



## Főzés és ételek

### Energiahatékony főzés

A főzésre jut a háztartási energiafelhasználás nagyjából 7%-a, azaz a fűtés és melegvíz előállítás után az ételek elkészítésére költjük a legtöbbet<sup>1</sup>. Néhány ötlettel csökkenthetjük a főzéshez köthető energiafogyasztást:

- ⇒ Ügyeljünk rá, hogy az edény mérete mindig illeszkedjen a főzőlap vagy gáزرózsza méretéhez.
- ⇒ A hővesztés elkerülése végett használjunk méretben egyező fedőt a fazekakon, lábosokon.
- ⇒ Ne a mikróval olvasszuk ki a mélyhűtött dolgokat – inkább vegyük ki a fagyasztott ételt előző este és hagyjuk magától felengedni.
- ⇒ Ha sütünk, ne nyitogassuk állandóan a sütőajtót.
- ⇒ Ha kisebb darabokra vágjuk a főznivalót, hamarabb kész lesz!
- ⇒ A maradékokat együk meg másnap vagy fagyasszuk le. A kukába kerülő étel jelentősen növeli a CO<sub>2</sub>-kibocsátásunkat! Ha nem termelünk élelmiszer-hulladékot, átlagosan 25%-kal csökkentjük az étkezéshez kapcsolható karbon-lábnyomunkat.<sup>2</sup>
- ⇒ Meleg ételt ne rakjunk a hűtőbe, várjuk meg, amíg kihűl.
- ⇒ Ha tehetjük, a konyha mellett alakítsunk ki kamrát zöldségek, gyümölcsök, tartós élelmiszerek stb. tárolására. Így az élelmiszerek hűtésére fordított energiaköltségeket jelentősen csökkenthetjük és kisebb hűtő is elegendő lesz!

#### Ajánlott tennivaló

Tervezzük el előre, mit és mennyit eszünk a héten, így tudunk a leghatékonyabban takarékoskodni az energiával és az étellel is.

#### Jó tudni

Ha az edényeink alja kezd elfekedni a használatból, csökken a főzés hatékonysága – a hő egy részét elnyeli a lábos aljára rakódott koszréteg. Tartsuk tisztán az edényeinket!

### Klímaparát ételek

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

(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 (a Rendezvények rovatban szereplő Öko háztartás tréningen ezekről a növényekről is sok mindent megtudhatunk).

#### Ajánlott tennivaló

- Ha lehetőségünk van rá, legjobb, ha helyi, szezonális és bio élelmiszereket vásárolunk. Ha valamilyen okból nem tudunk bio élelmiszereket beszerezni, akkor is törekedjünk arra, hogy helyi vagy legalább magyar ételt válasszunk!
- Mérjük fel, majd csökkentjük heti húsfogyasztásunkat, iktassunk be hetente húsmentes napokat.
- Csatlakozzunk bevásárló közösséghez vagy helyi élelmiszer hálózathoz.<sup>3</sup>

#### 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>)

#### 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](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](http://wholeliving.blog.hu/2010/04/18/tavaszi_zold_leves#more1931610)

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

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

1 kg bárányhús 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, míg az 1kg sajt 13,5 kg CO<sub>2</sub>-kibocsátással a harmadik.

Ha egy négyszemélyes család egy héten egy hús- és sajtmentes napot tart, olyan mintha négy hétig nem használta autót.



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

<sup>1</sup> Király, Zs., Tóth, Zs. (szerk.) (2010) Lakcíme - Avagy hogyan nyerhet otthonunk az energiatakarékosítással? Energiaklub. Letölthető: <http://www.lakcimke.hu>

<sup>2</sup> Forrás: Berners-Lee, M. (2010) How bad are bananas? Profile Books

<sup>3</sup> Antal, O., Vadovics, E. (2011) Klímabarát háztartások – Útmutató családoknak

## Hasznos információk, kapcsolat, támogatók

Szerkeszti: Antal Orsolya és Vadovics Edina  
Közreműködött: Boza-Kiss Benigna, Gáll Veronika, Tóth Kornélia  
és Vadovics Kristóf  
Design: Iconica Bt.

Információk az EnergiaKözösségek programról:  
GreenDependent Intézet  
2100 Gödöllő, Éva u. 4.  
Tel.: 06-28-412-855  
E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)  
Honlap: [www.energiakozossegek.eu](http://www.energiakozossegek.eu)  
[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



Az EnergiaKözösségek program fővédnöke **dr. Fülöp Sándor** a jövő nemzedékek országgyűlési biztosa.

Védnök **Dr. Gémesi György**, Gödöllő polgármestere, a Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke.



Programunkat a **Klimabarát Települések Szövetségének**, valamint az **Energiahatékony Önkormányzatok Szövetségének** ajánlásával valósítjuk meg.



Támogató önkormányzataink: **Budapest XIII. kerülete, Óbuda, Pécs és Siklós.**

Az EnergiaKözösségek program támogatója:



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.