

ÉLELMISZERHULLADÉK

NAPLÓ





Az alábbi élelmiszerhulladék napló segít nyomonkövetni, hogy mennyi és milyen élelmiszerhulladék keletkezik a háztartásban. Az egy hétig tartó mérés után, a tapasztalatokat összegezve kiderül, hogy melyek a gyenge pontok élelmiszerpazarlás tekintetében, hol tudjuk csökkenteni az általunk megtermelt mennyiséget. Mi az, ami megelőzhető lenne? Mi az, amit komposztálással visszajuttathatunk a körforgásba? Ha alaposan végezzünk a mérést, az is kiderülhet, hogy mennyi pénzt spórolhatunk meg azzal, ha megesszük azokat az élelmiszereket, amiket egyszer már kifizettünk.

Az összegzéshez segítséget a napló végén találtok!

HASZNOS INFORMÁCIÓK

Az élelmiszerhulladékokat megkülönböztetjük annak megfelelően, hogy milyen okból keletkeznek.

- Az **ELKERÜLHETŐ** élelmiszerhulladékok fogalma alatt olyan megromlott élelmiszertermékeket, főtt ételeket vagy lejárt fogyaszthatósági idejű élelmiszereket értjük, amelyek a háztartás már nem fogyaszt el. Ez a kategória jelenti a tényleges élelmiszerpazarlást. Ide sorolandó a szilárd élelmiszerek mellett a megromlott tej, gyümölcslé, üdítőital, palackozott ásványvíz, tea vagy akár a leves is.
- **NEM ELKERÜLHETŐ** élelmiszerhulladékok alatt olyan konyhatechnikai műveletek során szükségszerűen keletkező hulladékokat (pl. burgonyahéj, tojáshéj, csontok, narancshéj, kávézacc, teafilter) értjük, amelyek emberi fogyasztásra nem alkalmasak.
- **LEHETSÉGESEN ELKERÜLHETŐ ÉLELMISZERHULLADÉKOK** Az élelmiszereknek vannak olyan részei is, amelyek emberi fogyasztásra tökéletesen alkalmasak, ugyanakkor az egyéni ízléstől vagy egészségi állapottól nagymértékben függ, hogy az egyes háztartásokban mi lesz a sorsuk. Ilyenek például az almahéj vagy a kenyérhéj, amelyet egy gyengébb fogazattal rendelkező ember nemigen tud elrágni. Egyéni ízlés kérdése, hogy a csirke bőrét vagy a befőtték levét elfogyasztjuk-e. Az ilyen módon keletkező élelmiszerhulladékokat emiatt lehetségesen elkerülhető kategóriába sorolhatjuk.

Természetesen sokan vannak olyanok, akik az egyes élelmiszerhulladékokat haszonállatnak vagy háziállatnak adják, és akadnak olyanok is, akik komposztálás mellett döntenek. Ezek az egyéb hasznosítási módszerek még mindig szerencsésebbek, mintha a szemetesben vagy lefolyóban végeznék az élelmiszer.

VÁGJUNK IS BELE A MÉRÉSBE!



HULLADÉKNAPLÓ – „MINTA”

1. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (<u>S</u> zemét/ <u>L</u> efolyó/ <u>Á</u> llat/ <u>K</u> omposzt)	Típus Elkerülhető (<u>E</u>)/ Nem elkerülhető (<u>NE</u>)/ Lehetségesen elkerülhető (<u>LE</u>)	Kidobott élelmiszer becsült pénzübeli értéke (Ft)
	száraz kenyér	165 g	SZ	E	50
	ételmaradék	100 g	SZ	E	200
	tej	250 g	L	E	45
	húsleves	300 g	Á	E	250
	banánhéj	25 g	K	NE	0
	krumpli héj	150 g	K	NE	0
	almahéj	100 g	Á	LE	0

1. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (<u>S</u> zemét/ <u>L</u> efolyó/ <u>Á</u> llat/ <u>K</u> omposzt)	Típus Elkerülhető (<u>E</u>)/ Nem elkerülhető (<u>NE</u>)/ Lehetségesen elkerülhető (<u>LE</u>)	Kidobott élelmiszer becsült pénzbeli értéke (Ft)

2. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (<u>S</u> zemét/ <u>L</u> efolyó/ <u>Á</u> llat/ <u>K</u> omposzt)	Típus Elkerülhető (<u>E</u>)/ Nem elkerülhető (<u>NE</u>)/ Lehetségesen elkerülhető (<u>LE</u>)	Kidobott élelmiszer becsült pénzbeli értéke (Ft)

3. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (Szemét/Lefolyó/Állat/Komposzt)	Típus Elkerülhető (E)/ Nem elkerülhető (NE)/ Lehetségesen elkerülhető (LE)	Kidobott élelmiszer becslött pénzübeli értéke (Ft)

4. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (Szemét/Lefolyó/Állat/Komposzt)	Típus Elkerülhető (E)/ Nem elkerülhető (NE)/ Lehetségesen elkerülhető (LE)	Kidobott élelmiszer becsült pénzübeli értéke (Ft)

5. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (<u>S</u> zemét/ <u>L</u> efolyó/ <u>Á</u> llat/ <u>K</u> omposzt)	Típus Elkerülhető (<u>E</u>)/ Nem elkerülhető (<u>NE</u>)/ Lehetségesen elkerülhető (<u>LE</u>)	Kidobott élelmiszer becsült pénzbeli értéke (Ft)

6. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (<u>S</u>zemét/<u>L</u>efolyó/<u>Á</u>llat/<u>K</u>omposzt)	Típus Elkerülhető (<u>E</u>)/ Nem elkerülhető (<u>NE</u>)/ Lehetségesen elkerülhető (<u>LE</u>)	Kidobott élelmiszer becslő pénzbeli értéke (Ft)



7. NAP	Megnevezés	Mennyiség (gramm)	Kezelés módja (<u>S</u> zemét/ <u>L</u> efolyó/ <u>Á</u> llat/ <u>K</u> omposzt)	Típus Elkerülhető (<u>E</u>)/ Nem elkerülhető (<u>NE</u>)/ Lehetségesen elkerülhető (<u>LE</u>)	Kidobott élelmiszer becsült pénzbeli értéke (Ft)

ÖSSZEGEZZÜNK!

Egy hét alatt összegyűlt élelmiszerhulladék mennyisége (kg):

Egy hét alatt elpazarolt élelmiszerek mennyisége, vagyis az elkerülhető élelmiszerhulladékok (kg):.....

Számold ki az 1 hét alatt összegyűlt élelmiszerhulladék alapján, hogy 1 év alatt mennyi lenne ez a mennyiség!

1 évnyi élelmiszerhulladék (kg):

1 évnyi élelmiszerpazarlás (kg):.....

Számoljátok ki, hogy a családban egy főre mennyi élelmiszerhulladék, illetve élelmiszerpazarlás esik! Osszátok el a teljes mennyiségeket a háztartás létszámával!

Élelmiszerhulladék/év/fő (kg):.....

Élelmiszerpazarlás/év/fő (kg):.....

BESZÉLGESETEK!

- Milyen élelmiszert dobtatok ki leggyakrabban? Például főtt étel, pékáru, tejtermék.
- Miért lett ez a sorsa? Túl sokat vásároltatok, túl sokat főztetek vagy túl sokat szedtetek a tányérra? Elfeledkeztetek a hűtő sarkában bújkáló joghurtról?
- Gyűjtsetek ötletek, legközelebb hogyan lehetne megelőzni ezeket a helyzeteket? Például bevásárlólista, közös menütervezés, többször szedni kevesebbet, [hűtőnap](#) bevezetése.

Adjátok össze, hogy az egy hét alatt kidobott élelmiszernek mekkora a pénzbeli értéke!

.....Ft

Számoljátok ki, hogy egy év alatt mennyi pénzt lehetne megspórolni!

.....Ft

KOMPOSZTÁLJUNK!

Tudjátok, hogy az élelmiszerhulladékok egy része komposztálással visszakerülhet az értékláncba? Nézzétek meg a [komposztálási útmutatót](#), majd adjátok össze, hogy az összes élelmiszerhulladéknak mekkora részét lehetett volna komposztálni:.....kg

Ha eddig nem komposztáltatok, lehet, hogy érdemes belevágni!

