

# Hogyan csökkenthetjük az élelmiszer-pazarlást?

Hasznos tippek a Tescótól, az élelmiszer-pazarlás elleni harc elkötelezett támogatójától.



**Egyetlen falat sem veszhet kárba.**

**Különösen egy olyan világban, ahol több mint 800 millió ember éhezik. Tegyük együtt az élelmiszer-pazarlás ellen!**

**TESCO**  
*Every little helps*

Íme a Tesco útmutatója,

melynek segítségével csökkentheti a háztartásában keletkezett élelmiszer-hulladékot, illetve megtudhatja hogyan főzzön maradék nélkül. Végül, de nem utolsó sorban pedig megismerheti, hogy felelős vállalatként mit tesz a Tesco az élelmiszer-pazarlás ellen.

Évente 1,3  
milliárd  
tonna  
élelmiszer  
kerül a  
szemétbe

Évente 68 kg  
élelmiszer-  
hulladékot  
termel egy  
átlagos  
magyar





## Miért olyan fontos mindez?

**A globális üvegházhatású gázok kibocsátásának 8%-a az élelmiszer-pazarlás közvetlen következménye.**

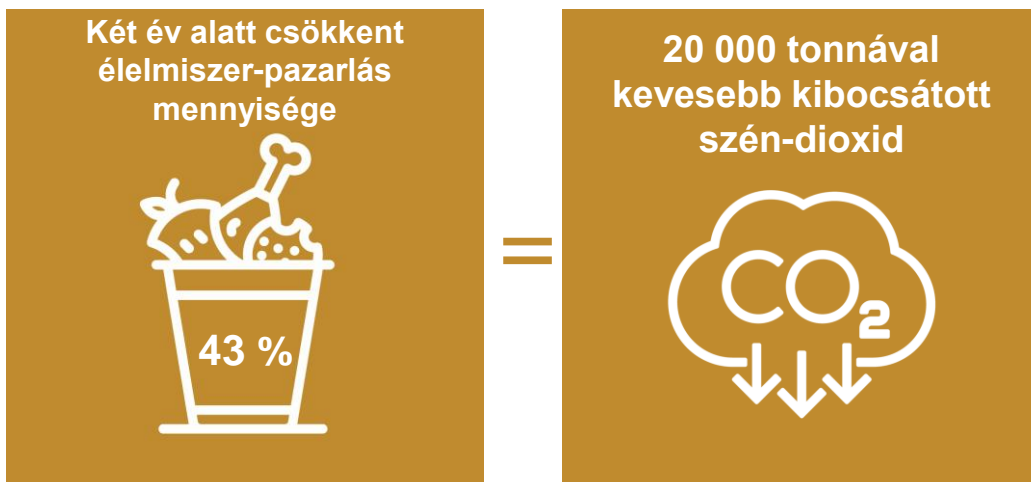
Ha az élelmiszer-veszteség egy ország lenne, a harmadik legnagyobb károsanyag-kibocsátó lenne Kína és az USA után. Tehát erős erkölcsi, társadalmi és környezetvédelmi okokat támasztunk az élelmiszer-pazarlás csökkentése mellett.

Éppen ezért az ENSZ célja, hogy 2030-ra redukálja az élelmiszerpazarlást az egész világon.

Magyarországon két év alatt a Tescónak sikerült 43%-kal csökkentenie az élelmiszer-hulladékát. Így az ENSZ céljait 19 évvel hamarabb érték el.

A Tesco az első (és máig egyetlen) kiskereskedelmi cég Magyarországon, amely nyilvánosságra hozta adatait a működése során keletkező élelmiszer-felesleg és -hulladék mennyiségéről.

Kemény munkával, és a belső folyamataink javításával érték el, hogy jelenleg 204 áruházunkból 173-ban működik napi szinten élelmiszermentő folyamat, mellyel élelmiszerhez juttatjuk a rászorulókat.



## Mit tehetünk mi magunk az élelmiszerpazarlás csökkentéséért?

Az emberek több élelmiszert vásárolnak, mint amennyire valójában szükségük van. Mit tesznek vele vásárlás után? A hűtőbe teszik, és gyakran ott hagyják megromlani. Megfeledkeznek róla - és így pazarolják el az élelmiszerek 25%-át.

Hogyan változtathatunk ezen? Íme néhány tipp, amellyel hulladékmentessé teheti háztartását!



1.

Alaposan gondolja át, miből, mennyire van szüksége.

2.

Tegyen különbséget a felhasználhatósági idő és a minőségmegőrzési idő között. Míg az ételek fogyasztása a felhasználhatósági idő letelte után már nem ajánlott, a minőségmegőrzési idő után még fogyaszthatók.

3.

Gyűjtse szelektíven a hulladékot a konyhában is. A legjobb, ha saját komposztálót használ, amely akár lakásban is elhelyezhető.

4.

Bátran válasszon szépséghibás, de jó minőségű és fogyasztható zöldségeket és gyümölcsöket. A Tesco Perfectly Imperfect termékeivel hozzájárulhat, hogy már a termelésnél kevesebb élelmiszer-hulladék keletkezzen.

5.

Jelöljön ki egy napot, amikor a feleslegessé vált élelmiszereit rászorulóknak adományozza.

# Hogyan főzzön maradék nélkül?

1.

A száraz kenyér is használható és fogyasztható, például kenyérmorzsaként vagy kenyérkockaként.

2.

A túlérett banánból ízletes banánkenyeret készíthet jégkrém és zabpehely hozzáadásával.

3.

Ne dobja a szemetesbe a banán héját! Használja cipőtisztításra vagy trágyázásra.

4.

A citrom héját reszelje le, készítsen belőle fűszert vagy olívaolajat. A mikrohullámú sütő tisztítására és légfrissítőként is használható.

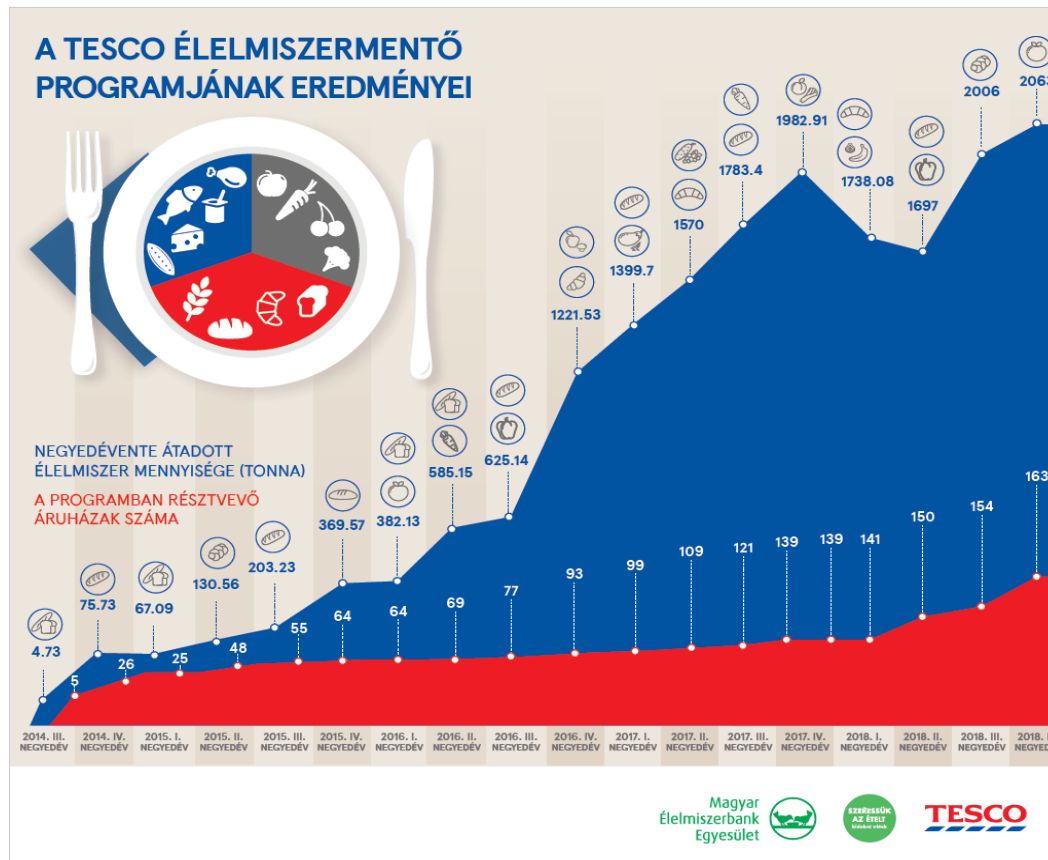
5.

Keverje össze az alaposan megmosott répa, zeller és petrezselyem héját egy ízletes leveshez.

6.

Vágja le a petrezselyem és a zeller leveleit, adjon hozzá egy kis zúzott fokhagymát, sót és olívaolajat. Keverje össze és máris kész a pesto.

# Hogyan küzdenek áruházaink az élelmiszer-pazarlás ellen?



Magyarországon 173 áruházunkból adományozunk élelmiszert napi szinten. 2020-ra az a célunk, hogy mind a 204 áruházunkban működjön az élelmiszermentő folyamat.

Már 3750 kollégánk végezte el az áruházi élelmiszermentésről szóló e-learning anyagunkat.



**Hazánkban jelenleg már 174 áruház vesz részt a programban, és több mint 200 szervezet megy mindennap az adományért. A Tesco munkatársai ezekben az áruházakban 2019. május végéig összesen 21 000 tonna élelmiszert gyűjtöttek össze és adományoztak jótékony célra, ami több mint 52 millió adag ételnek felel meg.**

*"Évek óta működünk együtt a Tesco csapatával, és minden alkalommal öröm látni lelkesedésüket és elkötelezettségüket az élelmiszer-pazarlás visszaszorítása, valamint a rászorulóknak támogatása iránt. Ezen a téren végzett tevékenységük nemcsak a nélkülözőknek jelent segítséget, hanem mindannyiunk számára reményt ad egy jövőbeli élhetőbb környezetre."*

**Cseh Balázs**  
elnök, Magyar Élelmiszerbank Egyesület



**Perfectly Imperfect programunkkal segítjük a magyar termelőket,  
hogy szépséghibás zöldségeiket és gyümölcsöket is  
értékesíthessék.**

**A termékcsalád bevezetése óta több millió kilogramm Perfectly  
Imperfect terméket értékesítettünk. Az állandó kínálat (alma,  
burgonya, sárgarépa) szezonálisan több zöldséggel és gyümölccsel  
is bővül.**

Közép-Európában 2017-ben indítottuk el a Perfectly Imperfect termékcsaládot, hogy csökkentsük a termelőknél keletkező élelmiszer-hulladékot azáltal, hogy felvásároljuk a szépséghibás, de kiváló minőségű termékeiket. Ebben az évben kb. 50 tonna kívülről tökéletlen zöldséget és gyümölcsöt értékesítettünk Magyarországon.



*"Nagyon büszke vagyok kollégáink, valamint a Magyar Élelmiszerbank Egyesület fantasztikus munkájára, akik mind hozzájárultak ahhoz, hogy a felesleges élelmiszer eljusson azokhoz, akiknek a legnagyobb szükségük van rá. Segítségükkel sikerült kiváló eredményeket elérnünk az élelmiszer-hulladék mennyiségének csökkentésében, de sok még a tennivalónk, hiszen tavaly így is 2202 tonna olyan, emberi fogyasztásra alkalmas élelmiszer-feleslegünk keletkezett, amelyet nem tudtunk eladományozni. Ez tovább ösztönöz arra, hogy a jövőben is keményen dolgozzunk a hasznosítható élelmiszerek megmentésén."*

**Pártos Zsolt - Pártos Zsolt, a Tesco Magyarország ügyvezető igazgatója**

