

Az ENSZ Közgyűlés szeptember 29-ét az élelmiszerbiztonsággal és -pazarlással kapcsolatos tudatosság nemzetközi napjává választotta, amelyet 2020-ban tartanak meg először. E területen Magyarország is számos erőfeszítést tesz, amelyben a Nébih Maradék nélkül programja jelentős szerepet vállal.

Az Élelmézésügyi Világszervezet 2011-es becslése szerint világviszonylatban a megtermelt élelmiszer egyharmada kárba vész, a termőföldtől az asztalig tartó élelmiszerláncban. Talán nem is gondolnánk, de csak a háztartások annyi élelmiszerhulladék keletkezéséért felelősek, mint az összes többi szereplő – a termelés, a feldolgozás, a kereskedelem és a vendéglátás – együttesen. Magyarországon a Nébih kutatása szerint 68 kg élelmiszerhulladék keletkezik évente, amelynek a fele elkerülhető lett volna, vagyis pazarlásnak nevezhető. A magyar lakosság legnagyobb mennyiségben főtt ételt, pékárut, valamint zöldségféléket dob a szemetesbe. Ha forintra váltjuk az elpazarolt élelmiszereket, akkor egy négytagú család esetében 50 ezer forint felesleges kiadásról beszélhetünk!

Nem jó érzés kidobni az élelmiszert, így logikus kérdés ilyenkor, hogy mit tehetünk volna, hogy megelőzzük.

Ennek három arany szabálya van: **annyt vásároljunk, annyt főzzünk és annyt szedjünk a tányérunkra, amennyi biztosan elfogy maradék nélkül!** Érdemes inkább kevesebb, de jobb minőségű, lehetőleg Magyarországon vagy még inkább helyben előállított élelmiszert venni, így a rövidebb szállítási távolságok miatt a környezetünket is védjük.

Szerencsére számos egyszerű praktika áll rendelkezésünkre az élelmiszerpazarlás megelőzésére, amelyek bevetethetők a mindennapokban:

- Egy vendégvárás során meglehetősen nehéz megbecsülni, mennyi étel fogy el ténylegesen. A menü megtervezésekor jó ötlet lehet olyan fogásokban is gondolkodni, amelyek hosszan eltarthatók, így, ha meg is maradnak, később is jó szolgálatot tesznek majd.
- Bevásárlólista segítségével, jó eséllyel csak olyan élelmiszereket teszünk a kosárunkba, amelyekre valóban szükségünk van.
- Ha mégis keletkezik maradék, jó hír, hogy a fagyasztás kitűnő tartósítási eljárás! Érdemes porciózva lefagyasztani az ételt, hogy a későbbi felhasználáskor se keletkezzen felesleg. A fagyasztani kívánt ételeket címkézzük fel!
- Ugyancsak fontos, hogy a hűtőben tárolt élelmiszereink lejáratát idejét is kövessük nyomon: figyeljünk rá, hogy azt fogyasszuk el előbb, aminek közelebbi a lejárat ideje.
- A hűtőszekrény optimális hőmérséklet-tartománya 0–5 °C között van. Ellenőrizzük időnként a hűtőszekrény hőmérsékletét, hiszen 5 °C feletti hőmérsékleten gyorsabban romlásnak indulhatnak az élelmiszerek.
- Együk meg a kevésbé „szép”, de egészséges, nem penészes, nem romlott zöldségeket és gyümölcsöket is! A Maradék nélkül program Vegyél számba! kampányában összegyűjtötte, melyek azok a hibák, amelyek mellett még nyugodtan elfogyaszthatók.

A tudás hatalom, így fontos, hogy ismerjük az élelmiszereken található lejárati idő két típusát. **Minőségmegőrzési idővel** a tartós élelmiszerek rendelkeznek, mint például a konzervek, lisztek, száraztészták. Azt javasoljuk, hogy ha otthonunkban lejárt, de bontatlan **minőségmegőrzési idejű** terméket találunk, akkor adjunk neki egy esélyt, ne dobjuk ki automatikusan. Ha jó az illata, állaga, színe, íze, akkor biztosan elfogyasztható még. Fontos azonban, hogy a lejárt **fogyaszthatósági idővel** rendelkező, vagyis gyorsan romló és hűtést igénylő élelmiszerekkel már ne kísérletezzünk, mert itt már az egészségünket kockáztatjuk.

Fogyaszthatósági idő	vs.	Minőségmegőrzési idő
A „fogyaszthatósági idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer fogyasztása már nem biztonságos. 		A „minőségmegőrzési idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer ugyan már veszít a minőségéből, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár. 

Élelmiszermentésnek számít az adományozás is. Itt azt az alapelvet tartjuk szem előtt, hogy csak olyan bontatlan csomagolású, nem lejárt terméket adományozunk, amit mi magunk is megennénk.

Ha háztartásunkban mégis keletkezik maradék, akkor a szemetes helyett – ha van rá mód – részesítésük előnyben a kevésbé környezetterhelő módszereket, mint amilyen a zöldhulladék komposztálása vagy a társállatok takarmányaként való felhasználás.

Ha a fentiekre több figyelmet fordítunk, sokat tehetünk az élelmiszerpazarlás csökkentéséért, s nem utolsósorban a pénztárcánk is meghálálja. További tippek a Maradék nélkül program honlapján olvashatók.

Élelmiszerpazarlásról gyerekeknek

Az élelmiszerpazarlás számos olyan rutintevékenységhez kötődik, mint a bevásárlás, főzés, tálalás, amelyeket évek alatt berögzült minták mentén végzünk, ezért felnőttkorban már nehéz megváltoztatni ezeket a szokásokat. Éppen ezért a Maradék nélkül programon belül kiemelt figyelmet fordítunk a gyermekkori szemléletformálásra. Már kisiskolás korban igyekszünk elérni, hogy ugyanolyan alapvető legyen az, hogy nem dobunk ki élelmiszert, mint az, hogy nem szemetelünk az utcán.

A Maradék nélkül iskolai programja elsősorban a 8–12 éves korosztályt szólítja meg a fenntartható élelmiszerfogyasztást népszerűsítő anyagaival, amelyekkel ez idáig már több mint 280 ezer általános iskolás gyerek találkozhatott. Segítjük a pedagógusok munkáját abban, hogy minél könnyebben be tudják emelni az élelmiszerhulladékokkal kapcsolatos ismereteket az iskolai foglalkozásokba, ezért a Maradék nélkül program honlapján (maradeknelkul.hu) mindenki számára elérhetők oktatási anyagaink: gyerekeknek és a tanároknak szánt könyvecske, diasorok, játékos animációk és a feladatlapok. A bemutató foglalkozások különösen népszerűek a tematikus témaheteken, amelynek keretében már 1700 gyerek hallgathatta meg személyesen a Maradék nélkül program szakértőit. Két ízben, 2018-ban és 2019-ben nyári táborban mélyíthették el tudásukat a Maradék nélkül online kvíz verseny nyertes osztályai, 2020-ban pedig rajzpályázaton mérhetik össze kreativitásukat a 3–6. osztályos tanulók.



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

