**Tippek a maradékmentes karácsonyhoz**

**A karácsonyi időszakban az átlagosnál is több élelmiszer végzi a szemetesben: nem csupán a sütés-főzéssel járó élelmiszerhulladékok – például tojáshéj – miatt, hanem sokszor a megmaradt készételek is a kukába kerülnek az ünnepek során. A Nébih *Maradék nélkül* programjának szakemberei összegyűjtötték azokat a praktikus, élelmiszerfeleslegeket megelőző tanácsokat, amelyek segítségével maradék nélkül „vészelhetjük át” a karácsonyt.**

Magyarországon évente mintegy 1,8 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik, jelentős része a családoknál: egy átlagos magyar háztartásban [fejenként 68 kg élelmiszert dobunk ki](https://portal.nebih.gov.hu/-/maradek-nelkul-program-kutatasi-eredmenyek-osszefoglalasa), s ennek a fele megelőzhető lenne egy kis odafigyeléssel, tudatosabb tervezéssel. Jellemző, hogy az ünnepi időszakban az átlagosnál is több élelmiszer végzi a szemetesben

A hulladékpiramis elve szerint a legjobb megoldás a megelőzés. Ebben nyújt segítséget az az összeállítás, amelyben a Nébih *Maradék nélkül* programjának szakemberei az élelmiszerfeleslegeket megelőző tanácsokat gyűjtötték össze.

Fontos például szem előtt tartani, hogy gyomrunk a karácsonyi időszakban sem nő meg a kétszeresére. Az ünnepek alatt is törekedjünk arra, hogy ne főzzünk többet, mint amennyit a család biztosan el tud fogyasztani maradék nélkül. Ha ez mégsem sikerül, akkor ügyeljünk rá, hogy az ételmaradék minél hamarabb bekerüljön a hűtőbe. A legtöbb élelmiszer esetében pedig a fagyasztás a legjobb tartósítási mód, amelynek legfontosabb szempontjairól [infografikát](http://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2019/12/Karacsonyi_infografika_02.jpg) is készített a Nébih.

Szintén hasznos, ha az ételkészítésbe – akár játékos formában – bevonjuk a gyerekeket is. A kutatások szerint ugyanis azok a gyerekek, akik közvetlen tapasztalatokkal rendelkeznek az ételkészítésről, látják, hogy mennyi munkával, odafigyeléssel jár egy tál étel előállítása, sokkal kevésbé pazarolnak, mint társaik. Ráadásul ők a későbbiekben az élelmiszerbiztonsági kockázatokat is rutinosabban kerülik el, mint társaik.

A karácsonyi maradékmentésről további hasznos tanácsok olvashatóak *Maradék nélkül* programunk weboldalán: <http://maradeknelkul.hu/2019/12/18/karacsonyi-menu-maradek-nelkul/>

2019. december 19.

 Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal