



Organizacija Združenih
narodov za prehrano
in kmetijstvo

9namigov

S SKUPNIMI MOČMI
PROTI ODPADNI HRANI

1 PROSI ZA
MANJŠO PORCIJO



2 NE ZAVRZI
OSTANKOV HRANE



4 KUPUJ "GRDO"
SADJE IN ZELENJAVO



3 NAKUPUJ
PAMETNO



5 PREČLEJ
SVOJ HLADILNIK



6 SLEDI NAČELU
"PRVI NOTER, PRVI VEN"



7 POZANIMAJ SE,
KAJ POMENIJO DATUMI
NA EMBALAŽI



9 DELITI POMENI
POMAČATI: DONIRAJ



8 ODPADKE
SPREMENI V KOMPOST



ZMANJŠAJMO KOLIČINO ODPADNE HRANE!

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, SAJ:

- > 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 izmenjuj 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

