



## Energiatudatos és klímabarát tippek a nyárra

Itt a nyár és vele hamarosan eljön 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.

### 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 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 szellőzzön 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 zsiszik és a moly ellen hatásos a babérlevél vagy a gilisztázúzó varádics, 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-/ fűszernövények szárításáról és a nyers termények raktározásáról [olvass tovább ITT>>](#)**

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



1. Rakjunk magunkra hideg-vizes 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 további tippek [ITT olvashatók!](#)**

### 50 ötlet klímabarát pihenéshez

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

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Biciklizzünk                           | • Menjünk termelői piacra          |
| Üldögéljünk a természetben             | • Gyűjtsünk gyertyát               |
| Zenéljünk                              | • Reptessünk sárkányt              |
| Színezzünk képeket                     | • Aludjunk egyet napközben         |
| Simogassunk állatot                    | • Sétáljunk egyet a szabad levegőn |
| Olvassunk vagy nézzünk valami vicceset | • Nézzük a csillagokat az égen     |
| Váljunk meg néhány tárgyunktól         | • Bámuljunk felhőket               |
| Szerezzünk örömet apró kedvességekkel  | • Lélegezzünk mély hasi légzéssel  |
| Hallgassunk relaxációs gyakorlatot     | • Adjunk hálát                     |



**További kikapcsolódási ötletek [elérhetők ITT>>](#)**

## Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

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

Információk az E.ON EnergiaKözösségek programról:

GreenDependent Intézet

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Tel.: 06-20-386-0922

E-mail: [info@energiakozossegek.hu](mailto:info@energiakozossegek.hu)

Honlap: [www.energiakozossegek.hu](http://www.energiakozossegek.hu)

[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



Az E.ON EnergiaKözösségek program támogató partnere:



A verseny védnöke Dr. Bándi Gyula, a jövő nemzedékek szószólója.



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