



## Energia- és víztakarékosság a konyhában

Egy átlagos magyar háztartás összes energiafogyasztásának nagyjából 5%-át fordítja főzésre. Bár jelentős energia-felhasználó ez a terület, jókora megtakarítási lehetőségeket is rejt magában.

### Konyhai tippek

#### Főzés

- A főzési idő csökkentése, és a hőveszteség elkerülése érdekében használjunk méretben egyező fedőt a fazekakon, lábosokon.
- Ügyeljünk rá, hogy megfelelő méretű edényt használjunk - a főzőlap vagy gáزرózsza mérete mindig illeszkedjen a főzőedény méretéhez.
- Amikor csak lehet, használjunk kuktát vagy egyéb nyomástartó gőzölő edényt, a főzéshez szükséges energia akár 70%-át megtakaríthatjuk így.
- Használjunk "emeletes" edényt: így egyszerre több ételt vagy akár fogást is elkészíthetünk.
- Kapcsoljuk ki a sütőt 5 perccel a sütési idő vége előtt, és használjuk a maradék hőt az étel elkészítésének befejezéséhez.
- Tartsuk tisztán a gézgököket, és a sütő ablakát is.
- Étrendünkbe beiktathatunk nyers vagy kevés főzést/sütést igénylő ételeket is.
- A zöldséget és a gyümölcsöt csöpögtető edény segítségével, álló vízben mossuk. Ha lehet, egy tálat használva, így a mosóvizet másra is felhasználhatjuk, pl. szobanövények öntözésére.



#### Hűtő beállítása, karbantartása

- A konyhai gépek közül a hűtőszekrény a hét minden napján 24 órában üzemel, fogyasztja az energiát, ezért figyeljünk rá, hogy ne legyen nagyobb hűtőnk, mint amekkorára szükségünk van.
- Fordítsunk figyelmet a megfelelő hőfok beállítására is (ajánlott: hűtő: 5°C, fagyasztó: -18°C), és ezt rendszeresen ellenőrizzük hűtő hőmérővel. Ha túl alacsony a hőmérséklet, fokenként kb. 5%-kal nő a fogyasztás.
- Ha lehet, ne állítsuk a hűtőt radiátor, tűzhely vagy mosogatógép mellé, ne legyen alatta padlófűtés, és ne érje közvetlen napsütés sem, mert ez is növeli a gép fogyasztását.
- A hűtő hátán lévő kondenzációs rácsot tartsuk tisztán a hatékony légcseré érdekében. Ha ezt elmulasztjuk, a felhasznált energia akár 30%-a is elveszhet!
- Olvasszuk le rendszeresen a fagyasztót, hogy megkíméljük a túlterheléstől.

#### Hűtés

- Használjuk ki a hűtő teljes kapacitását, de csak annyira legyen tele, hogy az ajtót be lehessen csukni, a levegő tudjon keringeni.
- A folyadékokat mindig lefedve tegyük a hűtőszekrénybe, különben párolognak és túlterhelhetik a kompresszort.
- Ne tegyünk meleg ételt a hűtőbe, mert a készüléknek többet kell dolgoznia, hogy újra lehűljön.
- Ne nyitogassuk feleslegesen, illetve semmi esetre se hagyjuk nyitva az ajtót.



## Mosogatás

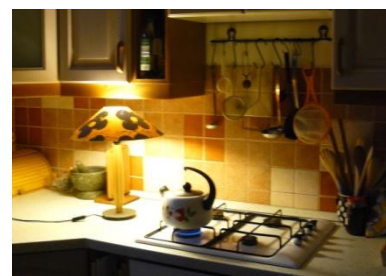
- Ha mosogatógépünk van, csak akkor indítsuk el, ha tele tudjuk pakolni.



- Kapcsoljuk ki a mosogatógépet a szárítás megkezdése előtt, és az ajtót kinyitva a forró edényeket hagyjuk a levegőn természetesen megszáradni. Ezzel akár 15-50%-kal is csökkenhet a mosogatás energiaigénye (géptől függően).
- Ha nincs mosogatógépünk, gyűjtsük össze a mosandókat, és egyszerre, állóvízben mosogassunk és öblítsünk. Az edények öblítővizét használjuk fel pl. öntözésre, felmosásra vagy a WC öblítésére.
- Extra-tipp: egytálcsás mosogatónkat lavórral, műanyag tállal egészíthetjük ki az öblítéshez (ld. kép a GreenDependent irodájából).

## További konyhai eszközök

- A vízforraló sok energiát használ, ezért csak annyi vizet forraljunk, amennyi kell! Egy európai átlag napi 1 liter vizet forral fel feleslegesen.
- Amit lehet, kézi erővel oldjunk meg. (pl.: morzsaporszívózás helyett rázzuk ki a terítőt és söpörjük fel, a kenyeret ne elektromos késsel vágjuk).
- Használjunk a konyhában is helyi világítást.
- Kerüljük a felesleges, nem – vagy alig - használt konyhai elektromos eszközöket, és részesítsük előnyben a kézi erőt!
- Ha új konyhai eszközt választunk, energiatakarékosat szerezzünk be (Figyeljünk az új minősítési rendszerrel kapcsolatos híreket, az elérhető legmagasabb kategóriát válasszuk!).



## Top tipp haladóknak

- Tartsunk egy üveg vizet a hűtőben, arra az esetre, ha megszomjaznánk, ahelyett, hogy hosszan folytatnánk a csapot a hideg vízért.
- Egy csöpögő csap évente akár 5500 liter vizet is elpazarolhat, ezért jól zárjuk el a csapokat és javíttassuk meg az elromlottakat.
- Ha nincs lehetőségünk másként, csak folyó vízben mosogatni, fontoljuk meg a konyhai csaptelepek víztakarékos csapokkal, betétekkel való felszerelését, így csökkenthetjük vízszámlánkat.

## Tudtad?

1 kg bárányhús előállításához 39,2 kg CO<sub>2</sub>-dal egyenértékű üvegházhatást okozó gáz keletkezésével jár, 1 kg marhahús esetében 27 kg CO<sub>2</sub> kerül a légkörbe, míg az 1 kg sajt 13,5 kg CO<sub>2</sub>-kibocsátást jelent.

Próbáljunk ki új ételeket, tartsunk hús- és/vagy tejmentes pénteket!

## Amit még megtehetünk

### Csökkentsük ételünk karbonlábnyomát!

Válasszunk helyi és szezonális termékeket, kerüljük a sok csomagolást, csökkentsük a hús- és tejtermékek arányát étrendünkben, de legfőképp együnk meg mindent, amit megveszünk, ne termeljünk élelmiszerhulladékot!

További tippek a fenntartható, felelős étkezéshez [itt](#).

Mit tegyünk?	Mennyivel csökken így étkezési karbonlábnyomunk?
Együnk meg mindent, amit megveszünk és ne termeljünk élelmiszerhulladékot	25%
Csökkentsük a hús- és tejtermékek arányát étrendünkben	25%
Válasszunk helyi és szezonális termékeket	10%
Kerüljük a sok csomagolást és használjuk újra a csomagolást	6-10%
Alkalmazzunk energiatakarékos főzési módszereket	5%
Vigyünk szatyrot, dobozt vásárláshoz, és vegyünk meg a szabálytalan zöldséget, gyümölcsöt is	2%

## Hasznos eszközök

### Hűtőhőmérő

A hűtő- és fagyasztó hőmérő, az optimális hűtési hőmérséklet és fogyasztás beállításához szükséges. Az ajánlott beállítás hűtő esetén 5°C fok, míg a mélyhűtőnél -18°C. Ha Túlhűtjük a hűtőszekrényt lényegesen, akár 5%-kal is nőhet a hűtőnk fogyasztása fokenként.

Az ideálishoz képest alacsonyabbra állított hűtőhőmérséklettel nem növelhetjük meg az élelmiszerek tartósságát, csak energiát pazarolunk vele. Ha pedig az ajánlottnál melegebbre állítjuk, akkor hiába takarékoskodunk az energiával, az ételek könnyebben megromlanak, ami nagyobb veszteséget okoz, mint amennyit megtakarítunk a takarékoskodással.

A hűtő hőmérsékletének rendszeres ellenőrzése segít abban, hogy mérsékeljük a fogyasztásunk, és ezzel energiát és pénzt takarítsunk meg.



### Kukta

A kuktával vagy egyéb nyomástartó gőzölő edénnyel való főzés lényegesen gyorsabb és energiahatékonyabb is, mint hagyományos társaikkal. Nem csak időt, de a főzéshez szükséges energia 70%-át is megtakaríthatjuk így, ráadásul az ételek vitamin tartalma és tápértéke is magasabb marad.

### Pároló edény

A pároló edényben készített ételek a hagyományos főzésnél kisebb energia igényűek, hisz az emeletes pároló edényekben egyszerre akár több fogás is készíthető, amely jelentős idő és energia megtakarítást jelent. Emellett a párolt ételek egészségesebbek is, mivel nem szükséges zsiradék hozzájuk és a párolás során magasabb marad a vitamintartalmuk is.



## Olvasnivaló és további információ

- [Nulla hulladék a konyhában: tippek \(és receptek\) híres brit séfektől](#)
- [Hogyan együnk fenntarthatóbban, azaz zölden és felelősen?](#)
- [Ételek frissen tartása áram nélkül](#)
- [Mosogatás –gépi vagy kézi?](#)
- [Éljünk a kamránkból: a 10 legjobb recept a pizzától a chilis babig](#)
- [Főzés és ételek](#)

**Képek forrása:** GreenDependent ©

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

**Szerkesztőség:**

GreenDependent Egyesület  
2100 Gödöllő, Éva u. 4.  
Telefon: 06-20/512-1886  
E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)  
Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)  
[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:**

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

