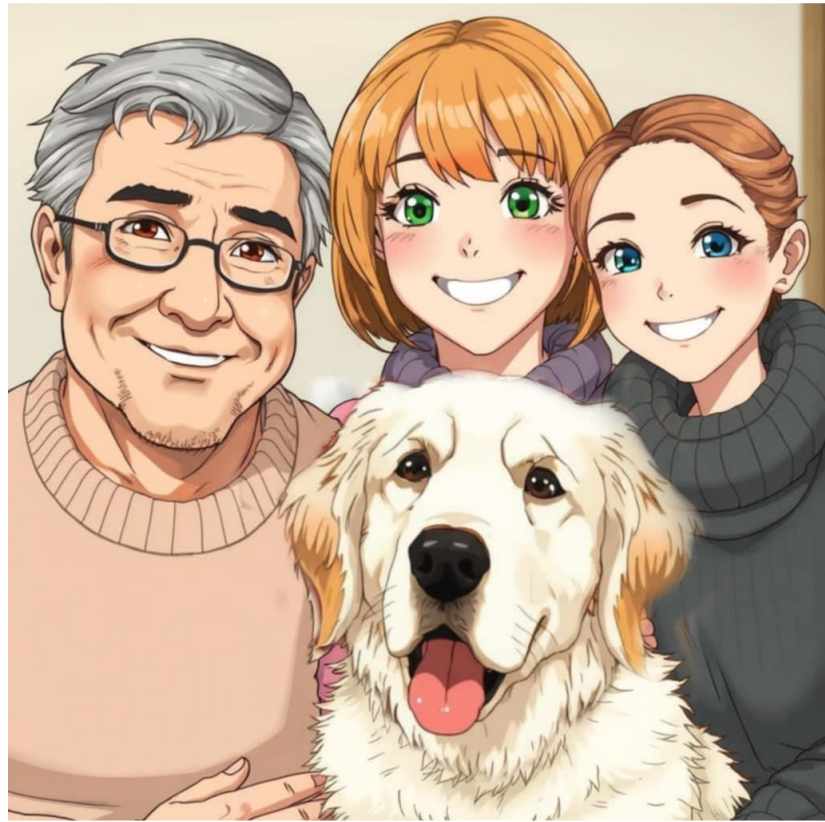


# ÉTEL-ÉLET

## az asztalunkig és tovább

Készítette: Puskás Szilvia Erzsébet

# Puskásék étkezési szokásai



*Puskásék*

- Szilvi sportoló, így neki különösen oda kell figyelnie a tudatos étkezésre, magának főz előre megtervezett étrend alapján. Mindezek mellett laktóz- és tartósítószer-érzékeny.
- Anya egy iskolában dolgozik, így az ételt apának és magának az iskolamenzáról hozza hétköznapokon.
- Hétfvégén együtt főzi a család az ebédet.
- Lucy, a család kiskedvence reggel száraztápot, este főtt húst kap.
- A család egy héten egyszer megy el a szupermarketbe, heti 2-szer a pékségbe, és heti 3-szor a zöldségesbe. Hétfvégén pedig a piacon vásárol.

# Az elmúlt 3 hét bevásárlólistái a boltokban

1. hét	2. hét	3. hét
<p><i>Összesen 16 550Ft</i></p>	<p><i>Összesen 19 700Ft</i></p>	<p><i>Összesen 20 450Ft</i></p>
<p><b>Bevásárlólista</b></p> <p><u>Szupermarketből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pirítóskenyér</li><li>• 2 db Avokádó</li><li>• 1 kg csirkemell</li><li>• 1 doboz sózott vaj</li><li>• 1 csomag csirkemellsonka</li><li>• 1 doboz rizs</li><li>• 1 kg fagyasztott zöldség keverék</li><li>• 1 liter görögjoghurt</li><li>• 1 csomag zabpehely</li><li>• 1 csomag bulgur</li><li>• 2 csomag étcsokoládés zabkása</li></ul> <p><u>Pékségből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg barnakenyér</li><li>• 50 dkg stangli</li></ul> <p><u>Zöldségesből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 db kígyóuborka</li><li>• 3 db paradicsom</li><li>• 1 fej jégsaláta</li><li>• 1 ananászkonzerv</li></ul>	<p><b>Bevásárlólista</b></p> <p><u>Szupermarketből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg darálthús</li><li>• 20 dkg trappistasajt</li><li>• 50 dkg lazacfilé</li><li>• 1 liter laktózmentes tej</li><li>• 1 csomag chiamag</li><li>• 3 db proteinszelet</li><li>• 1 kg csirkemell</li><li>• 1 csomag teljes kiőrlésű tészta</li><li>• 1 csomag instant kávé</li><li>• 1 csomag só</li></ul> <p><u>Pékségből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg barnakenyér</li><li>• 3 db pogácsa</li></ul> <p><u>Zöldségesből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 db kígyóuborka</li><li>• 2 db paradicsom</li><li>• 1 fej jégsaláta</li><li>• 1 barackkonzerv</li><li>• 3 db alma</li></ul>	<p><b>Bevásárlólista</b></p> <p><u>Szupermarketből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 csomag zabkása</li><li>• 1 liter görögjoghurt</li><li>• 1 csomag fahéj</li><li>• 1 csomag zöldtea</li><li>• 2 l laktózmentes tej</li><li>• 1 liter tejföl</li><li>• 1 kg krumpli</li><li>• 1 kg csirkemell</li><li>• 1 kg marhahús</li><li>• 1 csomag rizs</li></ul> <p><u>Pékségből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg barnakenyér</li><li>• 75 dkg stangli</li></ul> <p><u>Zöldségesből:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 db kígyóuborka</li><li>• 3 db paradicsom</li><li>• 50 dkg eper</li><li>• 1 kg banán</li><li>• 6 db alma</li></ul>

# További ételre vonatkozó kiadások:

	1.hét <i>Összesen 38 650Ft</i>	2.hét <i>Összesen 26 450Ft</i>	3.hét <i>Összesen 25 600Ft</i>
Piac	1 egész csirke 2 db kígyóuborka 1 kg őszibarack 1 kg krumpli Összesen: <u>6650Ft</u>	1 kg marhahús 2 db újhagyma 25 dkg túró 1 liter tejföl 1 csomag tészta 6 db paprika 5 db paradicsom 3 fej hagyma Összesen: <u>6150Ft</u>	2 szál kolbász 1 kg krumpli 25 dkg kovászos uborka 5 db erőspaprika 5 db paradicsom Összesen: <u>5600Ft</u>
Menza	2 főre 5 napra $1800 \cdot 2 \cdot 5 = \underline{18000Ft}$	2 főre 5 napra $1800 \cdot 2 \cdot 5 = \underline{18000Ft}$	2 főre 5 napra $1800 \cdot 2 \cdot 5 = \underline{18000Ft}$
Kisállateledel-bolt	1 kg csirkefarhát 1 kg pulykafarhát 14 kg száraztáp Összesen: <u>14000Ft</u>	2 kg csirkefarhát 1 doboz jutalomfalat Összesen: <u>2300Ft</u>	2 kg csirkefarhát 1 db sertés lábszárcsont Összesen: <u>2000Ft</u>

- Az adatok alapján a család összkiadása élelmiszerre nézve a 3 hét alatt: 147 400Ft
- Ez egy főre lebontva: 49 133Ft
- Az ételek kiválasztása során arra is ügyeltünk, hogy minél több hazai termék kerüljön az asztalunkra.
- Továbbá saját vászon-szatyorral mentünk mindig vásárolni, hogy ne kelljen minden alkalommal műanyag szatyrot vásárolni.

# Az otthon elkészített ételek listája

	1. hét	2. hét	3. hét
Hétfő	<b>Reggeli:</b> Zabkása étcsokoládéval és görög joghurttal <b>Ebéd:</b> Grillezett csirkemell bulgurral és zöldséggel	<b>Reggeli:</b> Chiamagos barackpuding <b>Ebéd:</b> Fűszeres darált húsos tészta	<b>Reggeli:</b> Fahéjas zabkása banánnal <b>Ebéd:</b> Sült csirkemell krumplipürével és friss paradicsommal
Kedd	<b>Reggeli:</b> Avokádós pirítós paradicsommal és kígyóuborkával <b>Ebéd:</b> Csirkemellsaláta barnakenyérrel	<b>Reggeli:</b> Instant kávé, pogácsa és alma <b>Ebéd:</b> Lazac salátával	<b>Reggeli:</b> Epres görög joghurtos zabkása <b>Ebéd:</b> Marhapörkölt rizzsel és uborkaszeletekkel
Szerda	<b>Reggeli:</b> Zabpehely görög joghurttal és ananással <b>Ebéd:</b> Zöldséges rizs csirkemellel	<b>Reggeli:</b> Proteinszelet, alma és egy pohár laktózmentes tej <b>Ebéd:</b> Csirkemell teljes kiőrlésű tésztával és párolt zöldségekkel	<b>Reggeli:</b> Alma és fahéjas zabkása görög joghurttal <b>Ebéd:</b> Grillezett csirkemell rizzsel és paradicsomsalátával
Csütörtök	<b>Reggeli:</b> Étcsokoládés zabkása görög joghurttal és szeletelt barnakenyérrel <b>Ebéd:</b> Grillezett csirkemell pirított zöldségekkel és bulgurral	<b>Reggeli:</b> Barnakenyér szeletek trappista sajttal, kígyóuborkával és paradicsommal <b>Ebéd:</b> Darált húsos "pogácsa" salátával	<b>Reggeli:</b> Stangli görög joghurttal és banánnal, mellé zöld tea <b>Ebéd:</b> Rakott krumpli csirkemellel és tejjel
Péntek	<b>Reggeli:</b> Avokádós pirítós csirkemellsonkával és uborkával <b>Ebéd:</b> Csirkosaláta paradicsommal, kígyóuborkával és barnakenyérrel	<b>Reggeli:</b> Chiamag puding, alma <b>Ebéd:</b> Grillezett csirkemell barnakenyérrel és zöldségsalátával	<b>Reggeli:</b> Fahéjas banános zabkása laktózmentes tejjel készítve <b>Ebéd:</b> Marharagu barnakenyérrel és uborkaszeletekkel
Hétfő	<b>Reggeli:</b> Görögjoghurt zabpehellyel <b>Ebéd:</b> Sültcsirke steakburgonyával	<b>Reggeli:</b> Túróskenyér újhagymával <b>Ebéd:</b> Marhapörkölt tésztával és kovászos uborkával	<b>Reggeli:</b> Almás-fahéjas görögjoghurt <b>Ebéd:</b> Paprikáskrumpli
	Kidobásra került: 1 kg étel	Kidobásra került: 85 dkg étel	Kidobásra került: 60 dkg étel

# Kidobott étellel járó pénzveszteség

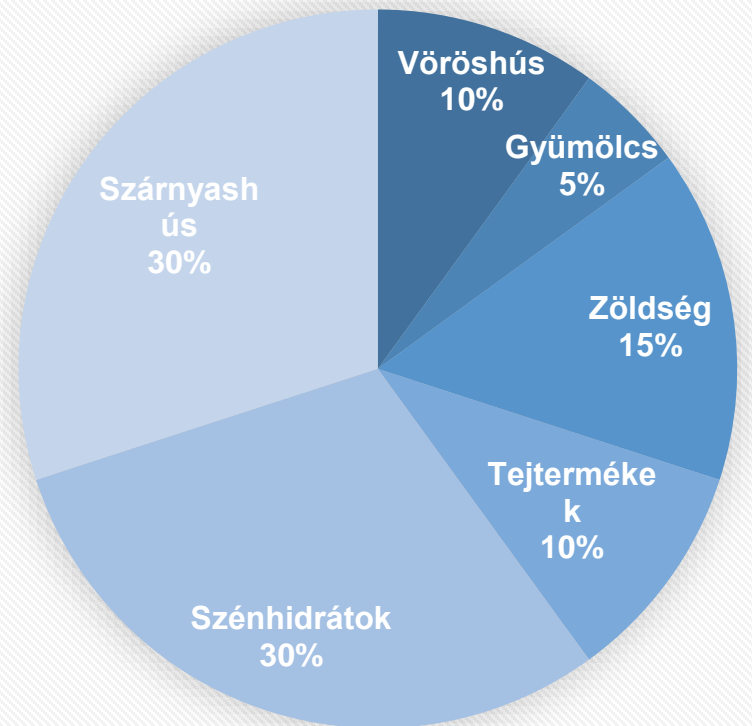
	1. hét	2. hét	3. hét
Kidobásra került	10 dkg joghurt 20 dkg zöldségkeverék 5 dkg kenyér 5 dkg saláta 30 dkg menzás ételmaradék 20 dkg csirkefarhát 10 dkg pulykafarhát	10 dkg tészta 10 dkg kenyér 5 dkg saláta 30 dkg csirkefarhát 30 dkg menzás ételmaradék	15 dkg krumpli 5 dkg kenyér 20 dkg csirkefarhát 10 dkg gyümölcs 10 dkg menzás ételmaradék
Ezzel járó anyagi veszteség	<u>2920Ft</u>	<u>2250Ft</u>	<u>1230Ft</u>

- Az adatok alapján: 6400Ft értékű ételt dobtunk ki.
- Ez azt jelenti, hogy a pénzünk 4,34%-át dobtuk ki.
- Ezt a mennyiséget lehetne csökkenteni komposztálással.
- A legtöbb mennyiségű ételhulladék főzés közben keletkezett, illetve amit a kutya meghagyott.
- Ezekből következtetve kevesebb húst adunk a jövőben Lucy-nek, mivel kevésszer evett meg mindent.

# A család étkezési szokásai

- A családban Szilvi különösen odafigyel az egészséges életmód fenntartására étel-érzékenységei, illetve sportolói életmódja miatt. Mindezek miatt különösen odafigyel, hogy lehetőleg magas fehérjetartalmú ételeket készítsen. Ezért a legtöbb általa készített étel húst is tartalmaz.
- A szülei, amikor nem a menzán esznek, akkor azt eszik, amit lányuk készített.
- Ha este is megéheznek, akkor az ebéd maradékát eszik meg, ezzel is csökkentve a kidobott étel mennyiségét.
- Hétfvégén pedig úgy készítik el az ételeket, hogy az egész hétfvégét kifussa.

**Adott ételek átlagos bevitelének aránya**



■ Vöröshús ■ Gyümölcs ■ Zöldség  
■ Tejtermékek ■ Szénhidrátok ■ Szárnyashús

# A FIFO-elv használata a hétköznapi életben

A **FIFO-elv** (első be, első ki) háztartásokban is hasznos, köztük a miénkben is, különösen az élelmiszerek, tisztítószeres és gyógyszerek felhasználásában. Az újonnan vásárolt termékeket mindig a régebbiek mögé tesszük, így előbb a legrégebben vásároltakat használjuk fel. Ez segít csökkenteni a pazarlást, megelőzni a romlást és az elavulást. A módszer különösen hasznos hűtőben, kamrában és gyógyszeres szekrényben, és hozzájárul a tudatosabb vásárláshoz és tároláshoz.



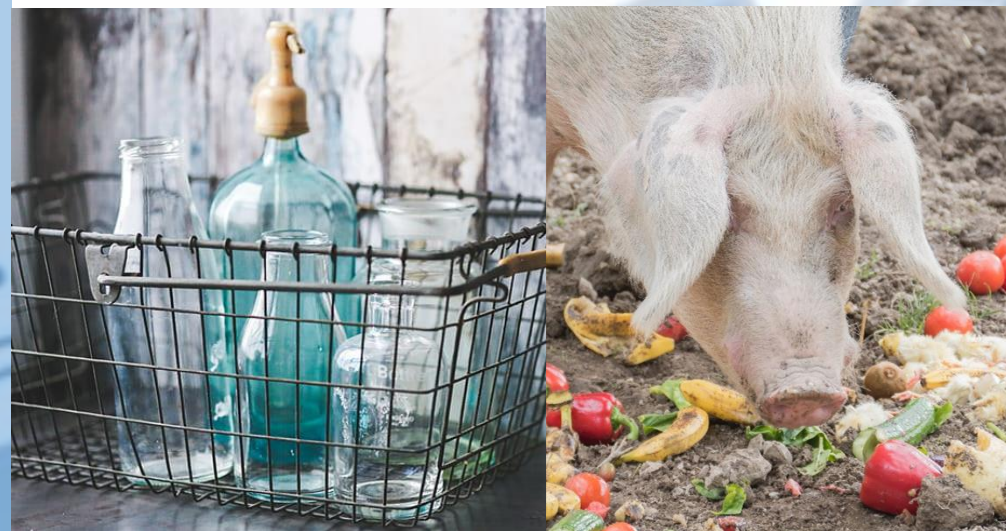


# Ételhulladék mennyisége a múltban

- Amikor a nagyszüleimnek elmeséltem, hogy mennyi ételt dobunk ki heti szinten, teljesen el voltak képedve.
- Azt mondták nekem, hogy régen soha nem dobtak ki ételt, mindig újra tudták hasznosítani.
- A moslékot oda tudták adni a háztáji állatoknak, vagy egy régebbi ételt új ételekhez újra tudták használni.
- Továbbá komposztáltak is, hogy jobb termőföldet teremthessenek a kiskertben.
- Ezek mind megvalósíthatóak a jelen világban is, egyedül a más jellegű keletkezett szemét szelektív gyűjtésére kell odafigyelnünk, hiszen a régi időkben nem volt műanyag, visszaváltós üvegekben árultak mindent, és saját garabollyal jártak az emberek.



*Szelektív kukák és komposztáló*



*Üvegek, garaboly, és moslék állatoknak adása*

# Mama receptje régebbi ételek újrahasznosítására

## Tócsni a maradék krumpliból:

- A régi főttburgonyát lereszeljük, ehhez adunk tojasokat, lisztet, megsózzuk, borsozzuk, és jól összekeverjük. Serpenyőben olajat forrósítunk. A burgonyamasszát evőkanál segítségével az olajba tesszük, a kanál hátával lepényekké simítjuk. Mindkét oldalát kb. 5-5 percig szép aranybarnára sütjük.
- Ehhez mártásnak fel lehet használni a maradék görögjoghurtot, ízlés szerint ízesítve.

