai termékínálatból.

Figyeljük a FAIRTRADE címkét vagy az Európai Unió ökológiai logót, másnéven „eurolevelet”. A csomagolást dobjuk a szelektív hulladékgyűjtőnkbe.



A minőség megőrzési idő és a fogyasztási idő nem ugyanazt jelenti. A minőségi megőrzési időt túllépő élelmiszerek általában még átlagosan legalább 1 hétig megőrzik fogyasztási idejüket, kivéve, ha ez külön, pontos dátummal jelzésre nem kerül.

A húskok mellett vagy helyett próbáljunk meg más alternatív fehérje forrást is beépíteni az étrendünkbe, úgy, mint pl.

- hüvelyesek: fehérbab, lencse, borsó;
- olajos magvak: földimogyoró, tökmag, mandula;
- zöldségek: spenót, brokkoli, spárga és a szójabab.

Tartsunk legalább egy húsmentes napot hetente!

*A húskok teljes kiváltása esetén forduljunk szakemberhez, aki egyedül, szakszerű étrendet állít össze számunkra az egészségügyi állapotunkhoz és az életvitelünkhöz megfelelő mennyiségű és minőségű fehérje bevitelhez!*

**Változzon a kereslet, hogy változzon a kínálat!  
Változzon a fogyasztó, hogy változzon a termelés!**

Jelenleg a közlekedés az egyetlen olyan szektor, amelyben az európai országok még mindig növelik a klímaváltozáshoz való hozzájárulásukat. Más területeken sikerült a kibocsátás arányát csökkenteni, a közlekedésből eredő szén-dioxid-kibocsátás viszont emelkedik, hiszen egyre több ember közlekedik az utakon. Ezen tehát sürgősen változtatnunk kell és a jövőben fenntartható, környezetbarát közlekedési módokat kell előtérbe helyoznunk!

### **ELV: Válassz környezettudatos közlekedési formát!**

#### **Gyaloglás**

A gyaloglás az egészségünknek is jót tesz, edzésben tart és ezzel együtt környezetbarát és pénztárca barát is. Nincs gond a károsanyag kibocsátással és a parkolással sem. Ha gyalog is megközelíthető távolságban van az úticélunk, a munkahelyünk, az iskola, éljünk a lehetőséggel! Ha ezt jó társaságban és szép környezetben tehetjük meg, akkor élvezzük ki a szabadban töltött időt. Hasonló klímabarát közlekedési mód a roller, illetve elektromos roller, ha nem szeretnénk annyit gyalogolni, és a parkolás problémájával sem szeretnénk foglalkozni. Így könnyebben választhatunk továbbá olyan utat is, amivel elkerülhetjük a forgalmas, szennyezettebb útvonalakat.

#### **Kerékpározás**

A kerékpárral való közlekedés is kiemelkedően klímabarát közlekedési mód, emellett jó kondiban is tart. Az utóbbi években újra divatba jött Magyarországon a kerékpárral való közlekedés, nemzetközi összehasonlításban az európai élbolyban vagyunk. A Greenpeace számításai szerint, ha kiszállunk az autóból, és máttól kerékpárral megyünk a munkába, évi fél tonnával kevesebb CO<sub>2</sub>-ot bocsátunk ki a levegőbe.

*Sopronban és környékén számos kerékpárút áll rendelkezésre a bringázni vágyók számára, és nem csak a városon belül. A Sopron-Ruszt közötti 40 km-es túra könnyű sík terepen és kerékpárutakon halad. A Sopronból az Alpokalja ciklámenes völgyeihez vezető 31 km hosszú út az emelkedési viszonyokat tekintve közepes nehézségű, melynek nagy része aszfaltozott erdészeti utakon, kisebb része kisméretű közúton halad.*

*Nyaraláskor se feledkezzünk meg a bringázás nyújtotta lehetőségekről!*

## Sok TÉVHIT él a kerékpározással kapcsolatban!

### **1. Veszélyes nagy forgalomban kerékpárral közlekedni!**

A kerékpár jármű, a kerékpárral közlekedő a forgalom teljes jogú résztvevője. Nem kell tartanunk a forgalomtól, csak bele kell tanulnunk! Ha megismerjük, mire kell figyelnünk, akkor gond nélkül tudunk közlekedni az úttesten, ahogy ezt már most is ezer és ezer ember teszi.

### **2. Kerékpározni csak jó időben lehet és sportosan kell hozzá öltözködni!**

Kerékpározáshoz nincs rossz idő, csak nem megfelelő ruházat. Megfelelő sebesség és ruházat megválasztásával az izzadás is elkerülhető. 15 km/h-s sebesség mellett a biciklizés kisebb erőfeszítéssel jár, mint a gyors gyaloglás! Városi kerékpárral átlagos távokon elegáns ruhában is kényelmes a közlekedés, ahogy erre mindennap láthatunk példát az utakon.

### **3. Nagy forgalomban túl sok károsanyagot lélegzünk be!**

A kerékpározók valójában kisebb károsanyag-koncentrációt lélegeznek be, mint a gépkocsiban utazók, akik a forgalom közepén és alacsonyabban helyezkednek el. Ráadásul a kerékpárral közlekedő rugalmasan tudja megválasztani útvonalát, így könnyebben kerülheti el a szennyezettebb útvonalakat. Nem beszélve arról, hogy a testmozgás egészségi haszna jóval nagyobb, mint a légszennyezés okozta veszélyek. Ha nem sportosan, hanem kényelmesen kerékpározunk, nem szívunk be több levegőt és ezzel együtt káros anyagokat, mint gyalogolva!



## ***Telekocsi***

A klímatudatos autózás fő szempontja, hogy hányan ülnek egy autóban. Ha többen használják a gépjárművet és nem egyedül utazik a sofőr, akkor fog a legkevésbé szennyező járművek közé tartozni az autónk. Ha csak autóval tudjuk megoldani a munkába járást, akkor fogjunk össze a közelben lakó munkatársakkal, ismerősökkel, és menjünk többen egy kocsival! A különböző honlapokon felajánlhatjuk a szabad helyeket a kocsiban, vagy mi is kereshetünk az úti célunknak megfelelően. A telekocsizás, közösségi használat nem csak környezetbarát és gazdaságos, de szórakoztató is lehet, akár új barátokat is szerezhetünk általa.

Ezek az érvek igazak a tömegközlekedésre is: minél többen használnak egy járművet, annál kímélőbb lesz a környezetünkre nézve. A buszon vagy vonaton eltöltött időt, akár „énidő”-ként is felhasználhatjuk például olvasásra, zenehallgatásra, beszélgetésre vagy relaxálhatunk egy kicsit!

## ***Ha tehetjük, váltsunk elektromos járműre!***

Tévhit, hogy az elektromos meghajtású járművek nem is környezetbarátabbak, mint a hagyományos társaik. Ez csak részben igaz, mert az autók CO<sub>2</sub>-kibocsátása nem csak az üzemanyag használatától függ, hanem figyelembe kell vennünk az előállításukat és szállításukat is. Az elektromos autók előállítása és szállításuk kevésbé környezetkímélő, mint a belsőégésű motorral rendelkező autóké, ha azonban azt nézzük, hogy mennyi károsanyagot bocsátanak ki az autók a gyártásuktól a bontásukig, akkor az elektromos autók mégis bizonyítottan környezetkímélőbbek! Az elektromos gépjárművek CO<sub>2</sub>-kibocsátásának mértéke pedig annak megfelelően változik, hogyan állítják elő az általa használt elektromosságot. Mivel a megújuló energiaforrásokból származó elektromosság használata várhatóan egyre növekszik a jövőben, az elektromos autók egyre kevésbé lesznek károsak a környezetre.

## ***ÉLJÜK TUDATOSAN AZ ÉLETET, VÁLASSZUK A MINDENNAPOKBAN A KÖRNYEZETBARÁT MEGOLDÁSOKAT!***

**„A Földet nem apáinktól örököltük,  
hanem unokáinktól kaptuk kölcsön”**

*David Brower*

*híres környezetvédelmi aktivista*



# KLÍMATUDATOS SOPRON

2030

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Kohéziós Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE