

Cikkajánló

Sam Coffman: Túlélők kertje - Hogyan termesszük meg magunknak az élelmiszert

A katasztrófák korát éljük: ami nemrég még lehetetlennek tűnt, ma már távolról sem az. Tegyük fel magunknak a kérdést: mit tennénk, ha a túlélés érdekében mindenképpen magunknak kellene előállítanunk az élelmiszert? Ez az ábrákkal, képekkel gazdagon illusztrált könyv ebben segíti a tanulni, kertészkedni vágyó olvasót: lépésről lépésre bevezet a túlélőkert telepítésének és fenntartásának művészetébe, az ehető növények természetrajzába. Éppúgy szól a hobbikert telepítése iránt érdeklődőknek, mint azoknak, akik egy esetleges katasztrófa utáni helyzet kezelésére is fel akarnak készülni.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

https://www.libri.hu/konyv/sam_coffman.Tulelok-kertje-Hogyan-termesszuk-meg-magunknak-az-elelmiszert.html

Mik azok a zöld készségek és miért fontosak 2026-ban?

A munkaerőpiacon egyre keresettebb gyakorlati tudásként jelennek meg a green skill-ek, melyek megértése és fejlesztése nem merül ki az iskolapadban. A zöld készségek röviden olyan kompetenciák, amelyek lehetővé teszik az erőforrások tudatos használatát, a környezeti terhelés csökkentését és a fenntarthatóbb munkafolyamatok kialakítását. Ezek a készségek nemcsak környezetvédelmi területeken jelennek meg, hanem szinte minden munkakörben értelmezhetők.

A cikk elérhető az alábbi oldalon:

<https://epale.ec.europa.eu/hu/blog/mik-azok-zold-keszsegek-es-miert-fontosak-2026-ban>

Programok:

KözösÉg Fesztivál 2026 – Kulturális fesztiválok a fenntarthatóság jegyében

Időpont: 2026. augusztus 24., 14:30

Helyszín: Konecsni György Művelődési Központ, Kiskunmajsa

Szakmai beszélgetések és tapasztalatcsere arról, miként tehetők a kulturális rendezvények környezetbaráttá.

<https://www.konecsni.hu/>

A Kenyerlelke Fesztivál és Artisan Design Vásár

Időpont: 2026. augusztus 20., 09:00–17:00

Helyszín: Szentendrei Skanzen

A minőségi, adalékmentes kézműves gasztronómia ünnepe, hazai tervezők kisszériás, fenntartható alkotásaival. A belépés ingyenes!

<https://www.kenyerlelkefesztival.hu/>

Állatkertek Éjszakája 2026

Időpont: 2026. augusztus 28.

Helyszín: Országos hálózat (több hazai állatkert és vadaspark)

Különleges éjszakai programok, amelyek fókuszában a biodiverzitás megőrzése és a vadállatok védelme áll.

<https://greenfo.hu/programok/allatkertek-ejszakaja-2026-augusztus-28/>

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

Gyönyörű, de veszélyes indiai lótusz terjed az Alcsi Holt-Tiszán

Idegenhonos, a hazai vizek őshonos vízi ökoszisztémáira veszélyes, indiai lótusz jelent meg a szolnoki Holt-Tiszán a stégek közvetlen környezetében, feltehetően valaki szándékosan oda telepítette. Az indiai lótusz (*Nelumbo nucifera*) a hazai természetes vizekben nemkívánatos, amely Ázsiából származik, és agresszív terjedésével veszélyezteti az őshonos vízi ökoszisztémákat

<https://greenfo.hu/hir/gyonyoru-de-veszelyes-indiai-lotusz-terjed-az-alsi-holt-tiszan/>

Európa lángokban: az erdőtüzek rekordéve lehet 2026.

A 2026-os tűzszezon már július végére rendkívüli méreteket öltött Európában. A Portugáliában, Görögországban, Spanyolországban, Olaszországban és Franciaországban kialakult óriási vegetációtüzek számos halálos áldozatot követeltek és több százezer embert kényszerítettek otthonuk elhagyására.

https://mta.hu/tudomany_hirei/europa-langokban-az-erdotuzek-rekordeve-lehet-2026-115578

A Soproni Egyetem döntős az International Green Gown Awards 2026 versenyén

A Soproni Egyetem pályázata bekerült az International Green Gown Awards 2026 (2026. évi Nemzetközi Zöld Talár Díj) nemzetközi fenntarthatósági díj Nature Positive kategóriájának döntőjébe, amelyben az egyetem hosszú távú elkötelezettségét mutatja be a természetalapú megoldások, az ökológiai hálózatok fejlesztése, valamint a fenntartható és biodiverzitást támogató felsőoktatási működés iránt. Központi elemei a soproni Botanikus Kert, valamint a kámoni, a sárvári és a püspökladányi arborétumok, amelyek együtt, de eltérő termőhelyi adottságú helyszíneken mutatják be a biodiverzitás- és természetvédelem, az oktatás és a kutatás sokszínű lehetőségeit Magyarországon.

<https://www.uni-sopron.hu/a-soproni-egyetem-dontos-az-international-green-gown-awards-2026-versenyen>

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. AUGUSZTUS témája: a **MACSKÁK** hónapja!

Az ajánlott könyveket keresse könyvtárunkban!

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

Augusztusi szezonális zöldségek és gyümölcsök

Augusztus a magyar konyha egyik leggazdagabb hónapja, hiszen ilyenkor szinte roskadoznak a piacok a friss, hazai alapanyagoktól. A nyár vége a dinnyefélék, az őszibarack, a szilva és a füge igazi szezonja, de a zöldséges pultokon is bőven válogathatunk: ekkor a legízletesebb a paradicsom, a paprika, a cukkini, a padlizsán, a csemegekukorica és a különféle friss fűszernövények. Ezek az alapanyagok nemcsak finomabbak és zamatosabbak ilyenkor, hanem tápanyagtartalmuk szempontjából is ekkor a legkedvezőbbek.

Forrás: <https://www.nosalty.hu/ajanlo/31-recept-augusztus-szezonalis-ajanlo>

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

Zöldség	Gyümölcs	Fűszernövények
Burgonya, Paradicsom, Csicsóka, Cukkini, Padlizsán, Patisszon, Petrezselyemgyökér, Zellerszár, Sárgarépa, Mángold, Sóska, Fodros kel, Karalábé, Karfiol, Édeskáposzta, Lila káposzta, Kelkáposzta, Endíviasaláta, Radiccio, Jégsaláta, Fejes saláta, Cékla, Fekete retek, Fokhagyma, Lilahagyma, Póréhagyma, Snidling (metélőhagyma), Újhagyma, Vöröshagyma, Kukorica, Sütőtök, Tök, Uborka, Zeller gumó, Zöldbab, Zöldpaprika	Alma, Körte, Szilva, Áfonya, Szeder, Füge, Görögdinnye, Nektarin, Őszibarack, Sárgabarack, Sárgadinnye, Szőlő,	Bazsalikom, Tárkony, Kapor, Menta, Citromfű, Kakukkfű, Petrezselyemzöld

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



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

Receptek augusztusra a szezon zöldségeiből és gyümölcseiből

Az augusztusi zsenge zöldbabból és fejes káposztából laktató, házas egytálételeket vagy ropogós nyári salátákat varázsolhatunk a családi asztalra. A kertekben érő, mézédese málna és a hűsítő görögdinnye pedig tökéletes alapanyag egy frissítő desszerthez vagy egy családi piknikhez.

1. Palóclevés



A zöldbab viszonylag kevés fehérjét és szénhidrátot tartalmaz, ezért jelentős szerepet tölt be a fogyókúrázók étrendjében. A zöldbabban ugyanakkor megtalálható a B1-, B2-és a C-vitamin, valamint jelentős az élelmirost-tartalma is. A zöldbab energiatartalma 41 kcal (172 kJ)/100gramm. A bab az egyik legjobb táplálék a cukorbetegségben szenvedőknek, mert szabályozza az inzulin jelenlétét a vérben.

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

2. Rakott káposzta

A fejes káposzta rendkívül gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban, így kiemelkedő emésztésserkentő, immunerősítő és gyulladáscsökkentő hatással bír.

Alacsony kalóriatartalma miatt a fogyókúra étrendek alapvető eleme, miközben antioxidánsai védik a sejteket a károsodástól.

<https://www.mindmegette.hu/recept/klasszikus-rakott-kaposzta>



3. Málnás-túrós süti



A málnát magas vitamintartalma miatt nyersen fogyasztják, illetve lekvárként, kompótként, zseléként vagy szörpként kerül a konyhákban felhasználásra. A málna levele is használatos jótékony hatásai miatt.

Rákellenes hatással és gyulladáscsökkentő hatással bír, cukorbetegség esetén vagy fájdalmas menstruáció esetén, illetve száj- torok- és gyomornyálkahártya-gyulladás esetén is előnyös a fogyasztása, szülés megkönnyítése céljából is alkalmazzák.

<https://www.mindmegette.hu/recept/malnas-turos-suti>

4. Hűsítő görögdinnyés koktél

A görögdinnyét főleg íze és cukortartalma miatt termesztik; viszonylag kevés benne a C-vitamin. Víz tartalma 90-95%, a fogyasztásával a szervezetbe jutó víz előnyösen befolyásolja a veseműködést. Vizelethajtó tulajdonsága miatt régebben gyógynövényként is emlegették.

<https://www.mindmegette.hu/recept/husito-gorogdinnyes-koktel>

