

Műhely: Főzzünk a maradékból



Egy étkezés után vagyunk, és mindenki elégedett és jóllakott. Annak ellenére azonban, hogy igyekezett pontos adagot készíteni, mégis maradt étel az edényekben. Aztán ott vagy a hűtőszekrényben egy megnyitott joghurt, amit holnapig el kellene fogyasztani. Na, és mihez kezdünk a tegnapi ebédreől megmaradt répával?

Ismerősen hangzik? Erre kíván megoldást nyújtani az EWWR akció: Egy olyan műhely megszervezése, ahol a résztvevők megtanulhatják a saját hozzávalókból **megmaradt élelmiszer felhasználását** (újrahasznosítható tárolókban) és **ízletes étel készítését belőlük**. Az akció magában foglal továbbá **hasznos tanácsokat** különböző, a műhelyben nem felhasznált maradékokra, valamint az élelmiszer-hulladékról szóló általános tudnivalókat, illetve annak elkerülésének módjáról élelmiszer vásárlása, tárolása és készítése során. A műhelyfoglalkozás végén a résztvevők megkapják a foglalkozás során elkészített ételek receptjét és [további recepteket tartalmazó linkek listáját](#) vagy a [maradékok felhasználását ismertető szakácskönyveket](#).

Egy az élelmiszer-hulladék csökkentését célzó, barátok, munkatársak, szomszédok, stb. csoportjai által végrehajtható akciók egy példája. Ha szeretne többet megtudni erről és a kapcsolódó akciókról, akkor kérjük, tekintse meg a „kevesebb élelmiszer-hulladék” adatlapot a polgároknak szóló célzott kommunikációban.

Célok

- ▶ Tudassa Európa polgáraival, hogy az élelmiszer-hulladék csökkentését célzó lépések napi szinten megtehetőek
- ▶ Növelje hallgatósága tudatosságát az élelmiszer-hulladék csökkentését szolgáló szokások terén
- ▶ Tudassa a résztvevőkkel az ételmaradékok egyszerű és ízletes végeredményt ígérő elkészítésének lehetőségeit

Mire is van szüksége

- ▶ Egy **helyszín**: Egy 10–20 fő közös főzését lehetővé tevő konyha
- ▶ **Tájékoztató és ismertető anyag**: Népszerűsítse a „főzés maradékból” témakörében tartott műhelyfoglalkozását plakátok stratégiai pontokon való kihelyezésével vagy egyéb kommunikációs csatornákon.
- ▶ **Receptek**: Szerezzen recepteket maradékokból való főzésből. A [receptlista és szakácskönyvek](#) inspiráció és sokszorosítás céljára használhatók fel.
- ▶ A megfelelő **eszközök**: Ellenőrizze, hogy a kiválasztott recept elkészítéséhez szükséges valamennyi eszköz a rendelkezésére áll-e.

Az akció előkészítése

Az EWWR előtt (legalább egy hónappal előtte)

- ▶ Határozza meg célközönségét: Kiket szeretne elérni ezzel a főző műhelyfoglalkozással?
- ▶ A célközönségtől függően: döntsön az akciója helyszíne felől és helyezzen ki hirdetéseket
- ▶ Készítsen plakátot a főző műhely hirdetése érdekében
- ▶ Szólítson meg társadalmi szervezeteket és próbálja meg bevonni őket az akcióiba és reklámjaiba



- ▶ Szerezze be a maradékokból történő főzésről szóló tájékoztató anyagot az EWWR weboldalról: [receptek](#), a túl sok maradék és az élelmiszer-hulladék elkerülését célzó lépések a [vásárlási](#), [tárolási](#) és [főzési](#) szokások megváltoztatásával, valamint [általános tudnivalók az élelmiszer-hulladékról](#)
- ▶ Hívja meg a célközönséget a rendezvényen való részvételre

Előzetes EWWR (egy vagy két héttel előtte)

- ▶ Javítsa rendezvénye reklámját, emlékeztesse az embereket a rendezvényre és hívja meg őket újból
- ▶ Emlékeztesse a résztvevőket (vagy egy részüket) arra, hogy újrahasznosítható tárolókban hozzák el maradékukat. Adjon tájékoztatást arról is, hogy milyen típusú maradék hozható, hogy így biztosítsa, hogy azok felhasználhatók lesznek a kiválasztott receptek elkészítéséhez
- ▶ Nyomtasson az akció során történő kiosztandó tájékoztató anyagokat

Az akció végrehajtása = a cselekvés napja!

- ▶ Hajtsa végre a „főzés maradékokból” címet viselő műhelyfoglalkozását
- ▶ Használja fel a rendezvényt arra, hogy az élelmiszer-hulladék problémáját ismertesse és javaslatokat adjon a résztvevőknek arról, hogy miként csökkenthetik az élelmiszer-hulladék mennyiségét mindennapi életükben; ossza ki a tájékoztató anyagot
- ▶ Készítsen képeket és videókat
- ▶ **Végezzen élelmiszer-hulladékra irányuló vizsgálatot** ([EWWR food waste calculator](#)) az ételek elkészítéséhez felhasznált maradék mennyiségének felméréséhez. Ez az elkerült hulladék mennyiségének felel meg!

Értékelés és visszajelzés

Az EWWR után

- ▶ Adjon visszajelzést koordinátora felé: a résztvevők számáról, megakadályozott hulladék mennyiségéről, stb.
- ▶ Küldjön képeket és videókat akciójáról koordinátora számára

További tudnivalók

- ▶ Tájékoztató anyag
 - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
 - Tips to reduce food waste:
 - [Shopping & Planning](#)
 - [Storing](#)
 - [Cooking & Eating](#)
 - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ Példák az akciókra
 - Waste Watchers Challenge - Community Cookery Road Show (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Scotland-UK.pdf
 - Taller de Recetas con Sobras (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Navarra.pdf
 - Watch your Waste (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Manchester-UK.pdf
 - Launch of food waste reduction booklet and seminars as part of Pre-





Waste project national event (MT): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Malta.pdf

- Cucinare con gli avanzi (Cooking with leftovers) (IT):
http://www.ewwr.eu/docs/case_studies/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Italy.pdf
- Waste Prevention – Love Food Hate Waste and Reuse (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Business_Scotland-UK.pdf
- Dinnertime (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR_2012_Case%20Studies_Others_Oxfordshire.pdf
- “Waste, Creative Reuse Festival” (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Others_Basque%20country.pdf
- El recetario de llars verdes (Green home recipe book) (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010_Case%20Study_Admin_Valencia.pdf

▶ EWWR koordinátor weboldala/elérhetősége: www.ewwr.eu/list-organisers

▶ A hulladék visszaszorításának európai napja: www.ewwr.eu contact@ewwr.eu

▶ Érdekes linkek

- European Commission: [Stop Food Waste](#)
- [European Environment Agency](#) (EEA)
- [European Environmental Bureau](#) (EEB)
- [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
- [Love Food Hate Waste](#)
- Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
- OECD [Food Chain Network](#)
- [SAVE FOOD initiative](#)
- [Slow Food Movement](#)
- [Think.Eat.Save.](#)

▶ Receptek: Főzzünk a maradékból

- Allrecipes.com: [Everyday Leftovers](#)
- BBC GoodFood: [Leftover recipes](#)
- BigOven: [Use Up Leftovers](#)
- Great British Chefs: [Leftover Recipes](#)
- Holroyd City Council: [Love Your Leftovers](#) (free app)
- INCPEN: [The Green Kitchen. Recipes for a better planet.](#) (pp. 17-31)
- Love Food Hate Waste: [Healthy recipes with leftovers](#)
- North London Waste Authority: [North London Food Lovers' Cookbook](#)
- Nottingham County Council & LFHW: [Nottinghamshire Sustainable Cookery Book](#)
- Safe food: [Leftover Recipes](#)
- The Guardian: [15 recipe ideas for leftover pasta](#)
- Zero Waste Europe: [27 Blogs Sharing Creative Ways to Reuse Your Leftovers](#)

