

OSTANKI HRANE

*za nove,
okusne jedi*

**KNJIŽICA NASVETOV
IN RECEPTOV**

Vsebina

4 Pametno nakupovanje

6 Rok trajanja živil

8 Pravilno shranjevanje živil

10 Racionalna priprava obrokov

12 Kaj storiti s starim kruhom?

14 Ostanke hrane nazaj na krožnik!

16 Recepti – ostanki hrane v novi preobleki

- *Slastni triet (ostanki kruha)*
- *Riževe kroglice (ostanki riža)*
- *Kruhov narastek s šampinjoni (ostanki belega kruha)*
- *Preprosta grmada (ostanki belega kruha)*
- *Francoska slana pita (ostanki mesa in zelenjave)*
- *Bananina sladoledna poslastica (ostanki prezrelih banan)*
- *Presenečenje iz pečice (ostanki mesa)*
- *Višnjevo pecivo (ostanki črnega kruha)*
- *Kolač iz beljakov (ostanki jajc – beljak)*

22 Kako pa jaz ravnam z odvečno hrano?

Knjižica nasvetov in receptov nam bo pomagala na enostaven način vpeljati spremembe pri nakupovanju živil in pripravi hrane na način, da hrana po nepotrebem ne bo pristala med odpadki.

Hrana je naša dragocena dobrina, zato si zasluži spoštljiv odnos – pametno nakupovanje in porabo.



// *Največ hrane med odpadki pristane, ker ne načrtujemo nakupov in priprave hrane, priložnosti porabe ostankov pa ne znamo izkoristiti.*

ZAVRŽENA HRANA – NOVA PRILOŽNOST

Odpadna hrana se pojavlja povsod – pri pridelovalcih in predelovalcih hrane, na kmetijah, v restavracijah, v trgovinah in v gospodinjstvu - vendar rešitve obstajajo na vseh ravneh.

Kaj je v našem košu za biološke odpadke? Nekaj gnilega sadja, plesniv kruh, ovela zelenjava. Morda se nam ne zdi veliko, vendar bode dejstvo, da v povprečju vsak Slovenec letno zavrže 82 kg hrane, kar je tako etično kot družbeno nesprejemljivo.

Dobra novica ob tem je, da lahko zmanjšamo količino odpadkov hrane, če spremenimo nekaj svojih navad, bolje načrtujemo nakupe hrane, upoštevamo načine pravilnega shranjevanja in njene priprave in s svojo domiselnostjo uporabimo ostanke hrane za pripravo novih jedi, ki bodo popestrile naš jedilnik.

Zato dvignimo glas proti zavrženi hrani in pokažimo, kako lahko s hrano ravnamo odgovorno. Naučimo se pripravljati jedi iz ostankov oziroma tistih živil, ki jih običajno zavržemo kot neuporabne.

Nakup hrane skrbno načrtujemo glede na obroke, ki jih bomo pripravili, in si ne ustvarjamo prevelikih zalog hrane. Pred nakupom si pripravimo seznam, kaj dejansko potrebujemo. Pri izbiri živil ne bodimo pozorni le na rok uporabe in ceno, temveč tudi na energijsko vrednost in hranilno sestavo. Kupujemo pri lokalnih dobaviteljih sezonska živila, ki imajo praviloma višjo hranilno vrednost.

Pametno nakupovanje

Skrbno načrtovanje nakupa živil in pametno nakupovanje nam lahko pomaga zmanjšati količino odpadkov hrane.

NAČRTOVAN JEDILNIK IN Z LISTKOM PO NAKUPIH

Sestava tedenskih jedilnikov je odlična rešitev, ki nas pripelje do tega, da bomo na svoj seznam potrebnih živil uvrstili tista, ki jih zares potrebujemo. Seveda je zelo pomembno, da pri tem poznamo svojo zalogo živil v hladilniku in v shrambi.

Pripravljen nakupovalni seznam pred odhodom v trgovino nam je v pomoč, da se v nakupovalni košarici ne znajdejo živila, ki jih sploh ne potrebujemo, še več, da ne pozabimo na izdelke po katere smo sploh prišli v trgovino in nenazadnje manjši strošek nakupovanja. Velikokrat se namreč zgodi, da kupujemo živila iz navade, potem pa nam hrana ostaja. Kupujmo le tisto, kar bomo z gotovostjo tudi pojedli.

Pri nakupovanju je tudi pomembno, da nas ne zamikajo vabljiva oglasna sporočila, posebne ponudbe in polne police dobrot, ki jih radi brez razmišljanja mečemo v košarico.



// Če se držimo koristnih nasvetov pametnega nakupovanja, bo odvečne hrane manj, v žepu pa kakšen euro več!

NIKOLI PO NAKUP LAČNI!

Po nakupih se nikar ne odpravljajmo lačni, saj zaradi trenutne lakote običajno nakupujemo več, s čemer povečamo možnost, da bodo živila ostajala in romala v koš. Namesto naših možganov bo o nakupu odločal naš želodec in domov bomo prinesli veliko več, kot v resnici potrebujemo.

Zelo pomembna je tudi pogost nakupov – v trgovino se raje kot enkrat na veliko odpravimo po nakupe večkrat po manj, saj s tem zagotavljamo tako svežino živil kot tudi bolj premišljeno vsebino nakupovalne košarice.

Nakupovanje naj nam bo v užitek, bodimo organizirani in nakupujemo tako, da čim manj živil zavržemo.

Rok trajanja živil

Rok trajanja po navadi ne označuje, do kdaj je živilo užitno, ampak samo to, do kdaj ohranja svoje izvirne lastnosti. Po domače: v smeti večkrat odvržemo povsem dobro in zdravo hrano.

PREVERJAJMO ROK UPORABNOSTI ŽIVIL

Posebno pozornost moramo nameniti spremljanju roka uporabnosti, še posebej pri tistih živilih, za katere vemo, da jih ne bomo takoj ali v celoti porabili. Le v primeru, ko smo prepričani, da bomo kupljeno živilo uporabili zelo kmalu, lahko kupimo tudi živila tik pred iztekom roka uporabnosti, ki jih najdemo na posebnih policah s popusti in tako prihranimo tudi nekaj denarja.

K temu, da zavržemo veliko hrane, pripomore namreč tudi zakonsko določeni rok trajanja, ki pa je pogosto napačno razumljen. Pozorni moramo biti na dve različni navedbi rokov trajanja na živilu.

Rok »porabiti do« naj bo čim daljši, saj pomeni, do kdaj je živilo še primerno za uživanje, rok »uporabno najmanj do« pa označuje mejo, pri kateri živilo začne izgubljati pričakovano



// *Veliko hrane se zavrže, ker pozabimo, do kdaj je užitna.*

kakovost (svežino, okus, teksturo), vendar je še vedno užitno. Če takšna živila pravilno shranjujemo, lahko večina od njih zdrži dlje od datuma, natisnjenega na embalaži.

ČE NE MOREMO POJESTI, PRIPRAVIMO OZIMNICO

Sadje in zelenjava nepravilnih oblik ali neuglednega videza zaradi poškodb je še vedno enako užitna in okusna. Lahko jih predelamo v sok, kompot, marmelado ali vloženo na drug način. Pozimi nam bodo vitamini še kako prišli prav.

Včasih je bolje pripraviti samo polovico mesa, ki smo ga kupili, ostalo polovico pa lahko zamrznemo, saj bo tako zdržalo dlje.

Pravilno shranjevanje živil

S pravilnim shranjevanjem živilom podaljšamo trajnost ter ohranimo njihovo svežino, okus in hranilno vrednost. Težav z nagnitimi, plesnivimi ali pokvarjenimi živili tako po nepotrebnem ne bomo imeli. Živila shranjujemo v skladu z navodili na njihovi embalaži.

SHRANJEVANJE ŽIVIL V SHRAMBI

Živila najpogosteje shranjujemo v shrambi, za katero moramo poskrbeti, da bo ustrezno zračena in suha, saj tako preprečimo plesnivost živil. V shrambo spadajo suha živila, kot so moka, drobtine, sladkor, testenine, riž, začimbe. Takšna živila moramo dobro zapreti in preprečiti dostop mrčesa in žuželk. V shrambo lahko shranimo tudi kruh, pecivo, marmelade, kompote, gobe, olje, mast, sokove in alkoholne pijače.

SHRANJEVANJE ŽIVIL V HLADILNIKU

V hladilnik običajno sodijo živila, ki jih imamo namen porabiti v roku nekaj dni. To so jajca, jogurti, skuta, sir in drugi mlečni izdelki, salame, šunke in mesni izdelki, zelenjava. Živil ne postavljajmo preblizu sten hladilnika, saj v



// *Da bo kakovost kupljenih živil ostala nespremenjena, je pomembno, da jih shranimo na pravih temperaturah.*

nasprotnem primeru zrak ne bo mogel prosto krožiti. V svojem hladilniku moramo vzdrževati red in imeti pregled nad njegovo vsebino. Pametno je, da hladilnik tedensko počistimo in pregledamo roke uporabe živilom. Redno preverjamo tudi zatesnjenost hladilnika in temperaturo, ki naj bo med 1 in 5 stopinj Celzija. Nova živila postavljajmo zmeraj za stara saj tako omogočamo pravočasno uporabo vseh živil in se nam ne more zgoditi, da kakšno živilo spregledamo.

SHRANJEVANJE ŽIVIL V ZAMRZOVALNI SKRINJI

Živila bodo najdlje ostala užitna, če jih bomo shranili v zamrzovalni skrinji, v katero pa seveda ne moremo shranjevati vseh živil. Zamrznemo lahko tudi vse gotove jedi in se tako izognemo, da bi romala v koš za odpadke, prav tako nam bodo prišle še kako prav, ko nam bo za kuhanje zmanjkalo časa.

Pravilna organizacija živil v shrambi in hladilniku je v naših rokah. Če bomo vedeli, kje ima mesto vsako živilo, bomo manj hrane zavrgli, ker bi ji potekel rok uporabe.

Racionalna priprava obrokov

Vsakodnevni pojav v večini gospodinjstev - skuhamo več, kot porabimo, serviramo več, kot pojemo.

SKRIBNO NAČRTOVANJE OBROKA

Problematiki zavržene hrane botruje tudi prevelika količina hrane, ki jo pripravljamo za posamezne obroke. Velikokrat se nam namreč zgodi, da skuhamo veliko preveč hrane, kot smo je sposobni zaužiti.

Za pripravo testenin potrebujemo približno 100 g na osebo, za pripravo rižote pa 75 g na osebo, kar je približno četrtno skodelice. Pri odmerjanju količine zelenjave si lahko pomagamo s krožnikom, tako bomo dobili občutek, koliko hrane odmerimo na posameznika.

Z razvitim občutkom za količino pripravljene hrane bomo vplivali na zmanjšanje količine odpadkov in dobro vplivali na naš planet in svojo denarnico.

Sicer pa imejmo vedno v mislih, da je bolje postreči manjše obroke in po potrebi hrano dodati.



// *Na krožnik si naložimo toliko, kot bomo pojedli.*

NA KROŽNIK TOLIKO, KOT BOMO POJEDLI

Preden si krožnik do vrha naložimo z okusno jedjo, pomislimo, ali bomo resnično zmogli vse pojedti. Zato servirajmo manjše količine hrane, vsak posameznik si po želji še vedno lahko vzame jed.

Če bomo na krožnike dali manj hrane in posameznikom prepustili izbiro, ali si bodo vzeli jed še enkrat ali ne, bomo veliko prihranili, saj bomo namesto ostankov na krožnikih, ki jih ne moremo več porabiti, dobili ostanke v posodah, ki so lahko odličen obrok tudi pozneje ali surovina za pripravo kakšne druge jedi.

Kaj storiti s stariim kruhom?

Starega, suhega in trdega kruha nikar ne zavrzimo, saj je še vedno uporaben in ga lahko pametno izkoristimo. Ponovno svež pa lahko naredimo kruh, če ga namočite v vodo in ga zatem 12 minut na 180 stopinjah Celzija pečemo v pečici.

KAKO PORABITI OSTANKE KRUHA

DROBTINE

Star, posušen kruh lahko naribamo ali pa kar zmeljemo v drobtine, ki nam bodo prišle prav pri pripravi marsikatere jedi.

POPEČENE KRUHOVE KOCKE

Kruh narežemo na kocke in jih popražimo na olju. Za bogat okus lahko dodamo malo sladke paprike v prahu, česen ali kakšno drugo začimbo. Tako nastanejo hrustljave kruhove kocke, ki jih lahko dodamo juham. Kruhove kocke so lahko tudi okusen dodatek solati.

KRUHOVI CMOKI

Iz starega kruha naredimo okusne kruhove cmoke, ki jih lahko tudi zamrznemo in uporabimo pozneje. Pripravimo jih tako, da kruh narežemo na majhne koščke. Tako narezanemu kruhu dodamo prepraženo čebulo s peteršiljem, mleko z umešanimi jajci, sol, poper in moko.



// Kruh je eno od najosnovnejših živil, ki na žalost in po krivici pogosto pristane v košu za odpadke.

Kulinarična zakladnica je polna receptov, kaj pripraviti iz starega kruha.

Vse skupaj zmešamo v čvrsto maso iz katere oblikujemo cmoke, ki jih skuhamo v slani vodi.

OCVRT KRUH

Tako imenovane kruhove "šnite" zmeraj teknejo. Rezine kruha pomočimo v mleko, nato v razžvrkljano jajce in jih ocvremo. Zraven se odlično prileže kompot. Nadgradnja šnit je mornarski praženec, kjer kose narezanega kruha namažemo z marmelado, sestavimo v sendvič, povaljamo v jajce in ocvremo.

MINI PICE

Na kose narezan kruh položimo na premazan pekač, nanj položimo sir, šunko, tunino, gobe, zelenjavo, karkoli najdemo v hladilniku. Za res sočne grizljaje pripravimo še zmes iz jajc in mehkega sira in to polijemo po vrhu. Nato zapečemo v pečici.

HITRO KOSILO

V globoko posodo položite rezine suhega kruha, po vrhu dodajte plast mletega mesa (že prej toplotno obdelanega) ali zelenjave, po vrhu pa položite še eno plast kruha. Vse skupaj prelijte z mešanico smetane, mleka, dveh jajc in soli, vse skupaj pa potresite še s sirom in pecite v pečici, dokler se rahlo ne zapeče.

Ostanke hrane nazaj na krožnik

Ostanke jedi lahko enostavno ustrezno shranimo in jih zaužijemo naslednji dan, pravi izziv pa je tudi priprava novih, okusnih jedi iz ostankov že pripravljene hrane.

KAKO PORABITI OSTANKE ZELENJAVE IN SADJA

- Liste zelene običajno zavržemo, vendar pa so nadvse aromatični in uporabni v kuhinji. Preprosto jih nasekljamo, zamrznemo in po potrebi dodajamo mesnim in zelenjavnim jedem ter juham in enolončnicam.
- Če nam v hladilniku ostajajo paradižniki, jih lahko preprosto posušimo v pečici in shranimo v olivnem olju, ki mu dodamo različna zelišča in česen.
- Preden se nam zelenjava pokvari, jo enostavno poblanširamo ter zamrznemo in uporabimo kadarkoli.
- Odvečno kuhano zelenjavo lahko spasiramo in z dodatkom različnih zelišč pripravimo odlično zelenjavno omako.
- Nekoliko prezrelo sadje lahko uporabimo za čudovite sadne napitke v mešalniku, ki mu po želji dodamo mleko, jogurt, ali tekočo sladko smetano.



// *Vam ostaja hrana, pa ne veste, kaj storiti z njo? Uporabite jo na te izvirne načine!*

- Iz praktično vsakršnega sadja lahko pripravimo preprosto marmelado in na ta način porabimo ostanke sadja. Iz odvečnih količin sadja lahko pripravimo izvrstne kompote, ki nam bodo teknil, ko svežega sadja ne bo na razpolago.

KAKO PORABITI OSTANKE NEKATERIH JEDI

- Ostanke že pripravljenega mesa lahko narežemo na konce, ki jih dodamo k zelenjavni enolončnici.
- Ostanku pire krompirja dodamo jajce in moko in naredimo krompirjeve svaljke, ki jih lahko zamrznemo in uporabimo kasneje kot samostojno jed ali prilogo.
- Ostanke kuhanih testenin lahko brez težav uporabimo za pripravo novih jedi. Odličen je narastek, pri katerem v pekač naložimo plast zelenjave, nanjo plast testenin in prelijemo s smetano. Potresemo s sirom in spečemo v pečici.
- Iz ostankov kuhanega riža lahko pripravimo riževne palačinke. Riž zmešamo z moko, mlekom in jajci ter spečemo. Postrežemo lahko s cimetom, sladkorjem ali marmelado.
- Listnato testo lahko obložimo z različnimi ostanki hrane (meso, zelenjava), prelijemo s smetano, potrosimo z naribanim sirom in zapečemo v pečici. Na ta način lahko porabimo ostanke različnih že pripravljenih jedi.

Recepti – ostanki hrane v novi preobleki

OSTANKI BELEGA KRUHA

Kruhov narastek s šampinjoni

Sestavine:

1 štruca	belega kruha (1 dan starega)
4-5	jajc
3 dcl	mleka
300 g	šunke
300 g	sira
150 g	šampinjonov v slanici
4-5 žlic	sesekljanega peteršilja
1	čebula
	sol in poper
	po okusu vegeto

Priprava:

Čebulo sesekljamo in jo prepražimo na maslu ali olju, da postekleni. Dodamo peteršilj in premešamo. Zmes naj se ohladi. Kruh narežemo na kocke. Jajca zmešamo z mlekem ter prelijemo čez kruhove kocke. Mleko dolivamo po potrebi, zmes naj bo takšna, da se kocke kruha ohranijo še cele, ne da se preveč namočijo. Narežemo šunko, gobice in sir na koščke ter vmešamo s čebulo v kruhovo maso. Posolimo in popopravimo. Z maslom na debelo namažemo pekač, lahko ga tudi pomokamo ali uporabimo teflonskega. Zmes naložimo v pekač in pritisnemo ob dno, da se lepo poleže. To zmes pečemo dobre pol ure v pečici na 180 stopinj Celzija.



OSTANKI KRUHA

Slastni triet

Sestavine:

4 rezine	starega kruha
1 dl	vina (rdeče ali belo) + malo vode (ni obvezno)
ščepec	cimeta
	sladkor po okusu

Priprava:

Na tanko narezane rezine starega kruha na hitro popečemo v pečici. Medtem segrejemo vino skupaj s cimetom in sladkorjem, da se ta povsem stopi. Popečene kruhove rezine naložimo na krožnik in prelijemo z mlačnim vinom.

OSTANKI JAJC - BELJAK

Kolač iz beljakov

Sestavine:

7	beljakov
180 gramov	sladkorja v prahu
180 gramov	moke
120 gramov	narezanega suhega sadja (rozine, brusnice, fige, marelice, slive in mogoče še kakšen orešček)

Priprava:

Beljake stepemo v sneg. Med stepanjem dodajamo sladkor in nato moko. Narahlo vmešamo še suho sadje. Zmes damo v naoljen in pomokan pekač za kolače. V pri 180 stopinjah Celzija pečemo 45 minut. Pečen kolač zvrnemo na desko in ga posladkamo.

OSTANKI RIŽA

Riževe kroglice

Sestavine:

1 skodelico	ostankov riža ali rižote
2	razžvrkljani jajci
	poljubna zelenjava (čebula, grah, por, česen, koruza...)
2 žlici	naribanega parmezana
	začimbe po želji (sol, poper, sveža bazilika, ...)
	drobtine

Priprava:

Vse sestavine zmešamo in oblikujemo v kroglice, katere še povaljamo v drobtine in ocvremo na olju.

OSTANKI PREZRELIH BANAN

Bananina sladoleдна poslastica

Sestavine:

3	velike zrele banane
2 žlici	arašidovega masla

Priprava:

Banane olupimo in jih narežemo na 1 cm kolobarje. Damo jih v vrečko in za nekaj ur v zamrzovalnik, da povsem zamrznejo. Tako zamrznjene kose banan damo v mešalnik in jih miksamo, dokler ne dobimo kremaste teksture. Dodamo arašidovo maslo in miksamo še 1 minuto. Tako pripravljeno kremo damo v zamrzovalnik za 30 minut, da se strdi.

OSTANKI MESA IN ZELENJAVE

Francoska slana pita

Sestavine za testo:

175	gramov moke
75	gramov masla
	sol
	nekaj žlic vode

Sestavine za nadev:

lonček	kisle smetane
pest	belega sira
pest	ricotte
	jajce
	sol
	poper
ščečep	muškarnega oreščka
	čebula
	narezano meso od pečenke
	poljubna zelenjava (recimo cvetača, brokoli, ohrovt ali kaj drugega, kar ste imeli za prilogo k mesu)

Priprava:

Moko presejemo, posolimo in počasi vgnemo na koščke narezano maslo. Po potrebi dodamo nekaj žličk vode. Gnetemo, dokler ne dobimo voljnega testa, ki ga za pol ure pustimo v hladilniku.

Čebulo narežemo na kolobarje in jo na olju popražimo. Zmešamo kisló smetano (lahko dodamo tudi jogurt), zdrobljen sir, ricotto in vmešamo jajce, posolimo, popopravimo, začiniimo s ščečpom muškarnega oreščka. Ko se čebula ohladi, jo vmešamo v zmes.

Testo razvaljamo na velikost pekača za pite. Dno preluknjamo z vilicami in ga za nekaj minut postavimo v pečico, ogreto na 175 stopinj Celzija. Nato po testu prelijemo kremasto osnovo, ki jo obložimo z mesom in zelenjavo. Pečemo dobrih 15 minut na 175 stopinj Celzija. Postrežemo lahko toplo s solato za večerjo ali lahko kosilo, pa tudi hladno za zajtrk.



// Najboljši mojstri kuhanja znajo ustvarjati tudi z ostanki, ki jih vedno znova spremenijo v nov čudovit krožnik.

OSTANKI BELEGA KRUHA

Preprosta grmada

Sestavine:

3	žemlje ali bel kruh
3 dl	mleka
1 dl	kisle smetane
3	žlice sladkorja
1	vanilin sladkor
	limonina lupina ali limonin sladkor
2	jajci
3	jabolka
pest	rozin
žlica	ruma
	margarina za pekač

Priprava:

Žemlje narežemo na tanke rezine in polijemo s polovico mleka. V ostalo mleko razžvrkljamo jajci, smetano, limono, sladkor, rum. V namazano nepregorno posodo polagamo v plasteh žemlje in jabolka z rozinami. Po vrhu prelijemo z razžvrkljano jajčno mešanico ter pečemo pri 200 stopinj Celzija pol ure.

OSTANKI MESA

Presenečenje iz pečice

Sestavine:

40 dag	testenin
30 dag	ostankov pečenke ali drugega mesa
1	strok česna
4	paradižniki češnjevci
	bazilika
	smetana
	olivno olje
	maslo
	parmezan
	sol, poper
4	modelčki s premerom ca. 12 cm (ali en večji pekač)

Priprava:

Testenine skuhamo in zabelimo z žličko olivnega olja. Ostanke pečenke narežemo na trakove. Začinimo z baziliko. Odcejene testenine in meso zmešamo in nadevamo v modelčke oz. pekač. Pokapljamo s smetano, potresemo z naribanim parmezanom in koščki masla ter obložimo s prerezanimi paradižniki češnjevci. Hitro zapečemo v pečici, ki smo jo ogreli na 200 stopinj Celzija. Namesto testenin lahko jed pripravimo tudi s krompirjem.



OSTANKI ČRNEGA KRUHA

Višnjevo pecivo

Sestavine:

4	jajca
30-40 dkg	starega domačega kruha
10 dkg	sladkorja
10 dkg	moke
10 dkg	masla
1	vanilij
pol	pecilnega praška
1	višnjevega kompota
	rum
	mleta čokolada

Priprava:

Kruh narežemo na centimetrске kockice in pokapamo z mlekom, da se malo namoči. Posebej zmešamo rumenjake, sladkor, vanilij in maslo. Dodamo moko s pecilnim praškom in rum. Iz beljakov stepemo sneg. Dodamo ga masi. Potem dodamo namočen kruh in previdno premešamo, nato dodamo še odcejene višnje. Po želji dodamo tudi mleto čokolado (dve do tri žlice). Potem pa vse skupaj stresemo v pomaščen pekač velikosti 20 x 32 cm. Spečemo v prej ogreti pečici na 180 stopinj Celzija približno 45 min. Pečeno prelijemo s tekočino od kompota.

Kako pa jaz ravnam z odvečno hrano?

Lačnih je vse več, med odpadki pa je vse več tudi odpadne hrane, kar je skrajno neetično dejanje. Denar, ki ga prihranimo, če se znebimo te navade, in pa seveda to, da zmanjšamo svoj okoljski odtis, sta ob tem le pozitivna stranska učinka.

Podelimo svoje izkušnje in pomagajmo tistim, ki se ne znajo ali zmorejo znebiti te škodljive razvade.

IZBOLJŠAJMO SVOJ ODNOS IN NAVADE

Kaj lahko storimo, da naša hrana ne pristane v košu za odpadke?

Spremljajmo svoje navade in opazujmo, kaj vse se znajde v naših odpadkih. Z doslednim opazovanjem bomo ugotovili, kakšno hrano zavržemo in v kakšnih količinah. Razmislimo ob tem tudi o razlogih takšnega ravnanja. Ko bomo dobili vpogled v to, kaj vse zavržemo, bomo zagotovo razmislili o svojih navadah in jih skušali izboljšati.



// *Metanje hrane proč je slabo z moralnega, ekonomskega in okoljskega vidika.*

Naj nam nasveti iz knjižice pomagajo, da se bo količina odvečne hrane v našem gospodinjstvu zmanjšala, v primeru pojavnosti pa jo bomo znali na kreativen način izkoristiti.

Ideje za pripravo domiselnih jedi iz odvečnih živil in že pripravljenih jedi bomo zbirali in jih delili med prijatelji in znanci.

STE ZA AKCIJO?

V kolikor ste pripravljeni svoje izkušnje na področju zavržene hrane in svoje recepte, s katerimi dajete novo priložnost odvečni hrani deliti in s tem prispevati k ozaveščenosti nam pišite na stop.zavrzenihrani@snaga-mb.si.

Snaga
Za lepše okolje!

Knjižico izdala:
Snaga, d.o.o., Maribor