

Zöldülj! Fordulj!  
Környezettudatos füzetek V.



# KÖRNYEZETBARÁT HÁZTARTÁS

TAKARÉKOS ZÖLD ÖTLETEK



Készítette:  
Körösök Völgye Natúrpark Egyesület  
2011.

 SZÉCHENYI TERV

## Bevezető... milyen témákat ölel fel ez a kis füzet?

A környezetbarát takarítást, mosást mutatjuk be először, olyan praktikákat, melyeket nagymamáink is előszeretettel használtak. Majd szó lesz az energia- és víztakarékosságról, miként spórolhatunk az árammal, a vízzel, hogyan mérselkelhetjük a fűtésszámlát. Kiadványunk, segít megtenni a környezetbarát háztartáshoz vezető lépéseket, hogy mindenki kiválaszthassa a maga számára betartottnak tűnő ötleteket és megpróbálja azok szerint cselekedni a mindennapok során. Ha pedig sikerült kiolvasni a füzetet, kimásolni „Foltűző ötleteket”, akkor a kiadvány továbbadható, másokat is „környezetbarárságra” buzdítva!

## Tisztítószereink...

A tisztítószerek jelentősen terhelik környezetünket a bennük lévő vegyi anyagok miatt. Bár a reklámok hangzatos szlogenekkel kínálják őket, nem árt odafigyelni, milyen anyagokat tartalmaznak a „makacs szennyeződések elleni”, „a baktériumok 99%-át elpusztító” és a „fantasztikus zsíroló hatással rendelkező” szerek.

Mindennapi mérgeink...



## Tisztító- vagy „pusztítószerek”?



- A fertőtlenítő- és véctisztító szerek maró hatású hypót, szöveteket roncsoló klórt, mérgező formaldehidet tartalmaznak.
- A vízköoldó szerek erős sósavat, hangyasavat használnak.
- A lefolyó- és tűzhelytisztítók maró nátrium-hidroxid tartalmúak.
- A mosó- és mosogatószeres tenzideket, zsíroló lúgot, foszfátokat, színezéket, szintetikus illatanyagot tartalmaznak, melyek a bőr kiszáradását, ekcémáját okozhatják, a lefolyókból a csatornába, majd az élővizekbe kerülve károsítják a környezetet, felborítják a biológiai egyensúlyt.
- A kozmetikumok egy része, valamint az ipari berendezések és légkondicionálók fertőtlenítője gyakran tartalmaz antibakteriális és gombaölő triklózánt. Ez a fertőtlenítő, elpusztítja a „rossz” és a „jó” baktériumokat egyaránt.

## Mi tehát a teendő?

Válasszuk a biológiailag lebomló, enyhébb és semlegesebb hatású szereket! Csökkentsük a szintetikus vegyszerek mennyiségét és töménységét!

## Használjunk környezetbarát tisztítószereket!

### ...A munkahelyen...

Manapság a gyártók már gondolnak az olyan cégekre is, amelyek számára fontos a környezettudatosság, így nagyüzemi körülmények között, intézményeknek sem kell lemondani a környezetbarát tisztítószerekről. Többféle márka közül választhatunk, lényeges azonban, hogy a csomagoláson keressük a környezetbarát termékjelzést (pl. eurovirág) és ismerjük meg a termék egészségügyi és környezeti hatását is nyomon követő biztonsági adatlapját.



### INFO Honnan szerezzem be?

Drogériákból, bioboltokból, biopiacokról, internetes zöld boltokból, patikákból, háztartási boltokból.

### ...A háztartásban...

**Ecet:** kiváló fertőtlenítő, gomba- és baktériumölő hatású, megszünteti a penészt, a vízkövet, leoldja a sófoltokat a téli cipőről, elfedi a kellemetlen szagokat,



Az ecet „sokoldalú” a háztartásban

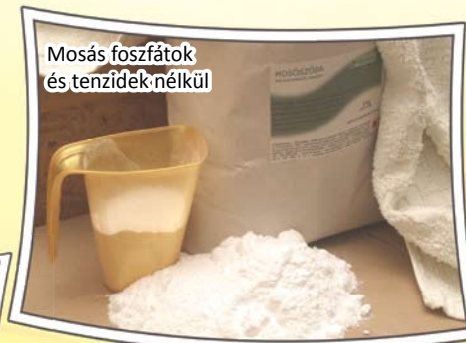
**TIPP** Olcsóbb és környezetkímélőbb, ha barátokkal összefogunk és nagyobb tételt rendelünk.

öblítőként élénkíti a színeket, puhítja a ruhát és tökéletes ablaktisztító is.

**Szódabikarbóna:** nedvszívó és szagtalanító hatású szer, kiválóan alkalmazható a hűtőszekrény tisztítására, szagtalanítására, az ecettel együtt megszünteti a dugulásokat és szagtalanítja a lefolyót.



**Citromsav:** tökéletesen alkalmas a vízkő eltávolítására, legyen szó kávé- vagy teafőzőről (utána rögtön használható!), de kiválóan alkalmazható fehérítésre is.



Mosás foszfátok és tenzidek nélkül

**Mosószóda:** vízlágyító és zsíroló hatású, használhatjuk áztatáshoz, mosáshoz, forró vízben oldva mosogatáshoz, felmosáshoz, csempék és tűzhelyek tisztítására.

**Háziszappan:** hatékonyan tisztítja a pamut és kevertszálás textíliákat; macsabb foltok esetén többször dörzsöljük át vele a foltot, általános mosáshoz reszeljük a mosógépbe; keverhetjük mosósóddával is.



Háziszappan mosáshoz, mosakodáshoz

**Fehértő só (nátrium-perkarbonát):** kitűnő folttisztító-, fehérítő-, sőt fertőtlenítő szer, előnye, hogy a színes ruhákat nem fakítja.

**Illóolajok:** fertőtlenítenek és illatosítanak, tegyük ezért néhány cseppet az öblítővízbe, de felmosáskor, lemosáskor is használhatjuk.

**Lenolaj:** bútorok ápolására, felfrissítésére kiválóan alkalmas, növeli tartósságukat.



Az illóolajok az otthonát és a benne élőket is „gyógyítják”



Takaríts mikroszálás törölkendővel!

**TIPP** Mikroszálás törölkendő használatával minimálisan vagy egyáltalán nem kell tisztítószert használnunk.

**TIPP** Mechanikus súrolással, előzetes áztatással sokkal kevesebb vegyszert kell használnunk takarításkor.



**TIPP** A napsütés fertőtleníti és fehérit, ezért amikor csak tehetjük, szárítsuk a ruhát a szabadban; az ágynemű felfrissül, de a paprikafoltos műanyag edények is kifehérednek, ha egy napig a szabadban „napozhatnak”.

A következő táblázat segítséget nyújt a különböző eredetű foltok hatékony tisztításában - természetesen környezetbarát módon. Fénymásoljuk ki a füzetből és függesszük a mosógép fölé, így mindig bevethetjük a legjobb praktikát!

FOLT FAJTÁJA	TISZTÍTÁSI ÚTMUTATÓ
Friss gyümölcsfolt	Áztasd háztetejbe! Csöppents a foltra citromlevet vagy ecetet (ügyelj a ruha színtartóságára)! Próbálkozhatsz fehérítő sóval is.
Fűfolt	Használhatsz narancsolajat (töményen bõrizgató, gyúlékony), de glicerinnel bedörzsölve, majd fehérítő sós vízben áztatva is megszabadulhatsz a folttól.
Golyóstoll, tinta	Dörzsöld alkoholba (gyógyszertárban beszerezhető) mártott szivaccsal, de az ecet is hatékony!
Izzadságfolt	Langyos ecetes, szódabikarbónás, mosósóddás vízben áztasd! Szalmiákszeszes vízzel átitatott vattával is eltávolítható a ruhaneműből.
Kávé-, tea-, kólafolt	Tojássárgájával kevert langyos vízzel kell kiöblíteni, ezután ecetes, majd normal öblítés következik, illetve bõraxos áztatás. Kiváló feltévtávolító még a szódabikarbóna is.
Kakaófolt	Forró tejben vagy meleg sós vízben mosd ki!
Penészfolt	Önts erős szappanos oldatot és sót a foltra, tedd ki napfényre és tartsd nedvesen!
Rágógumi	Dörzsöld jéggel, amíg megkeményedik, majd szedd le!
Rozsdafolt	Áztasd savanyú tejben vagy citromlében, dörzsöld be sóval, tedd ki a napra és csak ezután mosd ki!
Rúzfolt	Hideg tejszínnel vagy főzőmargarinnal dörzsöld be, majd mosósóddával mosd ki!
Vérfolt	Áztasd 10 percig hideg, sós vízben, majd mosd ki szappannal! Ha régebbi a folt, keverj össze keményítőt és hintőport egy kis vízzel és ezt kend a foltra! Jó rá a fehérítő sós áztatás is.
Viaszfolt	Tedd a ruhát a mélyhűtőbe kb. 2 órára, így könnyen leszedheted („letörheted”) a viaszt!
Bor-, vagy sörfolt	Áztasd bõraxos vagy fehérítő sós oldatban!
Zsírfolt	Forró vizes átmosás után önts rá szódabikarbónát! Használhatsz tömény narancsolajat is a zsírfoltra, óvatosan, mert hígítatlanul bõrizgató, gyúlékony. Ügyelj a textília színtartóságára.
Falfirka, zsírkréta	Használjunk egy régi fogkefét, melyre fogkrémet is tehetünk.

## Környezetbarát és energia-takarékos tippek a házban

Mindennapi életünk nem képzelhető el energia nélkül. A tisztálkodáshoz, a mosáshoz, a takarításhoz, a világításhoz, a fűtéshez és hűtéshez, a főzéshez elektromos áramra, valamint földgázra van szükség. Az energia környezettudatos használata elsősorban azt jelenti, hogy életvitelünket, fogyasztási szokásainkat a takarékoság, a visszafogottság jegyében alakítjuk ki. Házunkat, lakásunkat úgy tervezzük, háztartási eszközeinket úgy válogassuk össze, hogy azok energia- és víztakarékosak legyenek.

### Világítás

„Amit nappal megtehetsz, ne halaszd estére!” Mivel a természetes fény a legjobb, szervezzük úgy a napunkat, hogy természetes fényből éljünk, tanuljunk, végezhessük a házimunkát. Ha a falak, ablakok fehérre, világos színűre vannak festve, a függönyök, bútorok, ágytakarók szintén világos színűek optikailag világosabbnak érezzük a házat.

**TIPP** Ne csak az ár alapján döntünk vásárláskor, minőség alapján hasonlítsuk össze a termékeket, ellenőrizzük az élettartamot, a fogyasztást, a cserelhetőséget.

**TIPP** Ha a ház körül vagy a házban díszvilágítást szeretnénk, használjunk olyan fényforrásokat, melyek nappal feltöltődnek és sötétedés után fényt bocsátanak ki!

**TIPP** Ahová csak lehet, építsünk be időkapcsolót vagy mozgásérzékelős kapcsolót, hiszen ezzel is spórolhatunk!

**TIPP** Az irányítható fényből kisebb teljesítményű is elég. Olvasáshoz, konyhai és irodai munkához használjunk helyi, pontoszerű spot világítást! Legyen otthon hordozható lámpa, állólámpa! A csillárt ritkán kapcsoljuk fel!



### Lássuk az izzókat!

Energiatakarékos fénycsövek használatával világítási költségeid és szén-dioxid kibocsátásod kb. 2/3-át, LED világítással 4/5-ét megspórolhatod. Ahány hagyományos izzót kompakt fénycsőre cserélsz, évente annyszor 75 kilogrammal kevesebb szén-dioxid keletkezik. Ha az izzót nem kompakt fénycsőre, hanem LED világításra cseréled, akár 2x ekkora a megtakarítás.



## Led izzó

Segítségével akár 85-92%-os energiamegtakarítás érhető el. Élettartamuk általában 20-30 ezer óra (akár 5-10 év). Tartósabbak a kompakt fénycsöveknél, mert rázkódásra és kapcsolásra teljesen érzéketlenek. A fényfor-

### INFO A jövő a LED világításé!



rás teljes fényárama a bekapcsolás után azonnal rendelkezésre áll. Nincs beemelegedési idő és nem is melegszik. A LED világítás fénye UV-mentes, csak a látható fény spektrumában sugároz.

## Kompakt fénycső

A kompakt fénycsövek használata elsősorban a konyhában, nappaliban,



gyerekszobában javallt. Nem érdemes olyan helyekre tenni, ahol gyakran kapcsolgatjuk a villanyt vagy azt mozgásérzékelő kapcsolgatja.

## Halogén izzó

Lépcsőházakban, ahol a világítás időzített, szintén nem a kompakt fénycső, hanem a halogén izzó vagy a LED fényforrás javasolt.

**INFO** A használt fénycsövek, égők E-hulladéknak (elektronikai) minősülnek. Újrahasznosításuk megoldott, amennyiben szelektált gyűjtésre kerülnek. A kompakt fénycső nehézfém és higanytartalma miatt veszélyes hulladék, vigyünk el a legközelebbi begyűjtő pontra. Minden áruházban leadhatod, ahol hasonló termékeket forgalmaznak.



**TIPP** Vigyél ajándékba LED-izzót! Így segíted barátaid háztartását energiatakarékosá, azaz környezetbaráttá alakítani.



### Fényforrások energiafogyasztása

## Elektromos készülékek

Amennyiben új elektromos készüléket vásárolunk, törekedjünk arra, hogy az energiatakarékos és tartós legyen. Az energiatakarékos-ság meghatározásában sokat segít az egyre több készüléken megjelenő új energiacímke. Ez, mint egy védjegy, megmutatja az adott gép fogyasztását és kategóriákba sorolja őket. A legenergiatakarékosabb az A+++ jelzésű.



www.newenergylabel.com

## ! Fontos a STANDBY kérdése! Áramtalaníts!

Amikor a háztartási, irodai, szó-rakoztató-elektronikai eszközöket nem használjuk, áramtalanítsuk azokat telje-



sen! A standby (készületi) mód ugyan kényelmes, viszont a készülékek így is jelentős mennyiségű áramot vesznek fel (akár a teljes fogyasztás 30%-át is!) Megoldás lehet az olyan hosszabbító vagy elosztó, amely egy gombnyomással teljesen áramtalanítható.

## Mit tegyünk a régi készülékkel?

**TIPP** Az elhasznált elektromos eszközök visszagyűjtése ott történik, ahol az árusítás folyik. Keressük az üzletekben az Elektro-Coord Magyarország Kft. gyűjtődényeit. Ha még viszonylag jó állapotban van a készülék, akkor használtcikként meghirdethetjük vagy rászorulóknak odaajándékozhatjuk.

## Oldjuk meg kézi erővel!



Citromfacsarás kézzel

Nagyon sok elektromos eszköznek létezik mechanikus változata, amely kézi erővel jól működik. Használjunk mechanikus dió és mákdarálót, kézi reszelőt, szeletelőt, a citromot facsarjuk kézzel!



Mechanikus mákdaráló

## Néhány példa a leghétköznapibb készülékek készületi áramfogyasztására:

Készülékek (átlagos teljesítményt figyelembe véve)	Készületi áramfogyasztás (kWh/h)	Készületben töltött idő (becslés alapján):	Éves készületi áramfogyasztás (kWh/év)
Számítógép monitorral	0.040	8 óra/nap - 220 nap/év	70
Színes tintasugaras nyomtató	0.045	8 óra/nap - 220 nap/év	79
Lézernyomtató (fekete-fehér)	0.025	8 óra/nap - 220 nap/év	44
Szkenner	0.012	8 óra/nap - 220 nap/év	21
Fénymásoló	0.070	8 óra/nap - 220 nap/év	123
Fax	0.010	24 óra/nap - 365 nap/év	88
Vezeték nélküli telefon	0.006	24 óra/nap - 365 nap/év	53
Színes tv	0.007	20 óra/nap - 365 nap/év	51
Szatellit vevő	0.009	24 óra/nap - 365 nap/év	79
Hifi-torony	0.012	20 óra/nap - 365 nap/év	88
Videolejátszó	0.008	23 óra/nap - 365 nap/év	67
Rádiós óra	0.0015	23 óra/nap - 365 nap/év	13
Kávéfőző elektronikus órája	0.002	24 óra/nap - 65 nap/év	18
Mikrosütő elektronikus órája	0.004	24 óra/nap - 365 nap/év	35
Tűzhely elektronikus órája	0.005	24 óra/nap - 365 nap/év	44

## Használjuk az alternatív energiaforrásokat!

**Napkollektor:** vizet vagy levegőt melegít a napenergia hasznosításával. Az így nyert hővel fűteni is lehet. A napenergia áprilistól októberig szinte a teljes melegvízigényt ki tudja elégíteni, átmeneti időszakban a fűtés 20-30%-át képes fedezni. A szoláris melegvíz készítés nem csak új házaknál lehetséges, hanem már meglévőknél is. A kollektor házilag is építhető. Kérjük energetikus segítségét!

**Napelem:** elektromos áramot termel. A napelemet csatlakoztathatod a villamosenergia-hálózatra vagy tölthetsz vele akkumulátort. Keresd a napelemes eszközöket és játékokat!



Napkollektor

## Víztakarékoság

Hazánkban az egy főre jutó napi vízfogyasztás 100-150 liter/fő. Tisztított ivóvízben mosunk, fürdünk, takarítunk és sokszor ezzel locsoljuk a kertünket is. Átgondolatlan vízhasználatunk drága és növeli a háztartásokból eredő tisztítandó szennyvíz mennyiségét. Egyszerű módszerekkel azonban takarékoskodhatunk a vízzel, kényelmünk és higiéniánk feladása nélkül.

**TIPP**

Mosógép és mosogatógép vásárlásakor energia- és víztakarékos terméket válasszunk.

**TIPP**

A perlátor (fémszövetes vízrendező) segítségével 50%-os vízmegetakarítás érhető el a csaptelepeknél, zuhanyfejeknél. A szerkezet a folyó víz mozgási energiáját felhasználva a vizet levegővel dúsítja. Így a csapból folyó víz mennyisége többnek tűnik, ráadásul a tapintása is lágyabb. A korszerű csaptelepeket már gyárilag ellátják perlátorral, de a régebbi típusúak nagy részére utólag is felszerelhető. Műszaki boltokban 1000-2000 forintért árulják.



**TIPP**

Sok apró vízcsepp sokat jelent! Ezért nagyon fontos, hogy a csöpögő csapot minél előbb meg kell javítani!



**TIPP**

A virágok, növények meghálálják és vizet is megtakarítunk, ha összegyűjtjük az esővizet és azzal locsoljuk őket.



**TIPP**

Aki igazán takarékoskodni szeretne, az gyűjtse össze a mosógépből kifolyó öblítővizet, amely a toalett öblítésére kiválóan alkalmas.

**Fűtés (ahol a legtöbbet tehetünk...)**

A háztartások energiafelhasználásának több mint a felét a fűtés teszi ki, ezért itt lehet a legnagyobb megtakarítást elérni. A napenergia felhasználása vízmelegítésre és áramtermelésre, a nyílászárók és a falak szigetelése, a lodzsák valamint teraszok beépítése és a fűtési rendszerek korszerűsítése jelentős energia-megtakarítást hozhat.

## Ne fűtsük túl a lakást!

**Gyerekszoba, nappali és a dolgozó:** 20-21°C-ot (éjjel 2°C-al csökkenthető)

**Fürdőszoba:** fürdéskor 22-24°C, máskor 20°C elegendő.

**Konyha, hálószoba:** 19°C. A kamrában a hűvösebb a jobb!

**Élőszoba:** 18°C is elegendő

**TIPP**

Magasabb a hőérzetünk, ha megfelelő, kb. 60%-os a páratartalom a lakásban.

**TIPP**

Használjunk időkapcsolós termosztátot! Üres házban temperáló fűtést üzemeltessünk, időzítsük hazaérkezésre a felmelegítést, ez 5% fűtés-megtakarítás.

**TIPP**

Radiátor és kályha mögé a falra tegyünk hőtükr-fóliát, ezzel a fűtési energia akár 5-6 százaléka is megtakarítható.

**TIPP**

Hideg napokon, vagy ha télen elutazol, ne hagyd túlhűlni a lakást, a falakat! Kis teljesítménnyel fűts folyamatosan!

**TIPP**

Szereljünk egyedi hőfokszabályozót a fűtőtestekre, illetve figyeljünk a nyílászárók szigetelésére!

**INFO**

Ha a szoba hőmérsékletét 1 fokkal csökkented, 5-6%-kal kevesebb energia fogy a fűtéshez. Ha 25°C helyett 20°C elegendő, 30%-kal csökken a fűtésre fordított energia.

A nagy fogyasztású légkondicionáló beépítése helyett, kánikula idején szellőztess éjjel, vagy hajnalban, 6 óráig hűtsd le a falakat is. Arnyékolj redőnyvel, spalettával, relaxával, függönnyel.

**INFO**

A klímaberendezések felelősek részben a beteg épület tünetegyüttes (SBS) kialakulásáért. Szemünk kiszárad, megfázunk, idegek leszünk a monoton zúgástól.

Ha mégis vásárolsz légkondit, legfeljebb 5 fokkal hűvösebb klímát állíts be a készüléken, mint a kinti hőmérséklet. Ekkora hőfokkülönbséghez még könnyen alkalmazkodik szervezetünk.



**Hasznos linkek:** [www.energiaklub.hu](http://www.energiaklub.hu) (Energiaklub Szakpolitikai Intézet Módszertani Központ); [www.humusz.hu](http://www.humusz.hu) (HuMuSz Szövetség); [www.kovet.hu](http://www.kovet.hu) (Követ Egyesület a Fenntartható Gazdálkodásért); [www.okoszolgotat.hu](http://www.okoszolgotat.hu) (Ökoszolgálat Környezetvédelmi Tanácsadó Iroda)

**Felhasznált és ajánlott irodalom:** Antal Orsolya, Vadovics Edina: *Zöld iroda kézikönyv* (KÖVET-INEM Hungária, 2005.); Lakcíme (Energiaklub kiadványa); Szabó Krisztina, Szűcs Boglárka: *Zöld nagyokos* (Ökoszolgálat Alapítvány, 2003.)

**Körösök Völgye Natúrpark Egyesület**

5600 Békéscsaba, Szent István tér 7. – [www.korosoknaturpark.hu](http://www.korosoknaturpark.hu)

**Körösök Völgye Látogatóközpont**

5600 Békéscsaba, Széchenyi liget – e-mail: [latogatokozpont@globonet.hu](mailto:latogatokozpont@globonet.hu)  
tel/fax:66/445-885 [www.korosokvolgyekozpont.hu](http://www.korosokvolgyekozpont.hu) – [www.zoldulijfordulj.eu](http://www.zoldulijfordulj.eu)

## Élhetőbb bolygót!

„Környezetbarátnak lenni több okból is jó dolog. Egyrészt van a sokat emlegetett globális érv: a bolygót nagyapáinktól kaptuk és unokáinknak kell továbbadnunk, ezért fontos, hogy sokáig maradjon élhető, élvezhető és egészséges életterünk. Másrészt, ha valaki végigolvasta és használja füzetünk tanácsait, érzékelné fogja, hogy több pénz marad a pénztárcájában. Természetesen léteznek drága tisztítószeres és megfizethetetlennek tűnő módszerek az energiafelhasználás átalakítására, ám szép számmal akadnak olyan praktikák is, amelyek nem kerülnek sokba, maximum egy kicsit több odafigyelésbe, utánajárásba.”

Czank Dóra



A kiadványt készítette a Körösök Völgye Natúrpark Egyesület – Megjelent 1000 példányban, újrahasznosított papírra nyomva – Írta és szerkesztette: Czank Dóra – Forrók: Czank Dóra; Bonyhádiné Pásztor Enikő; Tószögi György – Grafika, tördelés: Zelenyánszki Gabriella; Natural Day Kft. – Nyomdai munka: GyomaPress Nyomdaipari Kft.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

