

Élelmiszermentés: Praktikum a kiszámíthatatlan mennyiségű, közeli lejáratú élelmiszerek hasznosítására, jó gyakorlatok összegyűjtése, közzététele

I. Mit jelent az élelmiszermentés?

Az élelmiszermentés tudatosabb élelmiszerkezelést jelent, azaz az eredeti formájában gyártott élelmiszer megmentése, majd újrahasznosítása. Nagy mennyiségű ételt, élelmiszert megspórolhatunk egy kevés odafigyeléssel, egy kis erőfeszítéssel. Élelmiszermentés során az emberi fogyasztásra még alkalmas (tehát nem lejárt szavatosságú) élelmiszerfeleslegről beszélünk, ami valamilyen okból már a kereskedelemben eladhatatlan. Ilyen többek között a színhibás, vagy a közeli lejáratú termék, a barnuló banán, a nyomott alma, csomagolási sérült konzerv, és a péktermékek. Az ilyen és hasonló árúk, az élelmiszerekkel foglalkozó cégek számára teherré válnak, hiszen elszállításukról vagy megsemmisítésükről gondoskodni kell. Ugyanakkor ezek felajánlásával a rászoruló emberek mindennapi életükben segítséget kapnak. Élelmiszermentésről beszélünk akkor is, ha a háztartásunkban felszaporodik, vagy a konyhakertünkben, gyümölcsösünkben olyan nagy mennyiségben érik be az ott megtermelt élelmiszer (zöldség, gyümölcs), hogy annak elfogyasztására rövid időn belül nincs lehetőség. Ilyen esetben is fontos, hogy megfelelő technikákkal megmentjük az élelmiszereket, a zöldséget, a gyümölcsöt, vagy az adományba kapott húst, húsipari terméket. Ez utóbbinak is óriási jelentősége van, mert ha a szemétként dobjuk nemcsak a környezetünket terheljük a megnövekedett hulladék mennyiségével, de a pénztárcánkat is.

II. Élelmiszerbank szerepe:

A növekvő mennyiségű élelmiszer-hulladék nemcsak a pénztárcánknak árt. Komoly társadalmi és környezeti károkat is okoz. Az **Élelmiszerbankok** világszerte azért küzdenek, hogy a kidobásra kerülő élelmiszerek mennyisége jelentősen csökkenjen, a rászorulóknak pedig rajtuk keresztül segítséget kapjon, azaz biztosított legyen. Az Élelmiszerbank azzal foglalkozik, hogy élelmiszert "ment", és azt karitatív szervezeteken keresztül eljuttatja a rászorulóknak.

Alapítványunk számára a mindennapok gyakorlatában az élelmiszermentés annyit jelent, hogy a programhoz csatlakozó boltokból elhozzuk, vagy a boltok kiszállítják nekünk a közeli lejáratú termékeket, pl. a nap végén megmaradt pékárut, és azt még aznap, vagy másnap szétosztjuk, felhasználjuk, feldolgozzuk, tartósítjuk, stb. mert így azok nem mennek kárba.

III. Hogy lehet megmenteni az élelmiszert?

Legjobb megoldás, ha eredeti formájában minél rövidebb időn belül felhasználjuk, azaz minél gyorsabban elfogyasztjuk, feldolgozzuk, lefagyasztjuk, megszáritjuk, befőzzük. Ha erre már nincs lehetőségünk, akkor arra törekszünk, hogy minél előbb szétosszuk, elajándékozzuk, elszállítsuk, vagy elszállíttassuk azokhoz az emberekhez, csoportokhoz, intézményekhez, akik számára ez igen komoly segítséget jelent.

Tippek az élelmiszerek hasznosítására, mentésére:

1. Élelmiszermentés és tartósítás fagyasztással, mélyhűtők alkalmazásával:

- a. Fagyasztó kapacitásunk lehetővé teszi, hogy a lakóotthonok a friss húsokat, húskészítményeket, esetenként halat, gyakrabban gyümölcsöket, (kivéve a dinnyét, szőlőt és a citrusféléket) lefagyasszák, és alkalmasszerűen használják fel. Jól

fagyasztható a legtöbb tejtermék is: így a vaj, a sajtok, a juhtúró, a különféle vaj-és túróalapú krémek, amelyekkel gazdaságossá tesszük a napi ételmezésünket.

- b. Pékárukból is nagyobb mennyiséget raktározunk a fagyasztókban olyan időkre, amikor erre szükségünk lehet, pl. váratlan vendégsereg toppan be, esetleg nem tervezett programjaink miatt nincs lehetőség friss pékárút beszerezni reggelikhez, vacsorákhoz. A nagy élelmiszer láncokhoz tartozó üzletekből pl. TESCO, CBA általában jóval nagyobb mennyiség érkezik, mint ami naponta elfogyasztásra kerül, tehát egyik kézenfekvő megoldás a kenyérfélék lefagyasztása.
- c. Ha az Élelmiszerbankon át hozzánk kerülő dió, mák, vagy mandula több, mint a pillanatnyi igényünk, azokat is lefagyasztjuk, mert ilyen módon megóvhatjuk az avasodástól.
- d. Nagyobb zöldség, gyümölcs szállítmány esetében óhatatlan, hogy azok esetenként kissé megfonnyadnak, megszótyadnak. Az ilyen zöldség és gyümölcs valóban nem mutat jól, de levesekhez, szószekhoz, pürékhez, egytálételekhez, turmixokhoz remekül felhasználhatóak lefagyasztott állapotban is. Gyakori, hogy alapléteket készítünk a zöldségekből, amit szintén lefagyasztunk.
- e. Paradicsomot és paprikát még fonnyadt formában is érdemes hidegre tenni, megmosva, megszárítva, mert ugyanaz lesz a végeredmény kiolvasztás után, mint a friss társaik feldolgozása esetén. Bár direkt fogyasztásuk már nem jelent olyan élvezeti értéket, mint friss állapotukban, de kitűnő lecsó alapanyagok.
- f. A gomba kényes ugyan frissen is, de tisztítva, felaprítva azt is el szoktuk tenni a fagyasztóba.
- g. Gyakori, hogy fűszereket fagyasztunk jégkocka tartóban. Felaprítjuk a petrezselymet, bazsalikomot, mentát, snidlinget, vagy bármilyen zöldfűszert, amiből több van a kelleténél, porciózzuk a kis rekeszekbe, és kevés vízzel felöntjük. Bármikor elővehető levesekhez, ragukhoz pompás, szinte friss hozzávaló lesz, és jóval olcsóbb, mint a boltban kapható, hasonlóan tartósított változat.
- h. Nem fagyasztható viszont semmilyen nyers saláta, puding, kocsonya és többnyire a joghurtos, tejfölös ételek is veszítenek élvezeti értékükből felengedés után.
- i. Nagyobb mennyiségű sajtszállítmány érkezésekor a következőképpen járunk el: Ha a nagy víztartalmú puha-és krémsajtok penészesek lesznek, sajnos azzal nincs mit tenni, azt ki kell dobni, akár a szeletelt sajtot is. A kemény sajtokból viszont elegendő a penészes rész levágása, hiszen ilyen módon még felhasználható, illetve lefagyasztható.

2. *Élelmiszermentés, befőzéssel, hőkezeléssel, cukor, ecet, só hozzáadásával történő tartósítással:*

Az olyan nagy mennyiségű zöldséget vagy gyümölcsöt, amit nem tudunk elfogyasztani, nem fagyasztunk le, befőzéssel tartósítjuk. A befőzéssel való tartósítás során elpusztítjuk a romlást okozó mikrobákat, vagy megakadályozzuk azok további szaporodását. Többféle tartósítási módot szoktunk alkalmazni. Többnyire ezeket az alapanyagokat hőkezelésnek vetjük alá, és így elpusztítjuk a romlást előidéző mikrobákat.

Amikor cukorral, mézzel, sóval, ecettel vagy alkohollal tartósítunk, akkor viszont a romlást előidéző mikrobák, gombák szaporodását akadályozzuk meg.

Ügyelünk arra, hogy a zöldségeket, gyümölcsöket megfelelően eltett, átforralt és kidunsztolt módon tegyük el, mert ilyen esetben még tartósítószer sem kell használnunk.

Ha nagyobb mennyiségű fejes káposzta és más idényzöldség érkezik az Élelmiszerbankból, vagy a lakóotthonok kiskertjében sok káposzta, paprika, uborka terem, akkor savanyítunk, és a káposztát hagymával, uborkával, paprikával csalamádénak tesszük el télire. Paradicsomból is jelentős mennyiséget kapunk, de termelünk is minden nyáron. Ebből ivólevet, sűrítményt, pürét és ketchup-ot készítünk.

3. Származékok, az eredetitől eltérő formában történő hasznosítás:

- a. Zsemlemorzsát, édes morzsát készítünk száraz kifliből, zsemleből, kenyérből, vagy babapiskótából.
- a. A legtöbb zöldségből és gyümölcsből készíthetők limonádék, szörpök, gyümölcslevek, zöldséglevek, smoothie-k. Nálunk az egyik legnépszerűbb smoothie a „Tiszta zöld smoothie” – amit bármilyen megmaradt zöldekből elkészítünk (spenót, sóska, avokádó, uborka, zellerszár, kiwi, alma, leveles saláta, citrom, menta levél stb).
- b. Szárítás, mint tartósítás: Nagyobb mennyiségű fűszernövényt, esetleg kertből begyűjtött, vagy a szabadban szedett növényeket, gombát szárítással tartósítunk. Pl. csipkebogyó, csalán, petrezselyem zöld, zeller zöld, kakukkfű, zsálya, hársfavirág, kamilla, stb.

4. A maradék, az étel második élete, azaz az ételmaradékok megmentése, újrahasznosítása:

- a. Ha száradás közeli állapotba került a kenyér, zsemle rendszerint felhasználjuk fasírthoz, zsemlegombóchoz, esetleg felkockázzuk, készítünk belőle kenyérkockát levesbetétet.
- b. A maradék kenyérből és pékáruból jól szellőző helyen megszáritva, nehogy megpenészedjen, ledarálva remek zsemlemorzsát készítünk.
- c. A kalácsmaradékból, babapiskótából, piskótatésztából ledarált édes morzsát süteményekben használjuk fel.
- d. Más esetben, ha kalács vagy egyéb édes pékáru marad ránk, azt dióval, mákkal, olajos magvakkal, csokoládédarabokkal, reszelt almával kombinálva, egy kis vaníliás tejjel nyakon öntve, tojáshabbal megkenve remek édességet varázsolunk belőle a sütőben.
- e. A maradék pörköltet és főtt húst is számtalan kombinációban felhasználjuk. Készítünk belőle pástétomokat, krémeket, tölteléket, tésztára való feltétet, hússalátát stb.
- f. A főtt krumplit sem hagyjuk kárba veszni. Ha elszámoltuk magunkat, készítünk belőle rakott krumplit, vagy káposztával, esetleg sonkával kombináljuk, és kész a parasztos egytálétel.
- g. A maradék főtt tésztából többféle módon készítünk rakott tésztát, még akkor is, ha a tészta össze van ragadva.
- h. Ha rizs maradt a nyakunkon, változatos rizottót vagy rizses húst készítünk belőle.
- i. Gyakori, hogy a befőtt elfogy, de megmarad a leve. Soha nem öntjük ki. Vízzel hígítva üdítőnek is kiváló, de gyümölcslevesekhez is remek.
- j. Maradék húsból és zöldségekből húslevest, vagy alaplevet szoktunk főzni. Utóbbit lefagyasszuk jégkocka tartóban, és kis adagoként felhasználjuk.

- k. Ha megmarad, egy-két korty sör vagy bor az üveg alján, azt lefagyasszuk, bár meginni már nem szoktuk olvasztás után, de raguba vagy szószba, fel tudjuk használni, és így nem kell egy egész dobozzal/üveggel kibontani.

IV. Az élelmiszerek mentésénél, újrahasznosításánál alkalmazott technikák, szabályok a mindennapokban:

- a. Amikor összeállítjuk a menüt, megnézzük, hogy mi az, ami hamarosan lejár, vagy akár már le is járt, és először azokat használjuk fel.
- b. Időnként átnézzük a készleteinket, és ha olyat találunk, ami romlani, molyosodni kezdett, megszabadulunk tőle, mert egyébként a még ép élelmiszert is megfertőzheti.
- c. Arra törekszünk, hogy a kamrában, vagy a mélyhűtőben, ne maradjon olyan élelmiszer, amit később már csak szag alapján tudnánk megtalálni. (A polcokon mindig előbbre rakjuk a korábbi lejáratú termékeket azért, hogy azok fogyjanak el először).
- d. Ha egy már megvásárolt élelmiszer nem felel meg az elvárásoknak, akkor meg szoktuk próbálni máshogy felhasználni (például a túl sós sajtot szendvicsbe tesszük egy szándékosan alul szózott zöldségre, salátára).
- e. Sajnos elfordul az is, hogy tovább már nem tudjuk tárolni a megmaradt élelmiszereket, mert olyan sok van belőlük. Ilyenkor továbbadjuk a rászorulóknak, pl. koldusoknak, hajléktalanoknak.
- f. Az interneten szoktunk találni olyan recepteket, amelyeket direkt a maradékokra találtak ki (pl. a *Leftoverchef* oldalon).
- g. Végezetül pedig a már romlott dolgokról sem mondunk le, és öntjük a szemétkébe, hiszen pl. a molyos mazsolának, vagy a magoknak télen nagyon örülnek a madarak.

V. Végső megoldás a komposzt:

Ha nincs más lehetőségünk, és tényleg ki kell dobnunk valamit, akkor kerül szóba, hogy vajon a kérdéses élelmiszer komposztálható-e? A zöldség és gyümölcs héjak, a saláta vagy a káposztalevelek, zöldségszárak, a teafű, a tea filter vagy a kávézacc például jól komposztálhatók. Az ilyen élelmiszermaradékokat – azokon a helyeken, ahol erre lehetőség van – így kezeljük.

VI. Ötletek, kipróbált és alkalmazott receptek:

Gyakran előfordul, hogy az Élelmiszerbanktól nagyobb mennyiségű citromot, narancsot, grapefruit-ot, mandarint kapunk adományként. A nagy mennyiség arra inspirált bennünket, hogy találékonyak legyünk, és a limonádén kívül más, finomságokat is kipróbáljunk.

Néhány kiváló és kipróbált recept:

Citromdzsem

Hozzávalók: 1 kg citromhoz, 2 kg kristálycukor, 1-2 narancs héja, 2 l víz

Elkészítés: A gyümölcsöket forró vízben jó laposan megmossuk, majd egy szűrőben lecsöpögtetjük. Ezután a citromok végeit levágjuk, majd héjastól felszeleteljük kb. 1-1,5 cm-es szeletekre, végül a citromszeleteket felkockázzuk. A narancsot egy éles késsel vékonyan – a fehér részeket kerülve – meghámozzuk és a lehámozott héjat vékony csikokra vágjuk, de akár le is reszelhetjük a héját. (A narancshéj mellett 1-2 zöld citromot, 2-3 szem szegfűszeget, kevés

friss gyömbért vagy vaníliát is teszünk bele. A citromszeleteket és az aprított narancshéjat egy nagyobb edénybe rakjuk, majd 2 liter vízzel felöntjük, összekeverjük, ezután pedig az edényt lefedjük és legalább 24 órát állni hagyjuk. Másnap a gyümölcsöt abban a vízben, amiben ázott, egészen puhára főzzük, majd a tűzről levéve belekeverjük a cukrot. Ismét lazán lefedjük és újabb 24 órán át állni hagyjuk. Ezután ismét felforraljuk, majd állandó keverés mellett addig főzzük, amíg a dzsem kellő sűrűségű nem lesz. .

Citrus lekvár

Hozzávalók: grapefruit, narancs, mandarin, citrom, lekvárzselésítő, cukor, kevés aszalt vörös áfonya

Elkészítés: A grapefruitokat és a narancsokat éles késsel meghámozzuk. Ezután négyfelé vágjuk, majd a közepén húzódo fehér erezetet is kivágjuk. Kis darabokra történt felaprítás után beletesszük egy fazékba, hozzáadjuk a mandarinok kifacsart levét, az aszalt vörös áfonyát és a cikkekre vágott, felszeletelt citromot. Összekeverjük a lekvárzselésítővel, állni hagyjuk fél órán keresztül, majd feltesszük főni. Ha már felforrt, hozzáadjuk a cukrot és újra forraljuk.

Ízletes ételek receptjei, sósan, vacsorára:

Szalonnával sült bundás kenyér

*Hozzávalók: lehet szikkadt bagett, zsemle, kifli, kenyér (bármelyik jó)
4 tojás, felkockázott húsos szalonna, só, bors, olaj*

Elkészítés: A kenyérfélét, kiflit, zsemlet vagy bagettet először hosszában félbevágjuk, majd felszeleteljük. Minden kenyérdarab közepébe nyomunk egy kis kocka húsos szalonnát (vagy kettőt). A tojásokat felverjük, sózzuk, majd a kenyereket megforgatjuk benne, és forró olajban kisütjük.

Bundás kenyér másképpen

A kenyérszeleteket félbevágjuk, a sütőlemezre beolajozzuk. Mély tálban a tojást a tejjel habosra verjük, belekeverjük a fűszereket (törött bors, só, esetleg egy kis szerecsendió), és a zúzott fokhagymát.

Minden darab kenyeret belemártjuk a fűszeres tojásba, majd egymás után addig mártogatjuk, amíg el nem fogy a tojás. Ezután a kikent sütőlemezre tesszük a nedves kenyereket, szorosan egymás mellé. Betoljuk a már forró sütőbe, és addig sütjük, amíg szép pirosas-barna nem lesz a tetejük. Még tűzforrón meghintjük reszelt sajttal.

Pizza, kenyérből

Hozzávalók: szikkadt kenyér, tejföl, ketchup, sajt pizzára való pl. gomba, szalámi, sonka, kolbász, hal, stb., ízlés szerint, vaj vagy olaj

Elkészítés: Fóliával kibélelünk egy nagy tepsit, majd beolajozzuk. A felszeletelt kenyeret megszabadítjuk a héjától. A kenyérszeleteket úgy fektetjük le a tepsire, hogy ne maradjon lyuk. A tejfölt összekeverjük annyi ketchuppal, hogy erős rózsaszínű legyen, majd azt rakunk rá, amit akarunk, és a legvégén megszórjuk reszelt sajttal. Sütőben sütjük, míg megpirul a sajt a tetején. A tejföltől olyan lesz, mint a pizza tésztája.

Spenótfőzelék sűrítése

Elkészítés: A mirelit spenótot felengedjük, ha friss spenótból készítjük, akkor a leveleket zsiradékban megfonnyasztjuk. Tejben megáztatjuk a nagyobb darabokra vágott szikkadt zsemlet, vagy kiflit. A spenótot és az áztatott zsemlet összeturmixoljuk, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, megborsozzuk, sózzuk. Az olajat felforrósítjuk, a liszttel rántást készítünk. Hozzáöntjük a spenótot, jól kiforraljuk, ha túl sűrű lenne, tejjel felhígítjuk.

Gyakran előfordul az is, hogy nagyobb mennyiségben kapunk zöldborsót, brokkolit, banánt. Ezekhez az alapanyagokhoz is vannak kitűnő és kipróbált receptjeink, amelyek az egyhangúság helyett ízletessé tehetik ezeket az alapanyagokat.

Zöldborsó püré

Nagyobb mennyiségben elkészítve lefagyasztható és számtalan módon fogyasztható.

Hozzávalók: zöldborsó, só, levél bazsalikom, vaj

Elkészítés: A zöldborsót - annyi vízben, amennyi éppen ellepi-, pár perc alatt megfőzzük, leszűrjük. A főzővízből felfogunk valamennyit. Turmixban, vagy botmixerrel pürésítjük, a sót és a bazsalikomleveleket hozzáadva. A vaját is hozzákeverjük. A tetsző állag eléréséhez kevés főzővízzel hígíthatjuk a pürét. Pirítóssal akár reggeli, vacsorára, húsok mellé köretként is kiváló.

Banános müzli

Hozzávalók: zabpehely, érett banán

Elkészítés: A banánokat összenyomkodjuk, és hozzáadjuk a zabpehelyet. Ezután kis gombócokat formálunk belőle Előmelegített sütőben, 180 fokon világosbarnára sütjük.

Brokkoli krém

Hozzávalók: brokkoli, húisleves vagy zöldséges alaplé), tömlős krémsajt, tejszín

Elkészítés: Az alaplében megfőzzük/pároljuk a brokkolit (mehet hozzá bors, babérlevél, kis citromlé is). Ha puha, akkor hozzáadjuk a sajtkrémet, a tejszínt és botmixerrel átdolgozzuk.

Brokkoli krokett

Hozzávalók: brokkoli, reszelt cheddar sajt, tojás, zabpehely

Elkészítés: A brokkolit kisebb fejekre vagdossuk és sós vízben puhára főzzük. A zabpehelyet robotgéppel darabosra őröljük. A megfőtt, kihűlt brokkolit kicsit összetörjük, majd hozzáteesszük a tojást, az őrölt zabpehelyet, reszelt sajtot és ízlés sőt, borsot. Egy sütőpapírral kibélelt tepsire kis golyókat teszünk, majd 180 fokon kb. 25-30 percig sütünk.

Sütőtök csipsz.

Ezt a finom és egészséges alapanyagot nemcsak sütve és levesnek elkészítve, de nagyobb mennyiségben csipszként is felhasználjuk, ami hosszabb ideig eláll, és a kereskedelemben kapható egészségtelen csipszek helyett fogyasztható.

Hozzávalók: sütőtök, napraforgó olaj, só

Elkészítés: A sütőtököt megpucoljuk és a lehető legvékonyabb szeleteket vágunk, vagy inkább forgácsolunk le belőle. A tepsire sütőpapírral kibéleljük, olajjal megkenjük, majd elterítjük rajta a tökszeleteket, és ropogósra sütjük. Alaposan megsózzuk, majd olajjal a sütőtököt is megspricceljük.

Édességek, desszertek szikkadt pékárútból:

Túróval töltött zsemle

Hozzávalók: szikkadt zsemle, tej, tehéntúró, tojás, vaniliás cukor, porcukor, mazsola, kevés margarin

Elkészítés: A tejet meglangyosítjuk, és porcukorral, vaniliás cukorral megédesítjük. A zsemlek tetejét mint egy kis kalapot levágjuk, és a belsejüket kikaparjuk. (de a belsejüket félretesszük, mert a túrós töltelék sokkal lazább és finomabb lesz, ha beleaprítjuk.). Az így lefejezett zsemleket tejszóval megáztatjuk, és sütőlapra helyezzük.

Töltelék: a túrót villával összetörjük, ráütjük a tojást, beletesszük a mazsolát, édesítjük porcukorral és vaniliás cukorral. Beleaprítjuk a zsemlek félretett belsejét. Az egészet összekeverjük, és a zsemlekbe töltjük. Végül a zsemle tetőket is megáztatjuk az édes tejben, és a helyükre rakjuk őket. Kis margarint a tetején, ropogósra sütjük.

Almás kifli felfűjt

Hozzávalók: szikkadt kiflik, tej, vaniliás pudingpor, alma, tojás, vaniliás cukor, fahéj, cukor, kevés vaj

Elkészítés: A kiflit felkarikázzuk és leöntjük tejjel. (16 kiflihez 1,2 liter frissen forralt tej). A tojások sárgáját elkeverjük a kb. 10 dkg vajjal, 4 kanál cukorral, a vaniliás cukorral, hozzákeverjük a leforrázott kiflikhez. A tojásfehérjét felverjük, nagy mozdulatokkal hozzákeverjük a tojásos, kiflis masszához.

Egy kerek sütőtálba merjük a massa felét. Rádaraboljuk a meghámozott alma felét, majd megszórom cukor/fahéj keverékével. Jöhet a 2. réteg kifli, tetejére alma és a fahéjas cukor.

Sütőben kb. 30 percig sütjük 180 fokon, és így a tetején a cukor kicsit barnára karamellizálódik. Kihűlés után pudinggal, esetleg tejszínhabbal tálalható.

Ha a maradékot hűtőbe tesszük, másnap, hidegen is nagyon finom! Az alma helyettesíthető más gyümölcsökkel, mazsolával is.

Mazolás kenyérpuding megszikkadt, kenyérből vagy kalácsból

Hozzávalók: kb. 12 szelet kenyér, 4 tojás, 4 kanál olvasztott vaj (margarin), egy liter tej, 20 dkg cukor, vaniliás cukor, fahéj, szegfűszeg, mazsola.

Elkészítés: A tűzálló tálat kivajazzuk. A kenyeret/kalácsot darabokra törjük és meglocsoljuk olvasztott vajjal, majd megszórjuk mazsolával. A többi hozzávalót (tej, tojás, cukor, fűszerek) össze kell keverni, rá kell önteni a kenyerekre és jól bele kell nyomkodni a kenyérdarabokat a tejes-tojásos keverékbe. 170-180 fokon kb. 45 perc alatt meg kell sütni. Fontos, hogy mindenhol átsüljön!

Variációk: Készülhet fonott kalácsból vagy kifliből, zsemlekből is. Nem feltétlenül kell olvasztani a vajat, a kenyérszeleteket meg is lehet kenni vékonyan vajjal, sőt még vékonyan lekvárral is. pl. a fentebb már ismertetett citrus lekvárral, citrom dzsemmel. A fűszerek tetszés szerint kombinálhatóak. Fahéj és szegfűszeg helyett mehet bele egy kis gyömbér is vagy reszelt narancshéj, illetve citromhéj. A mazsola bármikor lecserélhető szárított vörös áfonyára, de meggyel is remek. A csokis változat, amikor csoki darabok és holland kakaó kerül bele, egyszerűen isteni. A tej egy része lecserélhető tejszínre, akkor még gazdagabb a kenyérpuding. Ez az étel gyakran kerül asztalra, mivel szikkadt kenyér és kalács elég hamar összegyűlik nagyobb mennyiségben is.

Zöldséges zsemlepuding

Tescós adomány feldolgozására ideális, mivel minden zöldség, korábbról megmaradt zsemle/kifli/kenyér felhasználható. A többi, ami még kell, többnyire megtalálható az otthonokban.

Hozzávalók:

10–12 zsemle vagy annak megfelelő kenyér, kifli, sajtos kifli, egy-egy briós is belemehet, nem baj, hogy ha az egy picit édes. Kell még hozzá hagyma, paprika, gomba, valamint kevés szalonna.

Nyers zöldségek közül: sárga és fehérrépa, paszternák, zeller, karfiol brokkoli, cukkini, zellerszár, tökfélék, stb.

Ezek felül még egy kis zsiradék, ami lehet olíva olaj vagy napraforgó olaj, margarin vagy vaj, kókuszszír, esetleg ezek helyett egy kis majonéz is megteszi.

Húsleves, vagy sült hús alja is használható, Maggi vagy tyúkhúsleves kocka helyett.

Bors, majoránna, kakukkfű, esetleg ha szereti valaki curry. 4–5 tojás, sajt, füstölt sajt: nem sok kell belőle, csak a tetejére. Ha van maradék szalonna, sonka, sült hús, akár pörkölt, azt is bele lehet tenni.

Elkészítés:

A hagymát, paprikát apróra vágva olajon megpirítjuk, ha van gombánk, beletesszük, a végén rövid ideig pirítva. Erősen fűszerezzük, sóval borssal, majoránnával, kakukkfűvel vagy amit szeretünk.

Közben a nehezen puhuló zöldségeket (fehérrépa, zellergumó) langyos vízzel és egy kis olajjal, fűszerekkel és két csirkehúsleves kockával (ha van húslé vagy sült hús alja, akkor azzal) turmixban pépesítjük.

A könnyen puhulókat vagy nyerseket is finomra, apróra vágjuk (répa, borsó, zellerszár, karfiol brokkoli, tökfélék, cukkini). (Mirelit is megfelel, néha van adomány).

A zsemleket egy nagy edénybe tesszük 8–9 darabba felvágva. A felvágott zsemlekre ráöntjük a turmixgéppel pépesített zöldséges, fűszeres húslevet. Ha kevésnek tűnik a lé, akkor hígítsuk vízzel vagy tejjel. Keverjük meg az ázott zsemleket, tegyük hozzá a pirított hagyma+paprika+gomba keveréket, az apróra vágott zöldséget (vagy mirelitet), továbbá a szétválasztott tojások sárgáját..

Keveréssel homogenizáljuk. Ha a massa túlszáraz, tegyük hozzá még húslét, vagy tejet. Inkább egy kicsit híg legyen, sülés közben, a zsemlek felszívják a maradék lét.

Verjük fel a tojásfehérjét és hab formájában tegyük a masszához, hogy könnyű legyen a zöldséges zsemlepudingunk.

Olajjal, vajjal, megkent és zsemlemorzssával meghintett magas falú sütőedénybe öntsük bele a masszát. A tojástól, főleg a sok tojás fehérje habtól a massa ráragad és rásül az edény falára, tehát érdemes kikenni zsiradékkal. Szórjuk meg sajttal. Süssük lassan, alufóliával bevonva. Legalább egy órát kell sütni, és mielőtt elkészül, nézzük meg, hogy mindenütt megszilárdult-e a massa. A végén vegyük le a fóliát és pirítsuk meg a sajtot a tetején.

Ha valaki szereti a füstölt ízt, lehet egy kis szalonna megpirításával kezdeni és utána a hagyma, paprika. Aki szereti a májas ízt, a hagyma, paprika megpirítása után gomba helyett májat is tehet bele, de akkor érdemes a májat nagyon apróra vágni. A májat elkaparva vagy turmixolva is bele lehet tenni nyersen, de finomabb pirítva.

Édes változat

A szikkadt zömléket ekkor tejbe áztatjuk és hasonlóan az előbbiekhöz ugyanúgy tojás, bármilyen gyümölcs kerül bele, ami éppen van otthon, az van adományként kapott élelmiszerek közül. Lehet mirelit vagy friss gyümölcs nélkül is készíteni, mert mazsolával, aszalt áfonyával, szilvával is finom. Változtatossá tehetjük ha túróval keverjük össze, és vaníliával, szegfűszeggel, citromhéjjal ízesítjük.

Fentiekén kívül vannak a hagyományos máglyarakás típusú és a guba típusú édességek. Ezekre mind a megmaradt kifli, mind a zsemle, a kalács, a fehérkenyér ideális.

VII. Problémák és nehézségek az élelmiszermentés során:

Amellett, hogy az Alapítványnak kétségtelenül nagyon hasznos és igen komoly segítséget jelent az adományba érkező élelmiszer, vagy az a sok zöldség, gyümölcs, amely nyaranta lakóotthonaink kertjében terem, sokszor szembesülünk nehézségekkel és problémákkal. Az élelmiszerdömping, ami esetenként eláraszt bennünket bár óriási segítség, ugyanakkor komoly startégiát, logisztikai megoldásokat kíván annak érdekében, hogy a „jó ügy, valóban jó ügy maradjon” és semmi ne vesszen kárba. A gyorsan romló zöldséget, gyümölcsöt, salátaféléket, vagy a közeli lejáratú élelmiszereket az elfogyasztáson, illetve hasznosításon felül, - még időben - tovább kell szállítanunk, vagy meg kell szerveznünk szállításukat más

rászorultakhoz, olyan helyekre, olyan személyekhez, akik számára ez lehet akár létkérdés is. Élelmiszermentésre való törekvéseink során esetenként, szembesülnünk kell az olyan problémákkal mint pl. a kiszámíthatatlan mennyiségben érkező élelmiszerek további sorsa, étrend változtatási stratégia, gyors mobilizálás, vagy a hűtőkapacitásunk növelése stb.

1) *Kiszámíthatatlan mennyiség:*

Alapelvünk, hogy találjuk meg azt az optimális megoldást, hogy semmi ne vesszen kárba, és minden hasznosítható legyen. Előfordul, hogy nem mindig vagyunk felkészülve a kiszámíthatatlan élelmiszer dömpingre. Szabadságolások idején, vagy ha ügyfeleink akár belföldön, akár külföldön vakációznak, sajnos kevés a munkára fogható ember. Több alapítványi ügyfelünk megfordul, vagy dolgozik ugyan az Élelmiszerbanknál, a szállításban, rakodásban, de előfordulhat, hogy ők sem mobilizálhatóak. Mélyhűtő kapacitásunkat is annak megfelelően kell tervezni, hogy a kiszámíthatatlan mennyiségben kapott élelmiszerek tárolása fennakadás nélkül megoldható legyen.

2) *Étrendválttatás, mobilizálás:*

Ha a szokásosnál is több azonnali fogyasztást, vagy felhasználást igénylő, esetleg tartós élelmiszer érkezik hozzánk, azaz kiszámíthatatlan mennyiségben kapunk árut, akkor többféle megoldásban kell gondolkodnunk:

Lakóotthonaink étrendjének összeállításában mindig belekalkuláljuk a változtatás lehetőségét. A reggelit, vacsorát és ahol főznek ott az ebédeket is aktualizáljuk az adott helyzetnek megfelelően arra törekedve, hogy az adományokból semmi ne vesszen kárba.

3) *Megállapodás közéletkettővel és társ szervezetekkel:*

Alapítványunk kapcsolatban áll a Vöröskereszttel, és a Hajléktalanellátó szervezettel. Ezek a szervezetek készek arra, hogy a fölös mennyiségben keletkező élelmiszereket átvegyék, kiosszák azok részére, akik igazán rászorulnak, és akiknek ez óriási segítséget jelent.

Emellett az Alapítványunk lakóinak és dolgozóinak ebédet biztosító és kiszállító étterem számára is továbbítani tudunk akár nyersanyagot, akár tartósított élelmiszereket, ha lakóotthonainkban azokat már nem tudjuk hasznosítani.

4) *Megoldást jelent a mélyhűtő kapacitás növelése:*

Általában pályázat útján jutunk új hűtő-fagyasztógépekhez. Emellett gyakori, hogy más intézményeknél feleslegessé váló, de jó műszaki állapotban lévő hűtőszekrényeket adományként fogadunk el.

5) *Flexibilis tervezés:*

Ezzel a módszerrel áthidalható, hogy az adományba érkező élelmiszerek, vagy kiskertjeinkben megtermelt zöldség-gyümölcs ne vesszen kárba. Az Alapítvány otthonaiban az étrend tervezésénél figyelembe vesszük, hogy mikor, honnan milyen élelmiszer szállítmányok érkeznek. Mind a reggeli, mind a vacsora terveket ennek megfelelően állítjuk össze, illetve módosítjuk. Lakóotthonaink egy részében helyben készül az ebéd, tehát a napi főzés annak a függvénye, hogy éppen miből mekkora készletünk van. Például, ha nagyobb mennyiség halmozódik fel konzerv zöldségekből, akkor gyakoribbak a főzelékek. Ha friss zöldség érkezik több ládával a szokásosnál, akkor saláták, zöldség krémek és pástétomok készülnek gyakrabban.

VIII. Munkaerő, szállítóeszköz kapacitás:

Háztartástan órákon és fejlesztő tréningjeink során sérült, fogyatékos ügyfeleink elsajátítják azt a tudást, megszerzik azt a képességet, amellyel praktikusán le tudják bonyolítani a szállítási, szállítás-szervezési feladatokat. Többen dolgoznak az Élelmiszerbanknál, tehát részt vesznek a kiszállításban és az elosztásban. A fejlesztések során elsajátított módszerek alkalmazásával ügyfeleink feladata, segítők/mentoraik közreműködése mellett, az élelmiszerek mentése, a feldolgozás, az újrahasznosítás, és a különböző tárolási technikák alkalmazása is.

Szállítóeszköz kapacitással nem állunk rosszul. Megfelelő a gépjármű parkunk, és olyan szállítóeszközök vásárlására törekszünk, amelyek a személyszállításon túl áruszállításra is alkalmasak.

IX. Lehetőségek: költségcsökkentés, környezet terhelés csökkentése:

Az élelmiszerpazarlás csökkentésével nemcsak a környezet terhelésének megszüntetésére irányuló törekvés, hanem költségeink csökkentése is eredményesebb lesz. Ha kevesebb ételt dobunk ki, akkor kevesebbet kell vásárolni. Ha kevesebbet vásárolunk, akkor csökken az összes kereslet, és ez hozzájárul az élelmiszerek árának csökkenéséhez. Ez pedig lehetővé teszi, hogy azok is hozzájussanak az élelmiszerekhez, akik eddig nem tudták megfizetni.

Az élelmiszer-hulladék csökkentése tehát olcsóbbá teszi az enivalót, ezáltal hozzájárul az *élelmiszer-szegénység csökkenéséhez*.

A Down Alapítványnál évek óta kiemelt helyet foglal el az élelmiszerpazarlás elleni küzdelem. Arra törekszünk, hogy az Élelmiszerbankon át érkező, vagy az általunk előállított élelmiszerekből származó felesleg hasznosuljon akár Alapítványon belül, akár úgy, hogy más civil szervezeteken keresztül eljuttatjuk a többi rászorulóhoz.

A még kifogástalan minőségű élelmiszerek hatékonyabb felhasználásával, újrahasznosításával és persze megfelelő logisztikával elsősorban a hulladékmennyiség arányát szeretnénk csökkenteni.

Összeállította:

Vámos Magdolna