



Food and Agriculture Organization
of the United Nations

MI AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS?

Élelmiszerpazarlásról beszélünk, ha egyébként még fogyasztható élelmiszer megy veszendőbe: megromlik a hűtőben, a tányéron marad, kidobásra kerül, pedig el lehetne tenni későbbre... **EZ AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS.**

Évről évre földünkön
1.3 MILLIÁRD TONNA

ÉLELMISZER

megy kárba,
ami

1/3 RÉSE AZ EMBERI
FOGYASZTÁSRA
ELŐÁLLÍTOTT
ÉLELMISZERNEK.

HATÁRT KELL SZABNUNK AZ ÉLELMISZERPAZARLÁSNAK, MERT:

- ✓ A kidobott étellel együtt elpazaroljuk az előállításához használt pénzt, munkát és erőforrásokat (energia, talaj, víz).
- ✓ Hozzájárul az üvegházhatású gázok kibocsátásához és ezzel együtt a klímaváltozáshoz.



SAVE FOOD
Global Initiative on Food Loss
and Waste Reduction



© FAO, 2017

Food and Agriculture Organization
of the United Nations (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italy

www.fao.org/save-food
Save-Food@fao.org

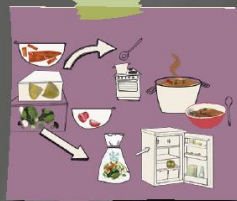
TÉGY JÓT NE PAZAROLJ!

Kilenc egyszerű tipp az élelmiszerpazarlás ellen



1. KÉRJ KISEBB ADAGOT

Igyekezz étkezéskor először csak keveset szedni a tányérra. Utána még mindig repetázhatsz, ha az nem lenne elég.



2. NE DOBD KI A MARADÉKOT

A maradéknak nem kell feltétlenül a szemétkosárba végeznie. Tedd el másnapra, vagy használd fel mint alapanyagot a következő étkezéshez. Azért a megfelelő tárolásról se feledd el: tedd hűtőbe vagy fagyasztóba főzés után két órán belül.



3. VÁSÁROLJ OKOSAN

Gyakran vásárolunk többet, mint amennyit ténylegesen el tudunk fogyasztani. Elejét vehetjük ennek tervezéssel, bevásárló listával, és azzal, hogy nem üres gyomorra megyünk boltba.



4. VÁLASZD A SZABÁLYTALAN GYÜMÖLCSÖT ÉS ZÖLDSÉGET

Sok boltban és piacon kaphatók kevésbé szabályos gyümölcsök és zöldségek, amelyek izre nem különböznek „normális” társaiktól. Adj esélyt ezeknek és így mutasd meg, te nem szeretnéd, hogy élelmiszer kárba vessen.



5. ELLENŐRÍZD A HŰTŐT

A megfelelő tárolás érdekében, és hogy az étel sokáig friss maradjon, figyelj oda a hűtő hőmérsékletére (1-5 °C között), tartsd az adott terméket a számára legideálisabb helyen és kövesd a csomagoláson lévő utasításokat. Nem érdemes teletömni a hűtőt: ezzel energiát spórolsz és az is kevésbé valószínű, hogy valamiről elfeledkezel.

6. VÁSÁRLÁS UTÁN TARTS TEREPSZEMLÉT

Bevásárlás után tedd a régebbi termékeket, amiknek már rövidebb a szavatossági ideje, a hűtő és a konyhaszekrény jól látható részeire, a hosszabb lejáratút hátra. A gyorsabban romló, friss árut hagyd mindig szem előtt.



7. FIGYELD A LEJÁRATI IDŐT

„Fogyasztható” jelölés esetén a dátum lejártá után már nem ajánlott azt megenni. Míg a „minőségét megőrzi” azt garantálja, hogy adott időpontig lesz kiváló minőségű a termék (illat, textúra, íz tekintetében). Megfelelően tárolva a nem romlékony étel utána is ehető marad.

8. NE DOBD KI, KOMPOSZTALJ!

Kerttel rendelkezők előnyben: ha mégis kidobásra ítélsz valamit, ne tedd inkább készíts belőle komposztot. Ezáltal megspórolható az az ökológiai terhelés, amit a szemét elszállítása és kezelése jelentene. Mire vársz, komposztold a gyümölcs- és zöldségmaradványokat!



9. SEGÍTS MÁSOKNAK

Add a fölösleget olyanoknak, akiknek szüksége lehet rá. Ha ügye az a higiénia és a tisztaság, illetve a nyomkövethetőségre, nem lehet akadálya az élelmiszeradományoknak. Nézz utána a közelemben működő kezdeményezéseknek, és támogasd az élelmiszersegélyt osztó szervezeteket és a pazarlás csökkentését.

Együtttes erővel az élelmiszerpazarlás ellen. **Tégy jót – Ne pazarolj!**