



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Fenntartható élelmiszerek

- 1) Etikus táplálkozás
- 2) Biogazdálkodás
- 3) Körkörös gazdaság az élelmiszerláncban
- 4) Fenntartható élelmiszer-fogyasztás (élelmiszer-pazarlás)

<https://changers2.eu/>



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

**FALCO
& ASSOCIATI**

I tuoi partner d'impresa

Felhasználási feltételek

A projekt összes képzési anyaga a CC BY-NC-SA 4.0 DEED (Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább! 4.0 Nemzetközi) licenc alatt kerül terjesztésre.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.hu>

A licenc lehetővé teszi, hogy munkánkat feldolgozd, átalakítsd és új művekbe építsd be nem üzleti célokkal, amíg ugyanazon licencfeltételek mellett terjeszted, mint az eredetit. A képzési anyagok sokszorosíthatók és újrafelhasználhatóak az alábbi megnevezéssel/hivatkozással nyomtatásban és digitális formában egyaránt.



Eredetiségi nyilatkozat

Ez a képzési anyag eredeti, kiadatlan mű, kivéve, ha egyértelműen másként nem jelezzük. A korábban publikált anyagok és mások munkájának elismerése megfelelő idézettel, hivatkozással vagy mindkettővel történt.

6. modul – Fenntartható élelmiszerek

Óraterv

Cél:

A személyes értékekről való elmélkedés, annak azonosítása és magyarázata, hogy az értékek hogyan különböznek egyénenként és változnak idővel, miközben kritikusán értékeli, hogy ezek hogyan illeszkednek a fenntarthatósági értékekhez, különösen az élelmiszerek vonatkozásában.

Célkitűzések:

A fenntartható élelmiszerek fogalmának megértése (beleértve az etikus étkezést, az organikus gazdálkodást, a körkörös gazdaságot az élelmiszerláncban és a fenntartható élelmiszer-fogyasztást).



6. modul – Fenntartható élelmiszerek

Óraterv



Javasolt tevékenységek leírása

1. Nyújtsunk áttekintést a fenntartható élelmiszerekről és azok alapelveiről.
2. Adjunk tájékoztatást az etikus táplálkozás, a biogazdálkodás, a körforgásos gazdaság az élelmiszerláncban és az élelmiszerpazarlás jelentőségéről és fontosságáról.
3. Mutassunk gyakorlati tippeket és stratégiákat az időseknek a felelős élelmiszerfogyasztás elsajátításához.
4. Osszuk az időseket kis csoportokra a csoportos tevékenységekhez és ötleteljünk a megoldásokról.



6. modul – Fenntartható élelmiszerek

WP3-hoz kapcsolódás

WP3 felépítés

1. Fenntartható életvitel

Cél: A személyes értékekről való elmélkedés, annak azonosítása és magyarázata, hogy az értékek hogyan különböznek egyénenként és változnak idővel, miközben kritikusán értékeli, hogy ezek hogyan illeszkednek a fenntarthatósági értékekhez.

2. A mai világ problémái

Cél: Átmenetek és kihívások kezelése összetett fenntarthatósági helyzetekben, valamint a jövővel kapcsolatos döntések meghozatala bizonytalanság, többértelműség és kockázat mellett.

3. Energia: Energiaforrások, Energiaszegénység és Fenntarthatóság

Cél: A saját fenntarthatósági potenciál felismerése és aktívan hozzájárulni a közösség és a bolygó kilátásainak javításához.

WP3 témák

1A - Generációk közötti elkötelezettség

1B - Hulladék

1C - Zöld gazdaság

2A - Alkalmazkodás az éghajlatváltozáshoz

2B - Az éghajlatváltozás mérséklése

3A - Energiaforrások

3B - Energiaszegénység

3C - Energetikai fenntarthatóság

3D - Fenntartható közlekedés

WP4 képzési modulok

1. Bevezetés

2. A ház teljesítménye

3. Házfelújítás

4. Hulladék

5. Fenntartható közlekedés

6. Fenntartható élelmiszerek

7. Biodiverzitás és zéró szennyezés





Fontos fogalmak, kifejezések tisztázása

Az alábbi lista tartalmazza a modulban használatos főbb fogalmakat:

- **Teljes értékű élelmiszerek** – azok az élelmiszerek, amelyek a vásárlás időpontjában természetes állapotukhoz nagyon hasonlítanak, vagy minimálisan feldolgozottak, vagy teljesen feldolgozatlanok. Nem minden teljes értékű élelmiszer etikusan előállított, és nem garantált a bio- és fenntartható termelési formák alkalmazása sem.
- **Biogazdálkodás** – integrált gazdálkodási rendszer, amely a fenntarthatóságra, a talaj termékenységének és a biológiai sokféleség növelésére törekszik. A biogazdálkodás nem tévesztendő össze a fenntartható gazdálkodással, mivel az élelmiszerek előállítása során továbbra is figyelembe veszi a növényvédő szereket. A fenntarthatóság holisztikus módon vizsgálja a gazdálkodási gyakorlatot a talaj és a víz megőrzésére törekedve. A fenntartható gyakorlatokra példa az agroerdészet.
- **Élelmiszerhulladék-gazdálkodás** – az élelmiszerhulladék megelőzésének, hasznosításának, újrahasznosításának vagy ártalmatlanításának fázisaira vonatkozik. Újabban az élelmiszer-hulladékgazdálkodás szorosan kapcsolódik a körforgásos gazdasághoz. Itt a hulladék szerves erőforrás, amely mentes a szennyező anyagoktól, és biztonságosan visszailleszthető a talajba szerves trágyaként.



Tartalomjegyzék

- 1) Etikus táplálkozás
- 2) Biogazdálkodás
- 3) Körkörös gazdaság az élelmiszerláncban
- 4) Fenntartható élelmiszer-fogyasztás
(élelmiszer-pazarlás)
- 5) Hivatkozások





1) Etikus táplálkozás



Mit értünk etikus táplálkozás alatt?

Az etikus táplálkozás **több, mint egy egyszerű diéta - egy tudatos döntés, amely figyelembe veszi az élelmiszer-választásaink hatását a bolygóra, az állatokra és saját magunkra.**



Az etikus táplálkozás **fontossága**

1

Egészség

Az etikus táplálkozás javíthatja a közérzetet, erősítheti az immunrendszert, és csökkentheti a krónikus betegségek kockázatát.

2

Környezeti fenntarthatóság

A fenntartható mezőgazdasági gyakorlatok választásával és az élelmiszer-pazarlás csökkentésével megvédhetjük bolygónkat a jövő generációi számára.

3


Állatjólét

Az etikus gazdálkodási gyakorlatok támogatása hozzájárul ahhoz, hogy az állatokkal együttérzően és tisztelettel bánjanak.

4

Társadalmi igazságosság

Az olyan kérdések, mint az egyenlő bérezés, a nemek közötti egyenlőség, a sokszínűség és a befogadás, a kényszermunka, a gyermekmunka összetett kérdések.



Az etikus táplálkozás **kihívásai**

Hozzáférhetőség és megfizethetőség

Ugyan nem minden etikus élelmiszer könnyen hozzáférhető vagy megfizethető, de kis változtatásokkal is sokat tehetünk.

Társadalmi normák és nyomás

A társadalmi elvárások és ítéletek leküzdése kihívást jelenthet, de érdemes hűnek maradni az értékeinkhez.

Korlátozott választási lehetőségek

Bizonyos helyzetekben, például étteremben, korlátozottak lehetnek az etikus élelmiszer-választási lehetőségek. Tervezzünk előre és legyünk rugalmasak!

Tippek az etikus táplálkozáshoz

- 1** — **Válasszunk bio- és helyi termékeket!**

Támogassuk a helyi gazdákat, és csökkentsük a szénlábnyomot azzal, hogy bio- és helyben előállított termékeket választunk!
- 2** — **Csökkentsük a húsfogyasztást!**

Tartsunk húsmentes hétfőket, fedezzük fel a növényi alapú alternatívákat, és helyezzük előtérbe a minőséget a mennyiséggel szemben, ha húsfogyasztásról van szó!
- 3** — **Támogassuk a méltányos kereskedelmet!**

A méltányos kereskedelemről származó termékek, például kávé és csokoládé vásárlásával hozzájárulunk ahhoz, hogy a gazdák tisztességes béreket kapjanak és etikus körülmények között dolgozzanak.





Cselekedjünk még ma!



Vásároljunk helyben!

Támogassuk a helyi termelői piacokat és a közösség által támogatott mezőgazdaságot, hogy élvezhessük a friss termékeket, és csökkentsük az élelmiszer-mérföldeket!



Termesszünk!

Alakítsuk ki saját kiskertünket, vagy csatlakozzunk egy közösségi kerthez, hogy megtermelhessük kedvenc zöldségeinket és fűszernövényeinket!



Önkénteskedjünk!

Segítsünk az állatvédő szervezeteknek azzal, hogy **önkéntes munkát vállalunk,** vagy **támogatjuk az érdekvédelmi kampányokat!**



Konklúzió

Együtt képesek vagyunk változást elérni az élelmiszerválasztáson keresztül. Válasszuk az etikus táplálkozást, és **teremtsünk fenntartható jövőt magunknak, az állatok és a bolygó számára!**



1. feladat – 1) Etikus táplálkozás

Cím: XX. századi étrend: Milyen volt az étkezés a globalizáció előtt?

Áttekintés: A gyakorlat célja, hogy a különböző generációkból származó résztvevők megosszák egymással ismereteiket a helyi zöldségekből, olajokból és húsokból álló hagyományos ételekről, amelyeket a modern étrendben ritkábban fogyasztanak. A résztvevőket arra bátorítjuk, hogy osszák meg egymással a XX. században elterjedt alapanyagokat tartalmazó receptjeiket.

Időtartam: hozzávetőlegesen 60-90 perc

Oktatási célkitűzések:

A generációk közötti párbeszéd és az etikus táplálkozással és vásárlással kapcsolatos ismeretek cseréjének ösztönzése.

A környezeti változásokról való elmélkedés elősegítése az idők folyamán, valamint azok jelenre és jövőre gyakorolt hatásairól.

Ösztönözni a cselekvést és a kollektív felelősségvállalást a környezetvédelemért.

Szükséges felszerelés: Papír és toll/ceruza.



2) Biogazdálkodás



A biogazdálkodás alapelvei

1

Ökológiai egyensúly

A biológiai sokféleség és a természetes ökoszisztémák támogatása a fenntartható gazdálkodáshoz szükséges kiegyensúlyozott környezet fenntartása érdekében.

2

Szintetikus anyagok tilalma

A szintetikus növényvédő szerek, gyomirtószeres és genetikailag módosított organizmusok (GMO-k) használatának elkerülése.

3

Talajegészség

Tápláló talajok kialakítása komposztálással, vetésforgóval és szervesanyag-dúsítással.

A biogazdálkodás előnyei

1

Fokozott talajtermékenység és biodiverzitás



2

Szintetikus növényvédőszer-ek és műtrágyák használatának csökkentése



3

Egészségesebb élelmiszerek magasabb tápanyagtartalommal



4

Helyi gazdaságok támogatása





A biogazdálkodás kihívásai

1 Kártevők és gyomok elleni védekezés

Alternatív módszerek alkalmazása a kártevők és gyomok elleni védekezéshez a terméshozam veszélyeztetése nélkül.

2 Átmeneti időszak

A hagyományos gazdálkodásról a biogazdálkodásra való átállás megvalósítása gyakran jelentős időráfordítást és erőforrást igényel.

3 Piaci igény

A biotermékek iránti növekvő kereslet kielégítése a versenyképes árazás fenntartása mellett.

Biogazdálkodók sikertörténete



Gazdaságból az asztalra

Inspiráló történetek olyan biogazdákról, akik friss, helyben termelt élelmiszereket szállítanak közvetlenül a fogyasztóknak.

20



Közösségi elkötelezettség

Erős kapcsolatok kiépítése a helyi közösségekkel rendezvények, workshopok és tanyatúrák szervezésével.



Technológiai innovációk

A hatékonyság és termelékenység növelése érdekében olyan csúcstechnológiák felfedezése, mint a precíziós gazdálkodás és a függőleges kertművelés.



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0



A biogazdálkodás hatása a környezetre

- Talajerózió és vízszennyezés csökkentése
- A biológiai sokféleség és az élőhelyek megőrzésének támogatása
- Alacsonyabb szénlábnyom a hagyományos gazdálkodáshoz képest
- A természeti erőforrások megőrzése és védelme

Konklúzió

A biogazdálkodás fenntartható és környezetbarát megközelítést kínál az élelmiszer-termelésben. Válasszuk ezt az átformáló mozgalmat még ma!



2. feladat – 2) Biogazdálkodás

Cím: A felfüggesztett kert: alternatívák a városi biogazdálkodásra

Áttekintés: Figyeljük meg, hány órán át van fény otthonunkban! Ennek megfelelően kutassunk olyan fűszernövények után, amelyeket beltérben lehet termesztani. A beltérben legkönnyebben termesztethető fűszernövények közé tartoznak az olyan klasszikusok, mint a bazsalikom, a rozmaring, a menta, a zsálya, a metélőhagyma, az oregánó és a kakukkfű. A történelem tudás, ezért járjunk utána, melyek azok a zöldségek, amelyeket a kiválasztott fűszernövényekkel együtt ültethetünk, majd osszuk meg az új ismereteket!

Időtartam: hozzávetőlegesen 60-90 perc

Oktatási célkitűzések:

Ösztönözni a generációk közötti párbeszédet és tudáscserét a természethez való kapcsolatról.

A környezeti változásokról való elmélkedés elősegítése az idők folyamán, valamint azok jelenre és jövőre gyakorolt hatásairól.

Ösztönözni a cselekvést és a kollektív felelősségvállalást a környezetvédelemért.



3) Körkörös gazdaság az élelmiszerláncban



Mi a körkörös gazdaság az élelmiszeriparban?

A körforgásos élelmiszer-gazdaság a természetes megújulási rendszereket utánozza, így a hulladék nem létezik, mert az egy újabb ciklus alapanyaga.



A körkörös gazdaság előnyei az élelmiszerláncban

Kevesebb hulladék

Az élelmiszer- és csomagolási hulladék minimalizálása megelőzi az értékes erőforrások elvesztését, és csökkenti a környezeti terhelést.

Erőforrás- megőrzés

A megújuló energia használata, a vízfelhasználás optimalizálása és a fenntartható gazdálkodási gyakorlatok alkalmazása elősegíti a hatékony erőforrás-gazdálkodást.

Magasabb élelmiszerbiztonság

A körforgásos gyakorlatok révén rugalmasabb élelmiszerrendszert hozhatunk létre, csökkentve a hiány kockázatát és biztosítva az elérhetőséget mindenki számára.



A körkörös gazdaság alapelvei az élelmiszerláncban

1 Körforgásos tervezés

Olyan termékek, csomagolások és rendszerek létrehozása, amelyek könnyen javíthatók, újrafelhasználhatók vagy újrahasznosíthatók.

2 Erőforrás-felhasználás optimalizálása

A megújuló erőforrások felhasználásának maximalizálása, a hulladéktermelés minimalizálása, valamint a fenntartható gazdálkodási és halászati gyakorlatok előmozdítása.

3 A kör bezárása

Gyűjtési, válogatási és újrahasznosítási rendszerek létrehozása az anyagok és tápanyagok megfelelő ártalmatlanításának és hasznosításának biztosítása érdekében.



A körforgásos gazdaság élelmiszerláncban történő megvalósításának kihívásai és akadályai



Élelmiszer-pazarlás

Az élelmiszer-pazarlás csökkentése magatartásbeli változásokat, innovatív csomagolást és összehangolt erőfeszítéseket igényel az egész ellátási láncban.



Műanyagszennyezés

A műanyag hulladék kezeléséhez alternatív anyagok kifejlesztése, az újrahasznosítási infrastruktúra javítása és a tudatosság növelése szükséges.



Átalakuló mezőgazdaság

A regeneratív gazdálkodási gyakorlatok bevezetése és a biogazdálkodásra való áttérés technikai és pénzügyi kihívásokat jelent.

Konklúzió

A körforgásos gazdaság az élelmiszerláncban hatalmas lehetőségeket kínál az erőforrások megőrzésére, a hulladék csökkentésére és egy fenntarthatóbb jövőre. A körforgásos gyakorlatok átvételével és a szakpolitikai változások támogatásával olyan fenntartható élelmiszerrendszert hozhatunk létre, amely a környezet, a társadalom és a gazdaság javát szolgálja.





3. feladat – 3) Körkörös gazdaság az élelmiszerláncban

Cím: Elemzés: hogyan tudunk hozzájárulni a körforgásos gazdaság gyakorlatához az élelmiszerlánc-iparban?

Feladat: Töltsük ki az alábbi táblázatot az otthon lévő termékekkel (lásd a példát), és a lenti kérdések alapján vitassuk meg az eredményeket.

Hozzávaló	Termelés		Elosztás	Hulladékgazdálkodás	
	Hely	Módszer		Szerves	Nem szerves
1. Tojás	Spanyolország	Mélyalmos	Szupermarket	Tojáshéj	Műanyag tojástartó
2. Csirke					
3. Tej					
4. Cukor					

Megvitatandó kérdések:

A **termelést** illetően: Van közelebbi termelőhely? Az alkalmazott módszertan tiszteletben tartja-e a körkörös termelési formákat?

Az **elosztást** illetően: Lehetséges-e ugyanazt a terméket közvetlenül a termelőtől vagy a helyi piacról beszerezni? A szupermarketek árulnak helyi termékeket?

A **hulladékot** illetően: Vannak alternatívák a szerves hulladék újrafelhasználására? Van olyan üzlet, amelyik visszagyűjti a nem szerves hulladékot? Vannak más alternatívák (pl. a termék újrahasználató edényben/csomagolásban való beszerzése)?

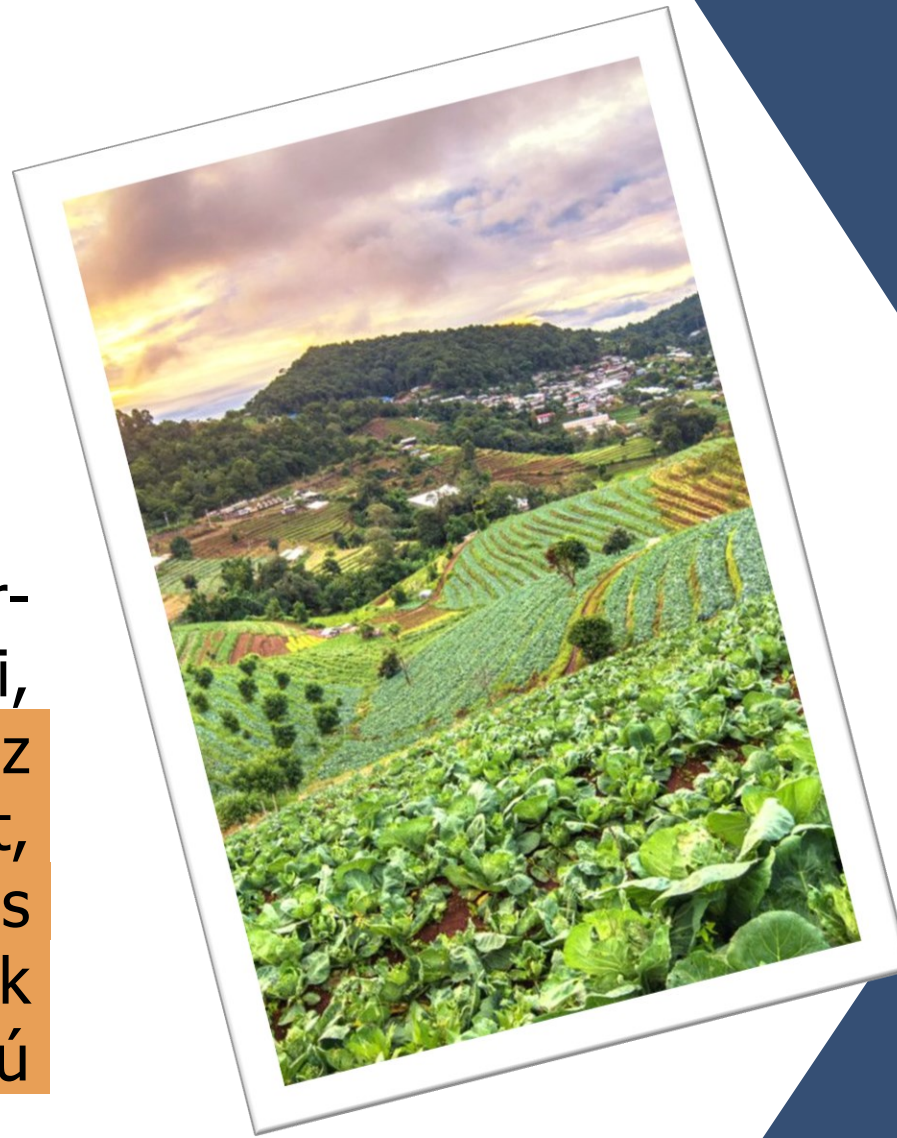




4) Fenntartható élelmiszer- fogyasztás (élelmiszer-pazarlás)

Fenntartható élelmiszer- fogyasztás

A fenntartható élelmiszer-fogyasztás azt a gyakorlatot jelenti, amikor tudatosan választjuk meg az általunk fogyasztott élelmiszereket, hogy minimalizáljuk a káros környezeti hatásokat és biztosítsuk az erőforrások hosszú távú rendelkezésre állását.



A nem fenntartható élelmiszer- fogyasztás okai

1

Élelmiszer- pazarlás

Az emberi fogyasztásra termelt élelmiszerek kb. egyharmada kárba vész, ami jelentős környezeti és gazdasági következményekkel jár.

2

Hús- és tejtermékek túlzott fogyasztása

A hús- és tejtermékek iránti nagy kereslet hozzájárul az erdőirtáshoz, az üvegházhatású gázok kibocsátásához és a vízszennyezéshez.

3

Ipari mezőgazdaság

A nagyüzemi mezőgazdaság nagymértékben támaszkodik növényvédőszerre, műtrágyákra és génmódosított növényekre, amelyek károsíthatják az ökoszisztémákat és az emberi egészséget.

A nem fenntartható élelmiszer- fogyasztás **hatásai**

Környezet- károsodás

A nem fenntartható táplálkozási szokások hozzájárulnak az erdőirtáshoz, a talajromláshoz, a vízszennyezéshez és a biológiai sokféleség csökkenéséhez.

Élelmezésbiztonság hiánya

A természeti erőforrások kimerítésével és a helyi élelmezési rendszerek stabilitásának megbomlásával a nem fenntartható élelmiszeripari gyakorlatok világszerte növelhetik az élelmezésbiztonsági kockázatot.

Biodiverzitás- csökkenés

A nem fenntartható mezőgazdasági gyakorlatok a vadon élő állatok élőhelyeinek elpusztításával és a monokultúrák támogatásával veszélyeztetik a biológiai sokféleséget.



Stratégiák a fenntartható élelmiszerfogyasztás támogatására



Növényi alapú étrendek ösztönzése

A húsfogyasztás csökkentése és a növényi alapú alternatívák alkalmazása jelentősen csökkentheti az üvegházhatású gázok kibocsátását, valamint a föld- és vízhasználatot.

1

Fogyasztók oktatása

Az élelmiszer-választás környezeti és társadalmi hatásainak tudatosítása segít, hogy az egyének fenntarthatóbb döntéseket hozzanak.

2

3

Helyi és biotermesztés támogatása

A helyi gazdák támogatásával és a biotermékek választásával ösztönözhetjük a fenntartható mezőgazdasági gyakorlatokat és erősíthetjük a helyi élelmiszer-rendszereket.



Példák és sikertörténetek



Vertikális termesztés

A függőleges termesztés innovatív technológiákat alkalmaz a városi területeken történő élelmiszertermelésre, csökkentve a távoli szállítás szükségességét és a vízfogyasztást.



Közösség által támogatott mezőgazdaság

Programjai közvetlenül összekapcsolják a fogyasztókat a helyi gazdálkodókkal, elősegítik a fenntartható gazdálkodási gyakorlatokat, és friss, szezonális termékeket biztosítanak.



Újrahasználható csomagolás

Számos élelmiszeripari vállalkozás alkalmazza az újrafelhasználható csomagolási megoldásokat a hulladék csökkentése és a körkörös gazdaság előmozdítása érdekében.

Konklúzió

Összefoglaló a fontosságról

A fenntartható élelmiszerfogyasztás létfontosságú a környezeti hatások mérséklése, az élelmezésbiztonsági hiányosságok kezelése és a biológiai sokféleség megőrzése szempontjából.

Felhívás cselekvésre

Közös felelősségünk, hogy megfontolt döntéseket hozunk, és olyan szakpolitikákat támogassunk, amelyek elősegítik a fenntartható élelmiszer-rendszereket.



4. Feladat – 4) Fenntartható élelmiszer-fogyasztás (élelmiszer-pazarlás)

Cím: A maximálisan fenntartható bevásárlólista

Áttekintés: Fontoljuk meg az 1., 2. és 3. feladat során gyűjtött információkat. Állítsuk össze a következő bevásárlólistát az összegyűjtött információk alapján, és készítsünk heti menütervet.

Időtartam: hozzávetőlegesen 60 perc

Oktatási célkitűzés:

A fenntartható élelmiszer-fogyasztás és az etikus gondolkodás beépítése a menütervezésbe.

1. Gyümölcsök és zöldségek.

- Az 5 kedvenc gyümölcsféle a szezonból: _____
- Az 5 kedvenc zöldségféle a szezonból: _____

2. Vízben gazdag élelmiszerek (nem szükséges, hogy helyiek legyenek).

- 3 kedvenc gyümölcsféle: _____
- 3 kedvenc zöldségféle: _____

3. Kedvenc hüvelyesek: _____

4: Válasszon a gomba és a kagyló között: _____

Helyi piac, ahol az árut beszerezhetjük: _____

Ebédterv:

- **Hétfő:**
- **Kedd:**
- **Szerda:**
- **Csütörtök:**
- **Péntek:**

5) Hivatkozások

- 31-36. dia: Andrea Seberini (2020) Economic, social and environmental world impacts of food waste. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2020/02/shsconf_glob2020_03010.pdf
- 8-13. dia: Elizabeth Millard (2014). Food culture: the ethics of eating. <https://experiencelife.lifetime.life/article/the-ethics-of-eating/>
- Joanna Blythman (2013). Can vegans stomach the unpalatable truth about quinoa? <https://www.theguardian.com/commentisfree/2013/jan/16/vegans-stomach-unpalatable-truth-quinoa>
- 16-21. dia: Luke Gatiboni, Carl Crozier, Lucy Bradley (2020). Minimizing Risks of Soil Contaminants in Urban Gardens. <https://content.ces.ncsu.edu/minimizing-risks-of-soil-contaminants-in-urban-gardens>
- 11. dia: National Council on Aging (2024). 6 Healthy Eating Habits for Older Adults. <https://www.ncoa.org/article/6-healthy-eating-habits-for-older-adults>
- Képek forrása: www.pixabay.com





A MODUL VÉGE

Köszönjük a figyelmét! Kérjük, töltse ki a kérdőívünket!





C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

További képzési segédanyagokért
látogassa meg weboldalunkat:

<https://changers2.eu/>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.
"Change Household Attitudes for a Non-wasteful, Green environment and Energy-consciousness addressing Rural Seniors" Projektazonosító: 2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052