

NAJBOLJŠI ODPADEK JE ODPADEK, KI GA NI

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 zavrzemo. 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

Načrtujemo 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.

Načrtujemo svoje nakupe

Na podlagi tedenskega jedilnika pripravimo nakupovalni seznam živil, ki jih še potrebujemo. Kupujemo 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 opazimo 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.

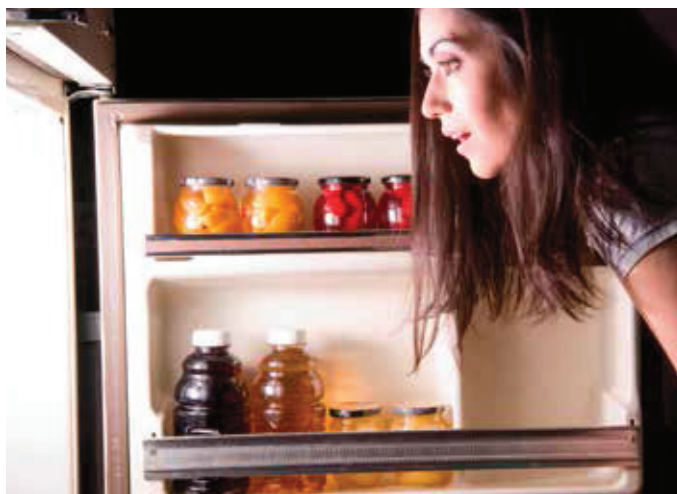


Poskrbimo za pravilno shranjevanje živil

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 skuhane 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 zavrzimo, 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.



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.

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 četrtino 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.

KONTAKTNE ŠTEVILKE INFRASTRUKTURE BLED:

- informacije, reklamacije in sporočanje stanja vodomera: 04/578 05 35
- pokopališka in pogrebna dejavnost: 04/578 05 33
- tajništvo: 04/578 05 34
- dežurna služba vodovod: 031/657 423
- pogrebna služba: 041/65 59 87 (Anton Novak pogrebne storitve d.o.o.)

Predstavljajte si, da ne bi bilo služb za ravnanje z odpadki in bi morali vsak odpadek, ki nastane v vašem gospodinjstvu, ZAKOPATI NA SVOJEM VRTU ...

POZNATE RAZLIKO MED »UPORABNO NAJMANJ DO« IN »PORABITI DO«?

Nekoč so morali proizvajalci na izdelke poleg roka trajanja zapisati tudi datum proizvodnje in označiti, koliko časa bo živilo uporabno. Takšen transparentni sistem je nato izrinil nov sistem, ki zagotovo ni bil narejen v dobro potrošnikov.

Roki proizvodnje so z večine izdelkov izginili, ostali pa so seveda roki trajanja. V začetku smo sicer seštevali in odštevali ter tako vsaj približno ocenili, koliko svež oziroma star izdelek imamo v rokah. Danes odštevanje ne pomaga več, saj je tudi določanje celotnega roka trajanja v rokah proizvajalcev. Ti sami določajo, kakšen bo rok uporabe njihovega izdelka.

Roki trajanja so označeni takole:

»UPORABNO NAJMANJ DO«

Označuje vsa živila, ki z mikrobiološkega vidika niso hitro pokvarljiva, gre za datum minimalne trajnosti. Pri teh izdelkih, tudi po poteku datuma minimalne trajnosti, varnost ni vprašljiva, je pa vprašljiva kakovost. Torej oznaka pomeni, da po preteku tega datuma hrana začne izgubljati okus, teksturo, vonj in hranljivo vrednost, je pa še vedno užitna. Gre za izdelke številnih ohlajenih, zamrznjenih, posušenih (testenine, riž), konzerviranih in drugih živil (rastlinsko olje, čokolada itn.). Ko tako živilo odprete, upoštevajte navodila na embalaži, kot je na primer »porabiti v treh dneh po odprtju«.



»PORABITI DO«

Označuje vsa živila, ki so hitro pokvarljiva, kot so sveže ribe, sveže mleto meso itn. Ko tako živilo odprete, upoštevajte navodila na embalaži, kot so na primer »hraniti v hladilniku« ali »hraniti pri temperaturi 2–4 °C«, saj se bo hrana sicer hitreje pokvarila in se lahko zastrupite. Če tako živilo kmalu po nakupu doma pravilno zamrznete, je lahko rok uporabnosti daljši od roka »porabiti do«, vendar morate pri tem upoštevati vsa morebitna navodila na embalaži, kot so »zamrzniti do datuma«, »porabiti do«, »iz zamrzovalnika vzeti neposredno pred uporabo« ali »pred uporabo temeljito odmrzniti in uporabiti v 24 urah«.

Opozorila

Če vidite, da je hrana plesniva ali ima čuden vonj, se ni treba še dodatno prepričati, ali je ta užitna, ampak takšno hrano takoj zavržite. Po navadi je tako, da nekateri npr. pri siru le odrežejo stran plesnivi del, ostanek pa uporabijo. To je dokaj tvegano početje, saj plesen pri takšni hrani ni le na površju, ampak so mikroskopske prodrle tudi v samo sredico hrane, vendar mi te plesni še ne vidimo. Živilo, ki mu rok uporabe še ni potekel, ima pa nenavaden vonj, spremenjeno barvo ali je kako drugače spremenjen, lahko neodprto in v originalni embalaži vrnete v trgovino in zahtevate zamenjavo ali vračilo denarja. Vsak tak primer pa lahko prijavite tudi Kmetijski inšpekciji in Veterinarski upravi RS! Pri živilih, kot so sveže pekovsko pecivo, sveže sadje in zelenjava, sol, sladkor, žvečilni gumi, osvežilne pijače ter alkoholne pijače z več kot 10 % alkohola, roki uporabe niso obvezni in jih ne boste vedno zasledili.

Vir: Volk sit, koza cela; Društvo Ekologi brez meja