

Kapszulakamrával az élelmiszerpazarlás ellen - A Nébih Maradék nélkül program tanácsai

A háztartások élelmiszerpazarlásának csökkentésében fontos szerepet játszik az otthoni élelmiszerkészletek tudatos kezelése. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja a kapszulakamra koncepcióján keresztül nyújt gyakorlati útmutatót ahhoz, hogyan érdemes kialakítani az élelmiszer alapkészletet a háztartásokban. A cél az, hogy ez az alapkészlet valóban hatékony eszköze legyen az élelmiszerpazarlás elleni küzdelemnek.

A Nébih Maradék nélkül program 2024-es háztartási hulladékfelmérése alapján a magyar háztartásokban az élelmiszerpazarlás két leggyakoribb oka a nem megfelelő tervezéshez köthető. Fejenként évente 7,5 kg elkerülhető élelmiszerhulladék kerül a kukába amiatt, mert elfeledkeztünk róla vagy túl sokat vásároltunk belőle és lejárt, megromlott. Ennek megelőzésében nyújthat segítséget az otthoni élelmiszerkészlet nyomon követése, például kapszulakamra kialakításával.

A kapszulakamra nem a felhalmozást, hanem a tudatos készletezést jelenti. Lényege, hogy a háztartás étkezési szokásaihoz igazodva, olyan alapélelmiszerekből álló készlet jöjjön létre, amely sokoldalúan felhasználható, egymással jól kombinálható és hosszabb ideig eltartható elemekből áll. Az így kialakított alapkészlet mindennapi segítséget nyújthat a menütervezésben, ezzel is csökkentve az impulzív vásárlások okozta felesleges kiadásokat.

A kapszulakamra összeállításának első lépése a háztartás fogyasztási szokásainak feltérképezése. Érdemes áttekinteni, mely ételek kerülnek gyakran az asztalra a különböző étkezések alkalmával, majd ezekhez igazítani a szükséges alapanyagokat és mennyiségeket. A meglévő készletek rendszeres felülvizsgálata segít elkerülni a túlhalmozást és biztosítja, hogy az élelmiszerek a lejárat idő előtt felhasználásra kerüljenek. A minőségmegőrzési idővel rendelkező termékeknek még lejárati után is adhatunk esélyt, ha azok csomagolása bontatlan, megfelelően tároltuk és nem tapasztalunk változást a termék színében, állagában vagy illatában. Ebben a [Maradék nélkül program lejárati útmutatója](#) nyújt hasznos segítséget, amely termékkategóriánként listázza az ajánlott fogyaszthatósági határidőt a minőségmegőrzési idő lejárata követően.

A kapszulakamra alapját jellemzően olyan tartós élelmiszerek képezik, mint az étolaj, a fűszerek, a tésztafélék, a rizs, a konzervek és a különböző szósok. Ezek kiegészíthetők fagyasztott hússal, zöldségekkel és gyümölcsökkel, figyelembe véve a háztartási fagyasztószekrény kapacitását. A fagyasztó tartalmát is érdemes időről-időre ellenőrizni, mivel fagyasztva sem érdemes túl hosszú ideig tárolni az élelmiszereket. A gyakran fagyasztott, bár rövidebb ideig eltartható termékek – például a joghurtok vagy felvágottak – szintén részei lehetnek a készletnek, ha vásárláskor figyelembe vesszük a fogyaszthatósági időt és átgondoljuk, valóban fel tudjuk-e használni a lejárati idő előtt. A Maradék nélkül leltározást segítő táblázatával egyszerűen nyomon követhetjük a hűtőszekrény, a fagyasztó és a kamra tartalmát.

A tudatos kamrakialakítás egy egyszerű, de hosszútávon is könnyen alkalmazható eszköz a háztartási élelmiszerpazarlás csökkentéséhez, amelynek mindig illeszkednie kell az adott háztartás vásárlási és étkezési szokásaihoz.

További pazarlásmentes tippek a maradeknelkul.hu weboldalon olvashatók.

Kapcsolódó anyag:

[Kapszulakamra szerkeszthető táblázat \(xls\)](#)

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384
- 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/26796/kapszulakamraval-az-elelmiszerpazarlas-ellen-a-nebih-maradek-nelkul-program-tanacsai/>