

Cikkajánló

Marcus Franken: A környezettudatos otthon – 200 nagyszerű ötlet a fenntarthatóbb élethez

A könyv helyiségről helyiségre vezeti végig az olvasót az otthonában, és megmutatja, hogy mi mindent tehetünk azért, hogy életünk „egyszerűen fenntartható” legyen. Ellenőrizhetjük és feltérképezhetjük a további takarékoskodás lehetőségeit is. Ha szeretnénk természetes anyagokból készült lakberendezési tárgyakat és ruhákat, vagy energiatakarékos elektromos készülékeket választani, esetleg bosszant bennünket a sok szemétkébe kerülő csomagolóanyag, a könyv megmutatja, hogyan lehet a kevesebb erőforrást igénylő életmód mégis örömteli.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

<https://ujkonyvek.hu/A-kornyeztudatos-otthon--9786156326041>

A hazai fenntarthatóság kérdései

Fenntartható Magyarország címmel adott ki ajánlásomagot a Szathmáry Eörs akadémikus, evolúcióbíológus elnökletével működő Magyar Tudományos Akadémia Fenntartható Fejlődés Elnöki Bizottsága.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

https://www.innoteka.hu/cikk/a_hazai_fenntarthatosag_kihivasai.3386.html

Pataki Sára: Annyi műanyag van az agyunkban, hogy kanalat lehetne belőle készíteni

A Netflixen látható The Plastic Detox című dokumentumfilm hat pár példáján keresztül mutatja be az otthoni műanyagmentesítés hosszú távú életmódbeli hatásait. A film tudományosan bizonyítja, hogy a mikroműanyagok és a bennük lévő vegyi anyagok már az emberi testet és a belső szerveket is teljesen átszöttek. Dr. Shanna Swan kutatásai szerint ezek a hormonrendszert megzavaró anyagok drasztikusan csökkentik a férfiak spermiumszámát, amely már a fajunk túlélését veszélyezteti.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

<https://kepmas.hu/hu/annyi-muanyag-van-az-agyunkban-hogy-kanalat-lehetne-belole-kesziteni>

Programok:

Zöld Skanzen – együtt a fenntarthatóságért

Dátum: 2026. április 22. - 2026. december 31.

Helyszín: Szentendre, Szabadtéri Néprajzi Múzeum

A „Zöld Skanzen” tematika üzenetét legátfogóbban bemutató új tárlata 2026. április 22-én nyílt meg a múzeum Magtár épületében „Együtt a fenntarthatóságért!” címmel. A tárlat bemutatja többek között a maradékmentes háztartás, a mértékletes vízhasználat, a helyben elérhető alapanyagok használata vagy a tárgyak javításának és újrahasznosításának gyakorlatát.

<https://skanzen.hu/hu/programok/zold-skanzen>

X. Zöld Nyári Egyetem

Dátum: 2026. június 27. - 2026. június 30.

Helyszín: Szigetszentmárton

A négy egyesület (Fridays for Future Hungary, a Zöldike Egyesület, a Zöld Fordulat és a Zöld Szabad Egyetem) által közösen szervezett négynapos esemény közös gondolkodás és tervezés arról, hogyan lehet ma valódi lépéseket tenni egy élhetőbb, igazságosabb és fenntarthatóbb társadalom felé. A nyári egyetem nem zárt konferencia, hanem nyitott tér, ahol viták, műhelyek, stratégiai beszélgetések, közösségi tervezés és kulturális programok várják az érdeklődőket.

<https://zold-fordulat.hu/zold-nyari-egyetem/>

Zöld Infó a könyvtár honlapján!

Az alábbi linken megtalálja mindhárom intézményegységünk zöldkönyvtári tevékenységét:

<https://javk.dfmvk.hu/konyvtarunk/zold-info>

A korábbi hírleveleinket itt találja:

Zöld Könyvtári Hírlevél (Zöld cikkek, könyvajánlók, podcast ajánló, érdekességek, receptek.)

<https://javk.dfmvk.hu/hirek/zold-konyvtari-hirlevel>

Zöld hírek a nagyvilágból

2026-ban is elstartolt a Green Awards pályázat

<https://www.portfolio.hu/uzlet/20260527/dijazzuk-a-fenntarthato-vallalatokat-zold-programokat-2026-ban-is-elstartolt-a-green-awards-palyazat-839182>

Zöld Hang podcast: Interjú a Zöld Civil Díjjal kitüntetettekkel

<https://zoldhang.hu/2026/06/05/zold-hang-podcast-interju-a-zold-civil-dijjal-kituntettekkel/>

Hogyan hat a városiasodás Európa énekes madaraira?

<https://greenfo.hu/hir/hogyan-hat-a-varosiasodas-europa-enekes-madaraira/>

Hírlevél

Megjelent a hírlevél a Gyöngybagolyvédelmi Alapítvány 2026-os természetvédelmi eredményeiről.

Az alapítvány egy 1997-ben alapított civil szervezet, amely a fokozottan védett gyöngybaglyok és más épületlakó madarak aktív védelmével foglalkozik.

A Gyöngybagolyvédelmi Alapítvány idén már **509 odút gyártott**, és márciusban **25 új ragadozómadár-ládát** helyezett ki. A munkát **6 sikeres önkéntes nap** és a **Visegrádi Alapból nyert új támogatás** is segítette, miközben pályázatot adtak be a munkahelyek bővítésére. Emellett a szakmai jelenlétüket is erősítették: Szentendrén **két**, míg Nagyváradon **egy előadással** képviselték a fajvédelmet.

<https://mailchi.mp/0f15d85bdf8a/szi-baglyos-hrlevel-10346970?e=56536ffba5>

Állatbarát könyvtár program



Könyvtárunk stratégiai tervében is fontos szerepet kapott a fenntarthatóság.

Könyvtárunk elkötelezett híve a felelős állattartással és állatvédelemmel kapcsolatos információk minél szélesebb körű terjesztésének.

A kihívás keretében 12 hónap alatt 12 állattal vagy állatvédelemmel kapcsolatos könyvet olvashatnak el az érdeklődők.

A kihívás aktuális könyvének népszerűsítése mellett, az állatokról és állatvédelemről szóló könyvekből készült könyvajánlóval, továbbá a jövőben állatbarát programokkal várjuk a téma iránt érdeklődőket.

Állatbarát Olvasó Kihívás 2026. JÚNIUS témája: a **LEPKÉK** hónapja!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

<https://moly.hu/polcok/allatbarat-olvaso-kihivas-junius-honap-temaja-lepkek-honapja>

Júniusi szezonális zöldségek és gyümölcsök

Miért fontos a szezonális étkezés?

A nyár kezdetét jelzik a legkedveltebb vitamindús piros gyümölcsök, közülük is a cseresznye, a meggy, a málna és a ribizli érik júniusban. Érdekes ezekből most vásárolni és fogyasztani, mert nem tart sokáig a szezonjuk. Ha eltennénk egy kicsit a nyárból, a cseresznyéből isteni befőttet, a ribizliből szörpöt, a málnából és a meggyből pedig finom lekvárt készíthetünk. Friss zöldségben sem lesz hiány júniusban. Jön a tök, a zöldbab, a rendkívül alakbarát uborka (100 gramm csak 16 kalóriát tartalmaz). De sokak kedvencét, az ásványi anyagokban gazdag újburgonyát is lehet már kapni. Ezen kívül a nyári szezon egyik slágere, a paradicsom is megjelenik.

Lássuk, milyen idényszerű finomságok kerülhetnek az asztalra ebben a hónapban!

Forrás: <https://gyongyszov.hu/itt-a-junius-ezek-a-legfinomabb-szezonalis-zoldsegek-es-gyumolcsok/>

Zöldségek	Gyümölcsök	Fűszerek
Burgonya, Csicsóka, Paradicsom, Brokkoli, Cékla, Endívia, Édeskáposzta, Fokhagyma, Lilahagyma, Snidling (metélőhagyma), Újhagyma, Sóska, Spenót, Uborka, Zöldbab, Zöldborsó	Alma, Cseresznye, Meggy, Egres, Fekete ribizli, Földi eper, Málna, Ribizli	Bazsalikom, Kapor, Menta, Petrezselyem-zöld

Forrás: <https://agroforum.hu/hazikert-2/haz-taj-blog/fogyasszunk-szezonalis-zoldsegeket-es-gyumolcsoket-junius/>



A kép forrása: <https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2022/12/jun-724x1024.jpg>

Receptek júniusra a szezon zöldségeiből és gyümölcseiből

A júniusi piacozás a tudatos és egészséges táplálkozás alapja, hiszen a frissen szedett, helyi termények ilyenkor tartalmazzák a legtöbb vitamint és tápanyagot. A kora tavaszi hiányidőszak után a nyár első hónapja igazi bőséget hoz a kertekbe és a pultokra.

1. Gyümölcsleves



Fogyasszunk minél több meggyet, mivel számos értékes tápanyag van benne: kalóriaszegény, gazdag A-, B1-, B2-, B6-, C-vitaminban és káliumban, magas az antioxidánstartalma, serkenti az idegek működését, jótékony hatással van az emésztésünkre, és flavonoidtartalma gyulladáscsökkentő hatással bír.

<https://www.nosalty.hu/receptek/kategoria/levesek/gyumolcsleves?>

2. Újkrumpli tejszínes-petrezselymes szószban

Az újkrumplinak magas a víztartalma, alacsony a keményítőtartalma, ennél fogva pedig energiatartalma is csak töredéke a sima burgonyáénak, így diétázók is bátran fogyaszthatják.

<https://www.mindmegette.hu/recept/ujkrumpli-tejszines-petrezselymes-szoszban>



3. Paradicsomos olaszos tarhonya



A paradicsom C-vitamin-tartalma a maga nemében egészen kiemelkedő, emellett A-, B1-, B2-, B6- és K-vitaminban sem szenved hiányt. Ásványi anyagai között foszfort, kalciumot, magnéziumot, káliumot, kén- és folsavat találunk. Magas rosttartalma segíti az emésztést és az egészséges bélrendszer meglétét. Diétákba is könnyen beilleszthető, 10 dkg friss paradicsom mindössze 18 kcal.

<https://streetkitchen.hu/receptek/paradicsomos-olaszos-tarhonya>

4. Ribizliszörp

A ribizli táplálkozási értéke több szempontból is kiemelkedő: nálánál csak a csipkebogyóban van több C-vitamin, de sok benne az E- és a B-vitamin, a karotin és a vas is. Találunk még benne káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, kén-, cinket, mangánt, rezet, brómot, szelént, fluoridot. Tartalmaz továbbá gamma-linolén savat, GLA, amely fontos az egész test számára. Az emésztés szempontjából fontos pektin tartalma az almáéval vetekszik.

<https://streetkitchen.hu/receptek/ribizliszorp>



A képek AI által generáltak.