

Kislábnymos életmód:

Kislábnymos családok, háztartások, közösségek, filozófia



Energiatudatos, klímabarát és etikus, felelős élelmiszerfogyasztás

Íme az 5 alapelv és ötletek ahhoz, hogy valósítsuk meg őket egyszerűen mindennapi életünkben:



1. Ne termeljünk élelmiszer hulladékot: együnk meg mindent, amit megveszünk!

Miért? Rengeteg élelmiszer hulladék keletkezik (ld. *Klímahírek külföldről* rovat), így rengeteg erőforrást pazarlunk teljesen feleslegesen az előállításra, szállításra, tárolásra, miközben milliók éheznek és vannak erőforrások nélkül.

Hogyan figyeljünk erre saját életmódunkban?

- Készítsünk heti étrendet, legalább a meleg ételekről, és ehhez vásároljunk be!
- Címkézzük fel a hűtőben tárolt maradékokat, dobozokat, ételeket. Legyen kéznél címke és filctoll, és mindenre írjuk rá, hogy meddig kell elfogyasztanunk: így remélhetőleg egyre kevesebb "elfelejtett" és így megromlott ennyivaló lesz hűtőnkben.
- Együnk meg minden maradékot, legyünk kreatívak: finom szendvicseket, leveseket, salátákat készíthetünk maradékokból (szakácskönyv ajánlót ehhez ld. *Olvasnivaló* rovat).
- Ha étteremben eszünk, kérjük meg, hogy csomagolják be a maradékot, és együnk meg később otthon.

2. Válasszunk szezonális élelmiszereket!

Miért? Rengeteg energiát pazarlunk arra, hogy rosszkor és rossz helyen termeljünk élelmiszereket. Derítsük ki, hogy melyek az épp szézonális zöldségek, gyümölcsök, ezekben lesz a legtöbb vitamin és ezeket lehet a legkevesebb energiabefektetéssel hűtőnkbe és tányérunkra juttatni.

Hogyan figyeljünk erre saját életünkben?

- Kertészkedjünk! Kertészkedni mindenütt lehet (vetésnapár és aktuális tippeket ld. *Olvasnivaló* és *érdekes honlapok* rovat, kertlétrehozási ötletek mindenféle lakóhelyre ld. Kislábnymos hírlevél 1. (*Klímabarát tippek* rovat) és 36. (*Olvasni- és néznivaló* rovat) számai).
- Keressük meg a helyi piacot és a piacon a helyi termelőket! (segítséget találunk pl. [itt](#))
- Nézzünk körül, hogy településünkön, közösségünkben van-e helyi bevásárló közösség (pl. *Szatyor*), ha nincs, szervezzünk egyet! (példát ehhez ld. a *Néznivaló* rovatban: És neked mi van a Szatyrodban?)
- Fedezzük fel környezetünkön az ehető vadnövényeket, gombákat (ld. *Olvasnivaló* és *érdekes honlapok* rovat).

3. Együnk kevesebb hús- és tejterméket!

Miért? A klímaváltozás és karbon-szegény életmód szempontjából húst és tejterméket enni kevésbé „hatékony”, mint zöldségeket, mert a hús előállítása sokkal magasabb kalóriaigényű, mint a zöldségké, gyümölcsöké.

Hogyan valósítsuk meg?

- Tartsunk hús- és/vagy tejtermék mentes napokat! A nagybőjti időszak ennek "beindítására" jó alkalom: legyen a péntek ilyen nap családunkban, háztartásunkban! (ld. Húsvéti klímabőjt/karbon-bőjt, [Kislábnymos hírlevél 35. szám](#), *Klímabarát tippek* rovat)
- Ha egy egész "mentes" nap tartása még nagy kihívásnak tűnik, kísérletezzünk egy-egy étellel: helyettesítsük a hús és tejtermék összetevőket zöldséggel, növényi termékkel: pl. töltött paprikában a húst dióval, gombával, rántott hús helyett készítsünk rántott bármilyen zöldséget, használjunk olíva olajat vaj vagy zsir helyett.

Olvasnivaló: Kislábnymos hírlevél 10. szám vezércikk (Együnk (kevesebb) húst?), a *Kerttől a konyháig: a tudatos szakács könyve*



4. Élelmiszerfogyasztásunkkal, vásárlásainkkal is támogassuk azokat az elveket, amelyeket fontosnak tartunk, azaz például a helyi termelőket és a méltányos kereskedelmet

Miért? Kb. 1,5 milliárd kistermelő van a világon, akiket etikus termékek választásával így támogatni tudunk.

Hogyan?

- Hazai termékek fogyasztása esetén válasszunk kistermelők által termelteteket: a piacról, bevásárló közösségekben stb.
- Előfordul, hogy Magyarországon nem termelhető élelmiszert szeretnénk fogyasztani (pl. kávé, tea, csokoládé, déligyümölcs). Ebben az esetben igyekezzünk méltányos kereskedelemről (fairtrade) származó terméket venni.

5. Főzzünk okosan, klímabarátan és energiatakarékosan (pl. használjunk kuktát, próbáljunk ki nyers fogásokat)

Miért? Nagyon sok energiát tudunk így megtakarítani, és így rezsit csökkenteni és erőforrást megőrizni.

Hogyan? Rengeteg tippet adunk Klímabarát tippek rovatunkban.

Inspiráció és a képek forrása: <http://www.oxfam.org/en/grow/method>

Az írás forrása a Kislábnymos Hírlevél 48. száma.

Hasznos információk, kapcsolat

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

Szerkesztőség:
GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Telefon: 06-20/386-0922
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

