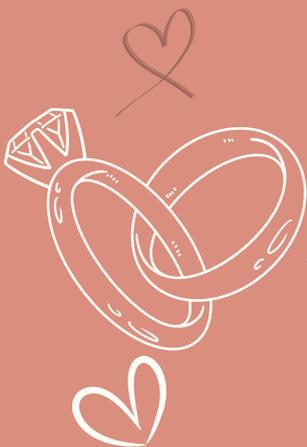


nébih



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

ESKÜVŐ maradék nélkül



Köszöntő



Kedves Jegyespár!

Gratulálunk közelgő esküvőtökhöz!

Fogadjátok szeretettel az *Esküvő maradék nélkül* kiadványt a Nébih Maradék nélkül programjának ajándékaként! Azért állítottuk össze, hogy ötletekkel és praktikus tanácsokkal segítsünk benneteket egy fenntartható és emlékezetes esküvő megszervezésében. Hiszünk benne, hogy a környezettudatos esküvő megszervezése nemcsak nehézséggel járhat, hanem számos praktikus és kreatív lehetőséget is kínál.

Az esküvő életetek egyik legkülönlegesebb napja, amelynek minden részletre kiterjedő megszervezése rengeteg örömmel, de stresszel is járhat. Fontos, hogy az előkészületek során olyan döntéseket hozzatok, amelyek illeszkednek az elképzeléseitekhez, ugyanakkor nem terhelnek túl sem titeket, sem a pénztárcátokat. Engedjétek meg magatoknak, hogy prioritásokat állítsatok fel. Ha a fenntarthatóság fontos számotokra, akkor ezt bátran emeljétek be az esküvőtök alapelvei közé. Szeretnénk kiemelni, hogy nem célunk szabályokat diktálni – annyit válasszatok ki a javaslataink közül, amennyi számotokra kényelmesen megvalósítható. Ha csak egy-egy ötletet sikerül beépítenetek a Nagy Napba, már azzal is sokat tettetek az élelmiszerpazarlás csökkentéséért és a fenntartható ünneplésért.

Reméljük, hogy az esküvőszervezés számotokra is legalább olyan élvezetes lesz, mint nekünk volt ezt a kiadványt összeállítani.

Szívből kívánjuk, hogy a Nagy Napotok legyen örömteli, boldog és természetesen pazarlásmentes!

A Maradék nélkül csapata

Tartalomjegyzék

Bevezetés

Hogyan szervezzünk esküvőt maradék nélkül? 4

Menütervezés

A vendégek létszáma 7

A vendégek életkora 7

A vendégek speciális igényei 8

Az esküvő időpontja 10

Tálszervíz kontra svédasztal 11

Fenékig! 12

Tudatosan a nagy napon!

Kommunikáció a vendégekkel: Hogyan segítsük a tudatos választást? 14

A maradék nem szemét, hanem bónusz! 15

Egyéb fenntartható ötletek 19

Záró gondolatok

Fenntartható esküvői kultúra kialakítása 21

Mellékletek

Mondattár, matricák és pohárjelölők, hogy az esküvőt maradék nélkül éljük meg 22

Jegyzetek

Képek forrásai 27





Bevezetés

Hogyan szervezzünk esküvőt maradék nélkül?

Az élelmiszerpazarlás globális probléma, amely világszerte komoly környezeti, gazdasági és társadalmi következményekkel jár. Évente körülbelül 1 milliárd tonna élelmiszer kerül a kukába világszinten, ami súlyos terhet ró a környezetre és jelentős erőforrásokat pazarol. Ezen a téren kivételesen nem több pénzre, hanem több odafigyelésre és összefogásra van szükség. Az élelmiszer kiemelkedő értéke a múltban megkérdőjelezhetetlen volt, manapság a fejlett társadalmakban sokszor nem becsüljük meg eléggé. A probléma megoldásában kulcsfontosságú az egyéni és közösségi felelősségvállalás.

Az esküvők és lakodalmak hagyományosan a bőség, a közös ünneplés és a vendéglátás szimbólumai, amelyek során az élelmiszerfogyasztás kiemelt szerepet kap. Ezek az események kulturális szokásokat és generációs hagyományokat követnek, amelyek sokszor ellentmondanak a fenntarthatóság elveinek. A hagyományos lakodalmakon szokásos bőséges kínálat – például húsleves, töltött káposzta, pörkölt, sütemények – gyakran jelentős túlkínálatot eredményez, ami növeli az élelmiszerpazarlás kockázatát.

Egy olyan útmutatót állítottunk össze, amely végigvezet a pazarlásmentes esküvő megszervezésének és lebonyolításának folyamatán. A kiadványban olyan gyakorlatias és kreatív ötleteket foglaltunk össze, amelyek megkönnyítik a tervezést, és fenntarthatóbbá teszik az ünneplést. Célunk az volt, hogy amennyiben a fenntartható étkezés is szerepel a Nagy Napról szövögetett elképzelésekben, kiadványunk hasznos társ legyen a környezettudatos és pazarlásmentes esküvő megszervezésében.

A program mottója:



*Ne vásárolj többet,
ne főzz többet és
ne szedj többet, mint
amennyit meg tudsz enni
maradék nélkül!*



Egyensúly az álmaid és a lehetőségeid között



Az esküvők megtervezése izgalmas, de kihívásokkal teli feladat. Fontos, hogy olyan döntéseket hozzatok, amelyek tükrözik az elképzeléseiteket, miközben szem előtt tartjátok idő- és költségkereteket. Állítsatok fel prioritásokat, és ha a fenntarthatóság számotokra fontos, építsétek be bátran az esküvők alapelvei közé.

A cél az, hogy az esküvő örömteli legyen, és ne stresszforrás. A kiadványban praktikus és kreatív tippeket találtok, amelyek segítenek fenntartható módon megvalósítani az elképzeléseiteket, miközben a nap minden részlete olyan lesz, amire közösen vágytok.



Tipp

*Prioritásaitokat érdemes már az elején meghatározni.
Néhány kérdés segítségképp:*

- *Milyen stílusú esküvőt képzeltek el?*
- *Melyek azok az elemek, amelyek számotokra elengedhetetlenek az esküvő napján?*
- *Mi az, amiben hajlandók vagytok kompromisszumot kötni?*
- *Mi az, ami számotokra igazán értéket ad az esküvői élményhez, és mi az, ami inkább a társadalmi elvárások teljesítése lenne?*



Menütervezés

Egyszerre hagyományos és pazarlásmentes?

Lehetséges!

Az esküvői menü kulcsfontosságú része a lakodalomnak, hiszen az étkezés nemcsak gasztronómiai élmény, hanem hagyományörzés is.

Menü tervezésének szempontjai:



a vendégek létszáma



a vendégek életkora



saját és a vendégek étkezési preferenciái (vegetáriánus, vegán vendégek száma)



speciális étrendet követő vendégek száma, ételintoleranciák és allergiák felmérése



az esküvő időpontja (milyen évszakban tartjuk az esküvőt)



a felhasznált alapanyagok szezonálisága



egyéb szempontok: rendelkezésre álló költségkeret, a kiválasztott helyszín adottságai stb.

A vendégek létszáma

Talán nem is kérdés, hogy az esküvői menü szempontjából az egyik legfontosabb a vendégek létszáma, ami sok más részletet is meghatároz majd.

A vendégek létszámának pontosítását sokféleképpen megtehetjük: válaszkártya (RSVP), email, telefon. Fontos, hogy mindig szabjunk határidőt a visszajelzésre. Célszerű még egy utolsó visszajelző kört beiktatni a nagy nap előtt egy héttel, hogy pontos képet kapjunk a résztvevők létszámáról.

A vendéglétszám véglegesítését egy-másfél héttel az esküvő előtt szokták kérni a szolgáltatók.

Készüljünk fel arra, hogy előfordulhat, hogy lesznek vendégeink, akik az utolsó pillanatban visszamondják a meghívást.



Szimbolikus elemek az esküvői menüben: A töltött káposzta a gazdagságot, a csigatészta a termékenységet szimbolizálja. Hagyományosan a közösség adta össze az alapanyagokat, és közösen készítették az ételeket – a fenntarthatóság szelleme tehát nem újkeletű.

A vendégek életkora

A vendégek életkora és a gyermekek létszáma is jelentős hatással van az esküvői menü megtervezésére. Az idősebb vendégek gyakran a hagyományos, könnyebben emészthető ételeket részesítik előnyben, míg a fiatalabb korosztály nyitottabb a modern, különleges fogásokra, például nemzetközi konyhák ízeire vagy növényi alapú ételekre. A gyermekek számára fontos, hogy egyszerű, kedvelt ételek is elérhetők legyenek.

A menü összeállítása mellett az adagok méretezésére is közvetlen hatással van a vendégek életkora és a gyermekek létszáma. Az idősebb vendégek és gyermekek általában kisebb adagokat preferálnak. A gyermekek számát gyakran a szolgáltatók is bekérik az adagok tervezéséhez.





Sütemény adagok:

Édes- és sós aprósütemények esetén a javasolt mennyiség, amivel számolni lehet átlagosan 15-25 dkg/fő összesen (például 10 dkg pogácsa és 10 dkg linzer fejenként). A torta esetében a fejenkénti szelet számhoz érdemes hozzáadni még a vendéglétszám 20-30%-át. Kedves emléék, ha lefagyasztotok a tortából és egy későbbi közös ünnep vagy randi alkalmával elfogyasztjátok.



A vendégek speciális igényei

Világszerte egyre emelkedik az ételallergiában és ételintoleranciában szenvedők száma. Ha közvetlenül bennünket és környezetünket nem is érint a probléma, egy nagy családi esemény – például esküvő – alkalmával biztosra vehetjük, hogy a vendégek között lesz olyan, akinek speciális étrendet kell követnie a mindennapokban.



Az ételallergiát és -érzékenységet minden esetben vegyük komolyan. Törekedjünk arra, hogy a speciális étrendet követő vendégeink számára is ugyanolyan minőségű és színvonalú étel álljon rendelkezésére, mint minden más vendégünknek.

Mit érdemes tudni ?

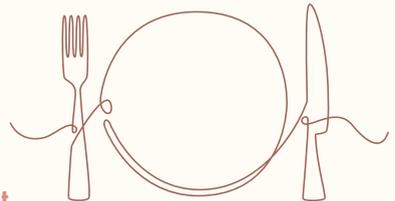
Legyünk tisztában az élelmiszerallergia és -intolerancia fogalmakkal és győződjünk meg arról, hogy a megbízott szolgáltatókkal azonos nyelvet beszélünk. A vegán termékek nem feltétlenül tejmentesek, nyomokban tartalmazhatnak tej allergént keresztzennyeződés eredményeképp. Ha egy vendégünk tejfehérje allergiás, akkor számára nem megfelelő a laktózmentes opció!

Ételintolerancia

Az emésztőrendszer érzékenysége, nem allergiás eredetű. A tünetek alapján az intolerancia az allergiás betegségektől nehezen különíthető el.

Ételallergia

Az immunrendszer kóros reakciója bizonyos élelmiszerekre, akár kis mennyiségben is súlyos következményekkel járhat.





Legfőbb allergének listája:



Tej



Diófélék



Tojás



Szója



Hal



Glutén



Rákfélék



Földimogyoró

További allergének: zeller és abból készült termékek; mustár és abból készült termékek; szezámag és abból készült termékek; kén-dioxid és SO₂-ben szulfitok 10mg/liter; csillagfürt és abból készült termékek; puhatestűek (pl. kagyló) és abból készült termékek.

Mire figyeljünk?

1. A menütervezésnél kérjük részletes és pontos visszajelzést minden vendégtől a felmerülő allergiákról és intoleranciákról, speciális étkezési igényekről.
2. Tájékozódjunk a szolgáltatónál az allergénekről és az alternatív opciókról.
3. Válasszunk olyan szolgáltatót, aki megfelelően felkészült a „mentes menü” elkészítésére is.
4. Jelöljük a menükártyán vagy a büféasztalon a fogások összetételét érintő információkat.
5. A keresztszennyeződések elkerülése érdekében az érintett vendégek szendjenek először a fogásokból.

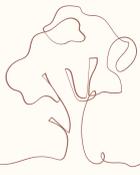


A legegyszerűbb és a költségeket tekintve is talán a legjobb megoldás, ha komplexen gondolkozunk a menü összeállításakor. A kevesebb néha több. Lehetőség szerint próbáljunk olyan menüsört összeállítani, amely minden vendégünk számára megfelelő és könnyen kombinálható elemekből áll. A könnyen kombinálható menüsor jó megoldás lehet vegetáriánus és vegán vendégek esetén is.





Az esküvő időpontja



Általában az egyéni preferenciák határozzák meg, hogy milyen időszakban tartja a pár az esküvőt. Az évszak minden szempontból meghatározó: a ruha választás, a dekoráció és persze az ételek esetében is. Lehet, hogy elsöre nem is gondolnánk, de a menü kialakítása miatt is nagyon lényeges, hogy melyik évszakban tartjuk az esküvőt. Egészen más ételeket kívánunk és különböző mennyiségeket is fogyasztunk a nyári kánikulában, mint a hűvös őszi vagy téli hónapokban.

Télen a komfort ételek a nyerők:

Télen az emberek szívesebben fogyasztanak laktató, meleg ételleket (például pörköltet, rakott ételek, húsetelek, sült fogások). Az ilyen jellegű ételek általában laktatóbbak, ezt is vegyük figyelembe a tervezésnél.



Nagy meleg, kis étvágy:



A nyári időszakra ennek az ellenkezője igaz. Sokszor nincs nagy étvágyunk, inkább csipegetünk, és csak egy finom hideg gyümölcslevesre vágyunk. A nyári esküvők gyakran büfé jellegűek, ízletőkkel, grillezett hússal, sok zöldséggel és gyümölcssel. Nyáron érdemes kisebb adagokkal tervezni.

Biztonság

A hőség nem csak az étvágyunkra van hatással, hanem az élelmiszerbiztonságra is. A nagy melegben a húсок, tészták és egyes desszertek gyorsabban romolhatnak, így fontos odafigyelni az ételek megfelelő tárolására és kezelésére is!

Helyi, szezonális alapanyagok

Az évszakok jelentős mértékben meghatározzák a választható alapanyagok körét is. Ha fontos nekünk a fenntarthatóság, akkor lehetőség szerint válasszunk szezonális, és helyi alapanyagokat.



A helyi, szezonális választással az egész élelmiszerláncra hatással vagyunk, hiszen ezek a termékek kevesebb szállítást, rövidebb tárolást igényelnek, így közvetlen módon csökkentik az élelmiszerpazarlást is. Emellett lehetőséget adnak arra is, hogy változatos fogásokat kínáljunk, amelyek az adott évszaknak megfelelően a legfrissebb és legízletesebb alapanyagokból készülnek.



Tudtad?

Szezonális naptáraink elérhetők honlapunkon: [LINK](#)



Tálszervíz kontra svédasztal

Az esküvői vacsora felszolgálásának számtalan módja van, de talán a két leggyakoribb módja az úgynevezett tálszervíz, illetve a svédasztalos megoldás.

Tálszervíz

Mindenki saját magának szed, általában 5-6 fő osztozik egy tálon.

- ✓ Gyors
- ✓ Praktikus nagy létszámú esküvő esetén
- ✗ A tálak tartalma viszonylag gyorsan kihűl

Tipp! Fontos figyelni az arányokra (sültes tálakon gyakran megmarad a köret).

Svédasztal

Az étel büféasztalon elhelyezve, a vendégek maguknak szednek.

- ✓ Az ételek melegentartóban vannak elhelyezve, így hosszan élvezetesek és biztonságosak
- ✓ Nagyobb választék, kedv szerint kombinálható
- ✗ Nagy létszám esetén hosszú sor alakulhat ki
- ✗ Az "all you can eat" érzés miatt gyakori a tányérmaradék

Tipp! Kisebb méretű tányérokkal és a vendégeknek szóló kihelyezett üzenetekkel könnyen csökkenthető a tányérmaradék.



Melyik a jobb?

A döntés természetesen függ az esküvő stílusától, a vendégek összetételétől és a költségvetéstől is. A svédasztalos megoldás azonban gazdaságosabb lehet, hiszen a vendég magának választja ki a kívánt mennyiséget és az étel fajtáját. Megfelelő kommunikációval és adagolási stratégiával az ételmiszerpazarlás nem jelent problémát. Érdeemes mérlegelni az esküvő prioritásait, és ezek alapján választani.

Jótanács

Előre egyeztetsek a szolgáltatókkal a maradék ételek elcsomagolásáról vagy adományozásáról, így a pazarlás minimalizálható, és a vendégek is örömmel visznek haza a lakodalom ízeiből. Gondoskodjatok elviteles dobozokról, hogy a megmaradt ételeket a vendégek hazavihessék! Ez különösen jól működik, ha előre megkéritek őket, hogy hozzanak saját tárolókat.



Fenekig!

A legtöbb esküvőn az ételek mellett az italokból is bőségesen fogy. Sokan szívesen próbálnak ki többféle italt, és gyakran csak néhány kortyot fogyasztanak el belőlük, mielőtt elfeledkezve róla, a beszélgetések, fotók és a táncolás közben valahol ott hagyják. Az így elkallódó poharak tartalmát általában a lefolyó issza meg. Olyan lakodalmak is vannak, ahol a felszolgálók rendszeresen töltik az italokat, hogy a vendégek pohara mindig tele legyen, akár vizet, üdítőt vagy bort kínálnak. Ez azzal járhat, hogy a vendégek nem fogyasztják el az újra és újra töltött italokat, ami növeli az italpazarlás mértékét.

Néhány ötletes megoldással ugyanakkor a kiöntött mennyiség jelentősen csökkenthető:



1. Jelölés a poharakon

Személyre szabott, köszönőajándékként adott poharak vagy egyedi pohárjelölők használatával biztosítható, hogy minden vendég könnyen megtalálja a saját italát.

2. Önkiszolgáló italállomások

Önkiszolgáló italállomásoknál a vendégek maguk választhatják ki és adagolhatják az italaikat, és ténylegesen csak annyit töltenek, amennyit el is fogyasztanak. Jó ötlet lehet kihelyezett szövegekkel is biztatni a vendégeket a pazarlás csökkentésére.



3. Pohárra helyezhető üzenetek vagy kártyák

Egy kedves üzenet vagy emlékeztető a poharakon, például „Élvezd tudatosan!” vagy „Kérlek, használd újra!” ösztönözheti a vendégeket arra, hogy ne hagyják el italaikat, és törekedjenek a pazarlásmentességre.

4. Kommunikáció a vendégekkel

Az italpazarlás csökkentése érdekében előzetesen tájékoztathatjuk a vendégeket, hogy az esküvő fenntarthatósági célokat is követ, és az italok tudatos fogyasztására ösztönözhetjük őket. A házigazda köszöntőbeszéde során említést tehet erről, ami a vendégek hozzáállását is befolyásolhatja.

Tipp

A pohárjelöléshez és a pohárra helyezhető üzenetekhez találsz mintát a kiadvány 24. oldalán!





Tudatosan a nagy napon!

Kommunikáció a vendégekkel: Hogyan segítsük a tudatos választást?

Az esküvői étkezés nemcsak a vendéglátásról szól, hanem egyben szemléletformáló lehetőség is. Ha megosztjuk a fenntartható szemléletünk történetét, és beépítjük az eseménybe, a vendégek is inspirációt nyerhetnek saját életükhöz. A fenntartható esküvők nemcsak egy trend, hanem egy értékteremtő döntés, amely hosszú távon hatással lehet a közösségre.

Az ünnepség elején vagy akár a vacsora megkezdésekor a ceremóniamester beszédében kitérhet az esküvő szellemiségére, miszerint növeljük a tudatosságot és minimalizáljuk a pazarlást. Kiemelhetjük ebben az esetben is, hogy milyen elemeket igyekeztünk beépíteni a fenntarthatóság jegyében (például szezonális menü, svédasztal, kihelyezett üzenetek, elvihető ételcsomagok, morzsaparti). Ha a pár személyesen szól a vendégekhez, az különösen hatásos lehet.

Különösen fontos, hogy emeljük ki, hogy az étkezés során érdemes figyelni arra, hogy csak annyit szedjünk, amennyire szükségünk van, természetesen szedhetünk többször, mindenkinek jut elegendő étel.





A maradék nem szemét, hanem bónusz!



A legtöbb esküvőn marad meg étel, mivel az általános szemléletmód szerint a bőséges vendéglátás az esemény sikerének egyik alapkőve. A megfelelő kommunikáció itt is kulcsfontosságú: finoman jelezhetjük vendégeinknek, hogy a pazarlás elkerülése érdekében nem tálaltunk fel minden ételt, de bátran szóljanak, ha valami elfogyott az asztalról.

Első a biztonság!

A megmaradt ételek kezelése során fontos, hogy mindig ügyeljünk az élelmiszerbiztonságra, hiszen senki sem szeretne arra emlékezni, hogy a vendégsereg az ajándékba kapott ételtől rosszul lett. A fel nem tálalt ételt csak akkor fogyaszthatjuk el később, vagy adhatjuk oda másnak, ha azt biztonságosan tároltuk. Ehhez pedig van pár egyszerű, de fontos szabály, amit mindenképpen tartsunk szem előtt. Ezt akár érdemes a cateringes céggel is egyeztetni.

- A maradékok elcsomagolásánál mindig ügyeljünk arra, hogy tiszta edényeket és eszközöket használjunk és viseljünk gumikesztyűt, hogy elkerüljük a szennyeződéseket.
- A maradék ételt mindig a lehető leggyorsabban, legfeljebb 2 órán belül kell visszatenni a hűtőbe, hogy biztosak lehessünk abban, hogy nem veszélyezteti az egészségünket.
- Az ételt csak akkor adjuk oda másnak, ha biztosak vagyunk benne, hogy az megfelelően volt tárolva, és nem romlott meg.
- A maradékok elfogyasztása előtt alaposan forrósítsuk át azokat.



Összegyűjtöttük kedvenc megoldásainkat, amivel a maradékok élete folytatódhat a lakodalom után is:

Morzsaparti

A morzsaparti kiváló lehetőség arra, hogy az esküvőről megmaradt ételeket másnap felszolgáljuk, így elkerülve, hogy azok kárba vesszenek. Ez a kötetlen, barátságos esemény lehetőséget ad a legközelebbi barátokkal és családtagokkal való ismételt találkozásra, miközben a maradékokat büféasztalon kínálhatjuk néhány frissítő itallal kiegészítve. Fontos, hogy az ételeket megfelelően tároljuk az esküvő után.

Morzsaparti elvitelre!

A megmaradt esküvői ételek szétosztása a vendégek között az egyik leggyakoribb módja a maradékok felhasználásának.



Érdemes még az esküvő előtt jelezni a vendégeknek, hogy tervezzük az ételek szétosztását, és a fenntarthatóság jegyében megkérhetjük őket, hogy hozzanak magukkal egy-egy ételes dobozt.



Készüljünk mi is elviteles dobozokkal, mert valószínűleg lesz olyan vendég, aki nem hoz magával dobozt.



Az ételek csomagolása közben figyeljünk az élelmiszerbiztonságra: a porciózáshoz mindig vegyünk fel gumikesztyűt, és ügyeljünk arra, hogy az ételek hűtve legyenek, amíg át nem adjuk őket.



Ha az esküvő meleg időszakban van, ajánlott a vendégek figyelmét felhívni arra, hogy hűtőtáskát hozzanak magukkal, amely megvédi az ételeket a hőmérsékletingadozástól hazafelé (ma már elérhetők praktikus, összecsukható vagy szatyorszerű hűtőtáskák is, amelyek könnyen elférnek a táskában).

Tipp!

Az elviteles dobozokra készíthetünk matricákat, amelyekkel még jobban meghozzuk a vendégek kedvét a maradékok elfogyasztásához, ehhez gyűjteményünket megtaláljátok az 23. oldalon.



A legkörnyezetbarátabb megoldás, ha a vendégek által hozott, korábban megmaradt ételes dobozokat vagy többször használható tárolókat használjuk. A papír vagy cukornád alapú, illetve a PLA csomagoló anyagok a legjobb alternatív megoldások, ha egyszer használatos tárolót szeretnénk használni.

Legjobb barátunk a fagyasztó!

Ha sok étel marad az esküvő után, és a vendégek már elvitték a saját részüket, érdemes azokat magunknak lefagyasztani. Ez egy jó emlékidézés is lehet, amikor pár hónappal később felolvasztjuk.

A tipikus magyar esküvői menüben vannak ételek, amelyek jól bírják a fagyasztást, és vannak olyanok, amiket érdemes inkább máshogy felhasználni. Például a pörkölt, a töltött káposzta és a húsleves (tészta nélkül) nagyon jól fagyaszthatók. Ugyanakkor az uborkasalátát, a pohárkrémet vagy a főtt tésztát inkább hagyjuk ki, mert azok minősége kellemetlenül meg fog változni a fagyasztástól.



Az esküvői tortát is nyugodtan lefagyaszthatjuk, de érdemes figyelembe venni, hogy a habos torták nem viselik jól a fagyasztást. A vajkrémes torták viszont tökéletesek erre a célra! Fontos, hogy alaposan csomagoljuk be fagyasztás előtt, hogy elkerüljük a fagykárosodást.

A fagyasztásra szánt ételeket is fontos mihamarabb lehűteni, hogy megelőzzük a romlásukat. Az esküvőről hazaérve, még ha a fáradtságtól legszívesebben ágyba dőlnénk is, az első dolgunk legyen, hogy adagonként porciózva, felcímkézve tegyük be őket a fagyasztóba. Így biztosan tudni fogjuk, mi van a dobozokban, még ha hónappal később is vesszük újra elő őket.

A helyes fagyasztási és kiolvasztási gyakorlatról, valamint az élelmiszerek mélyhűtőben történő eltárolhatósági idejéről bővebb információkat a [Maradék nélkül program hűtőhasználati útmutatója](#) tartalmaz.

Adományozás: együttműködés jótékonyági szervezetekkel



Ha az esküvő után még mindig sok étel maradt, az egyik legszebb dolog, amit tehetünk, hogy megosztjuk azokkal, akiknek igazán szükségük van rá. Magyarországon több jótékonyági szervezet is foglalkozik ételmentéssel, és mindig örömmel fogadják az ilyen felajánlásokat. Ha a fel nem tált maradékok adományozását tervezzük, érdemes még az esküvőszervezés során tájékozódni a környéken működő karitatív szervezetekről és adományozási lehetőségekről.

Adományozáskor is kiemelten fontos, hogy az ételek biztonságosak legyenek: mindig győződjünk meg róla, hogy az ételek megfelelően tároltak, frissek, és ne adjunk tovább olyasmit, amit mi magunk sem ennénk meg szívesen. Az előzetes egyeztetés segít tisztázni azt is, hogy milyen típusú ételleket fogadnak el a karitatív szervezetek, és milyen feltételeknek kell megfelelni.

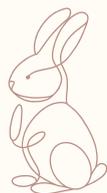
Komposztálás és egyéb környezetbarát megoldások

Az esküvői előkészületek és a Nagy Nap során nemcsak az ételmaradékokkal, hanem egyéb hulladékokkal is szembesülhetünk. Jó hír, hogy számos fenntartható megoldás létezik ezek kezelésére, amelyeket könnyen beépíthetünk az esemény szervezésébe.



Ebben a fejezetben szót kell ejtenünk a maradékok állatok etetésére történő felhasználásáról is. Ez egy régi, jól bevált gyakorlat, de mindenképpen körültekintően kell eljárunk. Fontos, hogy az állatok egészsége érdekében ne adjunk nekik szálkásan törő csontokat, amelyek könnyen sérülést okozhatnak; kerüljük a csokoládét tartalmazó süteményeket, mivel a csoki mérgező a kutyák számára; ne etessük őket romlott vagy erősen fűszeres ételekkel, amelyek ártalmasak lehetnek nekik.





Ha van otthon nyúl, kis mennyiségben a salátabár friss, tiszta zöldség hulladékaiból nyugodtan adhatunk neki. Más állatok, például a baromfik is örömmel elfogyasztják a nekik megfelelő maradékokat, mint a rizst vagy a zöldség maradékokat.

Ha a rendezvény során növényi eredetű maradékok, zöldség héjak vagy gyümölcsmaradékok keletkeznek, azok komposztálása az egyik legjobb környezetbarát megoldás. A komposztálás nemcsak a hulladék mennyiségét csökkenti, hanem hasznos tápanyagként visszakerülhet a természetbe. Érdemes előzetesen egyeztetni a helyszínnel, hogy van-e lehetőség a komposztálható hulladékok külön gyűjtésére, vagy el tudják-e szállítani azt egy közeli komposztáló telepre. Ha az esküvőt saját otthonunk közelében tartjuk, akár kertünkben is megoldhatjuk a komposztálást.

A tányérmaradékok, vagyis az el nem fogyasztott ételmaradékok szintén hasznosíthatók biohulladékként, amennyiben azokat elkülönítve gyűjtjük. Sok esetben a cateringes cégek gondoskodnak erről, de mindenképp érdemes velük előre egyeztetni a részleteket.

A használt sütőolaj szelektív gyűjtése egy másik fontos szempont lehet. Ez az anyag veszélyes hulladéknak számít, így semmiképp ne öntsük ki a lefolyóba. A catering szolgáltatók általában ezt is elviszik és szakszerűen kezelik, de erről is jó előre beszélni velük, hogy biztosan megoldott legyen.

Az ilyen apró lépések nemcsak környezettudatosságunkat bizonyítják, hanem a vendégek számára is inspiráló példát mutathatnak arra, hogy a fenntarthatóság a mindennapokban is könnyen megvalósítható.



Egyéb fenntartható ötletek

Gyümölcsdekoráció

A szezonális gyümölcsök (alma, körte, szőlő) vagy akár egzotikus gyümölcsök felhasználásával készült asztali dekorációk nemcsak gyönyörűek, hanem praktikusak is, hiszen a rendezvény végén szétszathatjuk a vendégek között vagy magunk is hazavihetjük későbbi elfogyasztásra.



Virágdekoráció fenntarthatóan

Válasszuk helyi, szezonális fajtákat vagy a cserepes virágokat. Az esemény végén a virágokat hazavihetik a vendégek, felajánlhatjuk kórházak, időotthonok számára vagy komposztálhatjuk is őket.



Minimalista dekor: az egyszerűség szépsége

Kevesebb néha több – egy letisztult, természetes dekoráció, például csak gyertyák vagy néhány zöld növény, szép hatást kelthet, miközben a hulladék mennyisége is minimális marad.



Köszönőajándék helyi termelőktől



Gyakori ajándék a méz és a pálinka, ugyanakkor érdemes elgondolkodni olyan helyi különlegességeken is, mint a levendulazsák, fűszerpaprika, egy szezonális gyümölcs például alma, barack vagy akár egy kis üveg hidegen sajtolt olaj. Ezek nemcsak finomak, hanem a helyi termelőket is támogatják. Sokszor előfordul, hogy a vendégek nem viszik haza az ehető köszönőajándékokat. Ha szeretnénk az ebből adódó pazarlást elkerülni, akkor válasszunk inkább valamilyen élményajándékot (például selfiebox, festősarok, tombolasorsolás).

Zöld utazás

Bátorítsuk a vendégeket arra, hogy autó megosztással érkezzenek az esküvő helyszínére, vagy szervezzünk közös buszt. Csökkentsük a szállításból adódó környezeti terhelést azzal, hogy helyi szolgáltatókat és alapanyagokat választunk.





Záró gondolatok

Fenntartható esküvői kultúra kialakítása

Egy esküvő megszervezése rengeteg idő, pénz és erőforrás - amivel érdemes tudatosan gazdálkodni. Manapság már megszámlálhatatlan lehetőség áll rendelkezésünkre, hogy megszervezzük álmaink Nagy Napját, viszont néhány örökérvényű szempontot is célszerű figyelembe vennünk: ha fontos nekünk a környezetünk, törekedjünk a fenntartható döntésekre és ne pazaroljuk az erőforrásokat.

Egy nagy létszámú esküvő ökológiai lábnyomának jelentős részét teszi ki a feltálatl ételek környezetre gyakorolt hatása, ami a választott menütől függően akár 2-4 tonna szén-dioxid-kibocsátást is jelenthet. Ennek fényében még inkább fontos, hogy a menü alapos megtervezésével és a fel nem tálatl maradékok felhasználásával a lehető legalacsonyabbra csökkentsük a keletkező élelmiszerhulladék mennyiségét.

Az esküvő kapcsán meghozott döntések jó alkalmat adnak arra, hogy állást foglaljunk a számunkra fontos elvek mellett. A pazarlástmentességre való törekvésünk és példamutatásunk a vendégeinket is inspirálhatja arra, hogy saját életükbe is beépítsenek fenntartható szokásokat.

A kommunikáció ebben az esetben is kulcsfontosságú. Hívjuk fel a vendégeink figyelmét arra, ami nekünk fontos: akár a kihelyezett üzenetekről, a maradékok elcsomagolásáról vagy az elviteles dobozokról legyen szó.

Bízunk benne, hogy kiadványunkkal minden segítséget megadtunk ahhoz, hogy életetek Nagy Napja valódi ünnep legyen maradék nélkül.



Mellékletek



Mondattár és matricák, hogy az esküvőt maradék nélkül éljük meg

Mondatok, amiket a vendégekkel való kommunikáció során használhattok:

Kérjük, hogy hozzatok hűtőtáskát vagy műanyag dobozt, hogy könnyebben elvihessétek a maradékokat. Bármilyen segítséget szívesen veszünk, hogy minimalizáljuk az ételpazarlást!

Arra kérnénk mindenkit, hogy inkább többször kevesebbet szedjete a svédasztalnál. Úgy készültünk, hogy mindenkinek jusson elég étel, de sajnos ki kell dobnunk, ami a tányéron marad és szeretnénk elkerülni a pazarlást.

Az esküvőnk tervezésekor fontos szempont volt számunkra az élelmiszerpazarlás csökkentése, ezért arra kérünk titeket, hogy a tálalt ételekből csak annyit szedjetek, amennyit biztosan elfogyasztotok – bármikor újra lehet majd szedni!

Köszönjük, hogy ti is támogatjátok az elképzelésünket azzal, hogy tudatosan válogattok az ételekből, és segítetek abban, hogy semmi ne vesszen kárba.

Boldogító „igen”



**egy újabb
étkezésre!**

**Mert a hűtőd sem
maradhat ki az
ünneplésből.**



Esküvői afterparty otthon.



**Kóstolj bele a
boldogságunkba!**



Egy szelet boldogság!



**Esküvői szuvenír:
ehető változat**



Esküvői gasztro-szuvenír:



csak neked, csak most!

A töltött káposzta



másnaposan még finomabb!

Poharakra ragasztható üzenetek



**(Pohár)hűséget
fogadtam!**



Fenékig!



**Ez a pohár a táncparkett
örödögenek tulajdona!**



**Ma nem csak
párt, hanem
poharat is
választottam!**

Ha a csokor nem lehet az enyém,



legalább ez a pohár igen!

Elkeltem!



És ez a pohár is!



**Ez az első poharam!
De már a 2.
italom!**



**Nem hagyom el a poharam!
És a páromat se!**



**Egy táncot adok, de a
poharamat nem!**

Képek forrásai

- Pohár felirat: <https://hu.pinterest.com/pin/9499849208983403/> 13
- Pohárjelölő: <https://hu.pinterest.com/pin/9499849208983403/> 13
- Gyümölcsdekor: <https://saltinmycoffee.com/how-to-dry-pears/> 19
- Fenntartható virágdekor: <https://junebugweddings.com/wedding-blog/this-k-k-fon-stricka-villa-wedding-is-full-of-eye-candy-for-plant-lovers/> 20
- Köszönőajándék: <https://www.marthastewart.com/274972/homemade-food-gifts> 20

