



**ODBACIMO
LOŠE NAVIKE,
A NE HRANU!**

#RECIKLOPEDIJA



U Hrvatskoj

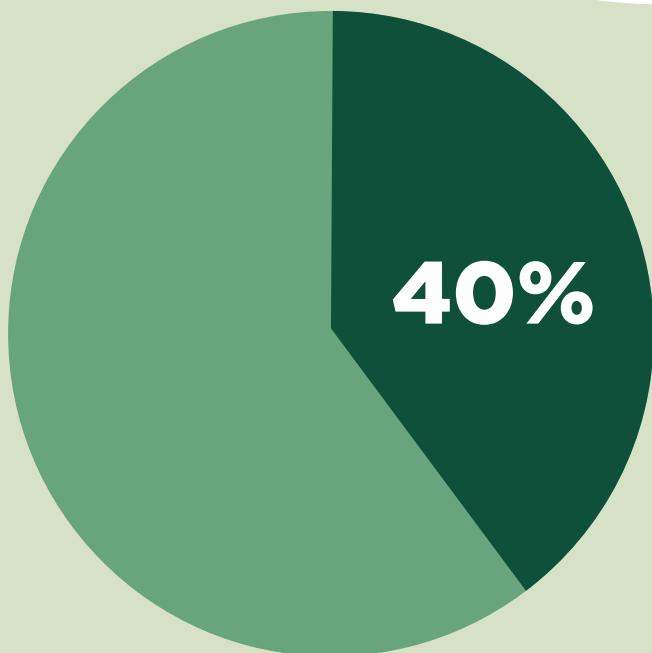
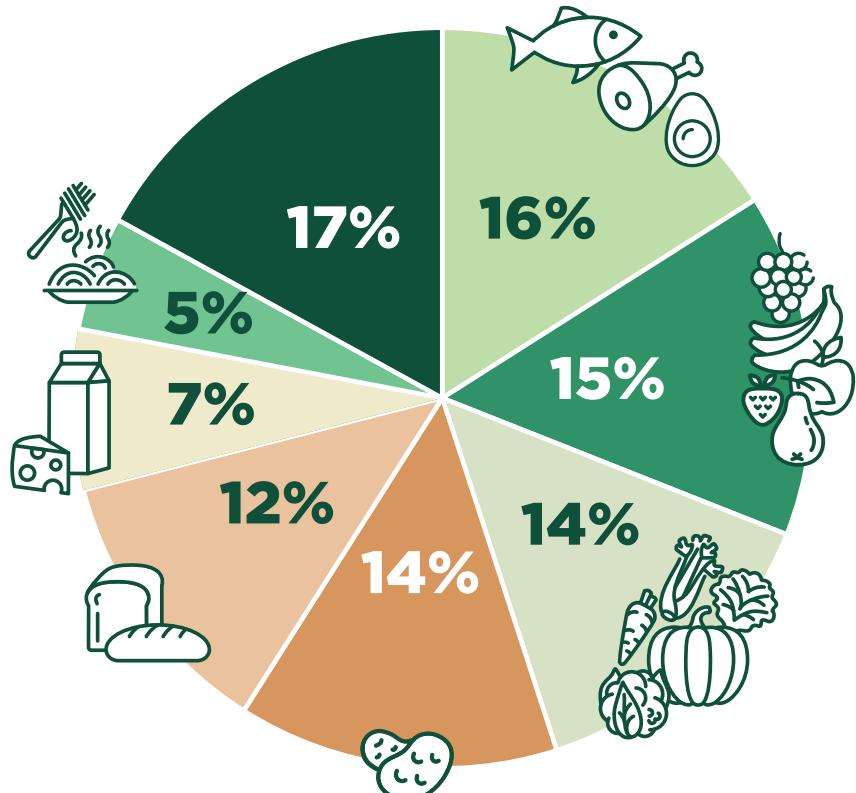
godišnje

ukupno

bacamo

71 KG

**HRANE po
stanovniku**



Od ukupno
bačene hrane
**40 % čini
jestivi dio**

Malim promjenama svakodnevnih navika možemo
učiniti **značajnu promjenu i smanjiti količinu**
bačene hrane - uključi se i ti!

Ako **primjeniš samo jedan savjet** iz ove knjižice i
baciš manje hrane, pridonijet ćeš **boljoj budućnosti**
za sebe, buduće generacije i prirodu.

PODSJETNIK - PAMETNO PLANIRAJ KUPNUJ!

Ako pametno planiramo kupnju, već smo na pola puta do smanjenja bacanja hrane jer tako stvaramo manje viškova, a samim time i manje otpada!

-  Prije kupnje provjeri stvarno stanje u hladnjaku i na policama
-  Napravi plan obroka
-  Napravi popis za kupnju
-  Daj prednost namirnicama koje možeš potpuno iskoristiti, od sjemenke do kore
-  Jedi prije odlaska u kupnju

**Ne zaboravi
višekratnu vrećicu!**

Korištenjem višekratnih vrećica za kupnju dodatno pomažeš okolišu i smanjuješ količinu jednokratne plastike u okolišu.



PITANJA KOJA SE TREBAMO PITATI PRIJE KUHANJA KAKO BI SMANJILI BACANJE HRANE

- Koliko mi zaista treba hrane?
- S kojim receptima mogu iskoristiti cijelu namirnicu?
- Ako se ne pojede sve, kako mogu upotrijebiti višak? Mogu li zamrznuti, podgrijati sutra ili napraviti neko drugo jelo?
- Što ću s ostacima koji nisu jestivi npr. ljuška jajeta, kora



Podgrijavanje, zamrzavanje i ponovno korištenje u novom receptu super su načini za smanjiti bacanje hrane!

TJEDNI PLAN OBROKA

	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
PON.			
UTO.			
SRI.			
ČET.			
PET.			
SUB.			
NED.			

POBRINI SE ZA SVE - OD SJEMENKE DO KORE!



Mrkva

korijen za varivo, lišće za pesto



Bundeva

bundeva za ispeći, sjemenke za grickanje



Banana

plod za jelo ili smoothie, kora za prehranu bilja



Cvjetača

cvijet za prilog, lišće za juhu ili čips



Rotkvica

plod za salatu, lišće za varivo



Limun

sok za limunadu, kora za čišćenje daske za rezanje



Jagoda

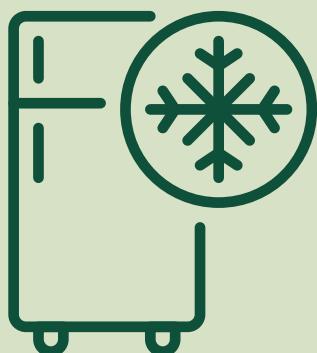
plod za jelo, peteljka za aromatiziranu vodu

Potrudimo se više - bacati manje!

GDJE ČUVATI NAJPOPULARNIJE NAMIRNICE?

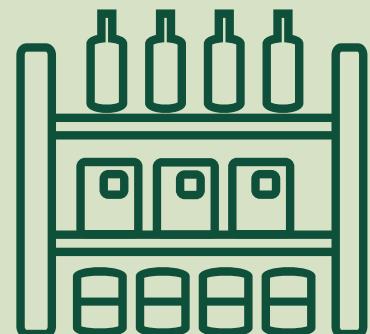
Sobna temperatura

Kruh, krumpir, batat, luk, češnjak, banane, kivi, mango, avokado, marelice, nektarine, jabuke, ananas, šljive, dunje, kruške



Hladnjak

Meso, mlijecni proizvodi, jaja, zeleno lisnato povrće i salate, svježe mahunarke, korjenasto povrće, bobičasto voće



Kućanstva
bace čak
76%
od ukupno
bačene hrane



Zanimljivost!

Jabuke proizvode etilen, plin koji ubrzava proces starenja ostalog voća i povrća, pa ih nikada nemojte skladištiti s drugim svježim namirnicama.

KAMO S NAMIRNICAMA?



Lisnato povrće

Pospremi u vlažnu krpu



Sir

Pospremi u papir za pečenje



Gljive

Pospremi u papirnatu vrećicu



Stabljičasto povrće i začinsko bilje

Pospremi u čašu vode (ili staklenku), kao buket



Načeti avokado

U staklenu posudu s vodom

Kutija ‘Potrošiti prvo’ pouzdano smanjuje bacanje hrane – neka vam postane navika! U nju redovno stavljajte otvorene namirnice ili namirnice kratkog roka trajanja kako ne bi završile zaboravljene u hladnjaku.



Razlika između ‘Najbolje upotrijebiti do’ i ‘Upotrijebiti do’?

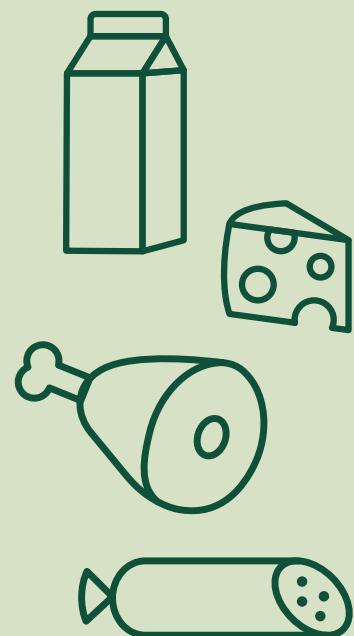
‘NAJBOLJE UPOTRIJEBITI DO’

‘Najbolje upotrijebiti do’ okvirni je datum ispravnosti namirnice i nalazi se na trajnim ili konzerviranim namirnicama i govori nam koliko dugo je proizvod sigurno u optimalnom stanju, kako što se tiče ispravnosti tako i što se tiče organoleptičkih svojstava. Proizvod i nakon tog datuma može biti zdravstveno ispravan!



UPOTRIJEBITI DO’

‘Upotrijebiti do’ je datum na namirnicama koje su kvarljive, poput mlijeka i mliječnih proizvoda, mesa i mesnih proizvoda i slično. Ovaj datum govori nam koji je krajnji datum korištenja namirnice i nakon njega namirnica postaje potencijalno zdravstveno neispravna i kao takva nije preporučena za sigurnu konzumaciju.



KOJE NAMIRNICE SE (NE)PREPORUČUJE PODGRIJAVATI?



Špinat
Cikla
Celer
Repa
Gljive
Krumpir
Meso peradi
Kuhana/dimljena
riba
Školjke



Cjelovite žitarice
(zob, ječam,
proso)

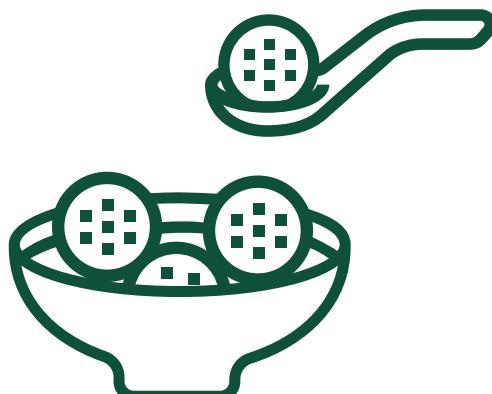
Juha

Varivo bez
krumpira

Tjestenina



Meso u tekućini
(npr. čufte, sarma, gulaš...) se može podgrijati



ŠTO IDE U BIOOTPAD

- Voće i povrće koje nije termički obrađeno
 - Trulo voće i povrće
- Kore, peteljke, korijeni
- Papirnate vrećice čaja
 - Uvelo cvijeće
 - Lišće
 - Granje
- Zemlja iz lončanica
- Manji komadi papirnatih maramica/ubrusa
 - Kosa i dlaka
 - Talog kave
 - Ljuske jaja



**U BIOOTPAD NE BACATI METALE,
PLASTIKU, ODJEĆU, BATERIJE ILI
DRUGI OPASAN OTPAD.**

Jeste li znali?

U Hrvatskoj većina hrane završi u miješanom otpadu, a samo **17 % u biootpadu.**

**Ako primjenimo samo jednu ideju
i promijenimo samo jednu naviku,
već smo učinili korak u pravom smjeru
za manje hrane u otpadu!**



ReciKL  **PEDIJA**
#RECIKLOPEDIJA