



Hogyan főzünk maradékaink felhasználásával?



Étkezés után mindenki elégedetten, jóllakottan távozik az asztaltól. Azonban bármennyire is igyekeztünk megfelelő mennyiségű ételt készíteni, mégis maradt egy-két adag az edényekben. Aztán a hűtőszekrényben van egy kibontott joghurt, amit holnapig el kellene fogyasztani. Na, és mihez kezdünk a tegnapi ebédről megmaradt répával?

Ismerősen hangzik? Erre kíván megoldást nyújtani az Európai Hulladékcsökkentési Hét akciója, melynek célja egy olyan főzési „tanfolyam” megszervezése, ahol a résztvevők megtanulhatják a **megmaradt élelmiszerek megfelelő tárolását** (újrahasznosítható tárolókban), **további felhasználását, felhasználásukkal ízletes ételek készítését**. Az akció során a lelkes „szakácsok” **hasznos tanácsokat** kapnak a különböző fel nem használt maradékokkal kapcsolatosan, valamint az élelmiszer-hulladékról szóló általános információkat is beszerezhetnek. A résztvevők megismerhetik továbbá az étel és élelmiszer hulladék keletkezése elkerülésének praktikáit az élelmiszerek vásárlásától, a tároláson át a főzésig. A tanfolyam végén a résztvevők megkapják a foglalkozás során elkészített ételek receptjét és további recepteket tartalmazó linkek listáját vagy a maradékok felhasználását ismertető szakácskönyvek megnevezését.

Ez az akció egy kiváló példa az élelmiszer-hulladék csökkentését célzó, barátok, munkatársak, szomszédok egy csoportja által végrehajtható akcióötleteknek.

Célok

- ▶ annak tudatosítása, hogy a keletkezett élelmiszer-hulladék csökkentését célzó lépések napi szinten megtehetőek – még akár az elkerülhetetlen élelmiszer-hulladék keletkezés esetén is
- ▶ az európai polgárok tudatosságának növelése a keletkezett élelmiszer-hulladék csökkentését szolgáló szokások terén
- ▶ a résztvevők információt kapnak az ételmaradékok egyszerű és ízletes végeredményt ígérő elkészítésének lehetőségeiről

Mire is van szükség?

- ▶ Egy **helyszínrre**: Egy 10–20 fő közös főzését lehetővé tevő konyha
- ▶ **Tájékoztató és ismertető anyagokra**: a „főzés maradékokból” témakörében tartott tanfolyam plakátokon t9rtendő népszerűsítése, vagy egyéb kommunikációs csatornákon.
- ▶ **Receptekre**: Szerezz recepteket! A receptlista és szakácskönyvek inspiráció és sokszorosítás céljára használhatók fel.
- ▶ A megfelelő **eszközökre**: Ellenőrizd, hogy a kiválasztott recept elkészítéséhez szükséges valamennyi eszköz a rendelkezésére áll-e!

Az akció előkészítése

Az Európai Hulladékcsökkentési Hét előtt (legalább egy hónappal előtte)

- ▶ Határozd meg az akció célközönségét: Kiket szeretnél elérni ezzel az akcióval?



Az Európai Bizottság támogatásával





Tematikus Megelőzési Napok 2014

Csökkentsük az élelmiszer hulladékot!

- ▶ A célközönségtől függően: dönts az akció helyszínéről!
- ▶ Készíts plakátot az akció népszerűsítése érdekében!
- ▶ Szólíts meg társadalmi szervezeteket is, próbáld meg bevonni őket az akcióba és annak népszerűsítésébe!
- ▶ Szerezz be a maradékok felhasználásával való főzésről szóló tájékoztató anyagokat: receptek, a túl sok maradék és az élelmiszer-hulladék elkerülését célzó lépések a vásárlási, tárolási és főzési szokások megváltoztatásával, valamint általános tudnivalók az élelmiszer-hulladékról. Kérd koordinátorod segítségét!
- ▶ Hívd meg célközönségedet a közös főzésre!

Egy vagy két héttel az Európai Hulladékcsökkentési Hét előtt

- ▶ Javítsd az akció „reklámját” amennyiben szükséges, emlékeztess az embereket a részvételre!
- ▶ Emlékeztess a résztvevőket (vagy egy részüket) arra, hogy újrahasznosítható tárolókban hozzák el magukkal ételmaradékukat! Adj tájékoztatást arról is, hogy milyen típusú maradék hozható, így biztosítva, hogy azok felhasználhatók legyenek a kiválasztott receptek elkészítéséhez!
- ▶ Készülj érdekes tájékoztató anyagokkal a résztvevőknek!

Az akció végrehajtása, lebonyolítása

- ▶ Hajtsd végre az akciót!
- ▶ Használd fel a tanfolyamot arra is, hogy az élelmiszer-hulladék okozta problémákat megismerjék a résztvevők és adj javaslatokat számukra, hogy miként csökkenthetik, vagy előzhetik meg a keletkezett élelmiszer-hulladék mennyiségét a mindennapi életükben; amennyiben készültek, oszd ki a tájékoztató anyagokat
- ▶ Készíts képeket és videókat az akció lebonyolításáról!
- ▶ Mérd le az összegyűjtött élelmiszer maradékokat: az ételek elkészítéséhez felhasznált maradék mennyisége = a megakadályozott hulladék keletkezés mennyisége

Értékelés és visszajelzés

Az Európai Hulladékcsökkentési Hét után

- ▶ Adj visszajelzést koordinátorod: a résztvevők számáról, az étel-hulladék mennyiségéről, stb.
- ▶ Küldj képeket és videókat akcióról a koordinátorod számára

További információk

- ▶ Tájékoztató anyagok
 - www.hulladekcsokkentesihet.hu
 - www.szelektalok.hu
 - <http://szelektalok.hu/fokuszban-az-etelhulladek/>
- ▶ Európai Hulladékcsökkentési Hét magyarországi koordinátorának elérhetősége:
 - www.hulladekcsokkentesihet.hu
 - ewwr@ohukft.hu
 - +36-30-822-4108



Az Európai Bizottság támogatásával





Tematikus Megelőzési Napok 2014

Csökkentsük az élelmiszer hulladékot!

► Korábban megvalósított akcióötletek

- Waste Watchers Challenge - Community Cookery Road Show (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Scotland-UK.pdf
- Taller de Recetas con Sobras (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Navarra.pdf
- Watch your Waste (UK): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Manchester-UK.pdf
- Launch of food waste reduction booklet and seminars as part of Pre- Waste project national event (MT):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Malta.pdf
- Cucinare con gli avanzi (Cooking with leftovers) (IT):
http://www.ewwr.eu/docs/case_studies/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Italy.pdf
- Waste Prevention – Love Food Hate Waste and Reuse (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Business_Scotland-UK.pdf
- Dinnertime (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR_2012_Case%20Studies_Others_Oxfordshire.pdf
- “Waste, Creative Reuse Festival” (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Others_Basque%20country.pdf
- El recetario de llars verdes (Green home recipe book) (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010_Case%20Study_Admin_Valencia.pdf

► Hasznos linkek

- European Commission: [Stop Food Waste](#)
- [European Environment Agency](#) (EEA)
- [European Environmental Bureau](#) (EEB)
- [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
- [Love Food Hate Waste](#)
- Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
- [OECD Food Chain Network](#)
- [SAVE FOOD initiative](#)
- Slow Food Movement: <http://www.slowfood.com/>
- [Think.Eat.Save.](#)

► Receptek: Főzzünk együtt maradékból!

- Allrecipes.com: [Everyday Leftovers](#)
- BBC GoodFood: [Leftover recipes](#)
- BigOven: [Use Up Leftovers](#)
- Great British Chefs: [Leftover Recipes](#)
- Holroyd City Council: [Love Your Leftovers](#) (free app)
- INCPEN: The Green Kitchen. [Recipes for a better planet.](#) (pp. 17-31)
- Love Food Hate Waste: [Healthy recipes with leftovers](#)
- North London Waste Authority: [North London Food Lovers' Cookbook](#)
- Nottingham County Council & LFHW: [Nottinghamshire Sustainable Cookery Book](#)
- Safe food: [Leftover Recipes](#)
- The Guardian: [15 recipe ideas for leftover pasta](#)
- Zero Waste Europe: [27 Blogs Sharing Creative Ways to Reuse Your Leftovers](#)



Az Európai Bizottság támogatásával

