Zöld Infó 2026. november

Könyvajánló

Hannah Ritchie: Ez nem a világvége – Hogyan lehetünk az első generáció, amely fenntartható bolygót épít?

Hannah Ritchie adattudós merész és radikálisan optimista könyvében amellett érvel, hogy az utóbbi évtizedekben rövid idő alatt elért nagy változásoknak köszönhetően a történelem során először esélyünk nyílik tényleges fenntarthatóságot elérni. A legfrissebb kutatási eredményeket, szemléletes ábrákat és gyakorlati tanácsokat felvonultató könyve alapján teljesen átértékeljük majd a környezeti problémákkal kapcsolatos eddigi ismereteinket. Kiderül, mi működik, és mi nem, és hogy mire kellene az energiáinkat összpontosítanunk, ha fenntartható bolygót szeretnénk örökül hagyni a következő generációknak.

A könyvajánló elérhető az alábbi oldalon:
https://hvgkonyvek.hu/konyv/ez-nem-a-vilagvege

Cikkajánló

Közösségi gazdaságok Magyarországon

A közösségi mezőgazdálkodás mozgalmát a Tudatos Vásárlók Egyesülete fogja össze Magyarországon. 2024-ben 28 ilyen gazdasággal működtek együtt, akik több mint 1400 családot láttak el friss, helyi, szezonális zöldséggel, hússal, tojással és gyümölccsel.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:
https://tudatosvasarlo.hu/kozossegi-mezogazdalkodas/hazai-kozossegi-gazdasagok/

Programok:

Európai Hulladékcsökkentési Hét (EWWR)

Időpont: 2026. november 21-29.

Fókusztéma: Az anyagtakarékosság, a tudatos erőforrás-gazdálkodás és a termékek élettartamának meghosszabbítása, amely arra ösztönöz bennünket, hogy tudatosabban tervezzünk, jól válasszuk meg és használjuk a rendelkezésünkre álló erőforrásokat, valamint hosszabb ideig használjuk termékeinket, ezzel is csökkentve az új nyersanyagok iránti igényt. Ha az elég mellett döntünk, akkor holnap is lesz elég: **Minden döntés számít! Minden erőforrás érték!**

https://szelektalok.hu/hulladekcsokkentesihet2026/

Ne vásárolj semmit! nap

Időpont: 2026. november utolsó péntekje

A november végi Black Friday/Fekete Péntek ellensúlyozására életre hívott nemzetközi tiltakozó nap, amely 24 órás fogyasztói böjtre buzdít. Fő célja, hogy felhívja a figyelmet a túlfogyasztás környezetromboló hatásaira, és arra ösztönözzön minket, hogy a felesleges tárgyak halmozása helyett az élet valódi értékeire figyeljünk.

https://www.nevasaroljsemmitnap.hu/

Környezettudatosság a gyakorlatban - kevesebb hulladék otthon és a munkahelyen

Időpont: 2026. november 18. (szerda) 14.00 óra

Helszín: Zalaegerszeg, Zala Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara székháza

Mit dobunk ki nap mint nap, amit egy kis odafigyeléssel megmenthetnénk? Hogyan vásárolhatunk tudatosabban, és milyen szokásokkal csökkenthetjük a hulladékot otthon vagy a munkahelyünkön?

https://tinyurl.hu/mUYt

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 kis-és nagyvilágból

Vízáteresztő beton és banánszárból bioműanyag: hat ötlet a zöldebb jövőért

Pattogatott kukoricából csomagolás, Amszterdam járdáiról összekapart rágógumikból cipőtalp, a városi áradások ellen pedig vízáteresztő beton – szokatlan megoldásokkal kísérleteznek tudósok és tervezők, hogy csökkentsék mindennapi tárgyaink és épített környezetünk környezeti terhelését.

https://greenfo.hu/hir/vizatereszto-beton-es-bananszarbol-biomuanyag-hat-otlet-a-zoldebb-jovoert/

Baj van a Balaton vízegyenlegével – a nyári csökkenést az átlagos téli növekedés sem ellensúlyozza már

A Balaton vízállása 2026. október elején megközelítette a 2003-as történelmi minimumot. Több egymás utáni, negatív vízegyenlegű év korábban is előfordult, de az éghajlati háttér azóta megváltozott: a melegedés növeli a párolgási igényt, egy átlagos téli víztöbblet pedig már nem ellensúlyozza a nyári vízhiányt.

https://greenfo.hu/hir/baj-van-a-balaton-vizegyenlegevel-a-nyari-csokkenest-az-atlagos-teli-novekedes-sem-ellensulyozza-mar/

7 tipp a környezetbarát születésnap megszervezéséhez

Ünnepelj zölden: teremts felejthetetlen élményeket felesleges hulladék nélkül!

https://www.zold-magazin.hu/otthon/szuletesnap

Tippek, hogy kevesebb étel landoljon a szemetesben

A pocsékolás világméretű jelenség, miközben az éhezés szintén globális problémát jelent. Ezt a hatalmas kontrasztot mi is árnyalhatjuk, mert bár úgy tűnhet, nem a mi kukánk tartalma lesz a megoldás mindezekre, érdemes arra gondolni: a kicsi hősökből lesznek a nagyok.

https://www.zold-magazin.hu/oko/tippek-etelpazarlas-ellen

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 is várjuk a téma iránt fogékony olvasókat.

Állatbarát Olvasó Kihívás 2026. NOVEMBER témája: az **ÖRÖKBEFOGADÁS** hónapja!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

https://moly.hu/polcok/allatbarat-olvaso-kihivas-november-honap-temaja-orokbefogadas

Novemberi szezonális zöldségek és gyümölcsök

A november nemcsak a forró teák és a vastag pulóverek hónapja, hanem a konyhában is rengeteg izgalmas alapanyagot kínál. A novemberi szezonális zöldségek között ott van a brokkoli, a csicsóka, az édeskáposzta, az endívia, a fodros kel, a kelbimbó, a kelkáposzta, a kínai kel, a lila káposzta, a mángold, a petrezselyem, a rukkola, a sóska, a sütőtök és a zeller is.
Bár a hideg idő beköszöntével kevesebb a friss gyümölcs, a természet ilyenkor sem hagy minket vitaminforrás nélkül. A novemberi szezonális gyümölcsök közül az alma, a körte, a birsalma és a naspolya a legnépszerűbbek, de érdemes kipróbálni a csipkebogyót, a gránátalmát, a fekete berkenyét, a diót és a gesztenyét is.

Forrás: https://www.mindmegette.hu/erdekessegek/novemberi-szezonalis-zoldsegek-gyumolcsok/

Zöldségek	Gyümölcsök	Fűszernövények
Brokkoli, Cikória, Radiccio, Fejes saláta, Madársaláta, Endíviasaláta, Mángold, Pak-choi, Rukkola, Sóska, Spenót, Csicsóka, Édesburgonya, Zellergumó, Édeskáposzta, Fodros kel, Kelbimbó, Kelkáposzta, Lilakáposzta, Kínai kel, Snidling	Birsalma, Berkenye	Petrezselyemzöld

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



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

Receptek novemberre a szezon zöldségeiből és gyümölcseiből

A novemberi szezont a laktató, melengető, fűszeres és házias ételek jellemzik, amelyek alapjául a téli zöldségek, a káposztafélék, a gombák és a Márton-napi szárnyasok szolgálnak.

1. Tökmagos sütőtökkrémleves



A sütőtök egy rendkívül tápláló, alacsony kalóriatartalmú téli zöldség, amely kiemelkedő béta-karotin-, rost- és vitamintartalmának köszönhetően erősíti az immunrendszert, védi a látást, szépíti a bőrt és támogatja a szív- és érrendszert.

Magas C-vitamin-, E-vitamin- és cinktartalma valódi védőpajzsot nyújt a szervezetnek a téli időszakban, segít leküzdeni a megfázásos és gyulladásos megbetegedéseket.

https://www.mindmegette.hu/recept/tokmagos-sutotokkremleves

2. Libasült párolt lilakáposztával



A lila káposzta kiemelkedő C-vitamin- és antocián-tartalmának köszönhetően erősíti az immunrendszert, valamint hatékonyan csökkenti a szervezetben a gyulladásokat és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Magas rosttartalma támogatja az emésztést és segít a fogyókúrában. Emellett a benne található K-vitaminnak és antioxidánsoknak köszönhetően védi a csontokat, a látást.

https://www.mindmegette.hu/recept/marton-napi-libasult-parolt-lilakaposztaval

3. Mennyei diós kifli



A dió magas omega-3 zsírsav és antioxidáns-tartalmának köszönhetően segít csökkenteni a „rossz” koleszterinszintet és a vérnyomást, valamint védi az ereket. Az E- és B-vitaminok valamint a magnézium segítenek csökkenteni a stresszt, jótékonyan hatnak az agyműködésre.

Prebiotikumként táplálja a hasznos bélbaktériumokat. Bővelkedik cinkben, rézben, mangánban és szelénben, amelyek erősítik az immunrendszert, valamint támogatják a bőr, a haj egészséget is.

https://www.nosalty.hu/recept/mennyei-dios-kifli

4. Körtés-parmezános saláta



A körte magas rost- (köztük pektin) tartalmának köszönhetően serkenti a bélműködést. Csökkentheti a vérnyomást, a koleszterinszintet, valamint a szívroham és a cukorbetegség kockázatát. Jelentős az antioxidáns-, flavonoid- és C-vitamin-tartalma, ami segíti a szervezet védekezőképességét.

https://streetkitchen.hu/receptek/kortes-parmezanos-salata

A képek AI által generáltak.