



Hogyan együnk fenntarthatóbban, azaz zölden és felelősen?

Az alábbi tanácsok között biztos mindenki talál olyat, amit még nem csinál, de érdemes lenne kipróbálnia. Van, amit nehezebb megvalósítani, van, amit könnyebb: kezdjük azzal, ami könnyűnek ígérkezik, aztán lépésről lépésre haladjunk tovább!

1. Tegyük el, főzzük be a szezonális terményeket

Egész évben érdemes tartósítani az épp aktuális, friss és szezonális zöldségeket és gyümölcsöket. Így szezonon kívül (télen, kora tavasszal) nem kell a drága és távolról érkezett terményeket megvennünk, csak be kell mennünk a kamrába, padlásra vagy pincébe és elővennünk a saját gyártású finomságokat. *Eltevéshez ötletek, receptek [ITT](#).*



Az eltevésre szánt zöldséget, gyümölcsöt - ha nem mi magunk termesztjük (még) - helyi termelőktől vagy "szedd magad" akciók keretében szerezzük be.

2. Vegyünk bio húsokat

Ha eszünk húst, igyekezzünk bio forrást, vagy legalábbis megbízható, kistermelői forrást felkutatni, olyat, ami szabadon tartott és nem hormonkezelt állattól származik. Ha van rá lehetőségünk, együnk vadhúst.

3. Komposztáljunk

Erre nem csak akkor van lehetőségünk, ha kertünk is van. Indíthatunk társasházi komposztálást, vagy ha ez nehéznek bizonyul, komposztálhatunk giliszták segítségével saját konyhánkban, kamránkban, pincénkben vagy teraszunkon. Aztán a következő évben használhatjuk ezt a komposztot, hogy mini-kertet alakítsunk ki, vagy tápláljuk szobanövényeinket. *Komposztálás lakásban, információk pl. [ITT](#).*



4. Csapvizet igyunk

A palackozott víz egyszerűen felesleges, és a legtöbb esetben nincs bizonyított pozitív egészségügyi hatása. Ha úgy érezzük, hogy csapvizünk tisztításra szorul, szereltesünk be vízszűrőt, vagy használjunk vízszűrő kancsót, és vigyük magunkkal kulacsban a vizet.

5. Vásároljunk helyi termékeket

Amikor csak lehet, helyi terméket vegyünk, helyi termelőtől. Számos előnye van, többek között segít a szállításhoz kapcsolható üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentésében, de támogatjuk vele a helyi gazdaságot is.

6. Használjuk újra a főzővizet

Tésztát főzünk vagy zöldséget párolunk? Ne öntsük ki a főzővizet, hiszen teli van mindenféle finom ízzel. Hasznosítsuk pl. rizs, kuskusz vagy leves főzésére.

7. Szerezzünk be jó minőségű edényeket

Emlékszünk még a 90-es években divatos teflon edényekre? Sajnos, azóta kiderült, hogy ha megsérül a bevonat, különböző negatív egészségügyi hatásuk lehet ezeknek az edényeknek. Szerezzünk be inkább rozsdamentes fém, kerámia vagy öntött vas termékeket. Vagy kérjünk ilyeneket ajándékba!



8. Helyettesítsük mézzel a finomított cukrot

Használjunk mézet a finomított cukor helyett - sokkal fenntarthatóbb és számos pozitív egészségügyi hatása van.

9. Vásároljunk méltányos kereskedelemről (fairtrade) származó termékeket

Ha teát, kávé, kakaóport vagy csokoládét vásárolunk, igyekezzünk fairtrade minősítésű termékeket választani. Ezzel támogatjuk, hogy a munkások jobb munkakörülmények között, magasabb fizetésért és fenntarthatóbb termelési módszereket használva állítsák elő az élelmiszereket.

10. Ne használjunk műanyag termékeket

A műanyagoknak számos negatív környezeti hatása van. Ezért, ha új edényre stb. van szükségünk, ne műanyagot válasszunk, hanem, például ha tároló edényekről van szó, részesítsük előnyben az üveg vagy fa termékeket.

11. Gyűjtögessünk

Menjünk gyűjtögető sétákra, túrákra: gyűjtsük be így a gyógynövényeket, magvakat, gombát és mindenféle ehető virágot. Fedezzük fel ilyen szempontból is környezetünket!

Gyűjtésről, erdő-mező receptjeiről pl. [ITT](#).



12. Hasznosítsuk kreatívan a maradékokat

Ne hagyjuk felhalmozódni, és még inkább: ne dobjuk ki a maradékokat, keressünk új megoldásokat, új recepteket újrahasznosításukra. *Szakácskönyv [ITT](#).*

13. Vásároljunk nagyobb kiszerelésben

Bizonyos élelmiszereket - pl. bab, lencse, rizs stb. - vásároljunk nagyobb kiszerelésben. Így olcsóbb is, és sokkal kevesebb csomagolóanyagot kell eldobnunk...

14. Kertészkedjünk, ültessünk, nevelgessünk...

Kertészkedni bárhol lehet: ablakpárkányon, teraszon, tetőn, falon... Ültessünk és termeljünk a helynek megfelelő gyógynövényeket, hagymákat és zöldségeket. A szobanövényekkel egyszerre öntözhetjük majd őket.

Olvasnivaló: [Kert mindenhol](#) (Tippek rovat)



15. Használjunk "igazit"!

Felejtsük el az eldobható tányérokat, evőeszközöket, szalvétákat, törölköteket... A mindennapokban is, de ünnepekkor se féljünk elővenni a speciális étkezésleletet, vagy ha nincs, használjuk megszokott tányérjainkat, evőeszközeinket, és díszítsük fel inkább az asztalt és környezetet.



Forrás: <http://www.growriverside.com/18-ways-to-eat-sustainably-in-2016/>

További tippek: [Energiatudatos és etikus ételmiszerfogyasztás \(Kislábnymos életmód rovat\)](#), [Tippek főzéshez, beszerzéshez, tároláshoz](#)

Kapcsolódó olvasnivaló: [Hűtőnk és a gleccserolvadás meg a globális ételmiszerlánc](#)

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 82. száma.

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.kislabnyom.hu

www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

