

Egy új, államilag garantált védjegy segíti ezentúl a tudatos vásárlói döntést. A Kormány 2019-ben életre hívta a Kiváló Minőségű Élelmiszer értéketemtő védjegyrendszert, amely valódi garanciát jelent és hiteles információt nyújt a vásárlóknak a kiemelkedő minőségű, biztonságos termékekről. A védjegy használata pedig presztízst jelenthet a kimagasló minőségű élelmiszereket előállító, forgalmazók számára.



A kiélezett piaci versenyben az élelmiszer-előállítók és -forgalmazók elkerülhetetlenül szembesülnek a minőség fogalmával. A vásárlók láthatóan nemcsak azokat a termékeket keresik és részesítik előnyben, amelyek ára kedvező, hanem törekednek a biztonságos és minőségi élelmiszerek fogyasztására. A Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy többlépcsős rendszer, amelyben az egyes szintek – Alap és Arany Fokozat – egymásra épülnek. Bizunk benne, hogy hamarosan számos KMÉ-védjeggyel ellátott termékekkel találkozhatunk az üzletek polcain.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) számára a minőség és a biztonság elkerülhetetlenül összefonódott szempontok, hisz napjainkban alapfeltétel az élelmiszerbiztonság, míg egyre növekvő társadalmi elvárás a kiváló minőség.

A Nébih szakmai tudásának legjavát adta a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegyrendszer megalkotásához, és segíti annak sikeres működtetését. Ahhoz, hogy egy vállalkozás, élelmiszergyártó vagy -forgalmazó terméke viselhesse a KMÉ-védjegyek valamelyikét, komplex feltételrendszernek kell megfelelnie. A KMÉ Arany Fokozatú védjegy használatára csak az a termékkel pályázhatnak, amelyek a Nébih által koordinált Termékmustrán, a legjobb között szerepel. A Termékmustra tehát a KMÉ Arany Fokozatú védjegy elnyerésének kihagyhatatlan lépcsőfoka. A következő esztendőben számos termékkategóriában keressük majd a legkiválóbb termékeket.

A 2019-es tejfől Termékmustra után idén más tejtermékek versenye is megvalósul. Fogyasztói tej és tejfől termékekkel pedig már lehet pályázni a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegyrendszer Alap Fokozatára.

További információ a kme.hu weboldalon található.



A Nébih „Ételt csak okosan!” elnevezésű szemléletformáló programjának célja, felhívni a lakosság figyelmét arra a tényre, hogy tudatos odafigyeléssel megelőzhető az élelmiszer eredetű megbetegedések 70%-a. Idén a háztartási élelmiszerbiztonság és ételminőségjelenség jelentőségére hívja föl a fogyasztók figyelmét a kampány. A „#hűtőkihívás” mostantól egészen az év végéig fut azzal a céllal, hogy a hűtőszekrények tudatosabb használatával a háztartásokban is elősegítse az élelmiszerbiztonság és az élelmiszerhigiénia fokozását.



Magyarországon becslések szerint évente több mint 3 millió ember betegszik meg élelmiszer eredetű megbetegedésekben, melynek 70%-a háztartásokban történik, az élelmiszerek nem megfelelő tárolása, feldolgozása során. Az ilyen jellegű megbetegedések évente több milliárd forint kiesést okoznak az államnak. Ugyanakkor a megbetegedett emberek alig 10%-a fordul orvoshoz, pedig az összes beteg körülbelül 15%-a kórházi ápolásra so-

rul. Ez a szám egy kis odafigyeléssel, a higiéniai szabályok betartásával, valamint a megfelelő konyhatechnológiai ismeretek birtokában, jelentős mértékben visszaszorítható.

Tudatos vásárlók vagyunk?

Mindennapi teendőink között sokszor nem jut elég idő az élelmiszerek bevásárlására, ezért gyakran rohamtempóban vásárolunk. A tudatos vásárlás már a konyhában, a fejünkben elkezdődik. Nem kevés pénzt és időt lehet megtakarítani úgy, hogy ha tudatosan előkészítjük, mi is kerüljön majd a kosarunkba és az asztalunkra.

Mire jó a bevásárlólista?

A bevásárlólista a régi idők óta bevált és nagyon hasznos vásárlás kelléke. Indulás előtt még otthon érdemes végiggondolni, mit szeretnénk a héten enni (reggeli, ebéd, vacsora), és kizárólag ezeket, az ezekhez szükséges alapanyagokat írjuk fel a listánkra. Miért? A lista segítségével vásárlás közben tudjuk magunkat emlékeztetni arra, hogy valóban mire is van szükségünk. Így egyrészt nem kell naponta üzletekbe szaladgálni egy-egy elfelejtett alapanyagért, másrészt kizárólag olyan élelmiszerek kerülnek a kosarunkba, amikre valóban szükségünk van, ezáltal pedig mi magunk is tehetünk az élelmiszerpazarlás ellen.

Milyen táskát vigyünk magunkkal?

Mind praktikusságból, mind környezetbarát szempontból érdemes már bevásárlás előtt gondoskodni megfelelő mennyiségű és minőségű szatyorról, táskáról. Itt fontos szempont az élelmiszerek elkülönítése, a megfelelő hűtés, és a tisztaság.

A bevásárlólistánkra felkerülnek olyan élelmiszerek, amiket nem szükséges hűtve tárol-

ni (pl. alma,ogyorókrém, kenyér), illetve hűtést (pl. sajt, tej) vagy fagyasztást (pl. halrudacska, jégkrém) igénylő élelmiszerek is. Indulás előtt érdemes gondoskodni hűtőtáskáról is, amiben a bevásárlás után a hűtött és fagyasztott termékek hazaszállíthatók anélkül, hogy azok felmelegednének, kiolvadnának. Ezáltal megakadályozható, hogy a szabad szemmel láthatatlan, de egészségünkre ártalmas mikrobák elszaporodjanak az élelmiszerekben. Erre a nyári melegben fokozottan ügyelni kell! Miért? A felengedett élelmiszer visszafagyasztása élelmiszerbiztonsági okból nem ajánlott.

Ügyelni kell arra is, hogy a különböző tisztaságú élelmiszereket elkülönítve tudjuk majd bepakolni, pl. tojást, zöldséget vagy nyers húst ne tegyünk a kenyér mellé. Miért? A nyers, tisztítatlan élelmiszerek felületén betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik ha rákerülnek a kenyérré és megesszük, betegséget okozhatnak. Jó tanács! Használhatunk eltérő színű táskákat a különböző élelmiszerekhez, pl. piros színűt a nyers húshoz; zöldet a zöldségekhez, gyümölcsökhöz; kéket a hűtött, fagyasztott élelmiszerekhez stb. Akik autóval járnak bevásárolni, választhatják azt a jó megoldást is, hogy a bevásárlókocsit az autóig tolják, és ott a csomagtartóban dobozokba, kinyitható kosarakba rendezik az élelmiszereket.

A bevásárlótáskák legyenek könnyen tisztíthatók, tisztántarthatók. Bevásárlás után mindig szárítsuk, szellőztessük ki azokat. Gyakran mossuk, amennyiben anyaguk engedni, vasaljuk is ki. A táskákat tartsuk tiszta, száraz helyen. Miért? A kicsepegető húslében és az élelmiszerek csomagolásán betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik a két vásárlás között eltelt időszakban elszaporodhatnak és keresztszennyeződéshez, megbetegedésekhez vezethet.

Törekedjünk arra, hogy tartós, összecsukható/hajtható, újrahasznosított táskákat, szatyro-

kat szerezzünk be és mindig legyenek nálunk, így nem kell a boltban minden bevásárlásnál nejlon- vagy papírzacskót vennünk. Ezzel is hozzájárulhatunk a környezet védelméhez.

Hol vásároljunk?

Bevásárlólistával és táskákkal a zsebünkben indulhatunk is! Hogy hova? Mindig csak megbízható üzletbe, piacra! Soha ne vásároljunk ellenőrizetlen helyen, alkalmi vagy utcai árustól zöldséget, édességet se. Az élelmiszerboltokat a hatóságok is ellenőrzik, azonban az igazi visszajelzést a vásárlótól kapják, aki a pénztárcájával szavaz arról, életben marad-e a vállalkozás. A vásárló nem lát be a színpalák mögé, de sok apró jelből tájékozódhat, és eldöntheti, megveszi-e az élelmiszert.

Figyeljünk például arra, milyen az üzlet tisztasága, az árutárolás rendje, az eladók ruházata. Ha nincs minden rendben, forduljunk ki onnan. Ilyen helyen az élelmiszerekre sem fordítanak több figyelmet.

Tippek!

- ✓ Éhesen soha ne menjen vásárolni!
- ✓ Készítsen bevásárlólistát!
- ✓ Vigyen magával többször használatos szatyrokat, hűtőtáskát!
- ✓ Rendszeresen tisztítsa bevásárlószatyrait, táskáit!
- ✓ Csak megbízható helyen vásároljon! Ne vásároljon ismeretlen eredetű élelmiszert!
- ✓ Ha szüksége van olvasáshoz szemüvegre, vigye azt is magával, hogy el tudja olvasni az élelmiszerek jelölését.

Úton hazafelé

Érdemes már a futószalagra is olyan sorrendben kitenni a termékeket, ahogy a zacskókba, kosarakba fognak kerülni, időt takarítunk meg, nem nyomódik össze semmi és nem tartjuk fel a sort sem.



Vásárlás után, a szatyrokba, táskákba pakolás-kor is figyeljünk az elkülönítésre. A nyers hús és a tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcssel, ezáltal megelőzve a keresztszennyeződést. Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, nehogy megnyomódjanak, eltörjenek. Zacsós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos, így bármiben haza tudjuk vinni ezeket. Hűtőakkuval ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska minden olyan esetben legyen nálunk (de főleg a nagy nyári melegben), amikor húst, halat vagy mélyhűtött árut vásárolunk, így tartva fenn a hűtőláncot.

Mindig különítsük el a vegyszereket az élelmiszertől! Előre összecsomagolt termékeket (pl. kartonos tej, fóliázott ásványvíz, rekesznyi sör) már ne tegyük további zacskóba, hiszen felesleges, van kialakított fogantyújuk. Húzos kocsinál és hátizsáknál az elrendezés nagyon fontos: alulra tegyük az erősebb csomagolású termékeket, dobozokat és egyre feljebb haladva a puhább, érzékenyebb élelmiszerek kerüljenek. Tehát a tojásokra, vagy friss barackokra ne tegyük rá a dobozos tejeiket!

Ha kocsival szállítjuk haza a bevásárolt élelmiszereket, ügyeljünk arra, hogy a csomagtartóban ne tegyük az élelmiszereket más holmik, pl. kerékpár, homokozókészlet, gyerekjáték mellé, mert ilyenkor is szennyeződhetnek élelmiszereink.

Otthoni teendők vásárlás után

Nem is gondolná, hogy ha kézmosás után nagyító alatt megvizsgálánk a kezünket, mennyi minden maradna az ujjaink között vagy a csuklónkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosásnak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogyan legyenek egészségesek a fogaink, vagy hogyan énekeljünk ki egy tiszta hangot.

Miért kell kezet mosni?

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetükben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatóak. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is, és az élelmiszerral szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Néhány mikroba, akár több mint három órán keresztül életben maradhat a kezünkön, főleg az ideális táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket, ételeket is.

Mikor kell kezet mosni?

Nemcsak a vásárlásból hazatérve, hanem:

- ***minden WC-használat után,***
- ***minden étkezés előtt és után,***
- ***minden ételkészítés előtt,***
- ***utcáról, iskolából, óvodából vagy játszótérről hazatérve,***
- ***állatok simogatása, gondozása és velük való játék után,***
- ***köhögés és tüsszentés után,***
- ***bármikor, amikor piszkos lesz a kezünk.***

Hogyan kell kezet mosni?

Kézmosás során fontos a meleg víz és szappan használata. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatóak el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Az alapos kézmosáshoz kb. 20 másodpercre van szükség. Kézmosás után papír kéztörölővel, sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobákat, mint textil kéztörölővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni és a tiszta kéz megtörölésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre. A kéz szárazra törlése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörölés a baktériumok nagy részét eltávolítja a kéz felületéről. Minél szárazabbra töröljük a kezünk, annál inkább védve vagyunk a kórokozókkal szemben.



Tegye a helyükre a vásárolt élelmiszereket!

Érdeemes megjegyezni, hogy akármilyen csábító is a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, vásárlás után minél hamarabb haza kell menni és hűtőbe tenni vagy feldolgozni a hűtést (friss húsvok, joghurtok, sajtok, felvágottak), illetve fagyasztást igénylő, (például jégkrémet, előre csomagolt fagyasztott zöldségeket), gyorsan romló élelmiszereket.

Ha hazaért, pakolja el az élelmiszereket a megfelelő helyre. Ha bizonytalan abban, hogy mely termékek igényelnek hűtést, és melyek nem, olvassa el a termékeken található információkat.

Nézze át a hűtő és a kamra tartalmát. Tegye előre azokat az élelmiszereket, amelyek közelebbi a lejárat dátuma, így elkerülheti, hogy elfeledkezik róluk és esetleg ki kelljen dobni (EBEK elv: először be, először ki).

A hűtő hőfokát rendszeresen ellenőrizzük. Akkor hatásos a hűtés, ha a húsvok, tejet 5 °C alatt tudjuk tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C) előnyösebb. A nyers darált húst még aznap készítjük el, minél tovább tároljuk, annál veszélyesebb lehet. A hűtőbe a termékeket lefedve tegyük be (dobozban vagy más csomagolásban) úgy, hogy egymást ne szennyezhessek. A tojást is így elkülönítve tegyük be, de előre megmosni nem kell, és nem is javasolt; ha szükséges, inkább felhasználás előtt mossuk meg.

Mit hova kell tenni a hűtőben?

Élelmiszerbiztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben.

A legfelső polcokra érdemes a dobozokba, edényekbe helyezett főtt ételeket, maradék ételeket tenni, lehetőleg adagonként.

A középső polcra kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fagyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az alsó polcra a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni, vagy dobozba kell tenni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be

se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. Gondoljunk csak bele, ha a nyers húst tennénk legfelülre, akkor a leve lecsoroghatna egészen az alsó polcig. A nyers húson és a kicsurgó húslében pedig súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, amelyek így rákerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerekre, s ha ezeket elfogyasztjuk, megbetegedhetünk. A nyers húsok mellett itt kap helyet még a tojás is, ám a tojást máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított helyen is tárolhatjuk.

A fiókokba a zöldségek, illetve gyümölcsök kerülhetnek. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka, burgonya), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más étel-
szerezettel érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A hűtőszekrény ajtaja a már korábban megemlített tojások tárolására alkalmas. Emellett nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy gyümölcslevek.

A kikapalást azokkal az élelmiszerekkel fejezzük be, melyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerek (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).

A „Ételt csak okosan!” kampány weboldalán, a www.eteltcsakokosan.hu oldalon valamint a www.facebook.com/eteltcsakokosan közösségi oldalon az érdeklődők kérdéseiket szakértőknek tehetik fel, aktuális és főképp hasznos információkat találhatnak az étel-
szerbiztonságról. Válogathatnak ínycsiklandó

receptek közül, amelyek fontos velejárója az étel-
szerbiztonsági jó tanács is. Mindemel-
lett hetente megújuló kvízzjáték várja a játé-
kos kedvű látogatókat, akik hasznos és ked-
ves ajándékokat nyerhetnek. A rendszeresen
frissülő hírek rovat mindig aktuális, a Nébih
tevékenységéhez kapcsolódó információkat
tartalmaz.



Ételt csak!
OKOSAN!
www.eteltcsakokosan.hu



Ételt csak!
OKOSAN!
GYEREKEKNEK

Egy program az antibiotikumok megőrzéséért és a rezisztencia visszaszorításáért

Az antibiotikumok emberi életek millióit mentették már meg. Olyan betegségeket is sikerült velük kezelni, amelyek régen gyógyíthatatlannak, halálosnak bizonyultak. Most képzeljünk el egy olyan jövőt, amelyben az antibiotikumok többé már nem segítenek!

Ez a veszélyes jelenség már most létezik, úgy nevezzük, hogy antibiotikum-rezisztencia.

Az antibiotikum-rezisztencia akkor fordul elő, ha a betegségeket okozó káros baktériumok ellenállóvá válnak a korábban hatékony antibiotikumokkal szemben.

Ha minden a legrosszabb forgatókönyv szerint alakul, a jövőben nem marad hatékony antibiotikum. Viszont jó hír az, hogy a folyamat lassítható, ha körültekintően használjuk az antibiotikumokat.

Ezzel az embereket, az állatokat és a környezetet egyaránt érintő problémával foglalkozik a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) és az Agrárminisztérium közös ismeretterjesztő és szemléletformáló programja „Meddig hat?” címmel.

A Nébih jelenleg is számos intézkedést hoz az antimikrobiális rezisztencia csökkentése érdekében. Felügyeli a gyógyszer-engedélyezést és biztosítja, hogy csak megfelelő, ellenőrzött, biztonságos állatgyógyászati készítmények kerüljenek a piacra. Folyamatosak a gyógyszerforgalmazással kapcsolatos ellenőrzések, a problémát feltáró adatgyűjtések és a laboratóriumi vizsgálatok. A hazai rezisztencia-mo-

nitoring eredményei alapján megállapítható, hogy a rezisztencia számos baktériumfaj és antibiotikum esetében Magyarországon is elterjedt. A riasztóan nagy mennyiségben eladott gyógyszerek és a Nébih vizsgálati eredményei is egyre inkább arra ösztönzik a szakembereket, hogy az eddigieknél átfogóbb stratégiát dolgozzanak ki a hatékony intézkedések érdekében.



Mit tehetünk egyénileg? Először is, csak azt az antibiotikumot adjuk be állatainknak, amelyet az orvos felírt, és minden esetben kövessük az utasításait! Ha mi lennénk betegek, ugyanilyen módon járunk el! Antibiotikumokat kizárólag a baktériumok ellen lehet bevetni. A vírusokkal szemben hatástalanok. Ne adjuk oda másoknak a nekünk felírt antibiotikumot, és ne tegyük el az antibiotikumokat későbbre! Kérdezzük meg az orvosunkat (adott esetben az állatorvosunkat), meddig kell használnunk a gyógyszert! Soha ne hagyjuk abba a gyógyszer adását (vagy szedését) a kúra közben, csak mert enyhültek a tünetek.

Azzal is csökkenthetjük az antibiotikum-használatot, ha alpból megakadályozzuk a fertőzés terjedését. Rendszeres kézmosással, megfelelő védőoltásokkal egyszerűen, de hatékonyan megőrizhetjük saját és állataink egészségét.



A meddighat.hu az antibiotikum-rezisztencia témakörét számos aspektusból világítja meg. Hivatalunk célja, hogy a szakmai és hiteles forrásokból származó ismereteket közérthető formában adja tovább, minél nagyobb körben megszólítva az érdeklődőket. Bemutatjuk azt is, hogy az állati és az emberi egészség ügye

szorosan összefügg, továbbá, hogy ki hogyan járulhat hozzá a rezisztencia elleni sikeres küzdelemhez. A honlapot és ismeretanyagát a Nébih és a Szabad a gazdi program Facebook oldalán folyamatosan népszerűsítjük.

A felelőtlen antibiotikum-alkalmazásról

Az indokolatlan vagy szakmai értelemben helytelenül végzett kezelést nevezzük felelőtlen antibiotikum-alkalmazásnak. Ilyen például állatok esetében az ún. hozamfokozás, mely az Európai Unió országaiban, így hazánkban is tilos, de számos országban még megengedett. Ez azt jelenti, hogy a jobb takarmányhasznosítás, vagyis a hozam növekedése érdekében adnak az állatállománynak antibiotikumot úgy, hogy tényleges betegség vagy fertőzés nem áll fenn.

Az állattartó vagy a beteg önkéntes alapon, szakember megkérdezése nélkül végzett gyógykezelése is számos veszéllyel jár. A nem megfelelő hatóanyaggal, nem megfelelő dózisban és nem megfelelő ideig adagolt antibiotikumok gyakran nem hatásosak, ellenben jelentősen növelik a rezisztencia kockázatát, és súlyosabb fertőzésekhez is vezethetnek. Fontos tehát az állatorvos és az orvos utasításának a betartása, és az antibiotikumok „kímélete”, azaz csak indokolt esetben való alkalmazása.



Az ENSZ Közgyűlés szeptember 29-ét az élelmiszerbiztonsággal és -pazarlással kapcsolatos tudatosság nemzetközi napjává választotta, amelyet 2020-ban tartanak meg először. E területen Magyarország is számos erőfeszítést tesz, amelyben a Nébih Maradék nélkül programja jelentős szerepet vállal.

Az Élelmiszerügyi Világszervezet 2011-es becslése szerint világviszonylatban a megtermelt élelmiszer egyharmada kárba vész, a termőföldtől az asztalig tartó élelmiszerláncban. Talán nem is gondolnánk, de csak a háztartások annyi élelmiszerhulladék keletkezéséért felelősek, mint az összes többi szereplő – a termelés, a feldolgozás, a kereskedelem és a vendéglátás – együttesen. Magyarországon a Nébih kutatása szerint 68 kg élelmiszerhulladék keletkezik évente, amelynek a fele elkerülhető lett volna, vagyis pazarlásnak nevezhető. A magyar lakosság legnagyobb mennyiségben főtt ételt, pékárut, valamint zöldségféléket dob a szemetesbe. Ha forintra váltjuk az elpazarolt élelmiszereket, akkor egy négytagú család esetében 50 ezer forint felesleges kiadásról beszélhetünk!

Nem jó érzés kidobni az élelmiszert, így logikus kérdés ilyenkor, hogy mit tehetünk volna, hogy megelőzzük.

Ennek három arany szabálya van: **annyt vásároljunk, annyt főzzünk és annyt szedjük a tányérunkra, amennyi biztosan elfogy maradék nélkül!** Érdemes inkább kevesebb, de jobb minőségű, lehetőleg Magyarországon vagy még inkább helyben előállított élelmiszert venni, így a rövidebb szállítási távolságok miatt a környezetünket is védjük.

Szerencsére számos egyszerű praktika áll rendelkezésünkre az élelmiszerpazarlás megelőzésére, amelyek bevetethetők a mindennapokban:

- Egy vendégvárás során meglehetősen nehéz megbecsülni, mennyi étel fogy el ténylegesen. A menü megtervezésekor jó ötlet lehet olyan fogásokban is gondolkodni, amelyek hosszan eltarthatók, így, ha meg is maradnak, később is jó szolgálatot tesznek majd.
- Bevásárlólista segítségével, jó eséllyel csak olyan élelmiszereket teszünk a kosárunkba, amelyekre valóban szükségünk van.
- Ha mégis keletkezik maradék, jó hír, hogy a fagyasztás kitűnő tartósítási eljárás! Érdemes porciózva lefagyasztani az ételt, hogy a későbbi felhasználáskor se keletkezzen felesleg. A fagyasztani kívánt ételeket címkézzük fel!
- Ugyancsak fontos, hogy a hűtőben tárolt élelmiszereink lejáratát idejét is kövessük nyomon: figyeljünk rá, hogy azt fogyasszuk el előbb, aminek közelebbi a lejáratát ideje.
- A hűtőszekrény optimális hőmérséklet-tartománya 0–5 °C között van. Ellenőrizzük időnként a hűtőszekrény hőmérsékletét, hiszen 5 °C feletti hőmérsékleten gyorsabban romlhatnak indulhatnak az élelmiszerek.
- Együk meg a kevésbé „szép”, de egészséges, nem penészes, nem romlott zöldségeket és gyümölcsöket is! A Maradék nélkül program Vegyél számba! kampányában összegyűjtötte, melyek azok a hibák, amelyek mellett még nyugodtan elfogyaszthatók.

A tudás hatalom, így fontos, hogy ismerjük az élelmiszereken található lejáratí idő két típusát. **Minőségmegőrzési idővel** a tartós élelmiszerek rendelkeznek, mint például a konzervek, lisztek, száraztészták. Azt javasoljuk, hogy ha otthonunkban lejárt, de bontatlan **minőségmegőrzési idejű** terméket találunk, akkor adjunk neki egy esélyt, ne dobjuk ki automatikusan. Ha jó az illata, állaga, színe, íze, akkor biztosan elfogyasztható még. Fontos azonban, hogy a lejárt **fogyaszthatósági idővel** rendelkező, vagyis gyorsan romló és hűtést igénylő élelmiszerekkel már ne kísérletezzünk, mert itt már az egészségünket kockáztatjuk.

Fogyaszthatósági idő	vs.	Minőségmegőrzési idő
<p>A „fogyaszthatósági idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát után az élelmiszer fogyasztása már nem biztonságos.</p>  <p>Fogyasztható: 19/04/2018</p>		<p>A „minőségmegőrzési idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát után az élelmiszer ugyan már veszít a minőségéből, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár.</p>  <p>Minőségét megőrzi: 20/05/2019</p>

Élelmiszermentésnek számít az adományozás is. Itt azt az alapelvet tartjuk szem előtt, hogy csak olyan bontatlan csomagolású, nem lejárt terméket adományozunk, amit mi magunk is megennénk.

Ha háztartásunkban mégis keletkezik maradék, akkor a szemetes helyett – ha van rá mód – részesítsük előnyben a kevésbé környezetterhelő módszereket, mint amilyen a zöldhulladék komposztálása vagy a társulatok takarmányként való felhasználása.

Ha a fentiekre több figyelmet fordítunk, sokat tehetünk az élelmiszerpazarlás csökkentéséért, s nem utolsósorban a pénztárcánk is meghálálja. További tippek a Maradék nélkül program honlapján olvashatók.

Élelmiszerpazarlásról gyerekeknek

Az élelmiszerpazarlás számos olyan rutintevékenységhez kötődik, mint a bevásárlás, főzés, tálalás, amelyeket évek alatt berögzült minták mentén végzünk, ezért felnőttkorban már nehéz megváltoztatni ezeket a szokásokat. Éppen ezért a Maradék nélkül programon belül kiemelt figyelmet fordítunk a gyermekkori szemléletformálásra. Már kisiskolás korban igyekszünk elérni, hogy ugyanolyan alapvető legyen az, hogy nem dobunk ki élelmiszert, mint az, hogy nem szemetelünk az utcán.

A Maradék nélkül iskolai programja elsősorban a 8–12 éves korosztályt szólítja meg a fenntartható élelmiszerfogyasztást népszerűsítő anyagaival, amelyekkel ez idáig már több mint 280 ezer általános iskolás gyerek találkozhatott. Segítjük a pedagógusok munkáját abban, hogy minél könnyebben be tudják emelni az élelmiszerhulladékokkal kapcsolatos ismereteket az iskolai foglalkozásokba, ezért a Maradék nélkül program honlapján (maradeknelkul.hu) mindenki számára elérhetőek oktatási anyagaink: gyerekeknek és a tanároknak szánt könyvecske, diárorok, játékos animációk és a feladatlapok. A bemutató foglalkozások különösen népszerűek a tematikus témaheteken, amelynek keretében már 1700 gyerek hallgathatta meg személyesen a Maradék nélkül program szakértőit. Két ízben, 2018-ban és 2019-ben nyári táborban mélyíthették el tudásukat a Maradék nélkül online kvíz verseny nyertes osztályai, 2020-ban pedig rajzpályázaton mérhetik össze kreativitásukat a 3–6. osztályos tanulók.



Hazánk leggyakoribb gyomnövénye a parlagfű (*Ambrosia artemisiifolia* L.), melynek virágpora több allergiás megbetegedés kiváltója, mint az összes többi allergén növény együttvéve. Kiemelt kormányzati cél a parlagfűves területek és a pollenszennyezés csökkentése Magyarországon.

Ezért a tavalyi év során már törvénymódosításra került sor annak érdekében, hogy a területek egész évben parlagfű-mentesek legyenek. Eszerint a gazdák nemcsak július elseje után kötelesek parlagfű-mentesen tartani a területeiket, hanem ez a kötelezettségük egész évben fennáll.



A parlagfű Észak-Amerikából származó, rendkívül káros, egyényári gyomnövény. Agressz-

szívásával elnyomja a kultúrnövényeket, miközben felhasználja a talaj tápanyag- és vízkészletét. Nagy versenyképessége révén a többi gyomnövény növekedését is gátolja.

Egy növény a vegetációs időszakban 2-8 milliárd pollenszemet termel, virágpora legnagyobb mennyiségben július végén és augusztusban szóródik szét. Virágpora akár 100 km-es távolságra is eljuthat a gazdanövénytől. Magja a talajban akár 40 évig is csírázóképes marad. Egy növényen 3-4000 db csíráképes mag is fejlődhet.

Egészségünk védelmében nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a pollenjelentésben megadott napi értékek a nagyobb területekre jellemző helyzetről nyújtanak tájékoztatást, így ezekhez képest a parlagfűves területeken és közelükben, azok többszörösének is lehetünk téve.

Mivel egyedüli, teljes eredményre vezető módszer mai tudásunk szerint nincs, ezért fontos, hogy a védekezést folyamatosan és minden lehetséges eszközzel végezzük. Nagyon fontos, hogy megakadályozzuk a virágzást és azt, hogy a növény magot érleljen. A magok a föld bolygatásával kerülnek csírázóképes állapotba, amennyiben egy területet nem bolygatnak, a hazánkban honos gyomnövények 3-5 év alatt teljesen kiszorítják az adott területről.

A parlagfű elleni védekezési módok alkalmazását minden esetben a virágzás előtt kell megkezdeni, amikor a pollenszórás még nem kezdődött meg. Ezt a munkát a virágzás alatt folyamatosan és rendszeresen kell végezni, annak érdekében, hogy ne jelenjenek meg újabb virágzó tövek.

A kézi gyomlálás és kapálás az egyik leghatékonyabb módszer. Ezt a módszert csak a virágzás előtti időben ajánljuk, mert a nagy tömegű pollennel való találkozás egészségre gyakorolt hatása minden életkorban kedvezőtlen. Ennek végzése kesztyűvel ajánlott, mert a növény minden része allergén.

A kaszálás és a legeltetés további környezet- és költségkímélő védekezési mód. A növényeket a tömeges megjelenésük után, ahol lehet, minél előbb tanácsos a talajszinten, a gyökérnyaki részt elvágyva elpusztítani. Ez a legbiztosabb módszer, mivel a növények így kevésbé hajlamosak újrahajtani, illetve késleltethető az újvirágzás.

hogy minél fiatalabb legyen a kezelendő növény. Legcélszerűbb ezt a módszert akkor végezni, amikor a gyomnövények zöme kikelt, és már elegendő levélfelületük van a szerek felvételéhez. A védekezéseket legkésőbb a parlagfű 10 cm-es állapotáig el kell végezni.

A 2020-as évtől jelentősen növekedik a parlagfű légi felderítésére fordított kapacitás. Ennek célja, hogy minél rövidebb idő alatt, minél nagyobb területen kerüljön felderítésre és lekaszálásra a parlagfű. Kísérletek kerülnek beállításra, hogy melyek a leghatékonyabb parlagfű-felderítési módszerek, hogy segítségükkel tovább csökkenthető legyen az ország parlagfű-fertőzöttsége.

Új informatikai eszközök és mobilapplikációk kerülnek bevezetésre, hogy a lakosság is hatékonyabban bekapcsolódhasson ebbe a munkába.

Jelenleg is a lakosság szolgálatában áll a Parlagfű Bejelentő Rendszer, ahova bejelentést tehetnek, akár fényképpel ellátva is. A bejelentés egy térképen GPS-koordináták segítségével rögzíti a fertőzött terület helyét, és rögtön az eljáró hatóságához továbbítja, így gyorsítva az ügyintézését.

Folytatódik az iskolákban a szemléletformálás, a Parlagfű kisokos kiadvánnyal játékos formában ismertetjük meg az alsós korosztállyal a gyomnövényt, hogy már a gyerekek is hatékonyan tudjanak ellene védekezni azzal, hogy felismerik és akár ki is húzzák a gyomot.

Parlagfű kisokos

Foglalkoztató füzet gyerekeknek



Azokon a területeken ahol a mechanikai gyomirtás nem megvalósítható, gyomirtó szerek használatára van szükség. Gyomirtó szer használata esetén fontos gondosan megválasztani a használni kívánt szert, és ügyelni kell arra is,

