



## Takarékos (és zöld) életmód tippek egy kétgyermekes brit anyukától

A Kelet-Sussex-ben élő Zoe Morrison (36) elhatározta, hogy egy teljes évig a lehető legtakarékosabban, és amennyire lehet, zölden fog élni családjával. A **tizenkét hónap alatt nagyjából 4,5 millió forintnak megfelelő angol fontot takarított meg**, igaz, a cél érdekében semmitől nem riadt vissza: a család nem használt fogkrémet és sampont, sőt, a WC-papír használatáról is lemondtak egy teljes évre. A megtakarított összegnek köszönhetően azonban Zoe valóra válthatta álmát: felmondott a munkahelyén és főállású anyja lett két kisfia mellett.

„Környezettudatos életmódra törekszem, mert az nem csak a bolygónak, de a család költségvetésének is jó. Mielőtt változtattam volna az életünkön rengeteg pénzt költöttem olyan „zöld” termékekre, amikről valójában egyáltalán nem tudtam, hogy mennyire környezetbarátak vagy, hogy tényleg jó minőségűek-e.”

Zoe akkor kezdett takarékoskodni, amikor első fiával volt szülési szabadságon, és rájött, hogy hosszabb távon is otthon szeretne maradni a kicsivel. Az akkori életmódjuk azonban két kereső szülőt igényelt, ezért idővel visszament dolgozni, de teljesen megváltozott a hozzáállása.

Átnézte a háztartás kiadásait és megkereste a megtakarítási lehetőségeket. Második gyermekük születése után érkezett el a valódi fordulópont. „Megdöbbentett, hogy mekkora összegeket költünk. Tudtam, hogy változtatnunk kell, így kitűztem magamnak a kívánt célt. A legtöbben túl sokat költünk, anélkül, hogy valóban átgondolnánk, mi mindenre megy el a pénz. **Meggyőződésem, hogy egyszerű változtatásokkal mindenki tud takarékoskodni és zöldebb életmódot kialakítani.**”

### Zoe és a család többek között a következő ötleteket valósította meg:

- Nem vettek többé WC-papírt, ami az egyik legkeményebb kihívásnak bizonyult. Papír helyett a számos kultúrában megszokott mosakodást vezette be a család, és éves szinten 50£-nyi megtakarítást értek el így, de az egy év leteltével visszatértek a papírra.
- Sampon és hajkondicionáló helyett olivajajos szappant használtak, amit azóta is csak alkalomadtán cserélnek samponra
- Változtak az élelmiszervásárlási szokásaik is: amit tudott, Zoe nagytételben szerzett be, bizonyos dolgokat megtermelt maguknak, és a maradékokat nem kidobta, hanem lefagyasztotta. Igyekezett helyben vásárolni és nem engedni a szupermarketek vásárlócsábító, felesleges mennyiségeket rátukmáló akcióinak. Lakóhelyükön az alapélelmiszerek árait tekintve nincs túl nagy eltérés a helyi hentes és élelmiszerbolt, illetve a szupermarketek között.
- A hulladék termelődését Zoe többek között azzal is igyekezett csökkenteni, hogy saját dobozt/edényt vitt a boltba és abba kérte az adott terméket, ld., ha csirkét vett, vitte hozzá a lábast. „Vannak, akik furcsán néznek rám, de nekem annyira bejött a dolog, hogy most már mindenfajta húst így veszek.”
- Zoe egy régi fürdőkádban zöldség- és gyógynövénytermesztésbe fogott. „Télen megszáritom a gyógynövényeket, és kamillám is van, amiből teát készítek.”
- A fentiekén túl a család
  - ...napelemeket szerelt a tetőre;
  - ...az üres szobájukat kiadták diákoknak;
  - ...otthonról vitték az ebédet a munkahelyükre;
  - ...nem vettek többé új könyveket, inkább elkezdtek könyvtárba járni;
  - ...sok mindent akciósan vagy ingyen szereztek be a netről, használt holmikát megosztó közösségektől stb.

További megtakarítási tippek Zoe blogján: [www.ecothriftyliving.com](http://www.ecothriftyliving.com)

**Forrás:** <http://www.dailymail.co.uk/news/article-3441916/Mother-tried-live-frugally-year-gave-using-toothpaste-shampoo-toilet-paper-saved-11-000.html>

**A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 85. száma.**



A fontosabb megtakarítások		
Előtte	Utána	Megtakarítás
Friss zöldség és fűszernövények	Saját termesztésű zöldség és fűszernövények	270 £
Nassolnivaló a gyerekeknek	Házilag készített popcorn/gyümölcs	145 £
Kidobott étel	Maradékok felhasználása/lefagyasztása	600 £
Áramszámla	Napelem	140 £
Ebéd és kávé az ebédszünetben	Csomagolt ebéd a munkahelyre	1040 £
Könyvek és CD-k a gyerekeknek	Könyvtár	1680 £
Játékok	Játékkölcsönző/bolhapiac	500 £
Nyarálás repülővel minden évben	Belföldi nyarálás/házcsere	1000 £
Új ruhák	Ruhacsere/használt ruha	500 £
Folpack/alufólia használata	Folpack/alufólia használatának mellőzése	45 £

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

**Szerkesztőség:**

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)

Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)

[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:**

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

