

2022 MADARA, FÁJA, ROVARA, HALA, VADVIRÁGA

h, 01/03/2022 - 13:16 – FNA

Zöld küllő, nagylevelű hárs, óriás énekeskabóca, ízletes rizike és társaik hívják fel figyelmünket 2022-ben a természet szépségeire, a **biológiai sokféleségre**, annak védelmére. A vadvilág állományai világszerte visszaszorulóban vannak, létüket leginkább az **agrárpar fenyegeti**, aktív védelmükért bárki tehet - képviselőit többnyire a lakosság szavazatai alapján választják ki minden évben, mi pedig **2017 óta** mutatjuk be őket.

2022 MADARA A ZÖLD KÜLLŐ



A zöld küllő (*Picus viridis*) gyakori harkályfélének. Szajkó természetű, 30-36 cm-es, zöld szárnyú, fején piros, sárgászöld farktollú madár, szárnyfesztávja a fél métert is elérheti. Hangja a jellegzetes, különösen repülés közben hallatott „klü-klü-klü”. Lakott területeken is jól érzi magát, kedveli a ligetes erdőket, fásorokat, városi parkokat, temetőket, ártéri erdőket, de kerüli a sűrű, zárt erdőket. Fő táplálékát a hangyák jelentik, de a fák kérge alatt megbújó más rovarokat, lárváikat, bábjaikat is elfogyasztja. Zöld rejtőszíne a fűben is segíti hangyaeleséget keresgélve. Állandó madár, odúban költ, amit maga készít és akár több évig is használ. Fészekalja általában 5-7 tojásból áll, a fiókákat

mindkét szülő eteti közel egy hónapon át. Hazai fészkelő-állománya stabil, 15 000 - 17 000 párra tehető. Védett madár, természetvédelmi értéke 50 000 Ft. Még többet megtudhatsz róluk az [MME](#) oldalán.

ÍZLETES RIZIKE AZ ÉV GOMBÁJA



A vadon termő ízletes rizike (*Lactarius deliciosus*) ehető és árusítható gomba, júniustól egészen decemberig gyakori, de a legtöbbet ősszel találni belőle. A közepes termetű gomba kalapja 4-12 cm átmérőjű, narancssárgás, vöröses színű, néha zöldes elszíneződéssel. Fiatalon domború, gömbölyű, majd idővel tölcséresedik, közepe enyhén bemélyed. Felülete nedvesen ragadós, körkörösén zónás, gödörkés. Kissé lefutó, sűrűn álló, narancssárga lemezei törékenyek, a sérült helyeken lassan zöldessé válnak. Narancsos színű vastag húsa kemény, merev, pattanva törik, tejnedve narancssárga, színe csak hosszabb állás után vörösödhet, zöldülhet enyhén. Íze kellemes, édeskés, illata gyengén gyümölcsös. Könnyen felismerhető erdei- és feketefenyők alatti lelőhelye, narancsos színe és a tönkjén látható gödrök alapján. Az erdőből maximum két kilogramm gombát szabad hazavinni, amit nem árt megnézetni fogyasztás előtt gombaszakértővel. Még többet megtudhatsz róluk az [MMT](#) oldalán.

AZ ÉV FÁJA A NAGYLEVELŰ HÁRS



A terjedelmes, kúp alakban 30-40 m magasra növő nagylevelű hárs (*Tilia platyphyllos*) hegyvidéki erdeinknek elegyfája, köves-sziklás, kőgörgeteges talajokon is megél. Az egyik legkorábban virágzó hárs; virágai június elején nyílnak: a középsők hamarabb, a szélsők később. kellemes illatú, 2-5 virágból álló bogernyő virágzata a levelek hónaljából nő. Gömb alakú makkja bordás, a bibeszál maradványaként kis, hegyes szárban végződik. Az érett termések a virágszárhoz nőtt, repítő murvalevéllel együtt, jellegzetesen pörögve esnek le, és a szél messzire elhordhatja őket. Matuzsálemi példányai több száz évesek, jó mézelő, szárított virágzata ismert gyógytea. Intenzív felújulóképessége miatt a gazdasági erdőkben visszaszorították, a nagyvad is erősen károsítja. Még többet megtudhatsz róluk az [OEE](#) oldalán.

ÓRIÁS ÉNEKESKABÓCA AZ ÉV ROVARA



Az óriás énekeskabóca (*Tibicina haematodes*) a kabócák alrendjének legnagyobb képviselője. Testhossza 38-44 mm zárt szárnyakkal, szárnyfesztávolsága 75-85 mm. Teste sötétbarnás színű, a fej, az előtor, a lábak, a tor és potrohízék szegélyei barnászörös színezetűek. Jelenlétét elárulja a hímek éneke, amelyet potrohuk tövéénél található páros membránokkal keltenek. Növényi nedvekkel táplálkozik, amelyet szűrő-szívó szájszervével szívogat. Lárvai hosszan, éveken át fejlődnek fák gyökerei közt, tökéletesen alkalmazkodtak a földalatti életmódhoz, ezt jelzi pl. ásásra módosult első pár lábuk. A kifejlett lárva végül kiássza magát a felszínre, majd átvedlik kifejlett rovarrá. A faj elterjedési területe lefedi szinte egész Dél-Európát (az Ibériai-félsziget kivételével), keleten Iránig, északon Közép-Európáig terjed. A meleg, száraz hegyvidéki területeket kedveli. Nálunk legnagyobb számban a Balatonfelvidéken és a Budai-hegységben fordul elő. A faj hazánkban természetvédelmi oltalom alatt áll, természetvédelmi értéke 5000 Ft. Még többet megtudhatsz róluk a [MRT](#) oldalán.

HOMOKI GYÍK AZ ÉV HÜLLŐJE



A dél-kelet-európai elterjedésű homoki gyík (*Podarcis tauricus*) magyarországi populációi elszigetelődtek a fő elterjedési területtől, nálunk főként az Alföld homokpusztagyepein fordul elő. Testhossza mindössze 6-8 cm, a farka viszont a testhossz kétszeresét is elérheti. A hímek hátának közepén világoszöld sáv fut végig, amely a nászidőszakban élénk sötétebbé válik, hasuk élénk narancsszínűvé, oldaluk alsó részén kék pettyek is megjelennek. A nőstények mintázata nagyon hasonló, hasuk csontfehér. Nappal aktív. Jól bírja a magas hőmérsékletet, meleg nyári napokon is szinte egész nap a felszínen mozog. Apró gerinctelenekkel táplálkozik, amelyeket portyázva keres. Megijesztve villámgyorsan eltűnik a legközelebbi üregben. Az október végén kezdődő téli hibernációból március elején-közepén jön elő, a párzás áprilisban kezdődik. A nőstények 2-6 tojást raknak fűcsomók, zsombékok alá. A rendkívül apró természetű fiatalok július végétől kelnek ki. A homoki gyíkot sok ragadozó (sas, róka, borz, vipera stb.) fogyasztja. Magyarországon - mint minden hüllő és kételtű - védett, természetvédelmi értéke 50 000 Ft. Még többet megtudhatsz róluk az [MME](#) oldalán.

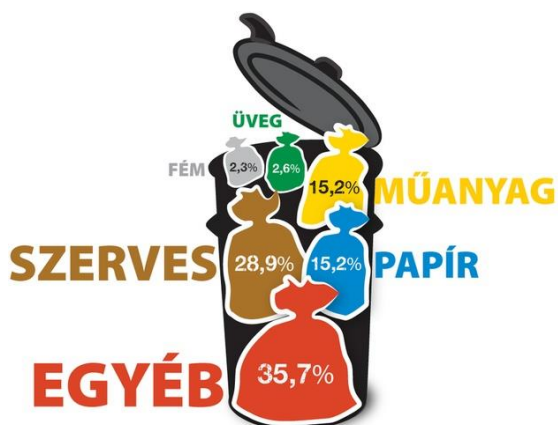
ÉHEZTESD A KUKÁT - KOMPOSZTÁLJ AVARÉGETÉS HELYETT

p, 10/09/2020 - 20:18 — FNA

Minden évben október 10. a komposztálás napja már 2010. óta - ez a nap arra buzdít, hogy lombhullás idején minél többen hasznosítsuk a kertben, konyhában nap mint nap keletkező szerves hulladékot. Égetni tilos!
Komposztálni érdemes és nem csak kertés házban lehet!



A hazai háztartási hulladék közel 30%-a szerves hulladék. Külön gyűjtésével és hasznosításával **csökken a lerakóba kerülő szemét** biológiailag lebomló tartalma, és ezáltal kevesebb üvegházgáz (főleg metán) kerül a légkörbe, sőt (ha mennyiségi alapú) a szemétdíj is csökken. Ugyanis a kukába dobott szerves hulladék lebomlásakor klímagyilkos metán kerül a légkörbe. Ne dobjuk ki, komposztáljuk.



Bár a főtt étel maradéka nem való a komposztba (azt hasznosíthatjuk kreatívan máshogy), a konyhában, a lakásban, a kertben egyaránt van bőven komposztálni való szerves anyag. Ezekből a nap mint nap keletkező zöldjavarokból hasznos talajjavító tápanyag, komposzt (vagy más néven humusz) készíthető. A komposzt szoba- és balkonnövényekhez, és a kertben is felhasználható. Kár lenne mindezt a kukába dobni. Sokat megtakaríthatunk, ha drága növénytápok, vegyszerek helyett saját komposztunkkal tápláljuk cserepes és kerti növényeink földjét.

KOMPOSZTBA VALÓ

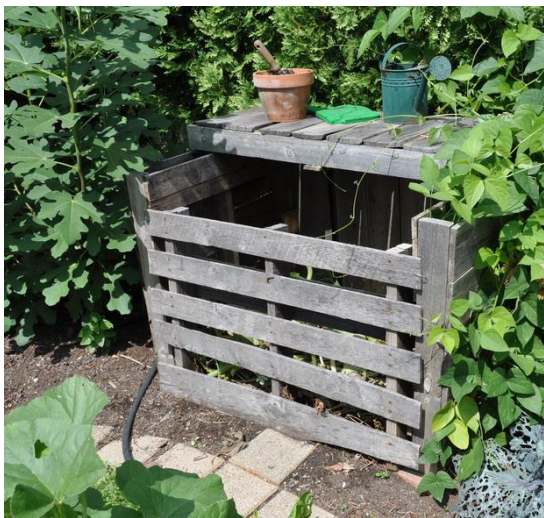
A komposztba kerülhet a már romlani kezdett **nyers gyümölcs, zöldség**, azok maradványai, a gyümölcsök, zöldségek szára, levele, héja, tojáshéj, kávé- és teazacc, hervadt virágok és elszáradt szobanövények, virágföld, toll, szőr, fahamu (köbméterenként legfeljebb 2-3 kg), növényevő állatok ürüléke a forgácsalommal együtt, festetlen papír, gyapjú kis mennyiségben, valamint darabokra vágott pamut és lenvászón, szintén kis mennyiségben.



Újságpapírt ne tegyünk a rakásba, de apróra tépett selyempapír és tojástartó doboz mehet bele, ennyivel is kevesebbet kell szállítani a lerakókba. A konyhában egy tálban vagy külön (esetleg lyukakkal ellátott fedeles) szemetesben gyűjthetjük a szerves hulladékot.

MIT NE TEGYÜNK BELE

A fertőzésveszély miatt ne tegyünk a komposztba **fertőzött, beteg növényeket, húsevő háziállatok almát, főtt étel maradékát, húst és csontot**. Ez utóbbiakat a kóbor állatok és rágcsálók miatt is érdemes kihagyni a komposztból. A déligyümölcsök héját (kivéve, ha bió) szintén hagyjuk ki, mert azokon rendszerint nagyon sok a gombaölő, rothadásgátló és egyéb vegyszer.



HOL LEHET KOMPOSZTÁLNI

Komposztálni nemcsak családi házak kertjében lehet, hanem **lakásban**, de társasházakban is, ha van megfelelő méretű udvar vagy más közös terület. Várják a komposztnak valót az egyre több helyen kialakított települési, kerületi közös komposztszigeteken is. Fedezzük föl a hozzánk legközelebb lévőket. Ha nincs kertünk, csatlakozzunk helyi komposztáló csoporthoz. Egy-két társasház, 15-20 család alakíthat ilyen közös megegyezéssel. Elhatározáson kívül szükség lesz 6-10 m², sövényel, palánkkal elkerített területre, két komposztáló

keretre, vízvező helyre, néhány szerszámra, és a gondozásához néhány lelkes nyugdíjas lakótársra.

KOMPOSZTÁLJ ÉGETÉS HELYETT! LOMBFÚVÓNÁL JOBB A SEPRŰ, GEREBLYE!



Avarégetés helyett komposztáljunk. Az avar - és általában minden más kerti hulladék - égetése környezet és egészségkárosító **légszennyezéssel**, klímamelegítő szén-dioxid-kibocsátással jár, és az égetéssel értékes ásványi anyagoktól fosztjuk meg a **talajt**. Ráadásul az összegyűjtött avarkupacban hasznos élőlények, akár sünök is meghúzódhatnak. Ezért tilos a kerti hulladék szabadtéri égetése 2015 márciusától! A települési önkormányzat ugyan 2020 végéig még helyi rendeletben szabályozhatják az avarégetését, de **2021. január 1-től** hatályba lép az Országgyűlés által megszavazott új törvény a levegő védelméről, mely szerint országszerte **TILOS** avar, kerti vagy egyéb hulladékot égetni! A kiszabható bírság min. 100 000 Ft, ami akár 500 000 Ft-ig is terjedhet.

Tudtad, hogy egy kupac avar 6 órás égetésének légszennyezése = 250 busz folyamatos 24 ótás közlekedésének légszennyezésével?

A benzinmotoros **lombfűvők** pedig nemcsak a levegőt szennyezik, **erős zajszennyezők** is - a motor 80 és 110 decibeles hangkibocsátása felér egy légkalapács vagy egy láncfűrész keltette zajjal, és ez a madarakat is stresszeli: "Ez különösen a párzási időszakban, az év elején és ősszel káros, amikor az állatok takarékoskodnak az energiáikkal, hogy átvészeljék a telet". A lombszívó keltette légáramlat pedig akár a 200 km/órát is elérheti, ami sok kicsi, talajszinten élő állatra, élőlényre nézve halálos.

A kertből a **komposztba** való a **levágott fű, lomb, tűlevél, szalma, apróra tört vagy vágott ágak, gallyak, elszáradt virágok, palánták, lehullott gyümölcsök stb.** A közhiedelemmel ellentétben a diólevél is korlátozás nélkül mehet a komposztba (mert bár a friss diólevélben vannak növekedésgátló hormonok, de ezek a komposztálás során elbomlanak).

MI LEGYEN A TÁNYÉRUNKON?

szo, 04/16/2016 - 23:45 – FNA

A brit, a holland és a magyar dietetikusok is összeállították az idei „napi tányért” - és mindegyiken több a zöldség, gyümölcs és kevesebb a hús. Sőt, a holland kormány nemcsak az egészséges étrendre, hanem a fenntarthatóságra, étrendünk lábnyomára is figyel.

A legújabb kutatásokon alapuló ajánlott egészséges étrendet általában évente összeállítják a dietetikus szakemberek. Számos országban ezt a „napi tányért” nemcsak a táplálkozással foglalkozó intézmények, szakemberek javasolják, hanem a kormányok is figyelembe veszik.

A tavalyi „tányérral” összehasonlítva a brit, holland és magyar tányér egyaránt több zöldséget, gyümölcsöt, kevesebb húst, feldolgozott hústerméket kínál. Sőt a brit és holland ajánlás már **étrendünk lábnyomára, a fenntarthatóságra** is figyel.



Az 5 szeletre osztott „napi tányér” jól szemlélteti, miből mennyit kellene ennünk ahhoz, hogy étrendünk egészséges, kiegyensúlyozott legyen - egészséges felnőtt nőknek 2000 kcal, férfiaknak 2500 kcal az ajánlott napi kalóriamennyiség. *(Kattints a képre.)*

MI LEGYEN A TÁNYÉRON?

A régebben ételpiramisként ismert "napi tányér" zölddel jelölt szelete nagyobb, mint tavaly. A brit és holland „tányér” szerint "mindennap együnk 5 adag (5 x 10 dkg) különféle zöldséget és gyümölcsöt" - felülírva ezzel az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által még 2003-ban ajánlott napi 400 g gyümölcs- és zöldségmennyiséget.

A "fehérje szeleten" az eddigénél sokkal kisebb szerep jut a húsnak, amint azt a fehérjeforrások ajánlott sorrendje jelzi: "bab, hüvelyesek, hal, tojás, hús és más fehérjék". „Együnk több hüvelyest, csicserit, borsót, babot, lencsét,

hetente kétszer halat, lehetőleg fenntartható forrásból származót, és együnk kevesebb húst, feldolgozott húsárut". A hüvelyesek egészséges fehérjeforrások és fenntarthatóbban termeszthetők, mint a húsfélék - ezért is került a tavalyi első helyéről 2016-ban a sor végére a hús. Tejből, tejtermékekből pedig zsírszegény és csökkentett cukortartalmú javasolt.

A „tányér” szénhidrát szelete szinte megegyezik a „zölddel” - burgonyafélék, kenyerek, rizs, tésztafélék és egyéb szénhidrátok a javasolt lista, hangsúlyozva, hogy teljes kiőrlésű, nagyobb rosttartalmú, kevesebb hozzáadott zsiradékot és cukrot tartalmazó termékeket válasszunk.

A HOLLAND TÁNYÉRON KEVÉS A HÚS

A hollandok hasonló szeletarányú „tányérján” nagyobb hangsúlyt kap a fenntarthatóság, kiemelik, hogy nemcsak egészségünk, hanem az állattenyésztés környezeti hatásának csökkentése érdekében is jobb a kevesebb hús és a több növényi alapú fehérje, például bab, egyéb hüvelyesek, dió, tofu, szójasajt. A holland kormány - miután felmérték a jelenlegi holland átlagos étrend jelentős környezeti hatását - épp ezért javasolja azt, hogy **hetente legfeljebb kétszer kerüljön hús** a hollandok tányérjára.

Kérdés, vajon milyen ösztönző intézkedések segítik az ajánlott életmódváltást, de már az nagy előrelépés, hogy kormány szinten elismerik, változtatni kell étrendünkön egészségünk és a környezet érdekében.

A MAGYAROK ÉTELÉNEK FELE ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS LEGYEN



Az egészséges felnőtteknek szóló hazai Okostányér ajánlása szerint naponta legalább egyszer kell fogyasztani teljes értékű vagy teljes kiőrlésű gabonából

készült terméket, négyszer zöldséget vagy gyümölcsöt és ebből legalább egyszer nyersen. (1 adag = 10 dkg)

Tejből, tejtermékekből zsírszegényt javasol, és változatos fehérjeforrásokat - halat hetente legalább egyszer, belsőségeket (például májat) viszont ritkábban, legfeljebb hetente egyszer ajánlott enni.

A 4 szeletre osztott magyar **Okostányér** az 1987-es *Táplálkozási ajánlás* 12 pontját váltja fel, és a legújabb nemzetközi tudományos eredmények és jogszabályok mellett a hazai táplálkozási szokásokat és ízlést is figyelembe veszi - áll a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének idej táplálkozási ajánlásában. A tányérokat nézve a magyaron még mindig nagyobb hangsúlyt kap az állati, a hús amiatt, hogy az Okostányéron nem a húsok "szeletébe" kerültek a babok, lencsék és egyéb növényi fehérjeforrások.



Az állattenyésztés több felmelegedést okozó gázt termel, mint a közlekedés. A Föld Napja Alapítvány **húsmentes hétfő mozgalma** ezért szeretné déd- és nagyanyáink fenntartható étkezési szokásait újjáéleszteni - ha több **növényi fehérjét** és kevesebb állatit eszünk, akkor húsból kevesebbet kell előállítani, azaz kevesebb fosszilis energia (szén, kőolaj, földgáz) fogy a véges forrásokból, és kevesebb felmelegedést okozó káros szennyező kerül a légkörbe. **Versenyezz a fákkal**, legyél klímabajnok, kezd a **Föld napján**.

Forrás: **MFM/GFI/MT**