

Égyütt az

ÉLELMISZER-PAZARLÁS ELLEN



Legyél nyitott a „rég” dolgokra

Először a már kibontott élelmiszerek rekeszében található dolgokat használd fel a hűtőszekrényből. A bontott csomagolásokat, pl. a kenyeret lehetőleg légmentesen zárd le, és minél előbb fogyaszsd el.

Frissítsd fel

A száraz pékárukat nedvesítsd meg vízzel, és 150-180 fokban süsd rövid ideig, amíg ropogósra sülnek. A száraz kenyérszeletek pl. kenyérpíró segítségével újra fogyaszthatóvá válnak.

Használd a kreativitásod

Mentsd meg a gyümölcsöket, és dobd fel salátát vitamindús színfoltokkal, például frissítő narancssal vagy édes bogyós gyümölcsökkel.

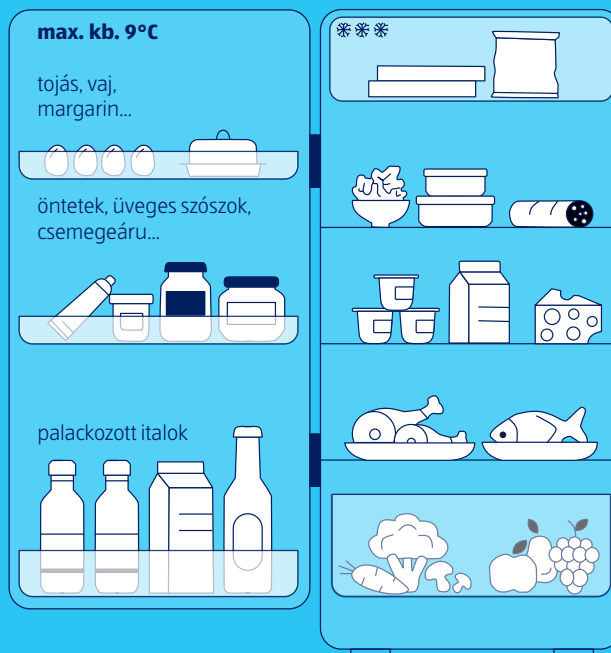
Mutasd meg, hogy neked sem pálya

a pazarlás, és ügyelj a megfelelő adagolásra. A megmaradt ételek délutáni snackként is elfogyaszthatók. Mára jóllaktál? Használd a fagyasztórekeszt, hogy a maradékokat a következő napokra is eltarthatóvá tedd.

Kezeld tisztán

és ne kockáztasd a baktériumokat. A konzerveket, pl. kukoricát, adagokban, friss kanállal szedd, hogy elkerüld a korai penészesedést.

A helyes tárolás már fél siker!



max. kb. 9°C

tojás, vaj,
margarin...



öntetek, üveges szósok,
csemegeáru...



palackozott italok





legalább -18°C (***)-tól)
fagyasztott élelmiszerek,
gyorsfagyasztott
termékek...

max. kb. 8°C
készételek, füstölt szalámi...

kb. 5°C
sajt, tejtermékek, pl.
joghurt, tejszínhab, tejföl,
túró...

kb. 2°C
gyorsan romló
élelmiszerek, nyers hús,
nyers hal, félévű...

max. kb. 8°C
hűtendő gyümölcs és
zöldség, bogyós gyümölcs,
saláta...

Jó ez még?

Ha a minőségmegőrzési idő lejárt, egyszerűen teszteld a terméket érzékszervileg: nézd meg, szagold meg, tapintsd meg, kóstold meg. Az élelmiszerek ugyanis még a minőségmegőrzési idő lejáta után is lehetnek fogyaszthatóak, és ezeket kifejezetten jelöljük is ezzel a logóval: „Elmúlt a minőségmegőrzési idő? Sokszor tovább is ehető vagyok”.

További információ:



+ 2 nap



+ 2 nap



+ 5 nap



+ 15 nap



+ 21 nap (főtt)



+ 2 hónap



+ 6 hónap



+ 6 hónap



+ 1 év



+ 1 év



+ 1 év



+ 1 év

