

# Tudatos hűtőhasználat az élelmiszerpazarlás ellen

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja idén karácsonyra különleges hűtőhasználati útmutatót állított össze, amely segítséget nyújt az élelmiszerek biztonságos és fenntartható tárolásában. A kiadvány megjelenése alkalmából december 1. és 22. között értékes nyereményekért zajló kvízzjátékban mérhetik össze tudásukat az olvasók a [maradeknelkul.hu](http://maradeknelkul.hu) oldalon.

A hűtőszekrény használata a mindennapjaink része, hiszen elengedhetetlen az élelmiszerek tárolásához és frissen tartásához. Fontos szerep hárul rá az élelmiszerbiztonság megőrzésében és az élelmiszerpazarlás csökkentésében is, mely szerepkör az ünnepek alatt különösen értékes. Az adventi időszakban érdemes időt szánni a hűtőszekrény és a fagyasztórekesz kiürítésére annak érdekében, hogy a karácsonyi fogásoknak és maradékoknak legyen elég hely.

A maradékok sorsa a magyar háztartásokban rendkívül hanyattatott, ugyanis a készülékekből pazarolunk legtöbbet. Egy átlagos magyar fogyasztó egy év leforgása alatt 60 kg élelmiszerhulladékot termel, amelyből 24 kg elkerülhető lenne, vagyis ez a pazarlás. A pazarlás mérsékléséhez az élelmiszerek kezelésében elengedhetetlen a megfelelő tudás és a tudatos hozzáállás. A hűtőszekrény használata magától értetődőnek tűnhet, de számos olyan praktika van, amelyek alkalmazásával a hűtőnk és a fagyasztónk még nagyobb segítségévé válhat az élelmiszerpazarlás elleni harcban. Fontos odafigyelni például a megfelelő hőmérséklettartományra, az elrendezésre és az időzítésre; a hűtendő élelmiszerekre, és azokra is, amelyeknek árthat a hűtve tárolás. Ezenfelül a fagyasztás és kiolvasztás helyes és biztonságos módjáról sem szabad megfeledkezni, valamint; a hűtőtakarítás lépéseiről vagy éppen arról, hogy mi a teendő áramszünet esetén az élelmiszerekkel.

[A Maradék nélkül program legújabb útmutatója](#) ezeket az ismereteket most egy helyen foglalja össze. Azok, akik megfogadják őket nemcsak a saját egészségüket óvhatják meg az élelmiszer-eredetű megbetegedésekkel szemben, de a Föld erőforrásait is kímélik a pazarlás mérséklésével. A megszerzett tudás most akár értékes nyereményre is váltható a [Maradék nélkül adventi kvízzjátékában](#). A december 1. és 22. között elérhető hűtőhasználati kvíz helyes válaszadói közül ugyanis 3 szerencsés nyertes – támogatói felajánlás révén – hűtőszekrényt nyerhet. Hűtőrendezésben gazdag adventi készülődést és pazarlásmentes ünnepeket kíván a Nébih Maradék nélkül programja!

## A Maradék nélkül program felületei:

- Weboldal: <https://maradeknelkul.hu/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/maradeknelkul>
- Instagram: [https://www.instagram.com/maradek\\_nelkul/](https://www.instagram.com/maradek_nelkul/)
- TikTok: [https://www.tiktok.com/@maradek\\_nelkul](https://www.tiktok.com/@maradek_nelkul)

## Kapcsolódó anyag:

[Hűtőhasználati útmutató \(pdf\)](#)

[Hűtőhasználati kvíz](#)

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384
- [nebih@nebih.gov.hu](mailto:nebih@nebih.gov.hu)

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/9117/tudatos-hutohasznalattal-az-elelmiszerpazarlas-ellen/>