

Zölden Könnyebb kiloWatt-bőjt

Az 1. héten összeültünk megbeszélni, hogy ki mit tud vállalni. Felhasználtuk a villanyszámla-áttekintés, áramfogyasztás-csökkentő ötleteket és a kiloWatt-bőjt tippeket.

2020. február 16-án elindítottunk egy kihívást „Zöld pólóban energiabőjtös ételek kóstoltatása” címmel.

A video meghívást a „Zölden Könnyebb” elnevezésű messenger csoportban osztottam meg.

Az ötlet nagyon tetszett a csapat tagjainak és mindenkinek beindult a fantáziája.

A következő napokban az alábbi recepteket készítettük el és kóstoltuk meg.



Zöldégturmix (Berta módra):

5 dkg zárszellert, 5 dkg sárgarépát, 1 narancsot, 5dkg uborkát, 1 almát pici gyömbérrel és 2 dl vízzel összeturmixolok. Az én turmixgéppemmel 1 perc alatt végzek, ezzel 0,002 kWh energiát használok fel 6 dl turmixital elkészítéséhez.

Gyümölcsjoghurt reggelire vagy tízóráira

2 kanál saját készítésű cseresznye-dzsem összekeverve 2 dl joghurttal.



Savanyú káposztás pirítós

2 szelet pirított kenyér meglocsolva őrési tökmagolajjal. Erre tettem egy kis savanyított káposztát, majd pár karika uborkát, amit tengeri sóval sóztam meg. Elárulom, hogy a tetejére még tettem egy szelet trappista sajtot is. Igazi ízkalvákád számomra.



Sportszelet (sütés nélküli sütemény)

1. 25 dkg margarint kockákra vágjuk, felolvasztjuk, és hozzáadunk 3 evőkanál kakaóport, egy csipet sót, 2dl tejet, majd belekeverünk 50 dkg darált kekszet. Alaposan összedolgozzuk, és az így kapott masszát belenyomkodjuk egy sütőpapírral bélelt tepsibe.
2. A tetejére egyenletesen csokimázatot kenünk és hagyjuk megdermedni.



Szabolcs (férfi) kollégánk mangalica zsíros kenyeret kóstoltat almával és hagymával



Bulgursaláta

1. A bulgurt egy tálba öntjük, leöntjük forró vízzel, és lefedve hagyjuk 15 percig, hogy megszívja magát.
2. Közben az uborkát félbevágjuk, kiskanállal kikaparjuk az uborka magjait, és kis kockára vágjuk.
3. A paprikát kicsumázzuk, és kis kockára vágjuk, a lila hagymát felkockázzuk, a petrezselymet és a kaprot finomra vágjuk.
4. A bulgurt egy nagyobb tálba tesszük, hozzáadjuk az összes felvágott zöldséget, a finomra metélt zöld fűszereket, leöntjük az öntettel, és jól összekeverjük. 1-2 óráig hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek, majd fogyasztjuk.

2 dl bulgur

4 dl víz (forró)

só ízlés szerint

20 dkg uborka (1 db)

1 közepes db piros kaliforniai paprika

1 közepes db lila hagyma

10 dkg fehér sajt

1 csokor kapor a fagyasztóból

1 csokor petrezselyem a kertből



Gazpacho - A Lívia egyik receptje lett volna, de a vírus miatt nem jutottunk el a megkóstolásáig.

A csapat tagjai energiatakarékos/mentes kirándulásokat is betervezt, de ezek egy részére jutott csak idő:

Horváth Attila és családja bográcsolik



Reszl Berta – termálfürdő



Egyéb megvalósítások

Gurdon Judit - Szárítógép helyett



Húsvéti készülődés

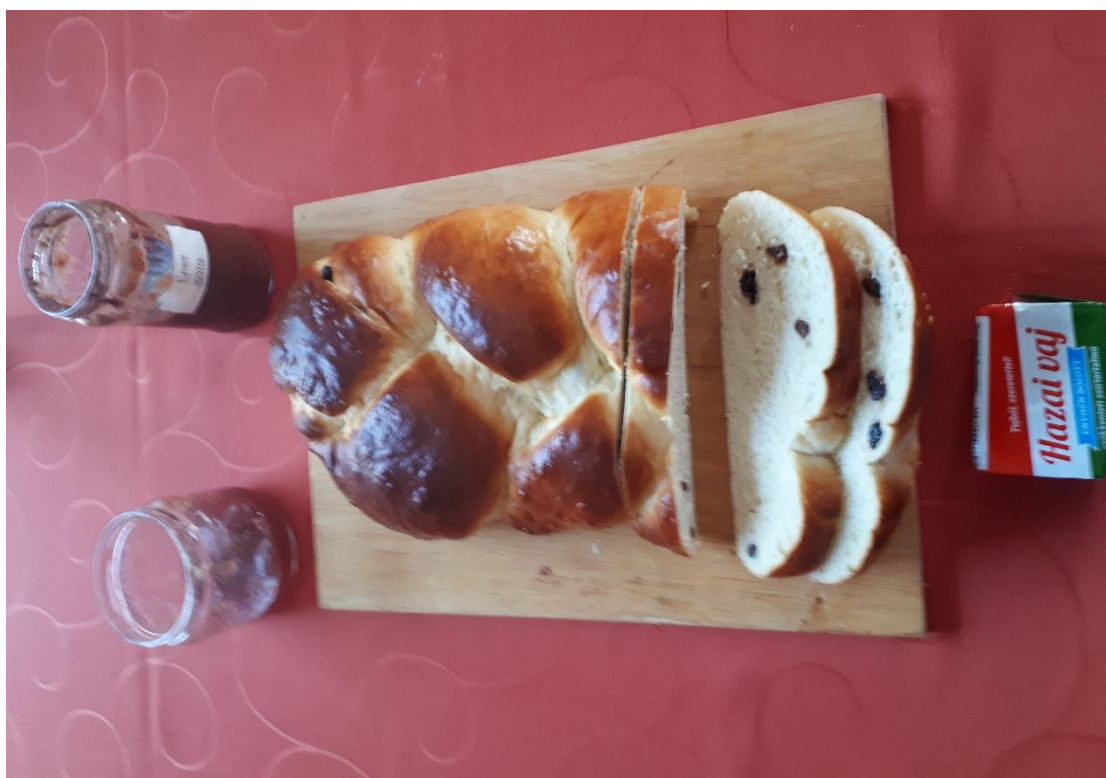
Puskásné Füst Judit – kivágott fából nyuszi készítése házilag



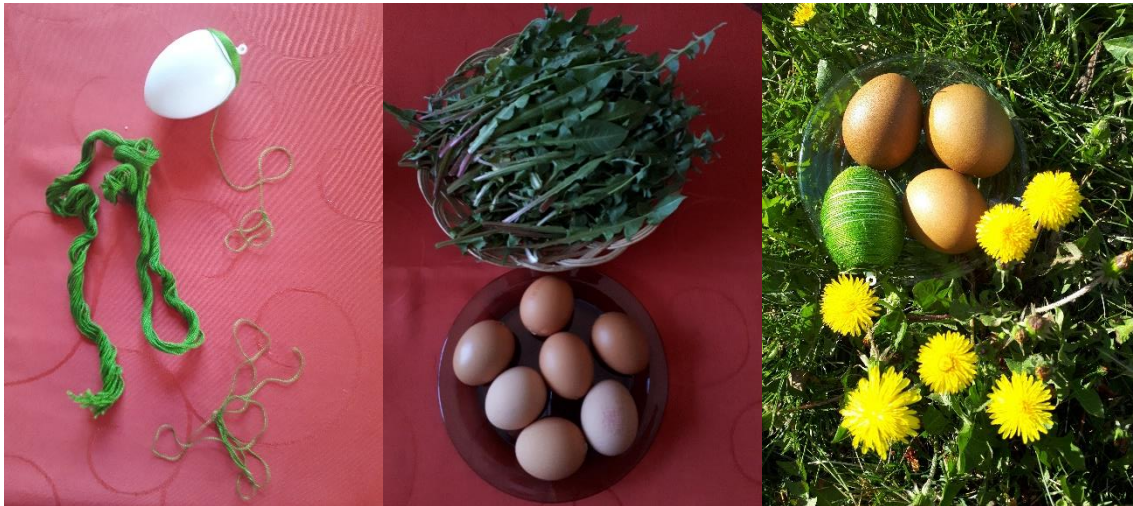
Reszl Berta - Elektromos berendezések kiváltása kézi eszközökkel



Reszl Berta – házi sütésű kalács, hazai vajjal és házi készítésű eperlekvárral



Zöld tojás készítése fonállal és kákics zöldjével



Tojásfestés lilahagymával és vöröshagymával



Sütés nélküli kekszes süti és lencsesaláta sajtáttétésű kerti zsázsával





Kertészkedés

Puskásné Füst Judit – már nőnek a palánták



Puskásné Füst Judit – fogyasztásmérő használata

