



2

3. TIPP

ÉTELMENTÉS

NOVEMBER

A hulladékcsökkentés egyik fontos eleme az élelmiszer hulladék csökkentése. Tudtad, hogy az élelmiszerek termesztése, feldolgozása és szállítása egy átlagos európai ember ökológiai lábnyomának mintegy felét teszi ki? Magyarországon évente 1.8 millió tonna élelmiszer-hulladék keletkezik, amelynek harmada a háztartásoknál termelődik. Konkrétan egy átlagos magyar állampolgár 65 kg élelmiszert dob a szemetesbe évente. Elkekerítő, igaz?

Segíts te is csökkenteni az élelmiszer hulladékot! Íme pár tipp ehhez:

- Ne menj éhesen a boltba, mert akkor biztos, hogy sokkal több mindent fogsz vásárolni, mint amire ténylegesen szükséged van.
- Ismerd a hűtőd, kamrád tartalmát – ne vegyél feleslegesen olyan élelmiszert, amelyből már beraktároztál.
- A maradék ételeket fagyaszd le vagy használd fel!
- Legyél te is ételmentő – vásárolj meg a hamarosan lejáró ételeket vagy a csúnyább gyümölcsöket, hogy ne a kukába kerüljenek!
- Kezdj el komposztálni! Nézd meg, hogy a kertben van-e komposztálásra alkalmas hely és lehetőség! Azonban ma már a beltéri komposztálásra is vannak könnyű megoldások és a legtöbb városban közösségi komposztálásra is nyílik lehetőség.
- Már komposztálsz? Csatlakozz a komposztálók közösségéhez befogadóként (vagy komposzt adományozóként), a **Share Waste** kezdeményezésén keresztül.

Az ételpazarlás kapcsán is vannak ám jó lehetőségek akciókra, íme pár ötlet:

- „Nulla hulladék” ebéd/piknik/vacsora szervezése.
- Ötlebörze arról,
 - hogyan főzzünk maradék alapanyagok felhasználásával;
 - hogyan kerüljük el az ételhulladék keletkezését már a vásárlás és/vagy a felhasználás során.
- Tervezzük meg tudatosan a bevásárlásainkat, elkerülve a felesleges termékek megvásárlását és osszuk meg ezt másokkal is.

