



▷ SZÖVEG: FELELŐS GASZTROHÓS

# NEM ETETEM A SZEMETESEM! UGYE, TE SEM?!

FOTÓ: TOMMYANDONE, ENVATO ELEMENTS

Hűtő sarkában megbújó, felismerhetetlen zöldségek, a pulton felejtett húisleves, lejárt termékek a boltok polcain, tányéron hagyott fogások. Szomorú és nagyjából a végtelenségig folytatható lista elpazarolt élelmiszereinkről. Mít tekintünk élelmiszer-hulladéknak, milyen hatással van a környezetünkre a pazarlás és vajon csak a kidobott ételek számitanak-e pazarlásnak?

## TERMŐFÖLDTŐL A SZEMETESIG?

„Az emberi fogyasztásra szánt élelmiszer-vesztés az élelmiszerlánc különböző fázisaiban” – így szól a FAO élelmiszerhulladék-meghatározása, amiből jól látszik, hogy hulladék nemcsak nálunk, fogyasztóknál keletkezik. EU-s átlagban a pazarlás több mint felért a háztartások felelnek, a másik rész a termelési, feldolgozási és a kereskedelmi és vendéglátóipari térfélen keletkezik. A hazai számok, arányok kissé eltolódnak a mezőgazdaság irányába, de azért mi sem vergethetjük a vállunkat, ha az élelmiszer-pazarlásról van szó; évente 400 ezer tonna élelmiszert dobunk ki!



## HOGYAN CSÖKKENTSD ÉLELMISZER-HULLADÉKOD?

- ✓ Ne vásárolj éhesen, és csak azt vedd meg, amire valóban szükséged van! Készíts bevásárlólistát!
- ✓ Rendezd úgy a hűtőt, hogy a régebbi alapanyagok elöl legyenek! Először ezeket használd fel!
- ✓ Tarts havi egy kamra/hűtő/fagyasztóürítő napot, és főzz abból, ami otthon van!
- ✓ Fagyaszd le, ha túl sokat főztél! Ha pedig csak unod már a fogást, alakítsd át! (Pl.: krumplipüréből pogácsa, rizsből rizskoch, főzelékből krémleves)
- ✓ Használd fel a héjakat: készíts belőlük alaplevet vagy csipszet!
- ✓ Ha teheted, komposztálj!
- ✓ Regisztrálj az élelmiszer/komposzt megosztóoldalakra! Próbáld ki a Sharewast-et vagy a FoodOverflow-t!

TOVÁBBI TIPPEKÉRT, RECEPTÉKÉRT LÁTOGASS EL A GASZTROHÓS FACEBOOK, VAGY INSTAGRAM OLDALÁRA, VAGY KATTINCSSON HONLAPUNKRA: [HTTPS://GASZTROHOS.HU/](https://gasztrohos.hu/)

Ráadásul nemcsak azzal terheljük környezetünket és pazaroljuk az élelmiszer előállításához szükséges energiát, vizet és földterületet, ha kidobjuk az ételt. A túlevéssel, felesleges kalóriák bevitelével is pazarolunk. Az olasz Teramo Egyetem kutatóinak számítása szerint globálisan évente 140,7 milliárd tonna felesleges ételt fogyasztanak el a Föld lakói. A kutatók kontinensenként vizsgálták a túlevés problémáját, és a listát Európa vezeti, Európán belül pedig – sajnos – elhízásban a magyarok állnak az élen, aminek persze nemcsak a túlevés az okozója, sokszor inkább az olcsó, rossz minőségű ételek fogyasztása.

Az élelmiszer-pazarlás azonban – ahogy az egész klímakrízis is – mindannyiunk megoldandó feladata, és nemcsak környezeti, de társadalmi problémákat is felvet. Biztosan mindannyian halottuk már vagy mondtuk mi, magunk is a gyermekünknek, hogy: „Ne pazaroljuk az ételt, hiszen máshol éheznek!” Számszerűsítve: a Food Aid Foundation

adatai szerint 795 millióan éheznek a Földön, miközben a NÉBIH Maradék nélkül programja szerint csupán Európa 200 millió embert tudna jóllaktatni az elpazarolt élelmiszerekből.

Környezeti szempontból a kukába kidobott ételleinkkel óriási terhet rovnunk Földünkre; 3,3 gigatonna szén-dioxid-kibocsátásával Amerika és Kína után az élelmiszer-pazarlás lenne a harmadik legnagyobb, üvegházhatásért felelős gáz kibocsátó tevékenység. Vízből 130 balatonnyit használunk el évente csak a kidobott étellekkel. A túlevéssel pedig plusz 93,2 millió köbméter vizet használunk feleslegesen élelmiszer-termelésre és -gyártásra – csak az EU-ban.

Valószínűleg eddig sem szándékosan, környezetromboló céllal kerültek a szemétkosárba megvásárolt vagy megfőzött ételek, azonban kis odafigyeléssel könnyen csökkenthető a pazarlás és ezzel együtt a kidobott pénz is: egy négytagú család évi 50 ezer forintot is spórolhat a „zero food-waste” életmóddal.

**THERMAL  
& DIGITAL**  
TECHNOLOGIES

**AXION  
XM30  
KEY**



**450.000.-**

**PULSAR**  
IMAGE QUALITY



**RENDELJE MEG!**  
WEIGL.HU