



Nagyanyáink még tudták, hogy mi az a zero waste

A világ egyik részén elképesztő mértéket ölt az élelmiszerpazarlás, míg a másik felén éheznek. Az ökológiai lábnyom jelentős részéért felelős az élelmiszertermelés és kereskedelem. Sokat és sokszor elismételt mondatok, amit számos beszédes adat támaszt alá. Ha csak hazai viszonylatban nézzük, a 2019-es NÉBIH felmérés szerint egy átlag magyar lakos évente 65 kg élelmiszerhulladékot termel, aminek majdnem a fele indokolatlanul megy a szemétkosárba. Ez a mennyiség Ázsiában például „csak” 8 kg. Ahogy a tartós eredményt ígérő fogyókúrákat, úgy az élelmiszerpazarlás megállítását is apró, praktikus lépésekkel kell elkezdni, amelyek aztán az életünk részévé válnak – tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Hogy miként jutottunk idáig, nem nehéz belátni, ha belegondolunk, hogyan működött akár csak 30-40 évvel ezelőtt egy háztartás. Nem sok hulladék keletkezett, az biztos. Nem használtak egyszer használatos műanyagokat, elenyésző volt a csomagolóanyag, az is jobbra zsírpapír. A ház körül tartott állatoknak szinte minden részét felhasználták: tejét, zsíráját, húsát, máját, tollát. A zöldség, gyümölcs megtermett a kertben vagy a veteményesben, az élelmiszermaradékból új fogások készültek, az emberi fogyasztásra nem alkalmas maradék pedig ment a kutyáknak, vagy a disznók elé kerülő moslékba. Mindenki szépen a saját kosarával vagy vászon cekkerével járt a boltba, az első nejlonszalag reklámszalagok még évek múlva is státuszszimbólumnak számítottak. Éveken át hordták a rányomtatott reklámlány felismerhetlenségig lekopott arcával.

„Sok szempontból érdemes feleleveníteni a régi gyakorlatot, mert ha egy az egyben nem is, de sok elemét ma is jól lehet alkalmazni a fenntarthatóság jegyében – mondja Szűcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. – Nem volt az olyan régen, amikor az étel kidobása szinte bűnnek számított és a csomagolásba sem fulladtunk bele. Most pedig ott tartunk, hogy az élelmiszerpazarlás fogalmát is definiálni kell. Ez a helyzet sarkalt minket arra, hogy az érvényben lévő táplálkozási ajánlásunkat megújítsuk, és frissített OKOSTÁNYÉR®-ba sokkal hangsúlyosabban kerüljenek be a táplálkozással kapcsolatos fenntarthatósági szempontok is.”

Élelmiszerpazarlásról akkor beszélünk, ha olyan étel kerül a szemétkosárba, aminél elkerülhető lett volna, hogy hulladék legyen belőle. Ilyenek lehetnek a lejárt szavatosságú ételek vagy a kidobott ételmaradékok. Emellett vannak az emberi fogyasztásra nem alkalmas hulladékok is (csontok, héjak, magvak), amelyeknek egy része újrahasznosítható is lehetne.

Zero waste megoldások a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségétől:

- a zöldségek, gyümölcsök héjából készítsünk savanyúságot vagy chipset
- a gyümölcshéjból (pl. alma, körte) főzhetünk finom teát, de házi potpurri is varázsolható belőle
- a zöldséghéjat, szárazakat, leveleket semmiképp ne dobjuk ki, főzzük belőle más fogásokhoz jól használható zöldség alaplevet
- a zöldségek leveléből (pl. karalábé, retek) készülhet pesztó, de smoothie-ba is betehető
- a zöldségek zsenge leveleit felhasználhatjuk rakott ételekhez
- a tojáshéjból forralás után egy egyszerű kávédarálóban készülhet tojáshéj-por, amivel smoothie-kat vagy akár zabkását is dúsíthatunk, alaposan megemeli a kalciumtartalmat
- a kávézaccból remek házi börradír állítható elő, de rádobhatjuk a szobanövények földjére is
- a kezeletlen citrusfélék héja kiváló házi tisztítószer, ragyogóvá varázsolja a mosogatót, mikró, csaptelepeket



- a megszáradt sajtból csináljunk fondüt vagy sajtrapogóst, mártást vagy krémlevest
- süssük meg a fonnyadt zöldséget, a túlérett gyümölcsökből pedig készüljön smoothie vagy kompót
- a száraz kenyeret daráljuk le prézlinek, de süthetünk belőle levesbetétnek, saláták tetejére krutont is
- a főtt étel maradékából készítsünk új fogást, pl. krumplipüréből gnocchit, pörköltből töltött palacsintát, rizsköretből sült rizst zöldségekkel, párolt zöldségköretből krémlevest

Folyamatosan nézzük át az otthoni készleteinket, és adjunk még egy esélyt a már kevésbé friss, de még biztonságosan elfogyasztható élelmiszereknek! Érdeemes tudni, hogy a minőségmegőrzési idő nem azonos a fogyaszthatósági idővel. Minőségmegőrzési időt az alacsony víz és/vagy fehérjetartalmú termékeken találunk, ezek a jelölt dátum után is biztonságosan elfogyaszthatók. Az élvezeti értékük csökkenhet, de a tápérték változatlan, ezért kár lenne ezeket elpocsékolni!