



Bayer Young
Environmental
Envoy

In Partnership with the United Nations
Environment Programme

CẨM NANG XANH

cho
bà nội trợ

*Giúp bà nội trợ
tiết kiệm*



Cẩm nang xanh là gì?

Cẩm nang xanh là quyển cẩm nang cung cấp cho bà nội trợ những cách thức tiết kiệm năng lượng, tái chế và tái sử dụng những thứ vốn tưởng chừng bỏ đi để giúp ích cho đời sống.

Mục đích

Giúp mẹ tiết kiệm chi phí

Bảo vệ môi trường

Nội dung

Tiết kiệm năng lượng

Cách thức sử dụng điện và gas tiết kiệm nhưng vẫn hiệu quả

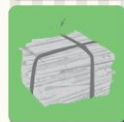


Tiết kiệm nước

Thay đổi thói quen nội trợ một tí sẽ giúp mẹ tiết kiệm rất nhiều nước

Tái chế chai nhựa

Từ những chai nhựa có thể làm được nhiều thứ rất có ích thay vì vứt đi



Tái chế giấy báo

Mẹ đừng bỏ báo cũ đi nhé! Giấy báo có rất nhiều công dụng có thể giúp mẹ đấy!

Làm gì với thức ăn thừa?

Tại sao lại bỏ đi tất cả thức ăn thừa khi mẹ có thể tái chế biến thành những món thật ngon!



Và nhiều hơn thế...

Ngoài ra, mẹ còn có thể tái chế nhiều thứ khác như: vải vụn, quần áo cũ, mỹ phẩm...

Thời gian thực hiện

Biểu tượng này sẽ cho mẹ biết khoảng thời gian để mẹ làm theo hướng dẫn. Đa số các công thức và mẹo chỉ tốn từ 5-15 phút và rất đơn giản.



Số tiền tiết kiệm được

Biểu tượng này sẽ cho mẹ biết khoản tiền tiết kiệm được khi làm theo cẩm nang, được tính toán dựa trên số liệu và giá cả thị trường vào tháng 6/2012



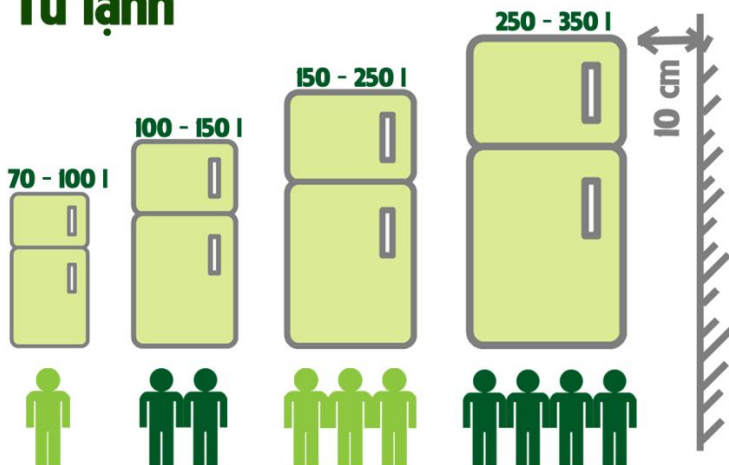
Biểu tượng chỉ những điều mẹ **nên** làm



Biểu tượng chỉ những điều mẹ **không** nên



Tủ lạnh



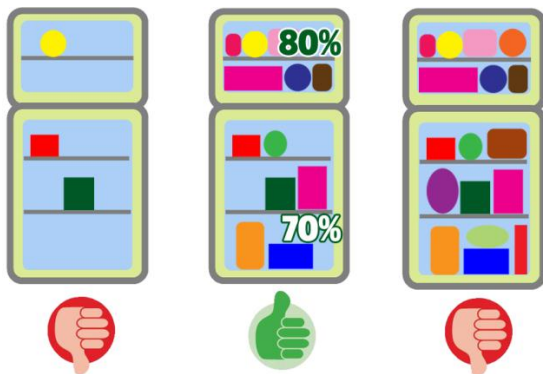
1. Chọn tủ lạnh có dung tích phù hợp với số người trong gia đình

2. Đặt tủ lạnh cách tường 10 cm

3. Nên để đầy 70% ngăn mát, 80% ngăn lạnh

Để giúp tủ lạnh hoạt động hiệu quả nhất.

Quá đầy hoặc quá ít đồ sẽ khiến hiệu suất tủ lạnh giảm



4. Đặt nhiệt độ phù hợp

Ngăn mát (7-8 độ C)

Ngăn lạnh (-18 độ C)

Mức số 3 là phù hợp



Giúp mẹ tiết kiệm:



TIỀN ĐIỆN:

40.500 đồng/tháng

(Các số liệu trong cẩm nang được tính toán tương đối)

5. Thường xuyên lau dọn tủ lạnh

Khoảng 2-3 tháng/lần để tủ lạnh hoạt động tốt hơn





Bàn ủi



Giúp mẹ tiết kiệm:

TIỀN ĐIỆN:

24.500 đồng/tháng



1. Trước khi ủi, mẹ hãy lau sạch bề mặt của bàn ủi

Bụi và cáu bẩn bám trên bàn ủi sẽ làm hao phí điện năng

2. Phân loại quần áo theo chất liệu để ủi
Ủi theo thứ tự dày trước mỏng sau

3. Sau khi ngắt điện, dùng lượng nhiệt còn dư trên bàn ủi để ủi tiếp các chất liệu mỏng

Bếp Gas



1. Hạn chế số lần tắt bật bếp

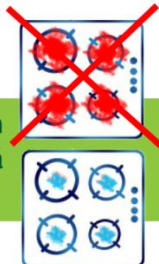
Lượng gas xả ra mỗi lần khởi động bếp rất nhiều. Nên chuẩn bị nguyên liệu và để mọi thứ trong tầm tay

2. Luộc sơ các món lâu chín

Trước khi chiên, để tiết kiệm gas và thời gian nấu

MẸ CÓ BIẾT?

Lửa xanh (lửa vừa) đun nấu nhanh và hiệu quả hơn lửa vàng (lửa lớn)



Giúp mẹ tiết kiệm:



TIỀN GAS:

50.000 đồng/tháng

MẸ CÓ BIẾT?

Ngay cả khi đã tắt máy nhưng chưa rút phích điện, các thiết bị vẫn tiêu thụ điện năng.

Khoản này chiếm 10% lượng điện tiêu thụ hàng tháng

Các thiết bị khác



Chỉ nấu cơm trước khi ăn 30 -45 phút

Để hạn chế lãng phí điện năng cho thời gian hâm nóng



Kiểm tra và giữ sạch túi lọc

Bụi bẩn làm giảm lực hút, khiến máy phải hoạt động nhiều hơn

Giúp mẹ tiết kiệm:

TIỀN ĐIỆN

21.220 đồng/tháng





Rửa chén



1. Sau khi ăn, cho chén đĩa vào thau, chậu hoặc bồn rửa để ngâm từ 10 - 15 phút

Ngâm trước sẽ giúp rửa nhanh sạch hơn và tiết kiệm nước



2. Rửa ly tách và chén đĩa ít dầu mỡ trước, nhiều dầu mỡ sau

Thứ tự này giúp dầu mỡ không bị dây sang chén đĩa sạch hơn

3. Hứng nước ra thau hoặc bồn để tráng chén đĩa lần cuối, thay vì tráng trực tiếp dưới vòi nước

Giúp mẹ tiết kiệm:



TIỀN NƯỚC:

12.240 đồng/tháng



RỬA CHÉN:

Nhanh hơn **10** phút

Nấu ăn

1. Luôn có thau nước nhỏ bên cạnh

Sau khi cắt thái rau, củ...mẹ chỉ cần nhúng tay vào chậu nước và lau khô bằng khăn



2. Rửa rau, củ với thau và rổ

Thay vì rửa dưới vòi, mẹ có thể hứng nước rửa rau để tưới cây cảnh



Giúp mẹ tiết kiệm:



TIỀN NƯỚC:

27.000 đồng/tháng



Giặt quần áo bằng tay

MẸ CÓ BIẾT?

1 phút rửa tay dưới vòi nước tốn 25 lít nước
Cần 3 phút rửa tay để sạch chất nhờn sau khi giặt quần áo



1. Rửa tay bằng phen chua (hoặc chanh)

Chỉ cần để sẵn một miếng phen chua ngay chỗ mẹ thường giặt đồ. Chất chua sẽ giúp trung hòa xút trong bột giặt, giúp mẹ rửa tay nhanh sạch và ít tốn nước.

2. Giữ lại nước xả cuối

Mẹ có thể dùng nước này để dọn sân hay rửa xe

Giúp mẹ tiết kiệm:



TIỀN NƯỚC:

7.800 đồng/tháng

Dọn dẹp phòng tắm



Giúp mẹ tiết kiệm:



TIỀN NƯỚC:

19.440 đồng/tháng

1. Cọ rửa từ cao xuống thấp

Nên cọ tường trước rồi cọ rửa sàn, để tiết kiệm nước và thời gian dọn rửa.

2. Dùng thau khi tắm

Nếu tắm vòi sen, mẹ hãy đặt một cái chậu to phía dưới và hứng vào đó. Sau khi tắm, mẹ có thể dùng lượng nước này để dọn rửa phòng tắm



Công thức 1

Tiết kiệm nước bằng chai nhựa

Chuẩn bị:

2-3 Chai nhựa cỡ 0.5 - 2 lít

ích lợi:

Các chai nước sẽ chiếm 1 phần thể tích bồn chứa khiến mỗi lần dội bồn cầu lượng nước bị xả đi sẽ ít hơn



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

3 phút



TIẾT KIỆM TIỀN NƯỚC:

15.490 đồng/tháng



Thực hiện:

1. Rửa sạch chai, đổ đầy nước, vặn chặt nút
2. Mở nắp thùng chứa nước dội bồn cầu, nhấn dội nước để có không gian đặt chai
3. Đặt chai nước vào thùng chứa và đậy nắp lại

Công thức 2

Nước nóng rửa chén từ mặt trời

Chuẩn bị:

Chai nhựa cỡ 1.5 - 5 lít

ích lợi:

Rửa chén bằng nước nóng sẽ mau sạch hơn. Cách làm này rất hữu ích cho những gia đình không có hệ thống nước nóng năng lượng mặt trời



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

3 phút



CHI PHÍ LÀM NÓNG
LƯỢNG NƯỚC TƯƠNG TỰ
BẰNG ĐIỆN:

30.000 đồng/tháng



Thực hiện:

1. Rửa sạch chai, đổ đầy nước, vặn chặt nút
2. Đem chai phơi ngoài nắng. Sau bữa cơm trưa, đem chai vào
3. Dùng nước trong chai đã được làm nóng bằng nắng mặt trời để rửa bát đĩa



Công thức 3

Khuôn đông sương và phễu từ chai nhựa



Chuẩn bị:

Chai nhựa cỡ 350 ml



ích lợi:

Có thể sử dụng nhiều lần. Giúp mẹ làm món đông sương ngon lành và đẹp mắt

Thực hiện:



1. Rửa sạch chai, cắt thành hai phần. Phần dưới cao khoảng 5 cm

2. Phần trên dùng làm phễu. Phần dưới dùng như các khuôn đông sương thông thường



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

3 phút



GIÁ THÀNH PHỄU VÀ KHUÔN TRÊN THỊ TRƯỜNG:

15.000 đồng

Công thức 4

Bình tưới từ chai nhựa



Chuẩn bị:

Chai nhựa cỡ 350 - 500ml



ích lợi:

Tưới phun giúp cây hấp thụ nước tốt hơn

Thực hiện:



1. Đục các lỗ nhỏ trên nắp chai. Các lỗ phân tán đều.

2. Cho nước vào bình và đóng nút đã đục lên

3. Bóp nhẹ phần thân. Nước sẽ phun ra thành tia qua các lỗ đục



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

4 phút



GIÁ BÌNH TƯỚI TRÊN THỊ TRƯỜNG:

20.000 đồng

MẸ CÓ BIẾT?

Một tấn giấy tái chế sẽ giúp ta tiết kiệm được 32 m³ nước, số nước này đủ để dội cho 3000 toilet công cộng

Công thức 5

Trang trí chậu cây nghệ thuật bằng báo



Chuẩn bị:

Báo, tạp chí
Chậu cây, keo sữa, cọ



Ích lợi:

Mẹ có thể thay chậu cây bằng bình nhựa hay lon sữa



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

20 phút



GIÁ CHẬU HOA
NGHỆ THUẬT:

80.000 đồng



Thực hiện:

1. Xé báo thành miếng nhỏ. Nên chọn những phần nhiều màu sắc và hình ảnh
2. Quét keo lên bề mặt, dán báo lên kín. Nên sắp xếp ngẫu nhiên cho đẹp.
3. Dán thêm nhiều lớp và để ở nơi khô thoáng cho khô lớp keo

Công thức 6

Rổ đựng hành tỏi từ tạp chí



Chuẩn bị:

Giấy màu + tạp chí
Bao nylon; tô cỡ nhỏ; keo



Ích lợi:

Rổ giấy có thể dùng để đựng hành tỏi, đẹp mắt và không lo bị ẩm mốc



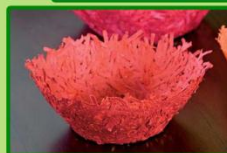
THỜI GIAN THỰC HIỆN:

15 phút



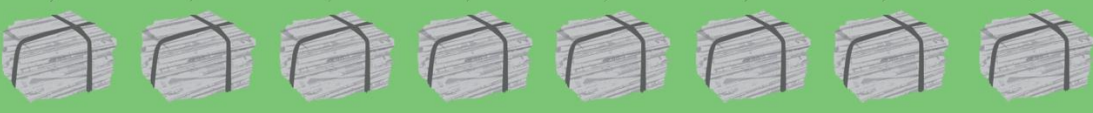
GIÁ RỔ NHỰA ĐỰNG
HÀNH TỎI:

15.000 đồng



Thực hiện:

1. Bọc bao nylon quanh tô. Cố định bằng dây thun
2. Cắt giấy tạp chí thành miếng chữ nhật nhỏ dán lên bằng keo sữa pha nước, tỷ lệ 2:1
3. Tiếp tục dán tiếp cho phủ toàn bộ tô. Dán thêm 2-3 lớp cho cứng cáp
4. Đợi khô và tháo rổ giấy khỏi tô và lớp nylon lót



Mẹo khác



1. Lau gương soi, cửa kính

Pha giấm và nước tỷ lệ 1:1

Vo báo thành cục tròn thấm nước giấm. Vắt ráo và lau gương. Sau đó dùng báo sạch, khô để lau lại.

Sạch hơn rất nhiều so với lau bằng khăn



2. Khử mùi, hút ẩm tủ lạnh

Trải giấy báo dưới đáy ngăn tủ lạnh trước khi cho rau củ vào.

Giấy báo hút hơi ẩm, giúp rau củ giữ được tươi xanh và lâu hơn



3. Giấy gói quà, bao vở

Đường như khi thị trường ngập tràn các loại giấy gói sắc sỡ, thì một món quà hay một quyển tập vở gói bằng giấy báo hay tạp chí lại trở nên rất đặc biệt.



4. Làm khô giày ướt

Mẹ vẫn thường vất vả để hong khô đôi giày thể thao bị ướt của con, đặc biệt là vào mùa mưa.

Rất đơn giản là mẹ chỉ cần lau bớt nước và lót giấy báo vào bên trong giày. Hôm sau đôi giày sẽ khô ráo.





MẸ CÓ BIẾT?

Khoảng 30 - 50% lượng thực phẩm hiện nay trên thế giới là thức ăn thừa

Phân loại
thức ăn
thừa

Thịt, đồ ăn khô

Đồ chiên

Rau, củ, quả



Điều kiện tái chế biến

1. Thức ăn còn trong 24h từ khi nấu
2. Thức ăn thừa phải được bảo quản tốt trong hộp kín và để vào tủ lạnh
3. Không tái chế biến thức ăn đã có mùi ôi thiu

Thịt, đồ ăn khô

Các loại thịt còn thừa của bữa ăn trước có thể thái nhỏ và làm các món sau:



*Cơm chiên
thập cẩm*



*Súp thịt
và rau củ*

Đồ chiên

Các món chiên còn thừa khác cũng có thể chế biến thành các món kho, xào khác nhau:

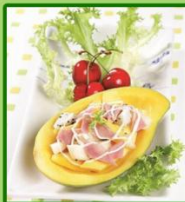


*Thịt kho
Trứng cút*



*Thịt xào
thơm cà*

Công thức 7



Salad xoài

Chuẩn bị:

- 30g thịt thừa; 1 trái xoài chín
- 50g thanh long; 30g lê
- 1 muỗng sốt mayonnaise

Thực hiện:

1. Thái hạt lựu thịt và trái cây
2. Xoài chừa 1 bên vỏ làm chén đựng salad
3. Rưới mayonnaise trộn đều
3. Xếp ra đĩa, trang trí cho đẹp



THỜI GIAN:
15 phút



GIÁ 30G THỊT:
8.700 đồng

Công thức 8



Cá om thơm

Chuẩn bị:

- Cá chiên thừa
- Trái thơm (dứa)
- Ớt, Hành lá + Gia vị

Thực hiện:

1. Bắt chảo lòng sâu, cho nước mắm, đường, nước, nấu cho sôi
2. Cho cá vào nấu đến khi sôi cho thơm vào
3. Thơm sôi để lửa nhỏ đến khi cá mềm. Cho thêm ớt, nêm nếm



THỜI GIAN:
30 phút



TIẾT KIỆM TIỀN CÀ:
20.500 đồng



Rau, củ, quả

Các loại rau, củ, hoa quả còn thừa do mua quá nhiều không thể tiêu thụ hết có thể chế biến thành các món sau:



Rau củ
Muối chua



Hoa quả
ngâm

Công thức 9



MỨT THƠM

Chuẩn bị:

Thơm (dứa) còn dư
Đường cát trắng;
Nước cốt chanh; 1 ống vani

Thực hiện:

1. Cắt nhuyễn thơm. Dùng tay vắt bớt nước. Trộn với đường theo tỷ lệ 2:1
2. Cho thơm, đường, nước cốt chanh vào chảo trộn đều
3. Bật lên bếp để lửa nhỏ đến khi sệt lại thành mứt. Thêm vani



THỜI GIAN:

45 phút



GIÁ 1 TRÁI THƠM

12.000 đồng

MẸ CÓ BIẾT?

Nước mắm, nước chấm còn dư có thể giữ lại để ướp thức ăn hoặc làm món kho



Thực phẩm không thể tái chế biến



MẸ CÓ BIẾT?

Ở Ấn Độ, mỗi ngày có 3.000 trẻ em chết vì đói
Bình quân mỗi ngày, 1 người bỏ đi 0.5kg thức ăn thừa

Công thức 10



Phân bón hữu cơ

Chuẩn bị:

Rau, củ, thức ăn thừa
Đất mùn

Thực hiện:

1. Băm nhỏ thức ăn thừa
2. Trộn đều với đất mùn
3. Vùi vào gốc kiếng hoặc chôn xuống gốc cây



THỜI GIAN:

5 phút



GIÁ PHÂN BÓN

12.000 đồng/kg



Công thức 11



Đồ bọc dao từ tuýp kem đánh răng



Chuẩn bị:

Tuýp kem đánh răng đã hết; Dao - kéo



Ích lợi:

Đồ bọc dao vừa an toàn lại tiện lợi khi mẹ cần đem dao đi xa

Thực hiện:



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

3 phút



GIÁ ĐỒ BỌC DAO:

15.000 đồng

1. Cắt bỏ phần đầu tuýp kem đánh răng
2. Rửa sạch vỏ bằng nước và xà phòng
3. Dùng phần đuôi làm đồ bọc dao. Mẹ có thể để sẵn trong bếp đến khi cần.

Công thức 12

Lót ly từ bao nylon



Chuẩn bị:

Túi nylon
Bàn là, kéo



Ích lợi:

Đồ lót ly đáng yêu lại không tốn tiền



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

10 phút



GIÁ MIẾNG LÓT LY:

10.000 đồng



Thực hiện:

1. Cắt túi nylon thành các miếng vuông cỡ 10x10 cm. Cắt thêm 4 dải nylon màu cỡ 2x10cm
2. Xếp một lớp nylon vuông ở dưới cùng, rồi xếp 4 dải nylon màu, cuối cùng là lớp nylon vuông (có họa tiết càng tốt)
3. Dùng bàn là ở số thấp (có thể lót thêm 1 lớp giấy can) là qua là lại cho tới khi chúng phẳng ra và dính lại với nhau



Công thức 13

Tái chế bông tẩm thành giẻ rửa bát



Chuẩn bị:

Bông tẩm cũ
Que đan, kéo



ích lợi:

Với bông tẩm cũ đã bị rách, thay vì vứt đi mẹ có thể tái chế thành giẻ rửa bát



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

15 phút



GIÁ GIẾ RỬA BÁT:

10.000 đồng



Thực hiện:

1. Tháo tung bông tẩm cũ ra
2. Dùng que đan (hoặc đũa cả) đan lại như đan len theo mũi lên xuống đơn giản.
3. Mẹ có thể khâu thêm 1 sợi dây ở góc giẻ để treo.

Công thức 14

Bọc gối từ sơ mi cũ



Chuẩn bị:

Áo Sơ mi cũ,
Kim, chỉ, kéo, bông



ích lợi:

Bọc gối ôm độc đáo lại giúp mẹ tiết kiệm



THỜI GIAN THỰC HIỆN:

20 phút



GIÁ 1 CHIẾC BỌC GỐI:

50.000 đồng



Thực hiện:

1. Cắt rời phần thân dưới áo
2. Mẹ có thể dùng phần vải thừa để trang trí thêm bèo nếu thích
3. Khâu viền mép gối lại. Chừa 1 phần nhỏ để nhồi bông vào. Sau đó khâu kín





Làm đẹp



1. Nhuộm tóc bằng cà phê

Cà phê đen dùng không hết mẹ có thể chứa vào chai nhựa và bỏ vào tủ lạnh từ 3-4 ngày. Cà phê này dùng ủ tóc trong 30 phút sẽ giúp mẹ nhuộm tóc bạc rất hiệu quả mà không độc hại.



Giá 1 lọ thuốc nhuộm
15.000 đồng



2. Tái sử dụng phấn mắt bị vỡ

Gom các vụn phấn vào hộp. Đổ ít rượu trắng vào và dùng đồng xu nén xuống. Để khô tự nhiên. Rượu có tác dụng làm chất kết dính.



Giá 1 hộp phấn mắt
50.000 đồng



3. Hồi sinh sơn móng tay bị khô

Nhỏ vào vài giọt thuốc tẩy móng acetone. Lắc đều và mẹ có thể sử dụng lại bình thường.



Giá 1 lọ sơn móng
20.000 đồng



4. Xử lý mascara bị vón cục

Nhỏ vào vài giọt nước ngọt vào lọ mascara. Chất siro sẽ tạo nên sự kết dính và độ bền cao cho Mascara.



Giá 1 lọ mascara
40.000 đồng