

Cikkajánló

Ács Bori: A kimchi még a mikroműanyagokat is kipucolja belőlünk

A kimchi nemcsak ízletes és egészséges fermentált étel, de egy új dél-koreai kutatás szerint a benne található tejsavbaktériumok képesek a szervezetbe jutó mikro- és nanoműanyagokhoz tapadni. A vizsgálatok kimutatták, hogy ezek a baktériumok a salakanyagokkal együtt hatékonyan kiürítik a szervezetből a mikroműanyagokat. Az eredmények alapján a fermentált ételek, mint a kimchi, jelentős szerepet játszhatnak a szervezet belső takarításában.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

<https://telex.hu/eszkombajn/2026/07/20/a-kimcsi-meg-a-mikromuanyagokat-is-kipucolja-belolunk>

Sulyok Katalin: Mit mond az új klímátörvény tervezete?

Civil szakértők 2026. július 9-én hozták nyilvánosságra az új klímátörvény-tervezetüket, miután az Alkotmánybíróság egy éve megsemmisítette a jelenlegi klímátörvény 2030-as kibocsátáscsökkentési célját. A 57 oldalas tervezet, melyet másnap hivatalosan is átadnak az Országgyűlés és a Kormány képviselőinek, a korábbi, jelképes erejű szabályozás helyett részletesen foglalkozik a kibocsátáscsökkentéssel, az alkalmazkodással, a társadalmi ellenállóképességgel, valamint a klímaügyek jogi kikényszeríthetőségével.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

<https://zoldhang.hu/2026/07/09/mit-mond-az-uj-klimatorveny-tervezete/>

Szabó Emese: Átölel a természet – Mit tud az erdőterápia?

A kisebb-nagyobb túrák és kirándulások, spontán erdei séták jótékonyan hatnak a testre és a lélekre, de erdőterápiának mégsem nevezhetők ezek. Megnéztük, pontosan mit takar ez a fogalom, illetve hogy miben különbözik az erdőterápia és az erdő-pszichoterápia. Merthogy ez a kettő sem ugyanaz.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

<https://www.noklapja.hu/egeszseg/2026/07/05/erdoterapia-mentalis-egeszseg/>

Könyvajánló:

Bíró Szabolcs: Mérgezett mindennapok

Ez a hiánypótló könyv közérthető módon mutatja be, hogyan vannak jelen a mindennapjainkban a különféle szintetikus vegyi anyagok, és milyen hatással lehetnek a szervezetünkre. A mű rávilágít arra, hogy a műanyagok, növényvédőszer, élelmiszer-adalékanyagok és más mesterséges anyagok hosszú távon hozzájárulhatnak a gyulladásos folyamatokhoz és a hormonális egyensúly felborulásához, ezáltal szerepet játszhatnak számos krónikus betegség kialakulásában. A szerző, dr. Bíró Szabolcs, több évtizedes hazai és nemzetközi tapasztalattal rendelkező vegyész-mérnök, nemcsak a problémák feltárására törekszik, hanem gyakorlati megoldásokat is kínál. A könyv segítséget nyújt abban, hogyan csökkenthetjük a káros anyagokkal való érintkezést, és miként támogathatjuk szervezetünk természetes méregtelenítő folyamatait, hogy tudatosabb és egészségesebb életet élhessünk.

https://www.magyarmenedek.com/products/21383/Mergezett_mindennapok_-_Dr_Biro_Szabolcs.htm

Programok:

Nyári detox: itt a #MűanyagmentesJúlius kihívás

Dátum: 2026. július 1-31.

A műanyagmentes július (Plastic Free July) egy globális kihívás, amely arra ösztönöz, hogy egy hónapon át (és azon túl is) tudatosan csökkentsük az egyszer használatos műanyagok fogyasztását otthonunkban, munkánkban és a mindennapi életünkben. A kezdeményezés célja a műanyagszennyezés visszaszorítása és a fenntarthatóbb, hulladékszegényebb (zero waste) szokások kialakítása.

<https://tudatosvasarlo.hu/muanyagmentes-julius-kihivas/>

35. Művészetek Völgye fesztivál - Fenntarthatósági különdíj

Dátum: 2026. július 24. - 2026. augusztus 2.

Helyszín: Kapolcs, Taliándörögd, Vigántpetend

A rendezvény zöld központja a Művészetek Zöldje udvar, amely interaktív öko-játékokkal, fenntarthatósági előadásokkal, természetvédelmi túrákkal és újrahasznosító workshopokkal várja a látogatókat. A fesztivál működésében is környezetbarát: kötelező a repoharak és a komposztálható étkezészetek használata, támogatják a saját edények bevonását, a helyszínek közötti autózást pedig kiterjedt fesztiválbusz-hálózattal váltják ki.

<https://www.muveszetekvolgye.hu/programs?categories=37&type=detailed&page=1>

Nyári programok a Bükki Nemzeti Parkban

Dátum: 2026. július

Helyszín: Bükki Nemzeti Park

Varázslatos éjszakai és csillagászati élményeket kínál a látogatóknak. A répáshutai Bükki Csillagdában az ország legnagyobb bemutató távcsövével fürkészheted a nyári égboltot, de akár különleges, naplementés panorámáján is részt vehetsz. A természet lágy ölén emellett szabadtéri csillagleső piknikek, napközben pedig a Szitakötő Kutatóháznál izgalmas madárgyűrzési bemutatók várják a családokat. Mivel a főszezon helyek rendkívül gyorsan betelnek, a választott programokra mindenképpen érdemes előre, online megváltani a jegyeket.

<https://www.bnpi.hu/hu/esemenynaptar>

Az Év Madara 2027-ben – Válasszuk meg együtt!

Dátum: 2026. július 31-ig

Helyszín: online

A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület lakossági szavazása jelenleg is folyamatban van. A címért három éjszakai ragadozó – a gyöngybagoly, a macskabagoly és a füleskuvik – versenyez.

Döntsd el Te, melyik éjszakai vadász legyen a 2027-es év madara!

<https://mme.hu/hirek/2026/07/10/dontsd-el-te-melyik-ejszakai-vadasz-legyen-2027-es-ev-madara>

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>

Hírlevél

A Világeleje Hírmondóra, a kiutak.hu havonta megjelenő hírlevelére a Kisközösségi Program feliratkozási oldalán lehet regisztrálni. A kiadvány ökológiai cselekvési tippeket, könyv- és filmajánlókat, valamint a szervezet aktuális híreit és képzéseit tartalmazza.

A kiutak.hu egy 2019-ben indult magyar ökológiai tudástár és gyakorlati útmutató, amelyet a Világeleje Közösség működtet. A portál célja, hogy elméleti és gyakorlati eszközöket adjon a helyi, alulról szerveződő kisközösségek kezébe a környezeti válság elleni küzdelemhez. Az emberi élet 12 fő területét, például az ételmezést, az energiát és a hulladékkezelést fedi le szakértők által szűrt minőségi ajánlókval. Különlegessége a folyamatosan bővülő cselekvési tippek tára, amely a kezdő lépésektől a komplex helyi projektekig nyújt pontos útmutatókat. A weboldal tevékenységét **saját podcast-adások**, tematikus könyvek és nyári ökotáborok is kiegészítik.

Podcast-ajánló a weboldalról:

Segítsük elő településünk könyvtárának zöldítését! - Beszélgetés Kovács Norberttel és Liebhauser Jánossal

A települési könyvtárak közösségi és szemléletformáló térként működve kulcsszerepet játszhatnak a környezettudatosság növelésében. Az öko-programok megvalósítása a fizikai akadályok ellenére is reális a könyvtárosok és olvasók együttműködésével. Hatékony módszer a tematikus könyvgyűjtemények, valamint zöld sarkok kialakítása. Emellett a könyvtárak ökoköröknek, fenntarthatósági előadásoknak és gyerekprogramoknak biztosíthatnak helyszínt. A szolgáltatások tovább bővíthetők tárgykölcsönzéssel, magkönyvtárral vagy közösségi kertekkel.

<https://www.youtube.com/watch?v=zR856sA32MM>

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 állatokkal 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. JÚLIUS témája: **AZ ÉLŐ BOLYGÓ** hónapja!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

<https://javk.dfmvk.hu/hirek/allatbarat-olvaso-kihivas--2026-julius>

Júliusi szezonális zöldségek és gyümölcsök

Miért fontos a szezonális étkezés?

A szezonális étkezéssel maximális tápanyagtartalmú, jobb ízű és olcsóbb élelmiszerekhez jutunk, miközben a környezetet is óvjuk a szállítási terhek csökkentésével. Júliusban a hazai zöldségek és gyümölcsök a bőség korát élik, így a legkönnyebb változtatatosan étkezni. A hónap slágertermékei, mint a dinnye vagy a paradicsom, magas víztartalmukkal hidratálják a testet a hőségben. Ráadásul az ilyenkor érő bogyósok antioxidánsai természetes védelmet nyújtanak a bőrnek az erős nyári UV-sugárzással szemben.

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

Zöldségek	Gyümölcsök	Fűszernövények
Burgonya, Csicsóka, Cukkini, Cékla, Padlizsán, Paradicsom, Zöldpaprika, Tök, Csillagtök (patisszon), Mángold, Sóska, Fekete retek, Endíviasaláta, Fejes saláta, Jégсалáta, Vörös cikóriasaláta (radicchio), Édeskáposzta, Kelkáposzta, Lila káposzta, Fodros kel, Karalábé, Karfiol, Zeller gumó, Zellerszár, Petrezselyem-gyökér, Sárgarépa, Metélőhagyma (snidling), Újhagyma, Fokhagyma, Vöröshagyma, Lilahagyma, Kukorica, Uborka, Zöldbab	Alma, Körte, Szilva, Sárgabarack, Kopaszbarack, Őszibarack, Füge, Áfonya, Görögdinnye, Sárgadinnye	Bazsalikom, Menta, Citromfű, Kapor, Petrezselyemzöld

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



A kép forrása: <https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2024/01/UJ-szezonalis-294-x-420-mm-6.png>

Receptek júliusra a szezon zöldségeiből és gyümölcseiből

A júliusi zsemege patisszonból mennyei rántott falatokat vagy sajttal töltött, kemencében sült finomságot varázsolhatunk a családi asztalra. A bokrokban feketeálló, lédús szeder pedig tökéletes alapanyag egy hűsítő nyári gyümölcsleveshez vagy egy szaftos, vajjas pitéhez.

1. Sárgadinnye krémleves



Bár elsősorban az íze miatt fogyasztjuk, érdemes tudni számtalan jótékony hatásáról is: a sárgadinnye fogyasztásával karbantartjuk a szívünket, és gondoskodunk a megfelelő vérnyomásról is. Gyorsítja a betegségek utáni felépülést, és enyhíti az izomgörcsök tüneteit. Mivel ételmi rostban gazdag, így egyensúlyban tartja a vércukor szintet. Szénhidrát- és zsírtartalma alacsony, viszont tartalmaz vasat, kalciumot és foszfort, illetve kiváló forrása az A-, B1-, B2-, B3-, B6-, B9- és C-vitaminoknak.

<https://streetkitchen.hu/receptek/sargadinnye-kremleves>

2. Rántott patisszon paradicsomos krumplisalátával

A patisszon könnyen emészthető, a többi tökféléhez képest magasabb C-vitamin-tartalmú tökféle, kis mennyiségben tartalmaz karotinoidokat és B-vitaminokat. A csillagtök magja régóta ismert és sikeres húgyúti fertőzések gyógyításában, mivel az antioxidánsokban gazdag magok gyulladásgátló hatásúak.

<https://streetkitchen.hu/receptek/rantott-patisszon-paradicsomos-krumplisalataival>



3. Lecsó



A paprika igazi vitaminbomba, amely rendkívül gazdag C-vitaminban, A-provitaminban, valamint B-vitaminokban és antioxidánsokban. Kalóriaszegény tulajdonsága mellett hatékonyan támogatja az immunrendszert, serkenti az anyagcserét, védi a szemet és javítja a szív- és érrendszer egészségét.

A paradicsom egészségvédő hatása a benne található likopin nevű erős antioxidánsnak, valamint a magas C-vitamin-, A-vitamin- és káliumtartalmának köszönhető.

<https://www.mindmegette.hu/recept/lecsó>

4. Mascarpone és szederlepeny

A fekete szeder kiváló antioxidáns- és rostforrás, amely erősíti az immunrendszert, védi a szív- és érrendszert, valamint csökkenti a gyulladásokat. A leveléből készült tea hatásos természetes gyógyír hasmenés ellen, emellett vizelethajtó, és csökkenti a vércukorszintet.

<https://www.nosalty.hu/recept/mascarpone-szederlepeny>

