

29. september – Mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani

29. septembra obeležujemo mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani. 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**. Izgube hrane in odpadna hrana lahko tudi negativno vplivajo na prehransko varnost in razpoložljivost hrane ter **prispevajo k zvišanju cen hrane**. Republika Slovenija je skupaj z državami članicami Evropske unije zavezana k doseganju trajnostnih razvojnih ciljev do leta 2030, med katerimi je tudi SDG 12.3, katerega cilj je »do leta 2030 na svetovni ravni prepoloviti količino zavržene hrane na prebivalca v prodaji na drobno in pri potrošnikih ter zmanjšati izgube hrane vzdolž proizvodne in dobavne verige, skupaj z izgubami po spravilu pridelka.



ZMANJŠAJMO KOLIČINO ODPADNE HRANE!

Devet preprostih nasvetov za manj odpadne hrane

KAJ JE ODPADNA HRANA? Odpadna hrana je vsa hrana, ki se zavrže, čeprav je še užitna. Kadar se hrana v hladilniku pokvari, ker je ne poješ pravočasno, ali kadar si preveč naložiš na krožnik in ostanke zavržeš, namesto da bi jih pozneje pojedel, gre za odpadno hrano.

NE ZAVRZIMO HRANE, SAU:

- s hrano mečemo stran tudi denar, delo in vire, kot so energija, zemlja in voda, ki se uporabljajo pri proizvodnji hrane;
- odpadna hrana povečuje emisije toplogrednih plinov in prispeva k podnebnim spremembam.

1 Prosi za manjšo porcijo

Obrok vedno začni z majhno porcijo. Če si še lačen, lahko vedno prosiš za več.

2 Ne zavrzi ostankov hrane

Ostankov hrane ne vrzi v koš – uporabi jih za pripravo obroka za naslednji dan ali jih preprosto pogrej in pojej. Zapomni si, da je treba ostanke hrane shraniti v hladilnik ali zmrzovalnik v dveh urah od priprave obroka, če jih želiš ponovno uporabiti.

3 Kupuj pametno

Pogosto kupimo več hrane, kot je lahko pojedemo, preden se pokvari. Da se izogneš prekomernemu nakupovanju, načrtuj nakupe, pripravi seznam in ne nakupuj lačen.

4 Kupuj "grdo" sadje in zelenjavo

V številnih trgovinah in na tržnicah sta na voljo sadje in zelenjava nepravilne oblike, ki sta prav tako dobra kot sadje in zelenjava običajne oblike in barve. Kupuj "grdo" sadje in zelenjavo ter pokaži, da ne želiš odpadne hrane.

5 Preglej svoj hladilnik

Da bo hrana ustrezno shranjena in dlje sveža, je treba hladilnik nastaviti na primerno temperaturo (med 1 in 5°C) in hraniti živila na ustreznih mestih v hladilniku. Upoštevati je treba navodila na embalaži in navodila za uporabo hladilnika. Hladilnik naj ne bo preveč poln – tako se porabi manj energije, manj pa bo tudi možnosti, da pozabiš na hrano, ki si jo kupil.

6 Kupuj pametno

Ko pospravljaš nakupe, hrano v hladilniku in omaricah izmenjaj tako, da bo spredaj hrana starejšega datuma in zadaj hrana, ki si jo kupil nazadnje. Bodi pozoren na oznaki "porabiti do" in "uporabno najmanj do" – hrano, ki si jo kupil pred kratkim, je morda treba hitro porabiti.

7 Pozanimaj se, kaj pomenijo datumi na embalaži

Po preteku datuma, ki označuje "porabiti do", hrana ni več varna za uživanje. Datum, ki označuje "uporabno najmanj do", sporoča, kdaj ima hrana najboljši vonj, teksturo in okus. Če je nepokvarljiva hrana ustrezno shranjena, je užitna tudi po datumu, ki označuje "uporabno najmanj do".

8 Odpadke spremeni v kompost

Če hrano vseeno zavržeš, jo spremeni v kompost – namesto da jo vržeš v običajne smeti in tako prispevaš k emisijam toplogrednih plinov, ki so povezane s prevozom in odlaganjem odpadkov, si raje omisli kompost, kjer lahko odlagaš hrano ter sadne in zelenjavne olupke.

9 Deliti pomeni pomagati: doniraj

Presežke hrane doniraj tistim, ki hrano potrebujejo. Kadar so izpolnjeni higienski in sanitarni pogoji ter zahteve v zvezi s sledljivostjo, lahko presežno hrano preprosto doniraš tistim, ki jo potrebujejo. Pozanimaj se o pobudah, ki obstajajo v barih, trgovinah in tvojem mestu ter podpri organizacije za pomoč v hrani in zmanjšaj količino odpadne hrane.

SAVE FOOD

Svetovna pobuda za zmanjševanje izgub hrane in odpadne hrane

Organizacija Združenih narodov
za prehrano in kmetijstvo (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rim, Italija

www.fao.org/save-food
Save-Food@fao.org



KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

DOMA

- Načrtujte obroke
- Uporabite ostanke
- Seznanite se z datumi (datum »porabiti do« obvešča o tem, do kdaj je hrana varna, datum »uporabno najmanj do« pa o kakovosti hrane)
- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite
- Zamrzujte! (že pripravljene porcije)
- Pravilno shranjujte živila (na etiketah preberite navodila za shranjevanje, poskrbite, da bo temperatura v vašem hladilniku med 1°C in 5°C)
- Ne pozabite, kaj imate v shrambi in hladilniku
- Rotirajte živila, ki jih hranite doma – »prvo noter, prvo ven«!



POGLEJ
PONDIJAJ
POSKUŠAJ

V TRGOVINI

- Napišite nakupovalni seznam
- Ne nakupujte, kadar ste lačni
- Kupite samo toliko, kot potrebujete (ustrezna velikost pakiranja ali živila, ki niso predpakirana)
- Izberite nepopolno sadje in zelenjavo (ki je pogosto naprodaj po znižanih cenah)



KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V KAVARNAH, RESTAVRACIJAH IN HOTELIH

- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite.
- Ostanke odnesite s seboj.
- Obvladujte svoja pričakovanja v zvezi z razpoložljivostjo hrane glede na čas dneva.



NA DELU/V ŠOLI/NA UNIVERZI

- Prosite, naj vam postrežejo ustrezno veliko porcijo (v menzi)
- Preverjajte vsebino hladilnika/košare s sadjem v pisarni
- Obveščajte druge – s sodelavci ali sošolci delite nasvete za preprečevanje odpadne hrane



V PETIH KORAKIH DO VARNE HRANE



1.

vzdržuj
čistočo

2.

ločuj surovo
in kuhano
hrano

3.

poskrbi za
temeljito
toplotno
obdelavo

4.

hrano shranjuj
pri ustrezni
temperaturi

5.

pri pripravi
uporabi varno
pitno vodo in
varna živila