



ZÖLD VÁROSBAN ZÖLD KÖNYVTÁR

A Gödöllői Városi Könyvtár 2016-ban új stratégiai célként fogalmazta meg a Zöld Könyvtári elvek érvényesítését, amely egyszerre jelenti a szemléletet, az intézményt, az épületet, az állományt és a szolgáltatásokat. Olyan alapvető intézkedésekről döntöttünk, mint a gazdaságos működésre törekvés, a zöld felületek kialakítása, a berendezések, elektronikai eszközök lecserélése környezetbarát termékekre, egy zöld tematikájú gyűjtemény kialakítása, valamint zöld szolgáltatások bevezetése.

A 2019-es évet a Zöld Könyvtár évének választottuk. Fontos újításokat vezettünk be: kialakítottuk a Terasz Könyvtárunkat, a Zöld Udvaron elültettük az Olvasók fáját, újdonságként emeltük be a foglalkozások ajánlóiba a természetvédelemmel kapcsolatos könyvtári órákat, Zöld polcon gyűjtöttük össze a környezetvédelemmel kapcsolatos könyveket, DVD-ket és honlapunkon kialakítottunk egy Zöld könyvtár menüpontot. A Zöld Munkacsoport (ZÖCS) megalakulása szintén fontos mozzanata volt a zöld célok melletti elköteleződésnek. A munka azóta is töretlenül folyik.

Idén fogalmazódott meg bennünk az igény, hogy az olvasók rendszeres tájékoztatása érdekében negyedévente egy Zöld Hírlevelet állítunk össze, ahol bepillantást nyújtunk majd az éppen aktuális zöld tevékenységeinkbe. Nem titkolt szándékunk, hogy a jövőben Olvasóink számára is megteremtjük a lehetőséget, hogy aktívan bekapcsolódjanak zöld misszióinkba és közösen munkálkodjunk egy fenntarthatóbb jövőn.

Forrás: Istók Anna – Tóth Gabriella: Zöld városban zöld könyvtár, Könyvtári Figyelő, 31. (67.) évf., 2. sz. 2021. 239-246. p.

ÖKOTAKARÉKOSSÁG OTTHON

Csabai Ágnes

>>> A KÖNYVRŐL

Amikor először kézbe vettem ezt a szép kiállítású, minden harsányságtól mentes könyvet, teljesen véletlenül a 122. oldalon nyitottam ki, ahol a csalánsör otthoni elkészítése olvasható.

Csalánsöör?? Ki ivott már csalánsört? Egyáltalán ki hallott már a csalánsörőről?

A sört nagyon szeretem, a csalánteát megiszom, ha feltétlenül muszáj, na de csalánsörrel még sosem találkoztam.



>>> CSALÁNSÖR

Szerencsére itt van a könyvben a recept és ha van otthon kéznél némi ír moszat, már mehetünk is csalánt keresni és sört főzni.

Hogy legyen hová tenni a csalánsörös krigit, csináljunk raklapból dohányzóasztalt, (35. oldal) az asztal alá kihízott, megunt pólókból rongyszőnyeget, (28. oldal) az asztalra kiselejtezett könyvből fényképtartót (38. oldal) és ha ettől a sok munkától megéheznénk, friss vagy fagyasztott gyümölcsből készítsünk gyümölcsbort!

Hogy mi a gyümölcsbőr? A 116. oldalon ott a válasz!



INGYENES LED-CSERE PROGRAM A GÖDÖLLŐI KÖNYVTÁRBAN



Lehota Ágnes

>>> ENERGIATAKARÉKOSSÁG



2023. február 1-jén Gödöllőn is elindult az ingyenes LED-csere program Gödöllő Város Önkormányzata és a CYEB jóvoltából. A programra március 15-ig lehetett jelentkezni. A könyvtár a korábbi évekhez hasonlóan -amikor az oltási regisztrációban vettünk részt- most is csatlakozott a városi kezdeményezéshez. Örömmel nyújtottunk segítséget azoknak a gödöllői lakosoknak, akik nem rendelkeztek a megfelelő informatikai eszközökkel vagy tudással, hogy önállóan regisztráljanak az online felületen.

Könyvtárunk évek óta markánsan képviseli a zöld szemléletet a városban és a könyvtáros szakmában is. A természetvédelmi témák a programjaink között is hangsúlyos szerepet kapnak, és a kollégák a magánéletükben is egyre elkötelezettebbek a környezetvédelem iránt. Emiatt is fogadtuk örömmel a városvezetés megkeresését, hogy segítsünk ennek a programnak a minél hatékonyabb lebonyolításában. A LED-es izzók energiatakarékosak és hosszú élettartalmuknak köszönhetően használatukkal sokkal kevesebb hulladékot termelünk, mint a hagyományos izzókkal.

Könyvtárunk DJP (Digitális Jólét Program Pont) mentorai minden nap, megadott időintervallumokban -a hosszú sorban állást elkerülendő- előzetes jelentkezés alapján fogadták a regisztrálni szándékozó gödöllői lakosokat. A könyvtár -szintén energetikai szempontokból- a LED-csere program időszaka alatt zárva volt, ezért egy laptopon, a regisztráción tudtuk segíteni a hozzánk fordulókat. A mentorok segítségét elsősorban a nyugdíjas lakosok vették igénybe, összesen 48 fő. Ezen kívül sok-sok telefonhívásunk és személyes megkeresésünk volt a LED - csere programmal kapcsolatban, amelyekre igyekeztünk kielégítő válaszokat adni.



ZÖLD UDVAR

A TERASZ KÖNYVTÁR MEGSZÉPÜLÉSE

Csató Zsófia

>>> ÚJ SZÍNES VIRÁGOK

A tavasz közeledtével idén is ültetésbe fogott kis könyvtári csapatunk. A Zöld udvaron és teraszon található dézsákba új földet vettünk és teleültettük őket árvácskával, százszorszépekkal. Új, színes virágokat kapott a Tündérkert is, emellett a madáritatónk környéke is megszépült.



HOZZÁVALÓK:

- 1 közepes szál póréhagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 szál újhagyma
- 1 fej brokkoli
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál só
- 1,5 bögre fagyasztott borsó
- 3/4 bögre fagyasztott spenót
- 1/2 evőkanál szárított bazsalikom
- 1/2 evőkanál szárított oregánó
- kb. 4 bögre tészta (fusili vagy penne)
- 1 bögre főzõtejszín (ha zab, rizs vagy kókusztejszint választunk, akkor vegán lesz az ételünk)
- ½ citrom leve

ZÖLD FŐZŐSAROK

>>> ELKÉSZÍTÉS

Mossuk meg, majd karikázzuk fel a póréhagymát és az újhagymát. Aprítsuk fel a fokhagymát. Mossuk meg és vágjuk fel a brokkolit, a fejét szedjük rózsákra és tegyük külön. A brokkoli szárát hámozzuk meg és kockázzuk fel falatnyi darabokra.

Egy serpenyőben melegítsük fel az olívaolajat, majd adjuk hozzá a hagymákat, a brokkoli szárdarabokat és a sót. Főzzük 5 percig.

Eközben főzzük a tésztát a csomagoláson olvasható utasítások szerint, de pár perccel, mielőtt al dente lenne a tésztánk, dobjuk hozzá a rózsákra szedett brokkolit. Mielőtt leszűrjük a tésztát és a brokkolit öntsünk kb. 1 decit a főzővízből a serpenyőbe a zöldségekre.

Adjuk hozzá a tejszínt a zöldségekhez és főzzük össze. Hagyhatjuk a zöldségeket darabosan, de egy botmixerrel össze is turmixolhatjuk, akkor szószosabb állagú lesz a tésztánk. Keverjük össze a leszűrt brokkolis tésztát és a zöldséges szószt.

Adjuk hozzá a fél citrom levét, majd melegen tálaljuk.

Jó étvágyat hozzá!

Eredeti recept:

<https://www.pickupjimes.com/recipe/creamy-green-leek-pea-pasta-52/>



HOGYAN KÉSZÍTSÜK FEL TESTÜNKET ÉS LELKÜNKET A TAVASZRA?

Csató Zsófia

Valószínűleg sokunk számára ismerős fogalom a tavaszi fáradtság. Gyakran előfordul, hogy az éledő természet, a napsütés és az egyre hosszabb nappalok ellenére a kora tavasz kimerültséget, álmoságot, akár depressziót hoz. Ezt a fáradtságot a hormonháztartásunkban lejátszódó folyamatok okozzák, mégpedig a melatonin („alvási hormon”) és a szerotonin (boldogsághormon) szezonális ingadozása. Jó hír azonban, hogy pár kisebb életmódbeli változással tehetünk az ellen, hogy kimerültnek érezzük magunkat.

**MELATONIN
(„ALVÁSI HORMON”)
ÉS A SZEROTONIN
(BOLDOGSÁGHORMON)**



➤➤➤ MOZGÁS A FRISS LEVEGŐN:

Sétáljunk, kocogjunk, fussunk képességeinkhez és erőnlétünkhöz mérten a természetben.

Könyvajánlatunk a témában:

- Murakami Haruki: Miről beszélek, amikor a futásról beszélek? - M95
- Scott Jurek: Futni, enni, élni - 796 J96

Ezeket a könyveket a mozgáshoz ajánljuk: mindkét könyvet a felnőtt részleg végén a kerekasztalnál találod.

➤➤➤ TUDATOS ÉTKEZÉS, BÖJTI NAPOK:

A téli hónapokra jellemző zsírosabb, laktatóbb ételeket elhagyva együnk sok zöldséget, gyümölcsöt. Böjt tipp: nem véletlenül van vallástól függetlenül évszázados hagyománya a böjtölésnek ebben az időszakban. Leggyakrabban ez a hús kiiktatását jelenti az étrendünkből. Ha kezdő böjtölők vagyunk, akkor kis lépésekben haladjunk. Először hagyjuk el heti egy napra a húst, rutinosabbak akár 40 napra is áttérhetnek a vegetáriánus táplálkozásra. Alapból vegetáriánus életmódot folytatók is tudnak böjtölni, bármilyen egészségtelen étel/ital elhagyása hozzásegít a kívánt könnyebbséghez, testi-lelki felüdüléshez. (Pl. kávé, kóla, csokoládé, cukor, liszt.)

Könyvajánlatunk a témában:

- Rüdiger Dhalke: A böjtölés nagykönyve – 613.2 D11
- Hellmut Lutzner: Böjtölés: jótékony testnek és léleknek – 613.2 L99

Mindkét könyvet a felnőtt részleg végén a szakkönyveknél találod.

➤➤➤ REGGELI HIDEG VIZES ZUHANY:

nem kell Wim Hofig mennünk, elég, ha a mi magyar Schirilla Györgyünkre gondolunk: a hideg vízben merülés, zuhanyzás rengeteg pozitív hatással bír nemcsak a testünkre, de a lelkünkre is. Először langyos vízzel kezdjük a zuhanyzást és fokozatosan állítsuk egyre hidegebbre. A hatás nem marad el!

Könyvajánlatunk a témában:

- Wim Hof: A Wim Hof módszer – aktiváld a benned rejlő teljes emberi potenciált – 796 H72 – a könyvet a felnőtt részlegünkön a zenei lejárát felé találd
- Schirilla György: Az élet patikája – 613 S30 - a könyvet felnőtt részlegünk vége felé találd

RENGETEG POZITÍV HATÁS



➤➤➤ JÓGA, MEDITÁCIÓ:

bármely fajtáját választjuk a jóganak, mind rendkívül jótékony hatással van testi és mentális egészségünkre is. Az átmozgató, nyújtó ászanák, a légzőgyakorlatok, a relaxáció és a meditáció is edzi a szervezetünket arra, hogy a változásokra rugalmasan, edzetten reagáljon. Rengeteg jóga videó van az interneten, ahol kedvünkre válogathatunk, de a könyvtári jóga Harmónia klubba is csatlakozhatunk.

Könyvajánlatunk a témában:

- Raj Balrakan: A jógaászanák mitológiája – keresed a regisztrációnál a kiemelt jóga részlegen
 - Rama Swami: A jóga útjai – 615 R36
 - Max Lowenstein: Jóga nem csak hajlékonyaknak – 615 L85
- Mindkét könyvet felnőtt részlegünk vége felé találd.



Harmónia klub

Harmónia a könyvtárban – vagyis minden, ami a kiteljesedett, nyugodt élethez hozzátartozik.

A klub szellemisége az egészséges testi és lelki élet körül forog. Kéthetente szerdánként közösen jógázunk, kéthavonta könyvet választunk, majd megbeszéljük az olvasmányélményeinket. Időről időre pedig alkotódélutánokat szervezünk, ahol megismerkedünk például az aromaterápia világával, vagy éppen saját szappant készítünk.

Várunk minden mozogni, töltődni vágyót!

**Időpont: kéthetente szerdán, 10 óra Helyszín: AlkotóTér
Klubvezető: Csató Zsófia, csato.zsofia@gvkik.hu**

jóga
önismeret
relaxáció



➤➤➤ TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS AZ ERZSÉBET PARKBAN

A Kastélybarátok Köre, a Gödöllői Értékvédő Egyesület, a LISZI és a Gödöllői Lokálpatrióta Klub szervezésében 2023. március 22-én került sor az Erzsébet park takarítására. A takarítás során főleg a park bejárat felőli részére, illetve az Erzsébet szobor környékére összpontosítottunk. Az önkéntes munkában könyvtárunkból 6 fő vett részt. A szemétszedésen túl, összegereblyéztük a bejárat felőli sétányra lehullott faágakat is, amelyeket aztán a VÜSZI munkatársai elszállítottak.

Könyvtárunk -a korábbi évekhez hasonlóan- idén is azt tervezi, hogy csatlakozik helyi, országos és határokon átívelő önkéntes programokhoz. Arra törekszünk, hogy Zöld Könyvtárként egyre több olyan kezdeményezéshez kapcsolódjunk, amelynek célja a környezetünk védelme, megóvása. Az önkéntes tevékenységnek nemcsak a társadalom számára van pozitív hozadéka, hanem mi is gazdagodunk a közös feladat elvégzése által. Egyrészt jó érzéssel tölt el minket, hogy szabadidőnket a közösség javára fordíthatjuk, másrészt a közösen végzett önkéntes munka remek csapatépítési lehetőség is.

AZ ÖNKÉNTES TEVÉKENYSÉGNEK NEMCSAK A TÁRSADALOM SZÁMÁRA VAN POZITÍV HOZADÉKA, HANEM MI IS GAZDAGODUNK A KÖZÖS FELADAT ELVÉGZÉSE ÁLTAL.



IMPRESSZUM

Kiadó: Gödöllői Városi Könyvtár és Információs Központ Web: www.gvkik.hu

Cím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 8. Email: konyvtar@gvkik.hu

Főszerkesztő: Lehota Ágnes

Tördelőszerkesztő: Gergely Ildikó

Korrektor: Győri Krisztina

Gödöllői Városi Könyvtár
és Információs Központ

Kirakhat 

GÖDÖLLŐI VÁROSI KÖNYVTÁR
ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT

Kirakhat



2. különszám

Kiadja a Gödöllői Városi Könyvtár és Információs Központ
2100 Gödöllő, Dózsa Gy. út 8. www.gvkk.hu

2023. nyár

ZÖLD HÍRLEVÉL

SZAKMAI HÍRONTÓ



FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT A KÖNYVTÁRBAN

Csató Zsófia

➤➤➤ ZÖLD PROGRAMOK GYEREKEKNEK IS

A Gödöllői Városi Könyvtár idén először csatlakozott a Belügyminisztérium által 2018-ban életre hívott Fenntarthatósági Témahét eseménysorozathoz. Április 24. és 28. között így többféle zöld programot kínáltunk mind gyerek, mind felnőtt olvasóinknak.

A teljes hét folyamán témába vágó, a környezetszennyezést középpontba állító, Szemét-ügy elnevezésű könyvtári órán vehettek részt iskolai csoportok Tóth Gabriella, öko- és gyermekkönyvtáros vezetésével.

Miről is szól a Szemét-ügy?

Üdítő szívószállal, a kedvenc italod PET palackban, a szendvicsed műanyag fóliában és még sorolhatnánk. Te belegondoltál már, hogy mennyi műanyagot „fogyasztasz” egy nap? A műanyag hulladék világszerte az egyik legnagyobb környezeti probléma. Egy rendhagyó környezetvédelmi óra keretében a tanulókat elkalauzoltuk a műanyagok világába, és hasznos ötleteket adtunk, hogyan éljenek, szórakozzanak, vásároljanak ezentúl tudatosabban.

Április 25-én **Vibók Ildi** biológus, író látogatott el hozzánk és érdekes előadást tartott közel 100 kisiskolás olvasónknak a fenntarthatóságról, környezetvédelemről, *Kezünkben a világvége avagy hová tűntek a krillek?* címmel. Vibók Ildi számtalan népszerű gyermekkönyv írója (*Szeretnék egy aranyhalat!*, *Állati dumák – avagy hogyan kommunikálnak az állatok?*, *Kezünkben a világvége*, stb.) beszélt a Földünket veszélyeztető, környezetkárosító tevékenységekről és, – ami a legfontosabb – hogy ezek ellen a saját eszközeikkel mit tudnak tenni a diákok.



Felnőtt olvasóink **Óry Barnabás** biogazdálkodó előadását hallgathatták meg a hatékony háztáji gazdálkodásról és az önellátó kertről. Az előadás alapja Óry: A 3 órás kert című könyve, mely a laikusok számára is érthető módon írja le a komposztálás, fenntartható talajgazdálkodás, vetéstervezés és az eredményes zöldségtermesztés folyamatait az első lépésektől a betakarításig, felhasználásig.

ZÖLD UDVAR

ÚJ VIRÁGOK A TERASZON ÉS FRISSÜLŐ FÜSZERKERT A ZÖLD UDVARON

Csató Zsófia

Május folyamán ismét kertészkedésbe fogtunk könyvtárunk Zöld udvarán. A Terasz függőkertjét szépítettük meg, ültettünk sötét rózsaszín csüngő és bokros petúniákat, piros és fehér begóniákat, tatárvirágokat, illatos kakassarkantyúkat (szúnyogűző virág) és pozsgásokat.

A Tündérkertben frissítettük fűszernövényeink állományát is. Majoranna, menta, snidling, kakukkfű, oregánó, petrezselyem és borsikafű is helyet kapott az eddigi fűszerek mellett. Az olvasóinktól ajándékba kapott palánták is itt növekednek tovább, ezúton is nagyon köszönjük nekik a hozzájárulást kertünkhöz.

Vigyázzunk rájuk együtt, hogy sokáig szépek maradhassanak!



»» ZÖLD FŐZŐSAROK

SPÁRGA-EPER SALÁTA DRAGOMÁN MÓDRA

Vegyetek zöld spárgát, mellé vegyetek epret is. Még mindig drága multság, de a tavasz az tavasz, pár hét és vége is lesz a szezonnak.

Tisztítsátok meg az epret, vágjátok félbe, negyedebe. Kóstoljátok meg. Az a jó ha annyira édes, hogy magában is meg lehet már enni. Ha nem, tegyetek rá egy nagyon kevés porcukrot. Adjatok hozzá egy kanál jóféle balzsamecetet, keverjétek meg.

Törjétek le sorban a spárgaszárait. A rügyes részeket mossátok meg. Töröljétek szárazra, tegyétek forró serpenyőbe, öntestek alá olívaolajat. Morzsoljátok rá vaját. Süssétek egy pár percig, amíg szint nem kezd kapni. Figyeljétek, hogy a zöld megélnkül, felfényesedik, aztán sötétedni kezd. Mikor már itt-ott kezdene barnára pirulni öntsetek rá hirtelen egy fél evőkanálnyit a balzsamecetből.

HOZZÁVALÓK:

- zöld spárga
- eper
- Balzsamecet
- olívaolaj
- vaj
- só
- parmezán



Hőköljétek hátra a hirtelen előrobbanó selymesen vad illatfelhőtől.

Rázzátok meg a serpenyőt, vegyétek le a lángról.

Szórjátok rá durva szemű sót.

Adjátok hozzá az epret, rázzátok össze, épp csak annyira, hogy az eper átlangyosodjon.

(Reszeljétek rá egy nagyon kevés nagyon jó parmezánt - ez persze már túlzás, de néha túlozni is érdemes, hogy legközelebb már ne kelljen.)

Kóstoljátok meg.

Örüljétek.

Egyétek meg.





Fotók: Gergely Ildikó

AMERIKAI ZÖLDKÖNYVTÁRI TRENDEK

Gergely Ildikó

Február közepén lehetőségem adódott meglátogatni egy amerikai könyvtárat **Boulder City**ben, ami Nevada államban, Las Vegastól 42 kilométerre helyezkedik el.

Már most is elég sok jó gyakorlatot átvettünk az amerikaiaktól, náluk is lehet például, süteményformákat kölcsönözni és kiemelt hangsúlyt fektetnek a kisközösségek építésére: jógaórákat tartanak és Kertész klubot működtetnek. Extra hasznos tárgyakat is kínálnak, például kerti sátrort és sörpadot is.

Ezen kívül található náluk **műanyag zacskó** és **olvasószemüveg** gyűjtőhely, még az előregedett **nemzeti zászlóikat** is bedobhatják egy ládikóba.



NÖVÉNYEK NEVELÉSE TERMŐFÖLD NÉLKÜL?



A könyvtárban egy kis **hidrokultúra** (növények talaj nélküli nevelése) **növény-sarkot** is felfedeztem.

A palánták szépen növekedtek, amiről a könyvtáros kollégák Facebook posztot készítettek és később még YouTube videókat is közzétettek a szüretelésről.

A hidroponika vagy hidropónia a növénytermesztés azon módja, amely nem talaj közvetítésével, hanem tápfolyadék használatával működik.

A talajt például perlit, kavics vagy kőzetgyapot helyettesíti, amelyet a tápoldat könnyen átjárhat, vagy ha a talaj szilárdságának biztosítására nincs szükség, akkor a termesztés közvetlenül a tápoldatban is lehetséges.



»»» KÖNYVTÁROSAINK ZÖLD KONFERENCIÁKON JÁRTAK

Könyvtárunk nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a megszerzett tudásunkat és tapasztalatainkat megosszuk olvasóinkkal és más könyvtárakkal, illetve mi magunk is folyamatosan képezzük magunkat. Márciusban Tatabányán jártunk a **II. Zöldkönyvtári Konferencián**, amelynek idén a zöld szervezeti kultúra volt a témája. A konferencia délutáni programján, a Zöldkönyvtári Kerekasztal beszélgetésen Tóth Gabriella kolléganőnk is részt vett meghívott vendégként, ahol megosztotta a résztvevőkkel a könyvtárunkban zajló szemléletformáló munka tapasztalatait és eredményeit.

Májusban az Erdők a Közjóért Alapítvány és a Pilisi Parkerdő által szervezett **„Az ezerarcú erdő” tematikájú szakmai előadás-sorozat** harmadik ülésén vettünk részt az Arbo-parkban. Az előadás-sorozat témája a környezeti tudatosság fontossága a nevelésben volt. Könyvtárunk napi rendszerességgel tart óvodásoknak és iskolásoknak könyvtári órákat. A foglalkozásajánlónkban több olyan könyvtári óra közül is választhatnak a pedagógusok, amelyek az a célja, hogy a gyerekeket megismertessük természeti értékeinkkel és a környezetvédelem fontosságával. A szakmai előadás-sorozatról hasznos tapasztalatokkal tértünk haza.



FERENCZ GERGŐ: FALURA KÖLTÖZŐK KÉZIKÖNYVE

Csabai Ágnes

>>> A KÖNYVRŐL

Biztos vagyok benne, hogy szinte minden belvárosban, forgalmas út mellett lakó embertársunk eljátszott már a gondolattal a 2 m²-es erkélyén ácsorogva, hogy elhagyva a bűzt, zsúfoltságot, zajt, egyszer falura költözik. Ennél a gondolatnál meg szokott jelenni egy idilli kép: a kis falusi ház tornácáról kilátás egy tarka-barka virágos kertre, mögötte konyhakert, pirosuló paradicsomokkal, borsóval, hagymával, aztán a távolban ólak, ahol jó kövér disznók és baromfik eszegetnek elégedetten. És persze a birtok határa egy kristálytisza patak, ahonnan egy merítőháló segítségével hipp-hopp már meg is van a vacsorának való.

Hogy az előbb részletezett vágyalom teljesülhessen, mindenképpen ajánlom ezt a praktikus tanácsokkal tele könyvet!

Hiszen honnan tudná egy 3. generációs panellakó, hogy milyen nyílászárók szükségeltetnek egy malacolra? Aztán ott van a kapa kérdése is, jól összezavarva az aszfaltkoptatókat, hogy bizony három típusa van: háromszög alakú, irtó és saraboló. Az öntözést is meg kell oldani, lehetőleg minél olcsóbban. A fűtésről már nem is beszélve.

Ferencz Gergő használható, olykor életmentő tanácsaihoz én is szeretnék hozzátenni egyet: feltétlenül olyan faluba kell költözni, ahol 10 km-es körzetben van könyvtár! 😊

Aki ezek után kedvet kapott a kapáláshoz, segítséget találhat itt: <https://www.youtube.com/watch?v=zrO6fgAe-cM>

FALURA KÖLTÖZŐK → kézikönyve ←

Ferencz Gergő



@ZOLDAGJARO

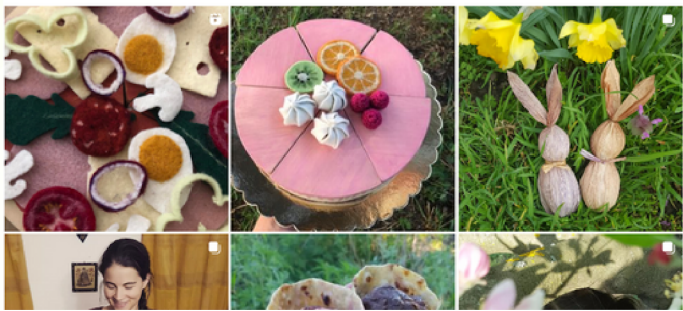
zoldagjaro Követem Üzenet ...

118 bejegyzés 855 követő 531 követés

Hamvasné Tömöri Barbi
~természetesen~
Kert: @magadatké
Hiszek a játék, az alkotás és a kapcsolódás erejében.
Irányítom a régiók tudása.
www.youtube.com/watch?v=nW4y7rgA3jc


Fansang Adventi kosz... Lábonymőm... Ház festékek Sz játékok Játzani Hívét Vesszőknyhó

BEJEGYZÉSEK REELS PROGRAMKALAUZOK MEGELŐLVE



@PLANTYOU

< plantyou ...

 1 646 Bejegyzések 3,3 M követő 2 656 követés

Carleigh Bodrug she/her
Szerző
@nytimes Bestselling Cookbook Author
Plant-based & Scrappy Low Waste Recipes

King Tut BOOK Sourdough... Recipe Vide... Pantry

King Tut BOOK Sourdough... Recipe Vide... Pantry

vegan burrito bowl

@VASZONZSAKOSLANY

vaszonzsakoslany Follow Message ...

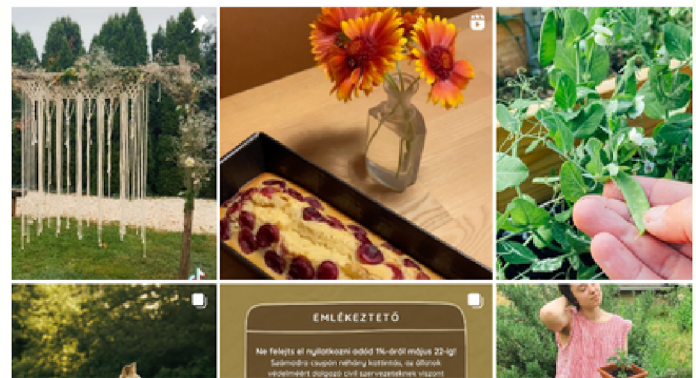
820 posts 31.4K followers 405 following

Antal Éva
Digital creator
low waste életmód
proud vegan girl
ELTE humánokológia
Budapest, Hungary hu
linktr.ee/vaszonzsakoslany

Followed by fatimapanka, oak_wedding, czikcakk + 6 more

receptek kedvenceim mango diy helyek

POSTS REELS GUIDES TAGGED



@LIVEKINDLY

 6 955 Bejegyzések 733 E követő 718 követés

LIVEKINDLY | Home of Sustainability

- climate change news
- sustainable living tips
- plant-based recipes
- sign up for our newsletter ... tovább

Fordítás megtekintése

linktr.ee/livekindly

GOOD NEWS
The first youth climate laws... trial concludes and awaits verdict

PDV: you finally realize boring grass lawns aren't the only option

Natural swimming pools are what my sustainable home-siding dreams are made of

➤➤➤ KIS SZÍNES

Hogyan és miért szelektáljak?

Ahogy kint, úgy bent. A kollégák szemléletformálása (is) fontos, hiszen nem tudnánk olyan jól képviselni szemléletünket, ha mi nem lennénk meggyőződve ennek fontosságáról. A legutóbbi képzésünk alkalmával a szelektív hulladékgyűjtés volt a téma. A képzés során végigjártuk a hulladék rögzös útját és kiemelten foglalkoztunk az egyutas műanyagok mennyiségi problémájával, valamint megoldásokat kerestünk arra, hogyan lehet csökkenteni használatukat.



Irodalmi természetkapcsolati séta

Kellemes idő és madárcsicsergés kísért minket az idei első irodalmi természetkapcsolati sétán. Fontos szerep jutott a fókuszált figyelemnek, melynek célja az egység megtapasztalása, hiszen az ember mélyen és elválaszthatatlan módon illeszkedik a természeti rendszerekbe. Ez még akkor is így van, ha igyekszünk ezt nap mint nap elnyomni. Segítve a folyamatot lassú, elmélyülő sétát tettünk az Arbo-parkban, miközben újra kapcsolódtunk a természethez, átváltoztunk fává és meg is ölelgettünk néhányat.

**LASSÚ, ELMÉLYÜLŐ SÉTÁT TETTÜNK
AZ ARBO-PARKBAN, MIKÖZBEN ÚJRA
KAPCSOLÓDTUNK A TERMÉSZETHEZ,
ÁTVÁLTOZTUNK FÁVÁ ÉS MEG IS
ÖLELGETTÜNK NÉHÁNYAT**



IMPRESSZUM

Kiadó: Gödöllői Városi Könyvtár és Információs Központ
 Web: www.gvkik.hu/zold_konyvtar
 Cím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 8. Email: konyvtar@gvkik.hu
 Főszerkesztő: Lehota Ágnes
 Tördelőszerkesztő: Gergely Ildikó
 Korrektor: Győri Krisztina

ZÖLD HÍRLEVÉL



CSEMPÉSSZÜNK NAPSUGARAT AZ ESŐS, KÖDÖS, SZÜRKE ŐSZI HÉTKÖZNAPOKBA

Ezekben az őszi időkben, amikor a hideg és nedves levegő bebújik a kabátunk alá, sokan merítünk erőt abból, hogy visszagondolunk a napsütéses nyári élményeinkre. Ebben a számban most mi is így teszünk. A zöld könyvtáros nemcsak munkaidőben, de a magánéletben is szívesen foglalkozik zöld témákkal és nemcsak a napsütést, de a tudást és az élményeket is szívja magába a nyári szabadság ideje alatt is. Most ezeket a napsütéses élményeinket osztjuk meg veletek, hátha titeket is felmelegítenek.

ERDŐ MŰVÉSZETE TALÁLKOZÓ

2

Lehota Ágnes

➤➤➤ TALÁLKOZÓ HÁROM NAPJA TELE VOLT KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK SZÓLÓ SZÍNES PROGRAMOKKAL

Szeptember 1–3. között rendezték meg Esztergomban a 2. Erdő Művészete Találkozót. Az első találkozóra még véletlenül keveredtünk el a férjemmel 2022-ben. Érdekes, hogy egymástól teljesen függetlenül és más-más napon Tóth Gabi kolléganőm, könyvtárunk ökokönyvtárosa is részt vett a találkozón.

A találkozó főszervezője Rendes Niki – biológus, természetpedagógus, favizsgáló, erdőfürdő-vezető – akinek szívügye a Prímás-sziget természeti értékeinek a megőrzése és megismertetése főként a helyiekkel, és más érdeklődőkkel is.

Az idei találkozóra sajnos csak vasárnap tudtunk kimenni, így aztán csak a szigettörténeti sétán tudtunk részt venni Fehér Györgyi (Duna Múzeum) és Dávid Balázs (esztergomi gátőr) vezetésével, de jó érzés volt találkozni régi és új ismerősökkel, akiknek hasonló az érdeklődésük és ugyanúgy fűti őket a tenni akarás. A találkozó három napja tele volt kicsiknek és nagyoknak szóló színes programokkal: különböző tematikájú erdőfürdő séták, természetművészeti foglalkozások, csónaktúra, jóga és még sok minden más. Kövessétek Niki (Belső Erdő / Inner Forest) oldalát a Facebookon és találkozzunk 2024-ben a Prímás-szigeten!



ŐSZI FŐZŐSAROK

3

SÜTŐTÖKÖS-FETÁS TÉSZTA

KÖNNYEN ELKÉSZÍTHETŐ, FINOM ÉS GYORS!

Csató Zsófia

HOZZÁVALÓK:

- 1 csomag penne /kagyló/szarvacska tészta
- 1 db közepes sütőtök
- 8 gerezd fokhagyma
- 180 g feta sajt
- 2 marék spenót (kihagyható)
- 1 marék dió
- olívaolaj
- kakukkfű
- só, bors



ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra.

Hámozzuk meg a tököt, vágjuk 2 cm-es kockákra és tegyük a tepsibe.

Adjuk hozzá a fokhagymákat héjastól és a kakukkfűvet, majd locsoljuk meg olívaolajjal.

Szórjuk meg sóval, borssal. Keverjük össze, hogy az olaj mindenhol átitassa.

A feta sajtot egy darabban tegyük a tepszi közepére, rendezzük el körülötte a tököt.

Locsoljuk meg a feta sajtot is olívaolajjal és szórjuk meg kakukkfűvel.

Tegyük 25 percre a sütőbe, amíg teljesen átsül a tök és megpuhul a feta sajt.

Közben kezdjük el főzni a tésztát sós vízben. Ne felejtsünk a kész tészta főzővizéből kicsit félretenni.

Miután kivettük a tepsit a sütőből, óvatosan nyomjuk ki fokhagymát a héjából, majd egy villát használva nyomjuk össze és keverjük el a sütőtököt és a fetát.

Ezután a spenótot és a tésztát egy kis főzővízzel együtt keverjük össze a sütőtökös masszával. Ha túl száraznak érezzük, tegyünk még hozzá a főzővizből.

Ízlés szerint megszórhatjuk egy kis chiliporral és apróra vágott dióval. Jó étvágyat hozzá!

Eredeti recept: <https://cookingwithayeh.com/pumpkin-feta-pasta>



ZÖLD KÖNYVTÁROS NYARAL

Tóth Gabriella

Augusztus első hétvégéjén bemelegítésképpen egy baráti hangulatú minifesztiválon kezdtem a nyaralást. Az immáron 5. éve megrendezett Organix Fesztivál hívó szavai: közösség, művészet, természet. Pont, amire vágytam. Célja az alkotó, természetközeli és környezettudatos életmód népszerűsítése. Helyszínül a Gödöllői-dombság egy csendes völgyében fekvő Dombfalva szolgált, egy 4 hektáros területen megvalósuló, a közösségi, kulturális és rekreációs célokat szolgáló kezdeményezésnek. A rendezvény hulladékmentes irányelveket követ, a látogatók saját poharat, tányért, evőeszközt használnak. A fesztivál dekorációjához is javarészt újrahasznosított, ökotudatos, vagy lebomló alapanyagokat, tárgyakat használtak fel. Igazi természetközeli kikapcsolódást kínál, bátran ajánlom mindenkinek.

Ezután a hónap végén – immár családotól – Gomba felé vettem az irányt. A falu szélén található Magfalva. Ez a kis földi paradicsom adott otthont ismét az idei Gyüttment Találkozóknak. Az eredetileg vándor fesztiválnak szánt „gyüttmentek” találkozója már több helyen járt, de az utóbbi években Magfalva bizonyult a legjobb választásnak. A találkozó egy gyűjtőtégely azok számára, akiket komolyan foglalkoztat a vidéki élet vagy már aktívan élnek ezt az önellátó, vagy sok esetben önfenntartó életet. 11 helyszínen, több mint 150 program kínált tartalmas és szórakoztató időtöltést gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Ez egy amolyan szelíd fesztivál, ahol a szigorú zéró hulladék irányelveket követik, a fesztiválon kapható ételek, italok helyi termelőktől kerülnek beszerzésre, és kizárólag csomagolásmentes formában veszik át a termékeket. Szeretek a komfortzónám elhagyásával pihenni.

A körülmények valakinek nomádnak tűnhetnek, de mindenképp megtanít arra, hogy egy 25 literes kerti zuhanyból meg lehet tisztálkodni 4 embernek 4 napon át, úgy, hogy még marad is benne, sőt, tiszták is leszünk.

Nekem kikapcsolódás, ha ilyen módon is közelebb kerülök a természethez. Élvezem, hogy néhány napig sátor az „otthon” és mezítláb szaladgálhatok. A komposzt WC-től sincs okunk megijedni, hiszen a hiedelmekkel ellentétben nem bűdös és nagyon menő (és emellett számos jó hatása van a környezetre, de ez a téma egy másik cikket is megtöltene). A találkozó egyre népszerűbb; ha felütötte a sátrat, akkor tanácsos jól bevésni, hol áll, mert meglehet, hogy mire visszamész már 3x annyian laknak körülötted. Szóval a személyes zóna egy kicsit leszűkül a sátor alapterületére, de cserébe remek a hangulat, sok-sok emberrel találkozol, akiknek ráadásul nem kell magyarázkodnod, miért lóg karabineren egy fém bögre az oldaladon.

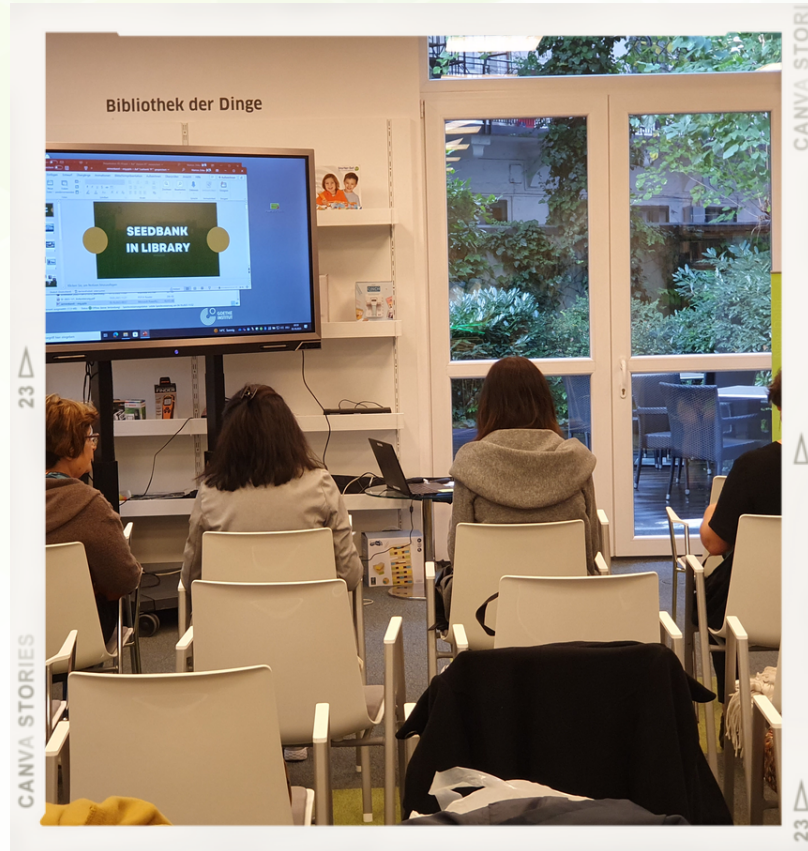
Nappal a sok előadás, workshop és kirakodóvásár háromszögében ingázol (megszakítva egy kis ebéddel) este pedig rákezdik a dobok, hegedűk és furulyák. Ami nappal fröccsös hely, az estére folk kocsmává alakul. Az ebédlő előtti tűzrakóhely körül balkáni dallamokra lobog a láng, míg egy másik helyszínen önismereti diszkó veszi kezdetét. Mivel nincs, vagy minimális a kihangosítás, egyáltalán nem zavaró annak, aki inkább pihenni szeretne. A reggeli időtartama nagyon barátságos, akár 11-kor is megjelenhetsz a kis tányérral, biztos lehetsz benne, hogy nem késtél el. Gyorsan elröppent a 4 nap, és már most a következő találkozót várom. Új időszámítás vette kezdetét nálam: Gyüttment Találkozó előtt és után.



Lehota Ágnes

Október 5-én a Goethe Intézet által szervezett „A könyvtárak zöld oldala” konferencián vettem részt az intézet könyvtárában.

A magyarországi Goethe Intézet egy olyan 98 országon átívelő globális hálózat része, amelynek 158 tagja van.



Ebből a kivételes helyzetből fakadóan az intézet könyvtárának lehetősége van kapcsolódni a közös tudásbázishoz és az anyagi háttérük is megvan arra, hogy a közös fejlesztéseket megvalósítsák.

A Goethe Intézetek számára – az Európai Unió alapértékeivel összhangban – kiemelten fontos a társadalom érzékenyítése a környezetvédelem iránt és a szemléletformálás. Ennek a célnak az elérése érdekében vállalkoznak arra a feladatra, hogy a környezetvédelem iránt elkötelezett szervezetek között segítsenek az országhatárokon átívelő kapcsolatok kiépítésében.

„A könyvtárak zöld oldala” konferencián hazai és külföldi „jó gyakorlatok” kerültek bemutatásra. A szlovákiai L'udovít Štúr Regionális Könyvtár, a szekszárdi Illyés Gyula Könyvtár és az Óbudai Platán Könyvtár egy-egy munkatársa tartott előadást.

Marton Erika a magyarországi Goethe Intézet könyvtárosa a „Dolgok könyvtárát” és a BibToGo, digitális olvasójegyet mutatta be. Ha bővebben is érdekel a téma, mindenképp látogass el az említett könyvtárak honlapjára!

MERLIN SHELDRAKE: AZ ÉLET SZÖVEDÉKE - MIKÉNT ÉPÍTI FEL VILÁGUNKAT ÉS HATNAK RÁNK A GOMBÁK

Csabai Ágnes

>>> A KÖNYVRŐL

„A gombák termőtesteket hozhatnak létre, de ehhez előbb le kell bontaniuk valami mást. Most, hogy elkészült ez a könyv, átadhatom a gombáknak, hogy lebontsák. Megnedvesítek egy példányt, és teszek bele némi *Pleurotus micéliumot*. Amikor már átrágtta magát a szavakon, az oldalakon és az előzéklapokon és laskagombákat növesztett a borítóból, megeszem őket.” – ezek a könyv utolsó mondatai.



Csiperkegomba, laskagomba – ott vannak a boltok polcain, vásároljuk, sütjük-főzzük őket.

Gyilkos galóca, brrr, nem nyúlunk hozzá.

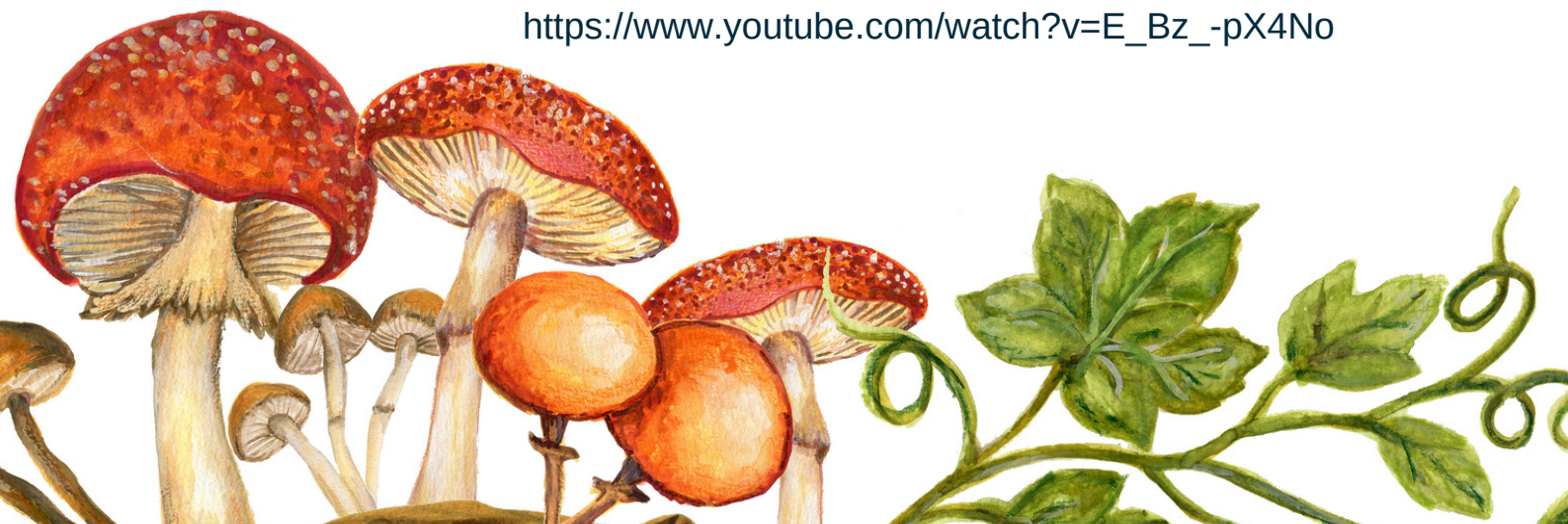
A fenyőtinóru – néhány évvel ezelőtt jelent meg a kertünkben, a feketefenyő alatt – nagyon finom reggeli tojással összesütve.

A gombák világa, azaz az élet szövedéke jóval sokrétűbb az előbb leírtaknál, hiszen talajt teremtenek, táplálják és/vagy megölik a növényeket, gyógyszereket állítanak elő, állatok viselkedését befolyásolják, látomásokat váltanak ki, életben maradnak a világűrben, stb, stb. Nagyon érdekes, izgalmas a téma, és legalább ennyire lebilincselően ír róla az író.

Merlin Sheldrake brit biológus, a Cambridge-i Egyetemen szerzett PhD fokozatot. Disszertációjában a panamai erdők föld alatti gombahálózataival foglalkozott. Zenész és szenvedélyes fermentáló. Az élet szövedéke az első és remélhetőleg nem utolsó könyve.

A szarvasgombáról és gyűjtési módszeréről itt látható egy rövid film:

https://www.youtube.com/watch?v=E_Bz_-pX4No



ERDEI ZSONGÁS

Idén is bekapcsolódtunk az Arbo-park által szervezett Erdei Zsongásba, változatos és izgalmas feladatokkal, programokkal vártuk a résztvevőket. Hatalmas sikert könyvelhettünk el, hála a minden korosztályt lefedő programjainknak és a lelkes kollégáknak.

Sokan megfordultak a sátrunknál, kézműveskedtek, mesét hallgattak, olvastak, vagy kvízekben mérték össze tudásukat.



IMPRESSZUM

Kiadó: Gödöllői Városi Könyvtár és Információs Központ
 Web: www.gvkik.hu/zold_konyvtar
 Cím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 8. Email: konyvtar@gvkik.hu
 Főszerkesztő: Lehota Ágnes
 Tördelőszerkesztő: Gergely Ildikó
 Korrektor: Győri Krisztina

ZÖLD HÍRLEVÉL