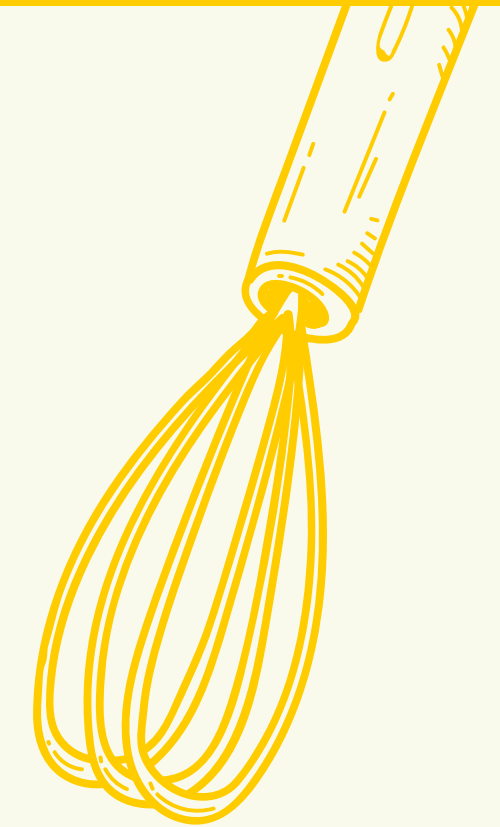
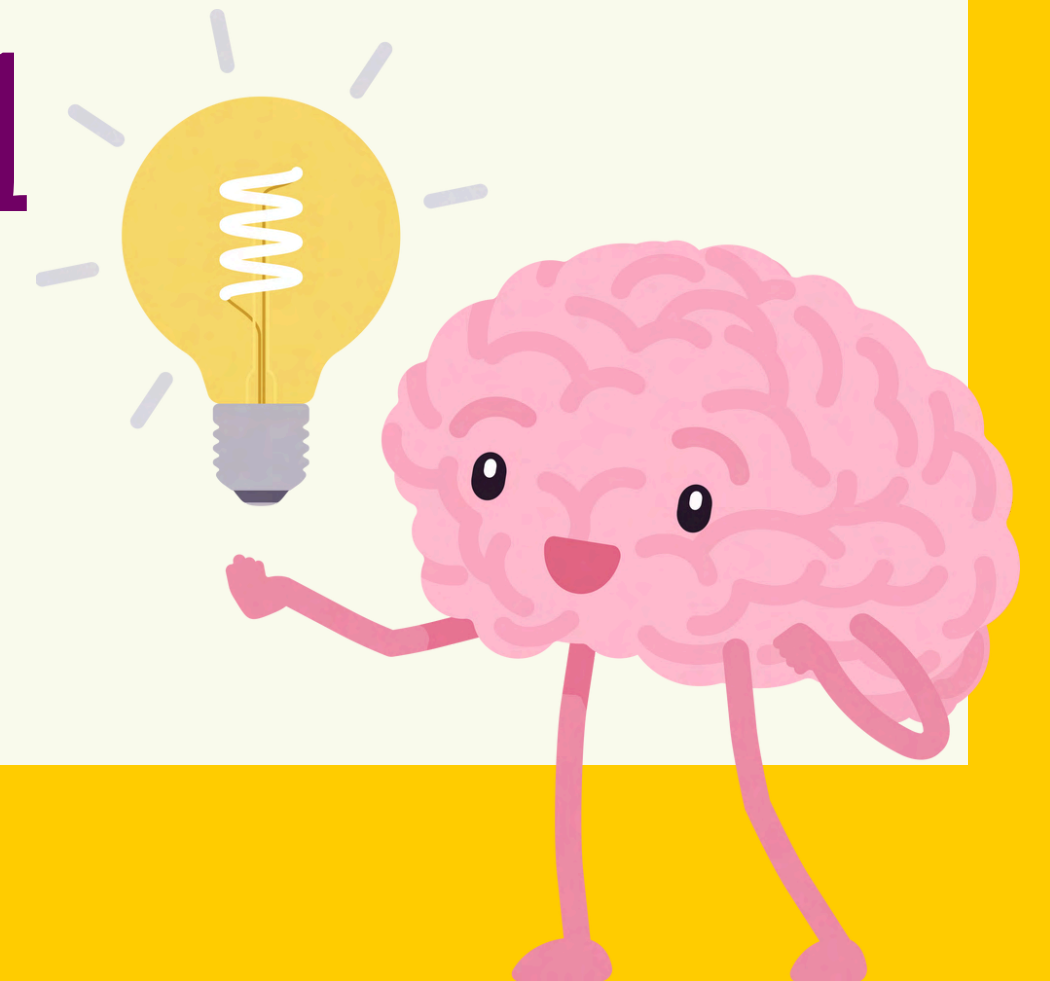
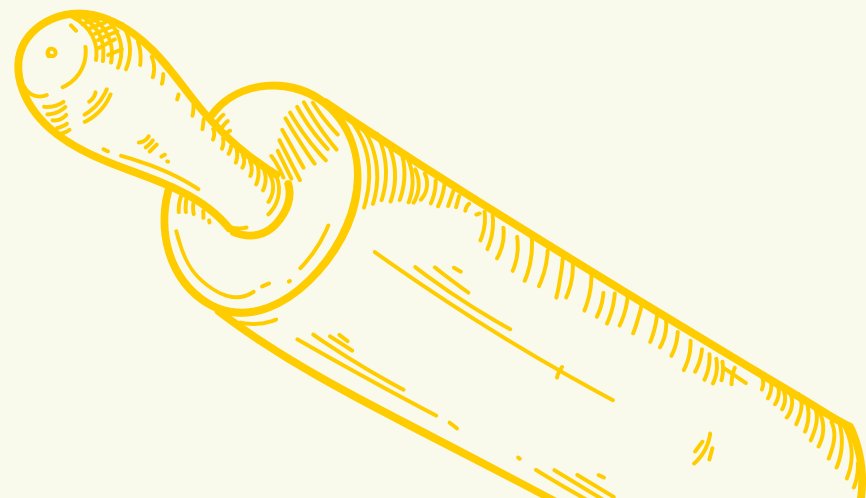
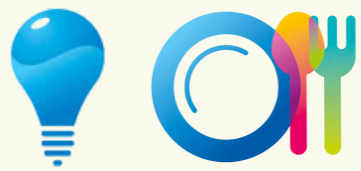




Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Süssünk-főzzünk maradék nélkül

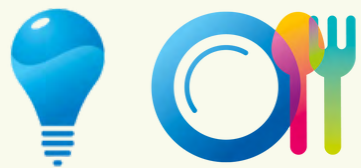




Szoktatok otthon főzni
vagy sütni (segíteni)?

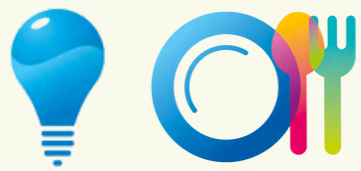


Hogyan döntitek el, hogy
mi készüljön?

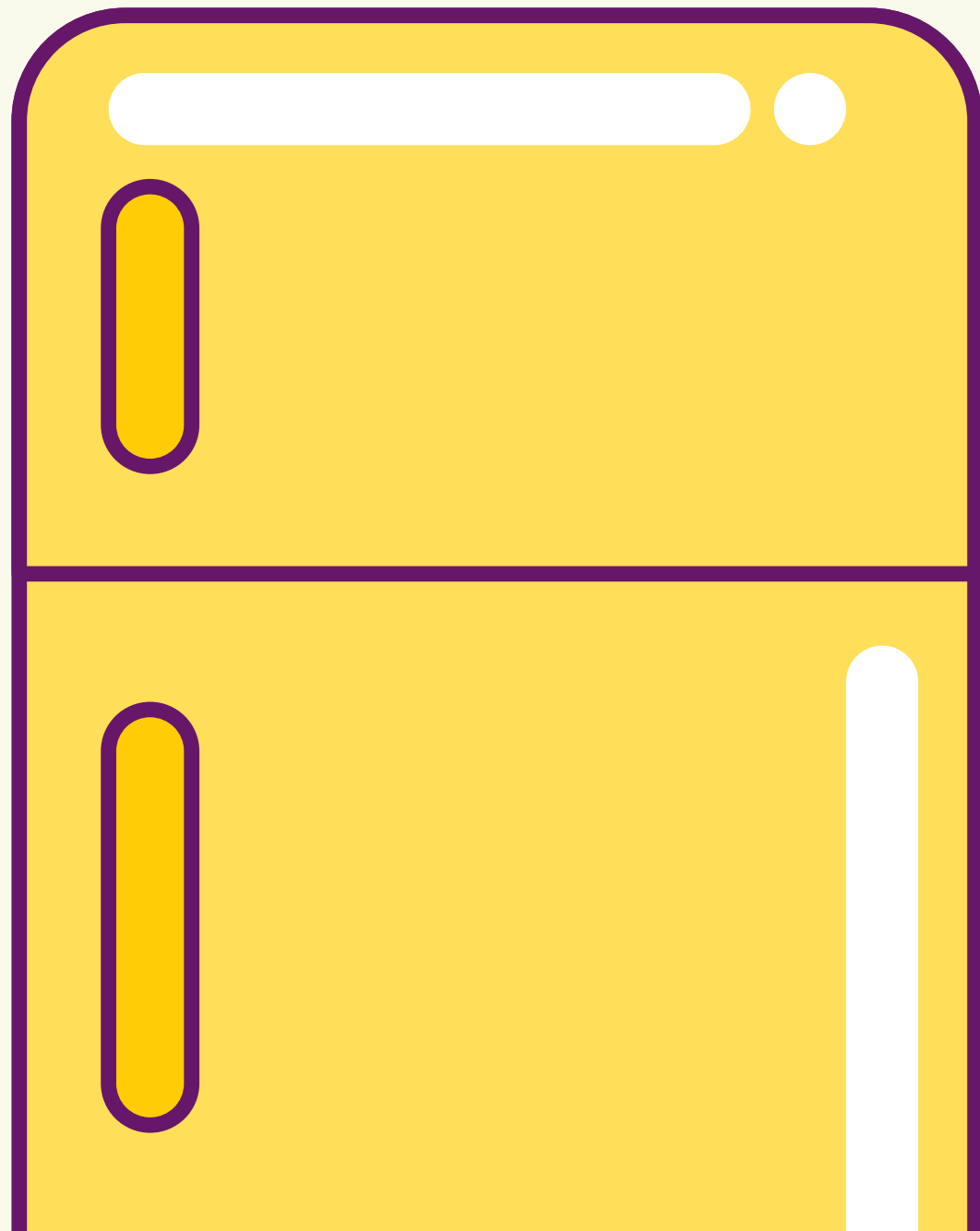


**Hogyan tudunk maradék
nélkül főzni?**

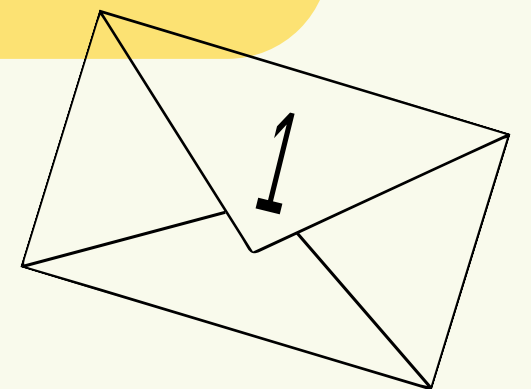
Lássuk! →

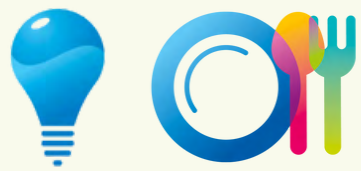


1. Vásároljunk a hűtőből!



Mi van otthon, amit
hamarosan fel kell
használni?





A lejárat dátumok között van különbség!

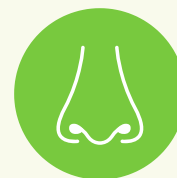
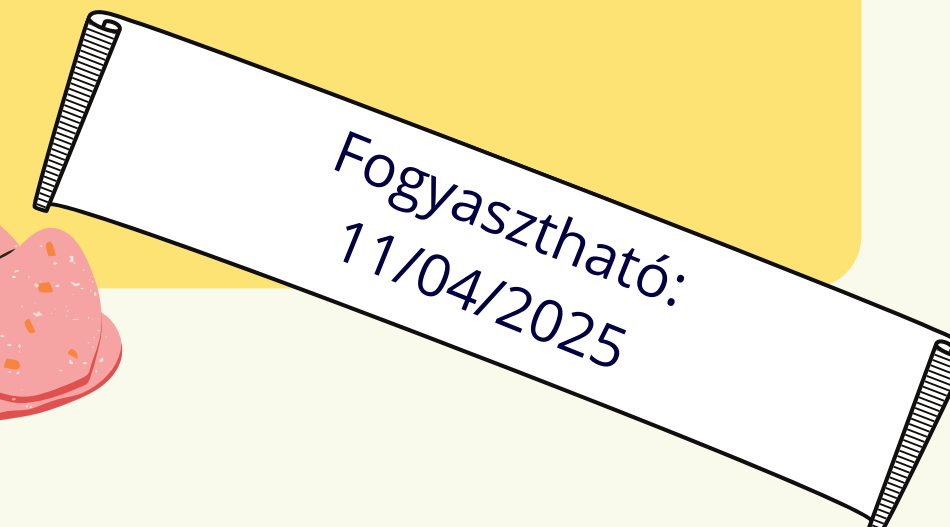
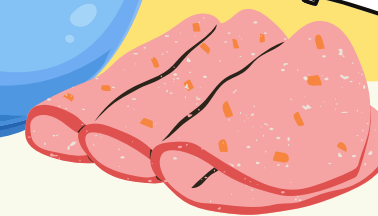
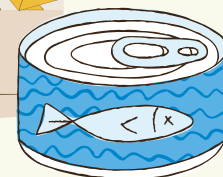
Minőségmegőrzési idő

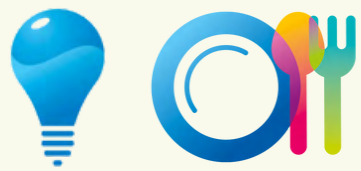
vs.

Fogyaszthatósági idő

Azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát után az élelmiszer ugyan már **veszít minőségéből**, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában **nem jár**, ezeknek még adhatunk esélyt.

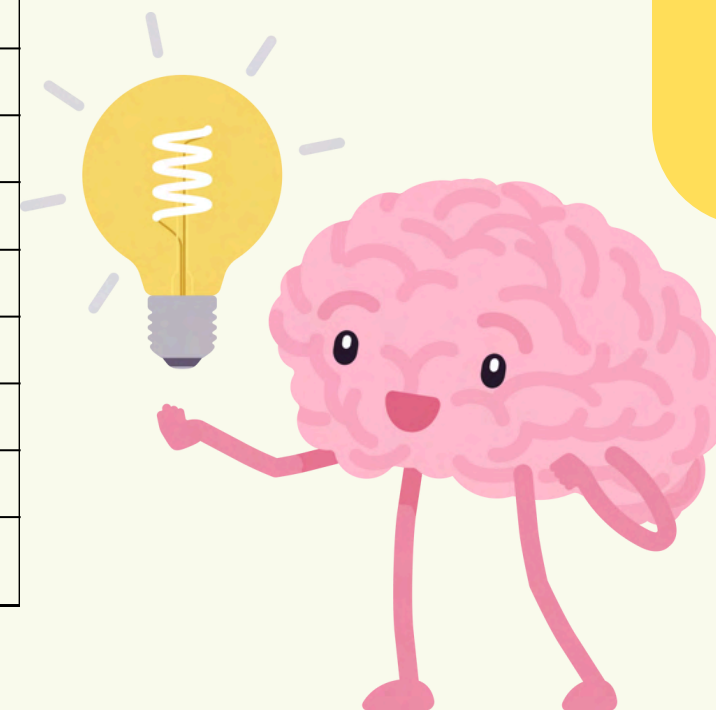
Azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát után az élelmiszer elfogyasztása már **nem biztonságos**. Az egészségünk érdekében ki kell **dobjuk** ezeket a termékeket.



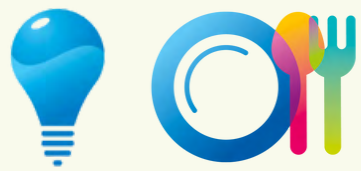


Mi készülhet ezekből az alapanyagokból?

<u>Mi van otthon?</u>	<u>Mi készülhet belőle?</u>



Tervezzük meg,
mit készítünk!



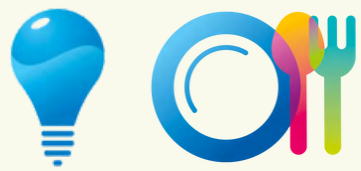
2. Írjunk bevásárlólistát!

Szükséged van még
valamire a recepthez?

Irány a bolt!

**Törekedj rá, hogy csak
2 dolgot kelljen venni!**

Bevásárlólista



3. Legyünk észnél a boltban is!

Ne menjünk éhesen
bevásárolni!

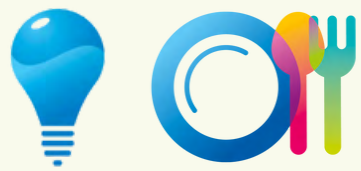


Legyen nálunk a
bevásárlólistánk!



Figyeljünk a sorrendre!





4. Rend a lelke mindennek!



5 °C < romlás

0 °C - 5 °C optimális hűtés

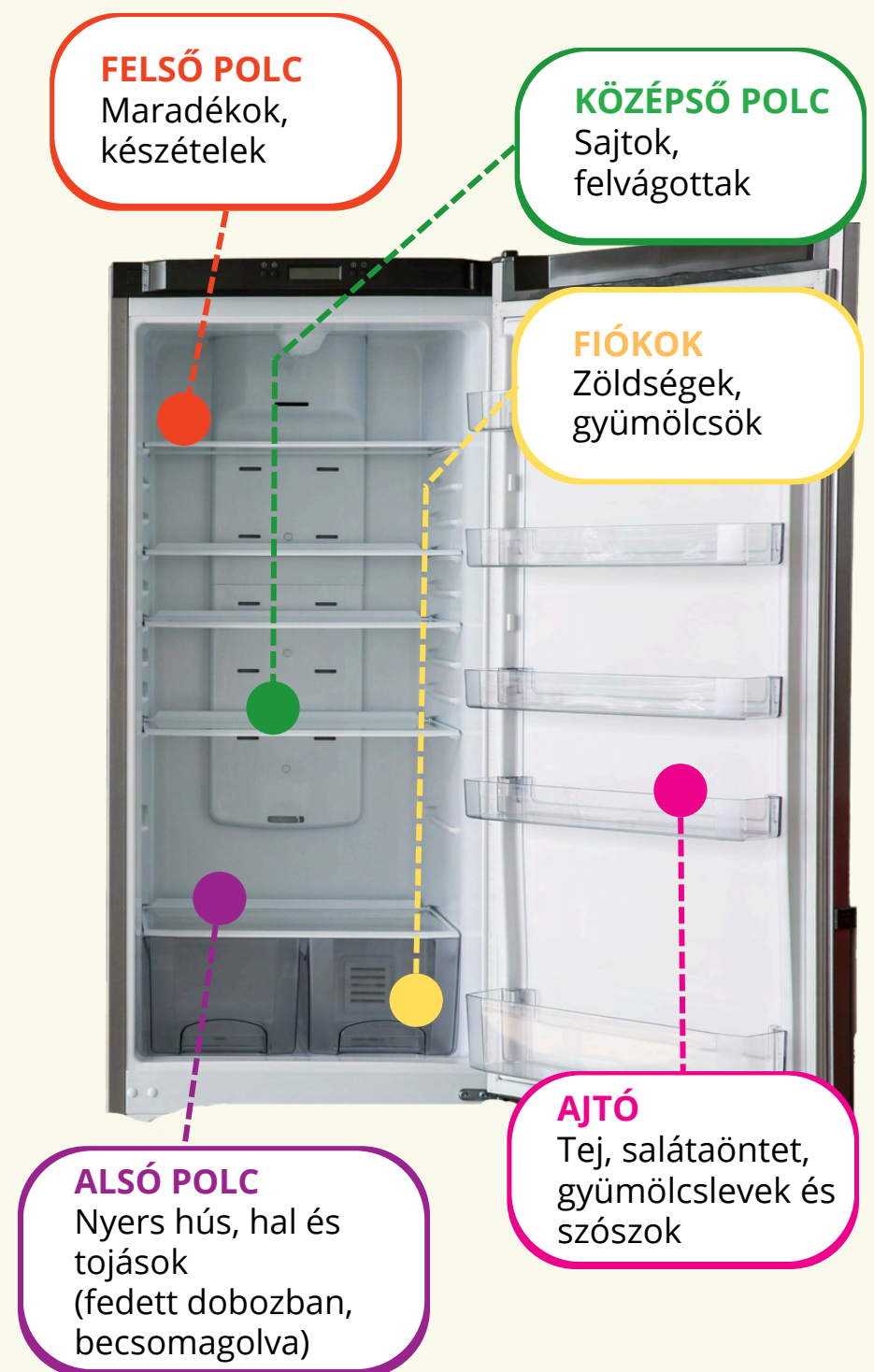
< 0 °C fagyás

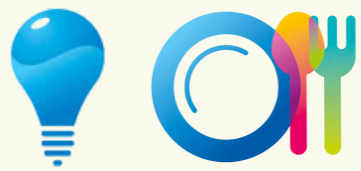
-18 °C optimális fagyasztás



Amint hazaérünk
pakoljuk el a hűtést
igénylő termékeket!

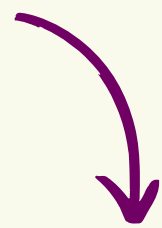
Figyeljünk a hűtőszekrény
hőmérsékletére, az optimális
0-5°C között van!



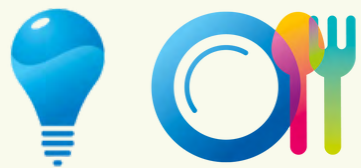


4. Rend a lelke mindennek!

Alapos
kézmosás!



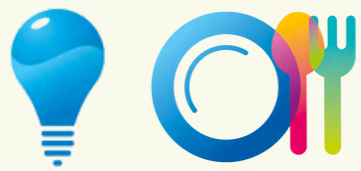
Használjunk tiszta konyhai eszközöket!
(vágódeszka, edények, evőeszközök, külön
konyharuha)



5. Ételt csak okosan!

1. kérdés	2. kérdés





Csirkehús

Használjunk külön vágódeszkát, edényt, eszközt és konyharuhát!



Kézmosás: előtte, közben, utána!

Maghőmérséklete érje el a 75°C-t!

I/1.

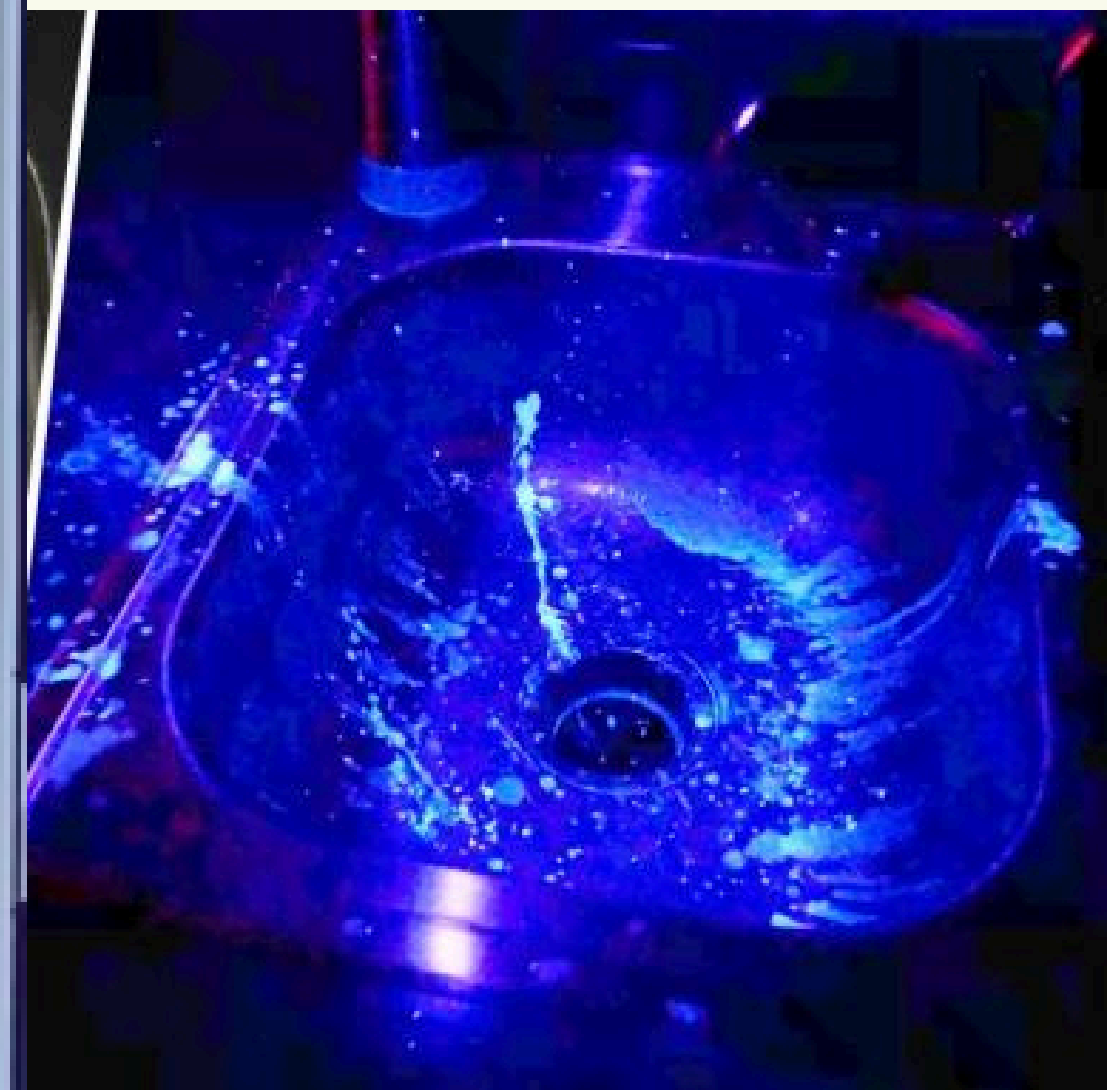
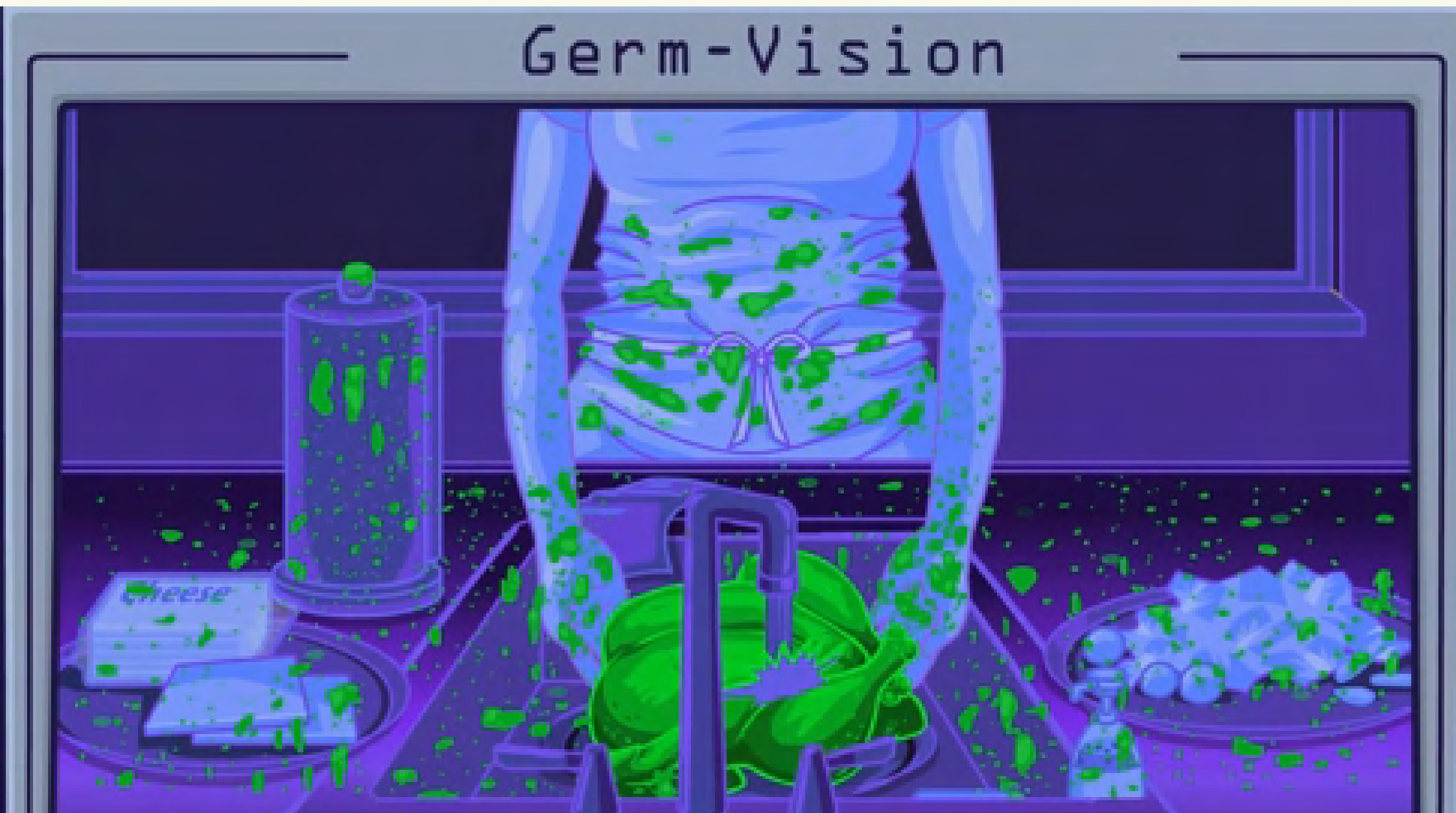
A csirkemell felülete vizes-nyálkás, nincs rossz szaga és még nem járt le. Mit csináljunk?

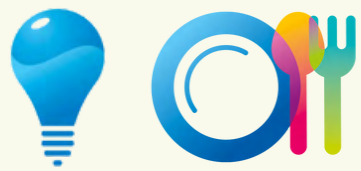
A hőkezelés elpusztítja a felületén megtalálható baktériumokat!



Ha a hús felületén természetesen jelenlévő nedvesség zavar minket, itassuk le konyhai papírtörülővel a hőkezelés előtt, ugyanakkor kerüljük a hús mosását!

A hús mosása nem csökkenti számottevően a kórokozók mennyiségét, ugyanakkor a keresztszennyezés kockázata jelentős!





Burgonya

Tároljuk hűvös, sötét helyen (10-15°C között) – például kamrában vagy pincében.



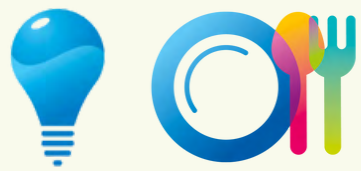
A burgonya héja jól komposztálható.

A burgonya héja megzöldül, ha fény éri. A zöld részben található szolanin gyomorrontást okoz.

I/2.

A burgonya héja zöldesen elszíneződött. Mit csináljunk?

Ha csírázott vagy zöldes a burgonya, azokon a részeken vastagon hámozzuk meg, ne fogyasszuk el.



Csokoládé

A csokoládénak minőségmegőrzési ideje van, így a lejáratot követően is adhatunk még neki esélyt.

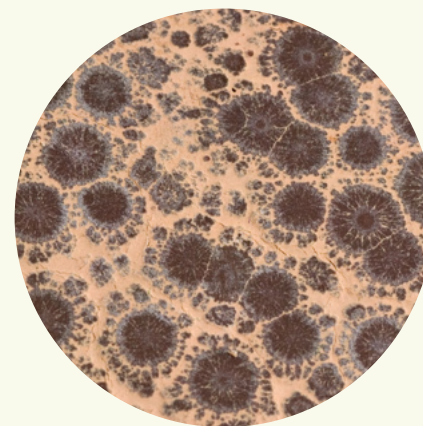


Tároljuk egyenletes hőmérsékleten, a kamrában vagy a szekrényben.

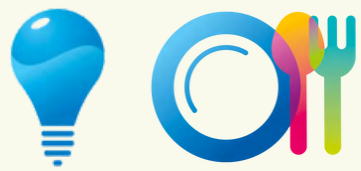
A csokoládé felületén megjelenő fehér foltok cukor vagy kakaóvaj kiválás okai.

II/1.

A csokoládé felületén fehér foltokat találunk. Megehetjük még? Mit csináljunk vele?



A foltos csokoládé még biztonsággal felhasználható, olvasszuk fel vagy használjuk süteményekbe.



Tojás

- Nem szükséges hűtőszekrényben tárolni. Ha mégis berakjuk, akkor már ne vegyük ki addig, amíg fel nem használjuk.
- **A tojás felületén és a tojásban gyakori kórokozó a *Salmonella*, ami megfelelő hőkezeléssel elpusztítható.**
- A tojáshéj komposztálható. Érdeemes apróra zúzni.
- A tojás vízbemerítése jó módszer arra, hogy megtudjuk a tojásunk friss-e, ugyanakkor nem ad tájékoztatást arról, hogy biztonságos-e még elfogyasztanunk azt.

II/2.

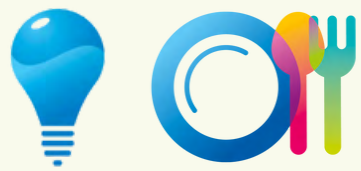
Milyen kockázata van a nyers tojásos ételek fogyasztásának?



Tojás frissességének vizsgálata vízbe merítéssel.

A kevésbé friss tojásfehérjét könnyebb habbá verni. Könnyebben pucolható meg főzés után.





Sárgarépa

A sárgarépa levelét vágjuk le, mert tovább eláll nélküle. A levél salátákba vagy pestonak is nagyon finom.



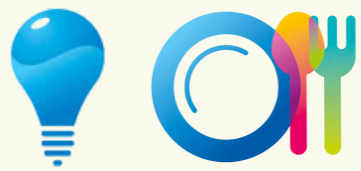
Tároljuk hűtőszekrényben, miután eltávolítottuk a levelét.

Ha elvesztette roppanóságát tegyük néhány órára jeges vízbe a megtisztított szeleteket.

III/1.

A sárgarépát a levelével együtt vásároltuk. Hogyan áll el tovább a levéllel vagy nélküle? Vajon miért?

Levele és héja a nyuszik, tyúkok kedvence, emellett jól komposztálható.



Kenyér

Ha penészt veszünk rajta észre, sajnos az egész kenyérnek búcsút kell mondanunk a penészek által termelt mikotoxinok miatt.



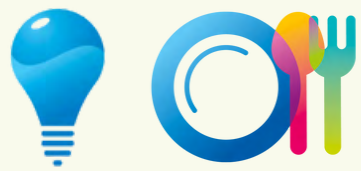
Ha tudjuk, hogy nem fog elfogyni, szeletelve fagyasszuk le, így mindig csak annyit veszünk elő, amennyire szükségünk van.

Szobahőmérsékleten, vászonzsákban vagy kenyértartóban tárold – így elkerülheted a kiszáradást és a penészesedést.

III/2.

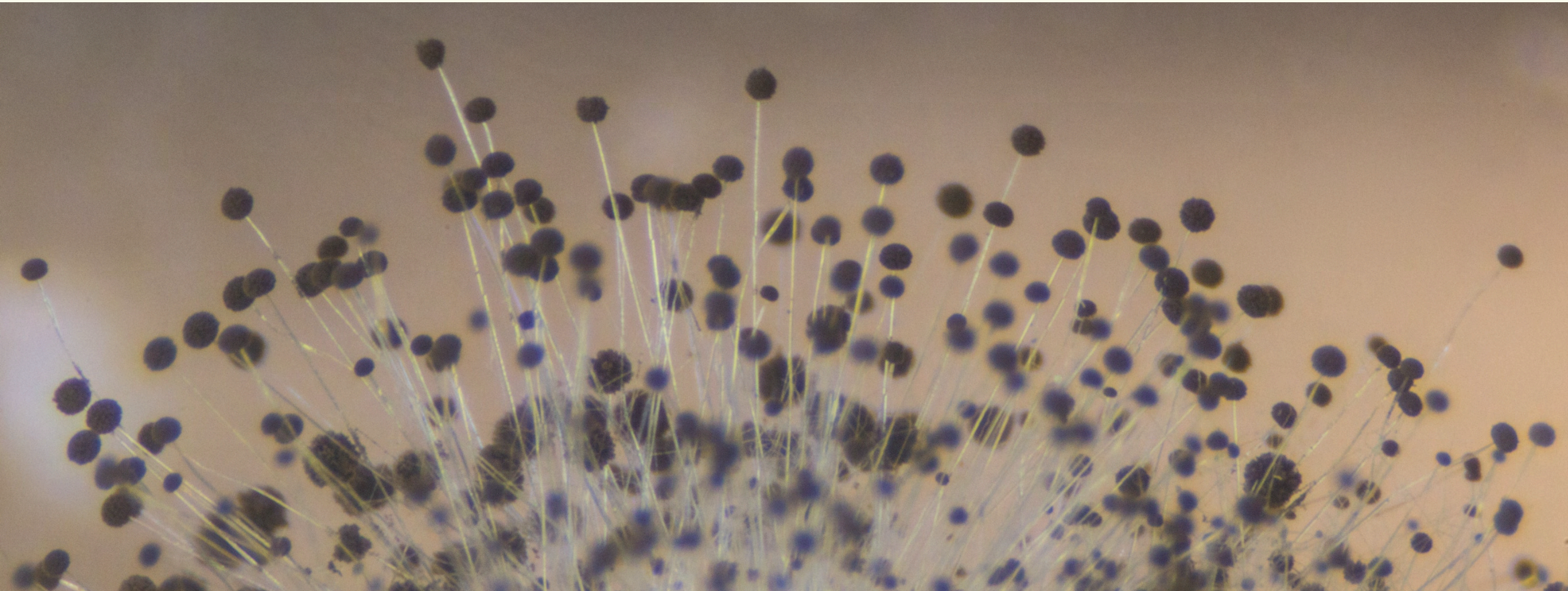
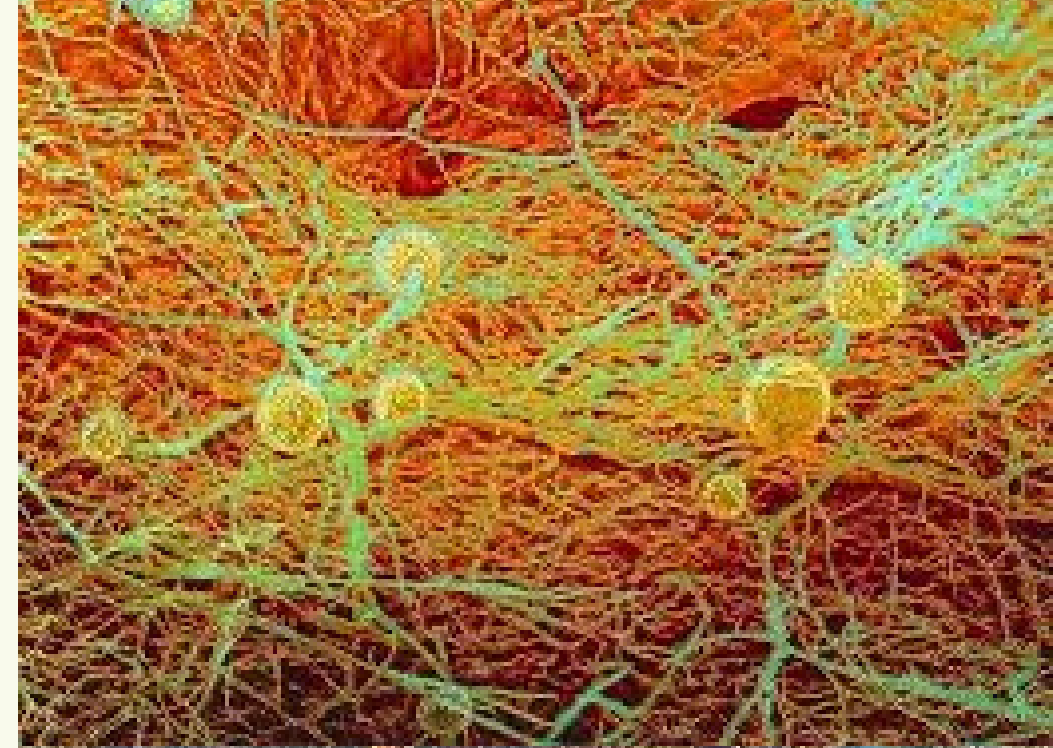
Egy penészfoltot veszünk észre a kenyéren. Mit csináljunk?

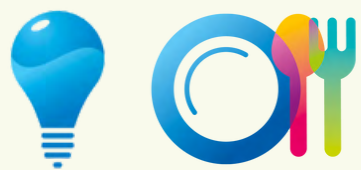




Penész a kenyéren

- A penészek mikotoxint termelhetnek, amely szabad szemmel nem látható.
- A mikotoxinok nem bomlanak le hő hatására.
- Rákkeltő.





Tej

Az ESL tejet a boltban is hűtve tárolják, így a bontatlan tejet is a hűtőszekrénybe tegyük.

Az UHT tejet a boltban a polcról vesszük le, felbontásig tárolhatjuk a kamrában.



IV/1.

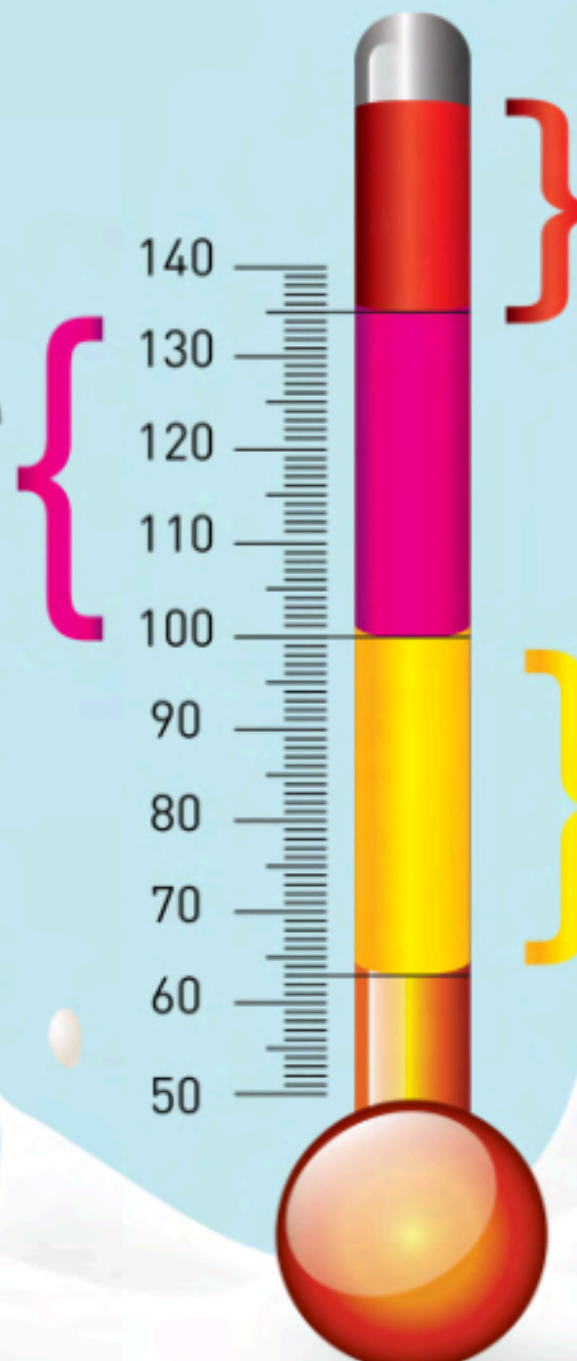
Megihatjuk a lejárt UHT tejet, ha bontatlan?

MI A KÜLÖNBSÉG?

pasztörizált - ESL - UHT

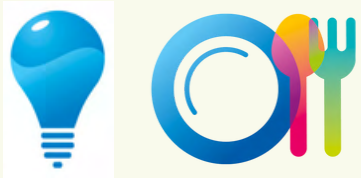


ESL
nagyon magas hőmérsékleten hőkezelt
minimum 0,1 mp
Eltartható: 21 nap
Hűtve tárolandó!



UHT
ultramagas hőmérsékleten hőkezelt
2-3 mp + aszeptikus technológia
Eltartható: 3-6 hónap
Hűtés nélkül tárolható!

pasztörizálás
15 mp - 30 perc
Eltartható: 3-5 nap
Hűtve tárolandó!



Kukoricakonzerv

A konzervek minőségmegőrzési idővel rendelkeznek, így a lejáratot követően is adhatunk neki esélyt.

IV/2.

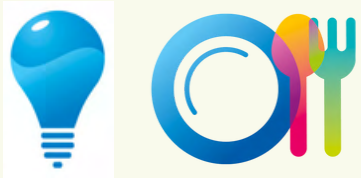
Az egyik konzervünk felpúposodott. Mit tegyünk?



Hőkezeléssel tartósítják a konzerveket, ennek köszönhetően bontatlanul sokáig elállnak.

A sérült vagy felpuffadt konzerveket dobd ki! Ezek baktériumszennyeződésre utalhatnak.

Felbontás után használjuk fel 2-3 napon belül.



Sajt

A friss sajtok (*mozzarella, túró, ricotta*) fogyaszthatósági idővel rendelkeznek, a keményebb sajtok (*parmezán, trappista, ementáli*) minőségmegőrzési idővel.



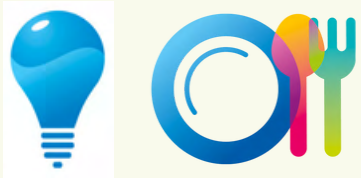
Ne tároljuk a bolti zacskóban, tegyük át tiszta, jól zárható dobozba.

A keményebb sajtok tartósíthatók fagyasztással, alaposan csomagoljuk be őket.

V/1.



Elég sok kemény sajtunk megmaradt, amit nem fogunk tudni felhasználni.
Hogyan tudnánk tartósítani?



Hagyma

Hűvös, fénytől védett helyen, 12-15 °C-os pincében vagy kamrában sokáig eltárolható.



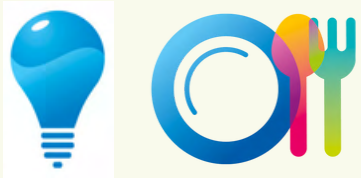
Csak egészséges, penészsmentes fejeket használjunk fel!

Héja jól komposztálható!

V/2.

Hol tároljuk a vöröshagymát, hogy minél tovább friss maradjon?

A megmaradt fél hagymát, ha nem használjuk fel aznap, tegyük jól záródó dobozban a hűtőbe.



Tészta

Egy felnőtt számára
kb. 60-70 g száraztészttal
érdemes számolnunk.



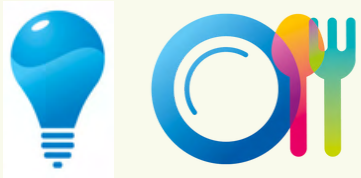
Ha marad meg tészta
keverd el egy kis olívaolajjal,
hogy ne ragadjon össze.

A főtt tésztát 2-3 napig
tudjuk a hűtőben tárolni.

VI/1.

A száraztészta milyen típusú
lejárati idővel rendelkezik?
Megehetjük a lejáratot követően?

A száraztészta minőségmegőrzési idővel
rendelkezik. A bontatlan, jól tárolt termék még
9 hónapig felhasználható a lejáratot követően.



Mák

Megbízható forrásból vásároljunk, ellenőrizzük a minőségét.



Könnyen avasodhat, főleg darált állapotban.

Tároljuk jól záródó üvegben vagy dobozban.

VI/2.



A következő hónapokban nem tervezünk mákot enni, féltő, hogy megavasodik. Hogyan tudnánk a legjobban tartósítani?

Tároljuk hűtőszekrényben vagy akár a fagyasztóban, így lassíthatjuk az avasodást.



6. Ki mit tud?

1. kérdés

Mi a hűtőszekrény ideális hőmérséklet-tartománya?

- a) $-10-0^{\circ}\text{C}$ között
- b) $0-5^{\circ}\text{C}$ között
- c) $6-10^{\circ}\text{C}$ között



6. Ki mit tud?

2. kérdés

A csirkemell felülete vizes-nyálkás, nincs rossz szaga és még nem járt le. Mit csináljunk?

- a) Mossuk le a felületét, hogy eltávolítsuk a nyálkás részt róla.
- b) Azonnal dobjuk ki, mert fertőzésre utalhat.
- c) Használjuk fel nyugodtan, ha zavar a nedvessége töröljük le tiszta papírtörölővel.



6. Ki mit tud?

3. kérdés

A sárgarépát a levelével együtt vásároltuk. Hogyan áll el tovább: a levéllel vagy nélküle? Vajon miért?

- a) A levelekkel együtt tárolva, mivel a levelek segítik a tápanyagokat a gyökérbe juttatni.
- b) A leveleket érdemes eltávolítani, hogy lassítsuk a répa fonnyadását.
- c) A leveleket nem befolyásolják a tárolást, így mindkét mód jó.



6. Ki mit tud?

4. kérdés

A csokoládé felületén fehér foltokat találunk. Megehetjük még? Mit csináljunk vele?

- a) Semmi baja, mindenképp együk meg.
- b) Nem ajánlott megenni, a fehér foltok a csokoládé romlását jelzik.
- c) Ha a csokoládé még jó illatú és ízű, akkor nyugodtan fogyasztható, a fehér foltok csak a kakaóvaj és a cukor kiválása miatt keletkeztek.



6. Ki mit tud?

5. kérdés

A felsoroltak közül melyik élelmiszer használható fel a lejáratot követően is biztonsággal?

- a) túró
- b) kukoricakonzerv
- c) habos sütemény



6. Ki mit tud?

6. kérdés

Egy penészfoltot veszünk észre a kenyéren. Mit csináljunk?

- a) A penészes részt kivágjuk, és a kenyér többi részét megehetjük.
- b) Az egész kenyeret el kell dobni, mert a penész szemmel nem látható fonalai szétterjedtek a kenyérben, amelyek megbetegedést okozhatnak.
- c) A penészes résszel együtt nyugodtan fogyasszuk el, mivel a nemes penészes sajtokon is van penész.



6. Ki mit tud?

7. kérdés

Megihatjuk a lejárt UHT tejet, ha bontatlan?

- a) Igen, ha megvizsgáltuk (szagát, színét, állagát és ízét) és nem tapasztaltunk eltérést.
- b) Nem, mert a lejárat dátum után már nem biztonságos.
- c) Csak akkor, ha egy hónapon belül van.



6. Ki mit tud?

8. kérdés

Hol tároljuk a vöröshagymát, hogy minél tovább friss maradjon?

- a) A hűtőben, hogy ne veszítse el a frissességét.
- b) Száraz, hűvös, sötét helyen, jól szellőző tárolóban.
- c) A kamrában, közvetlenül a napfényben.



6. Ki mit tud?

Helyes megoldások:

1. B

2. C

3. B

4. C

5. B

6. B

7. A

8. B

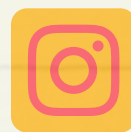


Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Elérhetőségek



[@maradeknelkul](#)



[@maradek_nelkul](#)



[@maradek_nelkul](#)

Honlapok: [nebihoktatas.hu](#) és [maradeknelkul.hu](#)

Email: oktatas@nebih.gov.hu; maradeknelkul@nebih.gov.hu