

A stylized black line drawing of a hand holding a needle. The hand is on the left, with the thumb and index finger gripping the needle. The needle is vertical, and a single drop of liquid is falling from its tip. The background is orange with faint, light-colored circular patterns.

Egészséges háztartás

MUNKAFÜZET



TUDATOS
VÁSÁRLÓK
EGYESÜLETE

IMPRESSZUM

Írta és szerkesztette: Andacs Noémi, Magyar Emese
Külön köszönet Ekler Évának és Somogyi Tímea Annának
a munkafüzet kidolgozásában nyújtott segítségért!
Grafika, tördelés: Infotandem (Pikler Éva, Zsubori Ervin)
© Tudatos Vásárlók Egyesülete 2025
tudatosvasarlo.hu



**Funded by
the European Union**

SustainableBehaviour: Climate Action for All 2023-1-HU01-KA220-ADU-000155533

Készült az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

An orange, irregular, blob-like shape with a wavy top edge and a smooth bottom edge, serving as a background for the title and subtitle.

Egészséges háztartás

MUNKAFÜZET

Tudatos Vásárlók Egyesülete 2025

TARTALOM



5 *Ráhangelődés*

- Mi takar az Egészséges háztartás képzés?
- Mit nyújt?
- Menetrend
- Milyenek vagyunk? – alapelveink
- A munkafüzet főbb eszközei
- Egészséges háztartás kérdőív

10 *Találkozók*

- Konyha, főzés I. – Étkezés, fűszerezés
- Konyha, főzés II. – Étkezés, folyadékfogyasztás
- Takarítás, tisztítószer I. – Tisztítás, szagtalanítás, fertőtlenítés
- Takarítás, tisztítószer II. – Mosás, öblítés, beltéri levegő

32 *Útravaló*

Ráhangolódás

MI TAKAR AZ EGÉSZSÉGES HÁZTARTÁS KÉPZÉS?

Ez a négyhetes képzés egy közösségi alapú kezdeményezés, amelyen hasonlóan gondolkozó emberek találkozhatnak, támogatva egymást abban, hogy a háztartás, ahol élnek, egészségesebb és olcsóbban működtethető lehessen.

MIT NYÚJT?

Közösségi élményt – Olyan emberekkel ismerkedhetsz meg, akiknek hozzád hasonlóan szívügye, hogy ők és családjuk egészségesebb ételeket fogyasszon, ezáltal megelőzzék, csökkentsék a betegségek és allergiák kialakulását.

Étkezési tippeket – Kipróbálhatsz új recepteket, finom, egészséges ételeket, amelyek nem okoznak nagy kiadást.

Takarítási praktikákat – Olyan takarítási módszereket ismerhetsz meg, amelyekkel kevésbé mérgezed magadat és a körülötted élőket, és még pénzt is spórolhatsz.

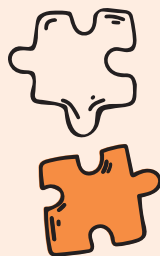


MENETREND

» Az Egészséges háztartás képzés négy hétig tartó, heti egy találkozóból álló folyamat, amelyen belül a fő témaköröket (konyha + főzés, illetve takarítás + tisztítószer) két-két alkalom járja körbe. Emellett az első találkozás az ismerkedésről és a reklámokról is szól, az utolsó pedig módot ad az összegzésre és a jól megérdemelt közös ünneplésre is.

1.

TALÁLKOZÓ



ISMERKEDÉS;
KONYHA, FŐZÉS I.
+ REKLÁMOK

2.

TALÁLKOZÓ



KONYHA, FŐZÉS II.

3.

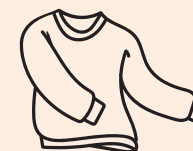
TALÁLKOZÓ



TAKARÍTÁS,
TISZTÍTÓSZEREK I.

4.

TALÁLKOZÓ



TAKARÍTÁS,
TISZTÍTÓSZEREK II.
+ ÜNNEPLÉS

Milyenek vagyunk? – alapelveink



1

» Együttműködünk egymással.

2

» Azt keressük, hogy miben hasonlítunk egymásra.

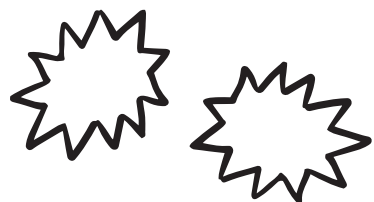
3

» Kipróbálunk új dolgokat, és megosztjuk egymással a tapasztalatainkat.

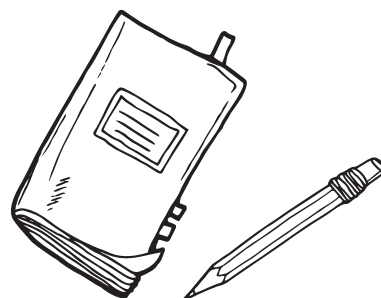
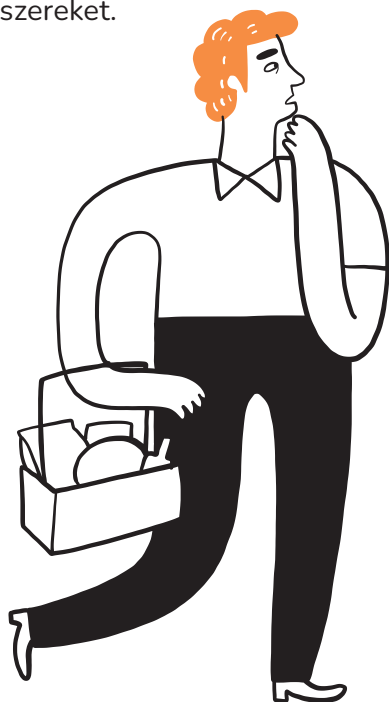
4

» Arra építünk, ami működik; ami nem, azzal nem foglalkozunk.

A MUNKAFÜZET FŐBB ESZKÖZEI

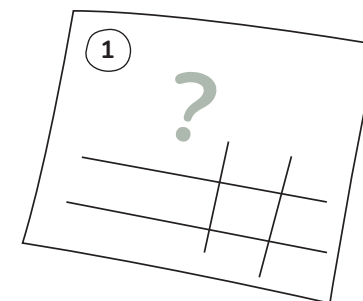


→ **TIPPEK** – Hasznos tanácsokat olvashatsz, sok új és izgalmas receptet ismerhetsz meg, továbbá kipróbálhatsz különböző egyszerű takarítási és főzési módszereket.



KEDVES NAPLÓM! – Ennél a résznél jegyzetelhetsz magadnak, hogy mit szeretnél kipróbálni, milyen terveid vannak.

KÉRDŐÍV – A kitöltésével rögzítheted, hogy honnan indultál a program elején, a végén pedig megtudhatod, miben fejlődöttél négy hét alatt.



Gyere, vágjunk bele Együtt!

Egészséges háztartás kérdőív

E kérdőív révén képet kapsz arról, hogy az Egészséges háztartás képzésen mekkora utat tettél meg, milyen változást értél el, és a jövőben miben kell még fejlődnöd. Ehhez a képzés elején és a végén is meg kell válaszolnod a kérdéseket. A rád leginkább jellemző válasz sorába, az Előtte, illetve az Utána rubrikába tegyél egy X-et. Kérjük, legyél őszinte magaddal, és a változás lehetőségét lásd az eredményekben.

KITÖLTŐ NEVE:

.....

1

Hányféle babos, lencses ételt ismersz?



	Előtte	Utána
5-nél többet		
3-5 félélt		
Egy-két félélt		
Egyet sem		

2

Milyen gyakran fogyasztasz babos, lencses ételt?



	Előtte	Utána
Hetente 3-4 alkalommal		
Hetente 1-2 alkalommal		
Havonta néhányszor		
Évente párszor		
Soha		

3

Milyen gyakran fogyasztasz energiatalt?



	Előtte	Utána
Naponta többször		
Naponta egyszer		
Hetente néhányszor		
Havonta párszor		
Soha		

4

Milyen gyakran vásárolsz műanyag palackos üdítőt?



	Előtte	Utána
Naponta többször		
Naponta egyszer		
Hetente néhányszor		
Havonta párszor		
Soha		

5



Használ-e takarításhoz,
mosáshoz ecetet?

	Előtte	Utána
Rendszeresen		
Néha		
Soha		

7



Használ-e takarításhoz,
mosáshoz szódabikarbónát?

	Előtte	Utána
Rendszeresen		
Néha		
Soha		

6



Használ-e takarításhoz,
mosáshoz mosószódát?

	Előtte	Utána
Rendszeresen		
Néha		
Soha		

8



Használ-e takarításhoz,
mosáshoz citromsavat?

	Előtte	Utána
Rendszeresen		
Néha		
Soha		



1. találkozó

KONYHA, FŐZÉS I. – ÉTKEZÉS, FÜSZEREZÉS

Számtalan dolgot tehetünk annak érdekében, hogy egészségesebben étkezzünk. Itt van mindjárt a változatosság. Ebben a fejezetben néhány recepttel és tippel segítünk, hogy változatosabbá tedd a családod étkezését, s az egészség jegyében ajánlunk néhány „superfood”-ot.

Ezen az alkalmon – egy kis kitérőként – segítünk eligazodni a reklámok világában is.

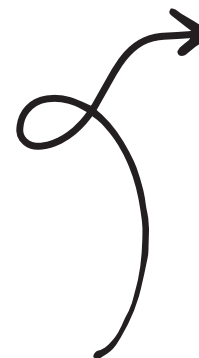
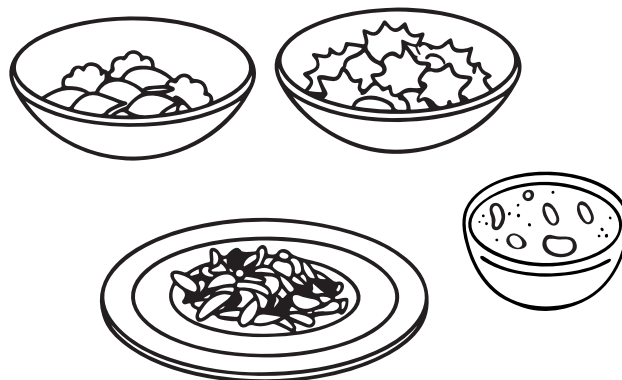


EGYÜNK VÁLTOZATOSAN!

Miért jó a változatos étrend?

A változatos étrend és a megfelelő folyadékbevitel nagyon fontos a család és a gyerekek egészségéhez. Miért?

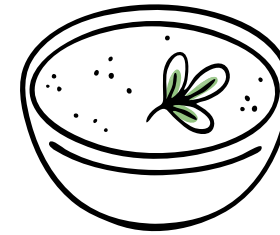
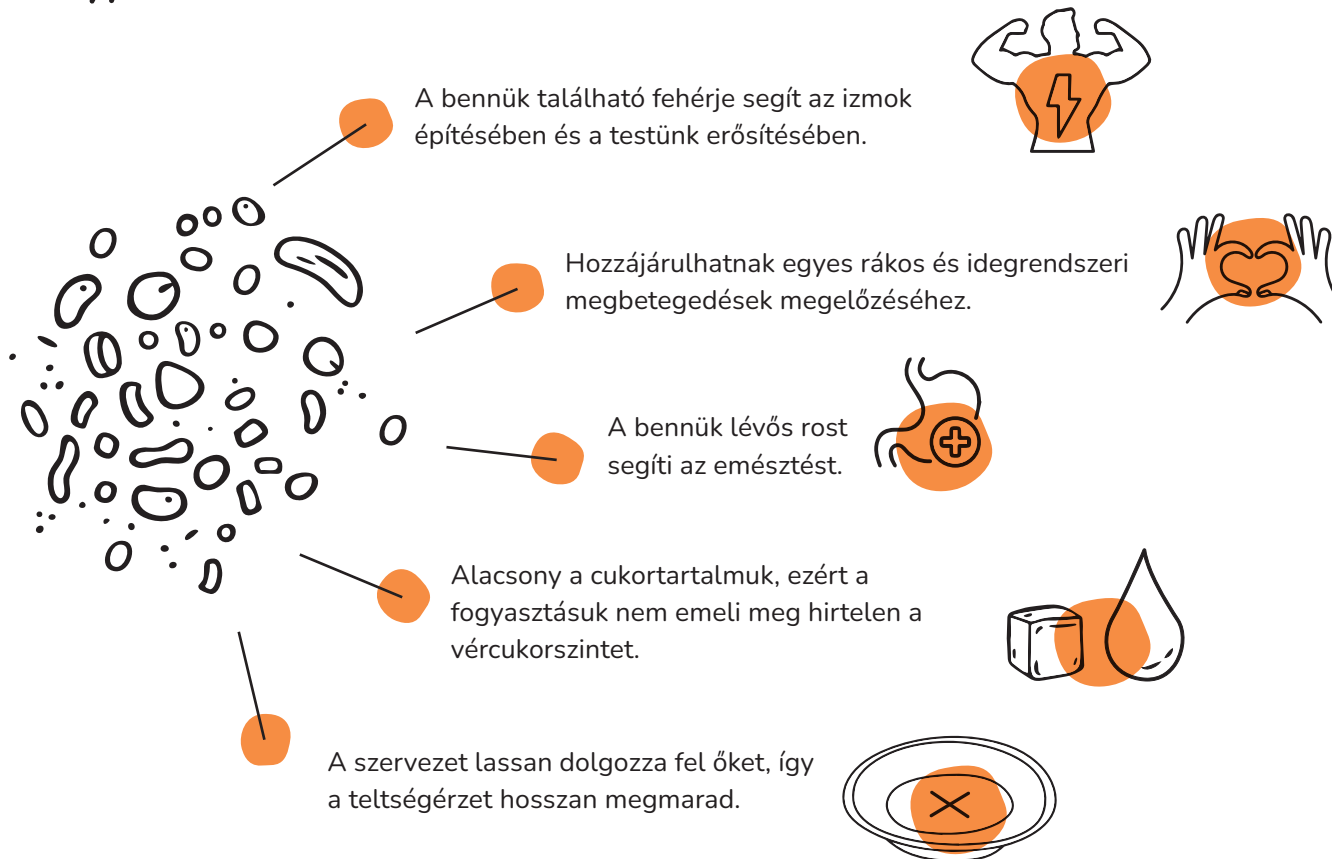
- Segítik a gyerekek növekedését.
- Erősítik az immunrendszert.
- Energiát adnak a mindennapokhoz.
- Segítenek megelőzni számos betegséget.



Két igazi superfood

Az egészséges étkezés kiváló hozzávalói a fehérjében és rostokban gazdag bab és lencse, amelyeket nagyon sokféleképpen lehet elkészíteni.

>> Miért jó a bab és a lencse?



BABOS RECEPT #1

Hamis májkrém

Hozzávalók

- 1 bögre (bögre = 2,3 dl) főtt vagy konzerv bab, lecsöpögtetve
- 1 kiskanál frissen facsart citromlé
- fél kiskanál só; ízlés szerint bors, kurkuma
- 1-2 evőkanál mustár
- fokhagymapor, ízlés szerint; vagy egy kis gerezd fokhagyma átpasszírozva
- negyed lilahagyma, nagyon apróra vágva

Elkészítés

- Törjük össze villával vagy krumplinyomóval a babot egy kisebb tálban.
- Adjuk hozzá a citromlevet, a mustárt és a fűszereket, és jól keverjük össze.



Villámgyors babfőzelék

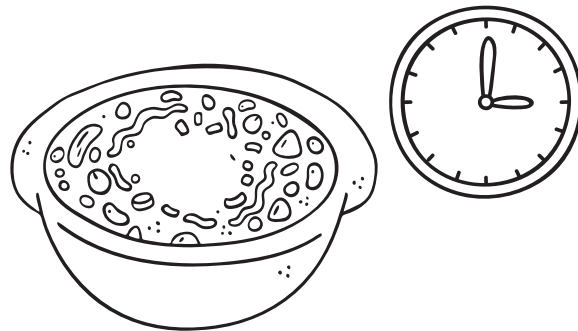
Hozzávalók

- 2 konzerv fehér vagy tarkabab
- 2 evőkanál olaj
- 1 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma
- só, bors
- 1 mokkáskanál szárított majoránna, pirospaprika (elhagyható)
- 1 csokor petrezselyem
- 1-2 evőkanál tejföl
- 1 db citrom
- 1 dl víz

Elkészítés

- Az egyik babkonzervet leszűrjük és alaposan átöblítjük, a hagymát pedig apróra vágjuk.
- Egy lábasban felhevítjük az olajat, rádobjuk a hagymát, majd két perc párolás után az apróra vágott fokhagymát is.

- Hozzáadjuk a babot, szórunk rá sót, borsot, majoránnát, és ha szeretnénk, egy mokkáskanál pirospaprikát.
- Hozzáadunk 1 kanálnyi tejfölt és 100 ml vizet, majd két percig forraljuk.
- Az egészet botmixerrel, késes aprítóval vagy turmixgéppel szép krémesre pürésítjük.
- Visszapakoljuk a lábasba, hozzáadjuk a másik átöblített babot egészben, és további 5 percig főzzük.
- Megkóstoljuk, ízlés szerint még sózzuk, borsozzuk, és egy kis csokor finomra vágott petrezselyemmel, és egy kis friss citromlével turbózzuk.
- Utolsó lépésként, ha túl sűrű, még egy kevés vizet adunk hozzá, hogy szép főzelékes állagot kapjunk.



1. találkozó

Ezt tedd, ha puffaszt a bab vagy a lencse

Öblítsd át a babot vagy a lencsét, majd tedd bele egy tálba úgy, hogy minden bögre babhoz négy bögre vizet számolj; hagyd ázni néhány órát.



Tedd szűrőbe, majd öblítsd le hideg vízzel; az öblítővizet ne használd főzéshez.

Főzés után öntsd le a főzővizet.

Ha emésztést serkentő fűszerekkel – babérlevél, borsikafű, kömény, gyömbér – főzöd, még kevésbé puffaszt.

FÜSZEREZZÜNK!

Fűszernövényekkel könnyen „megbolondíthatjuk”, változatosabbá tehetjük a megszokott ételeket is. Ha fűszereket használunk, csökkenthetjük a só mennyiségét. Próbáld ki néhány olyan fűszert, amit eddig még nem használtál!

Rozmaring vagy kakukkfű

Remekül használhatók tepsiben sült zöldségek fűszerezésére. Nem mellesleg antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatásúak, ezért megfázásos időszakban teának, vagy ülőfürdőben gyerekeknek is jó szolgálatot tesz mindkettő.

Petrezselyem, bazsalikom, snidling

Szendvics tetejére, szendvicskrémbe keverve, vagy levesbe főzve.

Lestyán

Zöldségleveshez.



Termessz fűszert!

Az említett növényeket könnyedén megtermeszthetjük saját magunk is, így karnyújtásnyira lesznek tőlünk a friss és egészséges fűszerek.



FÜSZERTESZT

Milyen fűszernövényeket termesztesz már most is? Írd ide:

.....

Milyen fűszereket termeszténél a kertedben, az erkélyeden vagy az ablakpárkányodon?

.....

TIPP

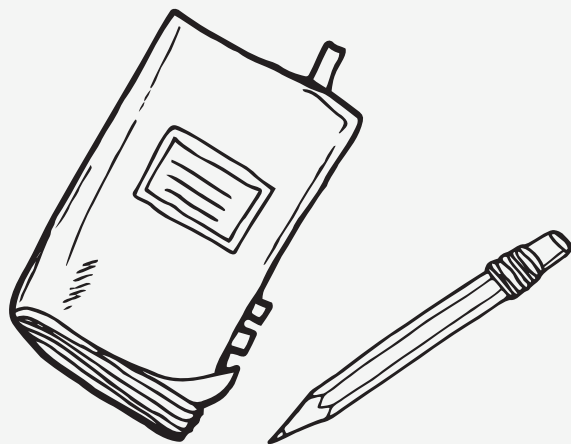
- Kérdezz körbe az ismerőseid között, hátha valakinek már van fűszernövénye, és tud adni neked palántát, hajtást.
- Jelentkezz be a Facebookon növényi cserebere csoportba, ott is sok segítséget kaphatsz.

TIPP

- Ha boltban vásárolsz cserepes fűszernövényt, ültesd át otthon virágföldbe vagy kerti földbe, így nagyobb eséllyel életben marad.
- Járj utána, hogyan kell dugványozni. Sok fűszernövény egyszerűen szaporítható dugványozással, így könnyedén kérhetsz hajtásokat ismerősöktől vagy barátoktól, hogy új növényeket nevelj belőlük.
- Ha valamiből több terem, mint amennyit frissen el tudsz fogyasztani, érdemes árnyékos, de jól szellőző, meleg helyen megszárítani, így télen is lesz finom fűszered.

KEDVES NAPLÓM!

A tanultakból válassz ki egy dolgot, amelyet a következő napokban mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig, mire van szükséged a sikerhez, illetve kivel tudsz róla konzultálni.



1

1. Ezen a héten ezt szeretném kipróbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Ezekre van szükségem, hogy ki tudjam próbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Tőle tudok segítséget, tanácsot kérni, illetve velem tudom megbeszélni a tapasztalataimat:

.....
.....
.....
.....
.....



1. találkozó

VISSZATEKINTÉS

Egy hét elteltével jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kipróbálás során.

2

A kipróbálás jól sikerült, elégedett vagyok az eredménnyel.



Mit tanácsolnál annak, aki szintén kipróbálná?

.....
.....
.....

Ez most nem jött össze, de sebjaj, majd legközelebb...



Mire lett volna szükséged, hogy sikerüljön?

.....
.....
.....

Egy kis kitérő – A reklámok világa

A hétköznapiak során számtalan helyen találkozunk reklámokkal, az utcai plakátoktól az internetes hirdetésekig. A hirdető célja a bevételek növelése, a reklámoké pedig az, hogy rávegyenek minket a vásárlásra – akár akkor is, ha nekünk valójában nincs is szükségünk az adott termékre. Az ez ellen való védekezésre érdemes felkészülni.



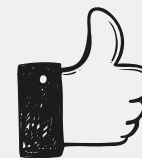
Hogyan hatnak ránk a reklámok?

Egy-egy szép, vidám képpel elhitetik, hogy valami hiányzik az életünkből: nem vagyunk elég jók, szépek vagy menők.



Az ígérik, ha megvesszük azt, amit ajánlanak, megszerezük ezt a hiányzó boldogságot.

Ám a reklámok csak a termék jó oldalát mutatják, azt viszont gyakran eltűlozva.



Legtöbbször elhallgatják, milyen negatív tulajdonságai, káros hatásai vannak az adott terméknek – például, hogy a cukros üdítő tönkreteszi a fogat és hizlal, az illatos mosópor pedig allergiát okozhat.

Így végső soron olyasmire is költhetünk, amiből több kárunk származik, mint hasznunk.



Milyen módszereket alkalmaznak a hirdetésekben?



Boldog, mosolygó emberek –
A reklámok boldog és elégedett embereket mutatnak, hogy elhitessék velünk: a termék megvásárlása minket is boldoggá tesz majd.



Hírességek és kedvencek
– Népszerű emberek vagy mesefigurák jelennek meg a reklámokban, ezért úgy érezzük, hogy a termék jó, mert azok használják, akiket szeretünk vagy tisztelünk.



Különleges ajánlatok és sürgetés – Az időkorlátos kedvezmények és az „utolsó esély” üzenetek gyors döntésre ösztönöznek minket, ahelyett, hogy alaposan megfontolnánk a vásárlást.

A CSÁBÍTÁS TRÜKKJEI



2. találkozó

KONYHA, FŐZÉS II.

– ÉTKEZÉS, FOLYADÉKFOGYASZTÁS

A második alkalmon folytatódik az étkezéssel foglalkozó tematika. Az első találkozón a két superfood közül a bab volt a középpontban, most a lencse kerül terítékre, amely manapság egyre népszerűbb, hiszen ezt is könnyű elkészíteni, és a babhoz hasonlóan egészséges és tápláló.

A másik, amire fókuszálunk, a folyadékbevitel, aminek a fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni.



LENCSES RECEPT #1



Magyaros lencsefasírt

Hozzávalók

- 2 konzervlencse, leszűrve, átmosva
- 2 gerezd fokhagyma
- 50 gramm zsemlemorzsa
+ valamennyi a forgatáshoz
- 50 gramm liszt
- 2 db tojás
- 2 teáskanál mustár
- 1 mokkáskanál őrölt kömény
- 2 mokkáskanál őrölt csemegepaprika
- só, bors; ízlés szerint tehetünk bele petrezselymet is

Elkészítés

- A hozzávalókat aprítóba vagy turmixgépbe, esetleg egy tálba tesszük.
- Ha szükséges, adunk hozzá egy picit vizet, majd az aprító segítségével összetörjük, vagy egy villával szét nyomkodjuk (nem kell teljesen pépesre keverni).
- Ha több időnk van, akkor először keverjük el a lencsét és a fokhagymát, utána adjuk hozzá a többi hozzávalót.
- Formázzunk kisebb golyókat enyhén olajos kézzel, majd hempergessük meg őket prézliben.
- Bő olajban süssük szép barnára a golyókat serpenyőben (kevés olajjal sütőben is süthetjük őket).

LENCSES RECEPT #2



Lencsefőzelék

Hozzávalók

- 250 gramm száraz lencse, éjszakára beáztatva
- 1 fej hagyma
- kevés olaj
- 1 kávéskanál pirospaprika
- 1 evőkanál liszt
- 2 db babérlevél
- 1 gerezd fokhagyma, összezúzva
- só, bors, kevés mustár

Elkészítés

- A lencsét 15–20 perc alatt megfőzzük sós, babérleveles vízben.
- A hagymát alacsony lángon, 8–10 perc alatt kevés olajon megdinszteljük, hozzáadunk egy evőkanál lisztet, és nagyon vigyázva, nehogy leégjen, kicsit tovább pirítjuk. Ha kell, pótoljuk kevés olajjal, vízzel.
- Beletesszük a zúzott fokhagymát és a pirospaprikát, majd egy perccig tovább pirítjuk (nagyon alacsony lángon: a fokhagyma és a pirospaprika is hajlamos megégni és megkeseredni).
- Ha maradt a lencsén víz, leöntjük róla, majd a hagymás rántáshoz adjuk.
- Feltekerjük közepes erősségűre a lángot, sózzuk, és néhány perc alatt készre főzzük a lencsefőzeléket.
- Ha elkészült, tejjel és kevés mustárral ízlés szerint ízesítjük.

TIPP

- A babot és a lencsét is száraz, hűvös helyen, egy zárt üvegben érdemes tárolni, így megóvhatjuk a bogaraktól vagy egyéb kártevőktől.



Folyadékfogyasztás

Szervezetünk akkor tud megfelelően, egészségesen működni, ha elegendő folyadékot iszunk. Az azonban nem mindegy, mivel csillapítjuk szomjunktat

- A felnőttek napi folyadékbevitelére 1,5–2 liter (kb. 8–10 pohár).
- Folyadékot vihetünk be például gyümölcslé vagy leves formájában is.
- Figyeljünk azonban arra, hogy a folyadék legnagyobb része sima ivóvíz legyen.



TIPP

- Ha unalmasnak talárod a vizet, próbáld meg ízesíteni például gyümölcscsel, citromlével, vagy készíts egy frissítő teát.

Óvatosan az energitalokkal!

Az energitaloknak nagyon magas a koffein- és cukortartalmuk. Ha megiszol egy doboz energitalt, az olyan, mintha egyszerre megennél 6 kanál cukrot.

- A sok koffein gyors szívverést, szédülést, magas vérnyomást, alvászavart és idegességet okozhat.
- A túl sok cukor növeli az elhízás veszélyét és rontja a fogakat.
- A gyerekek és serdülők fejlődésben lévő szervezetére mindez még rosszabb hatással van: felpörgött viselkedést, számos idegrendszeri, szív- és érrendszeri problémát okozhat náluk.



Miért kerülendő az energital?

Rengeteg benne a koffein és a cukor.



Idegrendszeri problémákhoz vezethet.

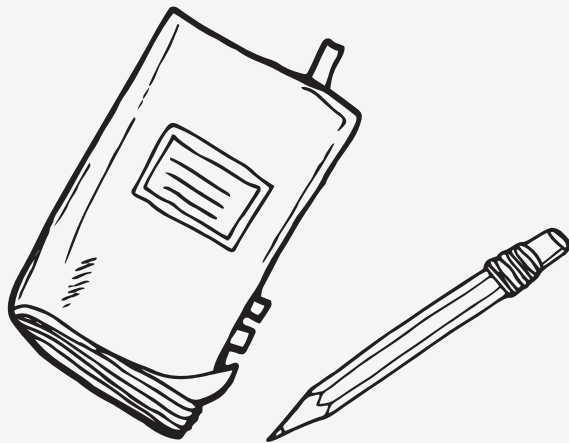


Károsan hathat a szív működésre.



KEDVES NAPLÓM!

A tanultakból válassz ki egy dolgot, amelyet a következő napokban mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig, mire van szükséged a sikerhez, illetve kivel tudsz róla konzultálni.



1

1. Ezen a héten ezt szeretném kipróbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Ezekre van szükségem, hogy ki tudjam próbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Tőle tudok segítséget, tanácsot kérni, illetve vele tudom megbeszélni a tapasztalataimat:

.....
.....
.....
.....
.....



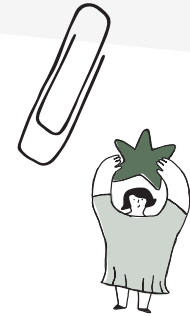
2. találkozó

VISSZATEKINTÉS

Egy hét elteltével jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kipróbálás során.

2

A kipróbálás jól sikerült, elégedett vagyok az eredménnyel.



Mit tanácsolnál annak, aki szintén kipróbálná?

.....
.....
.....

Ez most nem jött össze, de sebaj, majd legközelebb...



Mire lett volna szükséged, hogy sikerüljön?

.....
.....
.....

3. találkozó

TAKARÍTÁS, TISZTÍTÓSZEREK I. – TISZTÍTÁS, SZAGTALANÍTÁS, FERTŐTLENÍTÉS

A háztartásunkban használt tisztítószer, mosószer jelentős része erős vegyszer, rendszeres használatuknak komoly egészségügyi kockázatai lehetnek – például légzőszervi megbetegedések, asztma, idegrendszeri, emésztőrendszeri problémák, májkárosodás. A gyerekekre, idősekre még nagyobb veszélyt jelenthetnek, hiszen az ő szervezetük gyengébb, érzékenyebb.

Az ipari szereket azonban kiválthatjuk olyan természetes szerekkel – mint például a mosószóda, az ecet, a citromsav és a szódabikarbóna –, amelyek hatékonyan tisztítanak anélkül, hogy veszélyeztetnék az egészségünket. A harmadik fejezetben abban segítünk, hogyan tudod káros vegyszerek nélkül tisztán tartani a lakást.



ALTERNATÍVA #1

Szódabikarbóna

A szódabikarbóna remek tisztító és szagtalanító is egyben.

TISZTÍTÁSHOZ

Csempék

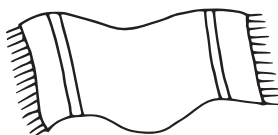
A csempére tapadt makacs szennyeződéseket nedves rongyra szórt szódabikarbónával dörzsölhetjük le.

Odaégett edény

Ha odaégettük az ételt az edénybe, tegyük bele egy-két evőkanál szódabikarbónát, és két-háromm ujjnyi vizet, majd forraljuk fel. Miután lehűlt a keverék, az égett darabkák maguktól leválnak, vagy fa lapáttal könnyen felkaphatóak lesznek.

Mosogatás

A szódabikarbóna remek súrolószer, és jó zsíroló is.



SZAGTALANÍTÁSHOZ

Cipő

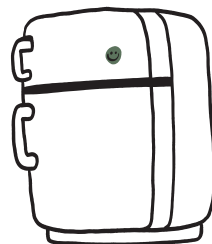
Szórjunk egy sűrűbben szótt zokniba szódabikarbónát, majd tegyük bele a cipőbe legalább 6–8 órára. A szag elillan.

Hűtőszekrény

Egy kis tálkában tegyük a hűtőbe szódabikarbónát, és frissebb, tisztább lesz a készülék levegője.

Matrac, szőnyeg

Szórjuk be szódabikarbónával a szennyeződésnél a matracot vagy a szőnyeget, hagyjuk rajta pár órát, majd töröljük le száraz ronggyal, seprűvel, vagy porszívózzuk ki. Ha nagyon erős a szaga, ecetes nedves ronggyal vagy kézi kefével is dörzsöljük át.



ALTERNATÍVA #2

Ecet

Az ecet nemcsak vízkő ellen praktikus, de fertőtlenítő hatása is van.

ECETES RECEPT

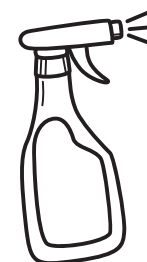
Vízkeoldó tisztóspray

Hozzávalók

- 7 dl víz
- 3 dl ecet (vagy 3 evőkanál citromsav)
1 dl vízben feloldva
- 1 evőkanál folyékony mosogatószer
- 1 db szórófejes flakon

Elkészítés

- Töltsd bele az összetevőket a szórófejes flakonba
- Rázd össze, és kész is vagy
- Használat előtt is rázd fel
(Tóth Andi: Dobd ki a szemetest!)



TIPP

- Ha van otthon szórófejes flakonod, ne dobd ki, hanem töltsd újra saját takarítószerrel.

ALTERNATÍVA #3

Citrom

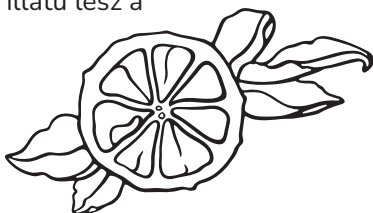
A citrom szintén jó vízkő ellen, illatosításra pedig többféle módon is használhatjuk

VÍZKŐTLENÍTÉSHEZ

- Ha főzéshez kifacsarsz egy citromot, a maradékot ne dobd a kukába. A már kifacsart citrommal néhány percig alaposan dörzsölj át egy vízköves felületet (például a mosogatótálcát), majd pár perc után töröld át sima vizes szivaccsal, ronggyal.
- Nagyon szépen lehozza a vízkövet, ráadásul kellemes illatot hagy a konyhában.

ILLATOSÍTÁSHOZ

- A maradék citrom héját vagdossd fel kis darabokra, majd tedd egy tányérra száradni. Száradás közben kellemes és nem utolsósorban egészséges illatosítód lesz.
- Később felhasználhatod a szárított citromhéjat tisztítószer illatosításra.
- Ha nem szereted az ecet szagát, áztass citromhéjat ecetbe egy-két napig, majd szűrd le; szuper citrom illatú lesz a tisztítószered.



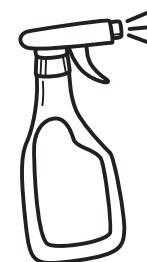
ALTERNATÍVA #4

Citromsav

Bár az ecetnél egy kicsit gyengébb sav, vízkőoldásra, fertőtlenítésre szintén bevethető.

VÍZKŐOLDÁSHOZ, TAKARÍTÁSHOZ

- A citromsav előnye, hogy nincs olyan erős szaga, mint az ecetnek.
- Nagyobb mennyiségben megveheted por formájában, és alkalmanként készíthetsz magadnak folyékony citromsavat, amit ecet helyett is használhatsz.



CITROMSAVAS RECEPT



Házi keverék spray

Hozzávalók

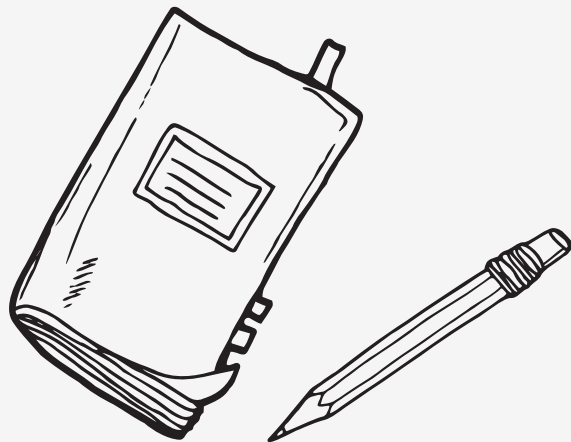
- 7 dl meleg víz
- 1-2 teáskanálnyi citromsav
- 1 db 100 ml-es szórófejes flakon

Elkészítés

- A citromsavat tegyük a flakonba, töltsük fel meleg vízzel, majd rázzuk fel.
- Amikor felolvadt a citromsav, kezdhetjük a fújkálást a megtisztítani kívánt felületre.
- Ha citromhéjat tesz el bele, jó illata is lesz.
- A keverékkel tisztíthatod csempét, konyhapultot vagy akár ablakot is.

KEDVES NAPLÓM!

A tanultakból válassz ki egy dolgot, amelyet a következő napokban mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig, mire van szükséged a sikerhez, illetve kivel tudsz róla konzultálni.



1

1. Ezen a héten ezt szeretném kipróbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Ezekre van szükségem, hogy ki tudjam próbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Tőle tudok segítséget, tanácsot kérni, illetve velem tudom megbeszélni a tapasztalataimat:

.....
.....
.....
.....
.....



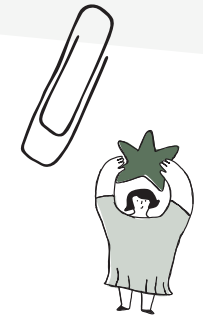
3. találkozó

VISSZATEKINTÉS

Egy hét elteltével jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kipróbálás során.

2

A kipróbálás jól sikerült, elégedett vagyok az eredménnyel.



Mit tanácsolnál annak, aki szintén kipróbálná?

.....
.....
.....

Ez most nem jött össze, de sebaj, majd legközelebb...



Mire lett volna szükséged, hogy sikerüljön?

.....
.....
.....

4. találkozó

TAKARÍTÁS, TISZTÍTÓSZEREK II. – MOSÁS, ÖBLÍTÉS, BELTÉRI LEVEGŐ

A bolti mosószerket könnyedén kiválthatjuk néhány egyszerű alapanyag segítségével. Ugyanígy, az öblítőknek, a penészgátlóknak, a légtisztítóknak vagy épp a szúnyogriasztóknak is vannak természetes, környezetbarát alternatíváik. A negyedik alkalmon ezekre a funkciókra igyekszünk egészségesebb helyettesítőket ajánlani.

Miután ez egyúttal az utolsó alkalom is, ne felejtsetek el megünnepelni a közösen elért sikereket!



BOLTI MOSÓSZER HELYETT

A bolti mosószereket igazán könnyedén kiválthatjuk néhány egyszerű alapanyag segítségével.

RECEPT

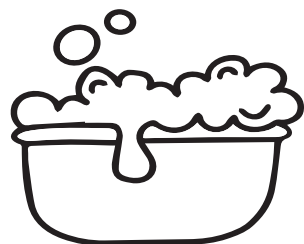
Mosópor házilag

Hozzávalók 1 mosáshoz

- 2 evőkanál mosószóda
- 1 evőkanál reszelt mosószappan
- Szükség esetén 1 púpozott evőkanál folttisztító só
- Igény szerint pár csepp illóolaj, például levendula

Elkészítés

- Keverd össze a hozzávalókat egy befőttesüvegben, és rázd össze.
- 40 Celsius-fokon moss vele, hogy a mosószappan feloldódjon és ne rakódjon le a mosógépben.



BOLTI ÖBLÍTŐ HELYETT

Az öblítő elnevezés magyarul nagyon megtévesztő, ugyanis ez a vegyület nem öblít ki semmit. Az eredeti angol elnevezés „lágyítót”, „puhítót” jelent.

- Az öblítők egyes összetevői lerakódnak és réteget képeznek a textilszálakon.
- Ettől az anyag puhábbnak tűnik, viszont mivel a textilen marad, légúti problémát, allergiát, bőrvizketést okozhat.

TIPP

- Bolti öblítők helyett próbáld ki az ecetes vagy citromsavos öblítést.
- Ajánlott adagolás: mosásonként 0,5–1 dl ecet vagy citromsav.
- Illatosítónak használj citromot az ecetben vagy a citromsavban.



BOLTI PENÉSZGÁTLÓK HELYETT

A bolt penészölő spray-k nagyon erős vegyszerek. Hatékonyan pusztítják ugyan a penészgombát, de a felhasználók egészségére is káros hatásuk lehet

- A gyógyszerári alkohol (etanol/spiritusz) vagy a 20%-os étetelet hatékony és kevésbé egészségkárosító megoldás, mivel hamar elpárolog, így nem marad káros anyag a levegőben.
- Javasolt kétszer egymás után letörölni a penészes falrészt alkoholba vagy ecetbe áztatott ronggyal.
- Vedd figyelembe, hogy a penészesedési problémát csak megfelelő szigeteléssel lehet végleg megszüntetni, tehát ha ezeket a szereket használod, egy-egy téli szezonban akár havonta újra és újra be kell őket vetni, de legalább kevésbé károsak az egészségre, mint a bolti penészölők.

CSAK ÓVATOSAN!

- Ne feledd, az alkoholos megoldás is vegyszert használ, óvatosan bánj vele.
- A gyógyszerári alkohol nem alkalmas emberi fogyasztásra.
- Használat közben ne lélegezzük be, kössünk kendőt az arcunk elé.
- Az alkohol tűzveszélyes, ezért mindenképpen alaposan szellőztessünk ki a fal kezelése közben és után.

Mitől penészedik a lakás?

A lakásban megtelepedő penész nemcsak csúnya, de káros is az egészségre, mert asztmát és allergiás reakciókat okozhat. Az allergiás tünetek lehetnek például nátha, kiütés, ekcéma, hasmenés vagy kötőhártya-gyulladás.

- A penészesedés alapvető oka minden esetben a levegő magas páratartalma.
- Ez előállhat például a lakás nem jól szellőző helyén száradó ruhák miatt.
- Az is okozhatja, ha főzés után a gőz megreked a konyhában.
- A gyakori, de rövid szellőztetés sokat enyhíthet a problémán.



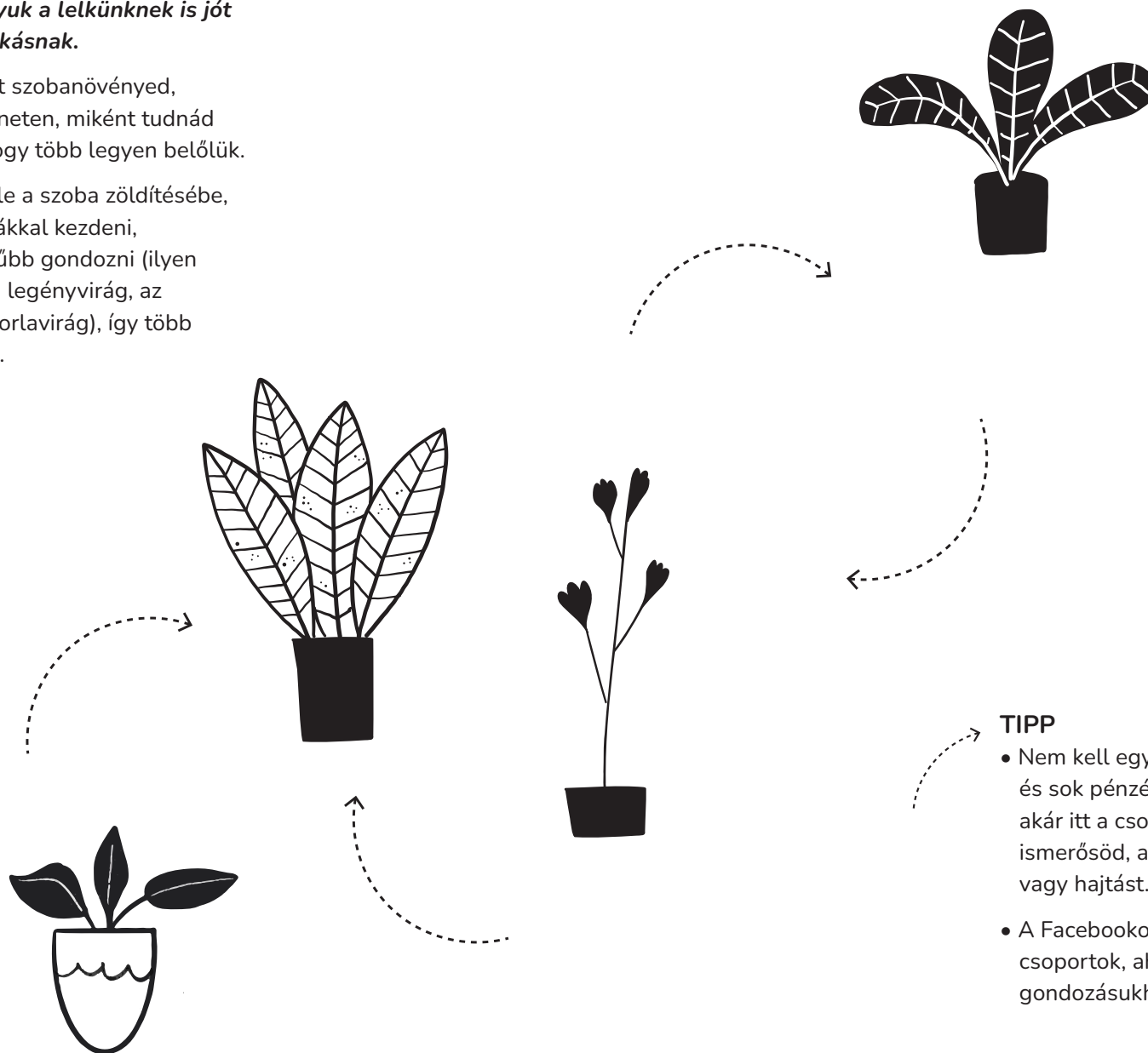
TIPP

- Szellőztessünk rendszeresen és alaposan.
- Ha naponta legalább háromszor teljesen kitarjuk az ablakokat, és kb. 5 perces keresztuzatot csinálunk, ezzel csökkentjük a penész kialakulásának veszélyét.
- Lehetőleg reggel, indulás előtt, majd délután, amikor hazaértünk, végül pedig este, lefekvés előtt szellőztessünk.
- Az is segít, ha főzés, fürdés után is gyors keresztuzatot csinálunk, így nem ragad bent a pára a lakásban.

BOLTI LÉGTISZTÍTÓK HELYETT

A szobanövények nemcsak tisztítják a lakás levegőjét, de látványuk a lelkünknek is jót tesz, szép díszei a lakásnak.

- Ha már van egy-két szobanövényed, nézz utána az interneten, miként tudnád szaporítani őket, hogy több legyen belőlük.
- Ha most vágnál bele a szoba zöldítésébe, érdemes olyan fajtákkal kezdeni, amelyeket egyszerűbb gondozni (ilyen például a zöldike, a legényvirág, az anyósnyelv és a vitorlavirág), így több sikerélményed lesz.



TIPP

- Nem kell egyből a virágboltba rohanni és sok pénzért bevásárolni; kérdezz körbe akár itt a csoportodban, hátha van olyan ismerősöd, akitől kérhetsz egy-egy palántát vagy hajtást.
- A Facebookon is vannak növényi cserebere csoportok, ahol még tippet is kaphatsz a gondozásukhoz.

BOLTI SZÚNYOGRIASZTÓK HELYETT

RECEPT

Alkoholos spray szúnyog, kullancs ellen

Hozzávalók

- 30 ml víz
- 7-7 csepp levendula, citrom vagy más alkalmas illóolaj (például szegfűszeg, kakukkfű, eukaliptusz)
- 2 ml gyógyszerári alkohol, ami segíti az illóolajok beoldását

Elkészítés

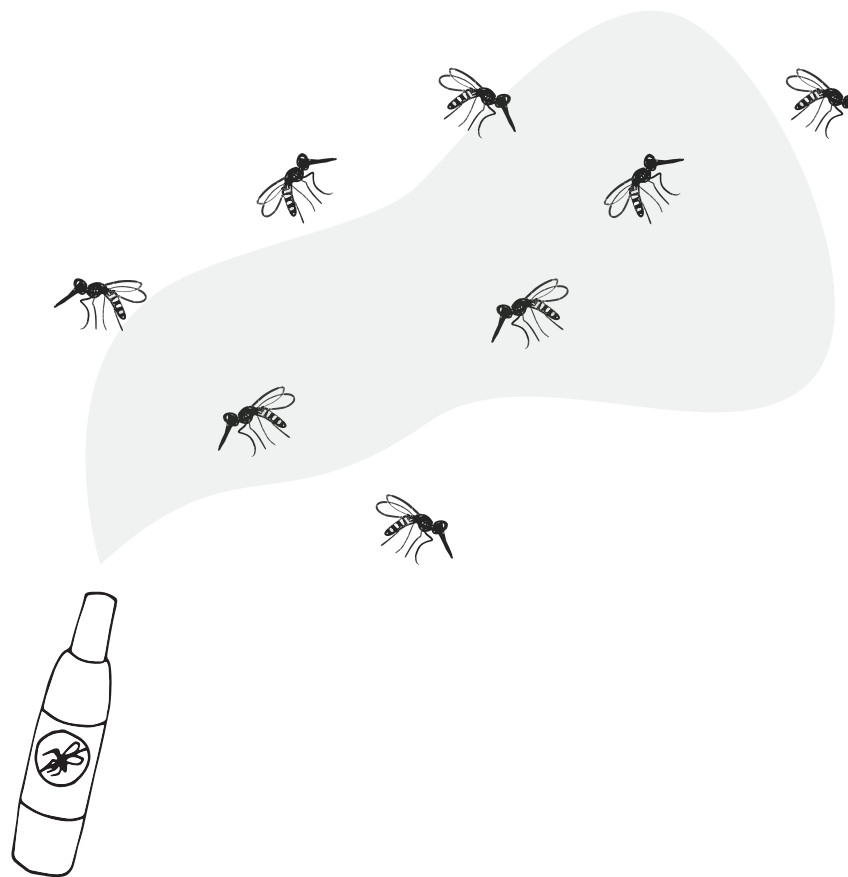
- Rázd össze az összetevőket.
- Érdemes szórófejes flakonba tölteni, így könnyebben tudod használni.
- Ha olyan helyen jársz, ahol sok a kullancs és a szúnyog, 2 óránként fújd be vele magadat vagy a ruhádat.

CSAK ÓVATOSAN!

- 6 év alatti gyerekeknek közvetlenül a bőrre, rendszeres használatra nem ajánlottak az illóolajos keverékek.
- Inkább a bokájukra, térdhajlatukba fújjunk alkalmanként kis mennyiséget.
- A gyerekeket lehetőleg az öltözettel védjük, és a nadrág szárát fújjuk be a bokánál a keverékkel.
- Vigyázzunk, hogy a szembe ne kerüljön.

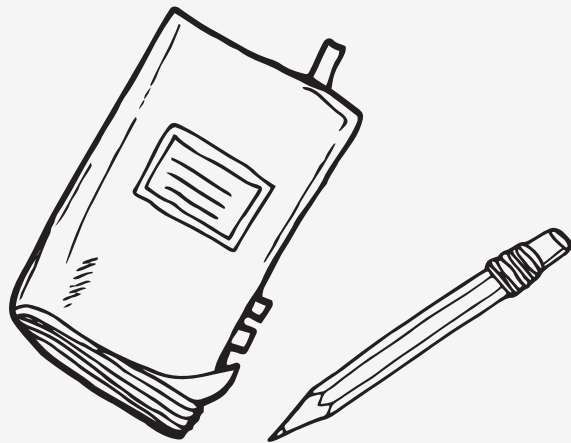
TUJTAD?

Nem biztos, hogy az a szer, amelyik az egyik kullancsfajjal szemben hatásos, a másikkal szemben is védelmet nyújt.



KEDVES NAPLÓM!

A tanultakból válassz ki egy dolgot, amelyet a következő napokban mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig, mire van szükséged a sikerhez, illetve kivel tudsz róla konzultálni.



1

1. Ezen a héten ezt szeretném kipróbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Ezekre van szükségem, hogy ki tudjam próbálni:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Tőle tudok segítséget, tanácsot kérni, illetve velem tudom megbeszélni a tapasztalataimat:

.....
.....
.....
.....
.....



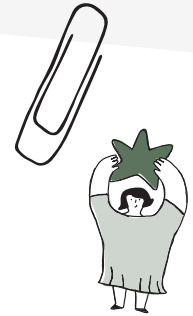
4. találkozó

VISSZATEKINTÉS

Egy hét elteltével jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kipróbálás során.

2

A kipróbálás jól sikerült, elégedett vagyok az eredménnyel.



Mit tanácsolnál annak, aki szintén kipróbálná?

.....
.....
.....

Ez most nem jött össze, de sebjaj, majd legközelebb...



Mire lett volna szükséged, hogy sikerüljön?

.....
.....
.....

Útravaló

Gratulálunk, elérte az *Egészséges háztartás* képzés végéhez! Már csak annyi feladatod van hátra, hogy visszalapozva kitöltsd az Egészséges háztartás kérdőív képzés utáni helyzetet leíró oszlopát is, hogy pontosan lásd, honnan hová jutottál a 4 hét alatt, illetve miben kell még fejlődnöd.

Reméljük azonban, hogy megkezdett utad az egészséges ételek és tisztítószerek világában itt nem ér véget. Mindenekelőtt ünnepeljétek meg a csoportoddal, hogy 4 héten keresztül egymást támogatva tanultatok, egy közösséggé formálódtatok. Egyúttal arra biztatunk benneteket, hogy a képzés után se engedjétek el egymás kezét, s ha van hozzá kedvetek, folytassátok együtt, beszéljétek meg, miként tudnátok a jövőben is segíteni egymást.



A Tudatos Vásárlók Egyesülete 2002 óta népszerűsíti az etikus, környezetileg és társadalmilag tudatos vásárlást, életmódot. Sokszínű csapat vagyunk, vegyész, jogász, szociológus, agrármérnök, bölcsész, geográfus, kommunikációs és gazdasági szakember egyaránt található köztünk. Ami közös bennünk: mindent megteszünk, hogy a környezeti és társadalmi szempontok szerephez jussanak a fogyasztók döntéseiben.

Rendeztünk már kiállítást, helyi termékek vásárárt, pereltünk megtévesztő reklámkampány miatt, tartottunk képzést gazdáknak és más szakmabelieknek, megjelentettünk számtalan kiadványt és tudományos kutatási eredményt, melyekkel lobbitevékenységet folytatunk európai uniós szinten is.

Összefogásra építve dolgozunk, a pozitív, előrevivő megoldásokat keressük. A siker viszont csak Veletek együtt lehetséges!

Légy Te is a Tudatos Vásárlók közösségének tagja!

TUDATOS VÁSÁRLÓK HONLAP

Etikus fogyasztással foglalkozó online magazin cikkekkel, videókkal, amelyek Neked is segíthetnek a zöldülés útján.



TUDATOS VÁSÁRLÓK TESZTEK

Gyártóktól független, nemzetközi összefogásban végzett, számos szempont szerint szűrhető tesztekkel segítünk, hogy az egészségesebb, tartósabb és környezetkímélőbb terméket választhasd.



KÖZÖSSÉGI MEZŐGAZDÁLKODÁS

Ez egy kiváló lehetőség arra, hogy biztonságos, helyi és szezonális élelmiszert vásároljunk közvetlenül a termelőtől. A Tudatos Vásárlók képzésekkel, rendezvényekkel, cikkekkel, videókkal, adatbázissal segíti a közösségi mezőgazdaság elterjedését, hogy a gazdák és fogyasztók egymásra találjanak.



TERMÉKCÍMKE ADATBÁZIS

Nem tudod, hogy melyik termék címkéje jelez valódi értéket és melyik csak zöldre festés? Közel 100 különböző termék és szolgáltatás címkéjét tartalmazó adatbázisunk segít eligazodni!



E-SZÁM KERESŐ ADATBÁZIS

Típus, név és szám szerint is kereshetsz az adalékanyagok között, megtudhatod, hogy melyik ártalmatlan, és melyiket érdemes kerülnöd.



TUDATOS VÁSÁRLÓ APP

Még több tipp és vásárlási tanács a Tudatos Vásárlók applikációban, hogy mindig kéznél legyen a segítség.



*Szeretnél még több izgalmas programot?
Letöltenél új, hasznos adatbázisokat?
Szívesen böngésznél újabb tesztek között?*

- ▶ *Kövess minket: a Facebookon, az Instagramon,
Youtube-on és a tudatosvasarlo.hu oldalon*
- ▶ *Iratkozz fel a tudatosvasarlo.hu hírlevélre*
- ▶ *Támogasd a kampányainkat*
- ▶ *Fizess elő a tesztjeinkre*
- ▶ *Legyél az önkéntesünk*
- ▶ *Ajánld nekünk a személyi jövedelemadód
(SZJA) 1%-át (adószámunk: 18245770-1-43)*

Itt csatlakozhatsz!



Tudatos Vásárlók Egyesülete – 2025