

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

15. ÉVFOLYAM, 11. SZÁM – 2022. NOVEMBER

SPÓROLJUNK AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉVEL!

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓINK!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván az MDOSZ!



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



TUDTA-E?

- Az élelmiszerhulladék több, mint fele a háztartásokból származik.
- Magyarországon az EU átlaghoz képest kevesebb élelmiszerhulladék keletkezik.
- Az élelmiszerhulladék felelős globálisan az üvegházhatású gázok 8-10%-ért.
- A komposztálás javítja a termőföld minőségét.
- Az itthon feleslegesen megvásárolt, majd kidobott élelmiszerekből 450.000 ember lakhatna jól egy éven keresztül, úgy, hogy mindennap 3 alkalommal bőséges étkezést kapna.

Kulcsszavak: élelmiszerhulladék, élelmiszerpazarlás, élelmiszer

Az élelmiszerhulladék az ellátási lánc szinte egész hosszában, minden résztvevőnél megjelenik a betakarítástól a szállításon, raktározáson, kereskedelmi láncok polcain át egészen a fogyasztó konyhájáig, asztaláig. Ez egy globális jelenség, amely rendkívül súlyos következményekkel jár mind gazdasági, mind pedig ökológiai szempontból.

Mit nevezünk élelmiszerhulladéknak?

A NÉBIH (Nemzeti Élelmiszerbiztonsági Hivatal) definíciója szerint „élelmiszerhulladéknak számít minden olyan élelmiszer vagy élelmiszer-alapanyag, amit valamilyen okból nem emberek fogyasztanak el. Ezek között vannak ún. *nem elkerülhető* (pl. csont, kávézacc, tojáshéj) és *elkerülhető* (pl. lejárt, helytelenül tárolás miatt megromlott) hulladékok. *Élelmiszerpazarlásnak* ezen utóbbi kategóriába tartozó termékek számítanak, amelyek kizárólag emberi figyelmetlenségből mennek veszendőbe”. Pazarolhatunk kész ételt és alapanyagot is.

Túltermelés, élelmiszerpazarlás és éhínség egy időben, egy bolygón – nézzünk a számok mögé!

A FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations, vagyis az Egyesült Nemzetek Szervezetének Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Világszervezete) adatai alapján évente a Földön megtermelt összes élelmiszer 14%-a, mintegy 400 milliárd dollár értékben veszik el a betakarítástól kezdődően, és ehhez jön még 17% veszteség a kereskedelmi és a fogyasztói szinteken. (1)

2019-ben globálisan 931 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezett, ebből 61% származott a háztartásokból, 26% a vendéglátásból és 13% a kereskedelemről. (2)

Az Eurostat 2022-es jelentése szerint az Európai Unióban évente 57 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik a termőföldtől az asztalig, ami egy átlagos EU-s állampolgárra vetítve 127 kg/fő. Ez a legutóbbi, 2012-es adatokhoz képest csökkenést mutat, akkor ugyanis 173 kg-ra becsülték az egy főre eső élelmiszerhulladék mennyiségét. Ennek több mint felét a háztartásokban keletkező élelmiszerhulladékok teszik ki. A háztartások esetében szintén a csökkenés irányába mozdultak el a számok, a korábbi 92 kg/fő/év mennyiség most 70 kg/fő/év. Magyarországon az EU-s átlaghoz képest kevesebb élelmiszerhulladék keletkezik (66 kg/fő). Az elkerülhető élelmiszerhulladék (amit pazarlásnak hívunk) mennyisége a 25,2 kg/fő/év, ez 24%-os csökkenés a 2016-os adatokhoz képest a NÉBIH Maradék nélkül program felmérése szerint. (3) Ezek alapján a szeptemberi élelmiszerárak mellett egy átlagos magyar állampolgár évente 35.000 Ft értékű élelmiszert pazarol el (azonban tekintettel a zajló gazdasági folyamatokra, érdemes lehet korrigálni az összeget). Hazánk háztartási élelmiszerpazarlása még így is jelentős, évi 245.000 tonna. A feleslegesen megvásárolt, majd kidobott élelmiszerekből 450.000 ember lakhatna jól egy éven keresztül, úgy, hogy mindennap 3 alkalommal bőséges étkezést kapna.

Ezek az adatok különösen elgondolkodtatók annak a tükrében, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) legutóbbi adatai alapján a világon 2021-ben minden harmadik ember (körülbelül 2,31 milliárd fő) számára bizonytalan volt az élelmiszerhez való hozzáférés, azaz súlyos, vagy kevésbé súlyos mértékben, de éheztek. (4)

Az élelmiszerhulladék szerepe a globális felmelegedésben

Az elvi, anyagi okokon kívül van még egy, talán kevésbé ismert ok, amiért célszerű csökkenteni az élelmiszerhulladék mennyiségét. Az élelmiszerhulladékból származó gázok - kiemelten a metán -, teszik ki az összes üvegházhatású gáz 8-10%-át. (5) Ideális esetben az élelmiszerből származó hulladék jelentős része komposztálható, amely során aerob bomlás során komposzt lesz belőle, ami tápanyagdús, természetes módon javítja a termőtalaj minőségét. Azonban a legtöbb esetben bezacskózva a kukában végződik az útja, amelyet követően megsemmisítik, amely jelentősen terheli a környezetet. Ennek eredményeképpen nagy mennyiségű üvegházhatású gáz keletkezik, ami a légkörbe jutva fokozza a felmelegedés folyamatát.

Ezért fontos lenne, hogy akinek van rá lehetősége, komposztálja az élelmiszerhulladékát. Ez kertes háznál a legkönnyebb, de ma már a városi fogyasztók számára is vannak lehetőségek. Ilyen például a közösség komposztálók megjelenése (érdemes rákérdezni az

önkormányzatoknál), de van olyan applikáció (ShareWaste) is, ami összeköti azokat a felhasználókat, akiknek van komposztálójuk, és azokat, akinek csak a komposztálnivalójuk van. Több alternatív, lakásban is használható, felhasználóbarát (egyszerű, kellemetlen szagoktól mentes stb.) komposztálási lehetőség is van a gilisztakomposztálótól kezdve egészen a XXI. századi komposztálógépekig, így mindenki megtalálhatja azt a formát, ami számára megvalósítható és fenntartható megoldás lehet, ezért érdemes tájékozódni.

Bízató jel, amely a lakosság növekvő tudatosságát jelzi, hogy Magyarországon 5 év alatt csaknem 7%-kal növekedett a komposztált maradékok aránya. (6)

Az élelmiszerhulladék keletkezésének helyei

Az ellátási lánc minden elemében lehet olyan változtatásokat, fejlesztéseket eszközölni, amellyel drasztikusan csökkenthető a keletkező hulladékmennyiség. Például már a termelésnél érdemes átgondolni az eladható mennyiséget, illetve gondolkodni a feleslegek, melléktermékek alternatív felhasználási módjain, hiszen a megmaradt élelmiszer is többletköltséget, plusz terhet jelent a termelőknek, feldolgozóknak.

Hulladék keletkezhet a nem megfelelő szállítás és tárolás (pl. elégtelen hűtés), vagy épp a szortírozás miatt. A kereskedelmi standardok nagyon szigorúak. Például zöldség-gyümölcs esetében nagyon szűk határokon belül kell megfelelni a méretnek, súlynak, színnek, érettségnek, frissességnek stb. Azt az almát, ami nem felel meg az elvárt átmérőnek, vagy színnek, a kereskedő nem veszi át, így jó eséllyel hulladékként végzi. Ez a zöldség-gyümölcs termés akár 14-21%-a is lehet a fejlett országokban, ahol sokkal szigorúbb fogyasztói igényeknek kell megfelelni a kiskereskedelemben. (7)

Az élelmiszerpazarlás szerencsére egyre nagyobb figyelmet kap, és a legtöbb élelmiszeripari cég és kiskereskedelmi lánc tesz erőfeszítéseket és vállalásokat az élelmiszeripari hulladék csökkentésére. Érdemes figyelemmel követni őket, ezek az információk a legtöbb esetben elérhetőek a weboldalaikon.

A hulladékcsökkentés mellett Magyarországon is egyre népszerűbb az adományozás, vagyis a még ehető, jó minőségű élelmiszerek felajánlása a rászorulókat ellátó állami, egyházi és civil szervezeteknek. Érdemes tudni, hogy az Európai Unió friss szabályozásának megfelelően ma már a lejárt tartós élelmiszerek is adományozhatók (természetesen a friss áruk esetében ez továbbra is tilos). (10)

A háztartások a legnagyobb élelmiszerpazarlók – de ezen könnyen lehet segíteni

Az Eurostat adatai alapján az élelmiszerhulladék legnagyobb része nem a termelésből, vagy a kereskedelemről származik. A háztartások felelnek a teljes élelmiszerhulladék-mennyiség több, mint feléért (55%). A jó hír, hogy itt kellő odafigyeléssel, nagyon könnyen és gyorsan lehet látványos eredményeket elérni a hulladékcsökkentés terén, és ezzel még a pénztárcánk is jól jár.

Tippek a háztartási élelmiszerpazarlás csökkentésére:

- Mindig tervezzük meg előre a heti menüt, és ennek megfelelő bevásárlólistával menjünk a boltba, piacra.
- Soha ne induljunk el éhesen bevásárolni, mert biztos, hogy több élelmiszert fogunk venni, mint amennyire szükségünk van.
- Rendszeresen ellenőrizzük az otthoni készleteinket, tudjuk pontosan, hogy miből mennyi van a fagyasztoiban, spájzban, és ezeknek megfelelően főzzünk, vásároljunk.
- Tegyük különbséget a felhasználási és a lejáratú idő között!
 - A „fogyaszthatósági idővel” rendelkező termékek (friss fogyasztású, romlékony élelmiszerek) a lejárat után egészségre ártalmasak lehetnek, ezért ekkor már nem fogyaszthatók!
 - A tartós élelmiszerek lejáratú idejét a „minőségmegőrzési idő” jelzi. Ezek a termékek a lejárat után is fogyaszthatók megfelelő elővigyázatosság mellett, kereskedelmi forgalomba azonban már nem hozhatók. (8)
- Amikor akciósan vásárolunk, tartsuk észben, hogy csak akkor éri meg, ha tényleg az egész vásárolt mennyiséget elfogyasztjuk.
- Ahol van lehetőség, válasszuk az alakilag nem tökéletes, „csúnya” zöldséget, gyümölcsöt, a lejáratúhoz közeli élelmiszereket, ezekre gyakran kedvezményes árat szab a kiskereskedő.
- A (még biztonságosan fogyasztható) maradékot fagyasszuk le, vagy ajándékozzuk el, pl. szomszédnak, rokonnak. A fagyasztott élelmiszert mindig címkézzük fel (mit tartalmaz, mikor készült).
- Ha túl sok zöldséget, gyümölcsöt vettünk, és látjuk, hogy nem fog elfogyni, fagyasszuk le, szárítsuk ki, készítsünk belőle kompótot, savanyúságot, lekvárt, stb.
- A bevásárlásnál figyeljünk a tervezett menünél az adagokra, mennyiségekre is. Ebben segítséget ad az Okostányér®, a hazai táplálkozási ajánlás útmutatója. (9)
- A még biztonságosan fogyasztható élelmiszereket, alapanyagokat, amiket várhatóan már nem fogunk elfogyasztani, adományozzuk el!

- A keletkező élelmiszerhulladékot komposztáljuk! (11)

Az élelmiszerpazarlás csökkentésével, az élelmiszerhulladék tudatosabb kezelésével már rövidtávon is jól járnak a háztartások (spórolás), középtávon pedig a környezetünk is (kevesebb üvegházhatású gáz, javuló termőtalaj, tudatosabb termelés és kereskedelem).

Az élelmiszerpazarlás csökkentéséről további információkat, hasznos tippeket olvashat a Maradék nélkül program közösségi média felületein, illetve az MDOSZ Terítéken az Egészség Facebook oldalán.

Felhasznált irodalom

1. FAO: Policy Support and Governance Gateway, Fodd loss and food waste, <https://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/en/>
2. UNEP FOOD WASTE INDEX REPORT 2021, <https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021>
3. NÉBIH: Az EU-s átlaghoz képest kevesebb élelmiszert dobnak ki a magyarok, 2022. november 11. <https://maradeknelkul.hu/2022/11/11/az-eu-s-atlaghoz-kepest-kevesebb-elelmiszert-dobnak-ki-a-magyarok/>
4. FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO: The State of Food Security and Nutrition in the World 2022, <https://www.fao.org/3/cc0639en/online/cc0639en.html>
5. IPCC Special Report: Climate change and Land, 2022, <https://www.ipcc.ch/srccl/chapter/chapter-5/>
6. NÉBIH, Maradék Nélkül Program: Negyedével csökkent az élelmiszerpazarlásunk, 2022. <https://portal.nebih.gov.hu/-/negyedével-csokkent-az-elelmiszerpazarlasunk>
7. Maryam Rezaei, Bin Liu: Food Loss and waste in the supply chain, Nutfruit, July 2017, pp 26-27.
8. NÉBIH: Ajánlás a minőségmegőrzési idővel rendelkező élelmiszerek lejáratí idő után történő fogyaszthatóságáról, 2021.
9. Okostányér®, a hazai táplálkozási ajánlás, okostanyer.hu
10. NÉBIH Ajánlás a minőség megőrzési idővel rendelkező élelmiszerek fogyaszthatóságáról 2022. január <https://portal.nebih.gov.hu/-/hianypotlo-lejarati-utmutatot-allitott-ossze-a-nebih>
11. NÉBIH: <http://maradeknelkul.hu/kiadvanyok/>

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely:

1035 Budapest, Kerék utca 80.

Levelezési cím:

1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A,

2. emelet 201-202-es szoba

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerző:

Moharos Melinda (dietetikus,
élelmiszermérnök)

Szerkesztők:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc
okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,
egészségfejlesztő, MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Kasza Gyula (egyetemi docens,
a Maradék nélkül program vezetője)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL
SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
