Tervezz okosan!

Nestlé
Jó étellel teljes az élet

SPAR

Tippek a fenntartható étrendhez és az élelmiszer-pazarlás megelőzéséhez

A termőföldtől az asztalig

A minőségi élelmiszerek előállítása a termőföldeken kezdődik

Korunk környezeti problémáinak jelentős része szorosan összefügg a mezőgazdasággal. A természeti erőforrások használata, a gazdálkodási gyakorlat éppen ezért döntően befolyásolja környezetünk, talajaink, vizeink állapotát, ezen keresztül saját egészségünket, de éppígy a természetvédelem lehetőségeit is. Erre pedig az élelmiszer-pazarlás is rátesz egy lapáttal, hiszen a nem tudatos fogyasztói döntések 10 százalékkal járulnak hozzá a klímaváltozásért felelős üvegházhatású gázok kibocsátásához.* A természet és a termőtalaj helyreállítása és megújítása, valamint a fenntartható élelmezési rendszerek kialakítása ezért sürgető feladat a jelen számára.

*Forrás: elelmiszerbank.hu

Tudtad?

Hazánk területének közel ⅔-án folyik mezőgazdasági művelés.** A Nestlé a termelőkkel együttműködve igyekszik előmozdítani a talajmegújító mezőgazdasági gyakorlatok széleskörű alkalmazását, többek között a Nyugat-Dunántúlon is, büki állateledelgyárának vonzáskörzetében.

**Forrás: ksh.hu, 2020.

Élő talaj az egészséges ételekért

A termőtalaj állapota, tápanyagtartalma, a növény- és állatvilág biológiai sokszínűsége és a vízkészletek állapota mind meghatározzák az asztalra kerülő élelmiszer minőségét. Ezen a szemléleten alapul a talajmegújító mezőgazdaság. Ennek a módszernek a célja a mezőgazdasági területek és ökoszisztémájuk megőrzése és helyreállítása, azaz egy olyan gazdálkodás kialakítása, ami a gazdák, a környezet és az emberek számára egyaránt előnyös – egészségesebb ételek, étrend és egy egészségesebb élet érdekében.

A talajmegújító mezőgazdaság egyik bevett gyakorlata például, hogy takarónövényeket ültetnek, amelyek elnyomják a gyomokat addig, amíg nem kezd nőni a főnövény. Ezek többszörös hasznot érnek el: javítják a talaj minőségét, tápanyagot termelnek, talajszerkezetet építenek, szenet kötnek, és segítik a főnövény fejlődését is. Így csökken a talajerózió mértéke és a megművelésből eredő karbonkibocsátás.

Válaszd a helyit!

Lehet egészségesen, változatosan és izgalmasan étkezni hazai és regionális alapanyagokból is, melyeknek jóval kisebb a környezeti lábnyomuk. Nagy divat az úgynevezett szuperélelmiszerek fogyasztása — mint például a chiamag, a quinoa vagy az avokádó —, de mivel ezeket távoli kontinenseken termesztik, a szállításuk rendkívül magas szén-dioxid-kibocsátással jár.
A SPAR Magyarország 2021-ben indította el Régiók Kincsei programját, amelynek révén a hazai agrárágazatban tevékenykedő kistermelők és családi vállalkozások egészséges, jó minőségű magyar élelmiszerekkel jelenhetnek meg az üzletlánc polcain. A piros almás logóval ellátott termékek egyértelműen jelzik a vevők felé, hogy az ilyen áru megvásárlásával friss, magyar áruk kerülnek a kosarukba, s ezzel közvetlenül támogatják a hazai kistermelőket, valamint hozzájárulnak munkahelyek teremtéséhez és azok megtartásához is. A hat hazai regionális központ nagyságrendileg 50 km-es körzetéből várják olyan kistermelők jelentkezését, akik folyamatosan fenntartható, kiváló minőségű magyar terméket állítanak elő.

A sok esetben kézműves, hagyományos eljárással készült termékeket gyártó kis cégek számára kihívást jelent, miként kapcsolódjanak be egy nemzetközi üzletlánc rendszerébe, hiszen a termékeik elhelyezése csupán az első lépés. A nehézségek áthidalására indította el a SPAR Magyarország folyamatosan bővülő mentorprogramját, a Beszállítói Akadémiát.

Növényi alapú jövő

A világ termőföldjeinek több mint 70 százalékán állattenyésztéshez kapcsolódó mezőgazdasági tevékenységet folytatnak, elsősorban takarmánynövények termesztését.
A növényi alapú étrendnek általában kisebb a környezeti terhelése, hiszen a nagyipari állattenyésztéshez, a haszonállatok tartásához sajnos nagyobb mértékű termőföld- és vízhasználat, valamint karbonkibocsátás is köthető.

A zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék és hüvelyesek előtérbe helyezésével és az állati eredetű termékek fogyasztásának csökkentésével visszaszoríthatjuk a nagyipari állattartás káros környezeti hatásait. A változás nem megy egyik napról a másikra, de a növényi alapú ételek változatos fogyasztásával sokat tehetünk a kiegyensúlyozott táplálkozás és az egészséges életmód megvalósításáért.

-7,6 millió

Az Environmental Working Group becslései szerint, ha az Egyesült Államok lakossága egy éven keresztül heti egy húsmentes napot tartana, az ugyanannyival csökkentené az üvegházhatású gázok kibocsátását, mintha 7,6 millió autót kivonnának a forgalomból.*

*Forrás: ewg.org/meateatersguide

A Garden Gourmet vegán és vegetáriánus termékek kiváló rostforrások és fehérjében gazdagok — tökéletes húsalternatívák, melyekkel nem kell lemondani a finom ízekről és a fenntarthatósági szempontokról sem.

Zöld, zöldebb, legzöldebb

Okos megoldásokkal, zöldenergia felhasználásával, folyamatos korszerűsítéssel és az energiafelhasználás tudatos csökkentésével a gyártók és kereskedők akár a teljes értéklánc vonatkozásában gondoskodhatnak a fenntartható és környezetbarát működésről.

Mi az az ÜHG, és miért fontos csökkenteni?
Az ÜHG, azaz üvegházhatású gázok a légkör azon gázait jelölik, melyek az üvegházhatás kiváltásáért felelősek. Legfontosabbak közülük a vízgőz, a szén-dioxid, a metán és az ózon, amelyeknek mennyisége jelentősen befolyásola az éghajlati rendszer egyensúlyát. Az ÜHG koncentrációja a különböző emberi tevékenységek hatására emelkedik, azaz fokozódik az üvegházhatás.
Az ENSZ jelentése szerint az emberi tevékenységből, például a szén-, olaj- és gázégetésből származó üvegházhatású gázok kibocsátása a 20. század eleje óta körülbelül 1,1 °C-os felmelegedésért felelős.* E kibocsátás több mint háromnegyedéért az energiaszektor okolható.

*Forrás: europarl.europa.eu

Rendszerszintű szemlélet

Átfogó intézkedésekkel és kiemelt mérföldkövek teljesítésével 2050-re elérhető a nettó zéró kibocsátás a Nestlé értékláncán is. Ennek alapfeltétele, hogy az alapanyagok megtermelésétől, a termékek gyártásán, csomagolásán és szállítmányozásán keresztük a fogyasztás pillanatáig minimálisra csökkentsük kibocsátásunkat. Kulcsfontosságú, hogy a gyártók együttműködjenek a gazdálkodókkal a fenntarthatóbb gazdálkodásra történő átállásban, a gyártásban megújuló energiaforrásokat és energiahatékony megoldásokat, a logisztikai területen pedig környezettudatos változtatásokat eszközöljenek, például maximalizálják a járművek helykihasználtságát, csökkentsék a fosszilis üzemanyag-fogyasztást, valamint helytakarékos csomagolóanyagokat használjanak.
A kibocsátáscsökkentés fontos pillére a közlekedési módok intelligens kihasználása is, például a kamionos és a légi áruszállítás helyett a vasút és a hajózás előnyben részesítése, és a hidrogén-, elektromos, vagy akár bioüzemanyag-meghajtású járművek használata. Persze, az energiatudatosság nem a szállítmányozásnál kezdődik: 2017 óta a Nestlé mindhárom magyarországi üzeme 100 százalékban zöldáramot használ, így a villamosenergiához kapcsolódó szén-dioxid-kibocsátásuk teljesen megszűnt.

Okos megoldások a kereskedőknél is

A hatékony és professzionális működés a modern kiskereskedelem kulcsa, hiszen enélkül a beszállítókkal való hatékony kapcsolattartást és a vásárlók minőségi kiszolgálását el sem lehet képzelni.

Sok kicsi sokra megy

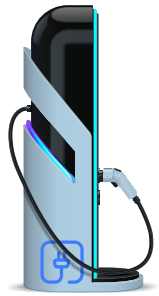
Egy-egy átépítés során a SPAR áruházakban a fénycsöves lámpatesteket LED-lámpákra cserélik, és átálltak az úgynevezett transzkritikus CO_2 hűtéstechnikára, amely a korábbinál környezetkímélőbb, hatékonyabb, és hosszú távon is gazdaságosan üzemeltethető megoldást jelent. A modern hűtéstechnikai rendszer a hűtőbútorokból és hűtőkamrákból elvont hőt is hasznosítja a használati melegvíz előállításához és az épület fűtéséhez.

A Nap is besegít

A szegedi Csillag téri SPAR szupermarketben az energiatakarékos hűtők és a modern világítási technológiák már részben napelemmel működnek.

A csomagolóanyag nem szemét, sőt!

Az áruházaknál keletkező és értékesíthető nyersanyagok – papír, műanyag, fém, üveg – szelektálása szintén kiemelt fontosságú: az elmúlt 30 év alatt a kezdeti 46 százalékos újrahasznosítási arány mára több mint 70 százalékra nőtt.



Tudtad?
A SPAR parkolóval rendelkező áruházaiban folyamatosan alakít ki elektromosautó-töltőállomásokat, eddig országszerte 168 ilyen pontot hozott létre.

Miért van szükség az élelmiszerek csomagolására?

A megfelelő csomagolóanyag biztosítja az élelmiszerek minőségét, biztonságát és tartósságát a minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági idő végéig. A csomagolóanyag típusát minden esetben a termékek jellemzőihez és a tárolási, szállítási igényekhez igazítják. A csomagolás hozzájárul az élelmiszer-pazarlás megelőzéséhez is, hiszen ha hosszabb ideig tartható el egy termék, akkor a fogyasztók nagyobb valószínűséggel fogyasztják el azokat.

A csomagolóanyag funkciói

Védelem

Megóvja az élelmiszert az ütésektől és nyomódásoktól, valamint az olyan környezeti hatásoktól, mint az átnedvesedés, penészedés, fertőződés, fény.

Biztonság

Az élelmiszernek fogyasztásra alkalmasnak kell maradnia a megjelölt minőségmegőrzési és fogyaszthatósági idő végéig. A csomagolás anyagának is biztonságosnak kell lennie: nem repedhet meg, nem kerülhet a termékbe, nem léphet reakcióba az élelmiszerrel.

Tájékoztatás

A csomagolás fontos és a szabályozások által előírt információkkal szolgál a termék összetevőire, az allergénekre, a származási helyre, a tápértékre, valamint a minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági időre nézve.

Fenntartható csomagolóanyagok

Egyre több olyan termékkel találkozhatunk a boltok polcain, melyeket újrahasznosított csomagolóanyagban árulnak, vagy a csomagolásuk maradéktalanul újrahasznosítható. A Nestlé célja, hogy csomagolásai ne a hulladéklerakóban, vagy ami még rosszabb, a környezetben eldobva végezzék, hanem valamennyit körforgásban tudják tartani. A szelektív hulladékgyűjtés már itthon is egyre népszerűbb, sajnos azonban nem minden anyag alkalmas arra, hogy újrahasznosítsák. Az újrafeldolgozás előfeltétele a szelektív hulladékgyűjtési és válogatási rendszer hatékony működése. Magyarországon jelenleg még bizonyos hulladéktípusok újrahasznosítása nem lehetséges, ezért közös felelősségünk ezeknek a rendszereknek a további fejlesztése.

Tudatos vásárlói magatartás

Alternatív megoldások a zöldség-gyümölcs osztályon

A SPAR áruházaiban a vásárlók saját maguk dönthetik el, hogy **biológiailag lebomló vagy többször használatos, esetleg otthonról hozott tasakot használnak**, netalántán csomagolásmentesen kívánnak vásárolni.

Szilikonfedő

A kibontott tejtermékek minőségét a többször használatos, higiénikusan tisztítható szilikon zárófedelekkel is megőrizhetjük.

Papíralapú zacskóval a pékáru osztályon

A pékáru osztályokon a korábbi tisztán műanyag zacskók helyett a kevesebb műanyagot felhasználó, betekintőablakos papírtasakok állnak a vásárlók rendelkezésére, melynek köszönhetően csökken a környezeti terhelés.

Környezetbarát mesék

SPAR ÖkoKaland

Miért jó, ha többször használatos bevásárlóeszközöket választunk? Mit tehetünk az élelmiszer-pazarlás ellen? Miért fontos, hogy szelektíven gyűjtsük a hulladékot? Szellőcske, Vizecske, Tüzecske, Földecske és Szívecske kalandjaiból ezekre és más fontos környezetvédelmi kérdésekre is választ kaphatnak a gyerekek. Induljatok együtt ÖkoKalandra a SPAR mesefiguráival!

Minőségmegőrzési és fogyaszthatósági idő

A világon megtermelt élelmiszerek harmada a kukában végzi. Ezért fontos tisztában lenni az élelmiszerek lejárati dátumjelölésével, hiszen egy kis tudatossággal jelentősen csökkenthetjük a feleslegesen kidobott ételek mennyiségét. A magyar fogyasztók mindössze 38 százaléka van tisztában azzal, hogy a minőségmegőrzési és a fogyaszthatósági idő nem ugyanolyan élelmiszertípusokra vonatkozik.* Ha erre odafigyelünk, azzal nemcsak pénzt spórolhatunk meg, hanem aktívan tehetünk az élelmiszer-pazarlás ellen is.

Minőségmegőrzési idő

Olyan termékeken szerepel, melyeket a jelzett időponton túl sem kockázatos elfogyasztani. Az ilyen jelöléssel ellátott tartós élelmiszerek a lejárati időt követően is még egy bizonyos ideig fogyasztatók, ha bontatlan csomagolásban és a gyártó által megadott körülmények között tároljuk őket. Ezek jellemzően kávék, kakaók, üveges szószok, reggelizőpelyhek, csokoládék vagy levesporok.

Fogyaszthatósági idő

Azt mutatja meg, hogy az adott élelmiszert meddig szabad elfogyasztani, tehát ezen az időponton túl már káros lehet az egészségre a nemkívánatos mikrobiológiai elváltozások miatt. Ilyen jelöléssel találkozhatunk például a tejtermékek, a húsok, a pékáruk és a cukrászati készítmények csomagolásán.

Milyen jelei vannak, ha egy élelmiszer megromlott?

A romlékony áruk fogyasztásával nem szabad kísérletezni a lejárati dátum után, hiszen súlyos egészségügyi problémákat okozhatnak. Ha az alábbi elváltozásokat érzékeljük rajtuk, inkább dobjuk ki őket!

- **Tejtermékek –** Savanyodás, a termék állagának sűrűsödése, túrósodás, penészedés
- **Pékáruk és cukrászati készítmények –** Nyúlósodás, penészesedés, erjedés
- **Friss húsáruk –** Kellemetlen szag, nyálkásodás, előcsomagolt termékek esetében látványos gázképződés

Tudtad? Az élelmiszereken akkor jelenik meg a penész, ha azok spórákkal fertőződnek, és ezek elszaporodnak. Léteznek nemespenésszel bevont sajtok, melyek a fogyaszthatósági idő lejárta előtt biztonsággal fogyaszthatók penészbevonatukkal együtt, feltéve, hogy tárolásuk megfelelő volt. De a penészes kenyérféléket, vagy a magas nedvességtartalmú élelmiszereket (pl. lekvár, virsli, lágy sajtok, főtt ételmaradékok) ne fogyasszuk el a penészes rész eltávolítása után se, mert a penészgomba megjelenése után a méreganyag könnyen szétterjedhet az egész termékben, így fogyasztásuk nem biztonságos.

*Forrás: maradeknelkul.hu

Az élelmiszer-pazarlás nemcsak társadalmi, hanem az egyik legjelentősebb környezeti probléma is napjainkban. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) felmérése szerint egy átlagos magyar állampolgár 65 kg élelmiszert dob a szemétbe évente a háztartásában.* Ennek több mint harmada egy kis odafigyeléssel elkerülhető lenne.

Tippek az eltarthatóság növelésére

Vásárlás során tervezz előre a romlandó áruk lejárati idejével! Bontatlanul, a feldolgozástól függően a pasztörizált tej 5–7 napig tartható el, a laktózmentes tej 7–10 napig, a zsírszegény tej pedig 7 napig. Felbontás után minden tej 5–7 napig tárolható 4 fokon. A húsokat vásárlás után minél hamarabb fel kell dolgozni. A baromfi és a darált hús frissen maximum 2 napig, a sertéshús 3 napig, míg a marhahús 5 napig tárolható hűtőben.

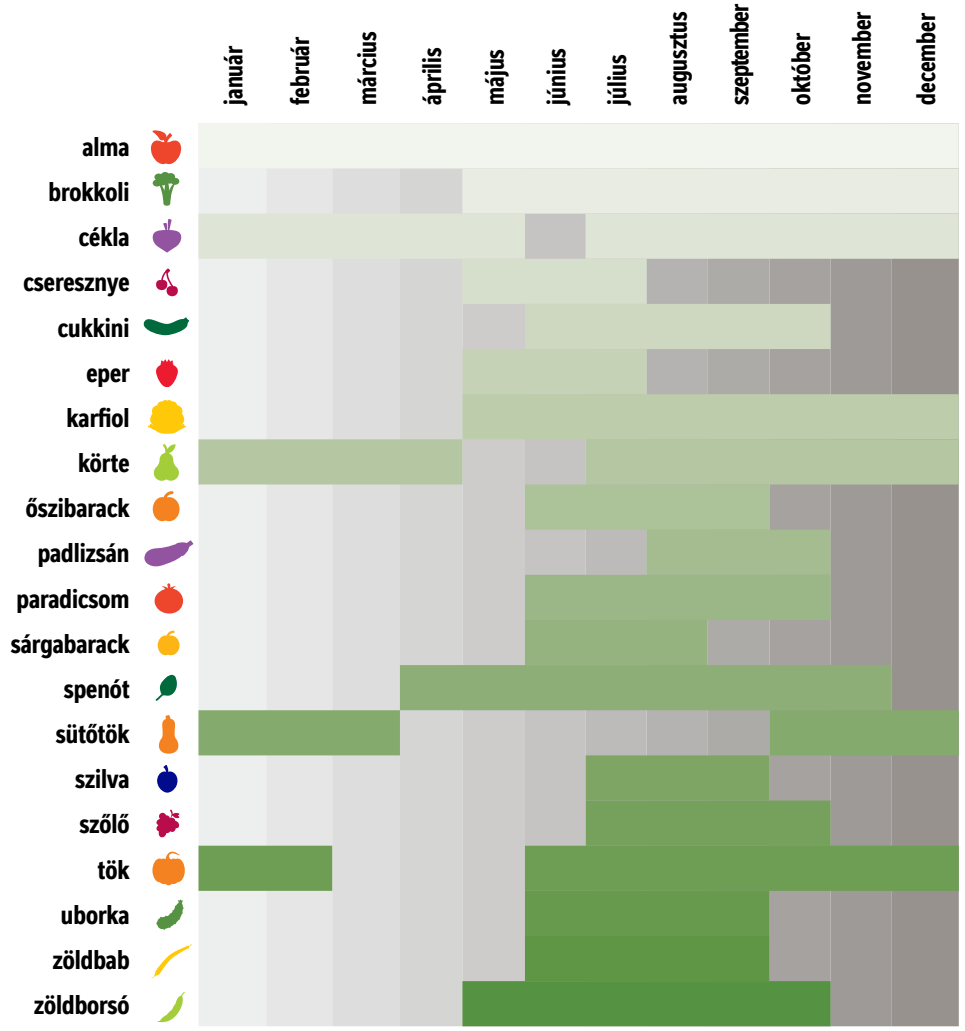
Dobozolj és tárolj okosan! Megnövelheted a főtt ételek eltarthatóságát, ha nem abban az edényben teszed el őket, amiben készültek. Helyette porciózz, oszd el kisebb adagokra, lehetőleg minél laposabb, tiszta edényekbe, ezzel elősegítve az egyenletes hűlést! Fontos, hogy a hűtés a lehető leggyorsabban történjen, de legkésőbb akkor kerüljön az étel a hűtőbe, amikor elérte a szobahőmérsékletet.

Amit lehet, fagyassz le! Tudtad, hogy a levesek fagyasztóban akár fél évig is eltarthatók, míg a rendes hűtőben jellemzően csak 2-3 napig állnak el? Emellett számos más készételt is elrakhatsz magadnak későbbre: a főzelékek, a köretek, a húsételek, a főtt tészták mind alkalmasak fagyasztásra. A nyers húsokat, a zöldségeket, a gombákat és a legtöbb gyümölcsfélét – a görögdinnye, a szőlő, a narancs, a mandarin és a grapefruit kivételével – szintén gond nélkül lefagyaszthatod. A tejtermékek közül a vaj és a sajt kerülhet a mélyhűtőbe, a tejet, a túrót, a tejfölt, a kefirt és a joghurtot azonban nem lehet ilyen módon tartósítani. Fontos alapszabály, hogy kiolvadás után már semmit ne fagyassz vissza! Figyelj a biztonságos felengedésre is!
Ha szeretnél valamit azonnal elfogyasztani, használd a a mikrohullámú sütőt! Ha pedig csak másnap van szükséged a lefagyasztott alapanyagra, helyezd éjszakára a hűtőbe.

* Forrás: portal.nebih.gov.hu

Szezonális zöldségek

A szezonális gyümölcsök és zöldségek általában ízletesebbek, frissebbek és valamivel magasabb tápanyagtartalommal rendelkezhetnek, mint a szezonon kívüliek. Arról nem is beszélve, hogy kisebb környezeti lábnyommal rendelkeznek, mint a távolról importált termékek, ráadásul még a hazai termelőket is támogatjuk a megvásárlásukkal.



** Forrás: tudatosvasarlo.hu

**

Hogyan tároljuk az ételeinket a hűtőben?

Az élelmiszerek minősége, biztonsága és eltarthatósága szempontjából egyáltalán nem mindegy, hogy mit hogyan tárolunk a hűtőben. A hűtőtéren belül ugyanis nem egyforma mindenhol a hőmérséklet: a zöldségtároló rekesz feletti polc a leghidegebb, a legfelső polc a legkevésbé hideg, a legmelegebb pedig a hűtőajtóban van. Az eltérő hőmérsékletek miatt különböző részei más és más ételek tárolására a legalkalmasabbak. A hűtő hőmérséklete optimálisan 0–5 °C közé legyen beállítva, a fagyasztó hőmérséklete optimálisan –18 °C.

Milyen hosszan fogyaszthatók egyes élelmiszerek a minőségmegőrzési idő lejárta után?

Ha bontatlan, sértetlen csomagolásban, a gyártó ajánlásának megfelelően tároltuk az élelmiszert, és kibontás után a normál termékhez képest nem tapasztalunk számottevő elváltozást (íz, szín, szag, állag), a lejárt minőségmegőrzési idejű termék akár még hetekkel, hónapokkal a lejárati idő után is elfogyasztható. De mégis mennyi ideig maradnak biztonságosak ezek a termékek?*

2 hónap	- tejpor - csipsz, sós ropogtatnivalók - olaj, zsír
3 hónap	- aszalványok - müzli, gabonapehely - fagyasztott termékek - édes keksz, keménycukor, csokoládé
6 hónap	- üdítőitalok, gyömölcslevek, szörpök, majonéz
9 hónap	- só, cukor, édesítőszerek - gabonafélék (liszt, búzadara, kuszkusz stb.) - száraztészta - rizs - száraz hüvelyesek - instant tremékek (puding-por, kakaó, fűszerek stb.) - UHT tej, UHT tejszín - szószok (ketchup, mustár)
12 hónap	- méz - ásványvíz - kávé, tea, kakaópor - lekvár - konzerv (gyümölcs, zöldség, hús, hal, készétel)

*Forrás: maradeknelkul.hu

Figyelj oda, hogy a főtt élelmiszer sose érintkezzen nyers alapanyagokkal, és az edények között legyen elegendő hely, hogy a hideg levegő szabadon áramolhasson. Mindig lefedve tárold az élelmiszert, és figyelj oda az optimális hőmérsékletre, ami 2–5 °C.

Felső polc

Itt tárold az ételmaradékokat, miután szoba-hőmérsékletűre hűltek, valamint a felbontás után hűtést igénylő termékeket.

Középső polcok

Ide kerülhetnek a tejtermékek, sajtok, felvágottak és a sütemények.

Hűtőajtó

Itt a minimális hűtést igénylő élelmiszereket tárold, mint az üdítők, a lekvár, a vaj, a mustár.

Alsó polc

A hűtőszekrénynek ez a leghidegebb pontja, ezért itt tárold a nyers húsokat, a halakat, a gyorsan romlandó élelmiszereket. A nyers húst mindig becsomagolva, lefedve tedd a hűtőbe, hogy megakadályozd a szagok és a veszélyes mikroorganizmusok terjedését.

Zöldség- és gyümölcstartó rekesz

Ezt a rekeszt arra használd, amire készítették: a hűtő más részein ugyanis alacsonyabb a hőmérséklet, és ez kárt tehet a gyümölcsökben, zöldségekben. Tárolásuknál alapszabály, hogy a többi élelmiszertől jól elkülönítve, dobozba vagy zacskóba csomagolva tedd el őket. Így nem vizesedik el a rekesz, és az élelmiszerek sem nyomódnak össze. A déligyümölcsöket ne tárold hűtőben, mert a hideg kárt tesz bennük.

Tudtad? Ha a hűtőt teljesen telepakoltuk, érdemes nagyobb teljesítményre állítani, hogy a hőmérséklet a hűtő minden pontján optimális legyen.

Fontos adatok a csomagolásokon

A vásárlókra naponta tengernyi különböző információ zúdul, ezért is lényeges, hogy az árucikkeket praktikus, jól értelmezhető jelekkel lássuk el, amelyeket némi tanulás és gyakorlat után gyorsan és rutinosan lehet értelmezni. Különösen fontosak ezek a jelzések az allergéneket tartalmazó termékeknél.

Mit mutatnak a csomagoláson található jelölések?

A csomagolásokon található információk rengeteget elárulnak egy-egy termékről. A Nestlé és a SPAR elkötelezett amellett, hogy alapos és körültekintő tájékoztatást nyújtson, ezzel is elősegítve az ismereteik bővítését és a tudatos fogyasztói döntések meghozatalát. Ezért is tüntetnek fel a kötelező jelölési elemeken túl olyan információkat a csomagoláson, mint például a beszerzésre vagy csomagolásra vonatkozó jelölések.

Kötelező jelek

Az élelmiszertörvény alapján vannak olyan információk, amelyeket kötelezően fel kell tüntetni az adott árucikken: összetevők, összetevők mennyisége, tápértékjelölés, felelős élelmiszer-vállalkozás neve és címe, allergének, alkoholtartalom 1,2% felett, nettó mennyiség, minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági idő, az élelmiszer neve, felhasználási útmutató, származási ország/eredet helye, tárolási és felhasználási feltételek. De ezeken kívül természetesen rengeteg más információ is található egy-egy terméken.

A termékekre vonatkozó leggyakoribb jelölések

Nutri-Score

A Nutri-Score az élelmiszerek csomagolásának elején elhelyezett önkéntes tápértékjelölő rendszer, amelyet független nemzetközi szakértők fejlesztettek ki abból a célból, hogy az azonos kategóriába tartozó élelmiszereket – azok 100 g vagy 100 ml fogyasztásra kész formájára vonatkozó tápértékük alapján – össze lehessen hasonlítani. A sötétzöld színű „A" besorolású termékek a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos részei, fogyasztásuk előnyben részesítendő, míg a piros színű „E" jelölésűeket ritkábban és kisebb mennyiségben ajánlott fogyasztani.

Gluténmentes

A gluténmentes állítás jogszabályban rögzített feltételek szerint alkalmazható. Gluténmentesnek nevezhető az a termék, amelynek gluténtartalma a fogyasztó számára értékesített formában nem haladja meg a 20 mg/kg értéket.

Laktózmentes

Laktózmentesnek (más néven tejcukormentesnek) tekinthető az a tejtermék, amelynek maradék laktóztartalma kevesebb, mint 0,1 g laktóz/100 g tejtermék vagy 0,1 ml/ 100 cm^3 tejtermék. A határértéket úgy érik el, hogy a tejcukrot már az előállítás során elbontják.

Vegán

Vegánnak nevezhetünk egy élelmiszert, ha az nem állati eredetű összetevőkből készült és a technológiai lépések során sem használtak fel állati eredetű anyagot vagy technológiai segédanyagot.

Vegetáriánus

Vegetáriánusnak nevezhetünk egy élelmiszert, ha az nem állati eredetű összetevőkből készült és a technológiai lépések során sem használtak állati eredetű anyagot vagy technológiai segédanyagot, kivéve: tej, kolosztrum (előtej), élő állatokból nyert tojás vagy tojástermékek, méz vagy méhészeti termékek (például méhviasz, propolisz), gyapjúzsír.

Ökoazonosító jelölés

Ökológiai termelés keretében élelmiszerek és egyéb mezőgazdasági és akvakultúra-termékek széles skálájának előállítása történik, amelyek eleget tesznek a fogyasztók olyan termékek iránti igényének, amelyek előállítása a környezetre, az emberi egészségre, a növények egészségére, illetve az állatok egészségére és jólétére nézve nem ártalmas eljárások alkalmazásával történik. Az ökológiai gazdálkodásból származó termékek ugyanazon jelentéssel bírnak, mint a bio-, eko-, öko- vagy organikus termékek.

Természetes összetevőkkel

A természetes jelző használatát a 19657:2017 nemzetközi ISO szabvány szabályozza. Ez alapján egy összetevő akkor tekinthető természetesnek, ha a következő kritériumoknak megfelel:

- Az összetevő lehet növényi alapú, alga, gomba, állati, ásványi eredetű, mikroorganizmusok által termelt alapanyag vagy tengervíz.
- Az élelmiszer-összetevők előállítása csak fizikai és/vagy enzimatikus és/vagy mikrobiológiai feldolgozással történhet.
- Az enzimatikus és/vagy mikrobiológiai feldolgozás nem használható olyan anyagok szándékos előállítására, amelyek a természetben nem fordulnak elő.

Esőerdő Szövetség (Rainforest Alliance)

Az Esőerdő Szövetség egy nemzetközi nonprofit szervezet, amely a felelős üzleti tevékenység előmozdításával célul tűzte ki a trópusi esőerdők fennmaradását, a gazdálkodók és az erdei közösségek megélhetésének javítását, emberi jogaik védelmét, valamint az éghajlati válság enyhítését és az ahhoz való alkalmazkodás támogatását. Ha az Esőerdő Szövetség pecsétjét, a zöld békát látjuk egy csomagoláson, az azt jelenti, hogy a kiválasztott termék vagy alapanyaga olyan helyről származik vagy olyan cég állította elő, amely megfelel a környezeti, a gazdasági és a társadalmi fenntarthatóságot előmozdító szabványoknak.

Nestlé Kakaóterv (Nestlé Cocoa Plan)

A Nestlé Kakaóterv célja, hogy a kakaótermesztés fejlődésének elősegítésével és az alapvető emberi jogok biztosításával javuljon a gazdálkodók nyereségessége és életminősége, gyermekeik pedig oktatásban részesülhessenek.
Az UTZ Certified és a Rainforest Alliance 2018-as egyesülését követően már ez utóbbi végzi a folyamat ellenőrzését és tanúsítását.
A Nestlé évente 198 000 tonna kakaót szerez be a Nestlé Kakaóterv keretein belül, ez az összes felhasznált kakaó mennyiségének az 50,6 százalékát jelenti. A programban 152 236 farmer vesz rész.*

*Forrás: Nestlé Creating Shared Value and Sustainability Report 2021

A termékek csomagolására vonatkozó leggyakoribb jelölések

Újrahasznosíthatóságra tervezve

Mostanában egyre többször jelölik a gyártók a csomagoláson, ha egy termék vagy csomagolása újrahasznosíthatóságra tervezett. Ha egy csomagoláson ez a felirat látható, akkor úgy tervezték, hogy összetétele, struktúrája alapján újrahasznosításra technológiailag alkalmas legyen, például csak egyfajta poliolefint tartalmazzon. Különbözik tehát az újrahasznosíthatóságot jelölő Möbius-szalagtól. Fontos azonban, hogy az újrahasznosítás megvalósulása az adott ország szelektív hulladékgyűjtési, -válogatási és -újrahasznosítási infrastruktúráján, kapacitásainak meglétén múlik. Ezért elengedhetetlen, hogy az adott csomagolóanyag szelektív hulladékgyűjtéséről és újrahasznosíthatóságáról mindig a helyi szolgáltatóknál tájékozódjunk.

Élelmiszerrel érintkező csomagolóanyagok

Az élelmiszerekkel rendeltetésszerűen érintkezésbe kerülő anyagokra és tárgyakra vonatkozó jelölés.

Kukásember

A Kukásember, azaz Tidyman jelölés arra hívja fel a figyelmet, hogy ne szemeteljünk, és a megfelelő helyen gyűjtsük a csomagolási hulladékot. Ez a jelölés arra is vonatkozhat, hogy a hulladékot anyagtípusától függően szelektíven gyűjtsük, vagy a kommunális hulladékgyűjtőbe helyezzük.

Zöld pont

A Zöld Pont (Green Dot) védjegy azt hivatott jelölni, hogy az ezzel ellátott csomagolás kibocsátója a jogszabályi előírásoknak, a kiterjesztett gyártói felelősség rendszerének megfelelően teljesíti kötelezettségét, és pénzügyi hozzájárulással támogatja a hulladék visszagyűjtését és újrafeldolgozását. Önmagában nem számít környezetvédelmi címkének vagy nyilatkozatnak.

Möbius-szalag

A Möbius-szalagként emlegetett körbefutó nyíl azt jelenti, hogy a csomagolás újrahasznosításra alkalmas. Önmagában a szalag nem jelenti azt, hogy a termék újrahasznosított anyagból készült vagy hogy az újrahasznosítás mindenképpen megtörténik; utóbbi feltétele a megfelelő újrafeldolgozási és szelektív hulladékgyűjtési rendszer megléte és használata. Amennyiben a szalag közepén egy százalékos értéket és anyagjelölést is találunk, az arra vonatkozik, hogy a termék mekkora részben származik újrahasznosított alapanyagokból és a csomagolás mely anyagára vonatkozik.

Mit hova dobjak?

Papíralapú hulladék

Tiszta, zsírmentes újság, könyv, élelmiszerek tiszta papírcsomagolása (pl. gabonapelyhes dobozok, gyümölcstálcák) füzetek, hullámpapírok, reklámkiadványok.

Mi nem gyűjthető?

Zsíros, szennyezett, ételmaradékos papírok (pl. zsíros pizzásdoboz), hőpapírok (blokk, nyugta), közlekedési jegyek, használt egészségügyi papír (zsebkendő, szalvéta, betét), pelenka, összetett anyagú csomagolások, vagy olyan műanyag réteggel bevont papírcsomagolások, mint az elviteles kávéspohár.

Műanyag- és fémalapú hulladék

Műanyag: ásványvizes, üdítős stb. PET-palackok elöblítve és kilapítva, elöblített tejfölös- és joghurtospoharak, szennyezetlen műanyag szatyrok, tasakok (pl. genoterm), fóliák, buborékfólia, elöblített flakonok (pl. samponos, mosószeres), PET, HDPE, LDPE, PP, illetve egyes PS jelzésű műanyagok.
FONTOS! 2022 óta Magyarország legtöbb helyén (pl. Budapesten és vonzáskörzetében) ide gyűjtjük az italos (pl. tejes és gyümölcsleves) kartondobozokat is.
Fém: kiöblített és kilapított konzervdobozok (pl. állateledel), üdítős, sörös fém- és alumíniumdobozok, alufólia, fém zárófedelek és kupakok (pl. bébiétel, befőtt), evőeszközök, gemkapocs, tűzőgép tűje.*

Mi nem gyűjthető?

CD, műanyag játékok, fogkefe, fémbelsejű fóliák (pl. csipszeszacskók), habtálcák, hungarocell, ételmaradékokkal vagy vegyszerrel szennyezett, elöblítetlen műanyag és fémdobozok, gyógyszereslevél.

Színes üveghulladék

(zöld) Színes öblösüvegek: színes borosüveg, pezsgősüveg, sörösüveg, röviditalos üveg.
(szürke) Fehér üveghulladék
Átlátszó öblösüvegek: befőttesüveg, bébiétel, átlátszó italosüveg (bor, rövidital stb.).

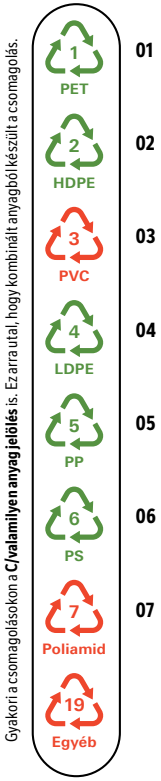
Mi nem gyűjthető?

Síküvegek (ablaküveg, tükör), villanykörte, szemüveg, neoncső, hőálló üvegtál, porcelán, kerámia, orvosságos és veszélyes anyagokat tartalmazó üvegek.

* Ahol van szürke és sárga kuka is, ott külön gyűjtjük a műanyagot és a fémet. Ha csak sárga kuka van, ott a két anyagot együtt gyűjtik.

Melyik műanyag gyűjthető szelektíven?

Nem mindegyik műanyagtípus feldolgozására létezik technológia, vagy lehet, hogy a hulladéktípus begyűjtésére és utóválogatására nincs kiépítve infrastruktúra. A csomagolási háromszögben feltüntetett számok csupán azt jelölik, hogy a termék vagy a csomagolás melyik típusú műanyagból készült. Figyeljünk arra, hogy a lentiek közül a zöldek kerüljenek a szelektív hulladékgyűjtőbe, mert ezek újrafeldolgozására nálunk is létezik megfelelő eljárás.



Gyakori a csomagolásokon a **C/valamilyen anyag jelölés** is. Ez arra utal, hogy kombinált anyagból készült a csomagolás.

A 03-as, a 07-es, a 19-es és a 06-os egy részét (habosított PS) a kommunális hulladékgyűjtőbe kell dobni.

01 polietilén-tereftalát (PET)
Üdítősflakonok, vizespalackok, előrecsomagolt zöldségek és gyümölcsök doboza, étolajok, tusfürdők, kozmetikai szerek, samponok, öblítők.

02 nagysűrűségű polietilén (HDPE)
Tejesflakonok, mosószerek, öblítők flakonja, tisztítószeres flakon, motorolaj flakonja, kozmetikai szerek.

03 polivinilklorid (PVC)
Palackok, csomagolóanyagok, folpackok, kozmetikai és tisztítószerek flakonjai.

04 kis sűrűségű polietilén (LDPE)
Szatyrok és zacskók, ételek csomagolóanyaga, fóliák.

05 polipropilén (PP)
Húsok átlátszó fóliacsomagolása, jégkrémek doboza, margarin, tejföl, joghurt doboza, ketchup, mustár, majonéz flakonja, kozmetikai és háztartási szerek flakonja, műanyag edények, tálcák, poharak alapanyaga.

06 polisztirol (PS)
Élelmiszertároló dobozok, eldobható habedények,* eldobható kávéspoharak, habszivacs tálca, amiket húsok, zöldségek, gyümölcsök alá tesznek.
*A habosított (EPS) ételszállító dobozok nem újrahasznosíthatók.

07 poliamid
Más néven nylon. Általában fehérneműhöz és sportruházathoz használják.

TUDTAD? Bizonyos hulladéktípusokat (pl. síküveg, hungarocell) a hulladékudvarokban kell leadni. Ezekről mindig a helyi közszolgáltatónál érdemes érdeklődni. Az elemek, a fénycsövek és a gyógyszerek veszélyes hulladéknak minősülnek, ezért ezeket a számukra kijelölt gyűjtőhelyre vigyük! A sütéshez használt étolaj súlyos természeti károkat okoz, ha a lefolyóba öntjük, ezért a kijelölt gyűjtőpontokon (például a kijelölt SPAR és INTERSPAR áruházaknál) kell leadni egy műanyag flakonba töltve.

Kérdések és válaszok az újrahasznosításról

Hova dobjam a többrétegű italos-karton dobozokat?

A tejesdobozok, üdítőitalos-dobozok háromféle anyagtípusból készülnek, így ezek az úgynevezett társított csomagolóanyagok kategóriájába tartoznak. Alkotóelemei a papír, a műanyag és az alumínium. Az, hogy melyik kukába kell dobni az üres tejes-, vagy más italos-kartondobozt, az a település hulladékgazdálkodási hátterétől és a kommunális szolgáltatás felkészültségétől függ. (2022. január 1-je óta már Budapesten és vonzáskörzetében is a sárga kukába, azaz a műanyagok között gyűjtik.)

Újrahasznosítható-e a buborékfólia?

Igen, a műanyagból készült buborékfóliát a sárga kukába kell dobni, de inkább érdemes természetes anyagú csomagolást választani (például újrahasznosított papírt).

Hova kell dobni az elviteles kávéspoharat?

A legtöbb elviteles papírpohár belül műanyag borítású, ezért a kommunális hulladékok közé tartozik. Ha nem tartalmaz műanyagot, viszont zsíros ételmaradék került rá, akkor is a kommunális kukában a helye. Érdemesebb inkább beszerezni egy saját elviteles bögrét vagy kulacsot!

Bedobhatom-e a sárga kukába a műanyag elviteles ételhordó dobozt?

A polisztirol csomagoló a hulladékudvarban leadható, de a sárga szelektív gyűjtőbe nem lehet bedobni. Mivel ez nem túl életszerű megoldás, ezért érdemes inkább kerülni, helyette saját elviteles dobozt vinni vagy helyben fogyasztani az ételt.

Tartsd körforgásban!

- A hulladékmentesség kulcsa magának a hulladék termelésének megelőzése, csökkentése, legyen az élelmiszer-hulladék, csomagolás vagy bármi más használati tárgy **(Reduce)**. Csak azt vegyük meg, amire valóban szükségünk van, és ne dobjuk ki a régi, de használható darabokat.
- A termékek újrahasználata **(Reuse)** is hatékony módszer lehet élettartamuk megnyújtására. A csomagolás újrahasználatának egyik formája, ha azt a fogyasztók szelektíven gyűjtik.
- A használt műanyageszközök újratöltése **(Refill)** szintén hozzájárul a hulladékmennyiség csökkentéséhez.
- Az újrafeldolgozás **(Recycling)** magának a hulladéknak anyagában történő újrahasznosítása. Az ilyen eljárások során a hulladékokat anyaguk szerint különválogatva másodlagos nyersanyagként dolgozzák fel, és új terméket állítanak elő belőle.

TUDTAD? Magyarországon a legtöbb szelektív hulladékgyűjtőben kézzel válogatják át a hulladékokat. Annak ellenére, hogy vannak olyan anyagok, melyeket nem hasznosítanak újra, mégis érdemes a lehető legtöbb hulladékot szelektíven gyűjteni, mert így adott esetben hőenergiaként hasznosulhatnak újra.

A kiadvány a Nestlé Hungária Kft.
és a SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. megbízásából készült.
Nestlé Hungária Kft. 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 7.
SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. 2060 Bicske, SPAR út 0326/1.

Nestlé
Jó étellel teljes az élet

A kiadvány FSC tanúsítvánnyal rendelkező papírra készült.

SPAR

FSC MIX Papír FSC® C031340