

# AMIT TUDNI KELL *a pazarlásmentes* konyháról és ételmentésről



ZÖLDSÉG  
GYÜMÖLCS

FŐTT  
ÉTEL  
MARADÉK

KENYÉR  
ÉS  
GABONA-  
FÉLÉK

HAZÁNKBAN  
FEJENKENT  
**65 KG**

élelmiszerhulladék  
kerül a kukákba  
minden háztartásban  
a NÉBIH felmérése  
szerint.

EDDIG MÉG BELE SE GONDOLTÁL?... AKKOR ITT AZ IDEJE!



### TERVEZZI!...

Mit ennél a héten? Tájékozódj, minek van most szezonja, tervezd meg a menüt 5-7 napra. Legyél erős, próbálj csak a tervezett ételekhez bevásárolni.



### ÍRJ LISTÁT...

hogy ne csábulj el a rád mosolygó zöldségek és egyebek láttán, tartsd magad a heti tervhez.



### TÁROLJ HELYESEN!...

Tedd a fűszernövényeket nedves papírba, a zöldségeket, sajtot, felvágottat tedd zárható dobozba. Ha van rá módod, szerezz be egy vákuumozó gépet, és a pár ezer forintos kiadást hamarosan behozza a nyersen levákuumozott hús, ami akár 5-7 nappal, vagy a vákuumzacskóban adagolt étel, ami akár 10-15 nappal tovább bírja majd, ha nem tudod időben feldolgozni, elfogyasztani.



### TARTÓSÍTS!...

Na igen, néhány szép, fényes zöldség pluszban mégis a kosaradba került. Csúszik a heti terv, túl sok a zöldség, gyümölcs... Kavarj össze két perc alatt egy savanyító levet, vagy némi sóval és fűszerrel gyömszőld üvegbe a felesleget. Savanyíts, fermentálj: csak egy üveg és pár hét izgalmas várakozás. Ha kész, majd felhasználod a következő hetek menüjéhez!



### ÉRTSD A LEJÁRATI IDŐT!...

A lejárat dátum a boltoknak szól – addig értékesíthetik teljes biztonsággal az élelmiszert. Ha valami lejár a hűtődben, nézd meg, szagold meg, hagyatkozz az érzékeidre. Valószínűleg még hetekig fogyasztható a termék!



**FAGYASZD LE...** ha már elég savanyúság sorakozik a polcon, edd ki a maradék fagyit a fagyasztóból, és tedd a helyére dobozban, vagy légmentes tasakban (helytakarékos!) a többletet, legyen az nyers hús, zöldség vagy készétel. A porciózott, fagyasztott főtt étel nagyon jól jön rohanós napokon.



**LELTÁR!...** A gondosan lefagyasztott dolgokat hosszú hónapokra a jégen tudjuk felejtetni...ragassz egy listát a hűtő oldalára, így naprakész leszel és sokkal könnyebb lesz a heti tervezés is! Írd fel azt is, amit kidobsz, és összegezd egy hónap múlva... Megdöbbenő!



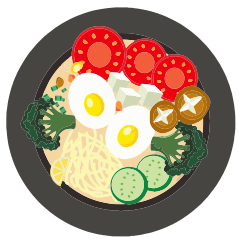
### ADD TOVÁBB!...

Túl sokat főztél? Nem raknád el ami megmaradt, de jól lakhatna vele valaki? Etesd meg a barátaid, vidd be a kollégáknak, csengess be vele a szomszédhoz, esetleg tedd egy befőttes üvegbe és egy kedves üzenet társaságában hagyd az utcán egy párkányon – lehet hogy valaki neked köszönhetően jut főtt ételhez aznap, esetleg a héten.



### LÉGY KREATÍV, HASZNÁLD FEL A MARADÉKOT!

Alakítsd át, amit nem szívesen eszel már 1-2 nap után: a húslevesben főzz ízletes rizst vagy lencsét, a spenótfőzeléket használd tésztára szósznak, egy kis sajt a tetejére és nem lesz unalmas! Maradt némi kifőtt tészta, fél adag feltéttel? Keverd ki egy kis tejszínnel-tojással, fűszerekkel-fokhagymával és dobd be a sütőbe, 10 perces újra-vacsora. - Tarts a héten egy maradék-napot: mindig rendben lesz a hűtőd, nem lesz kidobott étel és már írhatod is a következő heti terv!



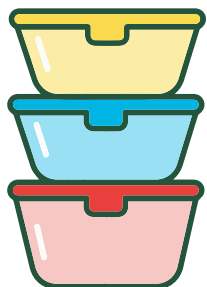
### TERVEZZI!...

Mit ennél a héten? Tájékozódj, minek van most szezonja, tervezd meg a menüt 5-7 napra. Legyél erős, próbálj csak a tervezett ételekhez bevásárolni.



### ÍRJ LISTÁT...

hogy ne csábulj el a rád mosolygó zöldségek és egyebek láttán, tartsd magad a heti tervhez.



### TÁROLJ HELYESEN!...

Tedd a fűszernövényeket nedves papírba, a zöldségeket, sajtot, felvágottat tedd zárható dobozba. Ha van rá módod, szerezz be egy vákuumozó gépet, és a pár ezer forintos kiadást hamarosan behozza a nyersen levákuumozott hús, ami akár 5-7 nappal, vagy a vákuumzacskóban adagolt étel, ami akár 10-15 nappal tovább bírja majd, ha nem tudod időben feldolgozni, elfogyasztani.



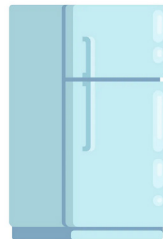
### TARTÓSÍTS!...

Na igen, néhány szép, fényes zöldség pluszban mégis a kosaradba került. Csúszik a heti terv, túl sok a zöldség, gyümölcs... Kavarj össze két perc alatt egy savanyító levet, vagy némi sóval és fűszerrel gyömszőld üvegbe a felesleget. Savanyíts, fermentálj: csak egy üveg és pár hét izgalmas várakozás. Ha kész, majd felhasználod a következő hetek menüjéhez!



### ÉRTSD A LEJÁRATI IDŐT!...

A lejárat dátum a boltoknak szól – addig értékesíthetik teljes biztonsággal az élelmiszert. Ha valami lejár a hűtődben, nézd meg, szagold meg, hagyatkozz az érzékeidre. Valószínűleg még hetekig fogyasztható a termék!



**FAGYASZD LE...** ha már elég savanyúság sorakozik a polcon, edd ki a maradék fagyit a fagyasztóból, és tedd a helyére dobozban, vagy légmentes tasakban (helytakarékos!) a többletet, legyen az nyers hús, zöldség vagy készétel. A porciózott, fagyasztott főtt étel nagyon jól jön rohanós napokon.



**LELTÁR!...** A gondosan lefagyasztott dolgokat hosszú hónapokra a jégen tudjuk felejtetni...ragassz egy listát a hűtő oldalára, így naprakész leszel és sokkal könnyebb lesz a heti tervezés is! Írd fel azt is, amit kidobsz, és összegezd egy hónap múlva... Megdöbbenő!



### ADD TOVÁBB!...

Túl sokat főztél? Nem raknád el ami megmaradt, de jól lakhatna vele valaki? Etesd meg a barátaid, vidd be a kollégáknak, csengess be vele a szomszédhoz, esetleg tedd egy befőttes üvegbe és egy kedves üzenet társaságában hagyd az utcán egy párkányon – lehet hogy valaki neked köszönhetően jut főtt ételhez aznap, esetleg a héten.



### LÉGY KREATÍV, HASZNÁLD FEL A MARADÉKOT!

Alakítsd át, amit nem szívesen eszel már 1-2 nap után: a húslevesben főzz ízletes rizst vagy lencsét, a spenótfőzeléket használd tésztára szósznak, egy kis sajt a tetejére és nem lesz unalmas! Maradt némi kifőtt tészta, fél adag feltéttel? Keverd ki egy kis tejszínnel-tojással, fűszerekkel-fokhagymával és dobd be a sütőbe, 10 perces újra-vacsora. - Tarts a héten egy maradék-napot: mindig rendben lesz a hűtőd, nem lesz kidobott étel és már írhatod is a következő heti terv!

## TE IS TEHETSZ ELLENE!

Az Élelmiszer pazarlás csökkentése érdekében  
összeszedtük nektek a pazarlásmentes háztartás  
és élelmiszer tartósítás tág témájában sok hasznos  
tudnivalót: kit, ki, mikor, hol és hogyan...



**Auchan** | Alapítvány



A kiadvány a nemzetközi **Auchan Alapítvány támogatásával**,  
a Kortárs Építészeti Központ (KÉK) Közösségi Kertek  
projektjének szervezésében, **Közösségi Kertekkel a Tudatos Városi Életmóddért**  
című programja keretében valósul meg.