

DEJSTVA O ZAVRŽENI HRANI

1,3

V svetu vsako leto zavržemo 1,3 milijarde ton hrane, kar je približno tretjina vse hrane.

V SLOVENIJI

Samo v Sloveniji smo v letu 2011 zavrgli skoraj 170 tisoč ton hrane, kar je približno 82 kg na prebivalca.



NAČRTUJMO, KUPIMO, PRIPRAVIMO

Največ hrane med odpadki pristane, ker porabe hrane ne načrtujemo, kupimo in pripravimo več hrane, kot je potrebujemo, ostankov pa ne znamo s pridom izkoristiti.

MAJHNE SPREMEMBE

Z majhnimi spremembami pri načinu, kako nakupujemo, pripravljamo in razmišljamo o hrani, lahko občutno zmanjšamo količino zavržene hrane in storimo nekaj dobrega zase, za okolje in nenazadnje tudi za našo denarnico.

www.simbio.si

simbio
V simbiozi z okoljem



10

PREPROSTIH KORAKOV, KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE

01 Načrtujmo jedilnik.



Vnaprej pripravimo seznam jedi, ki jih bomo jedli v prihajajočem tednu. Pri tem preverimo urnik svojih družinskih članov - bomo vse dni večerjali skupaj, se bomo ob koncu tedna odpravili na kosilo k sorodnikom, pričakujemo goste? Preverimo, katere sestavine za pripravo obrokov že imamo doma.

02

Izogibajmo se impulzivnim nakupom.

Nakupovalni seznam imejmo vedno pri roki in se skušajmo izogibati impulzivnim nakupom. Če opazimo živilo, ki je v akciji, pomislimo, če izdelek resnično potrebujemo. Pazimo, da se v trgovino ne odpravimo lačni, saj bomo takrat nakupili veliko več, kot potrebujemo.

03

Poskrbimo za pravilno shranjevanje živil.

Prostori, kjer živila shranjujemo, morajo biti vedno čisti, hladni in suhi. Ostanke hrane ali živil vedno pokrijemo ali dobro zavijemo. Hitro pokvarljiva živila, kot so meso, ribe, perutnine, hranimo na hladnem.

05

Preverimo datume.



Pozorni bodimo na datume na nalepkah

- »Uporabno do« pomeni, da je živilo varno za uporabo do navedenega datuma (npr. meso in ribe);
- »Uporabno najmanj do« pa označuje datum, do katerega je izdelek pričakovane kakovosti. Takšni živilski izdelki so varni za uporabo tudi po datumu, navedenem ob oznaki.

04 Načrtujmo nakupe.



Na podlagi tedenskega jedilnika pripravimo nakupovalni seznam stvari, ki jih še potrebujemo. Kupujmo nepakirano sadje in zelenjavo.

06

Postavimo red v hladilniku.



Novo kupljene izdelke postavimo zadaj, izdelke, ki so že v hladilniku, pa premeštimo spredaj. Redno pregledujemo roke uporabe. Živilo zavržimo, če je videti pokvarjeno ali ima sumljivi vonj.

07

Sadje in zelenjavo ohranimo dlje časa sveže.



Bodimo pozorni, da sadja in zelenjave ne pustimo v plastičnih vrečkah ter jim odstranimo trakove in vrvi, s katerimi so povezana. Večino zelenjave ni priporočljivo prati pred shranjevanjem v hladilniku, saj vlaga pospeši njihovo gnitje.

08

Bodimo pozorni na velikost obrokov.



Za pripravo testenin potrebujemo približno 100 g na osebo, za pripravo rižote pa 75 g na osebo, kar je približno četrtno skodelice. Pri odmerjanju količine zelenjave si lahko pomagamo s krožnikom, tako bomo dobili občutek, koliko hrane odmerimo na posameznika. Sicer pa imejmo vedno v mislih, da je bolje postreči manjše obroke in po potrebi hrano dodati.

09

Poskrbimo za ustrezno vzdrževanje hladilnika.

Preverimo tesnila in temperaturo hladilnika. Da bi hrana ostala dlje časa sveža, jo je treba shranjevati na temperaturi od 1 do 5 °C.

10

Uporabimo ostanke hrane.

Z ostanki hrane lahko z malo domišljije pripravimo odlične jedi. Iz ostankov sadja lahko pripravimo okusne smoothije, z ostanki zelenjav pa odlične enolončnice. Pri tem vam bodo v pomoč ideje kulinaricnih portalov in forumov.