

EKOVI

6 RÁD A TÍPOV, ako stráviť tieto Vianoce.

Počuli ste už niekedy o pojme „ekologické Vianoce“? Určite ste sa niekedy celí dopichaní od ihličia, snažiac sa preniesť tohtoročný stromček, zamýšľali, aký je vlastne rozdiel medzi živým stromčekom a umelým. Ako to, že majú všetci vaši kamaráti nové originálne ozdoby, zatiaľ čo vy máte už desiaty rok v poradí tie isté? Čo sa deje so štedrovečerným jedlom, ktoré zostane na tanieri alebo s baliacim papierom, ktorý necháte pomačkaný pod vianočným stromčekom? Či už máte iba skromnú vianočnú náladu alebo ste, práve naopak, beznádejný fanatik, predstavíme si tu pár tipov, ako navodiť takú vianočnú atmosféru jednoducho a hlavne ekologicky!



vianočná výzdoba v Zásielkovni

Živá jedlička, umelý stromček alebo taký, ktorý po sviatkoch zasadíme do zeme?

Tento rok ma môj deda prekvapil otázkou, či by som bola proti, keby si namiesto klasickej jedličky odrezal iba konár, dal ho do vázy a ozdobil guľou. Znie to neuveriteľne, no skutočne – ľudia ani nemusia mať čisto „ekologické“ záujmy, no samotný prúd tejto doby ich aj tak dovedie k takejto variante. Spolu s cenami potravín, benzínu, podnájomov a mnohého ďalšieho, skutočne stúpili aj ceny stromčekov. Čo je však najzelenší spôsob môže byť stále otáznou. Vzhľadom na uhlíkovú stopu je na tom najhoršie asi ten umelý – má však dlhodobé využitie. Mnohokrát sa dokonca vyrába aj z recyklovaného plastu a v prípade potreby sa dá opätovne zrecyklovať!

Čo sa týka živého stromčeka – už len pri ich pestovaní sa zaberá pôda, ktorá by mohla slúžiť na pestovanie potravín. Používajú sa pri nich pesticídy a zavlažovanie. Tento proces môže trvať až 7 rokov! Mnohé sa k nám zase dovážajú kamiónmi, ktoré putujú veľkú diaľku a tak vytvárajú ďalšiu uhlíkovú stopu...

Takže, aký stromček si vyberiete tento rok vy? Budete medzi prvými s 3D stromčekom?



Vianočné gule, ozdoby, retiazky či girlandy!

Chcete mať každý rok stromček zladený do inej farby, no nechcete stále kupovať nové ozdoby? Čo tak zapojiť trošku kreativity a použiť napríklad prírodné materiály – na obyčajnú stužku môžete navešať ozdobené medovníčky, oriešky, škoricu, šišky či čokoľvek iné, čo vám len napadne. Fantázii sa predsa medze nekladú!

Počas jednej prechádzky mestom som natrafila na vianočný stromček, ktorý vyzdobila moja základná škola! Pred dvoma rokmi som mala tú česť aj ja a už vtedy sme použili vlastnoručne vyrobené ozdoby!



ANOC E



nie len pokojne, **ALE** aj **EKO**logicky!



POĎME NA TO S ROZUMOM!

Myslím si, že nebudem jediná, ktorá berie Vianoce ako jeden veľký „cheat day“. To však neznamená, že by sme mali napiecť viac, ako dokáže náš, či žalúdok celej rodiny, skutočne skonzumovať. Najviac sa plytvá jedlom práve počas sviatkov.

Menej je niekedy skutočne viac!



Príprava: 5 minút
Tepelná úprava: 25 minút

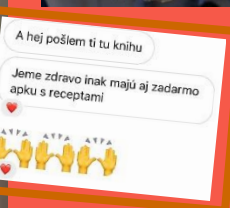
- 2 vajcia
- 2 lyžice medu
- 100 ml mlieka
- 3 roztlčené zrelé banány
- 260 g celozrnnej špalďovej múky
- 75 g ovsených vločiek
- 1 lyžička ičorice
- 2 lyžičky kypriaceho prášku do pečiva

Náročnosť: ľahké
Počet porcií: 12 kusov

Rúru predhrejeme na 180 °C. Vo väčšej mise vyšľaháme vajcia s medom a za postupného pridávania mlieka nakoniec prímiešame roztlčené banány.

V druhej mise zmiešame ostatné suché ingrediencie. Do misy s vlhkými ingredienciami postupne pridávame tie suché, kým nám nevznikne cesto. Cesto rovnomerom rozdelíme do 12 košíčkov na muffiny. Pečieme 20 – 25 minút pri teplote 170 – 180 °C.

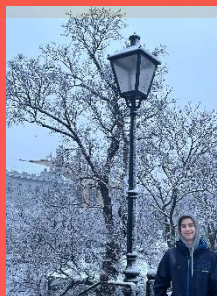
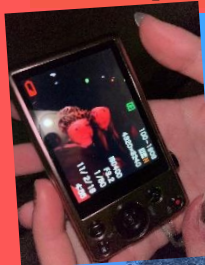
TIP: Do cesta prímiešajte 150 g sušených brusnic alebo iné sušené ovocie.



Vianoce nie sú o „hmotných“ darčekom!!!

Toto je jedna z vecí, ktorú sa my, ľudia, jednoducho nevieme naučiť. Mnohí z nás majú 24. december zafixovaný skutočne ako „deň, kedy chodí Ježiško s plným vrecom“ nových hračiek, ponožiek a kopou vecí, ktoré buď to nepotrebujeme alebo nás omrzia po niekoľkých dňoch používania. Taktiež vďaka tomu vzniká obrovské množstvo odpadu – predstavte si, že obyčajný človek dostane v priemere plus/mínus štyri darčeky, čo je zhruba 20 miliónov obalov na jedno použitie.

Preto je prvý tip baliť veci do tašiek, ktoré majú naozaj všakovaké motívy, a môžete ju použiť, ako behom roka (na odloženie ozdôb), tak darovať zase o rok.



Počet darčekom by sme mali vymeniť za počet chvíľ s rodinou. Potulky mestom, vianočný punč, horúca čokoláda, sneh, zima... aj to všetko patrí k Vianociam. Zrejme je načase si to opäť pripomenúť!