



srdačno,
hrana

Biļežņica svjesne PREHRANE





Važnost hrane u našem životu teško je precijeniti. Hrana je naše svakodnevno gorivo i ponekad zahtijeva više vremena i pozornosti nego što smatramo da joj možemo posvetiti.

Ovo što držite u rukama nije obična bilježnica: ona vas poziva na promišljanje o tome kako kuhate, te kako planirate, pohranjujete i upravljate hranom, kako biste izbjegli bacanje.

Ako ne pojedete pola te ribe koju ste platili 10€, to znači da bacate 5€. Pravi novac ide ravno u smeće.

Ovdje ćete pronaći korisne savjete o tome kako smanjiti količinu hrane koja preostaje, te neke činjenice koje pokazuju zašto je bacanje hrane ozbiljan problem.

A naravno, imate i dovoljno mjesta za vlastite bilješke.
Dobar tek!



Ova je knjižica izdana uz financijsku potporu Europske unije. Sadržaj je isključiva odgovornost Litavskog zavoda za zaštitu potrošača i ne odražava nužno stajališta Europske unije.

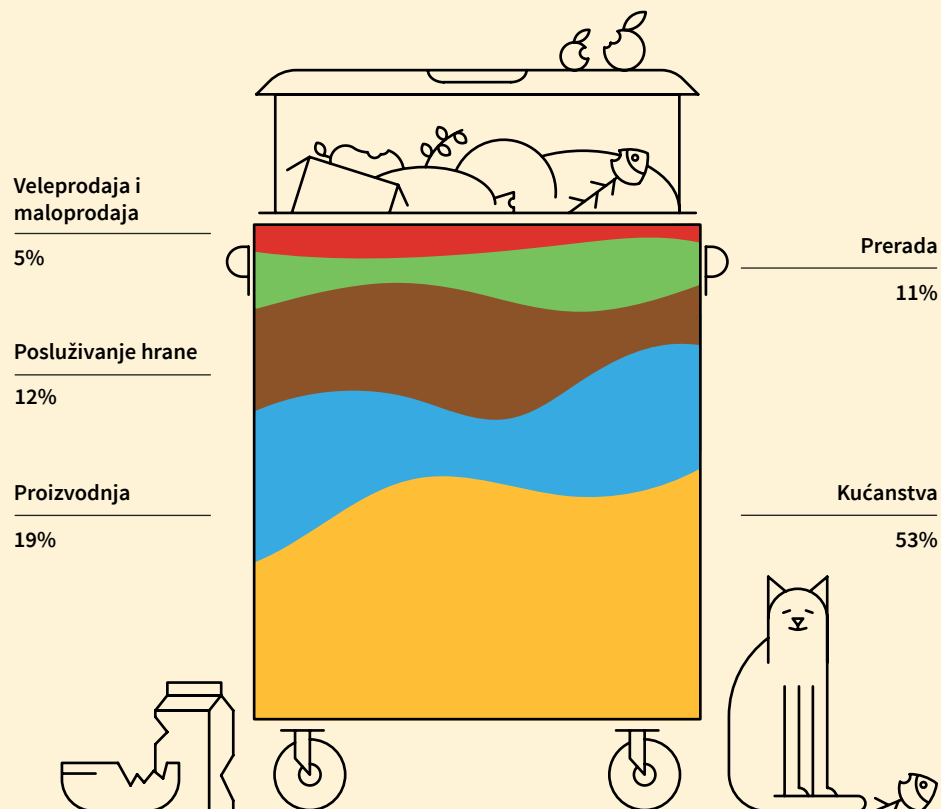
Ovaj projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske. Stajališta izražena u ovoj bilježnici isključiva su odgovornost Litavskog zavoda za zaštitu potrošača i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



Više se HRANE BACA

u kućanstvima nego u restoranima ili supermarketima. Dakle, svatko od nas i svi zajedno možemo učiniti promjenu. Radi se o malim, jednostavnim izmjenama koje možemo napraviti u svojim svakodnevnim prehranbenim navikama.

Ovdje možete vidjeti tko najviše baca hranu: ¹

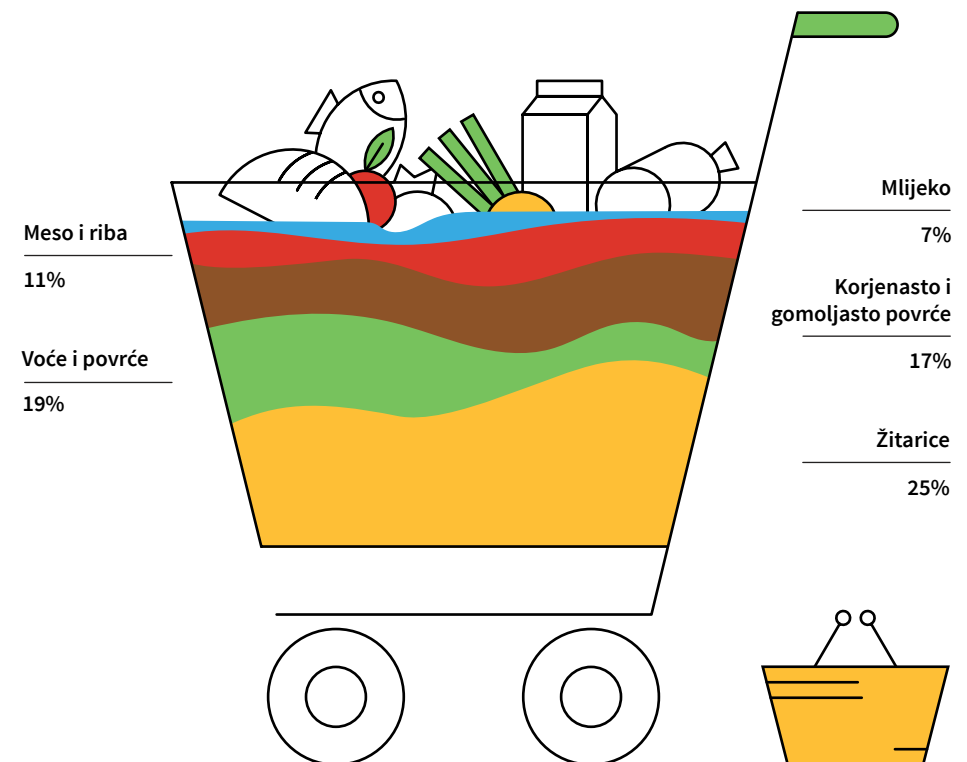


Bacanje hrane u Europskoj uniji

¹FUSIONS, 2016.

Ovo je KOŠARICA NAMIRNICA

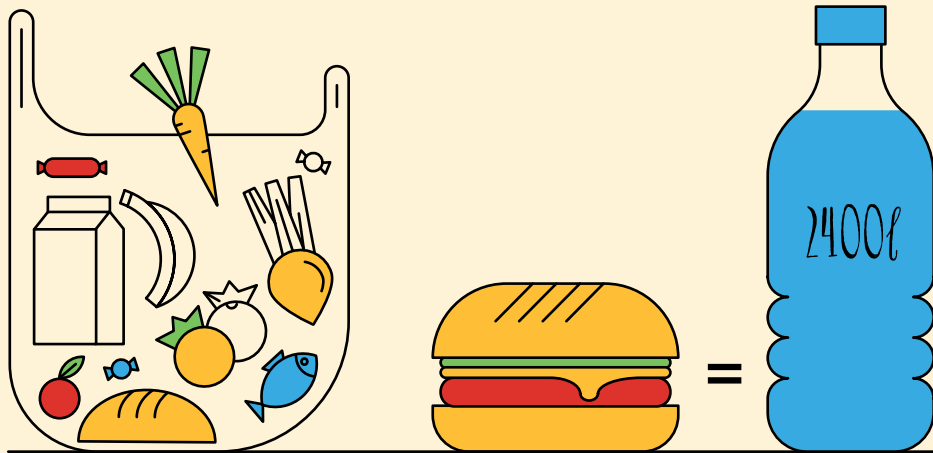
koje potrošači u Europi **najčešće bacaju**. Postotci prikazuju koliko se proizvedene hrane baca: ²



²FAO, 2011.

KAKAV PROBLEM NASTAJE

s hranom koju **ne pojedemo?**



U svijetu se proizvodi dovoljno hrane da bi se prehranio svaki čovjek, žena i dijete na planetu. Ipak, gotovo trećina sve hrane proizvedene svake godine baca se ili propada, dok više od 840 milijuna ljudi u svijetu nema dovoljno za jelo.

Baćena hrana = uzalud potrošena voda: za proizvodnju malenoga hamburgera, na primjer, potrebno je 2400 litara vode! Sve je veća količina namirnica koje nam dolaze iz zemalja u kojima je voda rijetkost, a pojedine se zemlje već suočavaju s teškom nestašicom vode.



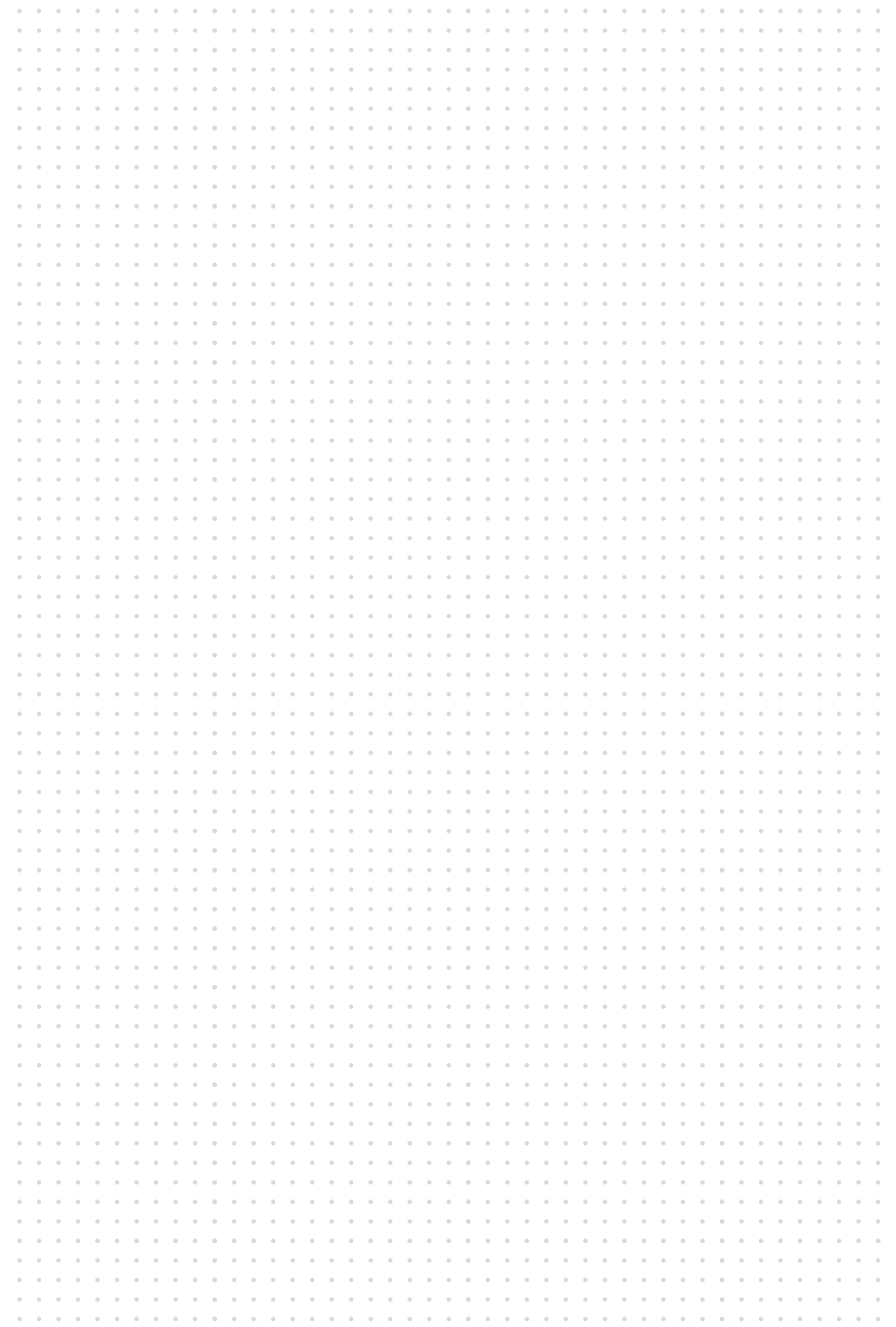
Pri proizvodnji namirnica koje bacamo koriste se pesticidi i druge kemikalije. Pesticidi su opasni za pčele, ptice i druge divlje životinje.



Odbačena hrana razvija plin metan, koji se povezuje s klimatskim promjenama. Neke posljedice klimatskih promjena su: izumiranje biljaka i životinja, ekstremni vremenski uvjeti, podizanje razine mora te migracije ljudi.

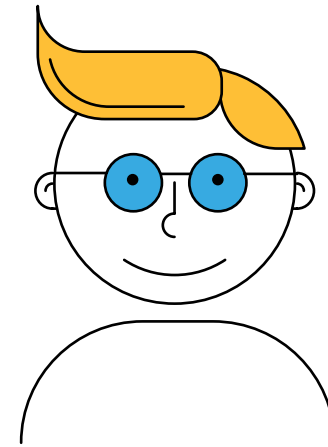


Neke zemlje vrše sječu tropskih prašuma da bi proizvodile palmino ulje. Ono se koristi u pripremi hrane koja se onda ne pojedje i propada, a pritom orangutani i mnoge druge životinje ostaju bez prirodnih staništa.



Planiranje pomaže pri

izbjegavanju prekomjerne kupovine i pri upravljanju zalihama namirnica. To je, zapravo, jedan od najučinkovitijih načina **štednje novca!**



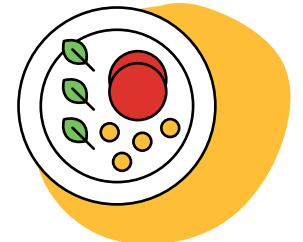
Prije sastavljanja popisa za kupovinu:



1 pregledajte hladnjak i ostavu



2 razmislite što ćete kuhati



3 planirajte obroke (vidjeti zadnju stranicu ove Bilježnice)

Također, kupujte namirnice u rinfuzi umjesto pakiranih: tako kupujete točnu količinu koju trebate, te izbjegavate prekomjernu kupovinu.

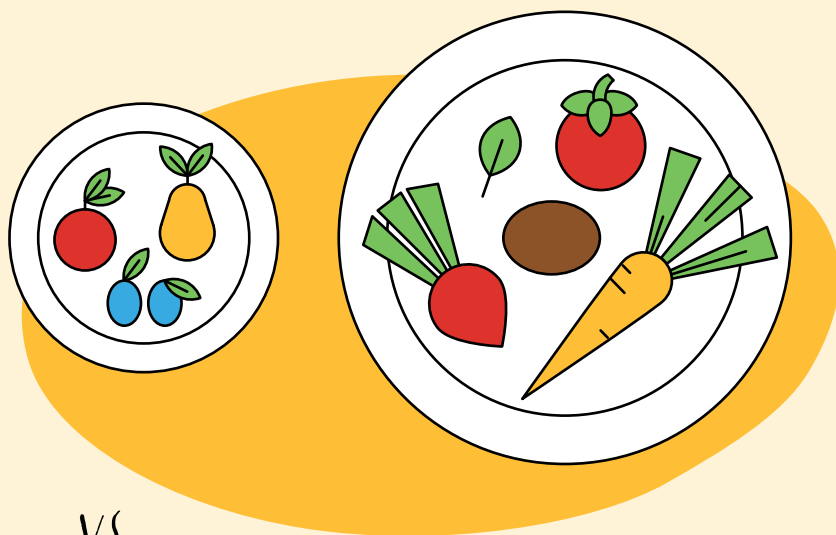


Kako biste izbjegli kuhanje previše hrane, uvijek kuhajte 30% manje nego obično pa ćete pogoditi pravu količinu za svoje goste.³

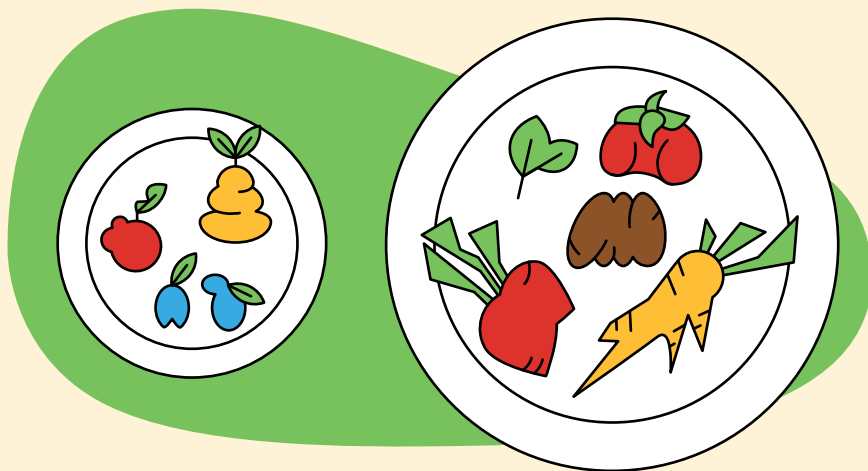
³J. Bloom, 2011.

TONE VOĆA I POVRĆA BACAJU

se samo zato što **“ne izgledaju lijepo”**, unatoč činjenici da su takvi plodovi jednako dobri kao i oni pravilno oblikovani. Čak niti ne dopiju na police prodavaonice!



vs.



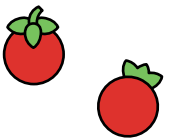
Znate li koje od ovih

namirnica morate čuvati u hladnjaku, a koje ne?

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Luk | <input type="checkbox"/> Jaja | <input type="checkbox"/> Bosiljak | <input type="checkbox"/> Patlidžan |
| <input type="checkbox"/> Mlijeko | <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Krumpir | |
| <input type="checkbox"/> Meso | <input type="checkbox"/> Mrkva | <input type="checkbox"/> Rajčica | |

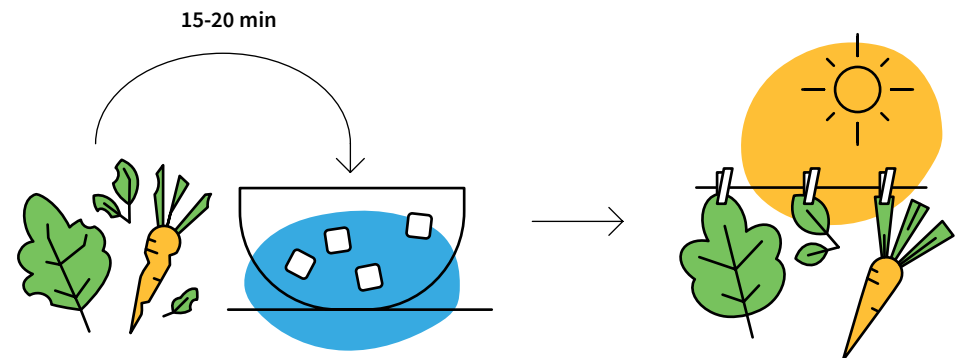


Točni odgovori nalaze se na zadnjoj stranici ove Bilježnice.



Kako osvježiti uvenulo povrće:

Zelenu salatu, svježe začinsko bilje, mrkvu (i drugo povrće) lako je osvježiti:



1 ostavite povrće u zdjeli hladne vode s malo leda 15-20 minuta

2 osušite ga i opet uživajte u njegovoj svježini i hrskavosti!



Dansko istraživanje pokazuje da, ukoliko smanjite veličinu tanjura za samo 9%, smanjujete otpad hrane za više od 25%.⁴

⁴P. G. Hansen, 2013.



Namirnice koje treba potrošiti prije datuma **“Upotrijebiti do”**:

- Svježe meso
- Svježa riba
- Mlijeko
- Jogurt
- Sir

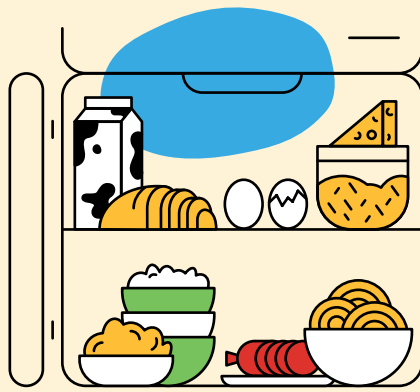


Namirnice sigurne za jelo i nakon datuma **“Najbolje upotrijebiti do”**:

- Riža
- Čokolada
- Ulje
- Kava
- Brašno

Ponekad jednostavno znate da nećete uskoro potrošiti neke namirnice - stoga ih zamrznite prije datuma **“Upotrijebiti do”**:

- Jaja - svakako im odstranite ljuske
- Mlijeko
- Sir - najbolje ga je prvo naribati
- Kruh - narežite ga na kriške



Ostatci hrane koji dobro podnose zamrzavanje:

- Krumpir pire
- Kuhana riža
- Kuhano meso
- Kuhana tjestenina



Ako unaprijed režete jabuku ili avokado, polijte ih s malo soka limuna ili limete kako bi voće duže izgledalo svježije.

Ostatci HRANE mogu se

ponovno koristiti na različite načine, čime **smanjujete potrebu za kupovinom novih količina hrane**. Pokažite ljubav prema ostacima svoje hrane tako što ćete ih uvrstiti u svoju prehranu. Možete biti jednako kreativni i maštoviti s preostalim sastojcima, kao i sa svježim kupljenima.

Prezrele banane možda ne izgledaju lijepo, no izvrsne su za pripremu raznih jela - samo uključite maštu!

Jednostavno

ih ponovno iskoristite:

Banane s crnim točkicama savršeno su dobre za jelo. A možete od njih napraviti i sladoled bez ikakvih dodataka: samo ih zamrznete, promiješate u blenderu, i vaš je sladoled spreman.





Jednostavan korak: Izrada (i pridržavanje) popisa za kupovinu pomaže pri smanjivanju otpada hrane, što čini smanjenje od 4 kg otpada po osobi godišnje.⁵

Uštedite novac pisanjem **Dnevnika bačene hrane**. Držite Dnevnik bačene hrane u kuhinji ili u blagovaonici. Pozor: rezultati bi vas mogli šokirati!





Dan/ datum	Vrsta bačene hrane (otpad)	Koliko? (količina ili težina)	Zašto se nije pojelo?
Primjer	Tjestenina Kruh Mlijeko Jagode	Velika šaka 2 kriške 1 litra ½ paketa	Skuhana je Prevelika količina Pojavila se plijesan Prošao je rok uporabe Pojavila se plijesan






Popis za kupovinu, uz planiranje obroka, štedi vaše vrijeme i novac, pomaže pri izbjegavanju lošeg odabira hrane u zadnji tren, te čini kupovinu zabavnom!

	 Tjedni plan obroka za:	 Popis za kupovinu
Ponedjeljak		
Utorak		
Srijeda		
Četvrtak		
Petak		
Subota		
Nedjelja		



25% svjetske opskrbe svježom vodom troši se na uzgoj hrane koja se ne pojede.⁶

⁶ K.D. Hall, J. Guo, M. Dore, C.C. Chow, 2009.



Ne pohranjujte krumpir uz luk,
jer plinovi iz luka mogu ubrzati
klijanje krumpira.



Korisne kombinacije okusa za dane kada kuhate ostatke: jeste li znali da se masline dobro slažu s narančama? Jabuke se slažu s lukom. Banana se dobro slaže s currijem! Jagode se slažu s rajčicom! A repa vrlo dobro ide uz čokoladu!

Točni odgovori:

● mlijeko, meso, jaja i mrkve vole biti u hladnjaku

● bosiljak, krumpir, rajčica, banane, luk i patlidžan mrze hladnoću















Odličan trik: ukoliko želite potrošiti manje dok kupujete, uzmite košaricu a ne velika kolica.

Često precjenjujemo količinu

hrane koju trebamo skuhati. Točno planiranje obroka ključni je dio smanjenja otpada hrane. Kontrola obroka ne znači da ćete kuhati manje, nego samo da ćete kuhati onoliko koliko će se doista pojesti.

Mjereno jušnim žlicama



Proizvod	Dijete (4-10 godina)	Odrasla osoba
 Riža (nekuhana)	x2  35-55 gr	x4  60-90 gr
 Tjestenina penne (nekuhana)	x5  45-60 gr	x8  75 gr
 Heljda (nekuhana)	x3  45-60 gr	x4  75 gr
 Kuskus (nekuhan)	x4  40-60 gr	x6  100 gr



Sufinancirano od strane Europske unije