



Što mogu učiniti u svakodnevnom životu da ograničim rasipanje hrane?

Slijedite ove savjete koji će vam pomoći kako bi smanjili rasipanje hrane, uštedili novac i zaštili okoliš

- 1 Planirajte kupnju:** Isplanirajte obroke za cijeli tjedan. Provjerite namirnice u hladnjaku i na policama, tek onda napravite popis preostalih potrebnih namirnica. Popis ponesite sa sobom i ne kupujte kada ste gladni jer ćete u tom slučaju kupiti više nego što vam je potrebno. Kupujte voće i povrće koje nije unaprijed pakirano tako da možete kupiti upravo onoliko koliko vam je potrebno.
- 2 Provjerite datume:** Ako određene namirnice s kratkim rokom trajanja ne namjeravate pojesti odmah, radije potražite one s dužim rokom trajanja ili ih jednostavno kupite kada vam budu potrebne. Vodite računa o značenju datuma na oznakama: „upotrijebiti do” znači da je hrana (npr. meso ili riba) sigurna za konzumiranje do navedenog datuma, dok „najbolje upotrijebiti do” označava datum do kojeg proizvod zadržava očekivanu kvalitetu. Prehrambeni proizvodi sigurni su za uporabu i nakon datuma navedenog na oznaci „najbolje upotrijebiti do”.
- 3 Vodite računa o svojem proračunu:** Rasipanje hrane znači rasipanje novca.
- 4 Pravilno održavajte svoj hladnjak:** Provjerite brtve i temperaturu hladnjaka. Da bi hrana dugo ostala svježa, treba je pohraniti na temperaturi od 1 do 5 °C
- 5 Pohranjujte** hranu u skladu s uputama navedenima na pakiranju.
- 6 Rotirajte:** Novokupljene namirnice rasporedite u stražnji dio hladnjaka ili polica, a proizvode koji su tamo već neko vrijeme prebacite sprijeda. Tako se smanjuje mogućnost da ćete u pretincima za čuvanje hrane naići na pljesnive proizvode.
- 7 Poslužujte manje količine hrane** pri čemu se podrazumijeva da svatko može uzeti dodatnu porciju.
- 8 Iskoristite ostatke hrane:** Umjesto da ostatke hrane bacite u smeće, sljedećeg dana iskoristite ih za ručak ili večeru ili ih zamrznite. Od omekšalog voća možete napraviti voćne sokove ili pite, a manje svježije povrće možete upotrijebiti za pripremu juhe.
- 9 Zamrznite:** Ako vam je dovoljna manja količina kruha, ostatak zamrznite te potrebnu količinu izvadite nekoliko sati prije obroka. Isto tako, zamrznite višak kuhane hrane i tako si osigurajte gotov obrok na dane kada ste preumorni za kuhanje.
- 10 Pretvorite ostatke u gnojivo:** Budući da bacanje hrane nije uvijek moguće izbjeći, zašto ostatke voća i povrća ne biste stavljali u jednu posudu? Tako ćete nakon nekoliko mjeseci imati bogat i dragocjen kompost za svoje biljke. Za ostatke kuhane hrane primjeren je kuhinjski komposter. Dovoljno je napuniti ga ostacima, dodati sloj posebnih mikroba i ostaviti da fermentira. Tako dobiven kompost iskoristiv je za sobno ili vrtno bilje.

Također pogledajte http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm