

## Csökkentsük az élelmiszer-hulladék mennyiségét – igen, meg tudjuk tenni! (Kérdések és válaszok)

18 July 2017

Az EU-ban évente kb. 88 millió tonna élelmiszert dobnak ki. Mindannyian tehetünk azért, hogy megváltoztassuk a vásárlási, főzési szokásainkat, és megtervezzük az étkezéseinket, hogy ne pazaroljunk az élelmiszerekkel, a pénzzel és az erőforrásokkal.<sup>1</sup>

### 1. Túl sokat vásárolunk?

Célszerű időben felhasználni az élelmiszereket! A „Vegyen egyet, kettőt kap” és más vásárlásra buzdító reklámok oda vezetnek, hogy többet veszünk, mint amire szükségünk van, s a hulladékot az üzletből az otthonunkba hordjuk. Az élelmiszer-hulladék tekintetében nem bölcs dolog a szükségesnél többet venni.

Egyszerű „nagyamami” trükkök segíthetnek bevásárlás közben megőrizni a józanságunk.

- Készítsünk heti étkezési tervet.
- Írjuk fel mindig a bevásárló listára a szükséges mennyiségeket is.
- Számoljunk az esetleges éttermi étkezésekkel is.

### 2. Hogyan használhatók a „Lejárat” és az „Eltarthatósági idő” dátumok az élelmiszer-hulladék mennyiségének csökkentésére?

A „Lejárat” dátuma a csomagolt élelmiszereken megmutatja, meddig ehetjük meg a terméket. E nap után talán már nem biztonságos. A lejáratú idő általában a romlékony élelmiszereken van feltüntetve, például a fagyasztott húson, tejtermékeken és a készételeken. A kidobás elkerülése érdekében célszerű ezeket akkor és olyan mennyiségben megvásárolni, ahogy szükséges. Nem kell ezekből készleteket felhalmozni.

Az „Eltarthatósági idő” már rugalmasabb. E nap után az olyan élelmiszerek, mint a szárazbab, a lencse és a tészták biztonságosan fogyaszthatók, bár a minőségük esetleg romolhat (például elváltozik a színük, az ízük, a textúrájuk). Rábízhatjuk magunkat az érzékeinkre, amikor ilyen címkéjű élelmiszereket látunk.

### 3. A lejáráthoz közeledő élelmiszerek?

A pazarlás elkerülése nem is olyan bonyolult!

- Rendszeresen ellenőrizzük, mi van a hűtőben és a konyhaszekrényben, és használjuk fel a lejáratú időhöz közelítő élelmiszereket.
- Az élelmiszereket tároljuk úgy, hogy a frissek kerüljenek hátra, és a lejáráthoz közeledőket tegyük előbbre, így jobban láthatók.
- Kombináljuk „a hűtőben maradt” zöldségeket tésztával, s legyen belőle leves, omlett, vagy süssük

ki. Találjunk ki új receptet, csak ne dobjunk ki jó élelmiszert!

- Fagyasszuk le az élelmiszereket a lejárati napja előtt. A fagyasztott gyümölcs a gyümölcssturmix kiváló eleme lehet!

#### 4. Többet főzött a kelleténél?

Adunk néhány egyszerű főzési tanácsot az étkezéshez.

- Kis adagokat tegyen a tányérra, és inkább tegyen rá később újra, de ne kelljen aztán a túl sok ételt a tányéjról a szemétdöbrébe kaparni!
- Tegye félre a maradékokat a másnapi ebédre!
- Fagyassza le későbbre! A legjobb íz biztosítása érdekében a fagyasztott maradékokat három hónapon belül fel kell használni (a biztonságos felhasználásukról részletesebb információt kaphat [itt](#)).
- Nem elég a maradék egy teljes étkezésre? Keverjen össze és párosítson különféle ételeket, adjon hozzá salátát vagy kenyeret, ünnepi lakomát varázsolhat!

#### 5. Penészes étel?

Ha megjelenik a penész, esetleg még „megkockáztathatjuk”, de ez az ételtől függ. A következő általános szabályok segítenek eligazodni.

A szilárd ételek biztonságosan fogyaszthatók, ha a penészes részt eltávolítjuk a környező résszel együtt. Ide tartoznak a kemény sajtok, a feldolgozott húsárú (például a szalámi és sonka) és a kemény gyümölcsök és zöldségek (például a káposzta, a kaliforniai paprika, a gyökérzöldségek).

A lágy ételeket ki kell dobni, ha penészedni kezdenek. Ilyenek a főtt maradékok, a lágy sajtok, a joghurtok és egyéb tejtermékek, a kenyér, a dzsemek és a puha gyümölcsök és zöldségek (például az uborka, az őszibarack, a paradicsom, a bogyógyümölcsök stb.).<sup>3</sup> Azért, mert a penész szétterjedhet a lágy élelmiszereken (ez nem is látható).

#### 6. S még milyen élelmiszereket ehetünk meg?

Ha az élelmiszer még biztonságos, a társas lény mivoltunk is szerepet játszhat a megoldásban.

- Kérdezzen körbe, forduljon a barátaihoz és kollégáihoz, ki tudná még felhasználni azt, amire nekünk nincs szükségünk.
- Járjon utána, vannak-e élelmiszer bankok a közelben, amelyek elfogadnak adományokat és szétosztják a rászorulóknak között.
- Hívja meg a szomszédokat egy vacsorára, ez nem csak új barátok szerzésének jó módja.

#### 7. Mit együnk az elkerülhetetlen élelmiszer-hulladékkal?

Próbálja meg más célra felhasználni az ételmaradékot, mielőtt a komposztálóba edénybe tenné. A brokkoli szára feldarabolható és megfőzhető ugyanúgy, mint a csöves virágzatúak, és más hulladék is átalakítható házas ételekké!

Ami már nem menthető meg, annak a számára a komposztálás biztosít természetes eljárást, amelynek során a mikroorganizmusok biológiai úton lebontják a hulladékot, átalakítják sötét, földszerű, tápanyagban dús anyaggá, amely táplálja a talajt.

- A közösségi komposztálás és a külön élelmiszerhulladék tároló edények a helyes irányban tett lépést jelentik. Tájékozódjon az önkormányzatnál, milyen fajta élelmiszerhulladék tároló edények állnak rendelkezésre.
- Vagy táplálhatja vele a kertjét! A komposzt egy olcsó szerves alternatíva a pénzért vásárolható műtrágyával szemben, de a legalkalmasabb a növényi alapú élelmiszerek számára (mivel a hús és az állati eredetű termékek előállításuk nem kívánatos szaggal és kártevőkkel is járhat).<sup>4</sup>

#### Weboldalak

1. [Love Food Hate Waste \(Egyesült Királyság\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Egyesült Királyság\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Egyesült Királyság\)](#)
4. [FoodWaste \(Írország\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Írország\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(Franciaország\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Dánia\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Hollandia\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Svédország\)](#)
10. [Savethefood.com \(USA\)](#)

#### Aplicativos

- [Fridgely-Food Tracker](#): Emlékeztetők, mikor közelednek az élelmiszerek a lejáráthoz, plusz receptek.
- [Yo No Desperdicio](#) (Spanyolország): Local food exchange.
- Ajánlatok a helyi élelmiszerüzletekből származó többlet élelmiszerekre:
  - [Food Loop](#) (Németország)
  - [Afgeprijd](#) (Hollandia)
  - [YourLocal](#) (Dánia)
  - [Too Good to Go](#) (Egyesült Királyság)
- [Food Cloud](#) (Írország): Ipari többlet élelmiszerek újraelosztása jótékony célra.