

Pazarlásmentes húsvét a Maradék nélkül program tanácsaival

A húsvét a tavasz érkezésével együtt a közös étkezések, a vendégvárás és a hagyományos fogások időszaka is. Az ünnepi asztalról ilyenkor nem hiányozhatnak a különféle sütemények, a sonka, a főtt tojás és a fonott kalács sem. A bőséges készülődés azonban gyakran együtt jár azzal is, hogy több étel készül, mint amennyit végül elfogyaszt a család. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja felhívja a figyelmet arra, hogy egy kis előrelátással a húsvéti ünneplés egyszerre lehet hagyománytisztelő, élelmiszerbiztonsági szempontból tudatos és pazarlásmentes.

Már jóval húsvét előtt érdemes átgondolni a konyhai készleteket az ünnepi készülődéshez. Praktikus lehet átnézni és részben kiüríteni a hűtőt és a fagyasztórekeszt is, hogy a húsvéti menünek és a megmaradó fogásoknak legyen elegendő hely. A fagyasztóban tárolt alapanyagok egy részét az ünnepi menü elkészítéséhez is felhasználhatjuk: a korábban lefagyasztott darált hús például kiváló alapja lehet a fasírtnak, a mirelit zöldségek pedig egy klasszikus francia saláta hozzávalói lehetnek.

A húsvéti vendégvárás egyik legnagyobb kihívása sok családban a bizonytalan létszámú vendégsereg. Éppen ezért jó megoldás, ha a gyorsabban romló, habos vagy krémes sütemények mellett hosszán eltartható, száraz süteményekkel is készülünk. A linzer, a pogácsa, a sajtos ropogós vagy a hókifli nagyobb mennyiségben is elkészíthető, az asztalon is tovább eltartható, sőt az ünnep utáni hetekben is elfogyasztható. Ezek a sütemények akár fagyasztással is tartósíthatók, így később is felhasználhatók.

A hagyományos húsvéti fogások, például a sonka, a sonkatekercs, a főtt tojás, a tojássláta, a különféle sült húsok vagy a habos-krémes sütemények, kifejezetten gyorsan romló ételek, ezért élelmiszerbiztonsági szempontból fokozott figyelmet igényelnek. Érdemes ezekből egyszerre csak kisebb adagokat kitenni az asztalra, és ha elfogytak, a hűtőből pótolni őket. A biztonságos tárolás az ünnepi időszakban különösen fontos: a hűtőszekrény ideális hőmérséklete 0 és 4°C között van és arra is figyelni kell, hogy a romlandó ételek ne maradjanak két óránál hosszabb ideig szobahőmérsékleten.

Az ünnepi menü tervezésekor arra is gondolnunk kell, hogyan használjuk fel a maradékokat a következő napokban. A főtt tojásból például készülhet tojáskrém, rakott krumpli vagy akár tésztasalátában is felhasználhatjuk. A megmaradt sonka kiváló alapja lehet egy tartalmas bablevesnek, lencsefőzeléknek, sajtos-sonkás tésztának vagy szendvicskrémnek. A fonott kalács sem kell, hogy kárba vesszen: készülhet belőle mákos guba, rakott kalács vagy francia pirítás. Az ilyen előre átgondolt megoldások nemcsak változatosabbá teszik a húsvét utáni napok étkezéseit, hanem segítenek megelőzni az élelmiszerpazarlást is.

A fenntarthatóságra a húsvéti készülődés egyik kedvelt programjánál, a tojásfestésnél is figyelhetünk. A tojások színezéséhez természetes alapanyagokat is használhatunk, akár a konyhában keletkező élelmiszerhulladékból: a lila- vagy vöröshagyma héja, a cékla héja, a lilakáposzta külső levelei vagy akár a kávézacc is szép, természetes színeket adhat a húsvéti tojásoknak. Akár kifújt, akár főtt tojásokat festünk, igyekezzünk az értékes élelmiszert elfogyasztani. A tojásból kifújt, nyers tojás például lefagyasztható későbbi sütéshez vagy főzéshez, a főtt tojásokat pedig – amennyiben addig hűtőszekrényben tároltuk őket – nyugodtan kínálhatjuk a húsvéti asztalon.

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=29989>