

BABICA NE BI NIKDAR ZAVRGLA KOSA KRUHA

Se spominjate, kako je vaša babica znala koristno uporabiti vse, kar je imela v kuhinji, hladilniku in omarah? Iz starega kosa kruha je naredila drobtine, iz skuhanega krompirja, ki je ostal od kosila, je pripravila mrzlo krompirjevo solato, iz ostankov zelenjave pa odlično zelenjavno enolončnico. Včasih pojma »ostanek« sploh niso poznali, ker so koristno izkoristili vse, kar so imeli na voljo, in skoraj nič hrane ni končalo med odpadki.

Mogoče mislite, da so bili takrat drugačni časi in so ljudje živeli v pomanjkanju, zato so bili veliko bolj pozorni na hrano. To delno drži, toda ključna razlika ni v pomanjkanju, pač pa v spoštovanju. Danes hrano s preveliko lahkoto zavržemo. To se nam najpogosteje dogaja zato, ker porabe ne načrtujemo, kupimo in pripravimo več hrane, kot je potrebujemo, nismo pozorni na roke trajanja, ostankov pa ne znamo koristno uporabiti.

Vse to lahko spremenimo, toda najprej moramo spremeniti svoj odnos do hrane, nato pa lahko z nekaj preprostimi spremembami poskrbimo, da bo med odpadki pristalo manj hrane.

Načrtujmo svoj jedilnik

Vnaprej pripravimo seznam jedi, ki jih bomo pripravili in zaužili v prihajajočem tednu. Za vsak obrok določimo število porcij. Preverimo, katere sestavine za pripravo obrokov že imamo doma in pripravimo seznam živil, ki jih še potrebujemo.

Načrtujmo svoje nakupe

Na podlagi tedenskega jedilnika pripravimo nakupovalni seznam živil, ki jih še potrebujemo. Kupujmo nepakirano sadje in zelenjavo, saj lahko tako kupimo toliko, kolikor potrebujemo.

Izogibajmo se impulzivnim nakupom

Nakupovalni seznam imejmo vedno pri roki in se poskušajmo izogibati impulzivnim nakupom. Če pazimo živilo, ki je v akciji, pomislimo, če ga res potrebujemo. Živil, ki se hitro pokvarijo, ne kupujemo na zalogo. Pazimo tudi, da se v trgovino ne odpravimo lačni, saj bomo takrat nakupili veliko več, kot potrebujemo.

Preverimo datume

Če živila ne potrebujemo takoj, izberimo raje živilo z daljšim datumom uporabe ali ga kupimo, ko ga bomo res potrebovali. 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. Taki živilski izdelki so varni za uporabo tudi po navedenem datumu.

Poskrbimo za pravilno shranjevanje živil

Prostori, kjer živila shranjujemo, morajo biti vedno čisti, hladni in suhi. Ostanke hrane ali živil vedno pokrijmo ali dobro zavijmo. Hitro pokvarljiva živila, kot so meso, ribe, perutnina, hranimo na hladnem. Pri tem pazimo, da surova živila ne onesnažijo že skuhanega hrane in živil, ki jih nameravamo uživati surova.



Postavimo red v hladilniku

Novo kupljene izdelke postavimo zadaj, izdelke, ki so že v hladilniku, pa premestimo naprej. S pravilnim zlaganjem se izognemo temu, da hrani preteče rok uporabe in da jo moramo zavreči. Redno pregledujemo roke uporabe. Živilo zavržimo, če je videti pokvarjeno ali ima sumljiv vonj.

Poskrbimo za vzdrževanje hladilnika

Preverimo tesnila in temperaturo hladilnika. Da bi hrana ostala dlje časa sveža, jo je treba shranjevati na temperaturi od ene do pet stopinj Celzija.





Sadje in zelenjavo ohranimo dlje časa sveža

Bodimo pozorni, da sadja in zelenjave ne pustimo v plastičnih vrečkah, in jima odstranimo trakove in vrvi, s katerimi sta povezana, da bodo živila lažje dihala in ostala dlje časa sveža. Večino zelenjave pred shranjevanjem v hladilniku ni priporočljivo prati, saj vlaga pospeši gnitje.

Bodimo pozorni na velikost obrokov

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



Uporabimo ostanke hrane

Z ostanki hrane lahko z malo domišljije pripravimo odlične jedi. Iz ostankov sadja lahko pripravimo okusne smutije, iz ostankov zelenjave pa odlične enolončnice. Kulinarčni portali in forumi ponujajo obilo idej, kako porabiti kuhane testenine, riž, krompir ipd.

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

Po zadnjih podatkih v Sloveniji zavržemo 150 tisoč ton hrane, kar je približno 72 kilogramov na prebivalca.

Napovedujemo: EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV (19. – 27. november 2016)

Odpadna embalaža je resen problem današnje družbe. Na eni strani je tesno povezan z načinom proizvodnje, ker se za pakiranje izdelkov velikokrat uporabi več embalaže, kot je potrebno, po drugi strani pa tudi z našo potrošnjo, saj vsak dan ustvarimo veliko odpadne embalaže.

Čeprav ne moremo vplivati na način proizvodnje, lahko z drobnimi spremembami vedenja in nakupovanja precej prispevamo k zmanjšanju odpadne embalaže.

ZMANJŠAJMO PORABO EMBALAŽE

Embalaža je vsak material, ki obdaja, varuje ali hrani izdelek na poti od proizvajalca do končnega uporabnika in ga predstavlja potencialnim kupcem. To so tudi izdelki za polnjenje, ki se uporabljajo na prodajnem mestu, kot so lončki, papir, plastične posode, kartonske škatle ipd.



Čeprav ima embalaža številne koristi, postaja vse večji globalni problem, saj proizvajamo in porabljamo vse preveč embalaže. **Po zadnjih podatkih samo v Evropi proizvedemo povprečno 157 kg odpadne embalaže na prebivalca.** Velik delež te embalaže je nepotreben, zato si moramo prizadevati, da zmanjšamo njeno količino.

Ker želijo organizatorji Evropskega tedna zmanjševanja odpadkov opozoriti na problematiko odpadne embalaže in zmanjšati njeno uporabo, so se odločili, da letos posvetijo pozornost prav tej temi.



EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV
19. - 27. NOVEMBER 2016

