3. CO2 KIHÍVÁS: HÚS ÉS /VAGY TEJMENTES PÉNTEKEK

Gyermekkorunkban (az 50-es években) általános volt a heti több húsmentes nap. Inkább a „Húsos nap" volt a különleges, ugyanis akkoriban csak hét végén egyszer ettünk húst. A kifejezett böjti nap a pénteki napot jelentette, általában valamilyen tésztaféleség került ebédkor az asztalra. Egyéb kivételes napokon valamilyen felvágott (párizsi/krinolin/szafaládé) is jutott a kenyér mellé. Akkoriban a tejfogyasztás mennyisége az elvárásokkal összhangban volt, mivel annak ára az átlagcsaládok számára elérhető volt. A sajtfogyasztás a magas ár miatt mérsékelt volt.

Az életszínvonal javulásával rendszeressé vált a húsfogyasztás, sőt ez messze meghaladta az egészségileg indokolt mennyiséget. A megnövekedett húsfogyasztás jellemző volt mind a háztartásokra, mind a közétkeztetésre. A sajt és egyéb tejtermékek fogyasztása is lassan növekedett.

Az élelmiszerfogyasztással összefüggő karbon-lábnyom csökkentésére tett lépések a családunkban:

1. Tudatosabban vásárolunk, lehetőség szerint a vásárlást a tényleges igényekhez igazítjuk. Többségében helyi, regionális élelmiszereket veszünk, havonta fejenként 2-3 kg-ot. A maradék, de még jó minőségű élelmiszereket, kész ételeket igyekszünk feldolgozni, esetleg más formában újrahasznosítani (Pl. (i) főtt krumpli maradékból rakott krumpli, zsíradékban forgatott burgonya, vagy parasztrántotta készítése, (ii)lecsóból köret készülhet húsok mellé, vagy reggelihez pirítós kenyérre, vagy előételnek ebédhez; (iii) maradék rizsből rizses hús, vagy rakott karfiol, (iv) maradék kenyérből zsemlyemorzsa, vagy zsemlyegombóc készíthető). A sor még hosszan folytatható lenne.

   A megtisztított zöldségek, gyümölcsök hulladékát, illetve az egyéb komposztálható anyagokat komposztáljuk, tehát az sem megy veszendőbe.

2. Az utóbbi években tudatosan csökkentjük a húsfogyasztásunkat, de még messze vagyunk a saját elvárásaink teljesülésétől. Nagy lökést adott az Energiaközösséghez való csatlakozásunk, amely tudatossá tette a családban a húsfogyasztás csökkentésének értelmét, illetve az egészségesebb fehér húsok arányának/hal növelését a húsfogyasztáson belül. Marhahúst nagyon ritkán fogyasztunk. A sertéshús mennyiségét csökkentettük és azt baromfihússal helyettesítettük. Igyekszünk növelni a család halfogyasztását, hetente minimum egyszer eszünk halat, ami lehet halkonzerv is. Amennyiben házon kívül étkezünk, akkor a halas ételeket részesítjük előnyben.

   A tejtermék-fogyasztást is csökkentettük, amit az is motivált, hogy a család egyik tagjánál laktóz-intolarenciát állapítottak meg. A fogyasztás csökkenését az is indokolja, hogy a laktóz-mentes termékek nem minden élelmiszerboltban kaphatók, továbbá, hogy ezen termékek ára jelentősen meghaladja a szokásos laktóz tartalmú termékekét.

3. A háztartásban felhasznált zöldségek túlnyomó részét a helyi piacon (Pécel), vagy a közelben levő nagyobb piacon (Rákoskeresztúri piac) vásároljuk. Saját kertünkben csak korlátozott terület áll rendelkezésre saját termelés céljára. Az elmúlt években paradicsomot, hagymát, tököt és cukkinit termeltünk. Természetesen fűszernövények széles tárházát is termeljük. Tavaly josta és fekete ribizli bokrokat is ültettünk. Előnyben részesítjük az itthon termesztett

gyümölcsöket. Az üvegházban termesztett, vagy külföldről hozott zöldség és gyümölcsfélék fogyasztását minimalizáljuk.

4. Kerüljük az előre csomagolt zöldségek és gyümölcsök vásárlását.
5. Rendszeresen viszünk magunkkal a bevásárláshoz szatyrot. Előnyben részesítjük a textilből készülteket, mivel ezek moshatók és nagyobb súly szállítására is alkalmasak. A táskánkban is mindig van összehajtható szatyor. Eper, málna vagy egyéb törékeny gyümölcs szállításához is bekészítünk alkalmas dobozt. Sajnos a tudatosságunk még nem ért el arra a fokra, hogy a szabálytalan alakú zöldségeket, gyümölcsöket részesítsük előnyben a vásárláskor.
6. Tudatosan főzünk optimalizálva a főzéshez szükséges energia felhasználását: (i) Lehetőleg jól záródó fedőt alkalmazunk a zöldségek főzésére, (ii) nem főzzük túl a zöldségeket; (iii) esetenként kuktát használunk, optimalizálva a főzés idejét, (iv) a főzésnél figyelembe vesszük azt, hogy a meleg főzőlapon a főzés tovább folytatódik; (v) Levesek főzésénél a vízforralóban melegített vizet használunk a felhasznált villamos energia csökkentésére; (vi) Tudatosan készítünk nyers zöldségekből salátákat, akár önálló ételként is.
7. A családban túlnyomó részben teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérféléket, pékárukat fogyasztunk. Meg kell jegyeznünk, hogy házon kívül nehezen tudunk ellenállni a frissen sütött, ellenállhatatlan illatú fehér kenyérnek. Szerencsére ez a kísértés ritkán fordul elő. A főzésnél a rántáshoz/habaráshoz teljes kiőrlésű lisztet használunk. Süteményeknél részben helyettesítjük a fehér lisztet teljes kiőrlésűvel.
8. A étkezésbe hetente illesztünk be valamilyen hüvelyesfélét (zöldbabot, száraz babot, lencsét, borsót, sárga borsót), amelyeket leves, vagy főzelék formájában készítünk el.
9. A főzéshez főként növényi olajokat használunk (napraforgó, kókusz, olíva). Állati eredetű zsiradékot kis mennyiségben fogyasztunk.

Az étkezéssel kapcsolatos szén-dioxid kibocsátásunk: 190,2 kg.

A KIHÍVÁS TAPASZTALATAI

1. Megkezdtük a heti egy húsmentes nap tartását. Célunk, hogy több húsmentes ebéd kerüljön az asztalra. A közelmúltban gyakran készítettünk gombapörköltet, eltett lecsót, stb. Hús helyett többször készítettünk halat. A tésztafélék fogyasztását minimalizáljuk. Amennyiben tésztát készítünk, akkor ehhez durum tésztát használunk. Igyekszünk a reggeliket is úgy felépíteni, hogy kevesebb húsfélét fogyasszunk. Többször készítettünk salátákat (téli vitaminsaláta, vegyes zöldsaláta napraforgó magokkal ízesítve. Kedvenc reggelink, illetve vacsoránk a padlizsánkrém és a zakuszka. Időnként lencsekrémet is készítünk saját recept szerint.
2. A húsmentes nap tartása nem okozott semmilyen problémát. Élveztük, hogy a gyomrunk nem nehezült el.
3. Csatolom a húsmentes recepteket és fotókat (i) a téli vitamin saláta; (ii) a családi étrendben szokásos zöldségleves; (iii) tavaszi vitaminsaláta. Ezt már hosszú ideje készítem. A cél, hogy lehetőleg sokféle zöldséget használjunk többféle fűszernövénnyel. A húsmentes repertoár eléggé nagy, de most éppen nem készítettem és fotót sem tudok küldeni.