

## Energia-böjt

A böjt időszakának 5 hetére egy-egy témát jelöltünk ki. Arra buzdítunk mindenkit, hogy igyekezzünk az életvitelünket az adott héten az adott témára vonatkozó ajánlásokhoz igazítani. (+Amit már egy hét alatt szokásunkká tettünk, azt akár folytathatjuk a böjt későbbi heteiben, sőt a böjt után is ☺)

### **1. hét.: Közlekedés, bevásárlás:**

1. Tartsunk hetente egy autómentes-napot, amikor a család minden tagja kizárólag biciklit /rollert /tömegközlekedést használ, vagy gyalogol!
2. A kis-bevásárlásokhoz (a nem-autómentes napokon is) használjunk biciklit!
3. Munkahelyen/Oviban/Iskolában/Bevásárlóközpontban/Orvosi rendelőben, stb. részesítsük előnyben a hagyományos lépcsőt - a lift/mozgólépcső helyett! (Ezzel az adott intézményben kevesebb elektromos szolgáltatást veszünk igénybe és még az egészségünkért is tettünk valamit.)
4. Igyekezzünk hazai terméket venni, melyet nem utaztattak 1000+ kilométert!
5. A bevásárláshoz vigyünk kosarat, vászonzacskót, és kis zacskókat kiflinek /zsemlének /gyümölcsnek /zöldségnek! (Így nem szennyezzük a környezetet a sok eldobható nylon-zacskóval.)

### **2. hét.: Világítás és elektromos háztartási berendezések:**

1. Figyeljünk oda, hogy csak ott és akkor égjen a lámpa, ahol és amikor tényleg szükséges! A használaton kívüli lámpákat kapcsoljuk le, otthon: a családtagjaink/ munkahelyen: a kollégáink után!
2. Tartsunk hetente egy áram-fogyasztás mentes (de legalábbis lámpa-mentes) estét/napot! Ahol feltétlenül szükséges, használjunk tekerős zseblámpát! Egyébként pedig gyújtsunk gyertyákat, mécseseket!
3. Ellenőrizzük hűtőnk, mélyhűtőnk hőfokát! Ha szükséges, állítsuk melegebbre a belső hőmérsékletüket!
4. Figyeljünk oda arra, hogy az éppen nem használt elektromos berendezéseink legyenek áramtalanítva!
5. Az elektromos berendezések használatát hagyogoljuk, vagy ha nagyon muszáj, használjunk helyettük nem elektromosat! Pl.: kenyérszeletelő helyett használjunk kenyérvágó kést, turmixgép helyett használjunk kézi habverőt, elektromos konzervnyitó helyett is használjunk kézit, stb.

### **3. hét.: Házimunka, háztartási gépek karbantartása:**

1. Ruha- és ablak-mosáshoz használjunk természetes, környezetkímélő anyagokat: ruha-mosáshoz szódabikarbónát, mosószódát, mosódiót (vagy vadgesztenyét), háziszappant és ecetet, ablakmosáshoz ecetes vizet + újságpapírt, vagy tiszta vizet és mikroszálas kendőt!
2. Mellőzzük a szárítógépet! Helyette (alapos kirázás után, hogy aztán ne kelljen vasalót használni) teregessük ki a ruhákat ruhaszárítóra, ha lehet a szabadba! A fehér ruhákat tegyük ki a napra (ami egyszerre fertőtleníti és fehérit – az illatosításról nem is beszélve)!
3. Szánjunk egy kis időt mosó- (és mosogató-)gépünk karbantartására – mert megérdemlik! Indítsuk be őket üresen egy kis ecetes vízzel, majd takarítsuk ki a szűrőjüket!

4. Hadd lélegezzenek fel csapjaink és bojlerünk is – vízkövetlenítsük őket! (A csapok vízkövetlenítéséhez használjunk ecetet/citromlevet, ill. kifacsart citrom héját!)
5. Töröljük át a mikrohullámú sütőt is, ecetes, vagy citromos vízzel és takarítsuk ki alaposan a gáztűzhely égőit is!

**4. hét: Vízta karékosság:**

1. A zöldségmosó vizet fogjuk fel egy edényben, és használjuk még felmosásra, majd WC-öblítésre, vagy kerti öntözésre!
2. A mosógép utolsó öblítővizét fogjuk fel és használjuk még felmosásra, majd WC-öblítésre vagy kerti öntözésre!
3. A gyerekek fürdővizét használjuk fel még felmosásra, majd WC-öblítésre vagy kerti öntözésre!
4. Szereljük fel perlátort a csapokra (ahol ez ésszerű), ill. szereljük fel víztakarékos zuhanyfejet!
5. Az erősen zsíros edényekről előzetesen papírtörlővel töröljük le a zsiradékot, így kevesebb vízre (és kevesebb mosogatószerre) lesz szükségünk mosogatásnál.

**5. hét: Konyha:**

1. Ha sokat főztünk, akkor hívjunk meg barátó(ka)t, rokont, ismerőst ebédelni, így nem kell kidobnunk a maradék ételt a szemétkébe, mert elfogy, miközben még egy jót beszélgetünk is.
2. Tartsunk minden héten hús- (és tejtermék-) mentes napot! Hús helyett próbálkozzunk zöldségekből + zsiradékból házilag készített pástétomokkal, krémekkel! (Ha nagyon elszántak vagyunk, akár a teljes böjt idejére is megvonhatjuk magunktól a húsételeket.)
3. Ha eddig nem volt kuktánk, szerezzünk be egyet (vagy többet) és használjuk a sima lábosaink helyett!
4. A sütőt kapcsoljuk ki 10 perccel azelőtt, mielőtt megsülne az étel!
5. Ha tésztát főzünk, zárjuk el a gázt/áramot, amint felforrt a víz és a tésztát hagyjuk letakart lábosban tovább puhulni!

**+ Extrák:**

1. Eldobható pelus helyett használjunk textilpelust, papírzsepi helyett textilizsepit, papírszalvéta helyett textil-szalvétát, papír kéztörölő helyett konyharuhát!
2. Palántázzunk együtt a gyerekekkel. Csináljunk belőle családi programot!
3. Ha még eddig nem tettük volna meg, építsünk (közös en) kerti komposztálót, ha már megtettük, nézzünk utána, hogy mi mindent lehet beletenni.
4. Tartsunk a gyerekekkel (vagy akár felnőtt barátainkkal) zöldülő kézműves délutánt: hasznosítsuk azokat a csomagolóanyagokat, amiket egyébként a szemétkébe dobánk! (Néhány példa – ld.: lent -: Tetra-Pak-os dobozból pénztárca, WC-papír gurigából állat-báb, konzervdobozból ceruzatartó (amihez akár elkopott, másra már nem használható, mini-ceruzákat is felhasználhatunk.)





