

ULOGA POTROŠAČA

u sprječavanju bacanja hrane



Sadržaj

Prehrambeni otpad 1

Koje skupine bacaju najviše hrane? 2

Što se još gubi zajedno s hranom koja se ne potroši? 4

Prijedlozi za smanjenje bacanja hrane kod potrošača 7

Primjeri dobre prakse 13

Prehrambeni otpad

Prehrambeni otpad nastaje duž cijeloga lanca opskrbe: na farmama, tijekom skladištenja, rukovanja i prijevoza, u fazi proizvodnje, u supermarketima, restoranima i kod kuće.



53% hrane se baca

U zemljama s nižim dohotkom većina se hrane baca u sektoru poljoprivrede i nakon žetve, dok se u zemljama s višim dohotkom većina hrane (53 %) baca tijekom faze potrošnje u vlastitim domovima.



Bacanje novaca

Jeste li ikada pomislili da bacanjem pokvarene hrane doslovno bacamo novac u kantu? Stvaranjem prehrambenog otpada zbog, na primjer, nepravilnog skladištenja, istovremeno bacamo i novac. Smanjenje otpada hrane znači smanjenje troškova za kućanstva.



143 milijarde eura

143 milijarde eura godišnje ukupan je trošak zbog hrane bačene u kućanstvima u EU svake godine.



Boljim planiranjem obroka i pravilnim skladištenjem, ovaj bi se novac mogao iskoristiti za zabavan obiteljski odmor.

Koje skupine bacaju najviše hrane?



Kućanstva u kojima živi jedna osoba

Obitelji sa malom djecom

Stanovnici većih gradova

Obitelji sa većim prihodima

Mladi ljudi

Zašto kućanstva bacaju najviše hrane?

Niska razina svijesti



Nedovoljan angažman

Navike



Što se još gubi zajedno
s hranom koja se ne potroši?

1. Zemlja

Proizvodnja hrane – uzgoj žitarica ili povrća te proizvodnja mesa – zahtijeva puno plodne zemlje. Da bi se zadovoljila potražnja za hranom zemalja s višim dohotkom, u zemljama s nižim dohotkom vrši se krčenje šuma kako bi se oslobodilo zemljište za poljoprivrednu industriju. Smanjenje prehrambenog otpada može smanjiti količinu proizvedene hrane, što će smanjiti i potrebu za uništavanjem šumskih ekosustava.

2. Voda

Voda posebice slatka voda, važan je resurs u proizvodnji hrane. Svaka vrsta hrane treba drugu količinu vode za uzgoj, pretvaranje u prehrambene namirnice i pripremu kod kuće. Naprimjer, proizvodnja mesa zahtijeva puno veću količinu vode nego povrće. Što manje hrane bacamo, time trošimo manje vode.

3. *Bioraznolikost*



Budući da je ekosustav Zemlje kompleksan i sofisticiran sustav, promjene u iskorištavanju zemljišta i općenito poljoprivreda utječu na biološku raznolikost. Možete li zamisliti da više ne pjevaju ptice?

Postoji nekoliko razloga za nestanak biološke raznolikosti. Jedan od njih je uporaba pesticida. Oni koji se koriste u proizvodnji hrane imaju štetne posljedice i mogu čak dovesti do izumiranja čitavih vrsta: sisavaca, ptica, vodozemaca i kukaca (uključujući pčele).

Što se više hrane proizvodi i baca, to je veći utjecaj na biološku raznolikost. Smanjenjem prehrambenog otpada možemo pomoći da se nahrani svijet na učinkovitiji način i tako smanjiti potrebu za pesticidima i dodatnim poljoprivrednim zemljištima, ostavljajući više prostora za prirodne ekosustave.



4. Energija



Teško je zamisliti neku ljudsku aktivnost koja ne zahtijeva energiju. Izvori na osnovi fosilnih goriva, koji su neobnovljivi, postali su pravi problem: njihova se uporaba dramatično povećala, uzrokujući niz ekoloških problema poput onečišćenja zraka i klimatskih promjena.

Povećana potražnja za energijom također se osjeća u poljoprivrednoj proizvodnji i preradi hrane – zapravo na svakom mjestu u prehrambenom lancu.

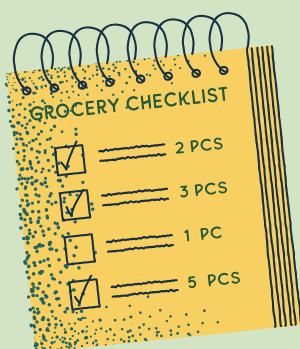
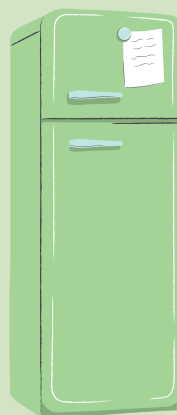


Kao odgovorni potrošači smanjimo bacanje hrane

Prijedlog 1: Planirajte obroke

Glavni razlog za 43 % slučajeva kada bacamo hranu jest taj da se hrana pokvari. Zaboravimo što imamo u hladnjaku, zamrzivaču i ormarićima ako ih redovito ne pregledavamo i ako ne planiramo obroke u skladu s time što se prvo treba iskoristiti.

Zavirite u hladnjak i ormariće



sastavite popis za kupovinu

planirajte obrok i potrebnu
optimalnu količinu hrane



Prijedlog 2: Kupujte promišljeno



Naše kupovne navike i odluke koje donosimo u supermarketu čvrsto su povezane s količinom hrane koju bacamo. Evo nekoliko jednostavnih savjeta o izbjegavanju prekomjerne kupnje, kako biste uštedjeli novac i bacali manje hrane.

- Ne kupujte na prazan želudac
- Nemojte ići kupovati hranu ukoliko ste gladni, jer ćete vrlo vjerojatno kupiti više nego što trebate ili se nećete pridržavati popisa za kupovinu.
- Naučite razliku između datuma “upotrijebiti do” i “najbolje do” Datum “upotrijebiti do” odnosi se na sigurnost hrane.

Namirnice možete konzumirati do tog datuma, a nakon njega više ne. Datum „upotrijebiti do” nalazi se na namirnicama koje se brzo kvare, poput mesnih i ribljih prerađevina te gotovih salata. Datum “najbolje do” odnosi se na kvalitetu hrane. Namirnica će biti sigurna za konzumaciju i nakon ovog datuma, no možda neće biti u najboljem mogućem stanju. Okus i tekstura namirnice možda neće biti tako dobri. Datum „najbolje do” nalazimo na različitim namirnicama, uključujući zamrznutu, suhu i konzerviranu hranu.

Prijedlog 2: Kupujte promišljeno

Odaberite točnu količinu

Odaberite hranu (sir, meso, ribu, orahe itd.) s otvorenog pulta. Na taj način kupujete upravo onoliko koliko trebate, pa nećete kupiti previše niti bacati hranu. Dobro razmislite Prije nego odaberete ponudu 3-u-1 ili „mega pack“ namirnice, razmislite trebate li ih doista toliko. Ako trebate, spremite ih na pravilan način i pobrinite se da ih potrošite prije isteka roka upotrebe.

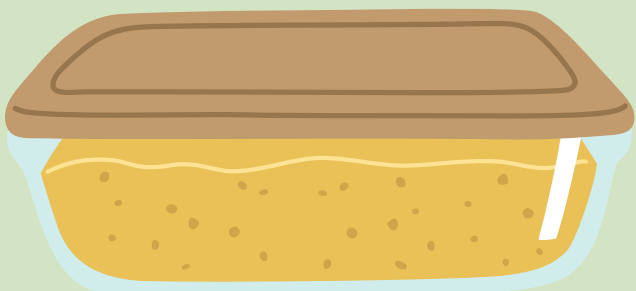
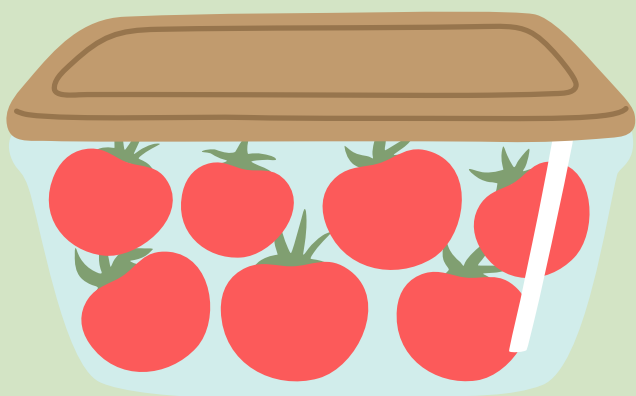
Voće i povrće neobičnog oblika

Velik dio voća i povrća bacamo zbog veličine, oblika ili boje koji ne odgovaraju našim predodžbama o tome kako bi trebali izgledati. Ali u većini slučajeva savršeno su dobri za jelo.



Prijedlog 3: Mudro spremajte hranu

Velik dio hrane koju bacate mogli biste ohladiti ili zamrznuti pa pojesti drugom prilikom. Pravilno skladištenje i rukovanje hranom kod kuće ne pomaže vam samo da hranu očuvate sigurnom za jelo, već i da ju zadržite duže svježom, a da se ne pokvari. Evo nekoliko savjeta o organiziranju vaše kuhinje, spremanju voća i povrća te najboljem korištenju zamrzivača kako biste smanjili količinu prehrambenog otpada.



Prijedlog 4: Iskoristite ostatke hrane

Uvijek nam preostane nešto jogurta u čašici, malo kruha ili riže od prethodnog obroka. Često odabiremo najlakši i najprikladniji način pripremanja večere – počevši od nule – ali budite kreativni pa iskoristite ono što imate u hladnjaku da biste pripremili novi obrok.



Savjeti kako iskoristiti ostatke hrane:



- Ostatke povrća nakon guljenja ostavite za temeljac.
- Stavite ih u posudu ili vrećicu, zamrznite pa iskoristite kada prikupite dovoljno za temeljac.
- Povrće kuhano na pari, pečeno u pećnici ili na roštilju možete iskoristiti za kremastu juhu.
- Zagrijte ga s povrtnim ili pilećim temeljcem i dodajte vrhnje ili kokosovo mlijeko. Pasirajte i začinite prema ukusu.
- Kuhani krumpir ili rižu, meso, nereske koji više nisu svježi te smežurano povrće možete iskoristiti za omlet. Ostatci zobene kaše izvrsni su kada se iskoriste u palačinkama, muffinima, keksima, pa čak i za frape.
- Uvijek nam preostane nekoliko kriški kruha. Da se ne bi ustajale, možete ih pretvoriti u hrskavce u salatama, iskoristiti kao sastojak za mesne okruglice ili napraviti pohani kruh koji djeca toliko vole.
- Stabljike gljiva izvrsne su za temeljac, kojem daju jedinstveni umami okus. Ili ih jednostavno ubacite u jutarnji omlet.
- Ostatke riže uvijek možete iskoristiti za novi obrok, kao što je pržena riža s povrćem ili ukusan puding od riže za desert.

Prijedlog 5: Kompostirajte ostatke namirnica

Većina kućanskog otpada (40 %) su stvari koje možemo kompostirati, poput ostataka voća i povrća, ostataka obroka ili taloga kave. Ako na vašem području ne postoji sustav prikupljanja bio-otpada, postoji više odličnih načina kompostiranja. Ako živite u stambenom naselju, vjerojatno ste već upoznati s vanjskim kompostiranjem, pa ćemo se usredotočiti na kompostiranje u zatvorenom prostoru.

Kompostiranje ima brojne prednosti. Prije svega, štedite novac jer nemate potrebu za kupnjom kemijskih gnojiva za svoje začinsko bilje ili kućne biljke – imate vlastite dragocjene hranjive stvari. Uštedjet ćete i na resursima jer zadržavate ovaj korisan organski materijal izvan odlagališta i time smanjite količinu stakleničkih plinova.



Primjeri dobre prakse

Danska

Zahvaljujući novom pristupu prehrambenim proizvodima s isteklim rokom trajanja te oštećenim pakiranjima, Danska je u posljednjih pet godina smanjila bacanje hrane za 25%. Danci su, naime, uspješno promijenili način na koji gledaju hranu kojoj je istekao rok trajanja. Navedeni uspjeh prije svega pripada nevladinoj udruzi “Stop Wasting Food” (Zaustavimo rasipanje hrane) koju je 2008. osnovala Selina Juul, a koja je i vodila kampanju osnaživanja supermarketa da promoviraju proizvode koji su blizu isteka roka trajanja ili im je rok istekao.

Velika Britanija

U Velikoj Britaniji prosječna obitelj svake godine baci oko 700 funti vrijedne prehrambene proizvode. Ostaci ručka, povrće zaboravljeno u hladnjaku ili konzerve skrivene u kuhinjskim ormarima više ne moraju završavati u otpadu nakon što su dvije Britanke razvile aplikaciju koja omogućava dijeljenje viška hrane s prijateljima i susjedima. OLIO je mobilna aplikacija razvijena u Velikoj Britaniji, posljednje u nizu tehnoloških rješenja koja žele smanjiti količinu otpada i pomoći okolišu.



going →
ZERO
WASTE

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne udruge Duga



EUROPSKA UNIJA

Fond europske pomoći za najpotrebitije



FOND EUROPSKE POMOĆI
ZA NAJPOTREBITIJE



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike

