

SAVJETI ZA SMANJENJE OTPADA OD HRANE U KUĆANSTVU



Izradili učenici Osnovne škole Kneginec Gornji: Leona Benko, Gabi Crnko, Dora Cvek, Elena Čurila, Marta Grabar, Vida Kolednjak, Mona Pantaler, Lucija Rusman Kerep, Lara Stančin, Sara Stančin, Lana Vugrinec

1

DOBRO RAZMISLI, OSTATKE OD HRANE MUDRO ISKORISTI.



Osmislimo recept i iskoristimo ostatke preostale od obroka za pripremu novog jela. I sama priprema hrane u kuhinji ostavlja značajnu količinu otpada poput guljene kore i ljuskica koje se, osim u jelima, mogu iskoristiti za pripremu čajeva i izradu uporabnih i dekorativnih predmeta. Pogledajmo prijedloge naših učenika i nastavnika u digitalnoj knjizi *Reciklirana čuda uz malo truda*.



UZMI MANJE, A NE KOLIKO NA TANJUR STANE.

Jedimo koliko nam je dovoljno i polako, nemojmo se prejedati.

Neumjerenost u jelu vodi debljanju i pridonosi nizu kroničnih bolesti koje smanjuju kvalitetu života i njegovo očekivano trajanje. Stavimo na tanjur manju količinu hrane, uvijek ga možemo nadopuniti.

Nepojedena hrana na tanjuru jedan je od vodećih razloga za bacanje hrane.



KAD JE HRANA FRIŠKA, ZAMRZNI ŠTO JE VIŠKA.

Ako smo kupili previše namirnica ili skuhali previše hrane, zamrzivač je najbolji način da sačuvamo hranu za kasnije i spriječimo da završi u smeću. Preporuča se da je prije zamrzavanja razdijelimo na porcije, a na paketiće napišemo što se unutra nalazi te obavezno naznačimo datum pakiranja i zamrzavanja.

Organizirajmo namirnice u zamrzivaču jer to štedi energiju. Svaki put kad tražimo paketić koji nam treba ili vadimo dio sadržaja, uzrokuje suvišno nakupljanje leda na stijenkama zamrzivača i zaleđenim namirnicama pa tako remetimo sustav hlađenja. Idealna temperatura zamrzivača je $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ ili niža.

Osim za viškove, zamrzivač može biti koristan za čuvanje orašastih plodova kako ne bi užegli na sobnoj temperaturi, ali i za uklanjanje nepoželjnih kukaca poput žižaka i moljaca iz brašna, žitarica i grahorica.



SKLADIŠTI HRANU KAKO PIŠE, A NE ZA KOJI STUPANJ MANJE ILI VIŠE.

Nepravilno skladištenje namirnica može dovesti do njihovog preranog sazrijevanja, truljenja i kvarenja. Stoga, vrlo je važno čitati deklaracije i informirati se u kojim uvjetima treba kupljeni proizvod čuvati ako je neotvoren te koliko dugo i kako ga čuvati nakon otvaranja.

Vrata hladnjaka njegov su najtopliji dio i tu je najbolje čuvati maslac, začine i pića. Zbog čestog otvaranja temperatura je nestabilna pa tu ne bismo trebali držati jaja i mliječne proizvode. Gornje police pogodne su za čuvanje ostataka obroka, narezke, svježe začine, bobičasto voće i pića. Na niže je police najbolje spremati sirovo meso, jaja, plodove mora i mliječne proizvode kojima odgovaraju najhladnije temperature. Kako bi spriječili širenje bakterija sa sirovog mesa na druge namirnice treba ga držati u originalnoj ambalaži ili hermetički zatvorenoj posudi.

Nemojmo natrpavati police hladnjaka kako bi hladan zrak nesmetano mogao cirkulirati oko namirnica. Idealna temperatura hladnjaka je između +3 i +5 °C.

Ladice služe za čuvanje voća i povrća, ali njih ne bi trebalo držati zajedno jer mnogo plodova voća proizvodi etilen koji pospješuje sazrijevanje i uzrokuje prebrzo truljenje povrća.

Krumpiru, luku, bundevama i rajčicama najbolje odgovaraju mjesta koja su suha, prozračna i umjerene temperature.



**PAMETNO KUHAJ,
NOVCE ČUVAJ.**

Pripremamo racionalnu količinu hrane po osobi koristeći se normativima. Na taj način sprječavamo stvaranje viškova i bacanje hrane, ali i štedimo novac.

Ovisno o odabranom jelovniku, po jednoj odrasloj osobi trebat će nam različita masa hrane – npr. 60-80 g narezaka s 40 g sira, 250-300 g mesa peradi s kostima, 200 g svinjskog kotleta, 200 g mesa (bez kostiju) za gulaš i paprikaš, 80 g lisnate salate, 100 g riže ili tjestenine (ako se poslužuje samostalno), 100 g kruha itd. Poslužimo se kalkulatorom na sljedećoj poveznici: <https://savethefood.com/guestimator/guests#guest-container>



KRU
RAJČICE
KRUSK
E

**KAD KUPUJEŠ POMNO BIRAJ,
OBROKE SI ISPLANIRAJ.**

Odaberimo dan u tjednu kada ćemo isplanirati obroke i napraviti tjedni jelovnik. Nemojmo birati napamet već obroke prilagodimo svom stvarnom životu i obavezama. Pomoći može i određivanje tematskih dana – npr. ponedjeljkom se kuhaju variva, srijedom tjestenina, petkom riba itd. Prikupljajmo i spremajmo ukusne recepte na jednome mjestu kako bi nam stalno bili pri ruci. Kad primijetimo da nam neka namirnica nedostaje odmah to zapišimo, bez odgađanja.

Pobrinimo se da obroci budu raznoliki jer samo tako možemo organizmu osigurati sve potrebne tvari. Izbjegavajmo prehrambene proizvode s visokim udjelom masti, šećera i soli - pripremajmo ih rijetko i u malim količinama. Izbjegavajmo pečenje u dubokoj masnoći (pohanje, prženje) i kuhanje sa zaprškom.

U trgovini čitajmo deklaracije na proizvodima. Posebnu pažnju obratimo na sadržaj masnoća, šećera i aditiva. Izbjegavajmo namirnice koje ih sadrže u velikim količinama.

7

BIOOTPAD U KOMPOSTIŠTE STAVI I ČEKAJ DA SE
GNOJIVO NAPRAVI.

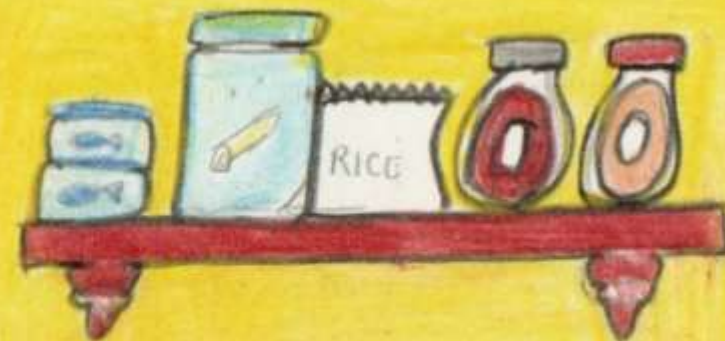


Prirodnim procesom razlaganja organske tvari kojeg provode mikroorganizmi nastaje organsko gnojivo - humus. Humus povoljno utječe na strukturu tla i izvor je minerala važnih za biljke. Osim toga, kompostiranjem pridonosimo očuvanju okoliša i štedimo na kupovini gnojiva za biljke.

Kompostirati se mogu biljni ostaci kao što su trava, grane, ostaci voća i povrća, lišće, kora drveta, iglice četinjača, piljevina, slama, sijeno, talog kave, pamuk itd. Smiju se odlagati i neki ostaci životinjskog porijekla kao što samljevene kosti, ljuska jajeta i vuna. Ostaci trebaju biti usitnjeni kako bi se povećala površina za razgradnju i ubrzalo nastajanje gnojiva.

U kompostište se ne smije odlagati kamenje, plastika, metal, guma, osjemenjeni korovi, leševi životinja, bolesne biljke, biljke tretirane pesticidima, ostaci kuhane hrane, masti, ulja, kemikalije, boje i lijekovi. Ne smiju se odlagati ni biorazgradive vrećice za biootpad radi stvaranja mikroplastike i mogućih štetnih učinaka na biljke, životinje i ostala živa bića.

Osim u vrtu, kompostiranje je moguće i u stambenim prostorima uporabom kompostera.



**U SMOČNICI NAPRAVI
REDA,
ŠTO JE STARIJE STAVI
SPRIJEDA.**

Namirnice koje su bliže isteku roka stavimo u prvi red kako bi ih najprije potrošili. Na taj način spašavamo hranu od bacanja i kvarenja. Isto vrijedi i za druge skladišne prostore poput hladnjaka i zamrzivača.

Organizirajmo svoju smočnicu tako što ćemo zadržati samo ono što koristimo i što nam je doista potrebno. Razvrstajmo proizvode prema kategorijama (npr. čajevi, namazi, dječja hrana, začini i sl.) i posložimo ih u označene organizatore (kupljene ili izrađene kutije za odlaganje) prikladne veličine. Na više police stavimo sve ono što rjeđe koristimo.

Dobra je ideja presipati namirnice poput žitarica i njihovih proizvoda u staklene spremnike zbog moljaca koji se iz kupovnih proizvoda mogu proširiti na ostale. Ili možemo kupljeni proizvod na par dana staviti u zamrzivač.



**ZA SVAKU KUPNJU IMAJ PLAN, BEZ POPISA NE IDI
U DUĆAN.**

Prije odlaska u trgovinu sastavimo popis namirnica koje će nam trebati. Držimo se popisa i tako izbjegnimo kupnju nepotrebnih namirnica i njihovo gomilanje kod kuće. Korisno je vježbati mozak tako što ćemo birati namirnice prema sjećanju, a kad završimo s prikupljanjem provjerimo pomoću liste je li u košarici sve što smo zapisali.

Prelistajmo kataloge trgovina i provjerimo tjedne ponude, ali nikako nemojmo kupovati namirnice samo zato što su na akciji. Ponesimo sa sobom ceker ili torbu za kupovinu kako bi izbjegli nepotrebnu kupnju vrećica.

Osim toga, trebalo bi izbjegavati kupovinu kada smo gladni jer je vrlo velika šansa da ćemo kupovati neplanirano, nepotrebno i biti rastrošni. Okruženje velikih trgovačkih centara dodatno potiče impulzivnu kupnju, naročito u blagdansko vrijeme i u vrijeme sezonskih rasprodaja.

ZALIHE SI KONTROLIRAJ, ČEGA IMAŠ NE GOMILAJ.



Prije odlaska u kupnju provjerimo kakvo je stanje u smočnici i hladnjaku kako bi izbjegli kupovanje i gomilanje namirnica koje već imamo kod kuće. Usporedimo popis potrebnih namirnica sa zalihama u smočnici pa kupimo samo one namirnice koje su nam doista potrebne. Kupujmo planski kako bi izbjegli bacanje hrane.



KUPUJ LOKALNO, NE IDI DALEKO. BIRAJ SVJEŽE, SEZONSKO I EKO.

Kupujmo svježe, lokalne i sezonske namirnice iz ekološke proizvodnje izravno od proizvođača u našem kraju. Kupovinom takvih namirnica doprinosimo ekološkoj održivosti i vlastitom zdravlju.

Proizvodi koji nisu u sezoni moraju se uvoziti iz inozemstva ili uzgajati u staklenicima koji troše puno energije, a kako bi se uzgojilo voće i povrće izvan sezone, koriste se razni pesticidi i kemijska gnojiva koja štete okolišu.

Kupujmo nezapakirano voće i povrće jer na taj način uzimamo onoliko koliko će nam zaista biti potrebno, a pritom ne stvaramo ni otpad od ambalaže. U sezonskom voću i povrću možemo uživati tijekom cijele godine zamrzavanjem ili pravljenjem kisele ili slatke zimnice.

Birajmo citruse iz organske proizvodnje jer tako, osim pulpe, možemo koristiti i njihovu koricu u prehrani.



STUDENI 11						
P	U	S	Č	P	S	N
x	x	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Hmm...
Što sada?
???



AKO "UPOTRIJEBITI DO" IZA **NAJBOLJE** SLIJEDI,
I NAKON ISTEKA ROKA SLOBODNO GA JEDI.

Oznaka "najbolje upotrijebiti do" odnosi se na kvalitetu hrane. Ako se držimo uputa za čuvanje, hrana će biti sigurna za jelo i nakon isteka datuma "najbolje upotrijebiti do", no proizvođač više ne jamči da će proizvod biti jednake kvalitete jer hrana može izgubiti aromu (npr. keksi, tjestenina). Dakle, tu hranu ne moramo nužno odmah baciti.

KAD "UPOTRIJEBITI DO" NA PAKIRANJU PIŠE, NAKON ISTEKA
ROKA NE VALJA VIŠE.



Oznaka "upotrijebiti do" odnosi se na sigurnost hrane i znači da se hrana može konzumirati do datuma navedenog na ambalaži. Nakon isteka navedenog roka nipošto ne smijemo konzumirati tu namirnicu jer se radi o brzo pokvarljivim namirnicama koje više nisu sigurne i mogle bi prouzročiti zdravstvene tegobe. Ta se oznaka stavlja na svježu i lako kvarljivu hranu, kao što su riba, meso, mlijeko, sir i jogurt.

Osim pravilnog čuvanja namirnica, vrlo je važno pridržavati se preporučenih temperatura pri termičkoj obradi jer se tako uništavaju štetne bakterije ukoliko su prisutne na hrani. Dobro je znati da se povrće treba kuhati što kraće u što manje vode kako bi se sačuvali vitamini te da se kisele namirnice ne bi smjele pripremati u aluminijskom posuđu ili foliji zbog otpuštanja aluminija u hranu što je štetno za naše zdravlje.

Termički obrađenu hranu ne ostavljajmo na sobnoj temperature duže od dva sata, a u hladnjaku najviše do dva dana. Hranu podgrijavajmo samo jednom i to do vrenja. Odmrznute namirnice nemojmo ponovno zamrzavati.

ČIM MANJE OSTATAKA ISTRESI, OČUVANJU OKOLIŠA PRIDONESI.



Ostaci hrane kojima se ne gospodari odgovorno, na svom putu do odlagališta i nakon odlaganja u odlagalištu u uvjetima u kojima nema dovoljno zraka, počinju trunuti te se u zrak otpušta opasan plin metan. Upravo je taj plin jedan od najopasnijih stakleničkih plinova koji uzrokuju globalno zagrijavanje.