

Leta 2021 je v Sloveniji vsak prebivalec povprečno zavrzel 68 kg hrane. Po oceni statističnega urada je bilo med to odpadno hrano kar 40 % užitnega dela, to količino pa bi lahko z ozaveščanjem in pravilnim odnosom do hrane zmanjšali ali celo preprečili. Okoli 60 % pa je neužitne hrane (kosti, olupki, jajčne lupine in drugo), ki se ji večinoma ne da izogniti. Največ odpadne hrane, kar 53 % je leta 2021 nastalo v gospodinjstvih, sledijo gostinstvo, trgovina in proizvodnja hrane.

Ne pozabimo, da se po podatkih Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo tretjina svetovno proizvedene hrane na svetu izgubi ali pristane med odpadki, hkrati pa več kot 820 milijonov ljudi na svetu nima dovolj hrane. Izgube hrane in odpadna hrana ogrožajo trajnost naših prehranskih sistemov. Ko hrano izgubimo ali zavržemo, gredo v nič tudi vsi viri, ki smo jih uporabili za njeno proizvodnjo: voda, zemljišče, energija, delovna sila in kapital. Poleg tega se z odlaganjem izgubljene in odpadne hrane na odlagališčih ustvarjajo emisije toplogrednih plinov, ki prispevajo k podnebnim spremembam.

Na račun zavržene hrane letno proizvedemo 8–10 % škodljivih emisij toplogrednih plinov. S spremembo vedenja, ki bi vplivalo na zmanjšanje količin odpadne hrane bi lahko zmanjšali izpuste metana 65–80 ton letno. Izgube hrane in odpadna hrana lahko tudi negativno vplivajo na prehransko varnost in razpoložljivost hrane ter prispevajo k zvišanju cen hrane.

Naši prehranski sistemi so lahko odporni le, če so trajnostni. Zato si moramo prizadevati za sprejetje celostnih pristopov, s katerimi bi vsak od nas že z majhnimi dejanji lahko občutno prispeval k reševanju širše problematike odpadne hrane. Pripravili smo nekaj osnovnih smernic in napotkov.

24. april

Dan brez zavržene hrane

Izogibajmo se impulzivnim nakupom

Vedno pojdemo v trgovino z nakupovalnim seznamom. 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.



Prepoznamo razliko med oznakama „Uporabno najmanj do“ in „Porabiti do“

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 skuhanе hrane in živil, ki jih nameravamo uživati surova.



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.



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



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.





Razmišljamo trajnostno.



CENTER PONOVRNE UPORABE

ŠKART

Spreminjamo potrošniške navade.



Preprečujemo nastajanje odpadkov.

Delovni čas:

Ponedeljek, torek, četrtek
in petek:

8.00 – 12.00

Sreda:

13.00 – 17.00