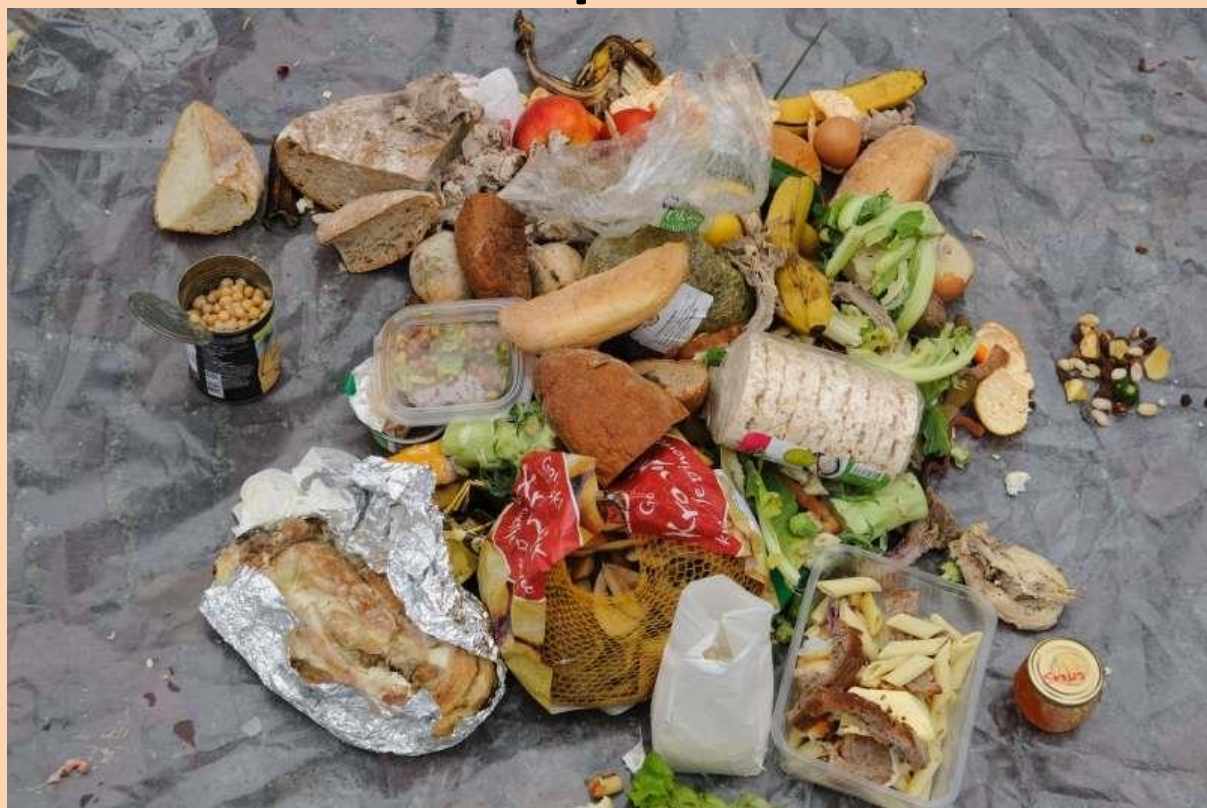


MEDNARODNI DAN OZAVEŠČANJA O IZGUBAH HRANE IN ODPADNI HRANI 29. september

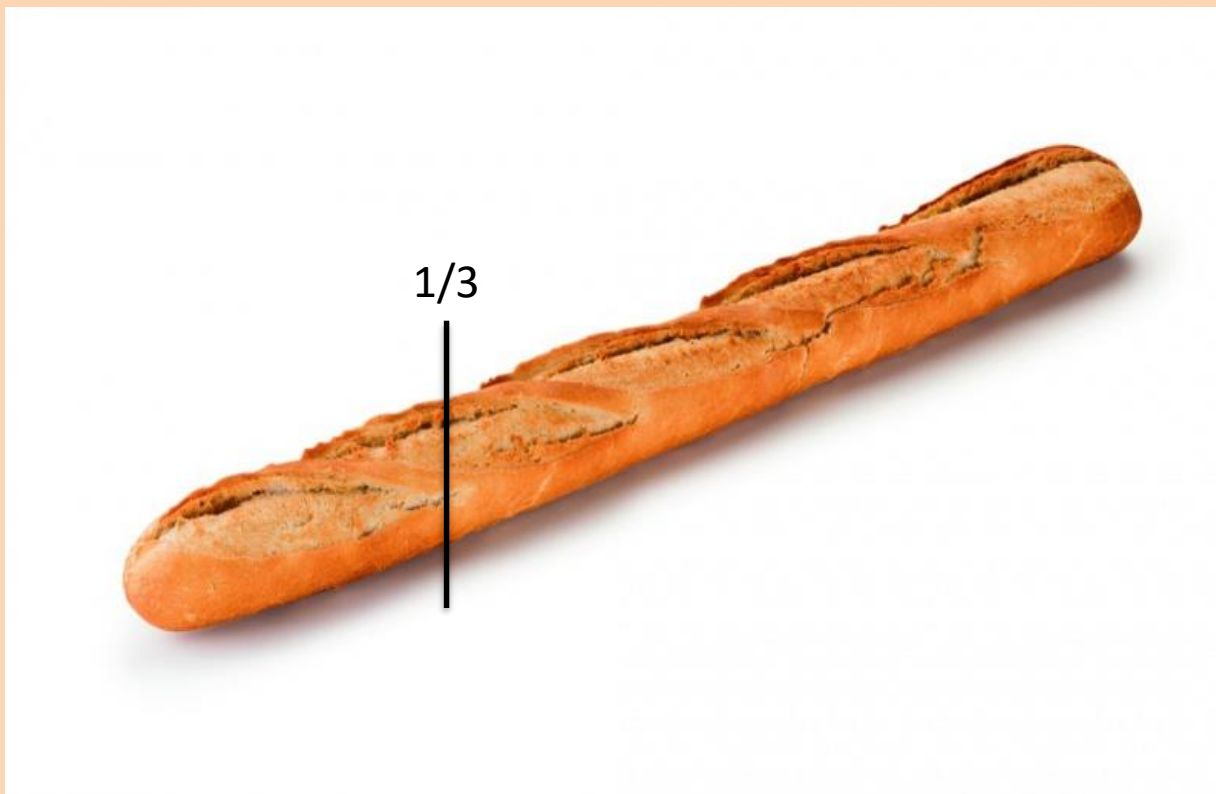


Izgube hrane in odpadna hrana ogrožajo trajnost naših prehranskih sistemov.

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.

ALI SE TEGA ZAVEDAMO?

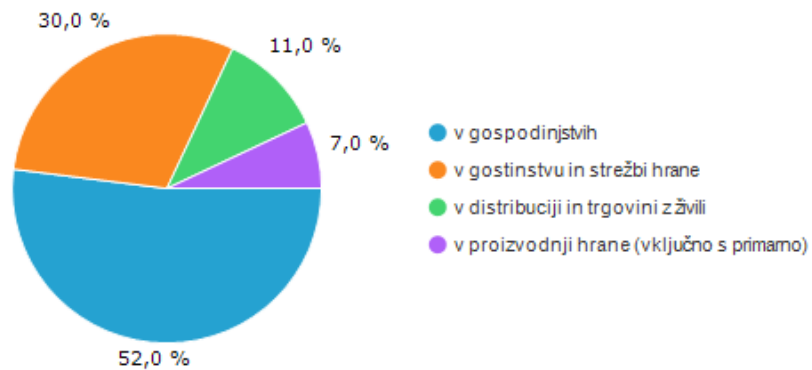
GLOBALNA SLIKA ODPADNE HRANE



ENA TRETJINA HRANE SE ZAVRŽE. TO JE:

780 milijard evrov + vode za 3 Ženevska jezera + 28 % vseh kmetijskih površin (691 Slovenij)

Nastale količine odpadne hrane po izvoru, Slovenija, 2020



Vir: SURS

KOLIČINA ODPADNE HRANE V SLOVENIJI

Leto 2020: **68 kg /prebivalca**

Odpadna hrana, Slovenija

	2019	2020	<u>2020</u> 2019
			indeks
SKUPAJ (v kg/preb.)	67	68	101
SKUPAJ (v tonah)	140.804	143.570	102
... nastala v proizvodnji hrane (vključno s primarno)	12.118	10.850	90
... nastala v distribuciji in trgovini z žvili	14.447	15.290	106
... nastala v gostinstvu in strežbi hrane	44.388	42.666	96
... nastala v gospodinjstvih	69.850	74.764	107

Vir: SURS

Povezava do prispevka o odpadni hrani, 29. 9. 2020:

<https://www.24ur.com/novice/slovenija/odpadna-hrana.html>

HRANA JE VEČ KOT SAMO OBROK

Hrana je veselje, druženje, spoštovanje,
darilo, so spomini...





Sposťujmo hrano - sposťujmo planeti!

Zavržena hrana je zavrženo življenje

https://www.youtube.com/watch?v=7YvYMXNY_70

KAKO JE Z OSTANKI HRANE V ŠOLAH?

<https://www.youtube.com/watch?v=WZAkBgaSWQs>

<https://www.youtube.com/watch?v=6it9-cCmxDo>

Republika Slovenija je skupaj z državami članicami Evropske unije zavezana k doseganju trajnostnih razvojnih Agende za trajnostni razvoj do leta 2030, 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 pravilu pridelka.

ALI NAM BO USPELO? KAKO?



Organizacija Združenih
narodov za prehrano
in kmetijstvo

9namigov

S SKUPNIMI MOČMI
PROTI ODPADNI HRANI

2 NE ZAVRZI
OSTANKOV HRANE



3 NAKUPUJ
PAMETNO



1 PROSI ZA
MANJŠO PORCIJO



4 KUPUJ "GRDO"
SADJE IN ZELENJAVO



9 DELITI POMENI
POMAČATI: DONIRAJ



5 PREČLEJ
SVOJ HLADILNIK



6 SLEDI NAČELU
"PRVI NOTER, PRVI VEN"



7 POZANIMAJ SE,
KAJ POMENIJO DATUMI
NA EMBALAŽI



8 ODPADKE
SPREMENI V KOMPOST



ZMANJŠAJMO KOLIČINO ODPADNE HRANE!

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
POVOHAJ
POSKUSI

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 kuhinji se nam pogosto zgodi, da nam pri pripravi obrokov ostanejo nekatera živila, na primer krompir, testenine, riž, kruh ali zelenjava. Že z malo domišljije jih lahko koristno porabimo za pripravo novih jedi ter tako bistveno zmanjšamo količino zavržkov in hkrati tudi prihranimo.

Kako porabiti kuhan krompir?

Kako porabiti kruh?

So vam ostale testenine? Kako jih ponovno uporabiti?

Ponovno uporabite ostanke riža. Kako?



**V oddelku se razdelite v skupine in zapišite svoje predloge.
Veseli bomo vaših idej....**

Ostanki riža

Riževe kroglice

Sestavine:

1 skodelica ostankov riža ali rižote

2 razžvrkljani jajci

poljubna zelenjava (čebula, grah, por, česen, koruza...)

2 žlici naribanega parmezana

začimbe po želji (sol, poper, sveža bazilika, ...)

drobtine

Postopek priprave

Vse sestavine zmešamo in oblikujemo v kroglice, katere še povaljamo v drobtine in ocvremo na olju.

Ostanki prezrelih banan

Bananina sladoledna poslastica

Sestavine:

3 velike zrele banane

2 žlici arašidovega masla

Postopek priprave:

Banane olupimo in jih narežemo na 1 cm kolobarje.

Damo jih v vrečko in za nekaj ur v zamrzovalnik, da povsem zamrznejo.

Tako zamrznjene kose banan damo v mešalnik in jih miksamo, dokler ne dobimo kremaste teksture.

Dodamo arašidovo maslo in miksamo še 1 minuto.

Tako pripravljeno kremo damo v zamrzovalnik za 30 minut, da se strdi.