**Biztonságos törődés: Mire figyeljünk élelmiszer-adományozáskor?**

**Advent időszakában sokan adományozással segítik szebbé tenni nehezebb sorsú embertársaik számára az ünnepeket. Az élelmiszer-adományozás az egyik legkézenfekvőbb és legjobb megoldás, azonban ennek is megvannak a szabályai. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal Maradék nélkül programja összegyűjtötte a legfontosabb tudnivalókat annak érdekében, hogy az adományozott élelmiszer igazi segítség és öröm legyen, ne pedig kockázati forrás.**

A legalapvetőbb szabály, hogy csak olyan élelmiszert adományozzunk, amelyet mi magunk is szívesen elfogyasztanánk! Ezek a legális kereskedelemben vásárolt, a gyártói ajánlásoknak megfelelően tárolt (általában: hűvös, száraz, fénytől védett helyen), magyar nyelvű felirattal ellátott, eredeti, bontatlan és sértetlen csomagolású élelmiszerek. Ajánlott inkább tartós, vagyis minőségmegőrzési idővel jelölt élelmiszereket adományozni. Legideálisabb termékek: liszt, cukor, rizs, étolaj, száraz tészta, konzervek, száraz hüvelyesek, tartós tej, csokoládé, édes és sós tartós sütemények (keksz, ropi, sajtos tallér stb.).

A **fogyaszthatósági idővel** jelölt, azaz friss fogyasztású, romlékony élelmiszerek a lejárat után egészségügyi ártalmat okozhatnak, ezért ekkor már nem fogyaszthatók! Kiemelten fontos tehát, hogy az ilyen termékeket különösen körültekintően kezeljük, a magas egészségügyi kockázat miatt pedig lejárt fogyaszthatósági idővel jelölt élelmiszert egyáltalán NE adományozzunk.

A **minőségmegőrzési idő** a tartós termékeken (például konzerv, száraztészta, csokoládé) szerepel, így lejárta nem feltétlenül jelenti azt, hogy az élelmiszert ki kell dobni, az még a lejárat után is biztonságos marad. Épp ezért – részben az élelmiszerpazarlás elleni küzdelem jegyében – az idei évtől EU-s szinten adományozhatóvá váltak a lejárt minőségmegőrzési idejű élelmiszerek. Az ilyen bontatlan, sértetlen csomagolásban, a gyártó ajánlásának megfelelően tárolt lejárt termékek akár még hetekkel, hónapokkal a lejárati idő után is elfogyaszthatók és táplálók. Abban, hogy az egyes termékeknek meddig érdemes „esélyt adni”, a Maradék nélkül program szakértői által összeállított „[lejárati útmutató](https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/21442/Ajanlas_minosegmegorzesi%2Bidovel%2Brendelkezo%2Belelmiszerek%2Bfogyaszthatosagarol.pdf)” nyújt segítséget mind a lakosságnak, mind az élelmiszer-forgalmazók és a karitatív szervezetek számára.

**Hűtést igénylő vagy fagyasztott élelmiszert** nem ajánlott adományozni, csak akkor, ha minden szakaszban (például az átadás során és azt követően is) biztosítottak a biztonságos tárolási körülmények. Ha csak ilyen élelmiszert tudunk felajánlani, érdemes egy, a közelünkben élő rászoruló családnak közvetlenül eljuttatni, a mihamarabbi elfogyasztás érdekében.

**Saját készítésű ételek** esetében fokozottan ügyeljünk a személyi higiéniára, az eszközök és a konyha tisztaságára, hiszen a rászorulók között lehetnek betegségekkel küzdő személyek, gyerekek, idősek és terhes nők, akiknek az immunrendszere gyengébb. Fontos, hogy az adomány igazi segítség és öröm legyen számukra, ne pedig kockázati forrás. Célszerű egy, az étel mellé tett, vagy ráragasztott cédulán feltüntetni a készítés idejét, valamint a felhasznált alapanyagokat, de legalábbis az allergiát okozó összetevőket. Különösen igaz ez, ha az ételt nem közvetlenül a fogyasztónak adjuk át, így nincs lehetőségünk szóban tájékoztatni.

Sokszor a figyelmesség és a kedvesség a kézzel fogható adományoknál is értékesebbnek bizonyul. A karitatív szervezetek munkájának segítése **önkéntesként**, vagy a környezetünkben élőkre való odafigyelés a mindennapok során épp olyan nagy segítség lehet, mint egy-egy adománycsomag.

A [Maradék nélkül program](https://maradeknelkul.hu/) adventi kampányában további tippeket oszt meg a tudatosabb karácsonyi felkészüléshez a program közösségi média felületein: [Facebook](https://www.facebook.com/maradeknelkul), [Instagram](https://www.instagram.com/maradek_nelkul/).

2022. december 07.

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal