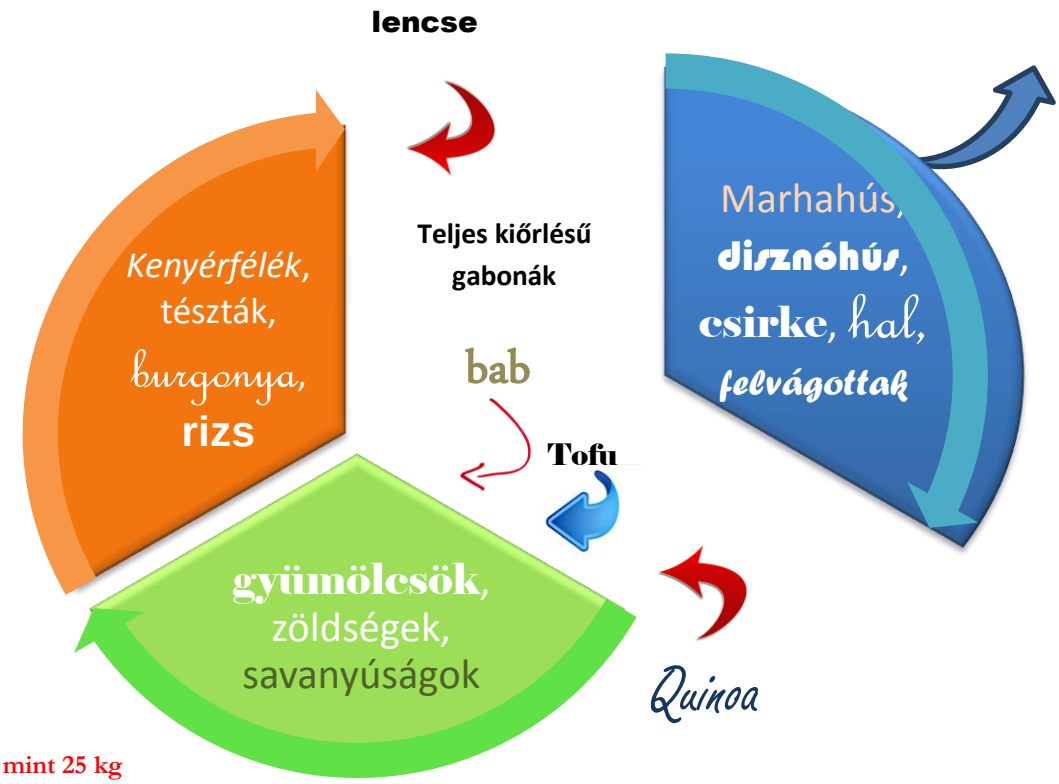
Hús- és/vagy tejmentes péntekek, Tavaszi/Nagyböjti karbon-diéta



Tudtad?

1 kg marhahús előállítása több mint 25 kg CO_2 kibocsátását jelenti. Ugyanennyi CO_2-t bocsátunk ki 6-10 liter benzin felhasználása során!

Hogyan tudjuk élelmiszerfogyasztásunkhoz kötődő karbon-lábnyomunkat csökkenteni? Nagyon sok múlik azon, hogy honnan származó és milyen minőségű élelmiszereket választunk! A legfontosabb alapelvek a következők:

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 túlcsomagolt 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.[1]

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

GreenDependent Intézet, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Tarts te is hús és/vagy tejmentes napokat!

Próbáld ki, hogy hetente tartasz egy hús/tejmentes napot. Mi a pénteket javasoljuk, de bármely más nap is lehet (pl. van például húsmentes hétfő mozgalom is).

A www.karbonkalkulator.hu oldalon található kalkulátor segítségével ki is számolhatod min. 1 hónapra, hogy karbon-lábnyomod mekkora részét teszi ki az élelmiszerfogyasztás!

Inspiráció, jó példák:

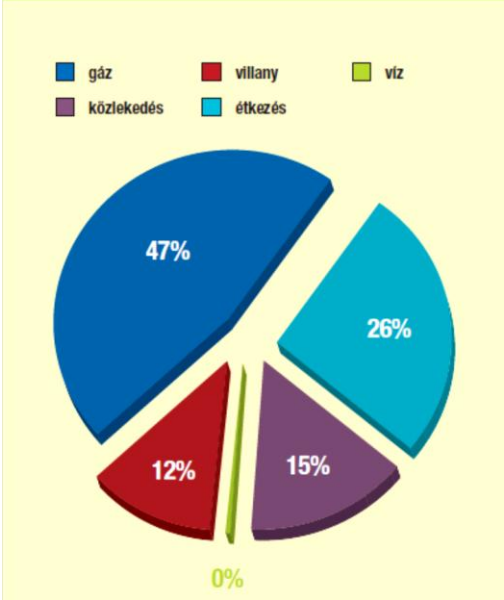
Vannak sokan, akik már kiszámították a fent megadott kalkulátor segítségével lábnyomukat, és hogy ennek mekkora részét teszi ki az étkezéshez kapcsolódó fogyasztás. Sőt, étkezési, vásárlási szokásaikat, ünnepi menü javaslataikat is megosztották velünk. Esettanulmányaik a következő linken elérhető kiadványban elolvashatók (41-43. old.):

http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/kislabnyom_zaro_kiadvany.pdf

Jó tudni:

Ha egy négyszemélyes család **egy héten egy** hús- és sajtmentes napot tart, olyan mintha **négy hétig** nem használna autót.

A Budai-Zöldi család karbon-lábnyomának összetétele



Klímabarát ételek

Az Environmental Working Group (EWG) amerikai környezetvédelmi szervezet kutatása szerint az **élelmiszerek közül a bárány- és marhahúsnak, valamint a sajtoknak a legnagyobb a karbon-lábnyoma,** legalábbis a nagyüzemi élelmiszertermelésből származó termékek esetében. Már csak ezért is érdemes csökkenteni a húsfogyasztásunkat!

(A kutatás eredményét részletesen ld. a Tudatos Vásárló oldalon: http://www.tudatosvasarlo.hu/cikk/hus-es-sajt-legkevesbe-klimabarat)

1 kg **bárányhús** előállítása 39,3 kg CO_2-dal egyenértékű üvegházhatást okozó gáz keletkezésével jár.

1kg **marhahús esetében** 27,1 kg CO_2 kerül a légkörbe,

míg 1kg **sajt** 13,5 kg CO_2-kibocsátással a harmadik.

Valószínűleg akkor lennénk a leginkább energiahatékony és klímabarát falatozók, ha minél több nyers ételt, pl. salátát ennénk, és nem vetnénk meg a vadon növő, azaz emberi munkát az előállításához nem igénylő, számtalan ízt és tápanyagot rejtő növényeket.

Klímabarát receptek a Kislábnyom oldalon

A növények termesztése során sokkal kevesebb szén-dioxid jut a légkörbe, mint az állat-tenyésztés eredményeképp, a különböző állatjóléti szempontokról, amelyekről a mai nagyüzemi állattartás kapcsán gyakran esik szó, nem is beszélve.

A húsmentes napok menüihez szeretnénk segítséget nyújtani néhány vegetáriánus (esetleg tejtermékeket/tojást tartalmazó) recepttel, amelyek elérhetők a Kislábnyom honlapon.

Izgalmas ételeket készíthetünk ehető vadnövényekből is!

Vadvirág-saláta

Íme egy teljes tavaszi ebéd levessel, salátával, bundázott bojtorjánlevéllel, kenyérrel és frissítő, könnyen elkészíthető gyógynövényes vízzel (a sóskaleves természetesen akkor lesz vegetáriánus, ha zöldségleves alappal készítjük húsleves alap helyett):

http://www.edenkert.hu/elet-mod/megeheztel-/eheto-vadnovenyekbol-keszult-etelek/4309/

GreenDependent Intézet, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Tavaszi/Nagyböjti karbon-diéta

E.ON EnergiaKözösségek
VERSENYBEN A KISEBB ENERGIAFOGYASZTÁSÉRT

Tavaszi/húsvéti klíma-böjt vagy karbon-diéta

A böjtölés tisztítja a testet és a lelket, ráadásul, ha nem fogyasztunk hústermékeket, azzal a Föld erőforrásait is jelentősen kíméljük. A böjt más, alternatív formáival hozzájárulhatunk az éghajlatváltozás elleni küzdelemhez is, például ha alkalmazzuk a Magyar Kurír által összeállított ötletgyűjteményt, amely minden napra egy-egy hasznos, klímabarát tippel szolgál. Az ötletekből szabadon lehet válogatni, sorrendjük is felcserélhető. Néhány példa:

1. nap (hamvazószerda) - Csavarjunk ki egy villanykörtét a lakásban egy központi helyen, és hagyjuk úgy 40 napig!

5. nap - Ha egyénileg szabályozható a fűtés, ezen a napon állítsuk egy fokkal lejjebb.

10. nap - Részesítsük előnyben a helyi boltokat vagy a piacot, ahelyett, hogy a városon kívüli bevásárlóközpontokba mennénk vásárolni!

15. nap - Annyi vizet forraljunk a teáskannában vagy vízmelegítőben, amennyire valóban szükségünk van!

20. nap - Zárjuk el, vagy ha hibásak, javíttassuk meg a csöpögő csapokat!

21. nap - Menjünk el az önkormányzatba, köszönjük meg az újrahasznosítási lehetőségeket (ha vannak) és kérdezzük meg, ennél többet is tudnak-e vagy terveznek-e nyújtani a jövőben.

22. nap - Olvasszuk le a hűtőszekrényt és ellenőrizzük a beállításokat a hatékony működés érdekében!

23. nap - Ellenőrizzük autónkban a keréknyomást, vagy ha nincs autónk, javasoljuk ezt másnak.

25. nap - 30°C-on mossuk a ruhákat. Ez 40%-kal kevesebb áramot jelent, mint ha 40°C-on mosnánk.

26. nap - Keressünk adatokat az éghajlatváltozás hatásairól napjainkban, és mondjuk el azokat barátainknak!

27. nap - Tegyünk hővisszaverő felületet a radiátor mögé a falra! Sok pénzt spórolhatunk meg, ha nem az utcát fűtjük.

28. nap - Mérjük fel, milyen régi elektromos készülékeket cserélhetnénk le energiatakarékosakra.

29. nap - Mondjuk le a postán címünkre érkező fölösleges reklámanyagokat.

30. nap - Ha sokat autózunk, ma mondjunk le az autóhasználatról. Hosszútávon pedig próbáljunk meg kitűzni egy célt, hogy egy héten hány alkalommal használjuk az autót! Útjainkat tervezzük meg előre, s ha már autóba ültünk, intézzünk el több dolgot, hogy más napokon ne legyen szükség az autóra.

32. nap - Tegyünk fedőt a lábosra főzés közben.

34. nap - A húsvét előtti nagytakarításnál selejtezzük ki azokat a ruhákat, cipőket, amelyeket már nem hordunk, és vigyük el valamelyik szeretetszolgálathoz.

35. nap - Vásárlásnál folyamatosan mérlegeljük szükségleteinket! Mindig legyünk tudatában annak, hogy a reklámok nagy szakértelemmel elkészített manipulációk, amelyek mindenképpen vásárlásra akarnak minket rábírni.

36. nap - Ajánljuk fel a szomszédban vagy környezetünkben élő idős embernek, hogy segítünk bevásárolni neki, akár húsvétra is.

37. nap - Húsvéti előkészületeink során ügyeljünk az energiatakarékosságra, a mértéktartásra.

38. nap - Ha ételből fölöslegünk marad, ne dobjuk ki, adjuk oda például egy hajléktalannak.

39. nap - Gondoljuk végig, van-e környezetünkben szegény körülmények között élő nagycsalád, vagy idős ember. Keressük meg őket és ajánljuk fel nekik segítségünket húsvétkor (a templomba való eljutás, főzés stb.)

40. nap - A nagyböjt elején kicsavart égőt cseréljük ki egy energiatakarékosra. Ennek élettartama során 60 kg szén-dioxidot spórolhatunk meg évente. Tegyünk személyes fogadalmat, hogy másokra tekintettel fogunk élni, s törekszünk a fenntartható életmódra!

Nagyszerű ötletek az EnergiaKözösségek programban részt vett közösségektől:

- a dunakeszi ZöldDió közösség böjt minden napjára készített terve,
- a győri Villanyász és diósdi Zöld dió közösségek tematikus heti vállalásai,
- a dunakeszi TakiMakik speciális böjti dobókockával eldöntött napi vállalásai.

GreenDependent Intézet, 2100 Gödöllő, Éva u. 4. • Copyright © 2016 • GreenDependent.• Minden jog fenntartva.

Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf

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.