HÍRLEVÉL

Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége

2025. december
IX. évfolyam 10. szám

A TARTALOMBÓL

Beköszöntő 2

KÖZSZÖV hírek 4

Havi élelmiszerbiztonsági tipp 7

Életmentő higiéniai szabályok: Hogyan előzzük meg a calicivírus terjedését a konyhában? 7

Fenntarthatósági rovatunk 8

Egyem a húsod, vagyis inkább ne: 8

avagy van-e a világban egyetértés legalább abban, hogy a húsfogyasztással kapcsolatos probléma-halmazt pontosan mi vagy ki okozza, és miért? 8

Jogi lépés az élelmiszerpazarlás ellen 8

Jelentés az élelmiszerpazarlásról 9

Szakmai hírek 9

A gyerekek egészségesebb környezetben nőnek fel - Fejlődik a közétkeztetés 9

A közétkeztetés reformja: slow food a menzán – Ezért fontos, hogy már gyermekkorban kialakuljon az egészséges étkezés iránti igény 10

Krónikus betegségeket okozhatnak az ultrafeldolgozott élelmiszerek, mégsem tudunk leállni velük 10

Tudatos étkezés az ünnepek alatt – tippek a kiegyensúlyozott karácsonyhoz 11

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Kollégák, Barátok, Ismerőseim!

A karácsonyi ünnepkör túllép a családi találkozások meghittségén: a nemzetek asztalánál feltálalt, különleges gasztronómiai hagyományok az adott kultúra történelmi örökségét tükrözik. Az ízletes fogások minden országban egyedi élményt nyújtanak, megerősítve az év legszentebb időszakának felejthetetlen hangulatát. Induljunk gasztronómiai utazásra, hogy megtudjuk, mi kerül a Kárpát-medencétől Skandináviáig terjedő szomszédaink ünnepi asztalára!

Közép-Európa Szent Tradíciói

A régió országait a böjti hagyományok, a halételek és a káposztafélék szeretete kötik össze, melyeket generációk óta örököltek.

12 Fogás Az Áldásért: A Lengyel Wigilia Szertartása

Lengyelországban a karácsonyi vacsora, a **Wigilia,** mélyen gyökerező tradíciókkal bír. Az asztalon 12 különböző fogás sorakozik fel, mely a tizenkét apostolt szimbolizálja, biztosítva ezzel a következő év áldását és gazdagságát.

Borscs (Céklaleves): Az étkezés elmaradhatatlan, melengető indítása.

Rántott ponty: A szigorú böjti hagyományok tiszteletben tartásával.

Pierogi: Gombával vagy káposztával töltve, ez a tésztaféle igazi ünnepi csemege.

Az estét gyakran kompót, valamint gazdag mákos tekercsek koronázzák meg.

Cseh Szenteste: A Böjt és a Ponty Diadala

Csehországban a hagyománytisztelők még ma is sokan tartják a karácsony előtti szigorú böjtöt. A szentestei

vacsora előtt csak kevés édes sütemény kerül az asztalra.

Hal leves: Ez a fogás merőben eltér a magyar halászlétől; a cseh változat egyáltalán nem csípős.

Fő fogás: Sült ponty, mely mellé gazdag krumplisaláta dukál.

Az Osztrák Elegancia: Ponty, Liba és a Forralt Bor Fénye

Ausztriában, nyugati szomszédunknál, a karácsonyi menü a magyar szokásokhoz hasonlóan kiemelt helyet biztosít a **rántott pontynak**, mely szintén a böjti időszak szokásának örököse.

Alternatív húsos megoldások: A halat nem kedvelők asztalára **töltött liba vöröskáposztával** kerül, vagy klasszikus Bratwurst (sült kolbász) savanyú káposztával és kenyérgombóccal **(Knödel).**

Kletzenbrot: A népszerű osztrák gyümölcskenyér.

Ital: A karácsony sógoréknál elképzelhetetlen a forró Glühwein (forralt bor) nélkül.

Déli Szomszédaink: Káposztától a Kalácsig

Szlovák ízek: A Kapustnica Varázsa

Szlovákiában a karácsonyi vacsora szintén böjtös, de rendkívül ízletes. A **Kapustnica** (savanyú káposztás leves gombával vagy kolbásszal) az est fő eleme. Főételként rántott hal burgonyasalátával, desszertként pedig mákos guba szerepel.

Szlovénia Kalácskirálynője: A Potica

Szlovéniában az ünnepek kétségkívüli fénypontja a potica, a szlovénok ünnepi kalácsa – mondhatni a szlovén bejgli –, melyet hagyományosan diós vagy mákos töltelékkel készítenek.

Horvátország: Tengeri Kincsek és Fánkos Édességek

Horvátország gasztronómiája régiókra oszlik:

Tengerpart: Halételek dominálnak, mint a pikáns halpörkölt, a brudet.

Kontinentális részek: Húsos fogások – pörkölt és sült kolbász.

Közös Ünnepi Elem: Az asztal elmaradhatatlan desszertje a **fritule**, egy fánkszerű finomság.

Észak-Európa Bőséges Asztala

Skandinávia és a szigetországok a kiadós büféasztalokra, a liba- és pulykahúsra, valamint a mandulát rejtő pudingokra esküsznek.

Svédország: A Smörgåsbord Varázsa

Svédországban a karácsonyi vacsora főszereplője a Smörgåsbord – egy gazdag svédasztal –, melyen a vendégek kedvükre válogathatnak a bőséges kínálatból:

Húsok: Karácsonyi főtt sonka, kolbász, májpástétom és húsgolyók.

Halak: Tojásos szardellakrém, heringsaláta és pácolt hering.

Köret: Burgonya és rozskenyér.

Dánia: A Kacsa és a Szerencsemandula

A dániai ünnepi vacsora egyik fő étele a gyümölcsökkel töltött **kacsa vagy liba**, melyet barna mártással, vörös káposztával és burgonyával tálalnak.

Aebleskiver: Egy töltött fánk, mely a desszertek közül kiemelkedő.

Risengrød: A másik népszerű karácsonyi desszert egy tejesrizs, tejszínnel, vaníliával és mandulával dúsítva. A hagyomány szerint ebbe egy meghámozott mandulaszemet rejtenek, és aki azt megtalálja, külön ajándékot kap.

Anglia: Délutáni Pulyka és a Kívánságpuding

Az angoloknál hagyományosan nem vacsoráról, hanem karácsonyi ebédről beszélhetünk, melyet kora délután fogyasztanak el, hogy meghallgathassák a király délutáni beszédét.

Főétel: Hagyományosan sült liba, melyet egyre inkább felvált a **pulyka.**

Yorkshire Pudding: Közhiedelemmel ellentétben ez nem édes, hanem sós, és a sült húsok körete.
Christmas Pudding (Karácsonyi puding): Ezt 25-én fogyasztják. Érdekessége, hogy a hagyomány szerint csak az óramutató járásával ellentétesen szabad keverni, miközben minden családtag kívánhat egyet, amely valóra válik.

Mindegyik nemzet karácsonyi menüjét áthatják a helyi ízek és hagyományok, amelyek e különleges időszak meghitt és felejthetetlen hangulatát emelik az egekbe. A menüsorok jól mutatják, hogy a karácsony igazi, egységesítő ereje az örökölt hagyományok tiszteletében rejlik, függetlenül attól, hogy rántott ponty, pulyka vagy töltött liba kerül az asztalra.ételeket a kötelező elemek felhasználása mellett igyekezzünk még magasabb színvonalra emelni, ha ugyan létezik ilyen és a pontosított remekművekkel készüljenek a márciusi döntőre!

Tenkes Erzsébet
KÖZSZÖV elnökségi tag

KÖZSZÖV HÍREK

Az elnökség mandátuma 2026. január 10-én lejár, emiatt december 5-ére, illetve megismételten december 10-ére közgyűlést hívtunk össze az elnökség és Felügyelő Bizottság újraválasztására.
A december 10-én sikeresen megtartott közgyűlés Dr. Kollár Edit ügyvéd jegyzőkönyvvezetése mellett az elnökséget, az előzetesen aláírt tisztségelfogadó nyilatkozatok alapján újraválasztotta.

A KÖZSZÖV újraválasztott elnöksége:
Zoltai Anna elnök;
Dávid-Dobos Zsófia táplálkozás-egészségügyért és dietetikárt felelős alelnök;
Dr. Kovács Pál közgazdasági alelnök;
Némedi József szakácsversenyért és továbbképzésért felelős alelnök;
Páger Zsolt kommunikációért és kapcsolatokért felelős alelnök.
Elnökségi Tagok: Ambrus György, Farkas Erika, Lugosi Richárd, Riczu Tünde, Végh Tamás.
Felügyelő Bizottság elnöke Bondár László, tagjai: Kissné Kiss Anna, Tenkes Erzsébet.

Az újraválasztott elnökség évzáró elnökségi ülést is tartott, ahol számba vettük az év legfontosabb eseményeit, és meghatároztuk a jövő évi feladatokat. Kiemelt feladat lesz a KÖSZ 2025-2026-os döntő, március 3-4-5-én. Folytatjuk az ételek sótartalmával kapcsolatos kutatást, a webináriumokat és Akadémiákat, továbbra is megjelentetjük a Hírlevelet.

KÖZSZÖV-Nébih kutatási programot indítottunk a közétkeztetésben feltálalt ételek és élelmiszerek sótartalma és a sócsökkentés lehetőségei témában, a KÖZSZÖV költségvetéséből is fedezve a kiadásokat. Ennek keretében egy 2.000 adagos, óvodai étkeztetést biztosító főzőkonyháról 2025.11.17. - 2025.11.28. között normál ellátásban feltálalt valamennyi óvodás étel mintavételt követő, sótartalom laboratóriumi vizsgálatát végeztettük el a Nébih ÉLI Nemzeti Referencia Laboratóriumában. A 10 napon át vizsgált tízórai, ebéd és uzsonna összesen 74 minta eredményeit adta. A laboratóriumi vizsgálatokkal párhuzamosan valamennyi étel érzékszervi vizsgálatát is elvégeztük, érzékszervi laboratóriumban, sós íz-érzékelés irányába. Az öt fős, képzett bíráló bizottság tagjai a KÖZSZÖV elnökségből és a Nébih munkatársaiból álltak. A kapott eredményeket egymás mellé rendezzük, elemezzük, értékeljük, mely munkában segítségünkre lesz a Debreceni Egyetem. A kutatásunk célja, hogy megismerjük, miként viszonyulnak egymáshoz az egyes ételek számított, mért és érzékszervileg érzékelt sótartalom adatai. Az adatokat, folyamatosan közzétesszük, tudományos dolgozatokban megjelenítjük. Azt már előzetesen látjuk, hogy a számított és mért értékek jelentős eltérést mutatnak, és nincsenek mindig szinkronban az íz érzékelésével.

November 26-án lezajlott az idei év utolsó webináriuma. Téma: 10 éves a Minőségvezérelt Közétkeztetés (MVK) program: visszatekintés és értékelés az élelmiszer okozta megbetegedések tükrében volt. Zoltai Anna bevezetése és moderálása mellett Tóth Dávid a Nébih Közétkeztetés Felügyeleti Osztályának vezetőjének előadása hangzott el.
Ismertetésre került a Nébih-minősítés bevezetését megelőző elemző és rendszer kidolgozó munka, a minősítések számszerű és az egyértelmű fejlődést mutató adatai. A minősítésnek köszönhetően az élelmiszer eredetű megbetegedési statisztika érzékelhetően javult. Tanulságként egy tömeges Salmonella ételfertőzés eset ismertetés is elhangzott, rámutatva a háttérben feltárt hibás technológiákra.

Az előzetes jelentkezések és a visszaküldött értékelő lapok alapján a témaválasztás aktuális volt. A hallgatóságból (56 fő) mindenki biztonsággal és különösebb nehézség nélkül alkalmazta a zoom-ot. Legtöbben, (80 %) a Hírlevelünkből értesültek a webináriumról, ami alátámasztja a Hírlevél fontosságát is. 100%-ban informatívnak tartották az előadásokat. A visszajelzések alapján továbbra is mindenki úgy ítéli meg, hogy erre a szakmai támogatási, képzési formára szükség van, és a jövőben is szeretnék. További feldolgozásra javasolt témák: új, egyszerű és biztonságos technológiák, ételkészítés; az elégtelen és elégséges minősítésű konyhák fejlesztési és szankcionálási lehetőségei; szabadszedéses tálalás; személyi feltételek és személyi higiénia; a leveseke kiváltása; digitalizáció, AI; tiltólistás élelmiszerek kiváltása, dolgozók motiválása.

Az Agrár Közgazdasági Kutatóintézet aktuális kutatása, hogy feltárja a magyarországi közétkeztetésben az ökológiai (bio/öko) alapanyagok, élelmiszerek alkalmazásának jelenlegi helyzetét. December 2-án ebben a témában egyeztettünk az AKI-val. Hamarosan egy jelenleg készülő kérdőívvel keressük meg a KÖZSZÖV tagságát.

December 2-án zajlott le az NNGYK legkedveltebb közétkeztetésben dolgozó szakemberek bemutatása és elismerése kapcsán meghirdetett pályázatának díjátadója. A pályázatot támogató intézmények és szervezetek között mi is jelen voltunk, jutalmat adtunk át a gyermekétkeztetés és felnőtt étkeztetésben legkedveltebb munkatársaknak. KÖZSZÖV különdíjat kapott Pinczés Katalin, a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium és Balogh Lászlóné a Szent István Idősek Otthona munkatársa.
A rendezvény délutáni kerekasztal beszélgetésén Némedi József, a KÖZSZÖV alelnöke képviselt bennünket.

December 4-én Bernáth József séf, a szakácsverseny mentora és Zoltai Anna elnök meglátogatták a Káli gyerekekért Kál nagyközségi önkormányzat konyhája versenyző csapatának KÖSZ 2025-2026 döntőre felkészülését. Közösen elkészítették a versenymenüt, áttekintették az ételkészítés folyamatait, szakmai hátteret nyújtva a felkészüléshez.

December 8-án részt vettük az Élelmiszer Érték Fórum 2025-ös záró megbeszélésen.

Dr. Kasza Gyula az Állatorvostudományi Egyetem Élelmiszerlánc-tudományi Intézet Alkalmazott Élelmiszer-tudományi Tanszékének vezetője meghívására a KÖZSZÖV is képviseltette magát a december 8-i ülésen, melynek témája volt:

- az elmúlt időszak élelmiszerhulladék-csökkentéssel kapcsolatos eseményeinek bemutatása,
- az Európai Unió élelmiszerhulladék-csökkentését célzó jogszabálya és a tervezett hazai megvalósítás,
- új nemzetközi és hazai statisztikai adatok,
- valamint a hazai élelmiszermentési és adományozási programok.

Az Európai Unióban a környezetvédelmi adatszolgáltatás keretében minden tagnak évente hulladéktermelő és hulladékgazdálkodó jelentést kell tennie. A mérési validáció egyelőre kihívást jelent.

Magyarországon az OKIR-en (Országos Környezetvédelmi Információs Rendszer) keresztül a feldolgozóipar, a kereskedelem és a vendéglátás önbevallás útján szolgáltat adatot (évi 2000 kg élelmiszerhulladék felett kötelező). A háztartások élelmiszerhulladékának nyomonkövetése pedig fizikai méréssel történik a Maradék Nélkül Program keretében. EU-s viszonylatban Magyarország kiemelkedik a hiteles és folyamatos háztartási hulladékmérésben.

2016-ban hazánkban 68,04 kg/fő /év élelmiszerhulladékot termeltek a háztartások, melynek majdnem a fele ún. elkerülhető hulladék volt. 2024-re az előbbi érték 59,72 kg/fő/év mennyiségre csökkent, ezen belül pedig az elkerülhető élelmiszerhulladék mennyisége több mint 30%-kal mérséklődött. A kedvezőbb adatok ellenére még így is évi 570 ezer tonna háztartási élelmiszerhulladékot termelünk!

Feladatok a következő évekre:

- élelmiszerhulladék-megelőzési programot kell benyújtani az EU felé,
- 2030-ig kötelező 10%-os élelmiszerhulladék-csökkenést elérni az élelmiszergyártásban
- és 30%-os csökkenést szükséges teljesíteni fogyasztói szinten (ideértve a kereskedelmet, a vendéglátást és a háztartásokat), különös tekintettel az elkerülhető élelmiszerhulladékra vonatkozóan,
- minden EU-s tagnak ki kell jelölni egy kontaktot (Nemzeti hatóság) a témában (pl. egyik minisztérium)
- illetve ki kell jelölni egy bázisévet, mely a viszonyítási alapot képezi majd az élelmiszerhulladék mérésben,
- Kötelezettségszegési eljárás indítható azon tagország ellen, aki nem teljesíti az élelmiszerhulladék csökkentési célokat.
- az élelmiszeradományozást még szélesebb körben kell megvalósítani (itthon ennek megszervezésében az Élelmiszerbank élen jár).

Az élelmiszerhulladék csökkentésével, a lakossági szemléletformálással (beleértve a nevelési- oktatási intézményeket is), illetve a mérési módszerek fejlesztésével számos nemzetközi és hazai program foglalkozik. Ezekbe betekintést kaptunk az ülés során.

Az ülés résztvevői abban egyetértettek, hogy a szemléletformálást az iparra is ki kell terjeszteni a hatékonyabb élelmiszerhulladék-megelőzés céljából.

Az egyes ipari ágazatok jelentősebb együttműködésével, és/vagy technológiafejlesztéssel, az élelmiszerhulladék / melléktermék mennyiségében is jelentős csökkenést lehetne elérni.

Szintén megállapításra került, hogy az önkiszolgáló / szabadszedéses rendszerű közösségi étkeztetés jelentősen hozzájárul az élelmiszerhulladék csökkentéséhez. További jelentős potenciál van a vendéglátás / közétkeztetés terén, melyben a Maradék Nélkül Program és az Élelmiszerbank is egyre nagyobb szerepet vállal a szemléletformálással és az élelmiszermentő programjaival.

Cseh Balázs előadásában kiemelte, hogy a vendéglátást érintő élelmiszermentés elősegítésében nagy szerepet játszott az Útmutató elkészítése. 80-100 ezer adag étel mentése történik egy évben. Az iskolai étkeztetésben 2025-ben 300 ezer adag ételt mentettek meg.

A Munch-hoz hasonló jelleggel indult el a Food for Free program, amely közvetlen átvételt tesz lehetővé nélkülöző családoknak.

Felhívás!

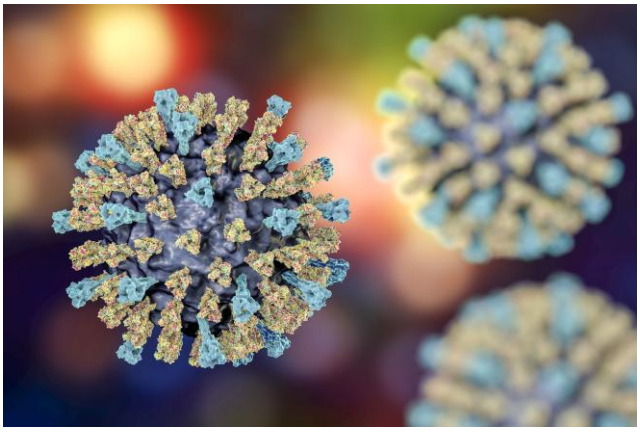
A második, átdolgozott kiadású GHP (2018.) felülvizsgálatát tervezzük.

Kérjük a tagságot, hogy munkájuk során a GHP-ban észlelt aktualizálandó, vagy kiegészítésre szoruló kérdésekkel a hirlevel.kozszov@gmail.com címre jelezve folyamatosan keressenek bennünket. Ezeket a szakmai észrevételeket listázzuk és a munkacsoportban kidolgozzuk.

HAVI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI TIPP
ÉLETMENTŐ HIGIÉNIAI SZABÁLYOK: HOGYAN ELŐZZÜK MEG A CALICIVÍRUS TERJEDÉSÉT A KONYHÁBAN?

A calicivírus (más néven norovírus) az egyik leggyakoribb, étellel is terjedő fertőzés, amely komoly veszélyt jelent a konyhai környezetben. Rendkívül fertőzőképes, a fertőzéshez a vírusból nagyon kis mennyiség elegendő. Ez a magas fertőzőképesség komoly kockázatot jelent mind az étkezők, mind a konyhai munkatársak egészségére és a konyha zavartalan működésére nézve.

A calicivírus (norovírus) a szervezetből hányadékkal, széklettel kikerülve rendkívül ellenálló, és **akár több napig, egyes esetekben akár két hétig is életképes és fertőzőképes maradhat** a különböző felületeken. Ez az ellenálló képesség teszi különösen veszélyessé a konyhai és egyéb közösségi környezetben. **Kemény felületeken** (például rozsdamentes acél, műanyag, kilincsek, pultok, villanykapcsolók) a vírus hetekig is fertőzőképes maradhat megfelelő tisztítás és fertőtlenítés hiányában. **Textíliákon és puha felületeken** (például szőnyegek, ruházat) is életképes marad néhány napig, akár egy hétig is. **Vízben** (pl. szennyvíz, pangó víz) hónapokig, sőt akár évekig is fennmaradhat a fertőzőképessége.



A vírus ellenáll a szokványos, nem fertőtlenítő hatású tisztítószereknek, és viszonylag magas hőmérsékletet (akár 60°C-ig) is elvisel. **A hatékony fertőtlenítéshez speciális, klóralapú szerek szükségesek.**

Terjedése gyors, emberről emberre, a beteg embertől szennyezett ételekkel/italokkal, valamint felületekkel való érintkezés útján terjed. Leírtak hányadék aerosollal terjedő légúti fertőzést is. Rövid lappangási idő után ijesztő hányás, hasmenés, hányinger, hasi fájdalom, enyhe láz tünetek jelentkeznek. A közösségben, munkahelyen tartózkodó beteg nagyon gyorsan további fertőzéseket generál.

Mivel a vírus rendkívül ellenálló és a fertőzéshez kis fertőző dózis elegendő, a nem megfelelő higiénés gyakorlatok gyors és tömeges ételfertőzésekhez, járványokhoz vezethetnek.

Megelőzési lépések a konyhában

A konyhai személyzetnek kulcsfontosságú szerepe van a calicivírus (norovírus) terjedésében, mivel a fertőzött

dolgozók a váladékaikkal szennyezett kezükkel, vagy a tünetek utáni túl korai munkába állással könnyedén fertőzhetik a fogyasztásra kész ételeket és az ételek kezeléséhez használt felületeket, eszközöket.
A leghatékonyabb megelőzési stratégiák közé tartozik **a szigorú és alapos kézhigiénia**. A konyhai dolgozóknak legalább 20 másodpercig tartó, szappanos, virucid fertőtlenítő hatású kézmosószerrel meleg vizes kézmosást kell végezniük, különösen a mosdóhasználat és az ételkészítés előtt, mivel az alkoholos kézfertőtlenítők nem elegendőek a vírus elpusztítására. A legfontosabb intézkedés azonban a **beteg munkatársak távolmaradása a munkahelyről**: a tünetek megszűnése után még legalább 48 óráig otthon kell maradniuk, hogy elkerüljék a munkatársak és étkezők megfertőzését.
Járvány időszakban a gyakran érintett felületeket rendszeresen, megfelelő fertőtlenítőszerrel (klóralapú oldattal) szükséges tisztítani.
Fontos a vezetői felelősség, mert biztosítania kell a megfelelő személyi higiéniai eszközöket (szappan, papírtörlő, folyó melegvizes kézmosók, tiszta munkaruházat). Az elővigyázatosságra, szigorú személyi higiénés szabályokra a személyzetet soron kívüli oktatáson javasolt figyelmeztetni, a kézmosónál figyelmeztető táblákat kihelyezni.

Összefoglalva, a calicivírus elleni védekezés a vezetés és a konyhai dolgozók **személyes felelősségén** továbbá a **fegyelmezett higiéniai szabályok** betartásán múlik. A szigorú megelőző intézkedések jelentik a legjobb védelmet a vírus terjedésével szemben, biztosítva ezzel a biztonságos munkakörnyezetet és a fogyasztók egészségének megőrzését.

FENNTARTHATÓSÁGI ROVATUNK
EGYEM A HÚSOD, VAGYIS INKÁBB NE:
AVAGY VAN-E A VILÁGBAN EGYETÉRTÉS LEGALÁBB ABBAN, HOGY A HÚSFOGYASZTÁSSAL KAPCSOLATOS PROBLÉMA-HALMAZT PONTOSAN MI VAGY KI OKOZZA, ÉS MIÉRT?

Miután egy korábbi posztban körbejártuk a fenntartható étrend első tudományos megfogalmazásaként számon tartott és 2019-ben publikált első EAT-Lancet jelentést, és annak fogadtatását kísérő (szomorú) jelenségeket, nézzük meg mostantól szép sorjában az egy hónapja közzétett második kiadás kapcsán, hogy milyen kihívások állnak az emberiség előtt a globális élelmezés terén.
(Lesz majd szó a fenntartható étrendre vonatkozó nemzeti ajánlásokról a szomszédban, ultra-feldolgozott élelmiszerekről, alternatív fehérje-forrásokról, a szegénység, a társadalmi igazságosság (illetve ennek hiánya) és a táplálkozás összefüggéseiről, a bolygó tűréshatárainak átlépéséről, kibocsájtásokról, antimikrobiális rezisztenciáról, élelmiszer-pazarlásról, zöldremosásról, védjegyekről, rövid ellátási láncokról és még egy csomó mindenről, amiről fogyasztóként egyáltalán nem árt, ha tudunk, és ami szükséges a big picture megértéséhez.)
De minden kihívás között talán a húsevés visszafogása az a téma, amely a legtöbb biztosítékot ütötte ki már eddig is, és az új EAT bizottsági jelentésből is az derül ki, hogy bizony továbbra is egyre erősebb tudományos konszenzus támasztja alá azt a kijelentést, hogy az emberiség egyik legfőbb teendője élelmezés ügyben a globális hús (és tej) fogyasztás csökkentése.
Ez az a téma, amelynek a szóba kerülésekor a munkám során tartott előadások és tréningek során már előre odakészítem magam elé a képzeletbeli pajzsot, mert már biztosan tudom, hogy a rossz hír hozójának vehemensen esik majd neki az addig még oly békésnek mutatkozó hallgatóságom is. Valami nagyon mélyet megmozgat bennünk a húsevés, még a többi élelmiszerhez képest is, megkockáztatom, hogy még a kenyérevés szentségét is felülmúlja a húsevés fétise és féltése (nem beszélve sajtokról).
Olvass tovább: rekaszollosi.substack.com

JOGI LÉPÉS AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS ELLEN

Október 16-ával hatályba lépett a Hulladék-keretirányelv, mely először vezet be jogilag kötelező érvényű élelmiszer-pazarlás csökkentési célokat a tagállamok számára. A tagállamoknak 20 hónap áll rendelkezésre az előírások nemzeti jogba való átültetésére, a felelős hatóságokat 2026. január 17-ig kell kijelölni, míg a nemzeti élelmiszer-hulladék megelőzési programokat 2027. október 17-ig kell frissíteni. Az új szabályok szerint 2030-ra 10%-kal kell csökkenteni az élelmiszer-pazarlást a feldolgozásban és gyártásban, valamint 30%-kal a kiskereskedelmi és fogyasztási szinteken is, ideértve az éttermeket, a vendéglátást és a háztartásokat egyaránt. Az Eurostat 2023-as adatai

alapján egy uniós polgárra átlagosan 130 kg élelmiszer-hulladék jutott, amelynek legnagyobb része a háztartásokból származott.

A célok teljesítése érdekében a tagállamoknak ösztönözniük kell a viselkedésváltozást és a szemléletformálást, javítaniuk kell az ellátási lánc hatékonyságát, erősíteniük kell az együttműködést, valamint elő kell segíteniük az élelmiszer-adományozást. A következő ütemezett szakmai egyeztetésre az EU Élelmiszerveszteség- és Pazarlási Platformjának november végi ülésén kerül sor, mely a 2027-es célok felülvizsgálatának előkészítésére összpontosít majd.

Forrás: VIMOSZ Hírlevél, 2025. november 17. 1. évfolyam 3. szám

JELENTÉS AZ ÉLELMISZERPAZARLÁSRÓL

Az élelmiszer-pazarlás globális szinten komoly problémát jelent, mely a vendéglátásban is jelentős mértéket tesz ki. A pazarlás mind etikai, környezeti, valamint gazdasági szempontból is igen súlyos következményekkel jár. Miközben több mint 700 millió ember éhezik, az előállított, de fel nem használt élelmiszerek jelentős mennyiségű vizet, energiát és termőföldet igényelnek, és a globális üvegházhatású gázok 8–10 %-áért felelősek.

Európában és Németországban is jelentős a probléma: 2022-ben az EU-ban 59 millió tonna, Németországban 10,8 millió tonna élelmiszer-hulladék keletkezett, amelynek legnagyobb része a háztartásokból származik, de a vendéglátás és közétkeztetés is a második legnagyobb forrás. A német kormány 2019-ben elfogadta a „Nemzeti stratégia az élelmiszer-pazarlás csökkentésére” című programot, amely 2030-ra a hulladék mennyiségének felére csökkentését tűzte ki célul.

A gyakorlati megvalósítást a United Against Waste (UAW) szervezet segíti, amely a vendéglátóipari szereplők bevonásával dolgozik a hulladék csökkentésén. Adatok szerint a keletkező élelmiszer-hulladék közel 30 százaléka elkerülhető lenne, és a programban részt vevő vállalatok 13–23 százalékkal tudták mérsékelni a pazarlást. A tapasztalatok azt mutatják, hogy tudatos munkaszervezéssel és együttműködéssel a vendéglátásban is jelentősen csökkenthető az élelmiszer-pazarlás, ami a 2030-ra kitűzött hulladékfelezés eléréséhez elengedhetetlen.

Forrás: VIMOSZ Hírlevél, 2025. november 17. 1. évfolyam 3. szám

SZAKMAI HÍREK

A GYEREKEK EGÉSZSÉGESEBB KÖRNYEZETBEN NŐNEK FEL - FEJLŐDIK A KÖZÉTKEZTETÉS

A közétkeztetés fejlődése nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek egészségesebb környezetben nőhetnek fel – mondta a Belügyminisztérium köznevelésért felelős helyettes államtitkára egy keddi budapesti konferencián.

Sipos Imre kiemelte: óriási munka és feladat volt a tíz évvel ezelőtt bevezetett közétkeztetést szabályozó táplálkozás-egészségügyi rendelet kidolgozása, és

mindenkinek köszönet jár, aki a közétkeztetés lebonyolításában részt vesz, hiszen az iskolai menza szerves része az iskolai életnek.

Felkai Beáta Olga, az Agrárminisztérium élelmiszerlánc-felügyeletért felelős helyettes államtitkára arról beszélt: 1,5-2 millió ember étkezik a közétkeztetésben, és az iskoláknak nagy a felelőssége abban, hogy a gyerek mit lát a tányérján és mit eszik a menzán.

Élelmiszerpazarlás szempontjából sem mindegy, hogy milyenek a menzák, amelyeknek rengeteg kihívással kell szembenézniük, hiszen sok az újdonság és a „mentes" élelmiszerekre, ételekre is oda kell figyelni – jegyezte meg.

Forrás: magyarhirlap.hu

A KÖZÉTKEZTETÉS REFORMJA: SLOW FOOD A MENZÁN – EZÉRT FONTOS, HOGY MÁR GYERMEKKORBAN KIALAKULJON AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS IRÁNTI IGÉNY

Sokunknak van kedvenc menzás étele, és annál több fogás, amely szinte ehetetlen volt a suliban. Talán nem lövök mellé, ha azt mondom, hogy a legendás csokoládés piskóta mellett olyan nagyon sok kedvencet nem tudunk felsorolni a korábbi időkből. Ideje volt megreformálni egy kicsit a menzát is, ahol a legújabb trend a slow food, amely nevével ellentétben nem a lassú evést jelenti.

- Az iskolai közétkeztetést érintő reformok keretében a slow food szemlélete egyre nagyobb teret nyer, amely tudatos és friss alapanyagok használatán alapul
- Egyre több általános és középiskolás gyermek küszködik a túlsúly problémájával, ami fokozott figyelmet igényel az iskolai étkeztetésben és táplálkozási szokásaik kialakításában
- Különböző étkezési lehetőségek biztosítása növeli a gyerekek tudatos döntési képességét és hosszú távon is egészséges étrendet eredményezhet.

Az általános és középiskolás gyerekek 20-25 százaléka túlsúlyos vagy elhízott ma Magyarországon, de a probléma nem magyar sajátosság. Világszerte minden ötödik gyermek elhízott, amely jelentős rizikót jelent a cukorbetegség, illetve a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulása tekintetében, miközben befolyásolja a tanulást és a felnőtté válás folyamatát is.

Mivel a gyerekek az iskolában ebédelnek, a közétkeztetésnek is nagyon szerepe van a megfelelő táplálkozási igények kialakításában.

Olvass tovább: blikk.hu

KRÓNIKUS BETEGSÉGEKET OKOZHATNAK AZ ULTRAFELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK, MÉGSEM TUDUNK LEÁLLNI VELÜK

Negyvenhárom tudós arra figyelmeztette a világot egy új tanulmányban, hogy az ultrafeldolgozott élelmiszerek a krónikus betegségek kialakulásának fő okai. Szakértők szerint az élelmiszeripar szereplőinek gazdasági és politikai hatalma növekszik, miközben befolyásolják a döntéshozókat, éppen úgy, ahogy a dohányipar évtizedekkel ezelőtt. Brit kutatások kimutatták, hogy ezek a termékek összefüggésben állnak a szívbetegségekkel, a sztrókkal, valamint a vastagbél-, a mell- és a hasnyálmirigyrák kialakulásával. Mindeközben a britek többsége nem fordul időben orvoshoz: 53 százalékuk azért nem megy el saját állítása szerint rákszűrésre, mert nincs elég háziorvosi időpont.

Negyvenhárom tudós szólalt fel az ultrafeldolgozott élelmiszerek ellen, amelyek szerintük a krónikus betegségek kialakulásának fő okait jelentik. A The Lancet orvosi szaklapban megjelent tanulmány szerzői azzal vádolják az élelmiszeripari vállalatokat, hogy befolyásolják a döntéshozókat.

Olvass tovább: index.hu

TUDATOS ÉTKEZÉS AZ ÜNNEPEK ALATT – TIPPEK A KIEGYENSÚLYOZOTT KARÁCSONYHOZ

Az ünnepek az év egyik legszebb időszaka: illatok, fények, családi összejövetelek, közös főzések és persze az elmaradhatatlan finomságok minden mennyiségben. Ilyenkor rengeteg étel van a szemünk előtt egyszerre és nehéz megállni, hogy ne tömjük magunkat degeszre a véget nem érő ünnepi asztal kínálatából. Egy kis tudatossággal és odafigyeléssel elérhetjük, hogy energikusabbnak és könnyedebbnek érezzük magunkat az ünnepek alatt is.
Az alábbi tippek segíthetnek abban, hogy az idei karácsony inkább a feltöltődésről és az együtt eltöltött időről szóljon, ne csak az ételekről és evésről.

Előre tervezés – a tudatos hozzáállás

Ne érkezz farkaséhesen a karácsonyi vacsorára! Ismerős az „egész nap nem eszek, hogy este sokat ehessek” hozzáállás? Ez azonban éppen az ellenkező hatást váltja ki, mint amit szeretnénk. Amikor végre asztalhoz ülünk könnyen túlzásokba eshetünk és szinte biztosan túlesszük magunkat. Nehéznek, fáradtnak érezhetjük magunkat a vacsora után, amihez puffadás, hasi diszkomfort érzet és súlygyarapodás is társulhat. Érdemes inkább egyenletesen, kisebb adagokat és rostban gazdag tápláló ételeket enni egész nap, így este sokkal könnyebben meg tudjuk őrizni a mértéket.

Kiegyensúlyozott tányér – adagolási trükkök

Fogyassz zöldséget és/vagy gyümölcsöt minden étkezésre! A kiegyensúlyozott tányér egyik legfontosabb ismérve, hogy a tányérunk nagy részét zöldségek és vagy gyümölcsök teszik ki. Ünnepek alatt is praktikus lehet alkalmazni, hisz a gyomor nagy részét elfoglalják, így kevesebb hely jut a zsíros, cukros ételeknek. Rostokban gazdagok, így hamarabb érezzük magunkat jóllakottnak alacsonyabb energiabevitel mellet, miközben továbbra is tudjuk élvezni a különböző finomságokat. Ezzel segítenek megakadályozni a többlet kalóriabevitelt és a nem kívánt súlygyarapodást.
Válassz zsírszegényebb alapanyagokat! Sovány darált-hús, zsírszegény tejföl, gyümölcsös desszertek – apró változtatások, mégis könnyebben emészthető fogásokat varázsolhatunk belőle, melyek kevésbé nehezítenek el a nap végére.

Tudatos étkezés

Figyelj az éhség – jóllakottság jeleire! Étkezés közben beszélgessünk, élvezzük az ízeket. Többször tartsunk szünetet a falatok között és hagyjuk abba az evést, ha már 80%-ig tele vagyunk. A gyomornak és az agynak minimum 20 perc kell, hogy figyelmeztessenek a jóllakottságról és eljusson az az információ hozzánk, miszerint már nincs szükségünk több ételre. Érdemes figyelni ezeket a jeleket és elkerülhető a túlfeszült, nehéz gyomor érzés.

Folyadék és alkohol

Igyál sok vizet! Sokszor előfordul, hogy a szomjúságot éhségnek érezzük, így a rendszeres folyadékfogyasztás az ünnepek alatt is elengedhetetlen.
Az alkohollal viszont óvatosan! Amellett, hogy túlzott mennyiségben fogyasztva dehidratálja a szervezetet, kalóriában gazdag is és csökkenti az önkontrollt.

Mozgás az ünnepek alatt

Mozgasd meg a tested minden nap! Egy könnyed séta, jégkorcsolyázás a szeretteinkkel, kutyasétáltatás vagy akár egy esti tánc a nappaliban is ugyan úgy számít. A mozgás segít az emésztésben, javítja a hangulatot és egy kis egyensúlyt teremt a sok ízletes fogás mellett. Nem kell, megerőltetőnek vagy időigényesnek lennie ahhoz, hogy jól érezzük tőle magunkat. A legjobb, ha a mozgás az ünnepi program része, egy örömteli szokás, nem pedig kötelező feladat.

Mentális és társas tényezők

Ne az étel legyen a középpontban! Az ételek ugyan szerves részei az ünnepeknek, de ne minden az étkezésről szóljon. Élvezzük egymás társaságát és az együttlétet, csináljunk közös, akár szabadtéri programokat vagy játszunk társasjátékokkal.
Ne egyél bűntudattal! Az ünnep nem megszorításokról és az ételektől való félelemről kellene, hogy szóljon, hanem az egyensúlyról és egy kis megfontoltságról.

Mit tegyünk, ha mégis túlettük magunkat?

Ne büntesd magad Karácsony utáni koplalással, vagy túlzott edzéssel! Térj vissza a rendszeres, kiegyensúlyozott étkezésekhez. Bőséges zöldség-, gyümölcs- és folyadékfogyasztás, illetve könnyű mozgás segít „visszarázódni” a hétköznapokba.

Az ünnep nem az önmegtartóztatásról és a tökéletességről, hanem az egyensúlyról szól. Élvezzük az ízeket, a közös pillanatokat, és közben érdemes odafigyelni arra, hogyan érezzük magunkat. Egy kis tervezéssel, tudatos odafigyeléssel és élvezetes mozgással elérhetjük, hogy az ünnepi napok után ne fáradtnak, hanem feltöltődöttnek érezzük magunkat. A mértékletesség nem elvesz az élményből – épp ellenkezőleg! Segít abban, hogy minden falatot jobban értékeljünk és energikusak maradjunk. Az ünnep pedig valóban arról szólhat, amiről kell: a jókedvről, a pihenésről, a finom ételekről és az együtt töltött időről.

Készítette: Csonka Vanessza Gyöngyi, dietetikus Nestlé Hungária Kft.

IMPRESSZUM

A KÖZSZÖV Hírlevél a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetségének tagjai számára készült elektronikus szakmai tájékoztató.
Szerkeszti a KÖZSZÖV elnöksége nevében Zoltai Anna, Páger Zsolt és Sóti Lilla.

A következő lapszámra vonatkozó javaslat esetén keressenek bennünket, igyekszünk továbbra is az információk hiteles forrását megtalálni és szakmai támogatást adni.

KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMEZÉSVEZETŐK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE
elnök: Zoltai Anna
zoltai.anna@kozszov.hu
1073 Budapest, Erzsébet körút 40-42. I. em. 4.
Adószám: 18383001-1-42
Bankszámlaszám: OTP 11714006-20427201
www.kozszov.hu
hirlevel.kozszov@gmail.com
Korábbi hírleveleink itt és weblapunkon megtekinthetők:
https://issuu.com/kozszov

TÁMOGATÓINK