

ÉLELMISZER- TARTALÉKOLÁSI ÚTMUTATÓ

nébih



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



Miért érdemes otthon élelmiszerekből tartalékot képezni?

Humán járványügyi veszélyhelyzetre vonatkozó szempontok

- Felkészülten ér minket, ha esetleg (akár önkéntes, akár hatóság által elrendelt) karanténba kell vonulnunk.
- A vásárlások gyakoriságának csökkentésével egyúttal az emberi kontaktusok számát is csökkenteni tudjuk. Ha kevesebben vannak az üzletben, könnyebb betartani a biztonságos távolságot is másoktól.
- Megelőzhetők a pánikvásárlás okozta vásárlási hullámok. Bár a hazai élelmiszeripar képes ellátni a magyar lakosságot, a járvány első hulláma rávilágított arra, hogy a kezdeti időszakban jellemző pánikvásárlások eredményezhetnek időszakos készlethiányt.

Egyéb veszélyhelyzet esetére is ajánlott

- Természeti vagy ipari katasztrófák szintén okozhatnak átmeneti készlethiányt. Otthoni élelmiszertartalék létrehozása különösen ajánlott azokon a településeken, amelyeket elzárhat a külvilágtól egy havazás vagy árvíz. Veszélyhelyzet esetén természetesen a katasztrófavédelem segítségére is számíthatunk, de ha előre gondolkodunk, megkönnyíthetjük a munkájukat.

Környezetvédelmi szempontok

- Az otthoni élelmiszerkészlet tudatos tervezésével csökkenthetjük a háztartásunkban keletkező élelmiszerhulladékok mennyiségét.
- Ritkább vásárlás esetén csökkentjük az autóval megtett kilométerek számát is.

Miért érdemes élelmiszert tartalékolni?

- Felkészülés a karanténra
- Pánikvásárlási hullámok megelőzése
- Vásárlási gyakoriság, ezzel az emberi kontaktusok csökkentése
- Természeti katasztrófa miatti elszigeteltség esetén is hasznos

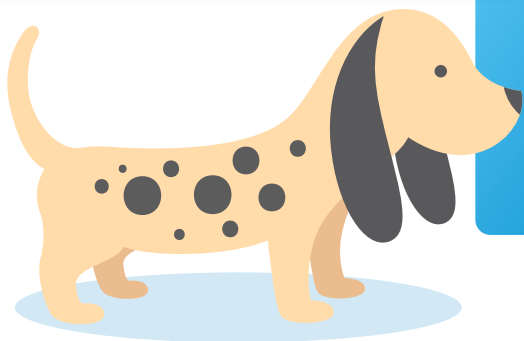


Mire figyeljünk a tartalékkészlet összeállításánál?

- A speciális étkezési igényű családtagokra külön is gondoljunk, például
 - cukorbetegség, ételintolerancia, ételallergia
 - csecsemők, kisgyermek a családban
- Olyan élelmiszereket, alapanyagokat válasszunk, amelyeket kedvelünk, ismerünk, ízükhöz kellemes érzések társulnak, ezzel pszichológiailag is könnyebbé tehetjük az elzárva töltött időszakot. Nem érdemes újdonságokkal kísérletezni, előfordulhat, hogy mégsem ízlik, amiből betáraztunk, így nem fogy el és a szemetesben végzi.
- Tegyük próbát a házhozszállítással is még a karantén előtti időszakban. Teszteljünk több szolgáltatást, így az elzárva töltött időszakban már tudni fogjuk, hogy melyik helyről érdemes rendelni a pékárut vagy éppen a zöldségeket-gyümölcsöket.
- Ideális élelmiszerek:
 - Tartós (minőségmegőrzési idővel rendelkező) élelmiszerek
 - Előfordulhat, hogy tartós áramkimaradás miatt nem működik a hűtő, nem tudunk melegíteni, vagy esetleg nincs ivóvíz vételi lehetőség. Ezekre az esetekre készülve előnyös, ha a készletünkben van olyan élelmiszer, amely:
 - nem igényel hűtést,
 - elkészítéséhez nem szükséges víz hozzáadása,
 - nem igényel jelentős előkészítést,
 - akár felmelegítés nélkül is biztonságosan fogyasztható.
- Gondoskodjunk a megvásárolt termékek felhasználásához szükséges eszközökről (például konzervnyitó).
- Az élelmiszertartalék mellett gondoljunk a legszükségesebb gyógyszerekre is. Ugyancsak hasznos lehet vitaminból és étrendkiegészítőből is betárazni.
- A felelős háztáji állattartás és a konyhakert fenntartása növelheti az önellátási szintet, továbbá segítenek a keletkező élelmiszerhulladékok környezetbarát felhasználásában (pl. takarmányozás, komposztálás).
- Ha van társállatunk, gondoskodjunk számára is 2 hétre elegendő élelemről.

TIPP!

A felelős állattartásról számos hasznos információt és érdekességet olvashat **Szabad a gazdi** kampányunk honlapján.



Hogyan kezeljük a tartalékkészletet?

- Veszélyhelyzet bekövetkeztekor először igyekezzünk elfogyasztani a hűtőben tárolt, gyorsan romló élelmiszereket – ételmaradékok, felbontott csomagolású, rövid lejáratú (fogyaszthatósági idővel rendelkező) termékek –, mielőtt az élelmiszertartalékokhoz nyúlnánk.
- Kövessük nyomon a bekészletezett élelmiszerek fogyaszthatósági és minőségmegőrzési idejét. Ha közeledik a lejáratához, használjuk fel és ügyeljünk arra, hogy a következő vásárlásnál pótoljuk.
- A felbontott élelmiszereket igyekezzünk a következő étkezésnél előnyben részesíteni, ugyanis a felbontástól kezdve a romlás felgyorsul, még a tartós élelmiszerek esetén is.
- Ne feledkezzünk meg róla, hogy a legtöbb tartós élelmiszert (pl. konzervek, tartós tej) felbontás után a hűtőben kell tárolni!

Tudja, hogy mi a különbség a fogyaszthatósági és a minőségmegőrzési idő között?

Ha szeretné megtudni, [kattintson ide!](#)

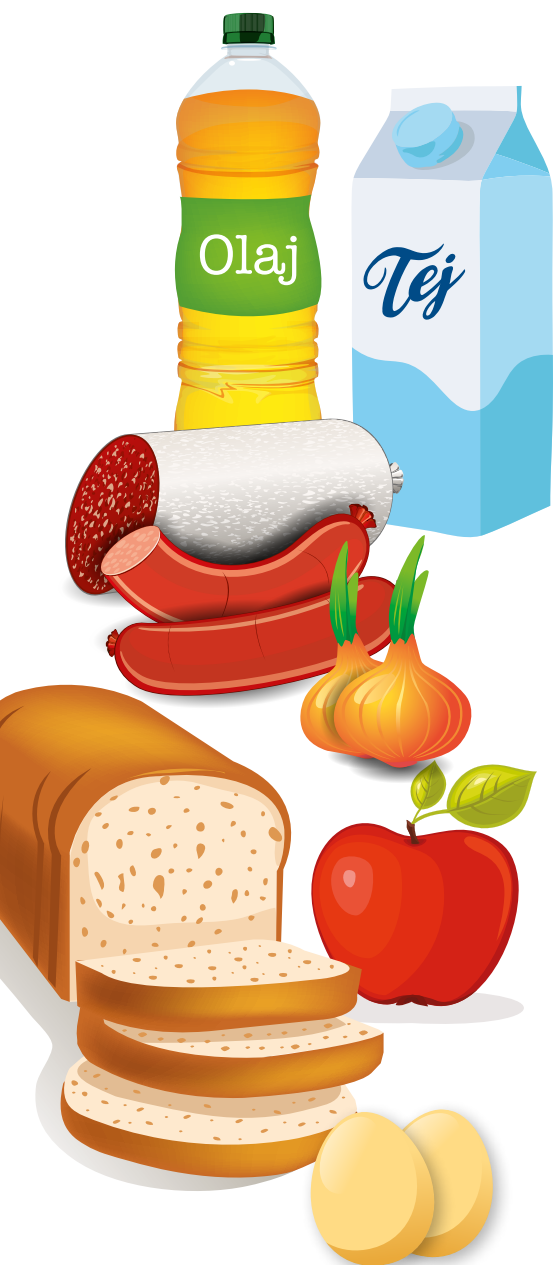
TIPP!

Tudta, ha egy **minőségmegőrzési idővel** rendelkező, vagyis **tartós élelmiszert** az eredeti csomagolásban, bontatlan állapotban tárolt, akkor az még a lejárat után néhány héttel, hónappal is fogyasztható?

Adjon neki esélyt: bontsa ki, és ha a szaga, színe, állaga rendben lévőnek tűnik, bátran fogyassza el!



Minőségét megőrzi:
20/05/2021



Miből és mennyi kerüljön a tartalékkészletbe?

1 felnőtt tápanyagszükséglete 2 hétre figyelembe véve az ajánlott makrótápanyag (fehérje-zsír-szénhidrát) arányokat

- 2 kg gabona alapú termék
Például kenyér, kétszersült, egyéb pékáru, száraztészta, rizs, árpagyöngy, bulgur, kuskusz.
- 2 kg húsféle
Például fagyasztott tökehús, felvágott, szalámi, kolbász, húskonzerv, halkonzerv.
- 7 liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű tejtermék
Például tartós (UHT) tej, kemény sajt, joghurt, kefir.
- 10 db tojás
- 8-10 kg zöldség- és gyümölcsféle
Jól tárolható friss zöldségek és gyümölcsök, mint például fejes káposzta, zeller, sütőtök, hagyma, burgonya, cékla, alma, valamint száraz hüvelyesek, savanyúságok, konzervek, befőttek.
- 0,5 liter étolaj vagy hasonló mennyiségű egyéb zsiradék
- 1 csomag vaj, esetleg margarin
- 15 dkg olajos mag

TIPP!

Vegyél számba!

kampányunk anyagai közt tájékozódhat, hogy melyek azok a zöldségek-gyümölcsök, amelyek hosszabb ideig megőrzik minőségüket!



Ivóvíz

A vezetékesvíz-ellátottság és a szolgáltatott ivóvíz minősége világviszonylatban is kiemelkedőnek számít Magyarországon. A veszélyhelyzetbe került lakosság ivóvízzel való ellátása a hatóságok elsődleges feladatai közé tartozik, ezért nem szükséges kétheti mennyiséget tartalékolni (56 liter/fő, amely a közvetlen fogyasztás mellett fedezi az ételek elkészítéséhez és a személyes higiénia fenntartásához elegendő mennyiséget is). Bőségesen elegendő fejenként egy vagy két napi ivóvíz készletet betárazni (2×2 liter palackos víz/nap/fő).



2. Tervezzünk előre!
A tudatos vásárlás a konyhában, sőt már előre, a főzésben elkezdődik. A bevásárlásra a vegyi átlós óra bevált és nagyon hasznos vásárlási kellék!

Orthon gondoljuk végig, mit szeretnénk a közeljövőben (reggeli, ebéd, vacsora), és kihasználjuk ezeket, az ezekhez szükséges alapanyagokat vásároljuk meg, így tervezhetővé válik az otthoni költségvetés is, ráadásul kevésbé állunk kiábrándultak.

2.1. Mirei hasznos a bevásárlólista?
Akár átnevelhetünk néhány szokásainkat is, így érthetőbbé egyszerű recepteket a mindennapos főzéshez, a hozzávalókat pedig inkább boltban. Felkészülve érdemes elindulni, hogy a lehető legkevesebb időt töltsük az üzletben elhajtással, sőt az ott hogy nem tudunk a kontákkal másokkal. Abol erre lehetőség van, mindenképp használjuk ki a házhoz rendelés alts könyvet.

2.2. Hogyan induljunk bevásárlásra?
• Nezzük át az otthoni készletünket!
• Kérdezzük meg az idő számunkat, közelben lakó rokonokat, tudunk-e helyettük is vásárolni?
• Vigyük ezután bevásárlólistát! A boltban először nézzük meg, ha csoportosulunk a beszerzéshez, pl. jekerek, szőlőgöndörök, tejtermékek stb.
• Kérjünk anyósokkal tippelést, hogy az élelmiszereket elkészítve tudjuk elkészíteni.
• Védőfelszerelés is vigyük magunkkal (kesztyű, maszk, kárpótlás).

2.3. Jó tanácsok a boltban
• Amikor nem szeretünk, azt most se vegyük meg, majd akkor sem, ha éppen nincs, amire szükségünk van. A létezőt megvásárolni előzetesen megvizsgálva az élelmiszerbiztonsági helyzetet.
• A bevásárlás csak a valóban szükséges élelmiszerek beszerzését jelenti.
• Válasszunk ki a boltban a legkevesebb eltarthatósági dátumú élelmiszereket, ha azokat a konyhába is tesszük. A megvásárolt, előre csomagolt élelmiszereket is tisztítsuk meg otthon.
• Ha tudunk, vásároljunk nagyobb, felét és megfőzött gyümölcsöt, akik közelben élnek az élelmiszerbiztonsági helyzetek betartására.

2.4. Elkapható-e a COVID-19 fertőzés az élelmiszerekből csomagolásból?
Jelenlegi ismeretünk szerint ilyen még nem fordult elő, de valószínű, ha a csomagolásból származó csomagolásos élelmiszerrel, például egy-egy minőség csomagolással akár hirtelen meg is lehet fertőzni a konyhába. A konyhában már ismeretünk hiánya valószínűleg (gyakori kézmosás és fertőtlenítés, az az élelmiszerek kerülése) sokkal könnyebb megelőzhető, mint a vízvezeték, az az élelmiszerek csomagolásaitól.

3. Gyümölcsök és zöldségek fogyasztásakor is fő a biztonság!
A nem csomagolt élelmiszer felületén – ilyenek tipikusan a zöldségek és a gyümölcsök – jelenlegi ismeretünk szerint alacsony a koronavírus terjedési esélye. Éppen ezért a gyümölcsök és zöldségek tisztítási gyakorlatja nem változik a koronavírus miatt.

Az alapos lemosás hideg vízzel és a szelőkéfe használata a "jó" termékek esetében (mint például burgonya, sárgarépa, gyökér) megelégedhetünk. Ne tegyük ki, hanem szerves élelmiszerként kezeljük.

3.1. Zöldség- és gyümölcsválasztás
• Csomagoltan, szőlőgöndör, gyümölcsök vásárlásakor mindenképpen vegyünk igénybe egyszerű használatú kesztyűt, zacskót, fogószókat, kerüljük a termékek kézzel való érintését. Ne tegyük ki, hanem szerves élelmiszerként kezeljük.
• A csomagolt gyümölcsök használatát követően mossuk meg, majd szeljük meg.

3.2. A zöldségek és gyümölcsök felhasználása, fogyasztása
• Felhasználás vagy fogyasztás előtt a zöldségek, gyümölcsök jévvízbe bőveges folyóvízzel alaposan lemosunk, esetleg többre is szeljük.
• Fert vagy citromlé vízbe áztatva előkészítjük, ezek az anyagok segítik a hatékonyabb tisztítást, és kifejezetten antimikrobiális hatásúak.
• Amely gyümölcsök és zöldségek esetében ez lehetőséges, a leggyakrabban tisztított mind a házban.

Már az élelmiszertartalék megtervezésénél gondoljunk arra, hogy az elraktározott áruk előbb-utóbb le fognak jární, ezért igyekezzünk olyan termékeket felhalmozni, amelyeket egyébként is fogyasztunk. Főzéskor, ételkészítéskor pedig érdemes végiggondolni, hogy fel tudunk-e valamit használni azok közül, amelyek már közel vannak a lejáratához. Érdemes kiválasztanunk néhány egyszerűbb, családunk által kedvelt receptet, hogy azok hozzávalói kerüljenek a bevásárlólistánkra, amikor összeállítjuk a tartalékkészletet.

Legalább 5-6 ételt válasszunk ki, így változatosan tudjuk összeállítani a menüt az elszigetelten töltött időszak alatt is. Étélkészítésnél kiemelten ügyeljünk az élelmiszerbiztonságra, hiszen ebben az időszakban különösen fontos egészségünk megóvása. A legfontosabb szabályokról a [humán járványügyi helyzetre vonatkozó konyhai higiéniai és élelmiszerbiztonsági útmutatónkban](#) tájékozódhat bővebben.

Családi kedvencek hozzávalói

Recept 1

Hozzávalók főre

Recept 2

Hozzávalók főre

Családi kedvencek hozzávalói

Recept 3

Hozzávalók főre

Recept 4

Hozzávalók főre

Példa egy 1 fős háztartás két heti tartalékkészletére



Családi élelmiszertartalék-készlet

Termék	Mennyiség	Minőség-megőrzési vagy fogyaszthatósági idő	Tárolási hely (pl. kamra, felső polc, pince)

Hasznos kiadványok és linkek:

Nébih: Konyhai higiéniai és élelmiszerbiztonsági útmutató humán járványügyi veszélyhelyzet idején.

Elérhető:

https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/1166172/konyhai_higieniai_utmutato_A4_web.pdf/

Nébih: Maradék nélkül az élelmiszerpazarlás ellen, ismeretterjesztő kiadvány.

Elérhető:

<http://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/886114/Marade%CC%81k+ne%CC%81ku%CC%881+tananyag.pdf/971d9dc8-d839-bec6-7b12-7e362bcc2a33>

<http://maradeknelkul.hu/vegyl-szamba/>

<http://tetplatform.hu/koronavirus-etkezesi-kisokos/>

2020

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági
Hivatal (Nébih)

1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

portal.nebih.gov.hu

Nébih Zöldszám: +36-80/263-244



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

