

Zöld infó - 2024. február

Zöld cikkek

Ez a cserép tamagocsit csinál a növényedből

Okos virágcserep, mely segít a növényeink gondozásában, és még aranyos is!

A cikk elérhető az alábbi oldalon: <https://www.pcwplus.hu/pcwtrend/lu-okos-viragcserep-tamagocsi-265969.html>

Mikrózható a műanyag dobozom, ráírták – akkor miért ne tegyem be?

Mennyire egészséges mikrohullámú sütőben felmelegíteni a műanyag dobozban lévő ételt? Tudjon meg többet a BPA-ról.

A cikk elérhető az alábbi oldalon: <https://kepmas.hu/hu/miert-nem-mikrozható-muanyag-dobozom-bpa-biszfenol-A>

Podcast ajánló

4 év, 4 podcaster: Van értelme ma Magyarországon zöldeket beszélni?

Érdemes-e ma hazánkban a fenntarthatósággal összefüggő podcastokkal foglalkozni, amikor a főáramú média még mindig a legtöbbször ezzel ellentétes értékrendeket közvetít?

A podcast elérhető az alábbi oldalon: <https://open.spotify.com/episode/2CCdIMS3vJP5pmmgi4hBJG>

Új rovattal bővül hírlevelünk.

Februárban abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy hová vigyük a használt sütőolajunkat.

Használt sütőolaj gyűjtőpontok Zalaegerszegen

A használt sütőolajat, étolajat semmiképp sem szabad a lefolyóba önteni, mivel az több szempontból is káros. De akkor mégis mihez kell vele kezdeni? A helyes eljárás, ha a használt étolajat otthon külön gyűjtjük egy műanyag üvegbe, majd az erre kijelölt gyűjtőpontokon leadjuk. Szerencsére egyre többfelé lehet ilyen gyűjtőpontokat találni országszerte.

Zalaegerszegen ezeken a helyeken található használt sütőolaj gyűjtőpont:

- **Aldi** (Zalaegerszeg, Balatoni út 13.)
- **Lidl** (Zalaegerszeg, Átkötő utca 3. és Platán sor 6/A)
- **Coop abc üzletei** (Részletes lista: <https://www.coop.hu/olajpont/>)
- **Tesco** (Zalaegerszeg, Sport utca 1.)
- **Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Zalaegerszegi Képzési Központ „A” Kollégiuma** (Zalaegerszeg, Landorhegyi út 33.)

A hónap különleges állata: az **Európai vadmacska**



A kép forrása: <https://kekesonline.hu/2022/07/17/a-nalunk-elo-vadmacskak/>

Az európai vadmacska a macskafélék családjába tartozó vadmacska egy alfaja.

A vadmacska elterjedt volt az európai pleisztocén korban; amikor a jég visszavonult, alkalmazkodott a sűrű erdei életmódhoz. A legtöbb európai országban nagyon ritka. Habár az európai vadmacska törvényesen védett alfajnak számít, a vadászok még mindig kilövik.

Külső megjelenésre sokkal zömökebb testalkatú, mint a sivatagi macskák vagy a házi macska. Vastag, tömöttebb bundája és nagyobb mérete – a hím 5–7 kg, a nőstény 4–5 kg tömegű – megkülönböztető jellegzetessége. Vadászati leírásokban ennél nagyobb kandúrokról is beszámoltak, melyek tömege néha a 8 kg-ot is meghaladta. Fő ismertetőjegye azonban az elejétől a végéig egyformán vastag farka, melyen 5-7 fekete gyűrű található, és a csúcsa mindig tompán végződik. A vadmacska nem tévesztendő össze az elvadult házi macskával.

Jó hír azonban, hogy vadmacskakölyköt találtak a 2021 őszén a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság területén. A legyengült állatot – befogását követően – a természetvédelem munkatársai haladéktalanul a vadmacska fajmegőrzési programban együttműködő partnerükhöz, a Budakeszi Vadasparkba szállították, ahol megkapta a szükséges állatorvosi kezeléseket és azóta probléma nélkül cseperedik. Az időközben elvégzett genetikai vizsgálat alapján bebizonyosodott: a kis kandúr tisztavérű vadmacska.



A kép és cikk forrása: <https://sokszinuvidek.24.hu/mozaik/2021/10/29/borzsony-vadmacskakolyok-budakeszi-vadaspark-mentes/>

A videón az látható, ahogy a kamerával incselkedik a börzsönyi vadmacska

<https://rtl.hu/video/2023/11/06/borzsonyi-vadmacska>

Könyvtárunk új szolgáltatása:



2023 augusztusától egy új szolgáltatást készítünk elő, amelyet 2024. március 1-től vezetünk be első helyszínként a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtárban.

Célunk a helyi közösségekre, a vonzáskörzet lakosaira alapozva a tájfajta növényvilág megőrzése, a magok adományozásának és cseréjének segítése, az otthon termesztett haszon-, dísnövény és a hobbikertészkedési kedv erősítése, a növénynevelés lépéseinek támogatása, valamint a közösségépítés.

A magcserére épülő könyvtári szolgáltatás a helyi, honos növényfajták megbízható forrásból származó készletét bocsátja a kölcsönzők rendelkezésére. Csak vegyszermentes, saját kertből származó magokat gyűjtünk (zöldség, fűszer, gyógynövény, virágok, gyümölcs, gabona).

Kiszerezelt csomagolásban kérjük a magokat, kis tasakban vagy kis zacskóban – nagy magokból 6 db egy tasakba, kis magokból kb. 20. Visszahozatalhoz a fajt, fajtát, a magfogás évét, helyét, ha ismert, akkor a termesztési tapasztalatokról pár információt kérünk mellékelni, ha lehetséges, akkor fotót is a növényről, virágjáról és terméséről.

<https://dfmk.dfmvk.hu/hirek/magkonyvtar>

<https://javk.dfmvk.hu/hirek/uj-szolgalatasunk-magkonyvtar>

Februárban szezonális zöldségek és gyümölcsök

Kökény, naspolya, téli körte, téli alma, burgonya, csicsóka, spenót, mángold, kelbimbó, kelkáposzta, vöröshagyma



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

A kökény jótékony hatásai:



Nagyon magas a C-vitamin tartalma, ezért télen nagyon ajánlott a fogyasztása és még a fogyókúrában is használható. Ha éretlenül fogyasztjuk, akkor kissé kesernyés és fanyar az íze. De ha megcsípi a dér, akkor érdemes már szedni mivel a húsa puha és édeskés lesz.

A kökényből készíthető lekvár, bor vagy akár likőr is. A kökény gyógyhatásai között megemlíthető, hogy nagyon jó immunerősítő és idegrendszer erősítő. A szárított kökényvirágból készített forrázata nagyon jó vízhajtó hatással rendelkezik, hashajtó hatása is van és a húgyúti betegségek ellen is használható. Nagyon jótékony hatással van a szív- és érrendszerre. A kökény virágából készített tea telíti a gyomrot, ezért nagyon jól jön fogyókúra esetén.

Kökénylekvár recept:

Hozzávalók:

- 1.4 kg kökény
- 3 dl víz (amennyi épp, hogy ellepi)
- 40 dkg méz (alternatívaként, lehet hozzá használni cukrot is)
- 1 db fahéjrúd
- 2 g citromsav
- 1 csomag dzsemfix (ízlés szerint 1/2 csomag)

Elkészítés:

A kökényt megmossuk, majd átválogatjuk, és annyi vízben, amennyi épp elfedi, feltesszük főni. Forrás után 15-20 perc alatt megpuhul. Ha kész, először nagyobb lyukú szűrőn, majd egyre kisebb lyukú szitán átpasszírozzuk úgy, hogy a magok ne kerüljenek bele. (A magokon lévő veszteséget is fel tudjuk használni, hogyha passzírozás után ráöntünk 5 dl vizet, és felfőzzük, majd leszűrve, ízesítve szörpöt készítünk belőle.) A lepasszírozott anyaghoz hozzáadjuk a fahéjat, a cukrot, visszatesszük a tűzre, és forrástól számítva kb. 40 percig főzzük alacsony lángon folyamatos kevergetés közben. Az utolsó 5 percben tesszük hozzá a citromsavat és a dzsemfixet ízlés szerint. Sterilizált üvegekbe töltjük, és lezárás után 5 percre felfordítjuk, majd száraz dunsztban tartjuk pár napig.

A recept forrása: <https://www.nosalty.hu/recept/kokenylekvar-elissa-konyhajabol>

A naspolya jótékony hatásai:



A naspolya szív- és érrendszeri egészségre gyakorolt hatása jelentős és több szempontból is előnyös. A gyümölcs magas antioxidáns tartalma segíthet csökkenteni a szívbetegségek kockázatát. Jó káliumforrás, ami létfontosságú a szív egészségének fenntartásában. A kálium segít szabályozni a vérnyomást és csökkenti a magas vérnyomásból eredő szívbetegségek kockázatát.

A magas rosttartalmú ételek, mint a naspolya, segíthetnek a koleszterinszint csökkentésében. Alacsony glikémiás indexű (GI) szénhidrátforrás, ami segít fenntartani az egészséges vércukorszintet, csökkentve ezzel a

cukorbetegség kockázatát, ami szorosan kapcsolódik a szív- és érrendszeri betegségekhez.

A gyümölcsben lévő gyulladáscsökkentő vegyületek, segíthetnek csökkenteni a krónikus gyulladást. Hozzájárul a teltségérzet növeléséhez, ami segíthet a súlykontrollban. Feltölt energiával, magas vitamin- és ásványianyag-tartalma miatt. Erősíti a májat, megszépíti a bőrt, valamint veseproblémák ellen is hatásos lehet.

A cikk forrása: <https://vitalitas-magazin.hu/fuveszkert/naspolya/>