

Maradék nélkül...



Figyeljünk a különbségre!

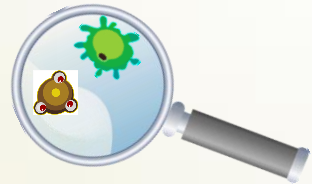
Fogyaszthatósági idő

- ▶ Az élelmiszeren található címkén **nap/hónap/év** formában megtalálható, melyen feltüntetik a szükséges tárolási hőmérsékletet is.

- ▶ A **gyorsan romló élelmiszerek** (tej, tojás, hús, virsli) eddig az időpontig még biztonságosan elfogyaszthatók, nem okoznak megbetegedést, ezért az egészség védelme érdekében ezt mindig tartsd be.



- ▶ E dátumot követően már kockázattal jár a termék fogyasztása, ugyanis a megbetegedést okozó kórokozók jelenléte nem mindig okoz látható állapotromlást.

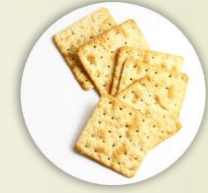


- ▶ Ez a dátum rövid időtartamra vonatkozik, ezért vásárláskor csak annyit vegyünk, ami a lejáratig el is fogy!



Minőségmegőrzési idő

- ▶ Az az időpont, ameddig az élelmiszer megfelelő tárolás mellett megtartja a gyártó által kialakított tulajdonságát, és nem veszít minőségéből. Ezek általában **tartós élelmiszerek** (konzervek, száraztészta, fagyasztott termékek).



- ▶ A minőségmegőrzési időt az előállító feltünteti a csomagoláson **nap/hónap/év** formában, és lejárt után is fogyasztható, ha bontatlan csomagolásban és a gyártó által megadott körülmények között volt tárolva. Azonban, ha állapotromlást tapasztalunk (színe, szaga, állaga megváltozik) nem szabad elfogyasztani.

- ▶ Vásárlásnál saját szükséglet szerint válasszunk a különböző kiszerelésű termékek közül!

Élelmiszerhulladék típusai

▶ Nem elkerülhető élelmiszerhulladék:

Minden háztartásban keletkezik, hiszen az egyes növényi vagy állati részek fogyasztásra alkalmatlanok, vagyis **keletkezésüket nem tudjuk megelőzni**.



▶ Elkerülhető élelmiszerhulladék:



Élelmiszer pazarlás!!!

Ezek keletkezését kis **odafigyeléssel** (helyes tárolási mód, lejáratí idő figyelése) **megakadályozhatjuk**.



▶ Lehetségesen elkerülhető élelmiszerhulladék:

Emberi fogyasztásra alkalmasak, de egyéni ízléstől vagy egészségi állapottól függ, hogy egyes háztartásokban mi lesz a sorsa. **Keletkezése elkerülhető lenne**.



Miből dobunk ki a legtöbbet?

Az elkerülhető élelmiszerhulladékok közül legnagyobb arányban a **főtt étel** kerül kidobásra.

A **pékáruk, zöldségek, gyümölcsök**, majd a **tejtermékek** követik a ranglistán.

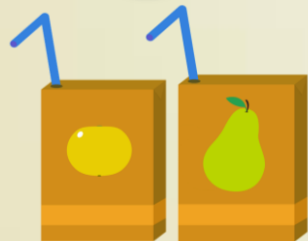
1

2

3

4

5



Megdöbbentő adatok egy év alatt keletkezett élelmiszerhulladék mennyiségéről.

Tegyünk ellene!

- ▶ Világviszonylatban az előállított élelmiszerek **egyharmada** (1,3 milliárd tonna) különböző okok miatt kárba vész.
- ▶ **Fejlett gazdaság**gal rendelkező országokban leginkább a **háztartások** felelősek a keletkezéséért.

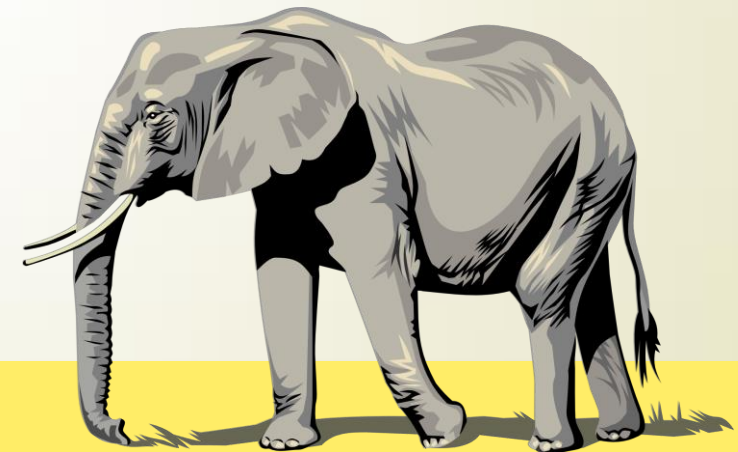
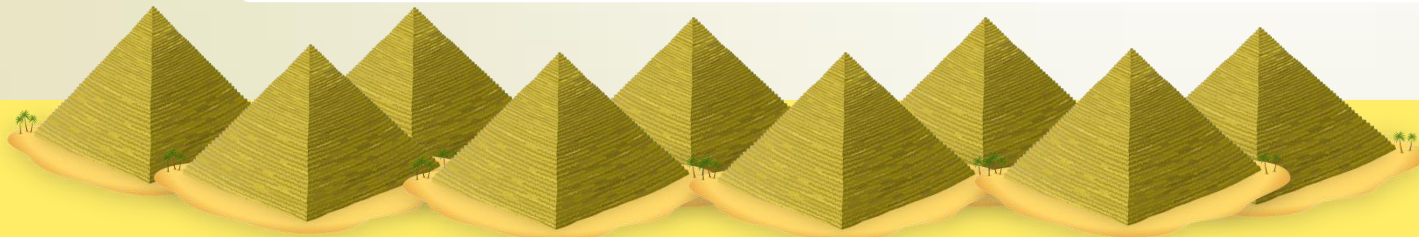


28 európai ország háztartásában éves szinten keletkező élelmiszerhulladék mennyisége

46 500 000 tonna hulladék

10 000 000 elefánt

9 db gízai nagy piramis



„Hulladék-hierarchia”, avagy hogyan kezelhetjük az élelmiszerhulladékokat környezeti hasznosságuk szempontjából



1. MEGELŐZÉS

- **Megelőzés:** A legjobb megoldás és a legfontosabb cél a probléma kezelésére, ekkor nem keletkezik hulladék (**bevásárló lista**).

2. ÚJRAHASZNÁLÁS

- **Újrahasználat:** Ételmaradék vagy felesleg kezeléséről van szó, mely még emberi fogyasztásra alkalmas (**fagyasztás**).

3. ÚJRAFELDOLGOZÁS

- **Újrafeldolgozás:** Új termékek, ételek készítése a maradék, illetve a felesleg átdolgozásával.

4. EGYÉB HASZNOSÍTÁS

- **Egyéb hasznosítás:** Emberi fogyasztásra már nem alkalmas élelmiszer, tulajdonképpen értékmentés (**háziállatoknak vagy komposztálóba**).

5. ÁRTALMATLANÍTÁS ÉS DEPONÁLÁS

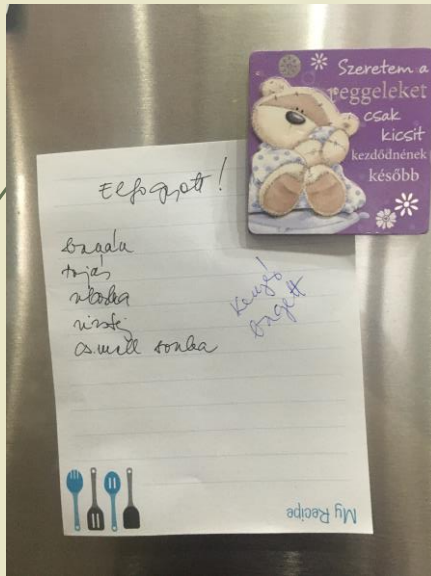
- **Ártalmatlanítás és deponálás (lerakás):** Nem számít hasznosításnak.

Törekedni kell az élelmiszerhulladékok elkerülésére, és előnyben részesíteni a rangsorban felette lévő kezelési módokat!

Konyhai praktikák gyakorló háziasszonyoktól ☺

Heti vagy hétvégi menü megtervezésével tudatosabb vásárlók lehetünk.

A bevásárló lista készítésével pedig elkerülhetjük, hogy felesleges élelmiszert vásároljunk



Heti Menü	
Hétfő	
Burgonya Krokett	Maradék burgonya püréből
Kedd	
Tészta saláta	Maradék sült hús+zöldségek
Szerda	
Bundás kenyér	Megmaradt kenyér,zsemle
Csütörtök	
Rakott zöldbab	Fagyasztott pörkölt
Péntek	
Tejberizs	
Szombat	
Reggeli	
Sült szalonna , Tükör tojás	Házi alapanyag
Ebéd	
Gyümölcsleves	Házi meggybefőtt
Toros káposzta	Házi savanyúkáposzta
Vacsora	
Körözött	
Vasárnap	
Reggeli	
Felvágott ,zsemle,vaj,friss zöldség	
Ebéd	
Hagymaleves ,piritós	Fagyasztott alaplével
Rántott sertéskaraj,rizi-bizi,csemege uborka	fagyasztott karaj,saját készítésű uborka
Vacsora	
Meleg szendvics	Maradék felvágott

Megmaradt ételek „új élete”



Maradék mustáros
sülthúsból: szendvics
vacsorára



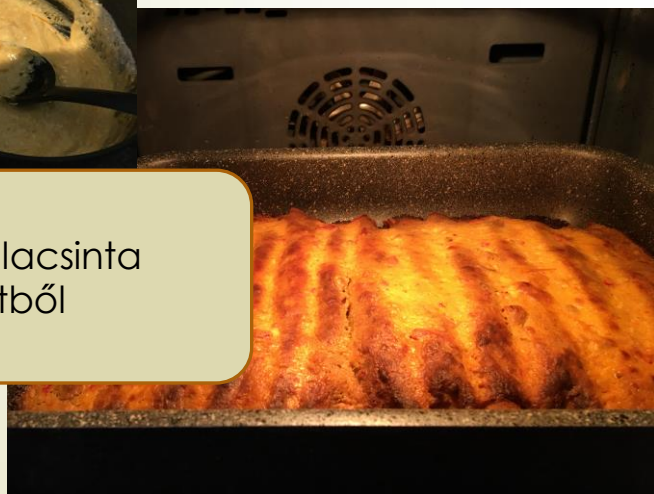
Maradék mentés, avagy
lefagyasztjuk, ha már „unja enni a
család”



Pogácsa, ami kiolvadva,
„mintha most sült volna”



Hortobágyi húsos palacsinta
maradék pörköltből



Húsaplé, amiből nem lehet
keveset főzni



Értékmentés másként!



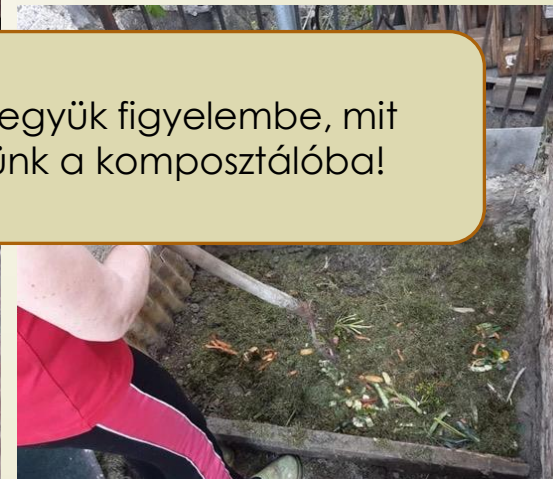
Állataink egészségének megtartása érdekében azonban figyeljünk arra, hogy mit adunk nekik enni!



A magaságyásba komposzt is került.



Azt is vegyük figyelembe, mit tehetünk a komposztálóba!



Mit kezdünk a használt sütőolajjal?

- ▶ **NE öntsd ki a:** - **lefolyóba**, mert a csővezeték falára rakódva dugulást is okozhat!
- **háztartási szemétbe**, mert a hulladéklerakókban szennyező anyagként jelenik meg (nehezen lebomló)
- **élővízbe**, mert a víz felszínén úszva meggátolja az oxigénfelvételt, ezáltal elpusztulhatnak a vízi élőlények
- **talajba**, mert gátolja légáteresztő képességét

- ▶ **A használt sütőolaj 100 %-ban újrahasznosítható!**

- ▶ Amennyiben összegyűjtjük, 90 %-ból biodízel készül, 10%-ból biogáz képződik, melynek biztos piaca is van, (illetve aszfalt- és festékgyártásban is értékesítik).

Az EU-ban kötelező 8,2 %-ban az üzemanyagba keverni!

Mi is szelektíven gyűjtjük!





Használt sütőolaj
gyűjtést szerveztünk
a bölcsődében.

Örömmel
tapasztaltuk, hogy
kezdemenyezésünk
célrt ért, nagyon sok
szülő csatlakozott!

Miért keletkezik ilyen sok élelmiszerhulladék?

Túltermelés

Alacsony felvásárlási ár miatt nem takarítják be az összes terményt

A fogyasztók kifogástalan minőséget várnak el, a „csúnya” nem kell

Törött keksz, tartályokban maradó termékek

Sérült vagy hibás felirat a csomagoláson

Nem megfelelő tárolás miatti romlás

Szükségtelenül sok áru rendelése a boltokban

Marketing fogások („egyet fizet, kettőt kap”) miatt indokolatlan mennyiség vásárlása

Éttermekben a túlméretezett adagok

Gondatlanság, illetve túl sok étel főzése.



Praktikák az élelmiszerpazarlás mértékének csökkentésére.

Ami rajtunk is múlik!

Tervezzük meg a heti, hétféligi menüt és ahhoz vásároljunk!

Készítsünk bevásárló listát, így elkerülhetjük a szükségtelen élelmiszerek megvásárlását!

Ne menjünk éhesen vásárolni!

Csak azt vegyük meg, ami biztosan el fog fogyni!

Szükségletnek megfelelő kiserelésű terméket vegyük meg!

Csak annyi ételt szedjük a tányérra, amennyit meg is eszünk! Többször kevesebbet elv!

Figyeljük a termékek szavatossági és lejárat dátumát!

Legtöbb élelmiszer fagyasztással tartósítható!

Tejszínt, tojást (csak szétválasztva) burgonyás ételt NE fagyasszunk le!

Adagonként, felcímkézve, dátumot ráírva, kész ételeket, sőt pékárut is lefagyaszthatunk!

Ami már kiolvadt, TILOS újra fagyasztani!

Figyeljük a hűtő megfelelő hőmérsékletére!
(0-5 °C)

Vegyük meg a szabálytalan,
csúnyácska gyümölcsöt, zöldséget is
és készítsünk belőle lekvárt, befőttet,
savanyúságot!

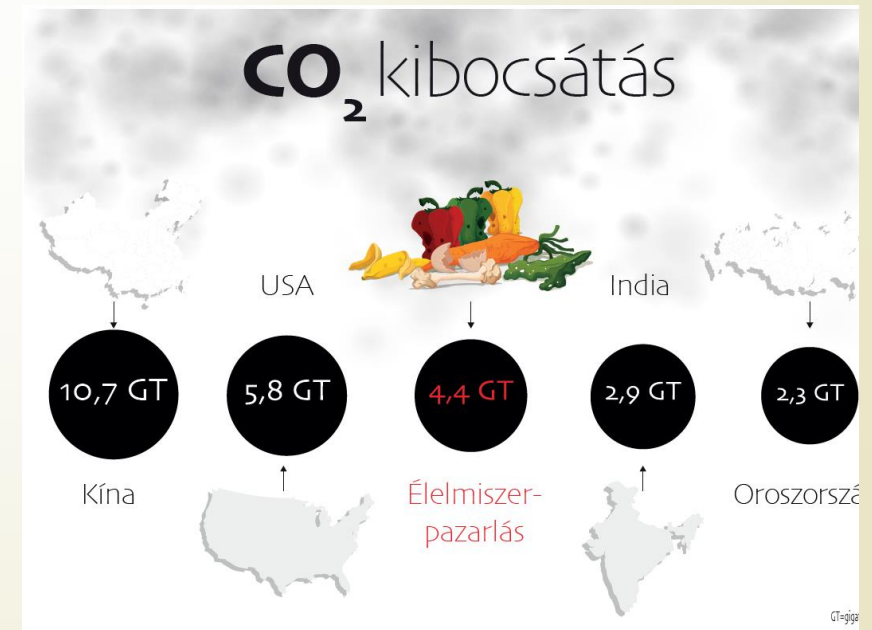


„Ronda”, de finom



Az élelmiszerpazarlás hatásai a környezetre és a gazdaságra

- ▶ Az élelmiszerhulladékok **szükségtelen terhelést** jelentenek a környezetre.
- ▶ A magától lebomló biohulladék **üvegházhatású gázok** keletkezését eredményezi.
- ▶ Ezek a gázok súlyos környezetkárosító tényezők, hozzájárulnak a **globális felmelegedés** kialakulásához
- ▶ Világszinten nagyjából 4,4 milliárd tonna CO₂-dal egyenértékű káros gáz keletkezik a lebomlás miatt, amely a **globális CO₂ kibocsátás 9,49%-a**.
- ▶ A pazarlás sikeres megelőzésével el sem szabadna jutni ideig!



ÉLELMISZERPAZARLÁS

Összes mezőgazdasági terület



Pazarlás miatt világszerte feleslegesen felhasznált mezőgazdasági terület

= 150 x



Mezőgazdaság



Hulladéklerakók



Csökkenő természetes élőhelyek

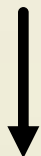
Vízlábnyom

- ▶ **Adott idő alatt mennyi vizet használunk fel a világon!**
- ▶ Közvetlen, háztartásban elhasznált: - ivás, főzés, mosás, tisztálkodás
- ▶ Közvetett, előállításához felhasznált: - **növénytermesztés**
- állattenyésztés
- feldolgozás



édesvíz felhasználás 70%-a !

Élelmiszerpazarlás további környezeti hatása



Felesleges termőföld és víz felhasználás!





Forrás:

- ▶ <https://maradeknelkul.hu/>
- ▶ <https://xforest.hu/elelmiszerpazarlas/>
- ▶ <https://www.nosalty.hu/mi-van-a-hutodben>
- ▶ <https://eteltcsakokosan.hu/>
- ▶ https://tudatosvasarlo.hu/munch-hu-75-tonna-uvegahazhatasu-gaz-%E2%80%8Bkibocsatasat-eloztek-meg/?gclid=Cj0KCQjwyYKUBhDJARIsAMj9IkEhTs9nySUXSPWy8ZDDko90pTbP07jgQeTYRmyGtgB8S5PuZxlahl4aAiViEALw_wcB