

Môžeme obmedziť plytvanie potravinami? Áno, môžeme!

18 July 2017

V EU sa každý rok vyplytvá 88 miliónov ton potravín. Všetci ale môžeme niečo urobiť pre to, aby sme neplytvali potravinami, peniazmi a zdrojmi - napríklad môžeme zmeniť spôsob, akým nakupujeme, varíme a plánujeme naše jedlá.¹

1. Kupujeme príliš veľa?

Kúpa je výhodná len vtedy, keď môžeme potraviny spotrebovať včas! Ponuky typu „dva za cenu jedného“ a podobné množstevné zľavy vedú k tomu, že nakupujeme viac, než potrebujeme a presúvame odpad z predajne k nám domov. Ak nechceme plytvať potravinami, je múdre nekupovať viac, než potrebujeme.

Aby sme sa pri nakupovaní nenechali uniesť, môže nám pomôcť niekoľko jednoduchých dobrých rád starej mamy:

- Naplánujte si týždenný jedálny lístok.
- Napíšte si nákupný zoznam a poznačte si potrebné množstvo.
- Počítajte s prípadným stravovaním mimo domov.

2. Ako mi dátumy uvádzané slovami „Spotrebujte do“ a „Minimálna trvanlivosť“ pomôžu obmedziť plytvanie potravinami?

Dátum uvedený na balených potravinách slovami „Spotrebujte do“ znamená, dokedy môžeme výrobok zjesť. Po tomto dátume to nemusí byť bezpečné. Dátum spotreby sa zvyčajne nachádza na rýchlo sa kaziacich potravinách ako je napr. chladené mäso, mliečne výrobky a hotové jedlá. Aby sme zbytočne neplytvali, tieto potraviny by sme mali kupovať len v prípade potreby a v nevyhnutnom množstve. Najlepšie je nekupovať do zásoby.

Dátumy uvádzané slovami „Minimálna trvanlivosť“ sú pružnejšie. Potraviny, ako napríklad sušená fazuľa, šošovica a cestoviny, môžu byť bezpečne konzumované, aj keď mohlo dôjsť k zníženiu ich kvality (napr. došlo k zmene chute, farby alebo štruktúry). U potravín označených týmito etiketami stačí, keď budeme dôverovať našim zmyslom.

3. Jedlo sa čoskoro skazí?

Vyhnúť sa plytvaniu nie je tak komplikované!

- Pravidelne kontrolujte, čo máte v chladničke a kuchynských skrinkách a spotrebujte potraviny, ktoré sa blížia ku koncu dátumu spotreby.
- Keď uskladňujete čerstvé potraviny, potraviny so skorším dátumom spotreby dajte dopredu, aby boli bližšie a viditeľné.

- Akúkoľvek zvyšnú zeleninu primiešajte do hrnca „na varenie zbytkov“ s cestovinami, polievkou, omeletou alebo stirfry. Pochutíme si na novom recepte a zároveň sa vyhneme tomu, aby sme vyhadzovali dobré jedlo.
- Potraviny zmrazte ešte pred tým, ako skončí dátum spotreby. Mrazené ovocie sa môže dobre hodiť do ovocného kokteilu!

4. Navarili ste viac jedla, než je potreba?

Nižšie uvádzame niekoľko jednoduchých metód používaných pri varení, ktoré vám pomôžu pri príprave jedál.

- Servírujte malé porcie a radšej si potom pridajte, než aby ste zbytky z taniera vyhadzovali do koša.
- Zvyšky použite nasledujúci deň na obed.
- Zmrazte to na neskôr. Aby ste mali chutnejšie výsledky, zmrazené zvyšky by sa mali spotrebovať do troch mesiacov (viac o tom, ako s nim bezpečne nakladať, nájdete [tu](#)).²
- Nemáte dosť zvyškov na celé jedlo? Skombinujte rôzne jedlá, pridajte k tomu trocha šalátu alebo chleba a hostina je pripravená!

5. Plesnivé potraviny?

Ak sa na potravine objaví pleseň, to, či ju ešte môžeme „zachrániť“, závisí od toho, čo to je. Nižšie uvádzame všeobecné pravidlá, ktoré nám môžu pomôcť, aby sme vedeli, čo robiť:

Tvrde potraviny by malo byť možné bezpečne konzumovať, ak sa odstráni plesnivá časť aj s okolím. To zahŕňa tvrdé syry, tvrdé konzervované masťné výrobky (napr. salám alebo šunku) a tvrdé ovocie a zeleninu (napr. kapustu, papriku, koreňovú zeleninu).

Mäkké potraviny by sa mali vyhodit' hneď, keď sa na nich objaví pleseň. To zahŕňa uvarené zvyšky, mäkké syry, jogurty a ostatné mliečne výrobky, chlieb, džemy a mäkké ovocie a zeleninu (napr. uhorky, broskyne, paradajky, bobule atď.).³ Je to preto, že pleseň sa môže v mäkkých potravinách rozšíriť (pričom ju vôbec nevidíme).

6. Stále máme viac potravín, než môžeme zjesť?

Ak sú potraviny stále bezpečné, naša povaha ako spoločenských tvorov môže tiež hrať určitú úlohu v riešení.

- Povypyťujte sa naši priatelia alebo kolegovia by mohli použiť to, čo nespotrebujeme.
- Overte, či vo vašom okolí nie sú potravinové banky, ktoré prijímajú dary a rozdáujú ich ľuďom v núdzi.
- Pozvite na jedlo susedov nie je to len pekný spôsob, ako získať nových priateľov.

7. Čo robiť s nevyhnutným potravinovým odpadom?

Skúste zmeniť účel vyradených potravín skôr, ako skončia v nádobe na kompost. Stonky brokolice sa dajú nakrájať a uvariť, ako aj kvety a ostatné zvyšky sa dajú premeniť na domáci vývar!

Čo sa už nedá zachrániť, môžeme dať na kompost, kde prebieha prirodzený proces, počas ktorého mikroorganizmy rozložia potravinový odpad a premenia ho v tmavú, zemitú hmotu bohatú na živiny, ktorá podporuje zdravú pôdu.

- Komunitné kompostovanie a oddelené nádoby na potravinový odpad predstavujú krok správnym smerom. U miestneho úradu môžeme overiť, aký druh zberu potravinového odpadu je dostupný.
- Alebo môžeme dať živiny do našej vlastnej záhrady! Kompost je cenovo dostupnou organickou alternatívou namiesto kupovaného hnojiva, ale najlepšie je zostať u potravín na báze rastlín (pretože mäso a zvieracie výrobky môžu spôsobovať nežiadúci zápach a návštevu škodcov) .⁴

Websites

1. [Love Food Hate Waste \(Spojené kráľovstvo\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Spojené kráľovstvo\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Spojené kráľovstvo\)](#)
4. [FoodWaste \(Írsko\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Írsko\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(Francúzsko\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Dánsko\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Holandsko\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Švédsko\)](#)
10. [Savethefood.com \(USA\)](#)

Apps

- [Fridgely-Food Tracker](#): Dostávajúte pripomienky, keď sa u potravín blíži koniec dáta spotreby a navyše aj recepty.
- [Yo No Desperdicio](#) (Španielsko): Miestna výmena potravín.
- Akčné ceny nadbytočných potravín v miestnych obchodoch s potravinami:
 - [Food Loop](#) (Nemecko)
 - [Afgeprijsd](#) (Holandsko)
 - [YourLocal](#) (Dánsko)
 - [Too Good to Go](#) (Spojené kráľovstvo)
- [Food Cloud](#) (Írsko): Rozdeľovanie nadbytočných potravín z priemyslu charítám.