Karácsonyi csoda:
ünnep maradék nélkül

nébih

Ételt csak OKOSAN!

www.eteltcsakokosan.hu

SZUPER menta

Szabad a gazdi

Maradék nélkül

maradeknelkul.hu

Kedves Olvasó!

Magyarországon mintegy 1,8 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik évente, jelentős része a háztartásokban. A karácsonyi időszakban az átlagosnál is több élelmiszer végzi a szemetesben: nem csupán a sütés-főzéssel járó élelmiszerhulladékok – például tojáshéj – miatt, hanem sokszor a megmaradt készételek is a kukába kerülnek az ünnepek során.

E gyűjtemény különlegessége, hogy a Maradék nélkül kampány követői segítettek megtölteni ötletes fogásokkal, praktikákkal, amely jól mutatja, hogy bármely háztartásban sikerrel alkalmazhatók ezek a jó gyakorlatok. Gyakran a hozzávalók aránya sem kőbevésett, a receptek ízlés és a kamra tartalma szerint is alakíthatók.

A Nébih az élelmiszerpazarlás mellett kiemelten kezeli többek között az élelmiszerbiztonság, az élelmiszerminőség és a felelős állattartás témáját is, ezért e kiadványban a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal Maradék nélkül, élelmiszerpazarlás megelőzését célzó kampánya mellett az Ételt csak okosan!, a Szupermenta és a Szabad a gazdi programjainak szakértői egyaránt jó tanácsokkal látják el az Olvasót.

Áldott, békés karácsonyt és sikerekben gazdag, boldog, új esztendőt, valamint biztonságos élelmiszerekben bővelkedő új évtizedet kíván a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal!

nébih

Krumplis pogácsa

Maradék: Főtt krumpli

Hozzávalók:

- ◊ ***0,5 kg finomliszt***
- ◊ ***0,5 kg burgonya***
- ◊ ***12 dkg margarin***
- ◊ ***2,5 dkg friss élesztő***
- ◊ ***0,75 dl tej***
- ◊ ***1 db tojás***
- ◊ ***2-3 ek. só***
- ◊ ***1 db tojás (a kenéshez)***

Elkészítés:

Langyos tejen az élesztőt felfuttatjuk. A maradék főtt krumplit villával, vagy krumplinyomóval összetörjük. A meleg krumplihoz hozzáadjuk a margarint (más zsiradékkal is elkészíthető). Ha felolvadt, hozzákeverjük a lisztet, a tojást és a sót. Addig dagasztjuk, amíg sima, homogén nem lesz. Meleg helyen megkelesztjük. Liszttel behintett deszkán kb. 2 cm vastagságúra nyújtjuk, s kör alakú formával kiszaggatjuk. Végül a tetejét felvert tojással megkenjük, és 200°C-on 40 percig sütjük.

Ötletgazda: Gyánó Anna

TIPP!

A friss élesztőnek halvány bézs színe van, enyhe szürkés fénnyel, illata savanykás. Állaga rugalmas, kagylósan törhető. Ha a friss élesztőnek csak egy részét használjuk fel, akkor a maradékot jól becsomagolva tegyük vissza a hűtőszekrénybe.

Ételt csak okosan!

Zöldséges muffin

Maradék: Főtt zöldség

Hozzávalók:

- ◊ ***Körülbelül pohárnyi apró kockákra vágott főtt zöldség***
- ◊ ***1 kis csokor apróra vágott petrezselyem zöldje***
- ◊ ***1 kávéskanál majoranna, vagy ízlés szerint zöld fűszerek***
- ◊ ***1,5 pohár liszt***
- ◊ ***3 tojás***
- ◊ ***Körülbelül 10 dkg sajt***
- ◊ ***5 dkg olvasztott vaj***
- ◊ ***1 dl langyos tejben felfuttatott 3 dkg élesztő***
- ◊ ***1 kávéskanál só, bors***

Elkészítés:

Először a szárazanyagokat keverjük össze, majd beletesszük a tejben futtatott élesztőt, olvasztott vajat, a tojásokat, zöldfűszereket. Jól összekeverjük, majd óvatosan beleforgatjuk a zöldségeket. A tésztát a muffin formákba kanalazzuk, megszórjuk reszelt sajttal. Tehetünk a tetejére kevés köménymagot vagy lenmagot, esetleg szezámmagot. Kis pihentetés után szép pirosra sütjük.

Ötletgazda:
Lászlóné Dávid Márta

Vegyes tésztasaláta

Maradék: Főtt tészta, főtt hús, felvágott

Hozzávalók:

- ◊ ***Maradék főtt tészta***
- ◊ ***Maradék főtt hús***
- ◊ ***Maradék felvágott/virsli***
- ◊ ***Maradék főtt zöldség***
- ◊ ***Maradék sajt***
- ◊ ***Majonéz (a többi hozzávaló mennyiségétől függ)***
- ◊ ***Tejföl (a többi hozzávaló mennyiségétől függ)***
- ◊ ***Só (ízlés szerint)***
- ◊ ***Bors (ízlés szerint)***

Elkészítés:

A hozzávalókat egyszerűen csak keverjük össze, majd alaposan süssük meg. Ha elkészült, tegyük be a hűtőbe. Hidegen is fogyasztható.

Ötletgazda: Gyánó Anna

TIPP!

Főtt húst 2-3 napnál tovább ne tároljunk hűtőben sem. Törekedjünk a mihamarabbi elfogyasztásra, vagy lefagyasztásra.

Ételt csak okosan!

Édes rakott tészta

Maradék: Főtt tészta

Hozzávalók:

- ◊ ***Maradék főtt tészta***
- ◊ ***Barack lekvár***
- ◊ ***Darált dió vagy mák***
- ◊ ***Cukor vagy édesítőszer ízlés szerint***
- ◊ ***2 tojás sárgája***
- ◊ ***2 tojás fehérje***

Elkészítés:

A hozzávalókat a következő sorrendben rétegezzük: 1 sor főtt tészta, 1 sor baracklekvár, 1 sor tészta, 1 sor dió vagy mák, s a tetején tészta. Két tojás sárgáját cukorral vagy édesítőszerrel kikeverjük, és a felső tésztaréteg tetejére öntjük. A két tojás fehérjéből habot készítünk és óvatosan rálapátoljuk az egész tetejére, majd betesszük a sütőbe és megsütjük szép zsemlebarnára. Önálló vacsora, de akár desszertnek is megfelel!

Ötletgazda: Lovas Éva

TIPP!

Figyelem! Főtt tésztát magában 3-4 napnál tovább ne tároljunk hűtőben sem.

Ételt csak okosan!

Vendégváró őzgerinc karácsonyi kiadása

Maradék: Főtt tojás, sonka, lilahagyma, paprika

Hozzávalók:

- ***4-5 főtt tojás***
- ***25 dkg csirkemell sonka***
- ***1 vagy fél kaliforniai paprika***
- ***1 kocka húsleveskocka***
- ***1 dl víz***
- ***3-4 dl tartármártás***
- ***1 fél lilahagyma***
- ***25 g étkezési zselatin***

Elkészítés:

Kockázzuk fel apróra a csirkemell sonkát, a paprikát, a lilahagymát és a főtt tojást. A felaprított hozzávalókat keverjük bele a tartármártásba. Ez idő alatt fél dl vízben kb. 20-25 percig hagyjuk állni az étkezési zselatint. Másik fél dl vízben forraljuk fel a leveskockát. Ha elolvadt a leveskocka, keverjük össze a zselatinnal. A tartármártásos keverékhez keverjük hozzá az így kapott leveses zselatint, és öntsük őzgerincformába. Tegyük be a hűtőbe 4-5 órára megdermedni. Kiöntve a formából szépen szeletelhető lesz. Karácsonyra, de bármilyen más ünnepre is finom magában salátaként és sült húsok mellé egyaránt.

Ötletgazda: Tóth Titanilla

TIPP!

Ha a főtt tojást mégsem tudod elfogyasztani, a család kutyusának, cicájának nyugodtan odaadhatod, ugyanis számukra is értékes tápanyagforrásul szolgál. Vigyázat! Romlott élelmiszert azonban háziállataidnak se adj!

Szabad a gazdi

Tarhonyás–lecsós egytálétel

Maradék: Lecsó

Hozzávalók:

- ***Maradék lecsó***
- ***Maradék virsli/debreceni/ főtt hús***
- ***Tarhonya***
- ***Olaj***
- ***Só, bors (ízlés szerint)***

Elkészítés:

A tarhonyát kevés olajon barnulásig pirítjuk. Ekkor kétszeres mennyiségű vizet ráöntünk, megfőzzük. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A maradék lecsót és a maradék főtt/sült húst, virslit vagy debrecenit szintén lepirítjuk, majd a főtt tarhonyával összeforgatjuk, s néhány perc alatt összeforraljuk.

Ötletgazda: Gyánó Anna

TIPP!

Szupermenta tipp: A Nébih Szupermenta programja a debreceniket is górcső alá vette: minden szempontból megvizsgálták a boltok polcain kapható finomságokat. Az eredményeket itt tudjátok megnézni: http://szupermenta.hu/debreceniket-teszteltunk/

Szupermenta

Túróval töltött zsemle

Maradék: Zsemle, túró, tej, tejföl

Hozzávalók (3 zsemléhez):

- ***3 ek mazsola***
- ***1 db tojás***
- ***Kb. 10 ek tejföl***
- ***1,5 dl tej***
- ***2 ek kristálycukor***
- ***1 csomag vaníliás cukor***
- ***20-25 dkg túró***

Elkészítés:

A zsemlék tetejét levágjuk, és a belsejét kikaparjuk. A túrót áttörjük a zsemlék belsejével, s cukrot, mazsolát, 1-2 kanál tejfölt, tojást adunk hozzá. Alaposan összekeverjük. A zsemléket meleg tejjel meglocsoljuk, majd megtöltjük a töltelékkel. Kivajazott tepsibe rakjuk, tetejére tejfölt kanalazunk, és kb. 30 perc alatt készre sütjük. Tálaláskor tetszés szerint vaníliáscukorral megszórjuk a tetejét.

Ötletgazda: Gaál Izabella

TIPP!

Ha nem használjuk fel egyszerre az egész csomag túrót, akkor nagyon ügyeljünk arra, hogy tiszta evőeszközzel vegyük ki a szükséges mennyiséget. Felbontás után a maradékot hűtve kell tárolni és maximum 2 napon belül el kell fogyasztani.

Ételt csak okosan!

Pörkölt szekció

A magyar konyha egyik legkedveltebb étele a pörkölt, éppen ezért gyakran kerül a családi asztalra, egy előrelátó háziasszony pedig akár több napra elegendő mennyiséget is elkészít belőle. Sajnos előfordulhat, hogy a frissen elkészült étel iránti lelkesedés alább hagy, és sokadik alkalommal már senki sem kívánja a pörkölt-nokedli-kovászos uborka hagyományos hármasát. Ekkor egy kis kreativitással még megmenthetjük a pörköltet a kidobástól, ehhez szeretnénk pár ötletet adni.

Leves #1 – Gulyásleves

Elkészítés:

A megtisztított és felaprított zöldségeket hagymás zsiradékon megdinszteljük, majd hozzáadjuk a felkockázott burgonyát és vízzel felengedjük. Miután a zöldségek megfőttek, hozzáadjuk a pörköltmaradékot és jól összeforraljuk.

Ötletgazda: Bodnár Andrásné, Gyánó Anna

Pörkölt szekció

Leves #2 – Palócleves

Elkészítés:

A megtisztított és felaprított zöldbabot és burgonyát hagymás zsiradékon megdinszteljük. Ha megpuhult, hozzáadjuk a pörköltmaradékot és jól összeforraljuk. A tejfölt simára keverjük a liszttel, behabarjuk vele a levest, és kb. 5 percig forraljuk.

Ötletgazda: Gyánó Anna

Főétel #1 – Székelykáposzta

Elkészítés:

A savanyú káposztát a maradék pörkölttel és egy kevés vízzel puhára főzzük, ízlés szerint rizzsel vagy gerslivel dúsíthatjuk. Ha úgy kedveljük, tejfölös habarást is alkalmazhatunk.

Ötletgazda: Gyánó Anna

Főétel #2– Hortobágyi palacsinta

Elkészítés:

A megmaradt pörkölt szaftját tejföllel kikeverjük, az így kapott szósz felét az apróra vágott pörkölthúshoz adjuk. A húsos keveréket hagyományos sós palacsintába töltjük, összehajtogatjuk és hőálló edényben szorosan egymás mellé rendezzük. A szósz másik felével meglocsolva előmelegített sütőben összesütjük.

Ötletgazda: Maradék nélkül

Főétel #3– Töltött félkrumpli

Amit felhasználhatsz:

- ◊ ***Maradék pörkölt***
- ◊ ***Maradék tejföl***
- ◊ ***Maradék zöldségkonzerv (pl. zöldborsó)***
- ◊ ***Maradék sajt***

Elkészítés:

A lecsepegtetett pörköltet apróra vágjuk, a szaftot tejföllel elkeverjük, majd kikapart burgonyába töltjük. A tetejére sajtot szórunk és betesszük a sütőbe.

Ötletgazda: Gyánó Anna

Főétel #4 – Rakott zöldbab

Maradék: Rizs, tejföl, zöldbab és – természetesen – pörkölt

Elkészítés:

Rétegezzük ezt a négy hozzávalót egy sütésálló tálban vagy tepsiben, és süssük készre 180 °C-on 30 perc alatt.

Ötletgazda: Gyánó Anna

TIPP!

A Szupermenta 2018-ban tejfölöket is tesztelt, és a laktózmentes termékek sem maradtak ki a sorból. Ha kíváncsi vagy, milyen minőségi követelményei vannak a tejfölnek, nézelődj a Szupermenta honlapján:
https://szupermenta.hu/a-tejfol-es-a-zsirtartalom/

Szupermenta

Ételeinket ne tároljuk túl sokáig a hűtőszekrényben sem, a főtt ételeket pedig mindig melegítsük fel alaposan!

Ételt csak okosan!

Bejgliguba

Maradék: Mákos bejgli

Hozzávalók:

- ***40 dkg szikkadt mákos bejgli karikákra vágva***
- ***6 db tojás***
- ***5 ek cukor***
- ***1 csomag vaníliás cukor***
- ***2 dl tejszín***
- ***4 dl tej***
- ***50 g vaj***
- ***1 narancsból nyert narancshéj***
- ***1 citromból nyert citromhéj***
- ***2-3 ek maradék mák (opcionális)***

Elkészítés:

A tojást, a cukrot, a vaníliás cukrot, a tejet és a tejszínt habverővel összekeverjük, majd hozzáadjuk az olvasztott vajat, valamint a narancs- és citromhéjat. Ebbe a keverékbe áztatjuk be a bejgli-karikákat. Amíg megszívják magukat, egy hőálló edényt kivajazunk. Az edénybe egy réteg bejglit helyezünk, rászórunk egy kevés mákot, majd tovább rétegezünk. A legvégén ráöntjük a tojásos keverék maradékát, és rácsipkedünk 1 evőkanál vajat.
180 °C-ra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.

Ötletgazda: Tajnai Magdolna

TIPP!

A kutyák és macskák jelentős számban érzékenyek a tejre, vagyis laktóz-intoleranciában szenvednek. Ez azt jelenti, hogy nem képesek megemészteni a tejben található tejcukrot. Kedvenceink egészsége érdekében ne adjunk nekik maradék tejet.

Szabad a gazdi

Puncsos sütemény

Maradék: Kalács

Hozzávalók:

- ◊ ***2 db kakaós kalács***
- ◊ ***1 l tej***
- ◊ ***1,5 csomag vaníliás pudingpor***
- ◊ ***1,5 csomag puncsos pudingpor***
- ◊ ***10 dkg mazsola***
- ◊ ***10 dkg csokis müzli***
- ◊ ***10 ek cukor***
- ◊ ***1 csomag vaníliás cukor***
- ◊ ***Kevés rum***
- ◊ ***15 dkg háztartási keksz***

Tetejére:

- ◊ ***1 db tojásfehérje***
- ◊ ***15 dkg porcukor***
- ◊ ***1 ek málnaszörp***

Elkészítés:

A tejben megfőzzük a kétféle pudingot és cukorral ízesítjük. A vaníliás pudingba belekeverjük a vaníliás cukrot és a csokis müzlit, a puncsosba pedig beleszórjuk a mazsolát és egy kis rumot. A kalácsot felszeleteljük, majd egy 30x22 cm-es tepsit kibélelünk sütőpapírral, és ráhelyezzük a kalács szeletek felét. Ráöntjük a forró vaníliás pudingot, majd rátesszük a háztartási kekszet. A kekszet leöntjük a forró puncspudinggal, végül a maradék kaláccsal beborítjuk a süteményt. A tojásfehérjét felverjük a porcukorral és a málnaszörppel, majd szépen egyenletesen elosztjuk a sütemény tetején. Végül egy kicsit állni hagyjuk.

Ötletgazda: Munkácsi Martina

TIPP!

A kalács legfeljebb csak szikkadt legyen, de semmiképpen se legyen penészes. A penészes rész eltávolítása élelmiszerbiztonsági szempontból nem megoldás, ugyanis egyes penészgombák mikotoxinokat képeznek, amelyek károsak lehetnek a szervezet számára, ráadásul felhalmozódhatnak benne. A mikotoxinok hőtűrőek, ezért hiába hőkezeljük az élelmiszert, a toxinok továbbra is az élelmiszerben maradhatnak, így egészségügyi kockázatot jelentenek.

Ételt csak okosan!

Újragondolt sütigolyók

Ennél a receptnél különösen igaz, hogy a hozzávalók mennyisége attól függ, mit rejt az éléskamránk, hiszen az összetevők jelentős része opcionális.

Maradék: Piskóta vagy linzer alapú sütemények

Hozzávalók:

- ◊ ***Maradék piskóta vagy linzer***
- ◊ ***Házi baracklekvár***
- ◊ ***Tej***
- ◊ ***Mandula/ magozott meggy/ mogyoró***
- ◊ ***Kakaópor/ kókuszreszelék/ keksz morzsa/ csokoládéreszelék szórásra***
- ◊ ***Rum***

Elkészítés:

A piskóta és linzer alapú süteményeket összegyúrjuk házi baracklekvárral. Tejet adunk hozzá, hogy jól formázható tésztát kapjunk. Tetszőlegesen ízesíthetjük az alapanyagoktól függően, pl. rummal. Kézzel kis golyókat formálunk a tésztából, a közepükbe mandulát, magozott meggyet, vagy mogyorót teszünk, és tetszőleges ízekbe forgatjuk: a kakaópor, a kókuszreszelék, a keksz morzsa vagy a csokoládé is tökéletes megoldás. Nagyon finom vendégváró falatkák az arra tévedőknek.

Ötletgazda: Budainé V. Márta

Morzsányi ötletek

Maradék csokimikulás reinkarnációi

Elkészítés:

A megmaradt csokoládé felolvasztása nagyon jó praktika, ám fontos ügyelnünk arra, hogyan végezzük el. A rendelkezésünkre álló csoki 2/3 részét meleg vízfürdő fölött egy tálkában melegítsük fel 45 °C-ra úgy, hogy se az edény alja, se a csokoládé ne érintkezzen a vízzel. Ha a csokoládé felolvadt, következhet a temperálás: a maradék 1/3 részt hozzáadjuk, s addig kevergetjük, amíg el nem érjük a 28 °C-ot. Végül visszatesszük melegedni, hogy elérjük a csokoládé fajtájának megfelelő hőmérsékletet. Tejcsokoládé esetében ez 29-30 °C, étcsokoládénál 31-32 °C.

- ◊ ***Tortadíszítéshez csokicsipke***
- ◊ ***Bonbon***
- ◊ ***Sütinyalóka***
- ◊ ***Hólabda és kókuszkocka tetejére is kiváló***

<u>Ha nem szeretnénk felolvasztani:</u>

- ◊ ***Csokis süti***
- ◊ ***Csokis kávé***
- ◊ ***Forrócsokoládé***

Ötletgazda: Kaiser Kinga és Maradék nélkül

Maradék csokimikulás reinkarnációi

TIPP!

Az élelmiszerek fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési idővel rendelkeznek. A „fogyaszthatósági idő" azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer fogyasztása már nem biztonságos. A „minőségmegőrzési idő" azt a dátumot jelöli, amelynek lejárata után az élelmiszer ugyan már veszít a minőségéből, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár. A csokoládénak jellemzően minőségmegőrzési ideje van, így lejárat után néhány héttel biztosan érdemes adni neki egy esélyt.

Maradék nélkül

Ha már csak néhány szelet sonka lapul a hűtőnkben

Mi mindenre lehet felhasználni a maradék sonkaszeleteket? Álljon itt néhány ötletmorzsa a megmentésükre:

- ◊ ***Pizza feltétként***
- ◊ ***Töltött pitébe***
- ◊ ***Lángos tésztába***
- ◊ ***Szendvicsbe***
- ◊ ***Rakott ételek közé***
- ◊ ***Krémlevesbe betétként***
- ◊ ***Rántottába***

Ötletgazda: Koller Judit

Tippek maradék tojásfehérje felhasználásához

Nem ritka, hogy a karácsonyi süteményekhez több tojássárgájára van szükség, mint fehérjére, így utóbbiból nagy eséllyel maradhat felesleg. Szerencsére nem kell kidobnunk, hiszen rengetegféleképpen felhasználhatjuk. Íme, néhány példa:

- ***Rántottába***
- ***Panírozáshoz***
- ***Macaronhoz***
- ***Pavlova tortához***

Ötletgazda: Koller Judit

TIPP!

A tojásfehérje lefagyasztható. Ha tudod, hogy a két ünnep között biztosan nem kerül sor a felhasználására, nyugodtan tedd el későbbre. Érdemes felcímkézned, hogy hány adag tojásfehérjét rejt a tasak. További előny, hogy tavasszal, amikor a bogyós gyümölcsök frissen felhasználhatók, sokkal könnyebb dolgod lesz a díszítéssel. A fagyasztott bogyós gyümölcsök ugyanis felmelegedve levet eresztenek, a Pavlova torta pedig törékeny természetű desszert.

A Pavlova tortához sok tojásfehérje kell, a sok tojásfehérje pedig sok tojáshéjjal jár. Tudtad, hogy a tojáshéj komposztálható?

Maradék nélkül

A nyers tojást – csak úgy, mint a nyers húsokat és a tisztítatlan zöldségeket – a többi élelmiszertől elkülönítve tároljuk! Ha tojással dolgozunk, ne csak munkakezdés előtt mossunk kezet, hanem közben is többször, alaposan! A tojásos ételeket alaposan süssük-főzzük át, az alapos sütés/főzés ugyanis elpusztítja a baktériumokat, vírusokat.

Ételt csak okosan!

Vigyázat!
Nem minden fenékig tejfel.

Az élelmiszerpazarlás megelőzése mellett fontos, hogy az új köntösben tányérunkra kerülő fogások biztonságosak is legyenek, amelyért néhány szabály betartásával rengeteget tehetünk:

◊ Az étel – elkészítésétől számítva – legfeljebb 3 órán át maradhat környezeti hőmérsékleten, ezt követően azonban már nem szabad elfogyasztani. Az ételt minél hamarabb tegyük hűtőbe, ügyelve arra, hogy az még ne legyen forró.

◊ Fontos rendszeresen ellenőrizni a hűtő hőmérsékletét, amelynek egészségünk védelme érdekében 0 és +5 °C között kell lennie.

◊ Az étel újramelegítésekor mindig csak annyit melegítsünk fel, amennyit az étkezés során el is fogyasztunk. Lényeges, hogy az étel külső és belső része is egyformán felforrósodjon, ezt keveréssel tudjuk elősegíteni.

◊ 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.

◊ Készételeinket ne tároljuk sokáig. Ehhez az Ételmaradékok tárolása című grafikánk szolgál iránymutatásul.

Ételmaradékok tárolása

Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

KÜLÖNBÖZŐ ÉTELTÍPUSOK AJÁNLOTT TÁROLÁSI IDEJE

ÉTEL TÍPUSA		TÁROLHATÓSÁG HŰTŐSZEKRÉNYBEN (2-5°C)	TÁROLHATÓSÁG FAGYASZTÓBAN (-18°C)	MEGJEGYZÉS
Húsleves **Levesek általában**		1-2 nap 2-3 nap	2-3 hónap 4-6 hónap	Fagyasztáshoz a húst és a zöldségeket külön edénybe tegyük.
Főtt húsok **Sült csirke** **Húsos ételek**		2-3 nap 3-4 nap 3-4 nap	2-3 hónap 4 hónap 2-3 hónap	A gyorsabb hülés és a könnyebb újrafelhasználás érdekében több kisebb részre darabolva érdemes eltenni.
Pörköltek **Szószok és szószos-húsos ételek**		2-3 nap 1-2 nap	4-6 hónap 2-3 hónap	A szószból a zsír különválhat, de a felmelegítés után újra homogén állagot kapunk.
Szószos tésztaétel **Főtt tészta (magában)**		1-2 nap 3-4 nap	1 hónap -	A főtt tészta fagyasztása nem ajánlott.
Pizza		2-3 nap	3 hónap	-
Szendvicsek		2-3 nap	1 hónap	-
Főtt kemény tojás **Kaszinótojás** **Tojásos ételek**		5-7 nap 2-3 nap 3-4 nap	- - 1 hónap	A fagyasztás nem ajánlott. A fagyasztás nem ajánlott. -
Saláták sonkával, csirkehússal, tonhallal		3-4 nap	-	A fagyasztás nem ajánlott.
Rakott ételek		1-2 nap	1 hónap	-
Sütemények és piték		1-3 nap	4-6 hónap	A sütemény jellegétől függően rövidülhet ez az időtartam – habos sütemények esetén 1-2 nap.
Gofri, fánk		4-5 nap	1 hónap	-

Magyarázat a süteményekkel kapcsolatban:
A sütemények tárolásánál fontos megjegyezni, hogy az átlagos 1-3 nap hűtve tárolás a habos, vajkrémes süteményeknél 1-2 napra csökken. Ezeket a termékeket nem érdemes fagyasztani főként tej és tejszín tartalmuk miatt. Piskótákat, egyéb cukrász- és péksüteményeket akár több hónapra is fagyasztóba helyezhetünk minőségromlás nélkül.