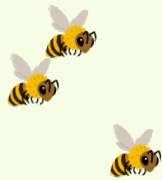
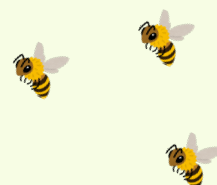




PODRĘCZNE INSPIRATORIUM

ZBIÓR LINKÓW, PROGRAMÓW, PROPOZYCJI DZIAŁAŃ
O TEMATYCE EKOLOGICZNEJ I NAWIĄZUJĄCEJ
DO ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU



AUTORKA: AGRNIESZKA DUBUŚ






Kryzys klimatyczny oraz degradacja środowiska naturalnego są jednymi z największych wyzwań, przed jakimi stoi ludzkość w XXI wieku. Paradygmat **wzrostu gospodarczego** za wszelką cenę, duch konsumpcjonizmu, postawa zachłanności i wycisku, stosowana przez człowieka wobec Ziemi i jej zasobów, a także wobec słabszych, doprowadziła do zachwiania równowagi ekologicznej, degradacji środowiska, nierówności społecznych i zmian klimatycznych.

Fundacja „Krzyżowa” dla Porozumienia Europejskiego prowadząca największy w Polsce Międzynarodowy Dom Spotkań i goszcząca rocznie ponad 10 000 osób z wielu państw, posiada pokaźne możliwości działań proekologicznych. Jednocześnie jest statutowo zobowiązana do takich działań. Statut zaleca realizację zadań m. in. na rzecz „ekologii i ochrony zwierząt oraz ochrony dziedzictwa przyrodniczego”. Ponadto określa jako cel Fundacji „pobudzanie i popieranie działalności zmierzającej do utrwalenia pokojowego i naznaczonego wzajemną tolerancją współżycia narodów, grup społecznych i jednostek”, tymczasem kryzys klimatyczny i degradacja środowiska stanowią w coraz większym stopniu zagrożenie dla pokoju.

Naszym obowiązkiem jest zatem zadawanie odważnych pytań, poddanie krytyce wycisku planety i ludzi, szukanie konstruktywnych rozwiązań dla lepszej przyszłości, a także wspieranie postaw szacunku do przyrody, zasobów Ziemi oraz solidarności z innymi.



Nasze działania w tym kierunku kierujemy zarówno na zewnątrz, prowadząc edukację na rzecz zrównoważonego rozwoju, ale także sami jako ośrodek edukacyjny jesteśmy w procesie transformacji. Jest to proces złożony i obejmuje szereg działań w obszarze zbiorowego żywienia, zarządzania nieruchomościami, czy też opieki nad terenami zielonymi. Zmiana zaczyna się od nas samych i to na co mamy wpływ, chcemy zmieniać.

A mamy wpływ na to jaką żywność serwujemy w naszej stołówce, w jaki sposób zarządzamy naszą infrastrukturą, czy też w jaki sposób pielęgnujemy nasz ogród edukacyjny i tereny zielone.



Co mogę zrobić ja, jaką realną zmianę wprowadzić?

Oto kilka przykładów:

- **przejsć na dietę roślinną lub ograniczyć spożycie produktów odzwierzęcych** - prawidłowo zbilansowaną (samo wyeliminowanie produktów odzwierzęcych bez uwzględnienia tego kryterium, może sprawić, że jedzenie będzie niepełnowartościowe).
- **wybierać produkty sezonowe i lokalne** - wpływa to na ograniczenie emisji z transportu. Posiłki roślinne, jeśli są oparte na produktach sprowadzanych z daleka (owoce egzotyczne, awokado etc.), mogą mieć wyższy ślad węglowy i ekologiczny niż ich tradycyjne odpowiedniki.
- **ograniczać produkty wysoko przetworzone, pakowane i jednorazowe naczynia** - dotyczy to zarówno żywności, jak i wody butelkowanej, którą najczęściej w Polsce można zastąpić wodą wodociągową.
- **zrezygnować z produktów zawierających olej palmowy**, w tym zwłaszcza słodyczy, które możemy z powodzeniem zastąpić lokalnymi i sezonowymi owocami.
- **wybierać produkty z certyfikatem żywności ekologicznej i/lub FairTrade**, a także od rolników funkcjonujących w ramach Ekonomii Społecznej i Solidarnej/RWS, produkujących żywność metodami ekologicznymi.
- **unikać marnowania żywności** - zakupy dostosowane do potrzeb, nadwyżki przekazywane do lodówek społecznych, banków żywności etc. angażować się na rzecz systemowych zmian.



PROGRAMY EDUKACYJNE



Organizacja WWF (World Wild Foundation) <https://www.wwf.pl> – stworzyła programu edukacyjny dla szkół podstawowych „**Dieta przyjazna planecie**”. Program ma na celu przekazanie informacji o tym, jak to, co jemy, wpływa na stan środowiska naturalnego i co warto jeść, żeby było to dobre dla naszego zdrowia i dla zdrowia planety.

<https://www.wwf.pl/aktualnosci/dieta-przyjazna-planecie>

Poniższe linki natomiast poprowadzą Was do materiałów edukacyjnych, które pozwolą wdrożyć zmiany w stołówkach szkolnych, czy też innych kuchniach zbiorowego żywienia.

https://www.wwf.pl/sites/default/files/2024-09/dietaprzyjaznaplanecie_materialy_szkoleniowe_24.pdf

https://www.wwf.pl/sites/default/files/2024-09/dietaprzyjaznaplanecie_obiady_na_6_24.pdf



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEŻ)

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/> zostało utworzone 19 stycznia 2017 r. w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (Swiss Contribution), którego Instytut Żywności i Żywienia (od 1 lutego 2020 r. włączony do Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny) był realizatorem w latach 2011-2017, a obecnie jego działania są finansowane z budżetu Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej zrodziło się z potrzeby szerzenia rzetelnej wiedzy w zakresie żywienia i zdrowego stylu życia, pozytywnej zmiany postaw i nawyków żywieniowych, a w konsekwencji poprawy stanu zdrowia Polaków. NCEŻ ma za zadanie edukować różne grupy populacji zgodnie z podejściem „evidence-based” czyli w oparciu o wiarygodne dowody naukowe.

Bazując na dotychczasowej działalności badawczo-edukacyjnej oraz czerpiąc z doświadczenia i nowoczesnych narzędzi, wypracowanych w realizowanych programach, NCEŻ jest wiarygodnym i łatwo dostępnym źródłem wiedzy. Każdy zainteresowany poprawą stanu swojego zdrowia i jakości życia, ma dostęp do wyników najnowszych badań prowadzonych przez NIZP-PZH, szeregu artykułów edukacyjnych, materiałów video i wielu innych praktycznych narzędzi pomagających w zmianie nawyków na prozdrowotne.

ՄԻԿՐՈԲԱԿԱՆ ՕՍԾՈՒՆԵ



NYELENI POLSKA- ruch suwerenności żywnościowej

Nyeléni to międzynarodowy, oddolny ruch społeczny na rzecz suwerenności żywnościowej. Podstawą tego ruchu jest przekonanie, że każdy powinien mieć dostęp do zdrowej żywności, wytwarzanej metodami ekologicznymi i zrównoważonymi. Wspiera on poszanowanie lokalnych kultur oraz możliwość tworzenia własnych systemów rolnych i żywnościowych

AGRO-PERMA-LAB <https://agropermalab.org/>

Ludzie tej organizacji szerzą wiedzę, że „Jedzenie jest polityczne.” To, jak uprawiamy glebę, sposób dystrybucji produktów i ich ceny, wynagrodzenie rolników i wreszcie prawo ludności lokalnej do ziemi – to wszystko ma wymiar systemowy. Jednak dzisiaj te aspekty produkcji żywności są spychane na dalszy plan, a wiedza o pochodzeniu naszego jedzenia – często trudno dostępna.

Dlatego musimy zacząć zwijać długie łańcuchy dostaw i uwolnić ziemię spod presji rynku. Postawić na agroekologię i permakulturę, ale traktować je jako sposób na zmianę całego systemu, a nie losów pojedynczych osób.

Dowodem na to, że metody te mają szansę pomóc zreformować system żywności, są kraje Globalnego Południa, gdzie agroekologia stała się sposobem na lepsze życie, walkę z głodem, ubóstwem i wykluczeniem.

Dlatego, że to czego potrzebujemy dzisiaj najbardziej, to nie budowanie pięknych, ekologicznych schronów w izolacji od reszty społeczeństwa, ale wspólne działanie na rzecz redefinicji systemu żywnościowego i współczesnego rolnictwa. Tak by nikt nie pozostał z tyłu. Wierzmy, że agroekologia i permakultura mogą stać się częścią wielkiej transformacji systemowej i jako działanie o wymiarze politycznym – naprawić świat. A my chcemy być częścią tej zmiany.



PROJEKTOWANIE PERMAKULTURÓW



Permisie <https://permisie.pl/>

Strona poświęcona permakulturze w klasycznym wydaniu, mającym rodowód w dziedzictwie pozostawionym przez Billa Mollisona. Trzy zasady etyki permakulturowej, stanowiące fundament tej nauki, są tu nienegocjowalne. Strona propaguje praktyczne i realistyczne podejście do permakultury, jako nauki o **projektowaniu systemów** mających różnorodność, stabilność, funkcjonalność i obfitość systemów naturalnych. Stronę prowadzi **Wojciech Górny** – certyfikat projektanta Permaculture Research Institute of Australia nr 6538 .

Ben Lazar <https://permakultura.edu.pl/kurs-permakultury18/>

Nauczyciel i promotor permakultury, opiekun Ogródu Gai na Podlesiu, filozof zorientowany w nurtach głębokiej ekologii, wydawca Permakultura.Edu.Pl.

Marcin Krzeszewski <https://permaprojekt.pl/>

jest jednym z praktyków projektowania permakulturowego, wspaniałym edukatorem, osoba zarażająca entuzjazmem. Świadczy szereg usług w obszarze poradnictwa jak zaprojektować takie siedlisko regeneratywne, naturalnego budownictwa, metod regeneracji ziemi etc.

Anielskie Ogrody <https://anielskieogrody.pl/> to projekt małżeństwa Kamili Kasperskiej i Bogdana Kasperskiego. Piękny przykład wszechstronnych działań. Zapraszamy do inspirowania się tym projektem, a tak piszą o sobie:

- *Kamila Kasperska:* Prowadzę certyfikowane ekologiczne gospodarstwo rolne „Anielskie Ogrody”. W przydomowym ogrodzie i na polach uprawiam zdrowe jedzenie. Tworzę własne rozwiązania, szczególnie w zakresie uprawy na słabej ziemi. Stosuję techniki oparte na bioróżnorodności i elementach permakultury: rabaty wyniesione, wały permakulturowe, uprawę w balotach, różne rodzaje ściółkowania i naturalnego nawożenia.
- *Bogdan Kasperski:* Tworzę i udoskonalam ekologiczne techniki ogrodowe. Projektuję rozwiązania budujące bioróżnorodności w otoczeniu. Szczególnie zajmuję się efektywną uprawą warzyw na rabatach wyniesionych, alleopatią i nawożeniem naturalnym. Jestem pasjonatem nowoczesnych technologii, zwłaszcza rozwiązań opartych na wzorcach naturalnych. Tworzę koncepcje i prototypy z wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii. Projektuję i wdrażam produkty związane z energooszczędnością oraz budownictwem.

ROLNICTWO WSPIERANE SPÓŁCZNIĘ



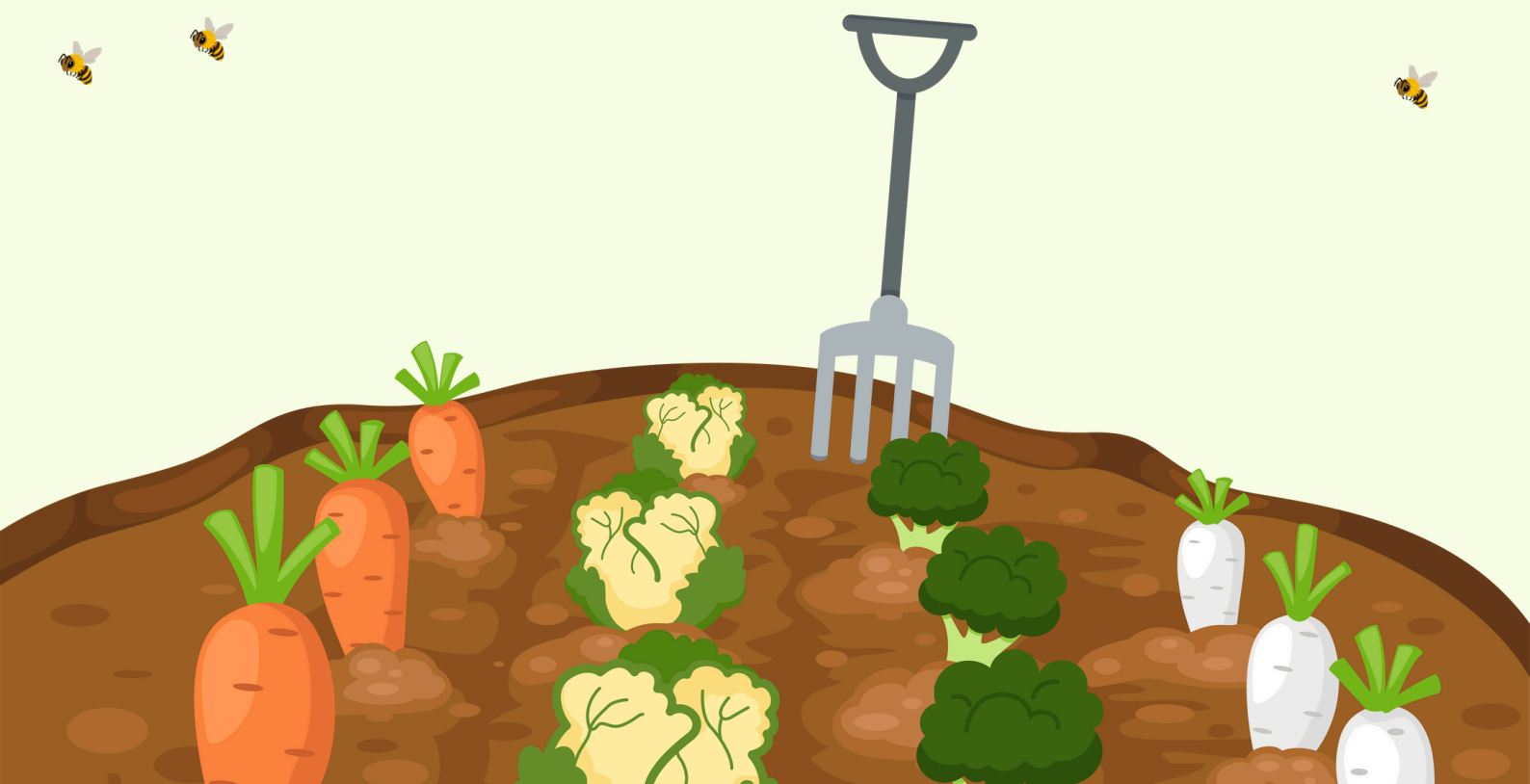
W związku z powyższym, chcemy także inspirować i dzielić się wiedzą na różnych poziomach, stąd też obok zestawienia publikacji jakie powstały w ramach projektów Fundacji „Krzyżowa”, dzielimy się linkami do stron kierujących do publikacji naszych Partnerów, które uznajemy za ważne i godne polecenia.

Bo przecież tak wiele dobra transformującego nasze codzienne postawy i wybory konsumenckie (w rozumieniu korzystania z zasobów naszej planety) już się zadziewa, a dostrzeżenie rozmiaru działań w kierunku zrównoważonego rozwoju dodaje otuchy, że nie jesteśmy z tym sami, jest nas więcej i ma to sens.

To na czym obecnie się koncentrujemy, to działania wokół tematyki żywnościowej i jej środowiskowych kosztów produkcji. Nasze codzienne wybory konsumenckie i serwowane w naszej stołówce posiłki mają realne przełożenie na postawę, która w myśl zasady „zmiana zaczyna się od nas samych” może wpłynąć realnie na codzienne funkcjonowanie i kondycję naszej planety.

Zachęcamy do przyjrzenia się poniższym propozycjom, pozwalającym wprowadzić w naszym życiu, firmie, instytucji trwałe zmiany wspierające funkcjonowanie naszej planety.

Poniżej znajdziecie Państwo zbiór programów, linków, propozycji wdrożenia zmian w aspekcie niskoemisyjnej żywności, a tym samym przyjaznej planecie.



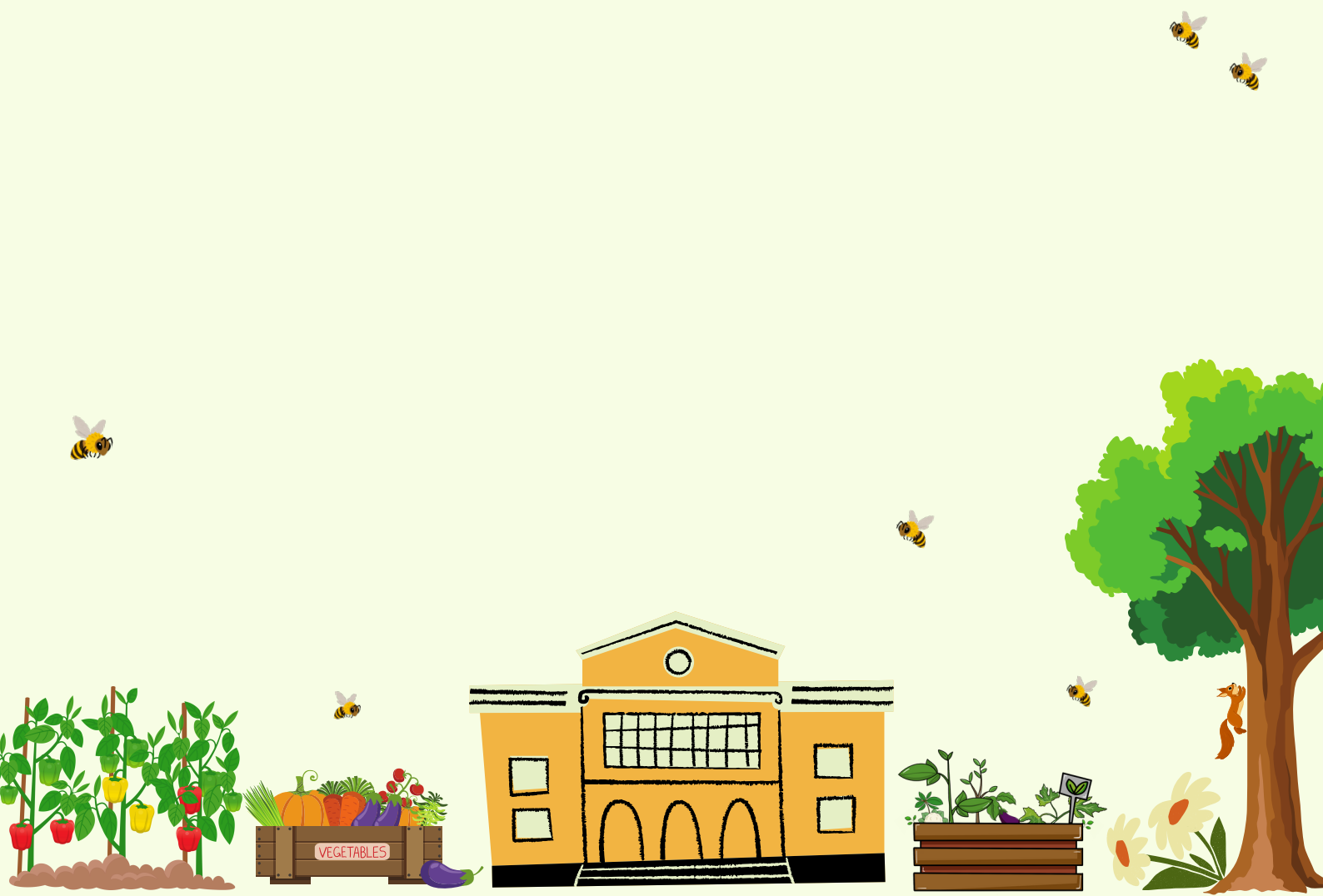
OGRODY PRZYSZKOLNE/SPOŁECZNE



Fundacja EkoRozwoju jest naszym partnerem w wielu działaniach na rzecz ochrony środowiska, a szeroki zakres działań i bogata biblioteka publikacji skłaniają nas do wskazania tego bogactwa zasobów intelektualnych:

<https://fer.org.pl/materialy/>

Misją Fundacji jest: Chcemy, by idea zrównoważonego rozwoju stanowiła jego fundament. Jesteśmy przekonani, że troska o nasze kruche i ograniczone zasoby ziemskie oraz konieczność sprostania największemu wyzwaniu w historii cywilizacji, jakim jest kryzys klimatyczny, wymagają łączenia ze sobą ludzi, różnych dyscyplin naukowych i rozproszonych dziedzin działalności społecznej. Chcemy cieszyć oczy oszałamiającym pięknem natury i nie tracić z oczu potrzeb wszystkich istot czujących, dlatego pracujemy na rzecz ochrony przyrody, czystego powietrza i stabilnego klimatu oraz suwerenności żywnościowej i wspólnoty opartej na wzajemnym szacunku. Preferujemy zasadę współpracy zamiast konkurencyjności, dlatego działamy ramię w ramię z innymi organizacjami społecznymi i ekologicznymi jako członkowie Polskiej Zielonej Sieci i Koalicji Klimatycznej.





WWW.KRZYZOWA.PL

