



## 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, sőt, az is lehetséges, hogy minden héten más nap hús- és/vagy tejtermék mentes!

A [www.karbonkalkulator.hu](http://www.karbonkalkulator.hu) oldalon található kalkulátor segítségével ki is számolhatod min. 1 hónapra, hogy karbon-lábnyomod mekkora részét teszi ki az élelmiszerfogyasztás!

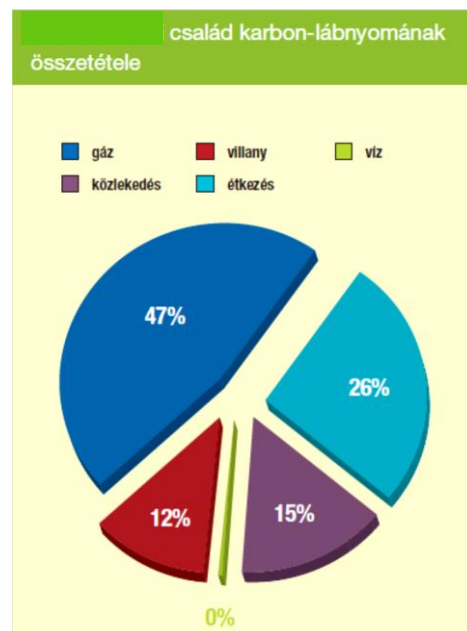
### Inspiráció, jó példák:

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 javasolataikat is megosztották velünk. Esettanulmányaik a következő linken elérhető kiadványban elolvashatók (41-43. old.):

[http://kislabnyom.hu/sites/default/files/letolt/kislabnyom\\_zaro\\_kiadvany.pdf](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



### 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 CO<sub>2</sub>-dal egyenértékű üvegházhatást okozó gáz keletkezésével jár.

1kg marhahús esetében 27,1 kg CO<sub>2</sub> kerül a légkörbe,

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

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

## Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya és 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](mailto:info@energiakozossegek.hu)

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

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