

Karbon-böjt 2021., 3. hét

KONYHA

Hűtőhőmérővel rendszeresen ellenőrzitek a hűtő és fagyasztó hőmérsékletét? Energiatakarékosan főztök?

Kerülitek a felesleges elektromos eszközöket? Húsmentes napokat tartotok?

Ellenőrizték listánkkal, hogy mindent megtesztek-e már a konyhai energimegtakarítás területén!

Ez az ellenőrző lista az [E.ON EnergiaKözösségek](#) 2021-es karbon-böjtje keretében készült, elsősorban a program résztvevői számára. De természetesen a listát bárki kitöltheti, aki szeretne meggyőződni arról, hogy már kellően zölden, takarékosan üzemelteti-e háztartását – ebben az esetben az első kérdésben bármilyen fiktív nevet megadhattok, a második kérdésnél pedig válasszátok a „Nem veszek részt az EnergiaKözösségek programban” lehetőséget.

A kitöltés körülbelül 5-6 percet vesz igénybe!

Minden információt és adatot bizalmasan, az adatvédelmi előírásoknak megfelelően kezelünk, és harmadik fél számára nem adunk át. Kérjük, olvassátok el [Jogi és adatvédelmi nyilatkozatunkat](#), ahol részletes tájékoztatást adunk arról, hogy az adatok feldolgozása hogyan és milyen módon történik, illetve miként felel meg a projekt az Európai Unió adatvédelmi szabályzata (GDPR) által előírt követelményeknek.

Ha bármi kérdésetek lenne, forduljatok hozzánk bizalommal az info@energiakozossegek.hu címen!

A részletes [versenyszabályzat](#) elérhető honlapunkon.

www.energiakozossegek.hu

* Család, háztartás neve:

Melyik energiaközösség tagjai vagytok?

- Bolygóvédők 2.0
- Csodabogarak
- Edu
- Energia(ny)esők
- Energiabombák
- EnergiaÉRDEk 2020
- Energiával zöldülj okosan!
- EnerGöd
- Formabontó Energiaközösség
- Göd, Neveleki szomszédok
- Legyünk Kocsér Jó Gazdái
- OneGroupForPlanet
- Zölden Könnyebb
- Nem veszünk részt az E.ON Energiaközösségek programban

Így csökkentjük konyhánk energiafogyasztását – pipáljátok, amit már csináltok!

Hűtő

- A hűtőnk és mélyhűtőnk beállítása megfelelő (hűtő: 5°C, fagyasztó: -18°C).
- Tisztán tartjuk hűtőnk kondenzációs rácsát (a hűtő hátulján).
- Rendszeresen leolvasztjuk a hűtőt, mélyhűtőt.
- A hűtőt ideális helyen tartjuk (nem éri napsütés, távol van a tűzhelytől és mosogatógéptől, nincs alatta padlófűtés).
- Csak teljesen kihűlt ételt teszünk a hűtőbe.
- A folyadékokat mindig letakarva tesszük a hűtőbe.
- Telepakoljuk a hűtőt, de csak annyira, hogy a levegő tudjon keringeni.
- Nem nyitogatjuk vagy tartjuk feleslegesen nyitva a hűtőt.
- Téli időszakban természetes módszerekkel is hűtünk. :) (ld. pl. hideg kamrában, teraszon stb.).
- Energiatakarékos a hűtőnk (az "új" minősítés szerint elérhető legmagasabb kategóriát, a "régi" szerint A, A+, A++).

Sütés, főzés

- Tisztán tartjuk sütőt és ablakát.
- A gázégőket/főzéshez szükséges fűtőfelületeket rendszeresen takarítjuk.
- Gyakran használunk kuktát, vagy hőtárolós edényt.
- Gyakran használunk emeletes edényt, így egyszerre több ételt párolhatunk/főzhetünk.
- Használunk fedőt a főzéshez, forraláshoz.
- A főzőedény méretének megfelelő gázrőzsát/főzőlapot választunk.
- A sütőt hamarabb lekapcsoljuk, hogy a maradék hőt is felhasználjuk az ételek elkészítéséhez.
- Eltervezzük a főzést, sütést, hogy pl. ne kelljen többször felmelegíteni a sütőt.
- Étrendünkbe beiktatunk nyers vagy kevés főzést/sütést igénylő ételeket is.

Konyhai eszközök

- Vízforralóban mindig csak annyi vizet melegítünk, amennyi szükséges.
- Amit lehet, kézi erővel oldunk meg. (pl.: morzsaporszívózás helyett kirázzuk a terítőt és felsőprünk, a kenyeret nem elektromos késsel vágjuk).
- Nincs felesleges, nem – vagy alig - használt konyhai elektromos eszközünk.
- Használunk a konyhában helyi világítást.
- Ha új konyhai eszközt választunk, energiatakarékosat szerzünk be (az "új" minősítés szerint elérhető legmagasabb kategóriát, a "régi" szerint A, A+, A++).

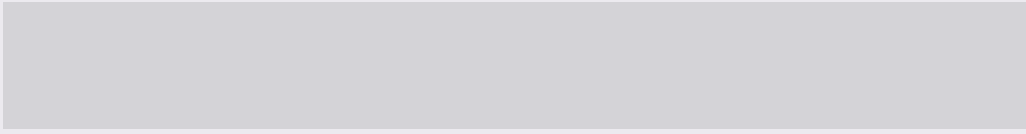
Mosogatás

- Nem folyóvízben mosogatunk kézi mosogatás során.
- Nincs mosogatógépünk.
- Mosogatógépünk csak akkor indítjuk el, ha tele tudjuk pakolni.
- Mosogatógépünk a szárítás megkezdése előtt kikapcsoljuk.
- Ha mosogatógépet használunk, csak teli indítjuk el.
- Ha mosogatógépet használunk, energia- és víztakarékos programokat választunk.
- Ha van mosogatógépünk, lemértük, hogy mennyi a programok fogyasztása, és ez alapján választunk.
- Energiatakarékos mosogatógépet választottunk (az "új" minősítés szerint elérhető legmagasabb kategóriát, a "régi" szerint A, A+, A++).

Ételek, hulladék

- Tudatosan választunk az elkészítés szempontjából alacsonyabb energiaigényű ételeket (pl. nyers ételek, párolt fogások).
- Figyelünk a nagyobb arányú, növényi alapú táplálkozásra.
- Húsmentes napokat tartunk.
- Komposztálunk és/vagy elvisszük/odaadjuk másnak a komposztálható hulladékunkat.
- Ha csak lehet, helyi termékeket választunk.
- Ha csak lehet, szezonális termékeket választunk.
- Tartósítunk: befőzünk, aszalunk, savanyítunk.
- Különösen odafigyelünk arra, hogy ne termeljünk élelmiszerhulladékot: amit megveszünk, azt meg is esszük, a maradékokat hasznosítjuk.
- Vásárláshoz mindig viszünk magunkkal szatyrot, dobozt.

Csináltok még mást is a konyhában az energia- és erőforrástakarékosság érdekében? Osszátok meg velünk!



Köszönjük a kitöltést!

További sikeres karbon-bőjtölést kívánunk mindenkinek!

A lista elérhető és letölthető az [EnergiaKözösségek honlapjáról](#).

A GreenDependent Intézet Csapata