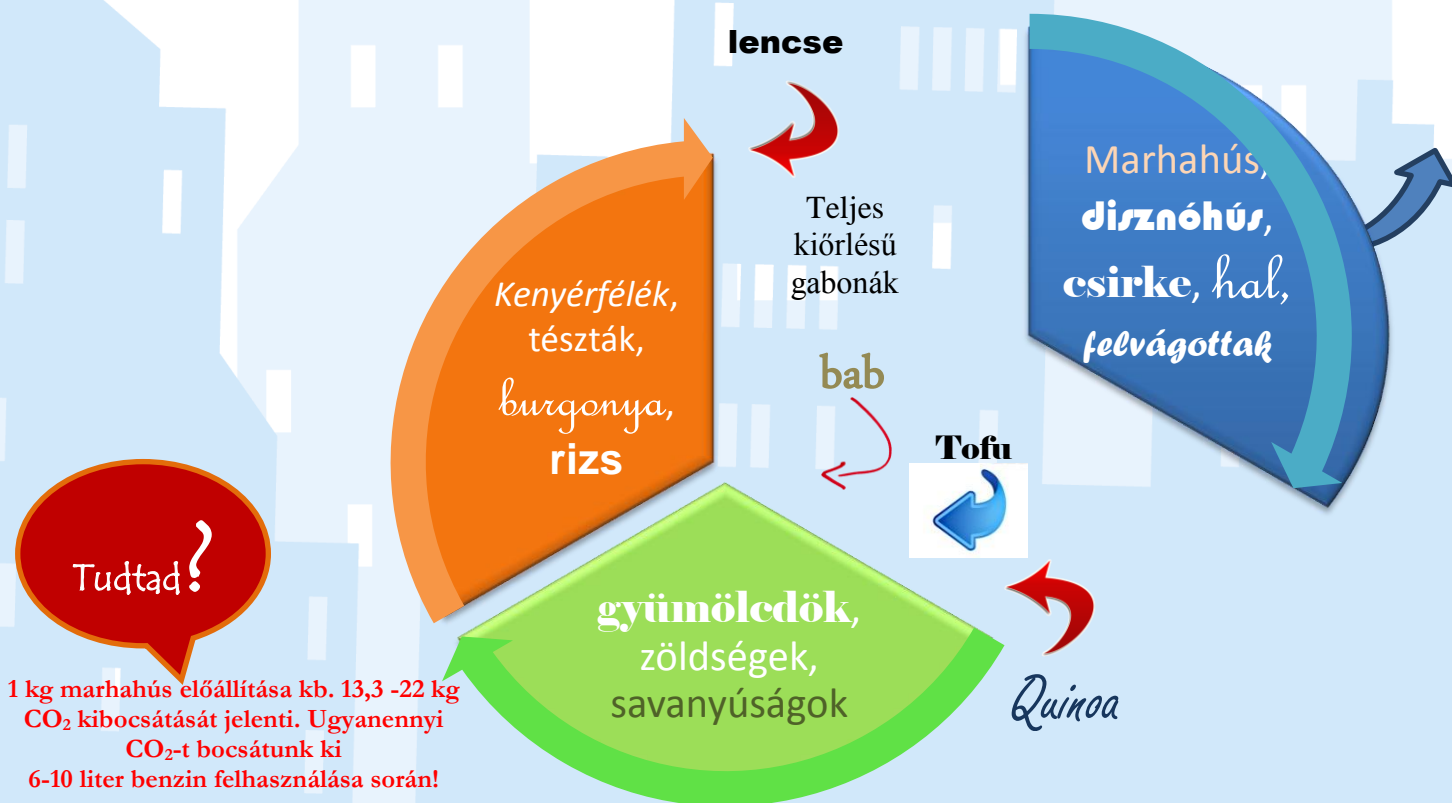


3. CO₂ kihívás: Hús- és/vagy tejmentes péntek



Hogyan tudjuk ételmeiszerfogyasztásunkhoz kötődő karbon-lábnyomunkat csökkenteni?

Nagyon sok múlik azon, hogy honnan származó és milyen minőségű ételmeiszereket választunk! A legfontosabb alapelvek a következők:

1. Együnk meg mindent, amit megveszünk! Azzal, hogy nem termelünk ételmeiszer-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 ételmeiszereket és használjuk újra a csomagolást. Ezzel a két intézkedéssel kb. 6-10%-os ételmeiszer 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 ételmeiszer karbon-lábnyom csökkenést érhetünk el.¹

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

Ebben a kihívásban a következőket kell tenni:

1. Próbáld ki, hogy hetente tartasz egy hús/tejmentes napot. Mi a pénteket javasoljuk, de bármely más nap is lehet, sőt, az is lehetséges, hogy minden héten más nap hús- és/vagy tejtermék mentes!
2. Írd le röviden, hogy ez milyen élményt jelentett: mi volt könnyű és élvezetes, mi volt nehéz egy ilyen nap megvalósításában?
3. Ossz meg velünk min. egy új receptet, amit kipróbáltál – bármilyen egyszerű legyen is! -, és fényképezd le az elkészült ételt!

+ 1 lehetőség: A www.karbonkalkulator.hu oldalon található kalkulátor segítségével számold ki min. 1 hónapra, hogy karbon-lábnyomod mekkora részét teszi ki az ételmiszerfogyasztás!

Várjuk a rövid, recepttel és képpel kiegészített beszámolókat! A 3 legjobb megoldást klímabarát ajándékkal jutalmazzuk!

Külön díjazzuk, ha egy közösség tagjai együttes erővel bontakoztatják ki alkotóképességüket, és közös megoldást küldenek be!

A feladat beküldésének részletei:

- határidő: 2013. március 8.
- max. file méret: 5 MB
- a vera@greendependent.org címre



Az EnergiaKözösségek [Facebook oldalán](#) is közzé tehetitek ötleteitek, képeiteket!

Inspiráció, jó példák:

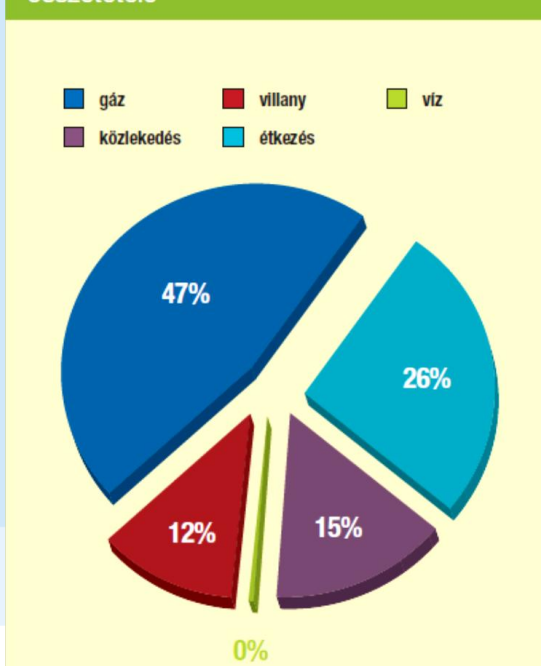
Vannak sokan, akik már kiszámították a fent megadott kalkulátor segítségével lábnyomukat, és hogy ennek mekkora részét teszi ki az étkezéshez kapcsolódó fogyasztás. Sőt, étkezési, vásárlási szokásaikat, ünnepi menü javaslataikat is megosztották velünk. Esettanulmányaik a következő linken elérhető kiadványban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



Klímaparát ételek

Az Environmental Working Group (EWG) amerikai környezetvédelmi szervezet kutatása szerint az **élelmiszerek közül a bány- 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!

1 kg bányhús előállítása 39,3 kg CO₂-dal egyenértékű üvegházhatást okozó gáz keletkezésével jár.
1 kg marhahús esetében 27,1 kg CO₂ kerül a légkörbe, míg 1 kg sajt 13,5 kg CO₂-kibocsátással a harmadik.

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

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

Jó tudni

Idénynövények február-március hónapban: birsalma, burgonya, cékla, fejes káposzta, fejes saláta, zöldség, karalábé, kelbimbó, korai hónapos retek, naspolya, pasztinák, retek, sárgarépa, spenót, téli alma, téli körte, vöröshagyma, zeller (Forrás: <http://www.tudatosvasarlo.hu> és <http://www.nyitottkert.hu/>)

Néhány izgalmas recept a télvégi, tavasz eleji húsmentes napokra

Téli saláta mákkenyérrel, kerti és mezei zöldekkel:
http://wholeliving.blog.hu/2012/01/13/teli_salata

Márciusban már elkészíthető a tavaszi zöldleves:
http://wholeliving.blog.hu/2010/04/18/tavaszi_zold_leves#more1931610

Téli tál: <http://veravegakonyhaja.blogspot.com/2009/02/teli-tal-nyakig-benne-vagyunk-telben.html>

Aszaltszilvás céklasaláta:
<http://www.mindmegette.hu/aszaltszilvas-ceklasalata.recept>



Téli saláta mákkenyérrel
Kép forrása: <http://wholelivingblog.hu>



Klímaparát húsmentes finomságok GreenDependent rendezvényeken