KONYHASZIGET

AHOL BIZTONSÁGBAN KIKÖTHETÜNK • 2017/3. • ONLINE

„Sosem készültem szakácsnak"
Interjú Sárközi Ákossal

Mérlegen az élelmiszer-pazarlás

MARADÉK NÉLKÜL PROGRAM

Komposztálási útmutató

A megtermelt élelmiszerek egyharmada kárba vész

KUKA VAGY ÚJ FOGÁSOK?

Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Ételt csak OKOSAN! GYEREKEKNEK

ÉLELMISZER-BIZTONSÁG

GYEREKEKNEK

http://eteltcsakokosan.hu/gyereksarok

5. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM

FELELŐS KIADÓ
Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH)

A SZERKESZTÉSBEN RÉSZT VEVŐ IGAZGATÓSÁGOK

Földművelésügyi Igazgatóság

Élelmiszer-biztonsági Kockázatértékelési Igazgatóság

Növény-, Talaj- és Agrárkörnyezet-védelmi Igazgatóság

Élelmiszer- és Takarmánybiztonsági Igazgatóság

Állat-egészségügyi és Állatvédelmi Igazgatóság

Erdészeti Igazgatóság

Rendszerszervezési és Felügyeleti Igazgatóság

Növénytermesztési és Kertészeti Igazgatóság

FOTÓK
Fotolia, kormany.hu
www.freeworldmaps.net/europe/blank_map.html

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK
www.eteltcsakokosan.hu
http://www.hungarikum.hu/
http://portal.nebih.gov.hu/
http://szupermenta.hu/

ISSN 2064-1621

FÖLDMŰVELÉSÜGYI MINISZTÉRIUM

nébih termőföldtől az asztalig

magyar nyomdatermék
NYOMDA- ÉS PAPÍRIPARI SZÖVETSÉG

KEDVES OLVASÓK!

„Itt van az ősz, itt van ujra” – hangzik el Petőfi Sándor egyik méltán híres költeményében. Sokak számára kedves ez az évszak, s vannak, akik bekövetkeztével szomorúan veszik tudomásul: véget ért a nyár. Az utcák újra megtelnek munkába siető emberekkel, a diákok pedig izgatottan várják az első tanítási napokat. Ebben a változásokkal teli, felgyorsult időszakban talán még kevésbé tudunk figyelni a gondos háztartásvezetésre, amely még a legelszántabb háziasszonyok esetében is élelmiszerpazarláshoz vezethet. Éppen ezért a Konyhasziget őszi különszámában most ezt a témát vesszük górcső alá.

Sokakban gyakran nem is tudatosul, hogy háztartásukban mennyi élelmiszer végzi a szemetesben. A sajnálatos tényt a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal mérései is alátámasztják. Tudta, hogy Magyarországon évente 68 kg élelmiszerhulladékot termel egy átlagos fogyasztó? Ennél még elszomorítóbb, hogy ennek közel fele a gondatlanságnak tudható be. A Konyhasziget e havi kérdésére dr. Kasza Gyula, a NÉBIH Maradék nélkül című, élelmiszerpazarlás elleni programjának vezetője válaszol.

Az élelmiszerpazarlás egyik fontos kiváltó okaként említhetjük a helytelen ételkészítési szokásokat. Michelin-csillagos séfünk, Sárközi Ákos azonban törekszik arra, hogy a nyersanyagok minden elemét valamilyen módon felhasználja főzés során. Bízunk benne, hogy a vele készített interjúban számos hasznos, „pazarlást csökkentő” tippet talál Ön is. Emellett mi is megosztunk néhány olyan ételreceptet, amelyek nemcsak a finom ízeket garantálják, hanem a háztartásunkban keletkező élelmiszerhulladékok megelőzéséhez is hozzájárulnak.

Milyen érdekességet tartogat még az őszi magazinunk? Utánajártunk, hogy melyik nemzet pazarol legtöbbet Európában. A felelős állattartás rovatunkban összefoglaljuk, mely élelmiszermaradékok alkalmasak kedvenceink etetésére. A komposztálás rejtelmeiknek bemutatásával az emberi fogyasztásra alkalmatlan élelmiszerrészek (például tojáshéj, banánhéj, burgonyahéj) újrahasznosítására is kínálunk megoldást. A gyerekeknek egy újabb képregénnyel kedveskedünk, s ebből a számból sem maradhat ki rejtvényjátékunk sem.

Kellemes olvasást kívánunk!

Zsigó Róbert, államtitkár

MARADÉK NÉLKÜL

A NÉBIH élelmiszerpazarlás elleni programja

AZ EMBERI KÖZÖSSÉGEK SZÁMÁRA A MEGFELELŐ MENNYISÉGŰ ÉLELMISZER ELŐTEREMTÉSE ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL SÚLYOS ERŐFESZÍTÉSEKET IGÉNYELT. MIKÖZBEN MÉG MINDIG SOK OLYAN EMBER VAN, AKI NEM JUT MINDENNAP MEGFELELŐ MENNYISÉGŰ ÉS MINŐSÉGŰ TÁPLÁLÉKHOZ, MA MÁR AZ ÉLELMISZERHULLADÉKOK KELETKEZÉSE ELLEN IS KÜZDENÜNK KELL, AMELY HAZÁNKBAN IS FONTOS KÉRDÉS. A NÉBIH 2016 JÚLIUSÁBAN INDULT MARADÉK NÉLKÜL ELNEVEZÉSŰ PROGRAMJÁVAL VÁLLAL SZEREPET EBBEN A KÜZDELEMBEN.

A PROGRAM HÁTTERE

Élelmiszerhulladékok a fejlett és a fejlődő világ országaiban megközelítőleg azonos mennyiségben termelődnek, a keletkezésük okaiban azonban különbség van: míg a fejlett országokban az élelmiszerhulladékok zöme a háztartásokban keletkezik, addig a fejlődő országokban az élelmiszerlánc elején, a termelési, tárolási és elosztási szinteken legjellemzőbb a veszteség, amely a megfelelő infrastruktúra és szervezés hiányának tudható be.

Hazánkban (a többi EU-tagállamhoz hasonlóan) a vállalkozások szintjén kisebb a probléma, ráadásul a Magyar Élelmiszerbank Egyesület évek óta együttműködik számos élelmiszeripari és élelmiszerkereskedelmi céggel, hogy az emberi fogyasztásra alkalmas termékek megmenthetők legyenek. Az élelmiszerhulladék jelentős hányada a fogyasztóknál termelődik. Ebben az esetben tehát olyan problémával állunk szemben, amelynek megoldásához kivételesen nem több pénzre, hanem mindössze több figyelemre van szükség.

Az Európai Unió LIFE támogatási eszközének segítségével indult Maradék nélkül program legfontosabb célja tehát a szemléletformálás. A program hivatalos weboldalán (www.maradeknelkul.hu) és a hozzá kapcsolódó közösségi médiában többek között élelmiszertárolási praktikákról és jó gyakorlatokról olvashatnak az érdeklődők.

A fogyasztói magatartás kialakulása gyermekkorban kezdődik, ezért kiemelt figyelmet szánunk a programon belül az általános iskolásoknak is. Egy rövid, játékos oktatási anyag és egy évenkénti online tudáspróba segítségével szeretnénk felkelteni a gyerekek figyelmét a téma iránt. Az iskolai program 2018 tavaszán indul el, amelyhez már most várjuk az együttműködő iskolák és tanárok jelentkezését a program honlapján!

MENNYI AZ ANNYI?

Mérlegen az élelmiszerpazarlás

AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS MINDENKIT ÉRINTŐ KÉRDÉS, MÉRSÉKLÉSE KÖZÖS, ÖSSZEFOGÁST IGÉNYLŐ FELADATNAK TEKINTHETŐ. ENNEK ELLENÉRE VALAMIÉRT MÉGSEM ÉREZZÜK MAGUNKÉNAK A PROBLÉMÁT, SŐT, SOKSZOR ELŐFORDUL, HOGY EGYSZERŰEN MÁSRA HÁRÍTJUK A FELELŐSSÉGET. PEDIG ÉRDEMES VOLNA A SAJÁT HÁZUNK TÁJÁN IS KÖRBENÉZNI!

A fogyasztók élelmiszerpazarlásának mértékéről többféle nemzetközi kutatásra épülő becslés készült, ugyanakkor tényleges mérésekre alapozott adatok kevés országban állnak rendelkezésre. Az Európai Unió egyes tagállamai között ráadásul igen jelentős különbségek állnak fent, nemcsak az élelmiszerhulladékok mennyiségét, hanem keletkezésük okait tekintve is. A NÉBIH Maradék nélkül csapata ezért górcső alá vette a magyar háztartások élelmiszerhulladékokkal kapcsolatos szokásait. Nézzük, hogyan!

NAGYÍTÓ ALATT A HÁZTARTÁSOK

A kutatók 2016 második felében egy igen részletes felmérést végeztek el: 100 háztartás élelmiszerpazarlását követték nyomon egy héten keresztül. Ezalatt a kiválasztott háztartások a rendelkezésükre bocsátott konyhai mérleggel és mérőhengerrel mérték meg a kidobott élelmiszerhulladékokat. Megkülönböztettük a megromlott vagy éppen feleslegessé váló, vagyis az úgynevezett elkerülhető élelmiszerhulladékokat (pl. megszáradt kenyér), és a fogyasztásra nem alkalmas élelmiszerrészeket, vagyis a nem elkerülhető élelmiszerhulladékokat (pl. csontok). Az adatokat a válaszadók hulladéknaplóban vezették, továbbá rögzítették a hulladékkezelés módját, vagyis, hogy az élelmiszerhulladék egyszerűen a szemétbe, esetleg a lefolyóba került, vagy állateledelként, komposzt-alapanyagként hasznosították.

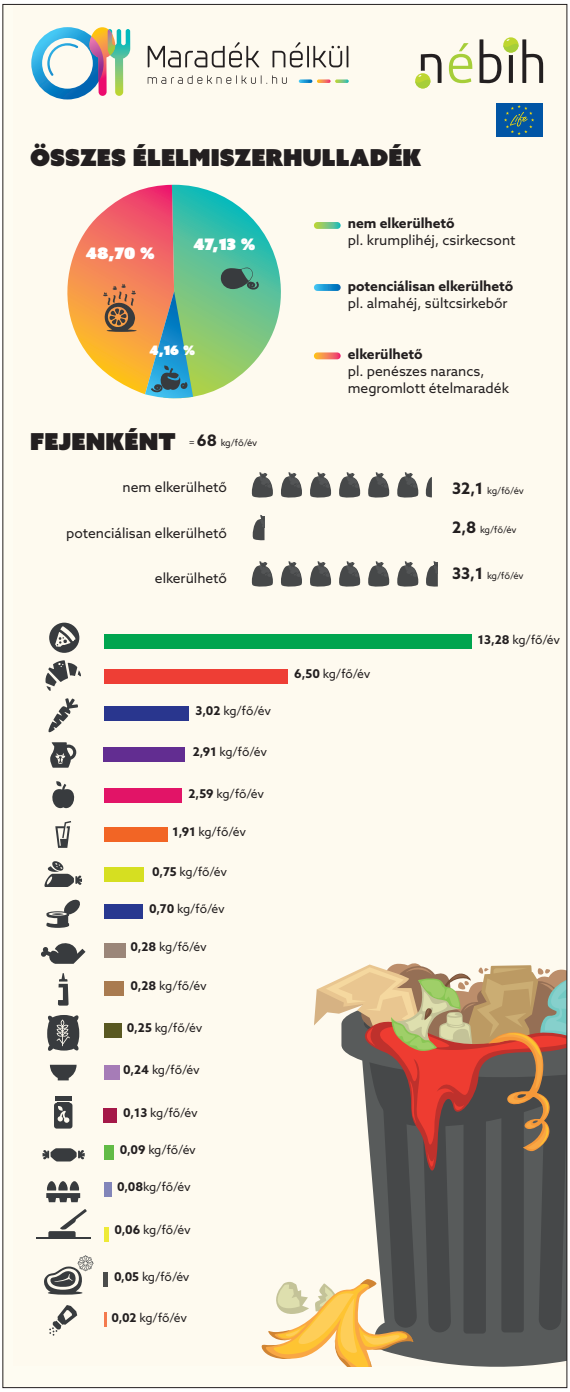
LÁSSUK AZ EREDMÉNYEKET!

A háztartásokban végzett mérés tanulságos eredményekkel szolgált. A 100 háztartás egy hét alatt összesen 386 kg élelmiszer eredetű hulladékot termelt, amely egy évre vetítve több mint 68 kg élelmiszerhulladékot jelent fejenként. Ez szerencsére kevesebb az EU-s átlagnál (92 kg/fő), viszont az összes élelmiszervásárlásunk kb. 10-11%-át teszi ki. További meglepő adat, hogy az összes felgyülemlett háztartási hulladék több mint fele volt élelmiszerhulladék.

A pazarlás eredményeképpen keletkező, úgynevezett elkerülhető élelmiszerhulladékok aránya meglehetősen magas volt: a teljes mennyiség 49%-a lett volna elkerülhető némi odafigyeléssel. Ez éves szinten mintegy 33 kg fejenként. A nem elkerülhető élelmiszerhulladékok valamivel kisebb hányadát adták az összes mennyiségnek (47%). Megkülönböztethető egy harmadik csoport is, a potenciálisan elkerülhető élelmiszerhulladékok kategóriája, amely mindössze 4%-ot tesz ki. Ide olyan élelmiszerrészek sorolhatók, amelyek ugyan emberi fogyasztásra alkalmasak, de az egyéni ízlés vagy egészségügyi állapot (például fogak állapota, emésztési problémák) miatt nem kerülnek elfogyasztásra (például kenyérhéj, csirkebőr).

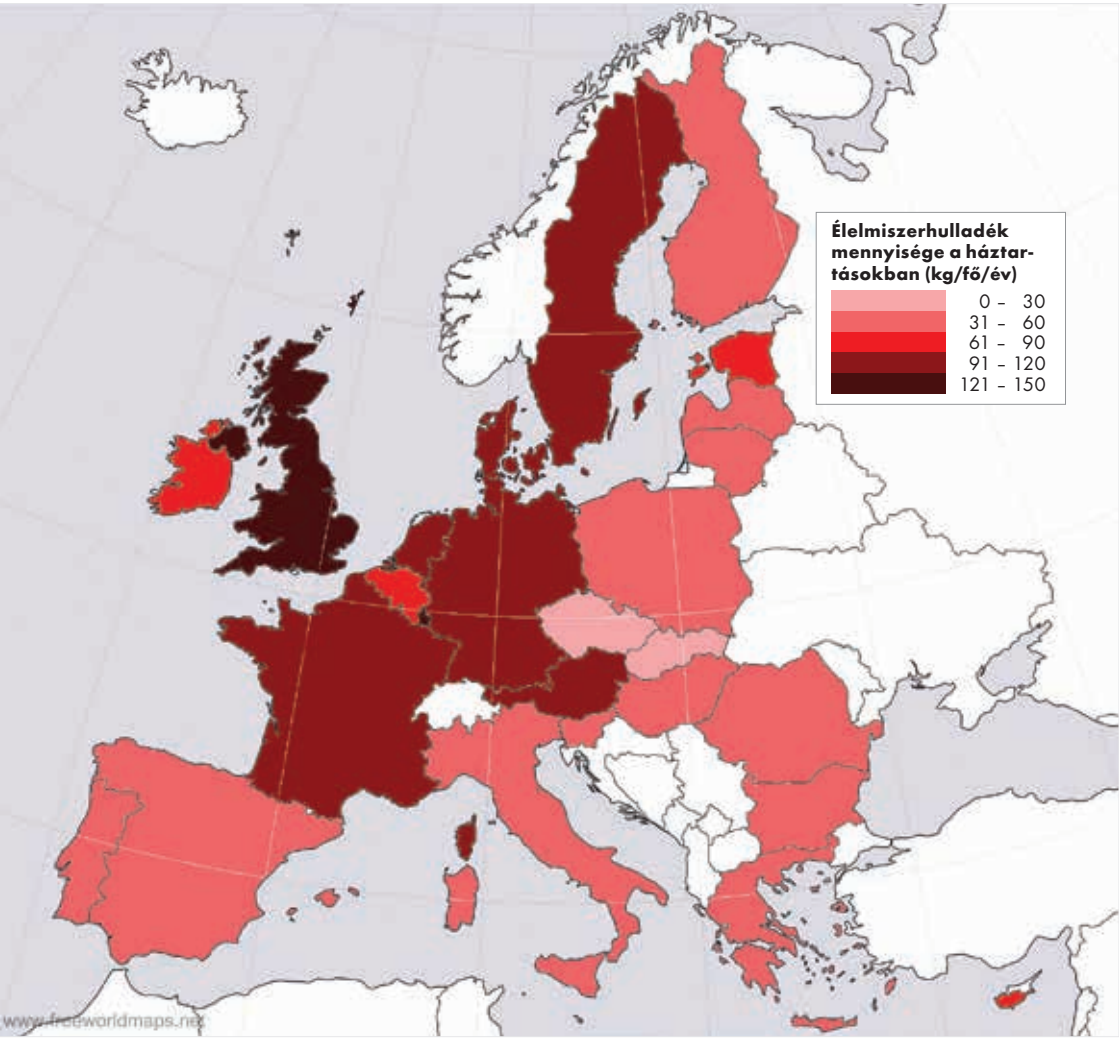
Fény derült arra is, hogy a legtöbb élelmiszerhulladékot egyszerűen kidobják, és csak kevesebb mint 40%-át adják oda a háziállatoknak, vagy dolgozzák fel komposztálással.

Az elkerülhető élelmiszerhulladékok között legnagyobb arányban a főtt ételekből megmaradt ételmaradékokat találtuk (40,08%), amelyek elkészítésére az alapanyagokat előállító vállalatokon kívül a fogyasztók is jelentős energiát és időt fordítottak. Második helyen a pékáruk végeztek 19,63%-kal, ezek közül is a kenyér, kifli, zsemle, kalács került leggyakrabban a tányérok helyett a szemetesbe. A sort a friss zöldségek (9,10%), tejtermékek (8,79%) és a friss gyümölcsök (7,81%) folytatták. Kisebb mennyiségben, de hulladékként végezték olyan termékek is, mint az üdítők és ásványvizek (5,76%), a feldolgozott húsok (2,25%), valamint a konzervek, savanyúságok (2,12%). A háztartások 1% alatti gyakorisággal dobtak ki nyers húsokat, szószokat és önteteket, lisztet, búzadarát, lekvárokat, édességeket és rágcsálnivalókat, tojást, zsírokat, fagyasztott termékeket, csomagolt fűszereket.

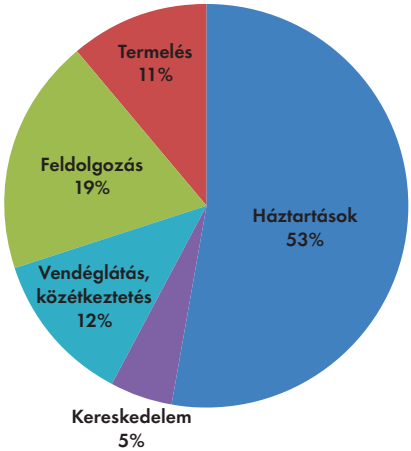


EURÓPAI KÖRKÉP

AZ ÉLELMEZÉSÜGYI VILÁGSZERVEZET 2011-ES BECSLÉSE SZERINT VILÁGVISZONYLATBAN A MEGTERMELT ÉLELMISZER EGYHARMADA KÁRBA VÉSZ A TERMŐFÖLDTŐL AZ ASZTALIG TARTÓ ÉLELMISZERLÁNCBAN. LÁSSUK, AZ EURÓPAI FOGYASZTÓK MILYEN MÉRTÉKBEN JÁRULNAK EHHEZ HOZZÁ!



Az élelmiszerhulladékok termeléséhez az Európai Unióban legnagyobb mértékben a háztartások járulnak hozzá a megközelítőleg 53%-os részarányukkal – állítja a FUSIONS 2016-os jelentése. A maradék 47%-on az agrárium, a feldolgozóipar, a vendéglátás és közétkeztetés, valamint a kereskedelem osztozik.



Az Európai Bizottság jelentése szerint az élelmiszerhulladékok mennyisége az EU tagállamaiban meglehetősen változatos képet mutat. Az egy főre eső élelmiszerhulladék mennyiségét tekintve az Egyesült Királyság jár az élen, éves szinten fejenként 137 kg-mal. A dobogó második fokán Luxemburg áll 133 kg-mal, őt Hollandia követi 113 kg-mal.

AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS SZOROS ÖSSZEFÜGGÉST MUTAT A LAKOSSÁG JÖVEDELMÉVEL

Az EU-s átlag a legfrissebb statisztikák szerint 92 kg/fő/év. Az átlagot leginkább Csehország és Szlovákia húzza lefelé 25 kg/fő/év értékkel. Kérdés azonban, hogy ezek az adatok mennyire megbízhatók. Hiszen ugyanezen becslés szerint Magyarország 39 kg/fő/év élelmiszerhulladék keletkezéséért felelős, azonban a NÉBIH friss kutatási eredménye szerint ez az érték valójában 68 kg körül alakul. A magyar adat tehát még így is elmarad az európai uniós átlagtól, azonban jelentős mennyiségnek tekinthető.

Az élelmiszerpazarlás egyébként szoros összefüggést mutat a lakosság jövedelmével. Minél kisebb arányt képviselnek az élelmiszercélú kiadások a lakosság kiadásai között (a gazdagabb országokban ez alig 10-15%), annál hajlamosabbak pazarolni a fogyasztók.

A PAZARLÁS PÉNZBEN KIFEJEZVE

Az EU 28 tagállamának élelmiszerhulladék-termelésével összefüggésben jelentkező költségeket 143 milliárd euróra becsülik, amelynek kétharmadát (megközelítőleg 98 milliárd euró) a háztartásokban keletkező hulladék teszi ki. Ez még annál is több, mint amit a mennyiségi arány (53%) alapján várhatnánk. Ennek oka, hogy a háztartások az élelmiszerlánc végén helyezkednek el, ahol már magas az egységnyi élelmiszer hozzáadott értéke (előállítás, feldolgozás, csomagolás, szállítás, kereskedelem).

Sárközi Ákos:

SOSEM KÉSZÜLTEM SZAKÁCSNAK!

Mióta foglalkoztatja az ételkészítés, és hogyan dőlt el, hogy ezt választja hivatásának?
Közel húsz éve vagyok a pályán. Sosem készültem szakácsnak, mindig is fotográfus akartam lenni. Nagyon egyszerűen lettem szakács: nem találtam gyakorlati helyet magamnak. „Menjél, fiam, a konyhán meleg van, tudsz enni, mindig lesz munkád" – biztatott anyukám. Így indult el. Aztán pedig beleőrültem a szakmába.

Korábbi interjúkban olvashattuk, hogy édesanyjától nagyon sok fogást ellesett. Bizonyára kicsit innen is ered a pályája.
Természetesen. Anyukámmal, mellette kezdtem el főzni.

És mi a helyzet a jelenben? Otthon is nagyon szeret főzni?
Túlzás lenne ezt állítani, többnyire a feleségem főz otthon. De ha valamit gyorsan akarnak enni, általában rábeszélnek, hogy én főzzek, mert én sokkal gyorsabban elkészítem az ételeket.

A különleges fogások is gyorsabban elkészülnek?
Otthon ritkán készítek különleges fogást. Nagyon kedvelem az egyszerű ételeket. Imádom például a főzeléket és a tejfölös tésztát is. A tegnapi vacsoránk pedig zsíros kenyér volt hagymával.

Egy korábbi interjúban azt nyilatkozta, hogy „nem tűri meg a konyhában a rendetlenséget és a pazarlást". Az utóbbi megjegyzés számunkra kifejezetten érdekes volt. Mit ért pontosan ez alatt?
Nagyon sokan elfelejtik, hogy nem csak azért dolgozunk a konyhán, mert szeretünk főzni. Ez egy üzleti vállalkozás, én innen közelítem meg a dolgot. Nagyon fontos, hogy pontosan betartsuk a receptúrát, a kalkulációt, hogy figyeljünk az alapanyag-felhasználásra. Ha ez elmarad, az étterem sikere, s ezzel együtt 15-20 család megélhetése kerül veszélybe. Tehát költséghatékonysági okból harcolok a pazarlás ellen. Mindent felhasználunk, amit csak lehet.

Mondana példát is erre?
Ha halat filézünk, nem dobom ki a csontot, a fejet, a bőrt, hanem alaplét, mártásokat főzök belőle, amelyet utána fel tudok dolgozni. Törekszem arra, hogy minden elemét felhasználjam, még ha nem is a vendégnek szánjuk, hanem elfőzzük, akkor is. Folyamatosan próbálunk javítani az eljárásokon, ez belső igény is, ráadásul sokszor egy újfajta ízvilágot is be tudunk hozni a konyhánkba.

Mennyire kedvelik elegáns éttermekben a belsőségeket? El lehet-e úgy készíteni, hogy az ínycsiklandó legyen?

OLYAN NINCS, HOGY EGY ALAPANYAGBÓL NEM LEHET JÓT CSINÁLNI, CSAK MERT VAN RAJTA EGY GÖCSÖRT, LEGFELJEBB ÜGYETLEN A SZAKÁCS.

Embere válogatja. Én mindig ahhoz a praktikához nyúlok, hogy nem mondom meg a vendégnek, hogy mit fog enni (leszámítva az allergén összetevőket). Inkább úgy terelem a beszélgetést, hogy bízzon bennem: én hozok valami különlegeset, aztán majd beszélgetünk róla. A vendégek az esetek 90%-ában nagyon szeretik a belsőségeket, csak nem merik megkóstolni. Ha jól van elkészítve, a vendégek bármit szívesen megesznek, ha nem tudják előzetesen, mi az, legyen szó bikaheréről, velőről, szemről vagy akár mirigyről.

A jó alapanyag elengedhetetlen a kifogástalan minőségű ételekhez. Önnek mit jelent a jó alapanyag?
A szezonalitást mindenképpen figyelembe kell venni. Nem kedvelem a fagyasztott termékeket, és nem vásárolok készterméket sem. Számomra a minőségi alapanyagot azok a beszállítók és termelők tudják biztosítani, akikkel hosszabb idő után kialakult egy bizalmi viszony. Egyrészt pontosan tudom, milyen répát, milyen krumplit kapok. Tudom, hogy azt a csirkét hogyan nevelték, tudom, hogy az a galamb honnan jön. Másrészt pedig elengedhetetlen az állandó minőség, ez az alapja, hogy mindig az elvárt végeredményt kapjuk.

Véleménye szerint egy kevésbé formás gyümölcsből vagy zöldségből is lehet esztétikus ételeket varázsolni? Fel lehet azt is használni, vagy kerüljön inkább a szemetesbe?
Olyan nincs, hogy egy alapanyagból nem lehet jót csinálni, csak mert van rajta egy göcsört, legfeljebb ügyetlen a szakács. Megformázom, megfaragom, így ugyanolyan jóízű, esztétikus fogás készül belőle, mint egy hibátlan zöldségből.

Mi a terv a jövőre vonatkozóan? Mik a távlati célok?
Nagyon sok tervem van, órákig tudnék róluk beszélni. De a legközelebbi, hogy nyitunk még egy éttermet, amelyben még inkább a természethez közeli dolgokat szeretnénk megmutatni. Többet nem mondhatok, mert a részletek még titkosak. Annyit árulhatok csak el, hogy decemberben vagy január elején szeretnénk nyitni.

KUKA VAGY ÚJ FOGÁSOK?

FŐTT RIZS

Rizs készítésekor valószínűleg már mindenkivel megesett, hogy nem találta el a megfelelő arányokat. Pedig van egy egyszerű szabály: egy csésze (250 ml) száraz rizs három átlagos étvágyú felnőttnek elég. Akkor sincs azonban probléma, ha maradék keletkezik, hiszen a fel nem tálalt, felesleges főtt rizsből, amennyiben azt megfelelően tároltuk és kezeltük, frissen még számos teljes értékű étel készíthető. Most következő receptünkben azoknak kedvezünk, akik szeretik a sós, fűszeres, zöldséges ízeket.

Az általános higiéniai szabályok (kézmosás, szennyeződések elkerülése az ételek tárolásánál, tiszta eszközök és konyhai felületek az ételkészítésnél) mellett figyeljünk arra is, hogy a szedéshez semmiképpen ne használjunk olyan evőeszközt, amellyel valaki már étkezett, hiszen így a teljes megmaradt ételmennyiséget megfertőzhetjük! Ugyanezen okból kézzel sem szabad szedni a közös tálból!

Arancini olasz rizsgolyó:

Hozzávalók: 25 dkg maradék főtt rizs (lehet fűszeres, zöldséges) • 2 db tojás • 10 dkg reszelt sajt (amit a hűtő mélyén fellelünk, de még érzékszervi megfelelősége rendben van) • 5 dkg liszt • 5 dkg zsemlemorzsa (használjunk otthon megmaradt száraz zsemlét, kenyeret) • petrezselyemzöld (friss, vagy szárított) • só, bors (ha még szükséges) • olaj a sütéshez

Elkészítés: A hozzávalókat egy tálba öntjük (kivéve a zsemlemorzsát), és alaposan összedolgozzuk, míg formázható masszát nem kapunk.

Nedves kézzel kis, jól átsüthető golyókat alakítunk ki, és ha maradt még sajtunk, akkor a közepébe elrejthetünk egy-egy darabot. (Mozzarellával a legfinomabb!)

A kész golyókat megforgatjuk a zsemlemorzsában, és forró, kb. 160 °C-os olajban aranysárgára sütjük.

A tányérokon maradt ételeket ne tároljuk, és ne használjuk fel újra, hiszen ezek már szennyeződhettek a kezünkön, szánkban, garatunkban található mikrobákkal. Sajnos ezeket a maradékokat hulladékként kell kezelni. Keletkezésük viszont könnyen megelőzhető, ha egy alkalommal kevesebbet szedünk ki a tányérra, és igény esetén repetázunk.

FŐTT TÉSZTA

A fel nem tálalt főtt tészta, ha hűtve és védetten tároltuk, másnap még remek alapanyag, hiszen sok mindenhez illik. Bátran kísérletezhetünk vele, a legfontosabb szempont legyen azonban, hogy olyan ételt készítsünk belőle, ami átesik egy ismételt hőkezelésen. Egy remek rakott tészta számos még hasznosítható maradéktól menti meg otthonunkat.

Tévhit, hogy a fagyasztás elpusztítja a kórokozókat! Csak a szaporodásukat lassíthatjuk le a hűtéssel és a fagyasztással. A maradékok tárolásánál is vegyük ezt figyelembe. A baktériumok és vírusok ellen leghatékonyabban a hőkezeléssel (alapos főzéssel és sütéssel) vehetjük fel a harcot.

Rakott tészta

Hozzávalók: 25 dkg főtt tészta • 15 dkg tejföl • 5 dkg reszelt füstölt sajt • 10 dkg darált sertéshús • 1 kis fej vöröshagyma • 1 gerezd fokhagyma • 2 ek. napraforgóolaj • 1 ek. sűrített paradicsom • só, bors ízlés szerint • 1 kk. oregánó

(A tölteléket akár a másnapról megmaradt bolognai szósszal is pótolhatjuk, így biztos minden maradékot ízletesen el tudunk fogyasztani, és még időt is spórolhatunk.)

Elkészítés: Előmelegítjük a sütőt 200 fokra. A hagymákat megtisztítjuk, és apróra vágjuk. 1 evőkanál olajon üvegesre pároljuk, rátesszük a darált húst, és fehéredésig pároljuk, közben kavargatjuk. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, a zúzott fokhagymát és az oregánót. Összefőzzük, ehhez, ha kell, kevés vizet adunk.

A maradék olajjal kikenünk egy tűzálló tálat, beletesszük a főtt tészta felét, ráöntjük a paradicsomoshúsos szószt, majd befedjük a tészta másik felével. A tetejére tejfölt simítunk, és megszórjuk reszelt sajttal. A meleg sütőben készre sütjük.

A HÁZI KEDVENCEINK NEM KONYHAMALACOK

SOK CSALÁDNÁL NAP MINT NAP ELŐFORDUL, HOGY AZ EBÉDBŐL MEGMARADT ÉTELMARADÉK VÁLOGATÁS NÉLKÜL A KUTYA VAGY A MACSKA TÁLJÁBAN LANDOL. E MARADÉKOK JELENTŐS RÉSZE VALÓBAN ALKALMAS HÁZIÁLLATAINK TÁPLÁLÁSÁRA, DE ELGONDOLKOZTUNK MÁR AZON, HOGY VAJON MINDENT ODA SZABAD-E ADNI A KEDVENCEINKNEK?

Sokan nem is gondolnak bele, hogy élelmiszereink a házi kedvenceink számára akár mérgek is lehetnek. Mit szabad és mit nem az állataink táljába rakni?

A sort kezdjük a csokoládéban található teobromin nevű alkaloiddal. Ez, illetve a hozzá nagyon hasonló koffein, mind a kutyák, mind a macskák számára mérgező vegyületek. Gondoskodjunk arról, hogy a háziállataink véletlenül se dézsmáljanak meg olyan élelmiszert, amely ezeket tartalmazza. Ugyancsak problémás élelmiszer a tej, amelyre – a tévhitekkel ellentétben – a két említett faj tagjai jelentős számban érzékenyek, vagyis laktóz-intoleranciában szenvednek. Ez azt jelenti, hogy nem képesek megemészteni a tejben található tejcukrot.

A macskák esetében kerülendő étel még a hagyma és a burgonyafélék (pl. padlizsán, paradicsom, paprika és természetesen maga a burgonya). Előbbi a N-propil-diszulfid elnevezésű hatóanyaga miatt mérgező az állat számára, amely vérszegénység kialakulásához vezethet. Utóbbi pedig a szolaninnak nevezett szteránvázas glikoalkaloid miatt kerülendő, ami súlyos esetben akár a központi idegrendszer bénulásához is vezethet. Ezek a zöldségek nyers formában semmiképpen ne kerüljenek négylábú kedvenceink elé.

A kutyák esetében óvakodjunk a nyers sertés- és vadhúsoktól, hiszen ezek súlyos betegségeket okozó vírusok és paraziták forrásai lehetnek. A szilánkosan törő madár- (például csirke-) csont elakadhat, sőt ki is lyukaszthatja a bélrendszert. A xilit tartalmú ételektől is tartsuk távol a kutyánkat. A gyors felszívódás miatt ugrásszerűen megnő az inzulinszint a szervezetükben, ami nagymértékben lecsökkenti a vércukorszintjüket. Ez szédüléssel, hányással, eszméletvesztéssel is járhat.

Nagyon fontos tehát, hogy az állatoknak szánt ételmaradékot tudatosan válogassuk szét, hogy véletlenül se okozzunk egészségügyi problémát számukra.

Meddig menthetők meg az élelmiszerek?

ZSIGÓ RÓBERT
államtitkár,
Földművelésügyi
Minisztérium (FM)
Élelmiszerlánc-felügyeletért
Felelős Államtitkárság

Az élelmiszerhulladék csökkentése egyre fontosabb szempont a hatóság munkájában. Közben törődnünk kell azzal is, hogy nem kevesen pazarolnak, míg mások éheznek. Az elmúlt időszakban sokan foglalkoztak ezekkel a kérdésekkel Magyarországon és Európában is, de a felmerült megoldások gyakran kockázatosak voltak élelmiszerbiztonsági szempontból. Élelmiszereink többsége élő anyag, amely a romlási folyamatok miatt nem tárolható a végtelenségig, és egyeseknél vannak tárolási és szállítási kötöttségek is, gondoljunk a friss árukra és a hűtendő élelmiszerekre. Ezt természetesen a gyártási, szállítási, raktározási folyamatoknál is figyelembe kell venni. Emellett más élelmiszerbiztonsági kockázatok is léteznek. Például egy ránézésre ép, de ismeretlen eredetű élelmiszerszállítmányról sajnos joggal feltételezhetjük (sokszor be is igazolódik), hogy egészségre káros mennyiségű, vagy épp tiltott vegyszermaradékokat tartalmaz. Ezeket, ha nem ismerjük a termék előéletét, laboratóriumi vizsgálatokkal utólag csak nagy költségek árán tudjuk ellenőrizni, de még így sem zárható ki minden lényeges kockázati tényező. Így, bár az élelmiszerhulladékok visszaszorítása fontos cél, az ilyen esetekben – mivel a fogyasztók egészségének védelme és a megelőzés elve a legfontosabb – a megsemmisítés mellett kell a hatóságnak döntenie.

Az arany középút megtalálásához az élelmiszerlánc minden szereplőjének jó szándékú és kitartó együttműködésére van szükség. Az állam feladata pedig, hogy felkarolja azokat a törekvéseket, amelyek elősegítik az élelmiszerhulladékok keletkezésének csökkentését, és úgy alakítsa a szabályozási környezetet, hogy az igazodjon a piac és a társadalom elvárásaihoz. Szerencsére ehhez hazánkban megfelelő a társadalmi közeg, erről szól az Élelmiszer érték fórum munkája is.

DR. KASZA GYULA
a NÉBIH Maradék nélkül című,
élelmiszerpazarlás elleni
programjának vezetője

Minden jó érzésű embernek fáj, ha élelmiszert kell kidobni. Logikus kérdés ilyenkor, hogy mit tehettünk volna, hogy megakadályozzuk. A háztartásunkban a vállalatokhoz képest lényegesen nagyobb mozgástérrel rendelkezünk az élelmiszermentés terén. Az ellenőrzött forrásból származó, de lejárt minőségmegőrzési idejű termékeknek például érdemes esélyt adni, ezek olyan tartós élelmiszerek, amelyek felbontatlanul tárolva még a lejárat után is nyugodtan fogyaszthatók. Fontos, hogy a lejárt fogyaszthatósági idővel rendelkező (romlékony) élelmiszerekkel viszont nem érdemes kísérletezni, itt már az egészségünket kockáztatjuk. Élelmiszermentésnek számít az adományozás is. Itt azt az alapelvet tartsuk szem előtt, hogy csak olyan bontatlan csomagolású, nem lejárt terméket adományozzunk, amit mi magunk is megennénk.

Ha pedig maradék keletkezik, akkor a szemetes helyett – ha van rá mód – előnyben kell részesíteni a kevésbé környezetterhelő módszereket, mint amilyen a hulladék komposztálása vagy a társállatok takarmányaként való felhasználás. Ezekben a kérdésekben a NÉBIH igyekszik segítséget nyújtani a fogyasztók számára.

A legjobb pedig természetesen az, ha eleve nem keletkezik felesleg a háztartásunkban. Ennek három aranyszabálya: annyit vásároljunk, annyit főzzünk és annyit szedjünk a tányérunkra, amennyi elfogy! Érdemes inkább kevesebb, de jobb minőségű, lehetőleg helyben vagy Magyarországon előállított élelmiszert venni, így a rövidebb szállítási távolságok miatt a környezetünket is védjük.

KOMPOSZTÁLÁSRÓL EGYSZERŰEN

ÉLELMISZERHULLADÉKOK NEM CSAK A FELELŐTLEN HÁZTARTÁSOKBAN KELETKEZHETNEK. EGYES ÉLELMISZERRÉSZEK, MINT PÉLDÁUL BANÁNHÉJ, TOJÁSHÉJ VAGY KRUMPLIHÉJ EMBERI FOGYASZTÁSRA ALKALMATLANOK, ÍGY HULLADÉKKÉNT VALÓ MEGJELENÉSÜKKEL MINDENKÉPPEN SZÁMOLNUNK KELL. A KOMPOSZTÁLÁS KIVÁLÓ LEHETŐSÉG LEHET ILYEN ESETEKBEN, AZONBAN EGYÁLTALÁN NEM MINDEGY, HOGYAN VÉGEZZÜK. MINDÖSSZE NÉHÁNY ALAPVETŐ SZABÁLY BETARTÁSÁRA VAN SZÜKSÉG. LÁSSUK, MELYEK EZEK!

Nem minden élelmiszereredetű hulladék alkalmas komposztálásra

MI IS A KOMPOSZTÁLÁS?

A komposztálás természetes biológiai folyamatokon alapuló eljárás, amelynek eredményeképpen humuszképző anyagok és szervetlen ásványi sók keletkeznek. Az összegyűjtött biohulladék lebontását mikro- és makroorganizmusok végzik. A komposzt lényegében mesterséges humuszt jelent: olyan anyag, amely a növények számára szükséges tápanyagokat tartalmazza. A jó komposzt kinézetre morzsalékos, sötétbarna színű, földszerű.

MIRE HASZNÁLHATJUK FEL A VÉGTERMÉKET?

Magas szervesanyag-tartalmának köszönhetően a komposztot a mezőgazdaságban és a kertészetekben is széles körűen alkalmazzák. Otthonunkban virágföldként vagy a konyhakertben használhatjuk. Ezzel mi is hozzájárulhatunk a műtrágyák használatának visszaszorításához.

MIRE VAN SZÜKSÉGÜNK A KOMPOSZTÁLÁSHOZ?

Elsősorban kellő mennyiségű elhatározásra és környezettudatos szemléletre. Másodsorban rendelkeznünk kell olyan szabad területtel, amely a komposztálás helyszíneként szolgálhat. A kereskedelemben vásárolhatunk kifejezetten komposztáláshoz gyártott, praktikus tárolókat, azonban ennek hiányában is nyugodtan belevághatunk a munkába. Szükségünk lehet még néhány kéziszerszámra, mint például metszőollóra a nagyobb növényi részek darabolásához, gereblyére, ásóra, esetleg rostára. Ha ezek megvannak, csak egy kis gyakorlati tudásra kell szert tettünk a komposztálás mikéntjéről.

Fontos megjegyezni, hogy nem minden élelmiszereredetű hulladék alkalmas komposztálásra. Egy-egy rosszul kiválasztott élelmiszerhulladék a komposzt minőségét károsan befolyásolhatja, vagy akár a komposztálás meghiúsulásához is hozzájárulhat. A következő táblázatban összefoglaltuk, melyek a komposztálás szempontjából „zöldjelzésű" és melyek a tiltólistás hulladékok, illetve egyéb tippeket is bemutatunk a komposztálás eredményességének növeléséhez. A konyhai hulladékokból álló komposztunkat vegyíthetjük a kertből származó zöldhulladékokkal. Hozzájárul a komposzt jó minőségéhez, ha a különböző anyagokat minél jobban felaprítjuk, és egymással elkeverjük. Sikeres komposztálást kívánunk!

Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Komposztálási útmutató

KOMPOSZTÁLHATÓ HULLADÉKOK

MEGNEVEZÉS		ELŐKEZELÉS MÓDJA	SEGÉDANYAGOK
zöldség- és gyümölcshulladék, hullott gyümölcs		aprítás	mész és töltőanyagok (föld, agyagőrlemény, faforgács)
tojáshéj		aprítás	nem szükséges
kávé- és teazacc		nem szükséges	algamész
hervadt virág, szobanövények elszáradt levelei, virágföld		tördelés	nem szükséges
nyesedékek, felaprított gallyak, falevél, levágott fű		szárítás, ezt követően szilánkosra tördelés	kőpor
növényevő kisállatok ürüléke		nem szükséges	takaróanyagok (szalma, fa lomb)
szalma, faforgács, fűrészpor		nem szükséges	nem szükséges
fahamu (csak tiszta fa vagy faszén hamuja)		nem szükséges	nem szükséges
levágott haj, köröm		nem szükséges	nem szükséges

KOMPOSZTÁLÁSRA NEM AJÁNLOTT HULLADÉKOK

Ételmaradékok, hús, csont

Nem lebomló anyagok: műanyag, fém, üveg, cserép

Ásványi szén- vagy briketthamu

Gyógynövények vegetatív szaporító képletei

Olaj- és zsírmaradékok

Színes papír

Forgalmas utak melletti kivágott fű, lomb, avar

Beteg növényi részek

A program az Európai Unió LIFE programjának pénzügyi hozzájárulásával valósul meg.
Azonosító: LIFE15 GIE/HU/001048

FAGYASZTOTT TERMÉKEK ELŐNYEI

A Wageningeni Egyetem nemrégiben publikált, 500 holland háztartás bevonásával készült felmérése alapján a fogyasztók kevesebbet dobnak ki a fagyasztott zöldségekből és gyümölcsökből, mint a más módon tartósított (konzerv, befőtt, lekvár) vagy friss változataikból. A kutatók szerint e mögött igen egyszerű okok állnak: a fagyasztott termékek általában könnyebben oszthatók kisebb adagokra. Fontos az is, hogy hosszabban eltarthatók, így az sem jelent problémát, ha pár hétre esetleg megfeledkezünk egy fél zacskó fagyasztott kukoricáról. A tanulmány eredményei a Waste Management folyóiratban olvashatók.

„KÁVÉS" CSÉSZE ÚJRAÉRTELMEZVE

A kávétermékek előállítása során a betakarított növény tömegének 30–50%-a végzi hulladékként, pedig a melléktermékek többféle módon hasznosíthatók. Egy új vállalkozásnak köszönhetően a reggeli koffeinadag elfogyasztásához ma már olyan csészét is választhatunk, amely a kávészemek feldolgozása közben keletkező biohulladékból készült. Az elegáns csészéket a kávészemet borító maghéjból állítják elő, így amikor beletöltjük a feketénket, a kávé tulajdonképpen az eredeti „csomagolásába" tér vissza.

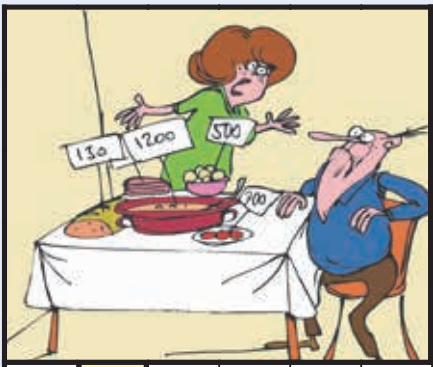
WHISKY VEZETÉSHEZ?

A skóciai Celtic Renewables nevű cég tagjai nem tudták tovább nézni a whiskygyártás során felhalmozódó hulladék mennyiségét. Elhatározták, hogy az elhasznált árpából és az üstmaradéknak nevezett élesztős, folyékony anyagból bioüzemanyagot állítanak elő. Eltökéltségükkel és a brit kormány jelentős támogatásával sikerült biobutanolt létrehozniuk a cefréből. Az üzemanyag már bizonyított is, első útját Martin Tangney, a cég alapító elnöke tesztelhette egy Ford Focus segítségével.

A KONYHAMALAC ÉS A KONYHATÜNDÉR KALANDJAI

NE FELEJTSD! MENNYISÉG HELYETT VÁLASSZ MINŐSÉGET! AZ BIZTOSAN ELFOGY MARADÉK NÉLKÜL.

Rejtvényünkkel vidám perceket szeretnénk szerezni olvasóinknak, a megfejtés a karikatúrához tartozó vicc.



A POÉN 1. RÉSZE
VISSZA-BESZÉL
SPANYOL FŐNEMES
NEWTON, RÖVIDEN
1/32 FONT
HAL-SZELET!
ÜVEG-CSERÉP!
GÖRÖG EREDETŰ NŐI NÉV
A
ÍRNI KEZD!
VÁLASZOL
NŐI ÉNEK-HANG
INDUL A TÁMADÁS!
JÓNAK BI-ZONYULÓ
BŰNVÁD RÉSZE!
SZIGETE-LŐANYAG
PASZULY
TITKON ELEMEL
A POÉN 2. RÉSZE
MILLI-, RÖVIDEN
KISMOTOR
OSZTRÁK ÉS NORVÉG AUTÓJEL
MELYIK HELYEN?
ITT ALUL, NÉPIESEN
KÖRBE-FOG
BAR, RÖVIDEN
BÁCSIKA
VALLÁSI ÉPÜLET
ROSSZ TETTRE BUZDÍT
OKTATÁS
EGY-HANGÚ, UNALMAS
BABA-BÚCSÚ!
KÁRTYA-SZÍN
ÜNNEP VÉGE!
PSZICHÉ
HAZAI OLAJCÉG
...-FUT; LOHOL
VÉGVÁR BELSEJE!
TAGADÓ-SZÓ
KIÁLLHA-TATLAN
KAPÁS-BÓL VÁ-LASZOLÓ
VAKAR
AZ OXIGÉN VEGYJELE
LÓCA
ELGON-DOLÁS
BALETT-SZOKNYA
FJORD SZÉLEI!
TÉLI TA-KARMÁNY
UTCA, RÖVIDEN
IPSZILON
MÉRLE-GELŐ
LYUK A HAJÓN
IRÁNI URALKO-DÓ VOLT
KOPASZ
LILA, A KÖZEPÉN!
JAJVE-SZÉKEL
PÉPES ÉTEL
KISSÉ JEGES!
FIAT-MODELL
PÁROSAN SZAB!
PÁNTLIKA
RÓMAI 50-ES
MEG-LEPETT EMBER MONDJA
E
ZENÉSZ (JÁNOS)

Minden ötvenedik megfejtőnk praktikus ajándékot nyer!

Várjuk megfejtéseiket (névvel, címmel) a konyhasziget@eteltcsakokosan.hu e-mail címre, vagy a 1537 Budapest, Pf. 407. postafiókcímre.
Kérjük, hogy a címzésre feltétlenül írják rá: NÉBIH-ÉKI.
Beküldési határidő: 2017. október 31. Nyereményüket postán küldjük el.

Kérd a konyhai őrangyal segítségét!

RECEPTOR

A **Receptor** alkalmazás a konyhai őrangyalod, amit letölthetsz a telefonodra, és így mindig veled lehet!

A Receptor olyan élelmiszer-biztonsági tippeket ad neked, amelyek révén tudatosan elkerülheted az esetleges veszélyforrásokat.

Előzd meg a Receptorral az élelmiszer okozta megbetegedéseket! Látogass el megújult honlapunkra, és használd az alkalmazást!

eteltcsakokosan.hu/receptor

Ételt csak OKOSAN! Élelmiszerbiztonságról mindenkinek

nébih

Ételt csak OKOSAN! GYEREKEKNEK