



# Eko savjeti

\* Ove zime smanjite emisije fluoriranih stakleničkih plinova iz klima uređaja oblačenjem toplije odjeće dok ste u svom domu (koristite prirodne materijale poput vune, pamuka i slojevite odjeće). Naravno, manja potrošnja električne energije bit će ako uređaj bude upaljen kroz duži vremenski period (cijeli dan) na 20°-22°.

\* Univerzalno sredstvo za čišćenje svih površina u kućanstvu: ocat i voda (omjer 1:5), malo običnog deterdženta za pranje suđa i par kapi eteričnog ulja (lavanda, čajevac, kadulja, klinčić). Može se dodati i malo limunova soka jer maskira oštri miris octa, ali i razgrađuje masnoću.

\* Kod tvrdokornih mrlja u kuhinji (masnih filtera kuhinjskih napa, pećnica, štednjaka, rešetki od pećnice) napravite vlastito sredstvo za njihovo čišćenje: gustu pastu od sode bikarbone i octa (omjer 1:1). Ovo je abrazivno sredstvo za čišćenje, pa je potrebno malo više opreza.



\* Jedan od ciljeva za siječanj nek vam bude usavršavanje pletenja rukama



\* Kupite hranu koja je uzgajana lokalno ili nije tretirana štetnim kemikalijama. Na taj način potičemo lokalno i ekološko gospodarstvo



\* Konzumirajte čaj u rinfuzi umjesto čaja iz vrećica. Možete sami sušiti bilje ljeti (metvica, kadulja), a zimi ga konzumirati kao čaj



## SIJEČANJ JANUARY 2021

|    | Pon   | Uto | Sri | Čet  | Pet | Sub | Ned |
|----|-------|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 28 | 29    | 30  | 31  | 1 ☀️ | 2   | 3   |     |
| 4  | 5     | 6   | 7   | 8    | 9   | 10  |     |
| 11 | 12    | 13  | 14  | 15   | 16  | 17  |     |
| 18 | 19    | 20  | 21  | 22   | 23  | 24  |     |
| 25 | 26 ☀️ | 27  | 28  | 29   | 30  | 31  |     |

- ☀️ 1. Dan Nove Godine
- ☀️ 26. Svjetski dan obrazovanja o zaštiti okoliša
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_





# Eko savjeti

\* Izbjegnite kupovinu mahunarki, sjemenki, žitarica, voća i povrća u plastičnoj ambalaži. Preporučujemo trgovine koje imaju dio gdje se iste prodaju u rinfuzi ili gdje se pakiraju u papirnatim vrećicama.

\* Potražite second hand trgovine odjećom i obućom u svom gradu. Modna industrija je jedan od vodećih zagađivača okoliša uslijed masovne proizvodnje tekstilnog otpada i potrošnje vode pri proizvodnji. Zato je kupnja korištene odjeće isplativija za naše novčanike, ali i naš planet.



\*Preporučujemo uporabu višekratne ambalaže: platnenih i pamučnih vrećica, termosica, staklenih boca, kao i zamjenu plastičnih slamki staklenim, metalnim ili onima od bambusa



\*Eko poklon za Valentinovo za nju i njega



\* Ovaj period posvećujemo vježbanju od kuće. Ojačajte tijelo i mentalno zdravlje polaganim yoga vježbama ili dinamičnim sklekovima, čučnjevima, trbušnjacima



## VELJAČA FEBRUARY 2021

|    | Pon  | Uto | Sri | Čet | Pet | Sub | Ned |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 2 ☀️ | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |     |
| 8  | 9    | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |     |
| 15 | 16   | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |     |
| 22 | 23   | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |     |

☀️ 2. Svjetski dan zaštite močvarnih područja

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_



# Eko savjeti

**\* Otpadno jestivo ulje je biorazgradivo i neopasani je otpad, no u slučaju da veće količine završe na tlu ili u vodi, može privremeno ugroziti biljni i životinjski svijet. Otpadno jestivo ulje je najčešći uzrok začepljenih odnosa sudopera i neugodnih mirisa, što može dovesti i do skupih popravaka. Otpadno jestivo ulje u staklenoj ambalaži prikuplja ovlaštenu sakupljača otpadnih ulja, primjerice reciklažno dvorište ili odabrana maloprodajna mjesta INA-e.**

**\*Kompostirati možemo biootpad: ostatke od pripreme i konzumiranja voća, povrća, ljuski od jaja, čačkalice, talog čaja ili kave, zemlju i uvelo cvijeće ili biljke, pokošenu travu, papir, karton, lišće, granje drveća ili grmlja. Kompostirati možemo u vrtu u obliku slobodnostojeće hrpe, napravljenog kompostera od drvenih paleta, cigle ili žice, u specijalnim plastičnim vrtnim komposterima, ili pak na balkonu u perforiranom plastičnom spremniku.**



**\* U kuhinji zamijenite jednokratne papirnate ručnike sa višekratnim pamučnim krpama, a spužve za pranje suđa neka budu od prirodnih materijala (celuloza, kokosova vlakna, tikva lufa), dok sredstva za pranje suđa neka budu biorazgradiva sa što manje okolišno štetnih kemikalija**



**\* Pretvorite svoju kuhinju i kupaonicu u ekološki prihvatljiv prostor! Koristite toaletni papir napravljen je od recikliranog papira ili onaj pakiran u papirnatu ambalaži, štapiće za uši s papirnatom drškom, četkice za zube od drva ili bambusa, vlažne toaletne maramice od celuloze, te metalnu, višekratnu britvicu ili pak onu od reciklirane plastike**



**\*Otpadno jestivo ulje je najbolje sakupljati u staklene boce ili tegle**



**\*Za privremeno sakupljanje biootpada iz kućanstva, poslužite organko - spremnik za kućno kompostiranje. Sakuljeni biootpad iz organka se prazni u izgrađeni vrtni ili balkonski komposter, a tekućina od biootpada sa dna spremnika (bioenzim) se koristi za čišćenje kućanstva ili ishranu biljaka**



**\*Članovima obitelji, prijateljima ili poznanicima darujte poklon vlastite izrade i od prirodnih materijala koji će dugo trajati**

## OŽUJAK MARCH 2021

- 3. Svjetski dan divljih vrsta
- 15. Svjetski dan zaštite potrošača
- 18. Svjetski dan recikliranja
- 21. Svjetski dan šuma
- 22. Svjetski dan voda
- 23. Svjetski meteorološki dan
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

|    | Pon | Uto | Sri | Čet | Pet | Sub | Ned |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |     |
| 8  | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |     |
| 15 | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |     |
| 22 | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |     |
| 29 | 30  | 31  | 1   | 2   | 3   | 4   |     |





# Eko savjeti

## \*Recept za dezodorans u spreju:

- 45 ml tinkture od limuna
- 5 ml tinkture mente
- 10 ml hidrolata od lavande
- 1/2 do 1 žličice sode bikarbone otopljene u 30 ml destilirane vode
- 3-4 kapi eteričnog ulja čajevca
- 15-20 kapi eteričnog ulja lavande

## \*Priprema:

1. Uliti u bočicu tinkture, hidrolat i eterična ulja. Dobro protresti.
2. U posebnoj posudici otopiti sodu bikarbonu i vodu.
3. Uliti otopinu sode u bočicu s tinkturama i sve dobro protresti. Zatvoriti bočicu s čepom za raspršivanje. Prije svake uporabe protresti bočicu.

## \*Recept za pastu za zube

- 4 žlice sode bikarbone
- 6 žlice kokosovog ulja
- 20 kapi eteričnog ulja pepermint

## \*Priprema:

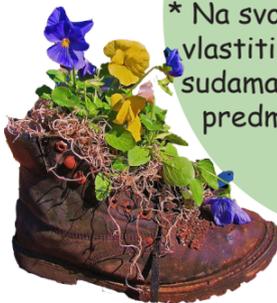
Pomiješati sve sastojke, pritom obratiti pažnju da je kokosovo ulje meko, a ne tekuće. Čuvati na hladnom mjestu.



\* Ovog Uskrsa svoja jaja obojite prirodnim bojama dobivenim od cikle, kurkume, ljuske crvenog luka, ljubičastog kupusa ili mljevene kave

\* Stare cipele možete iskoristiti kao ukrasne posude za cvijeće za svoj vrt

\* Na svom balkonu napravite vlastiti botanički vrt s posudama i od improviziranih predmeta i iskorištenih stvari



\* Izgradite vlastiti ili uložite u gotovi sustav za prikupljanje i iskorištavanje kišnice. Sakupljena kišnica može se iskoristiti u vodokotlićima, perilicama rublja ili za zalijevanje vrta



\*Napravite svoju domaću pastu za zube i dezodorans.



## TRAVANJ APRIL 2021

|    | Pon | Uto | Sri | Čet | Pet | Sub | Ned |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29 | 30  | 31  | 1   | 2   | 3   | 4   |     |
| 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |     |
| 12 | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |     |
| 19 | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |     |
| 26 | 27  | 28  | 29  | 30  | 1   | 2   |     |

☀️ 3. Svjetski dan vodenih životinja

☀️ 7. Svjetski dan zdravlja

☀️ 10. Dan akcije pošumljavanja

☀️ 21. Svjetski dan migracije riba

☀️ 22. Svjetski dan planeta Zemlja

☀️ 26. Svjetski dan obnovljivih izvora energije

☀️ 28. Međunarodni dan zaštite od buke

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_



# Eko savjeti

\* Svibanj posvetite uređenju vrta. U svom vrtu sagradite kutak uređen prema preporukama i načelima iz permakulture. Neka vaš vrt bude u skladu sa prirodom!

\*Lijepo vrijeme iskoristite za šetnju, planinarenje ili druženje na otvorenom s bližnjima.

\*Jedan od ciljeva ovog mjeseca neka bude odlazak u kupovinu, na dogovor ili posao s biciklom.

\* Koristite praškasti deterdžent ili tvrdi sapun za pranje rublja sa ekološkim certifikatima i oznakama (primjer na slikama)



\* Za higijenu kose i tijela pređite na tvrde šampone i sapune s ekološkim certifikatima ili oznakama



\* Pri kupnji prehrambenih proizvoda, odlučite se za one s oznakama koje predstavljaju hranu uzgajanu po europskim ekološkim standardima (primjer na slikama)



\*Preporučujemo med lokalnih pčelara i medara, kao i njihov pčelinji med koji možete iskoristiti u izradi vlastite kozmetike, voštanih folija, svijeća ili sredstva za impregniranje cipela



\*Za majčin dan izradite poklon sa sastojcima iz vašeg doma



## SVIBANJ MAY 2021

|  | Pon  | Uto    | Sri | Čet   | Pet    | Sub    | Ned  |
|--|------|--------|-----|-------|--------|--------|------|
|  | 26   | 27     | 28  | 29    | 30     | 1      | 2 ☀️ |
|  | 3 ☀️ | 4 ☀️☀️ | 5   | 6     | 7      | 8 ☀️☀️ | 9    |
|  | 10   | 11     | 12  | 13    | 14     | 15 ☀️  | 16   |
|  | 17   | 18     | 19  | 20 ☀️ | 21☀️☀️ | 22 ☀️  | 23☀️ |
|  | 24☀️ | 25     | 26  | 27    | 28     | 29     | 30☀️ |
|  | 31☀️ | 1      | 2   | 3     | 4      | 5      | 6    |

- ☀️ 2. Svjetski dan tune
- ☀️ 3. Svjetski dan Sunca
- ☀️ 4. ♦ Sv. Florijan zaštitnik od požara  
♦ Dan geologa \*
- ☀️ 8. ♦ Svjetski dan Crvenog križa  
♦ Međunarodni dan ptica selica
- ☀️ 15. Međunarodni dan obitelji
- ☀️ 20. Svjetski dan pčela
- ☀️ 21. ♦ Dan ugroženih vrsta  
♦ Biciklom do posla \*
- ☀️ 22. Međunarodni dan biološke raznolikosti
- ☀️ 23. Svjetski dan kornjača
- ☀️ 24. Europski dan parkova
- ☀️ 30. Svjetski dan zalijevanja cvijeća
- ☀️ 31. Svjetski dan borbe protiv pušenja

# Eko savjeti

## \*Recept za Domaće vlažne maramice:

- 250-300 ml prokuhane i ohlađene vode
- 2 žlice baby ulja
- 2 žlice baby kupke
- 1 rola kvalitetnog kuhinjskog papirnatog ubrusa (podijeljenog napola s nožem)
- plastična kutijica za 2 role ubrusa s poklopcem

## \*Priprema:

Prokuhajte vodu, ohladite ju i stavite u posudu. Dodajte baby ulje i kupku te promiješajte. Pripremljena tekućina je dovoljna za 2 role ubrusa. Role papira uspravite u kutije i lagano polijevajte tekućinom. Kuhinjski ubrusi su čvršći i bolje upijaju od WC papira.

Ostaviti role da upiju tekućinu barem 15 minuta. Nakon toga odvajajte pojedinačne papire iz role i slažite u zig-zag formi na tragu u posudu.

Držite zatvoreno u posudi, svako toliko okrećite kako bi se tekućina s dna posude premjestila na vrh maramica. Čuvajte na hladnom mjestu.

Ako želite za kuhinju i kupaonicu baby proizvode zamijeniti dezinfekcijskom tekućinom ili medicinskim alkoholom, količina i postupak je isti u pripremi.



\* Möbiusova petlja - univerzalni simbol recikliranja. Znak označava ambalažu izrađenu od materijala koji se može reciklirati



\* Zelena točka - europski simbol kojim proizvođači obavještavaju kupca da su financijski pridonijeli i sudjelovali u recikliranju ambalaže proizvoda na kojem je simbol otisnut



\* Oznaka za PVC materijal koji se može reciklirati.



\* Simbol predstavlja podsjetnik da vlastite otpatke odlažemo u za to predviđena mjesta (kante za otpatke, kontejnere). Potiče savjesno ponašanje prema odlaganju otpadaka, odnosno očuvanju i zaštiti okoliša



\* Kupnjom proizvoda s oznakom FSC direktno potičete odgovorno gospodarstvo šumama te pridonosite očuvanju šumskih resursa diljem planeta.



\* Simbol označava da je sve električne i elektroničke proizvode, baterije i akumulatore zabranjeno odlagati u komunalni otpad, već se on odlaže na propisana mjesta.



\* Simbol sustava povratne naknade - Prodavatelji (trgovci) preuzimaju od potrošača PET, MET i staklenu ambalažu za koju isplaćuju naknadu od 0,5 kn po ambalaži

\* Cilj ovog mjeseca neka vam bude posjetiti jedan planinarski vrh u Hrvatskoj



20 - Kartonska ambalaža  
21 - Novine, časopisi, katalozi  
22 - Uredski papir  
23 - Karton kao ambalaža za nesmrznutu hranu, čestitke, korice knjiga

\* Möbiusova petlja sa slovnim i brojevnim (1-7) oznakama označava različite vrste plastike. Izbjegavajte ambalažu s oznakama 1, 3, 6 i 7! Za najbolji učinak na okoliš i zdravlje, pokušajte izbjeći plastičnu ambalažu i proizvode od plastike u potpunosti.



LIPANJ  
JUNE

2021

Pon

Uto

Sri

Čet

Pet

Sub

Ned



31. Svibanj - 6. Lipanj - Europski tjedan održivog razvoja

31

1 ☀️

2

3

4

5 ☀️

6



1. Svjetski dan koraljnih grebena

7

8 ☀️ ☀️

9

10

11

12

13



5. Svjetski dan zaštite okoliša

14

15 ☀️

16 ☀️

17 ☀️

18

19

20



8. ♦ Svjetski dan oceana  
♦ Dan zaštite planinarske prirode u Hrvatskoj

21

22

23

24

25

26

27



15. Svjetski dan vjetra

28

29

30

1

2

3

4



16. Svjetski dan morskih kornjača



17. Svjetski dan suzbijanja dezertifikacije



# Eko savjeti

Neraspoloženi ste, umorni i nemate energije? Pravo je vrijeme da se ponovo vratite u dobru formu i energizirate! Tijelo puno toksina često ima problema s probavom, razinom šećera u krvi, promjenom raspoloženja i pretilošću.

## \*Za detox s limunom je potrebno:

- 2 žlice svježeg limunovog soka
- 3 dl čiste (filtrirane) vode
- nekoliko listova svježeg mente
- 1 žličica javorovog sirupa

## \*Postupak:

Probajte se probuditi rano ujutro i popiti prvu čašu ove tople limunade. Pripremite ju tako da dobro promiješate limunov sok, vodu, javorov sirup, mente i zatim odmah konzumirate. Napitak ne smije biti prehladan, ali ni vruć.



\*Limun je idealna namirnica za detoksikaciju - pomaže eliminirati toksine iz organizma, jača imunitet i djeluje kao antioksidans



\*Piling za lice: 1 žlica kukuruznog brašna, 1/2 žlice meda, 1/2 žlice jogurta. U maloj zdjelici pomiješajte suhe i mokre sastojke, lagano nanesite piling na kožu i upotrijebite ga u trenutku nakon pripreme.



\*Piling za lice: 2 male žlice kave, 1 mala žlica meda. Pomiješajte suhe i mokre sastojke u maloj posudi. Nježno nanesite piling na kožu i koristite ga odmah nakon pripreme.



\*Maska za kosu s avokadom: 1/2 avokada, 1 žlica maslinovog ulja, 2 žlice ricinusovog ulja, 1 žlica jogurta. Pomiješajte sve sastojke dok se ne dobije kremasta struktura. Nanesite masku na vlažnu kosu i ostavite da djeluje sat vremena.



\* Sastojci i oznake na ambalaži organske kozmetike:  
 - voda  
 - biljne masti i maslaci prirodnog podrijetla  
 - parfem (esencijalna ulja)  
 - konzervansi: odobravaju ih institucije koje izdaju organske certifikate

## SRPANJ JULY 2021

|    | Pon | Uto | Sri | Čet | Pet | Sub | Ned |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 28 | 29  | 30  | 1   | 2   | 3   | 4   |     |
| 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | ☀️  |
| 12 | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |     |
| 19 | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |     |
| 26 | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 1   |     |

- ☀️ 11. Svjetski dan populacije
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_
- ☀️ \_\_\_\_\_



# Eko savjeti

**\* Bez klime molim!**

*Kako se rashladiti u vrućim ljetnim mjesecima bez paljenja klima uređaja?*

**- Mokrom plahtom na prozoru:**

Rashladite cijelu sobu tako da prebacite mokru plahtu preko otvorenog prozora. Lagani povjetarac kroz hladnu i mokru plahtu će u kratkom vremenu sniziti temperaturu sobe.

**- "Egipatskom metodom":**

Poprskajte plahte hladnom vodom i poslužite kao pokrivač tijekom noći. Preporučujemo da vlažnu plahtu stavite na suhi ručnik kako madrac ne bi upio vlagu.

**- Izradite vlastiti klima uređaj:**

Plitku posudu ili zdjelu punu leda i stavite ispred ventilatora. Kako se led postupno topi, tako će ventilator raznositi hladni zrak.



\* Hranu za ponijeti spremajte u staklenim trajnim posudama

\* Tijekom ljetnog perioda konzumirajte više voćne i povrtnje salate



\* Kako bi hrana i piće na dugim putovanjima ostala rashlađena i svježija, tu su rashladna torba i prenosivi frižider. Održavanje optimalne temperature čini folija koja pokriva sve dijelove spremnika te i ulošci s gelom za hlađenje koji se zamrznu.



\* Da biste piće što brže ohladili, pokušajte omotati vlažnu krpom oko boce i ostavite bocu s krpom u hladnjaku oko 15 minuta



## KOLOVOZ AUGUST 2021

|    | Pon | Uto | Sri | Čet | Pet | Sub | Ned |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 26 | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 1   |     |
| 2  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |     |
| 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |     |
| 16 | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |     |
| 23 | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |     |
| 30 | 31  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |     |

23. - 27. Svjetski tjedan vode u Stockholmu

28. Međunarodna noć šišmiša

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Eko savjeti

## Priprema za zimu!

\* **Prirodni konzervansi** rade jednako dobro kao i njihovi sintetički proizvedeni kolege.

\* **Sol** je prirodni konzervans. Zaustavlja rast bakterija, čuvanje hrane duže, čak i godinama.

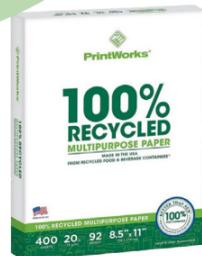
\* **Sok limuna** sadrži puno vitamina C (askorbinsku kiselinu). Vitamin C u prahu se najčešće koristi u pićima, hrani, kozmetici i lijekovima za očuvanje boje, okusa i okusa.

\* **Octena kiselina** u octu ubija mikroorganizme i zaustavlja kvarenje hrane. Kiselenje je uobičajena metoda korištenja octa kao konzervansa i dodavanja okusa hrani.

\* **Ekstrakt ružmarina** dobiva se destilacijom lišća ružmarina i snažan je konzervans za kozmetiku. Ima duži vijek trajanja od većine drugih vrsta antioksidansa.

\* **Šećer** se koristi kao konzervans za očuvanje voća. Visok sadržaj šećera vezuje vodu i zaustavlja rast bakterija, plijesni i kvasaca. Šećer se često dodaje u vodu u vazi za cvijeće da bi se cvijeće nahranilo i produljio vijek trajanja.

\* Proizvodnja mnogih ovih predmeta zahtijeva veliku količinu prirodnih resursa i energije koja se upotrebljava i pušta u zrak bezbrojne neugodne kemikalije. Otpadno pakiranje je još jedno pitanje, a da ne spominjemo sve što se odbaci na kraju svake školske godine. Plastična veziva, žvakaće olovke, osušeni markeri i slomljeni bojice. Neki se ne mogu ponovo upotrijebiti, a većina ih se i ne može reciklirati.



\* Ove jeseni pripremite svoju zimnicu sa prirodnim konzervansima.



\* Kako biste izbjegli da vaš zdrav ručak dođe u dodir s nekom od štetnih tvari u kojima držite hranu, potražite nebojene metalne posude za ručak, plastične kutije za ručak bez BPA-e ili one označene simbolom Möbiusove petlje s broječanom oznakom 5 u sredini (PP).

## RUJAN SEPTEMBER 2021

|    | Pon | Uto | Sri | Čet | Pet | Sub | Ned |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30 | 31  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |     |
| 6  | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |     |
| 13 | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |     |
| 20 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |     |
| 27 | 28  | 29  | 30  | 1   | 2   | 3   |     |

-  6 - 10 Tjedan nula otpada
-  16 -22 Europski tjedan mobilnosti
-  16. Međunarodni dan zaštite ozonskog omotača
-  18.  Svjetski dan čišćenja  
 Svjetski dan monitoringa voda
-  21.  Međunarodni dan mira  
 Svjetski dan nula emisija stakleničkih plinova  
 Međunarodna noć šišmiša
-  26.  Svjetski dan čistih planina  
 Svjetski dan rijeka

# Eko savjeti

## \*Recept za domaći jabučni ocat:

- 5 kg jabuka
- 10 l vode
- 0,5 kg šećera

## \*Priprema:

U veću posudu naribajte jabuke, dodajte šećer i prelijte vodom. Pokrijte posudu i pustite da odstoji na sobnoj temperaturi 10-30 dana. Pripremite staklene sterilizirane boce. Nakon 30 dana procijedite tekućinu i ulijte ocat u staklene boce. Boce s octom čuvajte na hladnom i tamnom mjestu.

\* Ovaj mjesec svoje nekorištene ili stare e-uređaje posudi, podijeli ili odloži na propisana mjesta.



## LISTOPAD OCTOBER 2021

|         | Pon | Uto   | Sri   | Čet   | Pet   | Sub   | Ned |
|---------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 27      | 28  | 29    | 30    | 1 ☀️  | 2 ☀️  | 3     |     |
| 4 ☀️ ☀️ | 5   | 6 ☀️  | 7     | 8     | 9     | 10    |     |
| 11      | 12  | 13 ☀️ | 14 ☀️ | 15 ☀️ | 16 ☀️ | 17 ☀️ |     |
| 18      | 19  | 20    | 21    | 22    | 23    | 24    |     |
| 25      | 26  | 27 ☀️ | 28    | 29    | 30    | 31    |     |

- ☀️ 1. Svjetski dan vegetarijanstva
- ☀️ 2. Svjetski dan farmskih životinja
- ☀️ 4. ♦ Svjetski dan zaštite staništa  
♦ Svjetski dan zaštite životinja
- ☀️ 6. Dan energetske efikasnosti
- ☀️ 13. Međunarodni dan smanjenja rizika od katastrofa
- ☀️ 14. Međunarodni dan e-otpada
- ☀️ 15. Međunarodni dan pješačenja
- ☀️ 16. Svjetski dan zdrave hrane
- ☀️ 17. Svjetski dan borbe protiv siromaštva
- 🇪🇺 20. - 28. Europski tjedan smanjenja nastanka otpada

# Eko savjeti

## \*Recept za bademovo mljeko:

- 1 šalica badema
- 3 šalice vode
- 2 suhe datulje bez koštice

## \*Postupak:

Ostavite bademe da se namoče preko noći i procijedite ih sljedeći dan. U blender dodajte bademe, 3 šalice vode, 2 suhe otkoštene datulje, ekstrakt vanilije po ukusu i malo soli. Dobivenu tekućinu procijedite kroz gazu. Mlijeko čuvajte u staklenoj posudi do tjedan dana.

## \*Recept za zobeno mljeko:

- 1 šalica zobnih pahuljica
- 4 šalice vode
- 2 suhe datulje bez koštice

## \*Postupak:

Ostavite zobne pahuljice da se namaču 5 minuta u 4 šalice vode. Smjesu dodajte u blender s 2 sušene otkoštene datulje, ekstraktom vanilije po ukusu i malo soli. Dobivenu tekućinu procijedite tekućinu kroz gazu. Mlijeko čuvajte u staklenoj posudi do tjedan dana.



\* Označimo studeni kao mjesec veganske prehrane. Napravite vlastito domaće zobeno ili bademovo mlijeko



\* Kod sezonske izmjene garderobe, dajte odjeći koju ne nosite novi oblik ili značenje. Pretvorite stare majice u vrećice ili krpice za čišćenje.



\* Za dušev dan umjesto svijeća u staklenim posudama koristite obične deblje svijeće, možete ih ukrašiti raznim materijalima iz svog doma ili dvorišta.



## STUDENI NOVEMBER 2021

|      | Pon   | Uto   | Sri | Čet   | Pet   | Sub | Ned |
|------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-----|
| 1 ☀️ | 2     | 3     | 4   | 5     | 6 ☀️  | 7   |     |
| 8 ☀️ | 9     | 10 ☀️ | 11  | 12    | 13    | 14  |     |
| 15   | 16    | 17    | 18  | 19    | 20    | 21  |     |
| 22   | 23    | 24    | 25  | 26 ☀️ | 27 ☀️ | 28  |     |
| 29   | 30 ☀️ | 1     | 2   | 3     | 4     | 5   |     |

☀️ 1. Svjetski dan veganstva

☀️ 6. Međunarodni dan prevencije izrabljivanja okoliša u vrijeme rata

☀️ 8. Svjetski dan čistog zraka

☀️ 10. Svjetski dan znanosti za mir i razvoj

☀️ 26. Međunarodni dan borbe protiv trgovine krznom

☀️ 27. Međunarodni dan uzdržavanja od kupovine

☀️ 30. Svjetski dan urbanih regija



# Eko savjeti

## \* Višekratne krpice od pčelinjeg voska (voskomoti)

Pravi pčelinji vosak možete dobiti od pčelara i medara ili kupiti u trgovini zdrave hrane.

Za krpice koristite tanki 100% pamučni materijal (najbolje popelin).

### \*Postupak:

Na papir za pečenje položite pamučnu krpicu na koju ravnomjerno ribežom nari-bajte vosak po cijeloj površini i pokapajte nekoliko kapi kokosovog ulja. Cijelu krpicu s naribanim voskom prekrijte drugim papi-rom za pečenje.

Podesite temperaturu glačala (za rublje) na srednju (bez pare!) i polako glačajte po papiru. Kada se vosak ravnomjerno otopi po cijeloj površini, odmah odvojite papire za pečenje od krpice i hladite ju nekoliko sekunda na zraku.



\* Krpice ili omoti od pčelinjeg voska idealan su poklon za vaše najmilije. Možete ih kupiti u trgovini ili sami izraditi. Skenirajte QR kôd i slijedite online tečaj u organizaciji udruge Sunce

SCAN ME



\* Ove zime toplite se uz kuhano vino vlastite izrade.



\* Korištene manje staklene teglice koristite za čuvanje začina, a one velike za rižu, grah, leću, brašno, zob, kokos, šećer itd.

\* Božić je vrijeme kad se velike količine novca troše na kupovinu darova, dekoracija i ukrasnih papira, koji će biti kratkog vijeka i brzo završiti u otpadu. Kako biste u svom domu stvorili topliju božićnu atmosferu, iskoristite neke od naših ideja o dekoraciji doma ili darivanju najbližih.



SCAN ME



## PROSINAC DECEMBER 2021

|    | Pon | Uto | Sri | Čet | Pet | Sub | Ned  |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 29 | 30  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | ☀️☀️ |
| 6  | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | ☀️☀️ |
| 13 | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |      |
| 20 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | ☀️☀️ |
| 27 | 28  | 29  | 30  | 31  | 1   | 2   | ☀️☀️ |

☀️ 5. ♦ Međunarodni dan volontera  
♦ Svjetski dan tla

☀️ 10. Međunarodni dan ljudskih prava

☀️ 11. Međunarodni dan planina

☀️ 24. Badnjak

☀️ 25. Božić

☀️ 31. Nova Godina

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_

☀️ \_\_\_\_\_



Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+



EUROPEAN SOLIDARITY CORPS



AGENCIJA ZA MOBILNOST I PROGRAME EU

sunce  
UDRUGA ZA PRIRODU, OKOLIŠ I ODRŽIVI RAZVOJ

