



Energiamegtakarítási tippek



www.sporolunk.org
info@sporolunk.org

21. TIPP

KONYHA
ÉS
ÉTKEZÉS

Általános irányelvek

- Rendszeresen **takarítsuk** a hűtő mögötti **kondenzációs rácsot**.
- **Csak akkor indítsuk el a mosogatógépet, ha tele van.**
- Használjunk **energiatakarékos világítótesteket**.
- **Ne forraljunk több vizet, mint amennyire a teához/kávéhoz szükségünk van!**
- **Kerüljük az eldobható** poharak, táányérok és evőeszközök használatát. Legyen elegendő bögre és táányér a konyhában.
- A konyhai **használati cikkek**et szerezzük be **nagyobb tételben**, és kerüljük a túlcsomagolt termékeket.
- **Étkezzünk karbon-szegény módon** – válasszunk helyi, szezonális és biotermékeket, valamint fair trade kávé és teát.



Környezetbarát konyhai tisztítószeres és eszközök a GreenDependent Intézetnél





Energiamegtakarítási tippek



www.sporolunk.org
info@sporolunk.org

Konyha és étkezés

Az irodai konyha a közös étkezések és beszélgetések színtere, ahol kicsit lazíthatunk munka közben.

Egy környezetbarát irodai konyha ennél némileg többet jelent: igyekszünk a lehető legzöldebben főzni és étkezni, energiahatékonyan használjuk a konyhai eszközöket, és környezetbarát tisztítószereket alkalmazunk. Így energiát és pénzt takarítunk meg, és a kollégáknak is példát mutatunk, akik saját otthonaikban is hasznosíthatják ezeket a tippeket.



Otthonosan az irodai konyhában ©
Fotó: Laura Pedrick (The New York Times)

Gépek

1. Rendszeresen **takarítsuk** a hűtő mögötti **kondenzációs rácsot**. A rárakódott por gátolja a megfelelő hűtést. A hűtő optimális hőfoka 5°C, míg a fagyasztóé -18°C.
2. **Ne helyezzük a hűtőszekrényt radiátor mellé**, ha lehet.
3. **Húzzuk ki a használaton kívüli kisebb háztartási gépeket** (forraló, kenyérpíró), ha rendelkeznek készenléti üzemmóddal.
4. Használjunk **energiatakarékos világítótesteket**; hosszabb az élettartamuk, és a villanyszámlánk is kevesebb lesz. A LED égők akár tízszer tovább tartanak, mint a kompakt fénycsövek, és csupán 2-17 wattot fogyasztanak.
5. Ha le kell cserélnünk egy gépet, vásároljunk **energiatakarékos konyhai gépeket**.

A gépek használata

6. **Ne tegyünk forró ételt** a hűtőbe.
7. Csak akkor indítsuk el a **mosogatógépet, ha megtelt**.
8. Használjunk **fedővel ellátott vagy elektromos vízforralót**; gyorsabban felmelegíti a vizet, és kisebb az energiaigénye.
9. **Ne forraljunk több vizet, mint amennyire szükségünk van** a teához vagy kávéhoz.
10. Bánjunk takarékosan a vízzel, és szereljük fel **perlátort a csapra**.

Fogyóeszközök

11. **Kerüljük az eldobható** poharak, tányérok és evőeszközök használatát. Jusson mindenkinek tartós pohár, bögre, tányér és evőeszköz.
12. A konyhai **használati cikkek**et nagyobb **tételben** szerezzük be, és kerüljük a túlcsomagolt termékeket.
13. Használjunk **lebomló szemeteszákok**ot.

Étkezésünk legyen karbon-szegény

14. **Kerüljük a csomagolást**.
15. **Csökkentsük a húsfélék és tejtermékek** fogyasztását.
16. Válasszunk **helyi, szezonális és biotermékeket**, fair trade kávé és teát.
17. **Kerüljük az ételpazarlást**.





SPÓROLUNK
@KILOWATTAL



Energiamegtakarítási tippek



www.sporolunk.org
info@sporolunk.org

Tippek haladóknak

- I. **Csökkentsük a konyhai hulladék mennyiségét;** amikor csak tehetjük, komposztáljunk! A városi komposztálás először talán nehéznek és furának tűnhet, de csak addig, amíg bele nem jövünk ☺ Számos útmutató, valamint beltéri és kültéri komposztáló rendszer létezik, amelyek segítségünkre lehetnek.
- II. **Hozzunk létre fűszerkertet vagy zöldséges kertet.** Ezáltal nemcsak a megtermelt finomságoknak örülhetünk, de hasznosítani tudjuk a tápanyagban gazdag irodai komposztot is – mint természetes trágyát – a kertben ☺. Nincs is szükség nagy területre; egy kisebb placc is megteszi, ahol ki tudunk tenni néhány cserép fűszernövényt a fényre, vagy el tudunk ültetni egy maroknyi zöldséget az épületen kívül. **Függőleges kerttel** is próbálkozhatunk.

Amit még megtehetünk

Tisztítószer

Akár mi, akár külön takarítószemélyzet végzi a takarítást, **kerüljük az erős vegyszerek használatát a konyhában!** Elkészíthetjük saját környezetbarát tisztítószerünket is ecet és víz keverékéből (tegyünk két rész ecetet és egy rész vizet egy szórófejes flakonba).

Ne használjunk papírtörölt! Általános célokra használjunk textil törlőruhát, az edényekhez mosható konyharuhát, a kiömlött folyadék felitatására és tisztításra pedig szivacsot.

Érdekesség

A hulladék kb. egyharmada komposztálható. Ha elkerüljük, hogy a hulladéktelepen lerakásra kerüljön, és helyette komposztáljuk, csökkenthetjük a karbon-kibocsátást és a talajvíz elszennyeződését, továbbá természetes trágyaként hasznosíthatjuk a komposztot.

További olvasnivalók és ötletek:

Egészséges irodai ebéd receptek

Étkezés az irodában

Beltéri komposztálás

Források:

<https://www.americanexpress.com/us/small-business/openforum/articles/18-ways-to-save-and-go-green-in-the-office-1/>

<http://www.grinningplanet.com/2005/11-15/green-kitchen-office-kitchen-article.htm>

