

Energiatudatos és klímabarát tippek a nyárra

Itt a nyár és vele eljött a gyümölcsszezon, a nagy meleg és a pihenés ideje is. Az alábbi tippválogatás segít a nyári bőség megőrzésében télire, a hőség elviselésében illetve egyszerű, olcsó és környezetbarát ötleteket ad szabad időnk eltöltésére, kikapcsolódásra.

Befőzés, aszalás, szárítás, vermelés: készülünk a télre klímatudatosan!

Sokan vagyunk, akik a nyár gyümölcs-zöldség áldását szívesen használjuk arra, hogy egészséges, sok vitamint tartalmazó táplálékkal gondoskodjunk családunkról a hideg időszakban. Azonban egyáltalán nem mindegy, hogyan kezdünk neki a nagy feladatnak! Az egészségért tenni is kell, például azzal, hogy elfelejtkezünk a konzerválószerkekről, élelmiszerszínezékekről és egyéb haszontalan hozzávalókról.



Előjáróban néhány fontos szempont:

- a tartósítás egyik alapszabálya: csak friss, egészséges terményt szabad feldolgozni, szedés után a lehető leghamarabb;
- nem csak energiatakarékosági okokból nem ajánlott a fagyasztás, mint tartósítási módszer, hanem mert az így tároltak hétről-hétre sokat veszítenek értékükből;
- a kamra legyen minél hűvösebb, és szellőzőn jól;
- lehetőleg zárt üvegekben tároljuk a gabonaféléket, szárított fűszereket és gyógynövényeket, babot, lencsét, mákot is;
- az üvegeket pontosan címkézzük fel, mert később nehéz visszaemlékezni a részletekre;
- a zsizsik és a moly ellen hatásos a babérlevél vagy a gilisztaűző varádcis, illatosításra és hangyariasztásra pedig tökéletes a levendula, kakukkfű, menta szárított csokra;
- a kamra feltöltésekor először a környékbeli termelőknél vagy piacon nézzünk körül!

Befőzésről, aszalásról, gyógy- és fűszernövények szárításáról és a nyers termények raktározásáról olvass tovább [ITT>>](#)

Klímabarát nyári hűtési ötletek: mit csináljunk otthon, ha nagyon melegünk van?

1. Rakjunk magunkra hidegvizes törölközőt.
2. Függesztünk ki vizes lepedőt a lakásban, ahol a levegő jár.
3. Hajnalban napfelkelte előtt huzattal szellőztessük át a házat, nappalra a napos ablakokat árnyékoljuk, és húzzuk be a sötétítő függönyt is, amíg nem vagyunk a szobában.
4. Spriceljünk/permetezzünk hideg vizet a szobákba és magunkra is, a párolgó víz sok hőt von el.
5. Spriceljünk hideg vizet a szobanövények leveleire is.
6. Menjünk kirándulni árnyat adó erdőkbe.



A teljes tipp [ITT](#) elolvasható!

50 ötlet klímabarát pihenéshez

Ha esetleg elfelejtettük volna, milyen sok egyszerű, hétköznapi tevékenység adhat örömet és nyújthat nagyszerű kikapcsolódást, íme egy 50 tételt tartalmazó lista emlékeztetőnek – csupa olyan ötlet, amely általában nem kerül be a tennivalóink közé, pedig ha valamire, ezekre az elfoglaltságokra érdemes időt “pazarolni”!



- Biciklizzünk
- Fedezzünk fel új helyeket
- Zenéljünk
- Színezzünk képeket
- Simogassunk állatot
- Olvassunk vagy nézzünk valami vicceset
- Váljunk meg néhány tárgyunktól
- Szerezzünk örömet apró kedvességekkel
- Hallgassunk relaxációs gyakorlatot
- Vegyünk egy jó fürdőt
- Gyűjtsünk gyertyát
- Hallgassunk zenét
- Aludjunk egyet napközben
- Menjünk vízpartra
- Nézzük a csillagokat az égen
- Bámuljunk felhőket
- Lélegezzünk mély hasi légzéssel
- Adjunk hálát

A teljes tipp további kikapcsolódási ötletekkel [elérhető ITT>>](#)

Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

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

Design: Iconica Bt.

Információk az E.ON EnergiaKözösségek programról:

GreenDependent Intézet

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Tel.: 06-20-334-2889

E-mail: info@energiakozossegek.hu

Honlap: www.energiakozossegek.hu

www.greendependent.org



Az E.ON EnergiaKözösségek program partnere:



A verseny védnöke Dr. Szabó Marcel, a jövő nemzedékek érdekeinek védelmét ellátó biztoshelyettes.



Az EnergiaKözösségek programot 2011-2013-ban az
Európai Unió Intelligens Energia Európa programja támogatta.

Ezen információs hírlevél 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.