

A program a KEHOP-1.2.1-18-2018-00037 azonosítószámú, „Klímastratégia kidolgozása és klímatudatosságot erősítő szemléletformálás Csepelen” című projekt keretében valósul meg.

KLÍMABARÁT TÁNYÉR VS. VILÁGLÁTOTT VACSORÁINK

Az élelmiszerpazarlás és egyes élelmiszereink hatalmas ökológiai lábnyoma nagy hatást gyakorol bolygónk klímájára. A kukába kerülő élelmiszerekkel nemcsak azok árát „dobjuk ki”, hanem pazarlásnak tekinthető a növények locsolásához, az állatok itatásához felhasznált víz; a szállításhoz és tároláshoz felhasznált energia; illetve a csomagoló anyag elkészítéséhez szükséges valamennyi erőforrás is. Különösen nagy figyelmet érdemelnek a klímaváltozás szempontjából az úgynevezett élelmiszermérföldek, vagyis az a távolság, amit egy alapanyag az előállítási helyétől a tányérunkig megtesz. A szállítási útvonalak rövidítésével rengeteg felesleges CO₂-kibocsátástól kímélhetjük meg bolygónkat.



Az ábra forrása: mrmurray.co.uk

Bizonyára Önben is felmerül a kérdés: mit tehetünk a klímabarát életért, a „zöldebb” étkezésért! Nézzünk néhány egyszerű ötletet!

- Legyen tudatos már a vásárláskor! Nézze meg, mi az, ami valóban hiányzik otthon! Írjon listát, így biztosan csak azt fogja megvenni, amire szüksége van!
- Csak akkora mennyiséget vegyen meg, amennyit biztosan elfogyaszt! Válassza a megfelelő kiserelést, vagy még környezetkímélőbb, ha csomagolatlan élelmiszert vásárol! Napjainkban már számos kifejezetten csomagolásmentes boltot találhat, keresse meg az Önhöz legközelebbit!
- Válassza a helyit és a szezonalist, ezzel is csökkentve az élelmiszermérföldeket! A közeli piacokon, kistermelőktől vásárolva ráadásul lakóhelye gazdaságát is támogathatja!
- Itt a tavasz, irány a terasz! Kertészkedjen, termeljen saját fogyasztásra akár egy balkonládában is!
- Az élelmiszereket a hűtőben (vagy szekrényekben) a fogyaszthatóság szerint helyezze el: a régebbiek előre kerüljenek, így egyikről sem feledkezik meg! Ha mégis kidobni készülne valamit, gondolja át a különbséget a lejáratí idő („minőségét megőrzi” – élelmiszerbiztonsági előírás) és a fogyaszthatósági dátum között.
- Igyekezzen felhasználni minden maradékot! Az interneten számtalan izgalmas recept áll rendelkezésre a maradékok felhasználására (pl. megnyomódott gyümölcsökből smoothie

A program a KEHOP-1.2.1-18-2018-00037 azonosítószámú, „Klímastratégia kidolgozása és klímatudatosságot erősítő szemléletformálás Csepelen” című projekt keretében valósul meg.



Európai Unió
Kohéziós Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

vagy pite, csúnyább zöldségekből levesek készíthetők). A felesleget, maradékot megoszthatja barátaival, kollégáival vagy akár a szomszédokkal is!

- Fagyasszon! Sokkal több ételt lefagyaszthat, mint gondolná!
- Nyaraláskor a svédasztalnál inkább forduljon többször, mintsem, hogy pazaroljon!
- Étteremben egyen inkább két előételt (vagy levest), mint egy előételt és egy főételt félig! Csomagoltassa el a maradékod. Jó lesz későbbre!

Ha a fenti tanácsokat megtartja, máris rengeteget tett a klímaváltozás ellen! A klímabarát tényér azonban további lehetőségeket is rejt magában. A klímatudatosságot tovább növelheti, ha étrendjén változtat, csökkenti a hús-és tejtermékek fogyasztását, és növeli a zöldségek-gyümölcsök arányát. Tartson hús- és tejtermék mentes napokat, a nagybőjti időszak kiváló lehetőséget kínál erre! Ha egy egész „mentes” nap tartása túl nagy kihívást jelent, kísérletezhet egy-egy étellel vagy alapanyaggal is, például a rántott hús helyett különböző rántott zöldségeket fogyaszthat!

Ön már mindent tud a klímabarát étkezésről? Tesztelje tudását az alábbi linken:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxVQpLsMt68PsiMxYqG6bgEv1fXQQYGrGW8yiuCnf5NwUxmA/viewform?usp=sf_link