

Süssünk-főzzünk maradék nélkül óravázlat

A mintaprojektet készítette:	Nébih Oktatási Program - Maradék nélkül
A mintaprojekt címe:	Süssünk-főzzünk maradék nélkül
A mintaprojekt összefoglalója:	Élelmiszerpazarlás csökkentés fenntartható és biztonságos konyhai gyakorlatok átbeszélésével felsősök számára. Az órán csoportokra osztva kell a diákoknak ötletelni főzéssel kapcsolatos kérdéseken.
Ajánlott korosztály:	5-8. osztály; max 30 fős létszám
Időigény:	45 perc – osztály érdeklődése esetén növelhető

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, melléletek
1. Csoportalakítás			
A csoportlétszámnak megfelelően osszuk az osztályt csapatokra, azáltal, hogy húznak vagy választanak a csapatnevek közül egyet-egyet. Próbáljunk 3-5 fős csoportokat kialakítani. Az asztalok és székek elrendezésével is segítsük a csapatok elosztását.	3 perc	csoportalakítás	2. melléklet: A gyerekek létszámától függően 3-5 db kártya csapatonként. A csapatnevek a kártyákon a következők: Bámulatos Burgonyák, Ragyogó Rizsek, Káprázatos Kenyerek, Kreatív Kukoricakonzervek, Legendás Lencsék, Tündöklő Tészták
2. Hogyan tudunk maradék nélkül főzni?			
Röviden beszéljünk róla, hogy az élelmiszerpazarlás mentes konyháról fogunk csapatokban beszélni.	1 perc	frontális munka	projektor, laptop 1. melléklet: Prezentáció
2.1. Vásároljunk a hűtőnkéből!			
Beszéljük róla, hogy érdemes először otthon szétnézni és a „hűtőnkéből vásárolni”, ahelyett, hogy boltba mennénk. Sokszor vannak otthon olyan alapanyagok, amikből finom fogások készíthetők vásárlás nélkül. Osszuk ki a csapatoknak az alapanyaglistát, ami azokat az ételeket jelképezi, amit otthon találtak.	2 perc	frontális munka	projektor, laptop 1. melléklet: Prezentáció 4. melléklet: Alapanyaglista
2.2. Lejárati dátumok közötti különbség			

Ismertessük a gyerekeknek a lejáratok közötti különbséget, kérjük, hogy mondjanak egy-egy példát a minőségmegőrzési és a fogyaszthatósági idejű termékekre. Emeljük ki, hogy a lejárt minőségmegőrzési idejű termékeket az elfogyasztásuk előtt nézzük meg, szagoljuk meg és ízleljük meg. Csak akkor fogyasszuk el ezeket a termékeket, ha nem érzünk rajtuk változást. A lejárt fogyaszthatósági idejű élelmiszereket ne fogyasszuk el.	2 perc	frontális munka	projektor, laptop 1. melléklet: Prezentáció Megmutatható a gyerekeknek a Nébih Lejáratok útmutatója, ami termékcsopontonként tartalmazza a lejárt minőségmegőrzési idejű termékek lejárat utáni felhasználhatósági idejét: LINK
2.3. Mi készülhet az alapanyagokból? és bevásárlólista			
A csapatok ötleteljenek, milyen ételeket készíthetnek el otthon az alapanyagokból. további élelmiszert hozzáírhatnak a bevásárlólistájukhoz, amennyiben még szükséges kiegészíteni az ételt valamilyen alapanyaggal. Az ötleteléshez és a bevásárlólista íráshoz használják a gondolkodó lap bal felső részét. 3 perc gondolkodás után a csapatok osszák meg, mi fog készülni náluk.	5 perc	csapatmunka, beszélgetés	projektor, laptop 1. melléklet: Prezentáció 3. melléklet (MN gondolkodó lap) bal felső vonalas része
2.4. Mire figyeljünk a boltban?			
Gondolatban menjünk el a boltba a szükséges további alapanyagokért és beszéljük át ezzel kapcsolatban, hogy mire érdemes figyelni. A csapatok megoszthatják a további ötleteiket, amik nem kerültek a díára fel.	3 perc	frontális munka, beszélgetés	projektor, laptop 1. melléklet: Prezentáció
2.5. Rend a lelke mindennek!			
Röviden foglaljuk össze az alapanyagok tárolásával kapcsolatos legfontosabb ismereteket, illetve, hogy a kézmosás és a tiszta eszközök használata fontos a biztonságos ételkészítés az élelmiszerek idő előtti romlása miatt is.	3 perc	frontális munka	projektor, laptop 1. melléklet: Prezentáció
3. Ételt csak okosan! - esettanulmányokkal			
A csapatok beszéljék meg a kiosztott konkrét helyzeteket (ételt és maradékot érintő problémákat), majd az egész osztály is beszélje át őket egyesével.	4 perc a csapatoknak a 2 kérdés megválaszolására, majd 15 perc átbeszélés a csoportok megfajta	csapatmunka, közös beszélgetés	projektor, laptop 1. melléklet: Prezentáció 3. melléklet: MN gondolkodó lap jobb felső területe

			5. melléklet: esettanulmányok
4. Kvízzjáték			
Zárjuk az órát a kvízzjáték segítségével, ami az esettanulmányok tartalmára épül, így visszamérhető, hogy a csapatok mennyire figyeltek egymás kérdéseire.	5 perc	csapatverseny	6. melléklet kinyomtatva vagy a 1. melléklet segítségével a prezentáción keresztül

A pedagógus feladatai az órát megelőzően:

1. **Meghatározni a csoportok létszámát**
javasoljuk, hogy 4-5 fős csoportok kialakítására törekedjen
2. **Kinyomtatni a következőket:**
 - a. **2-es melléklet – 1 példányban**
 - b. **3-as melléklet - csoportszámnak megfelelő mennyiségben**
 - c. **4-es melléklet – 1 példányban**
 - d. **5-ös melléklet – 1 példányban**
 - e. **6-ös melléklet – csoportszámnak megfelelő mennyiségben**
3. **Szétvágni az 2-es, a 4-es és az 5-ös mellékletet**
4. **Elolvasni az 1-es számú mellékletet és átnézni a prezentációt**

Tartalomjegyzék

1. melléklet: Prezentáció és háttéranyag.....	5
2. melléklet: - Csoportbontáshoz	13
3. melléklet: Maradék nélkül gondolkodó lap.....	15
4. melléklet: - alapanyag lista	16
5. melléklet: - Esettanulmányok.....	17
6. melléklet: Fenntartható konyha kvíz – 5-8. osztályosoknak	18

1. melléklet: Prezentáció és háttéranyag

Külön fájlként elérhető az óravázlat mellett.

Háttéranyag a pedagógus számára a prezentációhoz:

1-3. dia: Süssünk-főzzünk maradék nélkül!

Bevezetés:

A mai napon arról fogunk beszélgetni, hogy mit tehetünk főzés közben, hogy csökkentsük az élelmiszerpazarlást. A Nébih Maradék nélkül programja közel 10 éve foglalkozik a témával és most megnézzük, hogy mit ajánlanak, hogyan kellene főznünk biztonságosan, illetve pazarlásmentesen.

Először is alakítsunk csoportokat úgy, hogy húztok egy-egy csapatnevet az asztalon kiterített szavak közül. Kérlek ez alapján üljete le a kijelölt asztalokhoz.

4-5. dia Vásároljunk a hűtőből?

A Maradék nélkül program javaslata szerint első lépésként nézzünk szét mik azok az élelmiszerek, amik már alapból vannak otthon és ezeket próbáljuk felhasználni. Ennek a módszernek neve is van: FEFO (First expired, first out), vagyis azt használjuk fel először, ami hamarosan lejár.

Fontos tisztában lennünk a lejárat dátumokkal kapcsolatos különbséggel, mert amellett, hogy segíthet elkerülni a pazarlást, az élelmiszerbiztonsági kockázatoktól is megmenthet minket ez a tudás:

Nem minden élelmiszer veszélyes a lejárat idő után. **Bontatlan és megfelelően tárolt** tartós élelmiszerek, például konzervek, száraz tészták, rizs vagy akár az UHT tej és tejszín is felhasználhatók még a lejárat után. **Viszont a gyorsan romló élelmiszerekkel nem érdemes kockáztatni**, mert ezek könnyen megbetegedést okozhatnak. Ilyenek a nyers húsok, halak, lágy sajtok és a túró.

A lejárt termékek felhasználhatósága attól függ, milyen lejárat dátum szerepel a csomagolásán:

- **Minőségmegőrzési idő:** Azt a dátumot jelöli, amelyek lejárat után az élelmiszer ugyan már veszít minőségéből, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár. A tartós élelmiszereken (pl. liszt, tészta, csokoládé, konzervek) található ez a lejárat dátum. A lejárat után még adhatunk nekik esélyt, ha bontatlanok és megfelelően tároltuk, **de előtte érdemes megnézni, megszagolni és megkóstolni őket.**
- **Fogyaszthatósági idő:** Azt a dátumot jelöli, amely után az élelmiszer elfogyasztása már nem biztonságos. Ez a gyorsan romló termékeken (pl. hús, hal, tejtermékek) szerepel.

A lejárat dátumok ismerete **segít csökkenteni az élelmiszerpazarlást**, például egy kamratakarítás során. **Sőt, a lejárt minőségmegőrzési idejű termékeket adományozni is lehet** bizonyos feltételek betartása mellett. A Nébih Maradék nélkül program készített egy **lejárat útmutatót**, amely összefoglalja, hogy a minőségmegőrzési idő után meddig lehet

még biztonsággal felhasználni az élelmiszereket: https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2024/09/maradek_nelkul_lejarati_info_A4_VV-1.pdf

6-7. dia Mi készülhet ezekből az alapanyagokból?

Most arra szeretnék kérni titeket, hogy a csoportok beszéljék meg közösen, hogy a lapjukon lévő alapanyagokból, vagyis azokból az alapanyagokból, amelyeket otthon találtak, milyen ételt tudnak készíteni?

Továbbá, természetesen boltba is el lehet majd menni, tehát ki lehet egészíteni az otthon talált dolgokat, ugyanakkor törekedjétek rá, hogy csak 2 dolgot írjatok a bevásárlólistára.

A gondolkodó lapotokon (3-as melléklet) a táblán jelölt vonalrácsos rész bal oldalára írjátok a recepteteket, a jobb oldalára pedig a bevásárló listátokat.

Kaptok rá 3 percet. Ha letelt az idő szólni fogok, kérlek akkor csendesedjétek el és forduljatok ismét felém.

Most, hogy letelt az idő lássuk, melyik csoport mit fog készíteni: valakit kérek a csoportból, mondja el az otthon talált alapanyagokat, majd mondja el, mit fognak még venni hozzá és mi fog belőle készülni.

8. dia: Legyünk ésnél a boltban is!

Lássunk pár ötletet mire érdemes odafigyelni a boltban, majd otthon az elpakolásánál és az ételkészítésnél.

A boltban: (félkövérrel jelöltek rajta vannak a dián)

- **Készítsünk bevásárlólistát és vigyük is magunkkal a boltba.**
- **Ne menjünk éhesen vásárolni, mert hajlamosak vagyunk éhesen olyan élelmiszereket is a kosárba tenni, amire igazából nincs is szükségünk.**
- **Előbb a szárazárunk, majd a hűtést igénylő és fagyasztott termékek kerüljenek a kosarunkba, annak érdekében, hogy minél tovább megőrizzük a hűtési láncot.**
- Figyeljünk a kiszerelésre. Bár sokszor olcsóbb egységárú a nagyobb kiszereelés, de biztosan el fogjuk tudni használni mielőtt megromlanak?
- Akciós terméket is csak akkor vásároljunk, ha tudjuk, hogy a lejárat idejükig felhasználásra kerülnek!
- Meleg időben legyen nálunk hűtőtáska, hogy a hűtési lánc ne szakadjon meg hazafelé menet.
- Utunk egyből haza vezessen a boltból.

Elpakoláskor:

- **A hűtést igénylő termékeket pakoljuk el először.**
- **Figyeljünk a hűtőszekrény hőmérsékletére, aminek az optimális hőmérséklettartománya 0-5°C között van, a fagyasztóé pedig mínusz 18°C vagy annál hidegebb.**

- A hűtőszekrényrel kapcsolatos további érdekességek elérhetők a Maradék nélkül program kiadványában: https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2023/11/Hutoutmutato-utmutato_Maradek-nelkul.pdf
- A hűtőszekrény elrendezése is fontos lehet. A prezentációban található egy katonás ábra, amit valószínűleg senki nem tart be 100%-osan, de néhány gondolatot érdemes róla megfontolni.
 - o **Nyers húсок, halak, tojás:** Alsó polcra kerüljön egymástól elkülönítve, alaposan becsomagolva. Így, ha valamelyik megsérül, akkor sem folyik végig a hűtőben a húslé fentről lefelé. Továbbá itt van a hűtőben a leghidegebb.
 - o **Zöldségek és gyümölcsök** az alsó rekeszbe kerüljenek: a zárt tér miatt nagyobb a páratartalom, így később fonnadnak meg.
 - o Legyenek elkülönítve egymástól a készételek és a csomagolt termékek a jó átláthatóság érdekében.
 - o Az ajtóba a nagyobb termékek kerüljenek pl. üdítő, mártások, lekvárok
 - o Kialakíthatunk egy külön polcot a közeli lejáratú termékeknek, így tudjuk mit kell minél hamarabb elhasználni.

10. dia : Rend a lelke mindennek!

- **Mossunk kezet a főzés előtt, közben és után is. Alaposan 20 másodpercig, meleg szappanos vízzel. Tiszta és száraz törölkendőbe töröljük meg a kezünket.**
- **Az edényeink, eszközeink legyenek tiszták.**
- Használjunk külön vágódeszkát a húсок és a nyers zöldségek szeleteléséhez, így elkerülhető a keresztzennyeződés.
- Fagyasztott alapanyagaink felolvasztásának 3 biztonságos módja van:
 - o Hűtőszekrényben, hosszabb ideig: A kiolvasztás legbiztonságosabb módja, ha az edényt a fagyasztóból áttesszük a hűtő részbe, és ott kontrollált hőmérsékleten, 0 és 5 °C fok között tartjuk, így nem szaporodnak el az ételben a kórokozók. Ez a módszer általában 24-48 órát vesz igénybe, attól függően, hogy mekkora a termék tömege.
 - o Mikrohullámú sütőben: Előzőnél gyorsabb, de még mindig biztonságos a kiolvasztás a mikrohullámú sütőben. Használjuk az olvasztóprogramot vagy alacsony teljesítményt, és időnként forgassuk meg vagy keverjük át a terméket, hogy egyenletesen olvadjon ki.
 - o Közvetlenül a fazékban, ha kisebb átmérőjű és tudjuk, hogy megfelelően hőkezeljük főzés során pl. fagyasztott zöldségek.
- Fontos szabály, hogy soha ne szobahőmérsékleten vagy meleg vízben olvasszuk ki a fagyasztott termékeket, mert a mikrobák számára kedvező környezetben a termékek felszíne hamarabb felmelegszik, míg a belseje továbbra is fagyos, így a baktériumok elszaporodása megkezdődhet, még mielőtt az élelmiszer teljesen kiolvadt volna.

11. dia Ételt csak okosan!

Most pedig kezdődjön a főzés! Minden csapat 2 olyan felmerülő problémával szembesül, amit kérlek beszéljétek át: Hogyan oldanátok meg?

4. melléklet kiosztása - Minden csapat kap 4 percet, hogy megvitassa, hogy mi a helyes döntés, kérlek használjátok korábbi ismereteiteket, ötleteiteket a válaszadásnál, illetve bizonyos kérdéseknél már segítő információk is elhangoztak korábban. Dolgozzatok a gondolkodó lap jobb felső részébe.

Ha letelt az idő, jelezni fogom, akkor kérlek forduljatok felém és együtt megvitátjuk a kérdéseket.

12-13. dia - Csirkehús

Az 1-es csapat 1. kérdése: *A csirkemell felülete vizes-nyálkás, nincs rossz szaga és még nem járt le. Mit csináljunk?*

Mit csinálnátok ebben a helyzetben 1-es csapat? Kérlek titeket valaki röviden foglalja össze.

Helyes válasz: Ha a hús felületén természetesen jelenlévő nedvesség zavar minket, itassuk le konyhai papírtörölővel a hőkezelés előtt, ugyanakkor kerüljük a hús mosását!

Helytelen válasz, ebben az esetben javítani szükséges: Mossuk le a húst. Hiba oka: A hús mosása nem csökkenti számottevően a kórokozók mennyiségét, ugyanakkor a keresztzennyeződés kockázata jelentős!

Néhány további tanács:

- Használjunk külön vágódeszkát, edényt, eszközt és konyharuhát! – A keresztzennyeződés elkerülése érdekében.
- Kézmosás: előtte, közben, utána! – Fontos, hogy a kezünkkel se vigyük tovább az esetlegesen megbetegedést okozó mikrobákat a húsról.
- Maghőmérséklete érje el a 75°C-t! – Fontos, hogy megfelelően hőkezeljük a húst, konyhai maghőmérővel ellenőrizhető a belső hőmérséklete (legtöbb háztartási boltban kapható).
- A hőkezelés elpusztítja a felületén megtalálható baktériumokat.

14. dia – Burgonya

Az 1-es csapat 2. kérdése: *A burgonya héja zöldesen elszíneződött. Mit csináljunk?*

Mit csinálnátok ebben a helyzetben 1-es csapat? Kérlek titeket valaki (az előző személytől eltérő) röviden foglalja össze.

Helyes válasz: A burgonya héja megzöldül, ha fény éri. A zöld részben található szolanin gyomorrontást okoz. Ha csírázott vagy zöldes a burgonya, azokon a részeken vastagon hámozzuk meg, ne fogyasszuk el. A többi rész felhasználható biztonsággal.

Ezzel kapcsolatos Nébih kísérlet: <https://szupermenta.hu/fogyaszthato-e-a-zoldre-szinezodott-burgonya/>

Helytelen válasz: Nincs baja, használjuk fel ugyanúgy/ Az egészset ki kell dobni.

Néhány további tanács:

- Tároljuk hűvös, sötét helyen (10-15°C között) – például kamrában vagy pincében.
- A burgonya héja jól komposztálható.

15. dia – Csokoládé

Az 2-es csapat 1. kérdése: *A csokoládé felületén fehér foltokat találunk. Megehetjük még? Mit csináljunk vele?*

Helyes válasz: Nyugodtan megehetjük az ilyen csokit, bár nem olyan szép, de az íze még lehet jó. A foltos csokoládé még biztonsággal felhasználható, olvasszuk fel, így újra elegyednek a molekulák és visszanyeri eredeti állapotát vagy használjuk süteményekbe. A csokoládé felületén megjelenő fehér foltok cukor vagy kakaóvaj kiválás okai.

Helytelen válasz: Ki kell dobni.

Néhány további tanács:

- A csokoládénak minőségmegőrzési ideje van, így a lejáratot követően is adhatunk még neki esélyt.
- Tároljuk egyenletes hőmérsékleten, a kamrában vagy a szekrényben (ezzel elkerülhető, hogy a felületére kiüljenek a kakaóvaj vagy cukor molekulák).

16. dia – Tojás

Az 2-es csapat 2. kérdése: *Milyen kockázata van a nyers tojásos ételek fogyasztásának?*

Helyes válasz: A nyers tojásos ételek fogyasztása a szalmonellafertőzés kockázatát hordozza magában, mivel a tojás héján és belsejében jelen lehetnek ezek a baktériumok. A szalmonella súlyos gyomor-bélrendszeri tüneteket, például hasmenést, hányást, lázat és hasi görcsöket okozhat, különösen kisgyermeknél, időseknél és legyengült immunrendszerű embereknél.

Néhány további tanács:

- Nem szükséges hűtőszekrényben tárolni. Ha mégis berakjuk, akkor már ne vegyük ki addig, amíg fel nem használjuk.
- A tojáshéj komposztálható. Érdeemes apróra zúzni.
- A tojás vízbeméritése jó módszer arra, hogy megtudjuk a tojásunk friss-e, ugyanakkor nem ad tájékoztatást arról, hogy biztonságos-e még elfogyasztanunk azt.

17. dia – Sárgarépa

Az 3-as csapat 1. kérdése: *A sárgarépát a levelével együtt vásároltuk. Hogyan áll el tovább a levéllel vagy nélküle? Vajon miért?*

Helyes válasz: A sárgarépa levelét vágjuk le, mert tovább eláll nélküle. Ha rajta hagyjuk a levelet, akkor a gyökérből elszívja a nedvességet, ami miatt hamarabb megfonnyad a gyökér. A levél salátákba vagy pesztónak is nagyon finom.

Helytelen válasz: Hagyjuk rajta a leveleket, mert úgy tovább eláll.

Néhány további tanács:

- Tároljuk hűtőszekrényben, miután eltávolítottuk a levelét.

- Ha elvesztette roppanóságát tegyük néhány órára jeges vízbe a megtisztított szeleteket.
- Levele és héja a nyuszik, tyúkok kedvence, emellett jól komposztálható.

18-19. dia – Kenyér

Az 3-as csapat 2. kérdése: *Egy penészfoltot veszünk észre a kenyéren. Mit csináljunk?*

Helyes válasz: Ha penészt veszünk rajta észre, sajnos az egész kenyérnek búcsút kell mondanunk a penészek által termelt mikotoxinok miatt. A penészfonalak az egész kenyeret átszövik, még ha mi szabad szemmel nem is látjuk csak a picit penészfoltot.

Helytelen válasz: Ha letörjük, akkor biztonsággal elfogyasztható.

Néhány további tanács:

- 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.

20. dia – Tej

Az 4-es csapat 1. kérdése: *Megihatjuk a lejárt UHT tejet, ha bontatlan?*

Helyes válasz: Igen, az UHT tej minőségmegőrzési idővel rendelkezik, így a lejárata követően is adhatunk neki esélyt, ha bontatlanul, megfelelő körülmények között tároltuk. Fontos, hogy mielőtt elfogyasztanánk nézzük meg, szagoljuk meg és kóstoljuk meg és csak akkor használjuk fel, ha jónak ítéljük.

Helytelen válasz: Nem, ki kell dobni.

Néhány további tanács:

- Az ESL tejet a boltban is hűtve tárolják, így a bontatlan tejet is a hűtőszekrénybe tegyük. Ez a fajta tej a lejárati időt követően már nem fogyasztható el biztonsággal.
- Az UHT tejet a boltban a polcra vesszük le, felbontásig tárolhatjuk a kamrában.

21. dia – Kukoricakonzerv

Az 4-es csapat 2. kérdése: *Az egyik konzervünk felpúposodott. Mit tegyünk?*

Helyes válasz: A sérült vagy felpuffadt konzerveket ki kell dobni! Ezek baktériumszennyeződésre utalhatnak.

Helytelen válasz: Fogyasszuk el nyugodtan. – Komoly megbetegedésünk lehet egy ilyen felpuffadt vagy sérült konzervtől, azokat minden esetben ki kell dobnunk, sőt puffadás esetén a gyártót is érdemes értesíteni.

Néhány további tanács:

- Hőkezeléssel tartósítják a konzerveket, ennek köszönhetően bontatlanul sokáig elállnak.
- A konzervek minőségmegőrzési idővel rendelkeznek, így a lejáratot követően is adhatunk neki esélyt.
- Felbontás után használjuk fel 2-3 napon belül.

22. dia – Sajt

Az 5-ös csapat 1. kérdése: *Elég sok kemény sajtunk megmaradt, amit nem fogunk tudni felhasználni. Hogyan tudnánk tartósítani?*

Helyes válasz: A keményebb sajtok tartósíthatók fagyasztással, alaposan csomagoljuk be őket.

Néhány további tanács:

- 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.

23. dia – Hagyma

Az 5-ös csapat 2. kérdése: *Hol tároljuk a vöröshagymát, hogy minél tovább friss maradjon?*

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

Helytelen válasz: Hűtőszekrényben. – Sajnos így tárolva gyorsan hidegkárosodást szenved, amitől vizenyős, üveges lesz és az aromáját is elveszti.

Néhány további tanács:

- Csak egészséges, penészmentes fejeket használjunk fel!
- Héja jól komposztálható.
- A megmaradt fél hagymát, ha nem használjuk fel aznap, tegyük jól záródó dobozban a hűtőbe.

24. dia – Tészta

Az 6-os csapat 1. kérdése: *A száraztészta milyen típusú lejárati idővel rendelkezik? Megehetjük a lejáratot követően?*

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

Helytelen válasz: Fogyaszthatósági idővel rendelkezik, ezért a lejáratot követően ki kell dobni.

Néhány további tanács:

- Egy felnőtt számára kb. 60-70 g száraztésztaival 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.

25. dia – Mák

Az 6-os csapat 2. kérdése: *A következő hónapokban nem tervezünk mákot enni, féltő, hogy megavasodik. Hogyan tudnánk a legjobban tartósítani?*

Helyes válasz: Tároljuk jól záródó üvegben vagy dobozban. Tároljuk hűtőszekrényben vagy akár a fagyasztóban, így lassíthatjuk az avasodást.

Néhány további tanács:

- Megbízható forrásból vásároljunk, ellenőrizzük a minőségét.
- Könnyen avasodhat, főleg darált állapotban.
- Tároljuk jól záródó üvegben vagy dobozban.

26-34. dia: Ki mit tud?

Most pedig zárjuk az órát egy gyors kvízzal:

Csapatonként kérlek írjátok fel a gondolkodó lapok jobb alsó sarkában található téglalapba a megfejtés betűjelét, aztán meglátjuk melyik csapat jegyezte meg a legtöbb információt.

Diákról fel kell olvasni a kérdéseket, hagyni egy kevés időt gondolkozni, majd tovább lépni a következő kérdésre vagy a nyomtatott lapok alapján csendben dolgoznak a csoportok.

A végén közösen megbeszélhető, vagy csak a megfejtések felolvasása is elfogadható az idő függvényében.

2. melléklet: - Csoportbontáshoz

1. csapat: Bámulatos Burgonyák

Bámulatos Burgonyák	Bámulatos Burgonyák
Bámulatos Burgonyák	Bámulatos Burgonyák
Bámulatos Burgonyák	

2. csapat: Ragyogó Rizsek

Ragyogó Rizsek	Ragyogó Rizsek
Ragyogó Rizsek	Ragyogó Rizsek
Ragyogó Rizsek	

3. csapat: Káprázatos Kenyerek

Káprázatos Kenyerek	Káprázatos Kenyerek
Káprázatos Kenyerek	Káprázatos Kenyerek
Káprázatos Kenyerek	

4. csapat: Kreatív Kukoricakonzervek

Kreatív Kukoricakonzervek	Kreatív Kukoricakonzervek
Kreatív Kukoricakonzervek	Kreatív Kukoricakonzervek
Kreatív Kukoricakonzervek	

5. csapat: Legendás Lencsék

Legendás Lencsék	Legendás Lencsék
Legendás Lencsék	Legendás Lencsék
Legendás Lencsék	

6. csapat: Tündöklő Tészták

Tündöklő Tészták	Tündöklő Tészták
Tündöklő Tészták	Tündöklő Tészták
Tündöklő Tészták	

Bámulatos Burgonyák

Ragyogó Rizsek

Káprázatos Kenyerek

Kreatív Kukoricakonzervek

Legendás Lencsék

Tündöklő Tészták

4. melléklet: - alapanyag lista

1. csapat: Burgonya

Joghurt	Csirkemell
Uborka	Burgonya

2. csapat: Rizs

Rizs	Tojás
Banán	Csokoládé

3. csapat: Kenyér

Tejföl	Sárgarépa
Sajt	Kenyér

4. csapat: Kukoricakonzerv

Burgonya	Tej
Vaj	Kukoricakonzerv

5. csapat: Lencse

Lencse	Sajt
Paradicsom	Hagyma

6. csapat: Tészta

Méz	Tészta
Tej	Mák

5. melléklet: - Esettanulmányok

1. csapat: Burgonya

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

2. A burgonya héja zöldesen elszíneződött. Mit csináljunk?

2. csapat: Rizs

1. A saláta gyakran megromlik a zacskóban. Hogyan lehetne ezt elkerülni, megelőzni?

2. Milyen kockázata van a nyers tojásos ételek fogyasztásának?

3. csapat: Kenyér

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

2. Egy penészfoltot veszünk észre a kenyéren. Mit csináljunk?

4. csapat: Kukoricakonzerv

1. Megihatjuk a lejárt UHT tejet, ha bontatlan?

2. Az egyik konzervünk felpúposodott. Mit tegyünk?

5. csapat: Lencse

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

2. Hol tároljuk a vörös hagymát, hogy minél tovább friss maradjon?

6. csapat: Tészta

1. A száraztészta milyen típusú lejáratival rendelkezik? Megehetjük a lejáratot követően?

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

6. melléklet: Fenntartható konyha kvíz – 5-8. osztályosoknak

1. kérdés

Mi a hűtőszekrény ideális hőmérséklet-tartománya?

- a) -10-0°C között
- b) 0-5°C között
- c) 6-10°C között

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 papírtörölkővel.

3. kérdés

A sárgarépat 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.

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.

5. kérdés

A felsoroltak közül melyik élelmiszer fogyasztható el a lejáratot követően is biztonsággal?

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

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.

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.

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.

Kvízkérdés helyes válasz:

1. kérdés: B
2. kérdés: C
3. kérdés: B
4. kérdés: C
5. kérdés: B
6. kérdés: B
7. kérdés: A
8. kérdés: B