

Ünnepi menütervezés könnyedén a Nébih Maradék nélkül adagkalkulátorával

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) szakmai támogatásával idén adagkalkulátorral segíti a karácsonyi menütervezést. A fejlesztés révén a maradeknelkul.hu oldalon ezentúl könnyedén kiszámítható, mennyi alapanyagra lesz szükség a tervezett vendégszámhoz, elkerülve ezáltal az élelmiszerpazarlást. A szakemberek a kalkulátor használatát december 4-én webináriumon is bemutatják.

A Nébih felmérése alapján egy 4 fős magyar család évente átlagosan 239 kilogramm háztartási élelmiszerhulladékot termel, amelynek jelentős része megelőzhető lenne. A karácsonyi időszakban a kukába kerülő élelmiszerek aránya rendszerint még magasabb. Ilyenkor a menü túltervezése miatt a nagy mennyiségben megvásárolt, vagy elkészített ételek pazarlása jelenti a legnagyobb problémát.

Néhány egyszerű praktika segíthet megelőzni az élelmiszerpazarlást. A karácsonyi előkészületek egyik fontos lépése például a hűtő és a fagyasztó átnézése és kiürítése, amely elegendő helyet biztosít az ünnepi alapanyagoknak és a megmaradt fogásoknak. Külön időt spórolhatunk, ha a következő hetek menüjéhez – vagy akár az ünnepi fogásokhoz – felhasználjuk a fagyasztóban lapuló alapanyagokat. Bizonyos karácsonyi sütemények, például a bejgli vagy a hókifli, hetekkel előre is elkészíthetők, és a fagyasztóban akár karácsonyig eltárolhatók.

A pazarlás megelőzésében ezentúl a [Maradék nélkül program adagkalkulátora](#) is segítséget nyújt. A kalkulátor irányítúként mutatja a korcsoportok szerinti reális alapanyag mennyiséget. Ezzel megkönnyíti a menü és a bevásárlólista összeállítását, amivel elkerülhető a felesleges élelmiszervásárlás és főzés. Például a kalkulátor alapján 5 felnőtt számára körülbelül 450 gramm, 2 felnőtt és 3 kisiskolás gyerek számára pedig hozzávetőleg 360 gramm rizst érdemes köretként főzni annak érdekében, hogy az maradék nélkül elfogyjon. Az adagkalkulátor adatbázisának összeállítását tanácsaival az MDOSZ is segítette.

Az adagkalkulátort december 4-én webináriumon is bemutatják a Nébih munkatársai. A részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött, amelyet a [hivatal oldalán](#) lehet megtenni. A webinárium vendégei a megelőzés mellett gyakorlatias tanácsokat kapnak majd arra is, hogy mit tegyenek, ha mégis több étel készül a kelleténél.

Az adagkalkulátor elindulása alkalmából a Maradék nélkül csapata ünnepi hangulatú közösségi média játékkal is készül. A résztvevők maradékmentes tippeket és ünnepi praktikákat oszthatnak meg egymással, amivel akár ajándékot is nyerhetnek. Részletek a Maradék nélkül Facebook és Instagram oldalán.

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/?p=27299>