

24. 4. 2024 - DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Prebivalec Slovenije je zavrgel nekaj več kot 70 kilogramov hrane, ob slovenskem dnevu brez zavržene hrane ugotavljajo na Statističnem uradu Republike Slovenije. Največ hrane zavržemo v gospodinjstvih, ki pa za hrano na letno porabijo nekaj več kot 15 odstotkov izdatkov za življenjske potrebščine. V povprečju to znaša 3.700 evrov na leto. Preverite, kako znižati količino hrane, ki pristane v smeteh.

Že četrto leto v Sloveniji poteka dan brez zavržene hrane. Kot so spomnili na Statističnem uradu Republike Slovenije, je v Sloveniji leta 2022 nastalo nekaj manj kot 151.000 ton odpadne hrane. 40 % te količine je bilo užitne, preostanek pa so obsegali neužitni deli, kot so kosti in koščice, olupki ter jajčne in druge lupine oz. luščine. Prebivalec Slovenije je v povprečju zavrgel 72 kilogramov hrane.

Gospodinjstva v Sloveniji so leta 2022 za nakup hrane v povprečju porabila skoraj 3.700 evrov ali 15,2 % vseh izdatkov za življenjske potrebščine. Največ sredstev so namenila za meso in mesne pripravke (831 evrov), sledili so izdatki za žita in žitne izdelke (641 evrov) ter za predpripravljeno hrano (500 evrov), izpostavljajo na Sursu. Hrana pa je letos dražja za skoraj odstotek. Marca letos je bila hrana po informacijah statističnega urada za 0,8 odstotka dražja kot pred letom dni. Najbolj so se zvišale cene sadja, za 8,9 %, najbolj pocenila pa so se olja in maščobe, za 9,7 %.

Največ odpadne hrane je nastalo v gospodinjstvih

A kljub temu, da Slovenci za hrano namenimo velik delež prihodka, največ odpadne hrane nastane prav v gospodinjstvih. V opazovanem letu je največ odpadne hrane nastalo v gospodinjstvih, 47 %. Sledili so gostinstvo in strežba hrane s 37 %, trgovina z živili z 9 % in proizvodnja hrane s 7 %, našteto na Sursu: Večina odpadne hrane je bila predelana aerobno v kompostarnah in anaerobno v bioplinarnah, v vsakih po 39 %. V obratih za mehansko-biološko obdelavo (MBO) mešanih komunalnih odpadkov se je pred odlaganjem biološko stabiliziralo 21 % odpadne hrane. Manj kot 1 % celotne količine pa je bil obdelan na druge načine (npr. sežig, ponovno rafiniranje olja in drugi postopki biološke predelave).

Leta 2022 je bila Slovenija 86-odstotno samooskrbna z mesom, 72-odstotno z žiti, 39-odstotno z zelenjavo, 36-odstotno s krompirjem in 29-odstotno s sadjem (letina sadja je močno odvisna od vremenskih razmer in se zato med leti precej spreminja). V primerjavi z letom 2002 se je samooskrba z žiti zvišala za 9 odstotnih točk, upadle pa so stopnje samooskrbe pri zelenjavi, mesu, sadju in krompirju.

Na svetu vsak dan zavržemo več kot milijardo obrokov

Na svetu vsak dan zavržemo več kot milijardo obrokov. In to tako v revnih kot bogatih državah. Medtem pa več kot 730 milijonov ljudi po svetu živi v lakoti, opozarja novo poročilo Združenih narodov. Poleg tega je odpadna hrana, ki je zavržemo občutno preveč, eden izmed večjih

povzročiteljev podnebne krize. S tem, ko v smeti roma odpadna hrana, zavržemo tudi vire in energijo, ki smo jih porabili za njeno proizvodnjo. S tem pa pospešujemo globalno segrevanje.

Kot so v sporočilu za javnost poudarili Združeni narodi, je Indeks odpadne hrane (UN Food Waste Index) za leto 2022 pokazal žalostno realnost, v kateri je več kot 730 milijonov ljudi po svetu lačnih, istočasno pa smo zavržli več kot milijon ton hrane, ki bi jo lahko še uporabili. V poročilu so zajeli podatke iz 100 svetovnih držav. Ugotovitve pa so zaskrbljujoče: na svetu zavržemo v povprečju skoraj petino užitne hrane.

Kako zmanjšati količino zavržene hrane?

Na spletnih straneh ministrstva za kmetijstvo Naša super hrana so zbrali številne nasvete, kako zmanjšati količino zavržene hrane. Kot izpostavljajo, nam je lažje skuhati obrok, če imamo na enem mestu vedno pripravljeno zalogo osnovnih živil, dodatkov in začimb, s katerimi lahko iz ostankov hrane v hladilniku pripravimo nove okusne obroke. Med osnovna živila lahko umestimo testenine, moko, olje, začimbe, paradižnikovo mezgo, riž, pa tudi na primer pločevinke, ki imajo daljši rok trajanja, naštevajo.

Številne dele živil v kuhinji zavržemo, čeprav bi iz njih lahko pripravili še katere druge jedi. Odličen primer so ostanki zelenjave, ki jih obrežemo pri kuhanju in običajno romajo v koš, medtem ko bi jih lahko učinkovito uporabili kot del jušne osnove. Naslednjič pri pripravi obroka priporočajo, da obrezke korenja, zelene, čebule in ostale zelenjave v loncu segrevate do vretja ter tako hitro in enostavno pripravite jušno osnovo. Enako lahko storite z ostanki piščančjih ali govejih kosti, svetujejo.

Običajno zavržemo tudi liste zelene, ki so zelo aromatični in jih lahko nasekljamo ter zamrznemo po porcijah. Pri kuhanju jih lahko dodamo k mesnim ali zelenjavnim jedem ter različnim juham.

Tudi odvečne paradižnike lahko učinkovito shranimo tako, da jih posušimo v pečici in zapremo v posodico z oljnim oljem, kjer lahko počakajo tudi do šest mesecev. Podobno lahko naredimo z drugo zelenjavo, na primer z bučkami ali jajčevci, izpostavljajo.

Če pri pripravi jedi ne moremo porabiti vse zelenjave, jo lahko blanširamo, zamrznemo ter jo uporabimo, ko jo naslednjič potrebujemo. Na ta način se odlično obnesejo brokoli, brstični ohrovt, fižol, blitva, špinača, korenje in grah.

Poleg tega svetujejo, da se v trgovino vedno odpravite z nakupovalnim listkom. Izpostavljajo tudi, da lahko ostanke jedi porabimo za pripravo novih jedi, za kar potrebujemo predvsem domišljijo. Tako lahko ostane riža porabite kot prilogo, ki ji dodate le popečeno zelenjavo, iz starejšega kruha pripravite šnite, mesne ali kruhove cmoke ali drobtine ...

Povzeto po: <https://www.caszazemljo.si/trajnostno/slovenski-dan-brez-zavrzene-hrane.html>
(24. 4. 2024)

Na šoli vsakodnevno skrbimo, da bi bilo zavržkov hrane čim manj. V tem tednu, pa smo učence še dodatno ozaveščali o problematiki zavržene hrane. Izvedli smo razne delavnice, izdelovali plakate na to temo, na obisk smo povabili gospoda Ključevška, ki nam dostavlja domače mlečne izdelke. Gospod Matej nam je predstavil delo na kmetiji, pridobivanje mleka in izdelavo mlečnih izdelkov. Otrokom je skušal pojasniti, da je za izdelavo različnih mlečnih izdelkov potrebno veliko časa in vloženega truda. Učenci so okusne domače mlečne izdelke seveda tudi poizkusili. Vsi so se strinjali, da so čisto drugačni od tistih iz trgovine in velikoo bolj okusni.

Danes smo na matični šoli tudi nenapovedano tehtali odpadke pri šolski malici in kosilu in učence prijazno opozarjali na problem zavržene hrane.

Bili smo pozitivno presenečeni, saj ostankov pri šolski malici res ni bilo veliko (kljub temu, da je bil za malico mešani namaz).

Pri kosilu je odpadkov nekoliko več, vendar pa so bile za kosilo kračke, precejšen delež odpadkov pa so predstavljale kosti.

Upajmo, da se bomo vsak dan zavedali, da je hrana dragocena dobrina in da res ni za v smeti.