



## Főzzünk „maradéktaalanul” finom ebédet, avagy tippek a Nulla hulladék étkezéshez

Nulla hulladék étkezések alapvető célja, hogy a lehető legnagyobb mértékben csökkentsük a főzés és az étkezés során keletkezett hulladék mennyiségét. Ez alatt mind a csomagolási hulladék mind az étel és élelmiszerhulladék mennyiségének csökkentését értjük.

### Étkezés előtt

- Kerüld a felesleges vásárlást! Bevásárlás előtt kukkants be a hűtőbe és az „éléskamrába”, nézd meg, mit tudsz készíteni már meglévő alapanyagaidból! Készíts bevásárló listát a szükséges alapanyagokról!
- Vásárolj nagy kiszerelesű, csomagolás nélküli, vagy kevés csomagolószert tartalmazó élelmiszereket! Otthon légmentes tárolóedényekben tudod őket tárolni, így frissességüket is tovább megőrizhetik az alapanyagok.
- Vigyél magaddal többször használatos bevásárló táskát!
- Mindig a vendégül látott személyek számának megfelelő mennyiségű ételt készíts!



### Étkezés közben

- Használj újrahasználatos tárolóedényeket, kerüld az alumínium és egyéb fóliák használatát!
- Eldobható műanyagpoharak helyett többször használatos poharakat használj, kancsók és termoszkok használata is szükséges lehet.
- Használj újrahasználatos evőeszközöket! Ha mégis a műanyag eldobható eszközt terveznél használni, mosd el és használd újra egy következő étkezés során.
- Kerüljön megfelelő mennyiségű étel a tányérra! Általában az étellel jól megpakolt tányérok egy része mindig a kukában végzi. Tévhit, hogy csak a jól megrakott tányér néz ki ínycsiklandózan. Tanulj meg dekoratív szervírozó technikákat – ezzel nem csak barátaidat nyugtázhatsz, de a maradékok mennyiségét is csökkentheted. Mindemellett ne felejtse el a szervírozott adagokat kor és étkezési szokásokhoz igazítani.
- A papírszalvéta helyett anyag szalvétákkal teríts a résztvevőknek. Ezek könnyen moshatók és számtalanszor újrahasználatosak.



Az Európai Bizottság támogatásával

[www.hulladekcsokkenteshet.hu](http://www.hulladekcsokkenteshet.hu)





## Étkezés után

- A megmaradt ételt gyűjtsd össze, tárold megfelelően, és használd fel következő étkezéseidhez!
- A már fogyasztásra nem alkalmas maradékokat komposztáld!
- Ne feledd! Egyes meghámozott zöldségek eltávolított részei még finom snackként elfogyaszthatók. Például a krumpli héja: vágd apró falatkákra, száríts meg, áztasd bele olasz saláta öntetbe, tedd körülbelül 20 percre sütőben, amíg ropogós és aranyszínű nem lesz!



Az Európai Bizottság  
támogatásával

[www.hulladekcsokentesihet.hu](http://www.hulladekcsokentesihet.hu)

