Autor: Miroslav Bros, 05.02.2020

10 TIPOV AKO NEPLYTVAŤ POTRAVINAMI



Stále častejšie sa v médiách objavujú informácie o plytvaní jedlom. Je to pravda alebo len „planý poplach"? Ak áno, týka sa to iba najbohatších krajín sveta alebo aj nás? A dá sa s tým niečo urobiť? Pozrime sa na to bližšie.

NIEKOĽKO FAKTOV O PLYTVANÍ POTRAVINAMI
Na celom svete sa vyhodí každý rok 1,3 miliardy ton potravín, čo predstavuje až jednu tretinu všetkých vyrobených potravín. V Európskej únii sa ich vyhodí ročne až 89 miliónov ton. Len priamo z domácností to je približne 37 miliónov ton. Podľa OSN na Slovensku vyhodíme ročne do kontajnerov 900 tisíc ton potravín. To znamená, že každý obyvateľ Slovenska vyhodí priemerne 0,44 kilogramu denne! A pritom až 715 tisíc ľudí žije u nás na hranici chudoby. V celej Európskej únii je ich až 79 miliónov. Ak by sme všetky vyhodené potraviny chceli rozdať chudobným ľuďom, tak by sa každému z nich ušlo približne 1,2 tony potravín ročne.

Potravinami plytvajú farmári, poľnohospodári, výrobcovia, spracovatelia, maloobchodníci, dodávatelia a nakoniec i my, konzumenti. Dôvody sú rôzne: tovar po dobe spotreby, poškodený obal, nezáujem zákazníkov, ale aj nadúroda, nízke výkupné ceny, nesprávna veľkosť, nevyhovujúca farba, krivo nalepená etiketa, príliš zakrivené šalátové uhorky, deň starý chlieb, nedostatok miesta v regáloch supermarketu...

Každý deň sa takto vyhodí veľké množstvo potravín. Nemuselo by to tak byť, keby sme lepšie plánovali, skladovali, boli viac informovaní a hlavne viac chceli... Každý z nás môže urobiť veľa jednoduchých opatrení preto, aby sme znížili množstvo odpadu z potravín, šetrili prírodné zdroje i peniaze a pomohli ľuďom, ktorí sú v núdzi...

10 TIPOV NA OBMEDZENIE PLYTVANIA POTRAVINAMI

1. Neplytvajme potravinami a nebudeme zbytočne vyhadzovať peniaze.

2. Plánujme si svoje nákupy. Kupujme len to, čo potrebujeme.
Naplánujme si, aké jedlo budeme pripravovať počas týždňa. Potom sa pozrime na svoje domáce zásoby, čo máme a čo nám chýba. Na nákupný zoznam si napíšme len tie potraviny, ktoré potrebujeme a nezabudnime si ho zobrať na nákup. Nekupujme potraviny zbytočne do zásoby. Neoplatí sa nakupovať, keď sme hladní, lebo vtedy sa len ťažko odoláva príjemným vôňam potravín a do košíka sa nám dostane viac ako potrebujeme. Ak nevieme odolať zvýhodneným rodinným baleniam, tak sa dohodnime vopred so susedmi a priateľmi a ihneď po nákupe si potraviny rozdeľme. Dávajme si pozor na tzv. „super výhodné" akcie, ktoré supermarkety neustále ponúkajú. Často ide o neznáme a menej kvalitné potraviny, ktorých sa supermarket potrebuje rýchlo zbaviť. Preto je výhodnejšie nakupovať potraviny, ktoré poznáme. Čo najčastejšie kupujme nebalené potraviny. Takto si môžeme nabrať len toľko, koľko potrebujeme napr. ovocia, zeleniny, rožkov... a znižujeme tak aj množstvo odpadov z obalov. Na nákup chladených alebo mrazených potravín si vezmime i chladiacu tašku, aby si nakúpené potraviny cestou domov zachovali svoju kvalitu.

3. Všímajme si dátumy.
Potraviny s krátkym dátumom spotreby nakupujme iba vtedy, ak ich chceme okamžite spotrebovať. Naučme sa rozoznávať „dátum spotreby", ktorý označuje dokedy je potravina bezpečná na konzumáciu a „dátum minimálnej trvanlivosti", ktorý označuje dokedy si potravina uchováva niektoré špecifické vlastnosti, pričom jej konzumácia je bezpečná aj po tomto dátume.

4. Skladujme potraviny správne.
Držme sa pravidla, že dopredu v poličkách si uložme potraviny so starším dátumom spotreby a dozadu s novším. Aby sme stihli všetky potraviny včas skonzumovať. Na balených potravinách výrobcovia odporúčajú správny spôsob skladovania. Riaďme sa ním a potraviny tak uchovávame v najlepšej kvalite.

5. Uložme potraviny v chladničke podľa zón teploty.
V chladničke skontrolujme tesnenie a teplotu. Aby potraviny ostali čo najdlhšie čerstvé, uchovávajme ich pri teplote 1 až 5 °C. Využívajme rôzne teplotné zóny v chladničke vo svoj prospech a riaďme sa návodom od výrobcu. Zväčša sa uvádza, že vo vrchných poličkách chladničky sa majú skladovať syry, vajcia, maslo, v stredných poličkách ostatné mliečne výrobky, údeniny a polotovary, na spodných poličkách jedlo, ktoré sa rýchlo kazí napr. zvyšky vareného jedla, mäso, ryby. Celkom dolu v priehradke je miesto na ovocie a zeleninu. Nie však na všetky druhy. Paradajky, banány, mango, citrusové plody je vhodnejšie skladovať mimo chladničky. Zemiaky, mrkvu, petržlen, zeler, uhorky je vhodnejšie skladovať v chlade, no nie vo vlhku. Do dvierok chladničky patria zaváraniny, kečup, horčica, nápoje. Potraviny z otvorených balení preložte do uzatvárateľných nádob a tak ich vložte do chladničky. Výnimkou je len tvrdý syr, ktorý je najlepšie skladovať vo vlhkom obrúsku alebo na tanieri s poklopom špeciálne na syry.

6. Naučme sa variť správne veľké porcie jedla.
Aké sú tie správne veľké porcie jedla, nájdeme v odborných odporúčaniach podľa nášho zdravotného stavu, veku, aktivity. Radšej si naberme na tanier menej a potom, keď sme ešte hladní, si doložme.

7. Spotrebujme všetky potraviny.
Ak nám po celom týždni zostane viacero načatých potravín a kúskov zeleniny alebo ovocia, urobme guláš, ražniči, ovocný šalát... Nebojme sa experimentovať. V kuchárskych knihách nájdeme veľa inšpirujúcich receptov. Starší chlieb môžeme nakrájať na tenké plátky, položiť na ne tvrdý syr, dať na 10 minút zapiecť na sucho do rúry na 200 °C a máme výbornú pochúťku. Prezreté ovocie môžeme použiť do nepečeného jogurtového dezertu s piškótami alebo spraviť výborný mliečny kokteil. Zosušený syr môžeme zapekať. Zvyšky vareného mäsa, údenín, syra môžeme pomlieť s bylinkami a urobiť dobrú nátierku.

8. Konzervujme, sušme a mrazme potraviny.
Ak nám zostanú potraviny a vieme, že ich nebudeme v najbližšej dobe používať, môžeme ich konzervovať zavarením, sušením alebo mrazením. Chlieb, mäso, ryby, zeleninu, ovocie, vňate, bylinky, mliečne výrobky veľmi dobre znášajú mrazenie. Niektoré druhy ovocia, zeleniny, vňatí a húb sú výborné i sušené a dlho sa dajú takto skladovať.

9. Buďme solidárni.
Ak zistíme, že máme doma prebytok nejakých potravín (či už svojpomocne vyrobených alebo kúpených), včas ich ponúknime známym, darujme sociálne slabším ľuďom alebo organizáciám, ktoré varia napr. pre bezdomovcov.

10. Premeňme odpad z potravín na kompost.
Šupy zo zeleniny, ovocia, zvyšky varenej stravy, pokazené potraviny, ovsené vločky a múka, ktoré našli mole; môžeme skompostovať v domácom kompostovisku. Získame tak kvalitné hnojivo – kompost. Viac o kompostovaní nájdete na ***www.kompost.sk.***

ČO ZNAMENAJÚ DÁTUMY NA POTRAVINÁCH?

Dátum minimálnej trvanlivosti je dátum, do ktorého si potravina, ak je riadne skladovaná v neporušenom obale, uchová niektoré svoje špecifické vlastnosti. Môžete ich jesť aj po uplynutí tohto dátumu. Patria sem potraviny ako múka, suché strukoviny, ryža, nemletý mak, sušienky, čokoláda.

Dátum spotreby/Spotrebujte do sa uvádza na potravinách, ktoré z mikrobiologického hľadiska podliehajú rýchlej skaze. Po uplynutí tohto dátumu ich nejedzte, pretože môžu ohroziť vaše zdravie. Sem patria napríklad jogurty, majonézové šaláty, porciované mäso, mlieko.

Na pultoch nájdete aj potraviny **bez dátumu**, ktoré nemajú na obale vyrazený žiadny dátum, pretože to legislatíva nevyžaduje. O nich totiž platí, že ak sú správne skladované, nepokazia sa. Ide o potraviny ako cukor, soľ, žuvačky, vínny ocot, víno, alkoholické nápoje s koncentráciou etanolu viac ako 10 percent.

NA ZÁVER
Nikdy v histórii ľudstva sa neplytvalo viac potravinami, ako je tomu teraz. Ak prihliadneme na všetky dôsledky takéhoto správania, tak zistíme, že je to nemorálne. Nechajme sa inšpirovať týmto letákom a nájdime spôsob, ako to zmeniť. Začnime od seba – znížme plytvanie potravinami z našich domácností. Ušetríme tým peniaze, predídeme vzniku odpadov z potravín, ktoré by inak skončili na skládkach alebo v spaľovniach odpadov; ale hlavne budeme mať dobrý pocit, pretože jedlo nepatrí do koša, ale na tanier.
Viac informácií o tom ako neplytvať jedlom nájdete na ***www.nulaodpadu.sk.***

viac informácií ***www.kompost.sk***

Informačný leták - 10 Tipov ako neplytvať potravinami