**Húsvét - Maradék nélkül**

**A magyar háztartások 300 000 tonna élelmiszert pazarolnak el évente, amellyel fél millió ember egy éven keresztül jól tudna lakni. Ez a tetemes mennyiségű, feleslegesen megtermelt és megvásárolt élelmiszer nem csupán erkölcsi és gazdasági kérdés, de az egyik legjelentősebb környezeti probléma is, amely különösen az ünnepi időszakok alkalmával igényel nagyobb figyelmet. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja húsvét alkalmából összegyűjtötte azokat a tanácsokat, amelyekkel mérsékelhető a vendégvárással járó élelmiszerpazarlás. Emellett a program *Húsvét zöldítő hímes-rímes címmel* tojásfestő és locsolóvers-író pályázatot hirdet, amellyel rendhagyó módon szeretné felhívni a figyelmet arra, hogy egy kis odafigyeléssel mindannyian tehetünk az élelmiszerpazarlás mérsékléséért.**

A nagyböjt visszafogottságról és mértékletességről szóló időszakát követően a Húsvét egy olyan, hagyományokban gazdag ünnepünk, amelynél különösen nagy szerepet kap a vendégvárás és a bőségesen megpakolt asztal. Ráadásul sokszor megbecsülni sem tudjuk a várható vendégek számát, így még inkább valószínű, hogy a finomságok egy része a szemetesben fogja végezni. A Nébih Maradék nélkül programja csokorba szedte, mire érdemes figyelni, hogy elkerüljük az élelmiszerpazarlást:

* Már a tojásfestésnél is törekedhetünk a fenntarthatóságra. Akár kifújt, akár főtt tojásokat festünk, mindkét esetben használjuk fel a tojásokat.
* A habos sütemények mellett hosszan eltartható, száraz süteményekkel is készüljünk.
* Tartsuk szem előtt, hogy vendégeinket nem egyedül nekünk kell jóllakatni.
* Húsvét előtt érdemes kiüríteni a hűtőt és a fagyasztórekeszt is, hogy a megmaradt vendégváró fogásoknak legyen elég hely.
* Az ételek ne maradjanak 2 óránál tovább szobahőmérsékleten.
* A hagyományos húsvéti fogások – sonka, sonkatekercs, főtt tojás, tojássaláta, sárgatúró, sült húsok, habos-krémes sütemények – kifejezetten romlandó ételek, ezekből egyszerre csak kisebb adagokat tálaljunk fel.
* Ne feledjük: sem a hűtés, sem a fagyasztás nem pusztítja el a kórokozókat, csak lassítja a szaporodásukat!
* Útmutatónk segítségével megtudhatják, [mely ételeket érdemes lefagyasztani](http://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2019/12/Karacsonyi_infografika_02.jpg).
* A maradékokat egy kis kreativitással új fogások formájában hasznosíthatjuk.

A húsvéti készülődés jegyében egy rendhagyó felhívással is készül a hivatal. Tojásfestő és locsolóvers-író pályázatot hirdet a Nébih élelmiszerpazarlás-megelőzési programja. A Maradék nélkül program Húsvét zöldítő hímes-rímes című pályázatára a tojásfestés és a kreatív időtöltés kedvelői alternatív technikákkal elkészített – például élelmiszerhulladékokkal színezett – alkotásokkal pályázhatnak, míg a locsolkodók élelmiszerpazarlás-megelőzéssel kapcsolatos rímeket vethetnek az értékes nyereményekért. A pályaműveket április 17-ig várják fénykép, valamint videó formájában. A nyerteseket Facebook szavazáson választja ki a közönség. A pályázat részletei a [maradeknelkul.hu](https://maradeknelkul.hu/2022/04/07/husvet-zoldito-himes-rimes-palyazat/) oldalon érhetők el.

A pályázathoz inspirációért és további élelmiszerpazarlás-mentes húsvéti tippekért kövessék a Maradék nélkül program [Facebook](https://www.facebook.com/maradeknelkul) és [Instagram](https://www.instagram.com/maradek_nelkul/?hl=hu) oldalát!

Még több pazarlásmentesítő tanácsot olvashatnak és a témában készült infografikát is megtekinthetik a Nébih honlapján: <https://portal.nebih.gov.hu/-/husvet-maradek-nelkul>

2022. április 8.

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal