



2. CO₂ kihívás: Klímabarát ünnepi menü összeállítása¹

November van, lassan mindenki kezd készülődni a Karácsonyra és egyéb ünnepekre...

Tél lévén, a klímabarát életmód eleve kihívásokkal teli, hisz az évszak adottságai miatt sokat fűtünk, világítunk, és a biciklire sem annyira szívesen ülünk fel.

De hogyan tudnánk mégis az ünnepeket klímabaráttá, energiatakarékosá tenni? Ebben a szorgalmi feladatban, CO₂ kihívásban, az ünnepi menüre szeretnénk irányítani a figyelmet... Lehet vajon az is klímabarát?

A feladat:

Klímabarát ünnepi menü összeállítása a család tagjai (és esetleges vendégei) számára december 25-re¹!

- A menü tartalmazzon minimum reggelit, ebédet és vacsorát. Az ételek, fogások száma szabadon választható.
- A fő ünnepi étkezés (ebéd vagy vacsora) min. 3 fogására (előétel/leves, főétel és desszert) pontos receptet (összetevők, mennyiségek és hány főre) és elkészítési útmutatást is kérünk!
- Kérjük, röviden (1-2 bekezdésben) indokolják, hogy miért a megadott menüt választották, miért gondolják, hogy ez az ételsor és elkészítési mód jelenti a leginkább környezet- és klímabarát, energiatakarékos megoldást!

A feladat értékelésének szempontjai:

1. szakmai megfelelés – mennyire felel meg a klímabarát életmód szempontjainak az összeállított menü és elkészítési módszer? Ezt az indoklás mennyire jól fejti ki, támasztja alá?
2. kreativitás – mennyire ötletes, élvezhető és változatos az összeállított menü?
3. kivitelezés – mennyire színes, szépen összeállított és szerkesztett a beküldött feladat. Itt jutalmazzuk, ha a beadványokat saját készítésű képekkel, esetleg rajzokkal illusztrálják a háztartás tagjai ☺

¹ Vagy ha a háztartásban nem a karácsony a legjelentősebb téli ünnep, más ünnepnap is választható!

A feladat beküldése: az info@greendependent.org email címre

Beküldési határidő: 2011. december 15.

Formátum: Word, Excel, PDF (doc docx xls xlsx pdf)

Max. fájl nagyság: 3 MB

A legjobb megoldásokat közzétesszük a
www.energiakozossegek.eu honlapon!

Energiatakarékossági tippek, ötletek

Mire figyeljünk a konyhában?

BESZERZÉSEK

Elektromos berendezések

- Először is gondoljuk át, hogy mindenképpen szükségünk van-e egy adott gépre? Nem egyszerűbb, energia- és/vagy víztakarékosabb-e, ha pl. késsel, deszkán vágjuk apróra a zöldséget, fakanállal keverjük ki a tésztát, kirázzuk a terítőt a kertben, teraszon?
- Ha úgy döntünk, mindenképp szükségünk van a berendezésre, válasszunk:
 1. energiatakarékosat és környezetbarátat,
 2. és olyat, amit előre láthatólag sokáig tudunk majd használni!

Élelmiszerek

- Ha lehetőségünk van rá, legjobb, ha helyi, szezonális és bio élelmiszereket vásárolunk. Ha valamilyen okból nem tudunk bio élelmiszereket beszerezni, akkor is törekedjünk arra, hogy helyi vagy magyar ételt válasszunk!
- Mérjük fel, majd csökkentsük heti húsfogyasztásunkat, iktassunk be hetente húsmentes napokat.
- Csatlakozzunk (vagy hozzunk létre) bevásárló közösséghez vagy helyi élelmiszer hálózathoz.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

A környezet- és klímabarát étkezésről: Antal O., Szilágyi Á., Vadovics E. (2009) *Leszel amit eszel! Mit együnk, hogy jól legyünk?*
Útmutató. Letölthető: <http://www.nyitottkert.hu>

APRÓBETŰ - Karbon-szegény étkezés: a legfontosabb szempontok

1. Együnk meg mindent, amit megveszünk! Azzal, hogy nem termelünk élelmiszer-hulladékot, átlagosan 25%-kal csökkentjük az étkezéshez kapcsolható karbon-kibocsátásunkat.
2. Csökkentsük étrendünkben a hús- és tejtermékek arányát. Ezzel szintén átlagosan 25%-kal csökkentjük karbon-kibocsátásunkat.
3. Válasszunk helyi és szezonális termékeket, amelyeket nem fűtött üvegházban termesztettek vagy messziről szállítottak hozzánk repülővel. Ezzel további kb. 10%-kal lehet csökkenteni étkezésünk karbon-lábnyomát.
4. Kerüljük a túlsomagolt élelmiszereket és használjuk újra a csomagolást. Ezzel a két intézkedéssel kb. 6-10%-os élelmiszer karbon-lábnyom csökkenést érhetünk el.
5. Azzal, hogy
 - viszünk magunkkal szatyrot, dobozt, zacskót, és
 - hajlandóak vagyunk szabálytalan formájú zöldséget és gyümölcsöt is megvásárolni (nem csak az egyformán gömbölyű paradicsomot vagy almát)további 2%-ot csökkenthetünk.
6. Energiatakarékos főzési módszerek alkalmazásával is 5%-os élelmiszer karbon-lábnyom csökkenést érhetünk el.

(Forrás: Berners-Lee, M. (2010) *How bad are bananas?* Profile Books)

ÉTELEINK TÁROLÁSA, ELŐKÉSZÍTÉSE, FŐZÉS

- Figyeljünk oda, hogy ne vegyünk nagyobb hűtőt, mint amekkorára szükségünk van. Válasszunk energiahatékony és környezetbarát típust, és fordítsunk figyelmet a megfelelő hőfok beállítására (ajánlott: hűtő: 5°C, fagyasztó: -18°C). Fokként kb. 5%-kal nő a hűtő energiafogyasztása.
- A hűtő ne legyen a tűzhely vagy a mosogatógép mellett, ne érje napsütés vagy egyéb hőszugárzás. Hagyjunk elég helyet a gép körül (legalább 10 cm), hogy a légáramlás biztosítva legyen.
- Használjuk ki a hűtő teljes kapacitását, de csak annyira legyen tele, hogy az ajtót be lehessen csukni, a levegő tudjon keringeni.
- A folyadékokat mindig lefedve tegyük a hűtőszekrénybe, különben párolognak és túlterhelhetik a kompresszort.
- Várjuk meg, amíg a meleg ételek kihűlnek, csak azután tegyük őket hűtőbe/mélyhűtőbe.
- A hűtő hátán lévő kondenzációs rácsot tartsuk tisztán, így a légcseré hatékony lesz. Ha ezt elmulasztjuk, a felhasznált energia akár 30%-a is elveszhet.

EnergiaKözösségek energiamegtakarítási verseny - CO₂ kihívások

- Ha építkezünk, mindenképpen megfontolandó, hogy a konyha mellett alakítsunk ki kamrát zöldségek, gyümölcsök, tartós élelmiszerek stb. tárolására. Így az élelmiszerek hűtésére fordított energiaköltségeket jelentősen csökkenthetjük!
- Gondoskodjunk a különböző munkahelyek (ld. mosogató, pult, tűzhely) jó – és helyi! - megvilágításáról. A kialakításkor tervezzünk mindenhová energiatakarékos megoldást!
- Szokjunk hozzá, hogy fedővel főzünk, így nem kell olyan magasra állítanunk a hőfokot.
- Csak annyi vizet forraljunk, amennyire valóban szükségünk van a főzéshez. Ne lobogó vizet használjunk. A kissé buborékoló víz, ugyanannyira 100 fokra melegszik.
- A vízforralóban (elektromos) csak annyi vizet forraljunk, amennyi szükséges.
- Rendszeresen takarítsuk, és tartsuk tisztán a gázégőket és fűtőfelületeket. Így 10% energia megtakarítható.

APRÓBETŰ

Ha minden európai csak a szükséges mennyiségű vizet forralná fel, naponta 1 liter feleslegesen felforralt vizet takarítana meg. Az így megtakarított energia elegendő lenne az európai utcai közvilágítás egyharmadának üzemeltetéséhez!

MEGTAKARÍTÁS

Amikor csak lehet, használjunk kuktát vagy egyéb nyomástartó gőzölő edényt, a főzéshez szükséges energia akár 70%-át megtakaríthatjuk így.

(Forrás:

http://ec.europa.eu/clima/sites/campaign/control/takecontrol_hu.htm)

MOSOGATÁS

- Ha megtehetjük, kétmedencés és szárító tálcás mosogatót válasszunk. Így egyrészt lesz elegendő helyünk az ételek előkészítéséhez, mosáshoz, másrészt könnyebben megoldható, hogy víztakarékosan, ne folyóvízben mosogassunk.
- A mosogatóhoz is válasszunk víztakarékos csaptelepet!
- Ha mosogatógépünk van, csak akkor indítsuk el, ha tele tudjuk pakolni. Ha hetente 1-gyel kevesebbszer indítjuk be gépünket, évente kb. 45 kg CO₂ kibocsátását kerüljük el.
- Igyekezzünk energia- és víztakarékos, környezetbarát modellt beszerezni.
- Bárhogy is mosogatunk, környezetbarát mosogatószert használjunk.

HULLADÉKOK

- Már a beszerzéskor figyeljünk arra, hogy minél kevesebb később eldobandó dolgot vegyünk meg. Így pl. vigyünk magunkkal szatyrot a bevásárláshoz, saját zacskóba válogassuk a gyümölcsöt és zöldséget, minél kevésbé csomagolt termékeket válasszunk, már vásárláskor vegyük figyelembe, hogy mennyire lesz újrahasználatos a termék és csomagolása stb.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Hulladékcsökkentéssel kapcsolatos ötletek: <http://www.nullahulladek.hu>

EnergiaKözösségek energiamegtakarítási verseny - CO₂ kihívások

- A háztartásban, amit tudunk, cseréljük le textilre: a szalvétákat, a konyhai törülközőket és a zsebkendőket is! Ne vegyünk eldobható táányérokat és poharakat.
- Háztartási hulladékunkban kb. 30% komposztálható összetevő van. Komposztáljunk!

Komposztálni akkor is tudunk, ha nincs saját kertünk – használhatunk az internetről rendelhető konyhai komposztálót vagy készíthetünk magunknak beltéri gilisztás komposztálót (mindkét megoldásról a <http://fenntarthato.hu> termékei között

tájékozódhatunk), vagy megszervezhetjük lakókönyékünkön a közösségi komposztálást (ld. pl. <http://www.komposztalj.hu> vagy <http://www.szike.zpok.hu>).

MEGTAKARÍTÁS

Alakítsunk ki szelektív hulladékgyűjtő rendszert otthon:

- 1 kg újrahasznosított üveg 300 kg,
- 1 kg újrahasznosított műanyag 1,5 kg,
- 1 kg újrahasznosított papír pedig – ahelyett, hogy a szeméttelre kerülne – 0,9 kg CO₂-kibocsátás csökkenést eredményez.

(Forrás:

http://ec.europa.eu/clima/sites/campaign/control/takecontrol_hu.htm)

HA KEVESEBB HÚST ESZÜNK, VAJON KLÍMABARÁTABBAK ÉS ZÖLDEBBEK VAGYUNK?

A kérdés fehérebb oldala:

- Húst enni kevésbé „hatékony”, mint zöldségeket, mert a hús előállítása sokkal magasabb kalória-igényű, mint a zöldségké.
- Az iparosodott mezőgazdasági körülmények között, vagy „gyárban” előállított hús rengeteg üvegházhatású gáz kibocsátással (elsősorban metán) jár, azaz hozzájárul a klímaváltozáshoz.
- A nagyüzemi állattartás miatt általában több a fertőzés, nagyobb az ételmérgezés esélye, elsősorban a baromfi és a szarvasmarha esetében (amelyet az elmúlt években több európai eset is igazolt).
- A nagyüzemi állattartás előnyei az állatok jól-léte, egészsége és boldogsága szempontjából is megkérdőjelezhetőek.

MEGTAKARÍTÁS

Heti 1 húsmentes nappal évente kb. 320 kg CO₂ kibocsátása kerülhető el!

A feketébb oldal pedig:

- A húsevés káros hatása nagyrészt a tenyésztés és feldolgozáskörülményeinek tulajdonítható, nem pedig magának a húsnak.
- Az állatok az ökoszisztémák fontos részei, tagjai, valamint a biogazdálkodásban, a talaj minőségének javításában is nélkülözhetetlen a szerepük; továbbá
- az állatok, például a sertések és a kecskék, sokszor az élelmiszer „hulladékok” feldolgozásában is segítenek, vagy hatékonyak lehetnek különböző gyomok visszaszorításában amellet, hogy közben jó minőségű hús- és más fehérjeforrást is jelentenek.

EnergiaKözösségek energiamegtakarítási verseny - CO₂ kihívások

Mit javasolhatunk tehát egy gyakorlatias, a klímabarát, fenntarthatóbb életmód megvalósítására törekvő háztartás tagjainak?

- Tekintsük a húst „ízestőnek”, és ne főételnek – ld. csirkecsíkok a salátában vagy pirított szalonna a túrós tésztán.
- Ha nem is vagyunk vegetáriánusok, kísérletezzünk húsmentes napokkal, fedezzük fel a zöldséges, sajtos ételek ízvilágát.
- Igyekezzünk közvetlenül a (hagymányos mezőgazdasági) tenyésztőtől beszerezni a húst, tejet, tojást. Ha erre nincs lehetőségünk, járjunk henteshez, piacra. Akár magunk is tartunk állatokat.
- Olyan húst válasszunk, amely helyi gazdaságból, és azon belül is lehetőleg biogazdaságból származik. Így amellett, hogy jóval kevesebb káros környezeti hatás kapcsolódik hozzá, egészségesebb és a helyi ökoszisztémák fenntartásához hozzájárul, a helyi gazdaságot is erősítjük vásárlásával!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Finom húsmentes receptek például itt:

<http://www.kislabnyom.hu/klimabaratosothonok/klimabaratos-receptek.html>,
<http://www.biochef.hu/> vagy
http://www.tutireceptek.hu/vegetarianus_etelek

Inspiráció és háttérodalom a feladat elkészítéséhez a következő anyagokban és helyeken található:

1. **A GreenDependent Egyesület Kislábnym hírlevelének különböző számai:**
<http://kislabnyom.hu/category/letoltheto-anyagok/hirlevel> és:
<http://kislabnyom.hu/nagycsalad-kislabnyom/letoltheto-anyagok/43-hirlevel.html>
2. **A GreenDependent Egyesület kiadványaiban:**
 - Klímabarát háztartások – Útmutató családoknak:
http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/csaladi_utmutato_web_1.pdf
 - Klímabarát háztartásoktól a klímabarát közösségig – Útmutató szervezőknek:
http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/koordinator_utmutatoi_web.pdf
 - Nagycsalád – kis lábnym projektzáró kiadvány:
<http://kislabnyom.hu/nagycsalad-kislabnyom/letolt/zarokiadvany.pdf>
3. **Klímatudatos irodalom a Kislábnym honlapon:**
<http://kislabnyom.hu/klimatudatos-irodalom>
4. **Mit együnk, hogy jól legyünk? c. kiadvány:**
<http://www.nyitottkert.hu/?q=lae-kiadvany>
5. **A kerttől a konyháig – a tudatos szakács könyve c. kiadvány:**
http://vedegylet.hu/doc/szakacskonyv_2-47.pdf

¹ Ezen tájékoztató anyag tartalmáért a kizárólagos felelősség a szerzőket terheli, nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az EACI, sem az Európai Bizottság nem felelős az abban foglalt információk bármilyen jellegű felhasználásáért.