

5 dolog, amit megtehetsz a Nemzetközi Klímaváltozási Akciónapon, hogy fenntarthatóbb legyen az étkezésed

Május 15. a **Nemzetközi Klímaváltozási Akciónap**, amely remek alkalom arra, hogy elgondolkodjunk: hogyan tudjuk mindennapi szokásainkat úgy alakítani, hogy kisebb terhelést jelentsenek a bolygónkra. Kezdhetjük például az étkezésünkkel, hiszen egyéni ökológiai lábnyomunk kb. 40%-át életünk ezen területén hozott döntéseink adják.

A **Felelős Gasztrohős Alapítvány** célja, hogy felhívja a figyelmet az étkezés és a klímaváltozás közötti kapcsolatra, és gyakorlati tippekkel segítse a fenntarthatóbb életmódot. A Nemzetközi Klímaváltozási Akciónapon **influenzerekkel közösen** osztanak meg fenntartható étkezéssel kapcsolatos ötleteket közösségi média oldalaikon három kiemelt témában:

- Szezonális, helyi alapanyagok előnyben részesítése
- Élelmiszerpazarlás csökkentése
- Hús- és tejtermékfogyasztás mérséklése

Miért fontos ez?

Az élelmiszeripar az egyik legnagyobb globális üvegházhatásúgáz-kibocsátó. Az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) szerint az élelmiszertermelés az összes globális kibocsátás **körülbelül egyharmadáért** felelős. Ezen belül az állati eredetű élelmiszerek előállítása – különösen a hús- és tejtermékeké – kiemelkedően nagy környezeti lábnyommal jár. Egy tanulmány szerint a növényi alapú étrend akár **73%-kal is csökkentheti** az egyéni étrendhez köthető kibocsátásokat.

5 dolog, amit megtehetsz már ma a fenntarthatóbb étkezésért:

1. Válassz szezonális és helyi alapanyagokat!

A hazai, szezonális termékek szállítása kisebb karbonlábnyommal jár, és a helyi termelőket is támogatod. Nézz szét a piacokon – most van itt az ideje a spárgának, újbургonyának és a szamócának is!

2. Tervezd meg a heti menüt!

A tudatos tervezés segít megelőzni az élelmiszer-pazarlást. A NÉBIH szerint Magyarországon évente fejenként **62 kg** élelmiszer kerül a kukába, aminek körülbelül a fele elkerülhető lenne egy kis tervezéssel, odafigyeléssel.

3. Hasznosítsd a maradékokat!

A zöldségzárakból isteni alaplé főzhető, a szikkadt kenyérből pedig kenyérpuding vagy zsemlemorzsa. Nézz körül a hűtődben kreatív szemmel!

4. Csökkentsd a hús- és tejtermékfogyasztást!

Nem kell teljesen lemondanod ezekről az élelmiszerekről, de ha heti 1-2 húsmentes napot beiktatsz, már az is sokat számít. Próbálj ki új húsmentes recepteket a [Gasztrohősök oldaláról](#) vagy növényi tej alternatívákat!

5. Oszd meg a jó gyakorlatokat!

Csatlakozz az akciónaphoz online! Kövesd a Felelős Gasztrohős oldalait, és oszd meg kedvenc zöld receptjeidet, konyhai trükkjeidet a #gasztrohós vagy #klímaakciónap hashtagekkel!

A Felelős Gasztrohős Alapítvány célja, hogy mindenki számára elérhető és élvezetes legyen a környezettudatos étkezés. Mindenki lehet hős és falatonként képesek vagyunk megváltoztatni a világot – (t)együk meg az első falatokat együtt, május 15-én!

Sajtókapcsolat:

- Felelős Gasztrohős Alapítvány
- eszti@gasztrohos.hu

© Grafika: Kőfaragó Zsuzsi



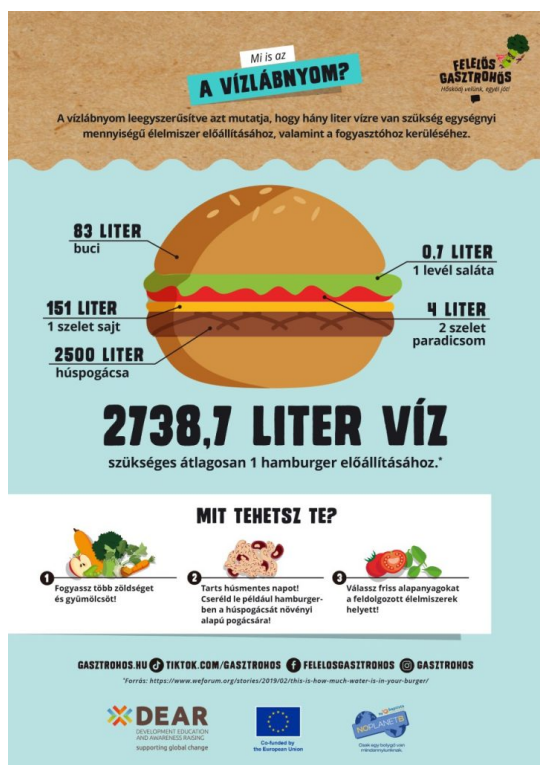
© Grafika: Kőfaragó Zsuzsi



© Grafika: Kőfaragó Zsuzsi



© Grafika: Kőfaragó Zsuzsi



Eredeti tartalom: Felelős Gasztrohós Alapítvány

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=22184>