



## ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Σε μια 4μελή οικογένεια, το 1/3 των εκπομπών CO<sub>2</sub> του νοικοκυριού προέρχεται από το φαγητό. Η πρόκληση αυτού του μήνα είναι να μειωθεί το αποτύπωμα CO<sub>2</sub> από το φαγητό αλλάζοντας τον τρόπο που π.χ. επιλέγετε, ετοιμάζετε και αποθηκεύετε το φαγητό σας.

Η αλλαγή της συμπεριφορά μας όσον αφορά στο φαγητό δεν είναι πάντα εύκολη, αλλά **ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ** από αυτήν είναι τόσο πολλά:

- το φαγητό είναι πιο **ΥΓΙΕΙΝΟ**,
- θα έχετε **ΝΕΕΣ ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ** στην κουζίνα,
- και η **ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ ΣΑΣ** μπορεί επίσης να αποκτήσει μια νέα διάσταση.



## Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ - ΕΝΑ ΕΞΥΠΝΟ ΜΕΝΟΥ

Θα πρέπει, στη διάρκεια των τριών επόμενων εβδομάδων, να αποκτήσετε την απαραίτητη γνώση ώστε να είστε σε θέση να δημιουργήσετε ένα φιλικό προς το κλίμα μενού για την 4<sup>η</sup> εβδομάδα της καμπάνιας. Το μενού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, ενδιάμεσα γεύματα και ποτά.

Το μενού θα πρέπει να ακολουθεί τις παρακάτω αρχές:

- Χρησιμοποιείτε εποχιακά τρόφιμα τοπικής παραγωγής.
- Τρώτε μια αειφόρο ποσότητα κρέατος.
- Μην πετάτε φαγητό.
- Πηγαίστε για ψώνια χωρίς το αυτοκίνητο.
- Επιλέγετε οργανικό φαγητό.
- Επιλέγετε ψάρια από αειφόρες πηγές και από την αειφόρο αλιεία.



**ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:** Φτιάξτε μια εικόνα και ζωγραφίστε το πιο αγαπημένο σας σχετικά με το δείπνο.

Περιγράψτε το μενού σας, τι πήγε καλά και τι όχι, τι ήταν εύκολο και τι δύσκολο και αποκτήστε την ευκαιρία να κερδίσετε μεγάλα δώρα. Στείλτε μας ένα email στο [gvezir@cres.gr](mailto:gvezir@cres.gr) με το όνομά σας, το όνομα της ομάδας σας και γράφοντας «Η 3<sup>η</sup> Πρόκληση» στο θέμα, πριν τις 7/3.

Από την ιστοσελίδα:

<http://eattheseasons.co.uk/>

## ΑΕΙΦΟΡΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

### ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Μία σημαντική λεπτομέρεια του να αγοράζει κανείς τοπικά προϊόντα αφορά στην προσπάθεια κατανάλωσης φρέσκων φρούτων και λαχανικών όταν είναι η εποχή τους στην περιοχή του καταναλωτή. Η αγορά εποχιακών προϊόντων παρέχει μια εξαιρετική ευκαιρία για την δοκιμή καινούργιων φαγητών και για πειραματισμούς με εποχιακές συνταγές. Και απλώς έχουν καλύτερη γεύση! Αγοράζοντας τοπικά τρόφιμα εποχής περιορίζονται οι επιπτώσεις στο περιβάλλον που θα προκαλούνταν από την μεταφορά του συγκεκριμένου φαγητού κατά εκατοντάδες μίλια. Γνωρίζετε ότι... Το ρύζι είναι το δεύτερο πιο καλλιεργούμενο δημητριακό. Το 80% της συνολικής ποσότητας ρυζιού παράγεται στην Ασία, και από εκεί πρέπει να μεταφερθεί στην Ευρώπη. Οι πλημμυρισμένοι ορυζώνες επίσης εκπέμπουν μεθάνιο (CH<sub>4</sub>), που είναι το δεύτερο πιο σημαντικό αέριο του θερμοκηπίου μετά το CO<sub>2</sub>.



### ΤΡΩΤΕ ΜΙΑ ΑΕΙΦΟΡΟ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

Σύμφωνα με τους ειδικούς μια αειφόρος ποσότητα κρέατος είναι τα 385g την εβδομάδα. Μπορείτε να μειώσετε την κατανάλωση κρέατος με πολλούς τρόπους: π.χ. χρησιμοποιείτε λιγότερο κρέας σε κάθε πιάτο και βάζετε περισσότερα λαχανικά και όσπρια. Τρώτε ως χορτοφάγοι μια στο τόσο, ξεκινώντας από μία φορά την εβδομάδα. Θυμηθείτε ότι το τυρί έχει αρνητική επίπτωση στο κλίμα, οπότε η αντικατάσταση του κρέατος με το τυρί δεν είναι τόσο καλή ιδέα.



### ΜΗΝ ΠΕΤΑΤΕ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ

Κάθε άτομο πετάει εκατοντάδες κιλά καλού φαγητού κάθε χρόνο. Αποφύγετέ το ή: αγοράζοντας την σωστή ποσότητα προμηθειών, μαγειρεύοντας την σωστή ποσότητα μερίδων και τολμώντας να μυρίσετε/δοκιμάσετε το φαγητό που «θεωρητικά» έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξης του. Μπορείτε επίσης να μάθετε να μαγειρεύετε με τα περισσεύματα, να κάνετε ένα μπουφέ, μια πίτσα ή μια πίτα με τα περισσεύματα της προηγούμενης ημέρας.

### ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Όταν πηγαίνετε με το αυτοκίνητό στα μαγαζιά για τα ψώνια, εκπέμπετε την ίδια ποσότητα εκπομπών CO<sub>2</sub> που αντιστοιχεί και στην ποσότητα CO<sub>2</sub> για την παραγωγή και την μεταφορά του εν λόγω φαγητού. Το δέιπνο σας δεν θα είναι ποτέ φιλικό προς το περιβάλλον όσο κάνετε άσκοπες διαδρομές με το αυτοκίνητό στο σουπερμάρκετ.

### ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Η οργανική καλλιέργεια αποφεύγει τα αζωτούχα λιπάσματα. Αυτά καταναλώνουν μεγάλα ποσά ενέργειας κατά την παραγωγή τους. Επίσης, η χρήση τους προσθέτει, πιθανώς σε πολύ μεγάλο βαθμό, στις εκπομπές οξειδίων του αζώτου. Τα οξείδια του αζώτου είναι κατά πολύ χειρότερα από το μεθάνιο ή το CO<sub>2</sub>. Η γεωργία είναι η σημαντικότερη πηγή αυτού του αερίου. Η οργανική καλλιέργεια μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μεγαλύτερη βιοποικιλότητα.

### ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΟ ΑΛΙΕΙΑ

Η μη αειφόρος αλιεία προκαλεί πολλά προβλήματα. Ο παγκόσμιος αλιευτικός στόλος είναι 2-3 φορές μεγαλύτερος από αυτόν που μπορούν να υποστηρίξουν αειφόρα οι ωκεανοί. Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι αλιεύουν από τους ωκεανούς πολλά περισσότερα ψάρια από όσα μπορούν να αντικατασταθούν από αυτά που απομένουν. Προσπαθήστε να τρώτε ψάρια από καλά διαχειριζόμενα αειφόρα αποθέματα ή ιχθυοκαλλιέργειες, ή ψάρια ανθεκτικά στις πιέσεις που δέχονται από την αλιεία.

Προσπαθείστε να αντικαταστήσετε το ρύζι με κάτι που παράγεται τοπικά:

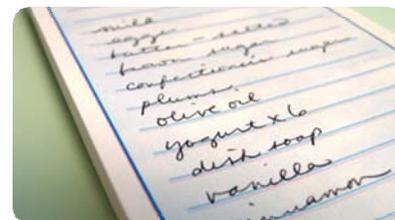
- Πατάτες,
- Σίτος μούρων,
- Πλιγούρι,
- Κουσκούς,
- Σπέλτα (όλυρα),
- Αποξησμένο κριθάρι.



## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ – ΦΤΙΑΞΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΣΑΣ;** Ξεκινήστε την ενεργειακά συνετή ζωή σας ρίχνοντας μια ματιά στο ψυγείο, στον καταψύκτη και στα ντουλάπια της κουζίνας σας. Πιθανώς διαθέτετε πολλά τρόφιμα που δεν θυμάστε καν ότι τα είχατε. Κοιτάξτε, μυρίστε, δοκιμάστε τα, αποφασίστε τι θα κρατήσετε και προγραμματίστε τι θα τα κάνετε, αφού και το πιο μικρό κομμάτι τυρί μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο για μια πίτα.

Φτιάξτε μια καλή λίστα για τα ψώνια σας. Ίσως να κολλήσετε μία και στην πόρτα του ψυγείου. Αποκτήστε την συνήθεια να σημειώνετε πάντοτε τις μελλοντικές σας ελλείψεις όταν π.χ. σας τελειώνει η οδοντόπαστα, τα αυγά ή η σκόνη του πλυντηρίου. Πριν πάτε στα μαγαζιά μην ξεχάσετε να κοιτάξετε γύρω σας μήπως σας λείπει τίποτα. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγετε να ξαναπάτε στα μαγαζιά ή να αγοράσετε πράγματα που ήδη έχετε.



**ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΑ ΠΕΡΙΞ ΣΑΣ** Πάρτε το ποδήλατό σας και πηγαίνετε στο φούρνο, τον ψαρά, τον κρεοπώλη και τον μανάβη της γειτονιά σας. Πού μπορείτε να αγοράσετε τοπικά παραγόμενα τρόφιμα κοντά στο σπίτι σας;

## ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΙΣ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΣΑΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ

**ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Όταν θα ανακαλύψετε νέες λαχταριστές συνταγές μην ξεχάσετε να τις αποθηκεύσετε έτσι ώστε να μπορείτε εύκολα να τις ξαναβρείτε. Ίσως μπορείτε να τις ταξινομήσετε κατά εποχή.

## ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ/ΜΗΝΙΑΙΟ ΜΕΝΟΥ

Το να μπορείτε να ετοιμάσετε τα πιάτα της επόμενης ημέρας από την προηγούμενη σας γλυτώνει πολύ χρόνο, απογοήτευση και εκνευρισμό στην κουζίνα. Και με το να έχετε τον χρόνο να ξεπαγώσετε το φαγητό σας μέσα στο ψυγείο, εξοικονομείτε χρήματα. Αυτό διότι μπορείτε να ανακυκλώσετε την ενέργεια που καταναλώθηκε για να παγώσει το φαγητό. Θυμηθείτε να αφήνετε κάποιο κενό στο μενού σας για να καταναλώνετε πιθανά περισσεύματα.

**ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΝΑ ΠΙΕΪΤΕ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΠΟΤΑ** Πλέον μπορείτε εύκολα να έχετε πολλές επιλογές εάν θέλετε να αγοράσετε οργανικά ποτά. Γιατί να μην δοκιμάσετε οργανικό κρασί ή μια μπίρα την επόμενη Παρασκευή; Ξανανοίξτε τη βρύση! Το εμφιαλωμένο νερό προκαλεί πολλά προβλήματα (όπως επίσης και όλα τα εμφιαλωμένα ποτά, σε σχέση με το νερό της βρύσης), οπότε δεσμευτείτε να αποφεύγετε το εμφιαλωμένο νερό.

**ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!** Προσπαθήστε να φτιάξετε γρήγορο φαγητό στο σπίτι. Η πίτσα, τα χάμπουργκερ, οι τηγανητές πατάτες είναι εύκολο να φτιαχτούν, ενώ έχουν πολύ καλύτερη γεύση και είναι πιο υγιεινά από αυτά που μπορεί να αγοράσετε. Ξοδεύουμε πολλά χρήματα σε γλυκά, μπισκότα, αναψυκτικά και για ορισμένους από εμάς μπορεί να ξοδεύουμε και το 30-35% του μισθού μας. Είναι χρήματα που ξοδεύονται για φαγητό που απαιτεί πολύ ενέργεια για την παρασκευή του, αλλά μας επιστρέφει την κακή μη θρεπτική ενέργεια του. Δοκιμάστε:

- Τα εποχιακά λαχανικά σε ράβδους με σπιτικό ντιπ, αντί για τσιτς.
  - Τις ψητές πατάτες φούρνου αντί να αγοράσετε έτοιμες τηγανητές.
- Μήπως υπάρχουν τοπικές λιχουδιές που μπορείτε να δοκιμάσετε ως συνοδευτικό με την ταινία της Παρασκευής;

**ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!** Βάλτε τους λιλιπούτειούς σας σεφ στην κουζίνα όταν μαγειρεύετε και σχεδιάστε μαζί το μενού.

- Δοκιμάστε οργανικό μηλίτη ή λεμονάδα αντί για αναψυκτικά.
- Έχετε δοκιμάσει οργανικά γλυκά;
- Εξοικονομείτε χρήματα και τρώτε πιο υγιεινά παίρνοντας μαζί σας φρούτα εποχής ή σπιτικούς μεζέδες στις εξορμήσεις σας!



## ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ

**ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ** – ασχοληθείτε με την κηπουρική: μπορείτε να καλλιεργήσετε βότανα, λαχανικά και φρούτα στον κήπο, στο μπαλκόνι ή ακόμα και στο παράθυρο της κουζίνας σας.

### ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΝΑ ΜΑΖΕΨΕΤΕ ΜΟΥΡΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

– εάν δεν είστε σίγουροι για το ποια από αυτά είναι ασφαλές να καταναλωθούν, παρακολουθήστε σχετικά μαθήματα πριν.



### ΨΩΝΙΑ ΣΤΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

– εάν διαθέτετε ένα πρόγραμμα γευμάτων και μια λίστα με τα ψώνια μπορείτε να αποφύγετε τις άσκοπες διαδρομές με το αυτοκίνητο - εάν μπορείτε να αφήσετε το αυτοκίνητο στο σπίτι, ακόμα καλύτερα. Μην ξεχνάτε να κουβαλάτε ανακυκλώσιμες τσάντες και τα άδεια μπουκάλια σας.

Εξοικονομήστε ενέργεια όταν ξεπακετάρετε να ψώνια σας. Τοποθετήστε όλα τα προϊόντα στο πάγκο της κουζίνας σας και ταξινομήστε τα πρώτα: μία στοιβία για το ψυγείο / τον καταψύκτη και μια άλλη για την αποθήκη. Έτσι θα χρειαστεί να ανοίξετε το ψυγείο ή τον καταψύκτη μόνο μια φορά.

## ΚΑΛΩΣΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑ - ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### Ο ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ

– ένα τέλειο εργαλείο της κουζίνας για να ζεσταίνετε μικρές μερίδες φαγητού/υγρών. Επιλέξτε όμως το ψυγείο για το ξεπάγωμα

**ΒΡΑΣΤΗΡΑΣ** – μαζί με την κεραμική κουζίνα, ο βραστήρας είναι τέλειος για το βράσιμο του νερού. Μπορείτε επίσης να προθερμαίνετε το νερό για τα μακαρόνια στο βραστήρα.

### Η (ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ) ΚΟΥΖΙΝΑ

– η ♥ της κουζίνας, να την φροντίζετε. Καθαρίζετε την πριν κρυώσει γιατί είναι ευκολότερο να απομακρυνθούν τα υπολείμματα φαγητού. Όσο πιο καθαρή είναι, τόσο λιγότερη ενέργεια καταναλώνει.

### ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

– χρησιμοποιείτε τον με σύνεση, καθώς απελευθερώνει πολύ θερμότητα και αυτό θα πρέπει να το πληρώσετε.

**ΚΑΦΕΤΙΕΡΑ** – η μυρωδιά του καφέ είναι υπέροχη. Θυμηθείτε όμως να τον μεταφέρετε μετά σε ένα θερμός.



Με την κεραμική κουζίνα δεν έχετε εναπομένουσα θερμότητα αλλά η κουζίνα έχει τόσο καλή απόδοση που εξοικονομεί ενέργεια σε σχέση με όλες τις άλλες τεχνολογίες. ♥

### Εξοικονόμηση ενέργειας – όταν χρησιμοποιείτε την κουζίνα:

- Μαγειρεύετε με το καπάκι – ό,τι καλύτερο: **ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΕΤΕ 30%** της ενέργειας!
- Επιλέξτε το σωστό μέγεθος του «ματιού»
- Χρησιμοποιείτε επίπεδα κατσαρολικά (όχι ανισόπεδα)
- Χρησιμοποιείτε την θερμότητα που απομένει. Το ρύζι, το μπρόκολο κ.λπ. μπορούν να μαγειρευτούν χρησιμοποιώντας απλώς την εναπομένουσα θερμότητα, απλά όταν αρχίσουν να βράζουν κλείνετε το μάτι.

### Εξοικονόμηση ενέργειας όταν χρησιμοποιείτε τον φούρνο:

- Εάν διατηρείτε το τζάμι του φούρνου καθαρό δεν χρειάζεται να ανοίξετε την πόρτα για να δείτε εάν το φαγητό είναι έτοιμο.
- Αξιοποιείτε την εναπομένουσα θερμότητα, κλείστε το φούρνο προτού ψηθεί το φαγητό ή ζεσταίνετε το επόμενο πιάτο ζεστό ή ίσως ετοιμάστε λίγο μούσλι
- Χρησιμοποιώντας τον αέρα στο φούρνο μπορείτε να ετοιμάσετε δύο φαγητά ταυτόχρονα- εξοικονομείτε χρόνο και ενέργεια
- Εάν μπορείτε, αφήστε την πόρτα του φούρνου ανοιχτή όταν τελειώσει το μαγείρεμα για να ζεσταίνετε το δωμάτιο (εάν είναι ασφαλές)

## ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΕΙΣΤΕ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ

### ΠΟΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΤΑΤΕ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΘΕΙ!

Στη Σουηδία κάθε άτομο πετάει 100 κιλά καλού φαγητού κάθε χρόνο, στο ΗΒ πετιούνται 8,3 εκατ. τόνοι φαγητού από τα σπίτια τους κάθε χρόνο...Και υπάρχουν χρήματα για εξοικονόμηση, μαθαίνοντας να χρησιμοποιεί όλο το φαγητό της μια 4μελής οικογένεια θα μπορούσε να εξοικονομήσει έως και 840 ευρώ το χρόνο.

#### Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας και πρώτων υλών:

- Δοκιμάστε και μυρίστε, πολλά φαγητά είναι ακόμη σε καλή κατάσταση, και μέρες μετά την ημερομηνία λήξης τους.
- Ελέγξτε το ψυγείο σας και τον καταψύκτη σας μια στο τόσο και κρατείστε σε ένα ράφι τα πιο κοντά στη λήξη τους τρόφιμα ώστε να ξέρετε που να τα βρείτε.
- Το να γνωρίζετε τον καλύτερο τρόπο αποθήκευσης του φαγητού θα σας βοηθήσει να το αξιοποιήσετε καλύτερα.

#### Αγαπημένα περισσεύματα...

- Το να έχετε δημιουργικότητα με τα περισσεύματα σας είναι ένας έξυπνος τρόπος να αξιοποιήσετε το φαγητό σας κατά το μέγιστο
- Τα περισσεύματα του Κυριακάτικου ψητού μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλά πιάτα από τραγανά κάρυ μέχρι άπαιχτο ριζότο, ενώ η σάλτσα μπολονέζ μπορεί να γίνει πίτα
- Λίγο κρασί μπορεί να γίνει παγάκια και να χρησιμοποιηθεί σε σάλτσες
- Χρησιμοποιείτε το ψυγείο και συσκευάστε τα τρόφιμα καλά. Τοποθετήστε τον κιμά σας επίπεδα σε πλαστικές σακούλες και έτσι θα καταψυχθεί και θα ξεπαγωσει πιο εύκολα.
- Φτιάξτε δοχεία φαγητού.

Εάν πετάτε φαγητό είναι μια φοβερή σπατάλη – όχι μόνο είναι σπατάλη πρώτων υλών αλλά σκεφτείτε μόνο την ενέργεια, το νερό και τη συσκευασία που χρησιμοποιήθηκαν κατά την παρασκευή της τροφής, τη μεταφορά και την αποθήκευσή της. Αυτά όλα χάνονται όταν πετάτε καλό φαγητό.

## ΚΑΛΩΣΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ - ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

### ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΤΑΨΥΚΤΗ - ρυθμίστε

την σωστή θερμοκρασία στον καταψύκτη που θα πρέπει να είναι στους -18 °C. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία ψύξης με σύνεση.

### ΚΑΝΕΤΕ ΑΠΟΨΥΞΗ - όταν το στρώμα πάγου φθάσει στα 3-5 mm είναι η κατάλληλη στιγμή.

### ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΨΥΓΕΙΟΥ - ένα τέλειο μέρος για να αποψύχετε τρόφιμα

ρυθμίστε τη σωστή θερμοκρασία του ψυγείου, θα πρέπει να είναι -5°C. Έχετε ένα θερμομέτρο στο πάνω και ένα στο κάτω τμήμα του ψυγείου για να έχετε πραγματικά τον έλεγχο.

Για κάθε βαθμό που χαμηλώνετε τη θερμοκρασία, η κατανάλωση ενέργειας αυξάνεται κατά 6-8%.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- Κλείνετε την πόρτα όσο πιο γρήγορα γίνεται.
- Ένας εύκολος τρόπος για να βοηθήσετε το ψυγείο σας να λειτουργεί πιο αποδοτικά είναι να καθαρίζεται τακτικά τα πηνία που απομακρύνουν τη θερμότητα από το

ψυγείο. Εάν είναι καλυμμένα με σκόνη δεν μπορούν να λειτουργήσουν όπως πρέπει, και το ψυγείο σας θα λειτουργεί περισσότερο και συχνότερα.

Για κάθε βαθμό που χαμηλώνετε τη θερμοκρασία στο ψυγείο σας, η καταναλισκόμενη ενέργεια μειώνεται κατά 5% ή κατά περίπου 4,8 ευρώ το χρόνο.



## ΦΑΤΕ, ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΤΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

**Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ** έχει ολοκληρωθεί και τώρα μπορείτε απλά να απολαύσετε όλη τη σκληρή δουλειά σας. Έχετε ένα πρόγραμμα γευμάτων να ακολουθήσετε και μια λίστα αγορών που το συνοδεύει.

**ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ** βάλτε ορισμένα από τα φρούτα και λαχανικά εποχής στο τραπέζι. Εάν κάποιος πεινάει πολύ τότε μπορεί να ξεκινήσει με αυτά ως ορεκτικό. Στα παιδιά συνήθως αρέσει αυτό.

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ** – κάνετε τη μαγειρική διασκεδαστική και κάτι που μπορείτε να κάνετε όλοι μαζί, εάν βοηθήσετε τότε μπορεί το φαγητό να σας φανεί ακόμα πιο νόστιμο.

**ΝΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗ ΒΡΥΣΗ** – να έχετε πάντα νερό στο τραπέζι. Βάλτε μερικά φρούτα και λαχανικά μέσα για γεύση (φράουλες, λεμόνι, αγγούρι, τζίντζερ).

**ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕΤΕ, ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ, ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ** στρώστε το τραπέζι, ανάψτε μερικά κεριά και απλά εκπνεύστε προτού ξεκινήσετε να τρώτε εσείς και η οικογένειά σας. Δοκιμάστε να τρώτε όλοι μαζί, όσο συχνότερα μπορείτε και να θυμάστε ότι το φαγητό είναι πολύτιμο, μην το θεωρείτε ως δεδομένο, αλλά εκτιμήστε το.

**ΜΕΡΙΔΕΣ ΣΩΣΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ** - μην βάζετε μεγάλη ποσότητα φαγητού την πρώτη φορά. Είναι καλύτερο να ξαναγεμίσετε αργότερα το πιάτο σας εάν το επιθυμείτε.



## ...ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΠΛΕΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΙΑΤΑ

### ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ

Η χρήση του πλυντηρίου πιάτων είναι καλύτερη από το πλύσιμο στο χέρι. Εξοικονομείτε χρόνο, χρήμα, ενέργεια και νερό, και έχετε πιο καθαρά πιάτα. Για να πετύχετε όμως πραγματική εξοικονόμηση θα πρέπει:

- ✓ Να βάζετε πλυντήριο μόνο όταν είναι γεμάτο
  - ✓ Να επιλέγετε το πρόγραμμα εξοικονόμησης ενέργειας
  - ✓ Να φροντίζετε το πλυντήριο
- Απομακρύνετε όλα τα μεγάλα κομμάτια υπολειμμάτων τροφών που έχουν παραμείνει στα πιάτα και απορρίπτετέ τα στο καλάθι κομποστοποίησης ή στα σκουπίδια,
  - Εάν πρέπει να τα ξεπλύνετε, χρησιμοποιείτε κρύο νερό, αν είναι δυνατόν.



### ΜΗ ΠΕΤΑΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ

- Μειώστε τον αριθμό των σκουπιδοσακούλων σας ταξινομώντας τα σκουπίδια σας για ανακύκλωση. Μπαταρίες, λάμπες και χημικά είναι επικίνδυνα απορρίμματα και θα πρέπει να έχουν ανάλογη επεξεργασία. Εάν μπορείτε, ταξινομήστε το φαγητό σας για κομποστοποίηση ή για παραγωγή βιοαερίου. Εάν χρειάζεται να **ξεπλύνετε τις συσκευασίες σας πριν την ανακύκλωση, απλά χρησιμοποιείτε κρύο νερό ή το παλιό πλυντήριο πιάτων σας.**
- Μην κάνετε επιπλέον δρομολόγια με το αυτοκίνητο για να ανακυκλώσετε, **αποφύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις.**

