

10 nasvetov za manj živilskih odpadkov



VIRI: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/10-nasvetov-za-manj-zivilskih-odpadkov>



Kako lahko v vsakdanjem življenju zmanjšamo količino živilskih odpadkov?

Nekaj napotkov, kako lahko zmanjšate količino živilskih odpadkov, prihranite denar in varujete okolje:

1 Načrtujte svoje nakupe: načrtujte svoje obroke za cel teden. Preverite, katere sestavine za obroke že imate doma, nato napišite seznam živil, ki jih še potrebujete. Seznam vzemite s seboj in kupite samo živila, ki so na seznamu. Ne pustite se zavesti mamljivi ponudbi in ne kupujte, kadar ste lačni – kupili boste več, kot potrebujete. Kupujte nepakirano sadje in zelenjavo, saj tako lahko kupite ravno toliko, kolikor potrebujete.

2 Preverite datume: če živila ne potrebujete takoj, izberite raje živilo z daljšim datumom uporabe ali pa ga kupite, ko ga boste res potrebovali. Pozorni bodite na datume na nalepkah: „uporabno do“ pomeni, da je živilo varno za uporabo do navedenega datuma (npr.: meso in ribe); „uporabno najmanj do“ označuje datum, do katerega je izdelek pričakovane kakovosti. Živilski izdelki so varni za uporabo tudi po datumu, navedenem ob oznaki „uporabno najmanj do“.

3 Upoštevajte svoj proračun: če varčujete s hrano, varčujete s svojim denarjem.

4 Poskrbite za ustrezno vzdrževanje hladilnika: preverite tesnila in temperaturo hladilnika. Da bi hrana dolgo ostala sveža, jo je treba shranjevati na temperaturi od ene do pet stopinj Celzija.

5 Pri shranjevanju hrane upoštevajte navodila na embalaži.

6 Red v hladilniku: novo kupljene izdelke postavite zadaj, izdelke, ki so že v hladilniku, pa premestite spredaj. S pravilnim zlaganjem hrane vam ne bo treba hrane s pretečenim rokom uporabe metati v smeti.

7 Servirajte manjše obroke, saj lahko po potrebi hrano še dodate.

8 Uporabite ostanke hrane: namesto, da ostanke hrane vržete v smeti, jih lahko uporabite za malico ali večerjo naslednji dan ali jih zamrznete. Iz sadja lahko naredite sok ali sladico. Manj svežo zelenjavo lahko uporabite za pripravo juhe.

9 Hrano zamrznite: če pojedete samo majhno količino kruha, preostali kruh zamrznite. Odvečne obroke hrane zamrznite in jih uporabite takrat, ko boste preveč utrujeni, da bi kaj skuhal.

10 Hrana za vrt: nekaj hrane bo še vedno končalo v odpadkih. Pripravite si posodo za kompost, kamor boste metali ostanke sadja in zelenjave. Čez nekaj mesecev boste imeli bogat in dragocen kompost za vaše rastline. Za kuhinjske odpadke je primeren kuhinjski kompostnik. Napolnite ga s kuhinjskimi odpadki, dodajte plast pospeševalnih mikrobov in počakajte, da fermentira. Tako narejen kompost lahko uporabite za hišne ali vrtno rastline.

Glej tudi: http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm