
ENERGIA- ÉS ÉLELMISZERTUDATOS VAGY A KONYHÁBAN? TESZTELD!

Szezonális alapanyagokból főztök? Ellenőrzitek rendszeresen hűtőhőmérővel a hűtő és fagyasztó hőmérsékletét? Kerülnétek a felesleges elektromos eszközöket? Tartotok húsmentes napokat?

Ellenőrizték listánkkal, hogy mit tesztek az élelmiszer-fogyasztáshoz köthető energia- és erőforrásmegtakarítás érdekében!

A kitöltés körülbelül 5-6 percet vesz igénybe.

Kérdések esetén az alábbi elérhetőségeken nagyon szívesen válaszolunk, segítünk!

[GreenDependent Intézet](https://greendependent.org)
info@greendependent.org

Család, háztartás neve:

**Így csökkentjük az élelmiszerfogyasztáshoz köthető energiafogyasztást és karbon-kibocsátást –
pipáld, amit már csináltok!**

Vásárlás, beszerzés

- Vásárláshoz mindig viszünk magunkkal szatyrot, dobozt.
- Csak bio zöldséget és gyümölcsöt vásárolunk.
- Amennyire lehet helyi, szezonális terményeket fogyasztunk.
- Palackozott víz helyett csapvizet fogyasztunk.
- Csökkentjük az olyan italok fogyasztását, amelyek előállításuk és útjuk a termelőtől a fogyasztóig nagy karbon-lábnyommal jár, ld. gyümölcslevek, kakaó, kávé. Inkább csapvizet iszunk.
- Tartósítunk: befőzünk, aszalunk, savanyítunk.

Étrend

- Csökkentjük étrendünkben az állati eredetű termékek arányát (húsmentes napot tartunk, heti max. 2-3 alkalommal fogyasztunk húst stb.)
- A vörös húsokat részben helyettesítjük alacsonyabb karbon-lábnyomú alternatívákkal, pl. csirkehússal.
- Vegetáriánusok vagyunk, nem eszünk húst, halat, tengeri állatokat.
- Vegán, azaz az állati eredetű élelmiszereket kizáró étrendet tartunk.
- Nem eszünk többet, mint amennyi a szervezetünk egészségének fenntartásához elengedhetetlen.
- Étrendünkbe beiktatunk nyers vagy kevés főzést/sütést igénylő ételeket is.

Főzés

- Gyakran használunk kuktát, hőtárolós edényt, emeletes edényt.
- Az ételeket energiatakarékosan készítjük (használunk fedőt, főzőedény méretének megfelelő gázrőzsát/főzőlapot választunk, a maradék hőt is felhasználjuk az ételek elkészítéséhez).
- Eltervezzük az egy nap vagy egy étkezéshez megfőzendő vagy sütőben elkészítendő ételeket, és így megfelelően hasznosítjuk a már felmelegített főzőlap, sütő hőjét.

Élelmiszerhulladék csökkentése

- Különösen odafigyelünk arra, hogy ne termeljünk élelmiszerhulladékot: amit megveszünk, azt meg is esszük, a maradékokat hasznosítjuk.
- Komposztálunk VAGY elvisszük/odaadjuk másnak a komposztálható hulladékunkat.

Konyhai eszközök

- A hűtőnk és mélyhűtőnk beállítása megfelelő (hűtő: 5°C, fagyasztó: -18°C).
- Rendszeresen leolvasztjuk a hűtőt, mélyhűtőt. Tisztán tartjuk hűtőnk kondenzációs rácsát (a hűtő hátulján).
- Nincsen külön mélyhűtőládánk vagy szekrényünk. Egyéb módokon oldjuk meg a zöldség, gyümölcs stb. elrakását.
- Téli időszakban természetes módszerekkel is hűtünk (ld. pl. hideg kamrában, teraszon stb.).
- Energiatakarékos a hűtőnk (az új minősítés szerint min. D energiasztályú).
- Ha új konyhai eszközt választunk, energiatakarékosat szerzünk be (az új minősítés szerint min. D energiasztályú).
- Tisztán és karban tartjuk a konyhai berendezéseket (tűzhelyet, sütőt, mikrót, vízforralót stb.)
- A vízforralóban mindig csak annyi vizet melegítünk, amennyi szükséges.
- Amit lehet, kézi erővel oldunk meg. (pl.: morzsaporszívózás helyett kirázzuk a terítőt és felsöprünk, a kenyeret nem elektromos késsel vágjuk).
- Nincs felesleges, nem – vagy alig - használt konyhai elektromos eszközünk.
- Használunk a konyhában helyi világítást.
- Nem folyóvízben mosogatunk kézi mosogatás során.
- Nincs mosogatógépünk.
- A mosogatógépünket csak akkor indítjuk el, ha tele tudjuk pakolni, energia- és víztakarékos programokat választunk.



Extrák

Csináltok még mást is az ételkészítéshöz köthető energia- és erőforrástakarékosság érdekében?

.....

.....

.....

.....