

PROBLEMATIKA ZAVRŽENE HRANE

ZMANJŠAJMO KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE

Zadnji podatki za Slovenijo so pokazali, da vsako leto zavržemo 170.000 ton hrane, kar je približno 82 kilogramov na prebivalca. To pomeni, da zavržemo tretjino vse kupljene oziroma pripravljene hrane, kar ni zgolj obremenjujoče za okolje, ampak tudi za naše denarnice. Raziskava Evropske komisije je namreč pokazala, da v povprečnem evropskem gospodinjstvu na tak način vržemo stran 250 evrov na leto.

ZAKAJ ZAVRŽEMO TOLIKO HRANE?

- Ker naenkrat kupimo preveč hitro pokvarljivih živil (npr. sadja in zelenjave).
- Ker ne znamo načrtovati obrokov glede na to, katera živila je treba porabiti prej.
- Ker kupujemo prevelike količine hrane, še posebej v okviru posebnih ponudb.
- Ker na mnoga živila pozabimo in jih čez čas neužitna najdemo v hladilniku, zamrzovalni omari
- ...
- Ker smo zelo občutljivi na higieno živil in datume na označenih živilih.
- Ker pripravimo prevelike količine hrane.
- Ker ostankov jedi ne znamo ponovno uporabiti.
- Zaradi splošnega, kulturno pogojenega odnosa do hrane.

KAKO LAHKO SPREMENIMO SVOJ ODNOS IN ZMANJŠAMO KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE?

Načrtujte svoje nakupe. Preverite, katere sestavine že imate doma, nato napišite seznam živil, ki jih še potrebujete. Kupujte nepakirano sadje in zelenjavo, saj tako lahko kupite ravno toliko, kolikor potrebujete.

Preverite datume. Če živila ne potrebujete takoj, izberite raje živilo z daljšim datumom uporabe ali pa ga kupite, ko ga boste res potrebovali. Živilski izdelki so varni za uporabo tudi po datumu, navedenem ob oznaki »uporabno najmanj do«.

Poskrbite za ustrezno vzdrževanje hladilnika. Preverite tesnila in temperaturo hladilnika. Da bi hrana dolgo ostala sveža, jo je treba shranjevati na temperaturi od 1 do 5 °C.

Poskrbite za red v hladilniku. Novo kupljene izdelke postavite zadaj, izdelke, ki so že v hladilniku, pa premestite naprej. S pravilnim zlaganjem hrane vam hrane s pretečenim rokom uporabe ne bo treba metati proč.

Uporabite ostanke hrane. Ostanke hrane lahko uporabimo za malico ali večerjo naslednji dan ali jih zamrznemo. Iz sadja lahko naredimo sok ali sladico, iz manj sveže zelenjave pa lahko pripravimo juho. Tudi kulinarčni portali in forumi ponujajo obilo idej, kako porabiti kuhane testenine, krompir ipd.

Hrano zamrznite. Odvečne obroke lahko zamrznemo in jih uporabimo takrat, ko nimamo časa, da bi pripravili cel obrok, ali smo preveč utrujeni, da bi kaj skuhalo. Enako lahko storimo z večjo količino kruha, mesa ali zelenjave.

