

Tippek, trükkök az étel és élelmiszerhulladék keletkezés megelőzéséhez

Vásárlási tippek :



Vásárlás előtt

- Készíts bevásárló listát!
- Ellenőrizd az éléskamra tartalmát!
- Tervezd meg előre heti menüdet!



Vásárlás közben

- Kerüld a felesleges vásárlást, vonzó akció se vigyenek kísértésbe!
- Vásárolj alig, vagy egyáltalán nem (előre) csomagolt termékeket
- Ellenőrizd a termékek lejáratú és felhasználhatósági dátumait!
- Jól időzítsd a bevásárlást: éhesen kerüld a szupermarketeket!



Otthon

- Ügyelj az élelmiszerek helyes tárolására (hűtő, szekrény)
- Mindig a korábbi lejáratú termékek legyenek szem előtt!
- Ne félj a maradékok, megmaradt alapanyagok felhasználásától!
Receptötleteket itt találsz



Tárolási tippek :

Vásárlás előtt ne felejtse el átnézni, milyen rejtett tartalékok maradtak az éléskamrában! Ezzel számos felesleges élelmiszer megvásárlását elkerülheted!

Tárolás a hűtőszekrényben:

- Korábbi tesztek, tanulmányok alapján a hűtőszekrény optimális hőmérséklete 0 és 5 °C között határozható meg
- Kerüld a hűtő túlterhelését, ellenkező esetben nem lesz egyenletes a hűtött levegő keringetése
- Fontos tudni, hogy hűtőnkben nem mindenhol egyforma a hőmérséklet:
 - közvetlenül a zöldségtároló rekeszek felett van a leghűvösebb;
 - a felső polconál a legkevésbé hideg a levegő;
 - mindig a hűtőajtóban van a legmelegebb: itt csak olyan ételeket tároljunk, amelyek hosszabb ideig elállnak és nem igényelnek komolyabb hűtést.
- Szem elé mindig a hamarabb lejáró, régebbi ételek kerüljenek! Ezzel is ösztönözzük magunkat azok időben történő elfogyasztására.
- Bizonyos ételek légmentes tárolóedényben való tárolásával hosszabb ideig megőrizhető frissességük: sajtok, félig elfogyasztott konzervek, sonkák, húsok.
- Mindig ellenőrizd a felhasználhatósági dátumokat a biztonságos fogyasztás érdekében!
- A hűtő legmélyén felejtett zöldségek bár esztétikailag nem nyújtanak szép látványt, kitűnő leves alapanyagok
- Soha ne tégy hűtőbe még meleg ételt! Ez nem csak az energiafelhasználást növeli, de a hirtelen lehűlés az étel romlásához is vezethet.



Az Európai Bizottság
támogatásával

www.hulladekcsokentesihet.hu





- 1 Fagyasztó: Fagyasztott termékek (kenyér, hús/hal, levesek)
- 2 Üdítők, felbontott konzervek
- 3 Tojás, felvágott
- 4 Maradékok, levesek, tészták, joghurtok
- 5 Nyers hús, hal mindig letakarva, fóliázva
- 6 Gyümölcsök (nem trópusi), zöldségek
- 7 Sajt, vaj
- 8 Konzervek, gyógyszerek
- 9 Kisebb kiszerelésű folyadékok, szószok
- 10 Nagyobb kiszerelésű folyadékok: gyümölcslé, tej, bor

Forrás: Voedingscentrum

Tárolás fagyasztóban

- A fagyasztó optimális hőmérséklete -18 és -9 °C között határozható meg
- Kiváló tárolási forma, mert hosszú ideig megőrzi az ételek felhasználhatóságát
- Soha ne fagyasz le ugyanazt az ételt kétszer !
- Minél kevesebb a levegő a lefagyasztott étel mellett, annál inkább megőrzi „frissességét”.
- Nem minden ételt tudunk lefagyasztani: levesek, szószok, mártások, kenyér, húsfélék és halak alkalmasak rá, míg néhány zöldség, gyümölcs nem. A tejtermékek lefagyasztása pedig nem ajánlott.





Tárolás konyhaszekrényben

- A konyhai szekrények, polcok ideális helyet biztosítanak fel nem bontott konzervek, tészták tárolására.
- Fontos szempont, hogy az első sorokba mindig a hamarabb lejáró, régebbi ételek kerüljenek! Ezzel is ösztönözzük magunkat azok korábbi elfogyasztására.



Az Európai Bizottság
támogatásával

www.hulladekcsokentesihet.hu

