

# REŠIMO HRANO, REŠIMO PLANET

**PRIROČNI KORAKI ZA  
ZMANJŠEVANJE ZAVRŽKOV HRANE**

## UVOD

V svetu se tretjina pridelane hrane zavrže, po drugi strani pa se ocenjuje, da se bo morala proizvodnja hrane do leta 2050 povečati za 70 %, da bi zadovoljila potrebe naraščajočega števila prebivalstva. Poleg socialnega in finančnega vidika je zavržena hrana velik okoljski problem, saj izgubljam dragocene vire, čezmerno izrabljamo prst in vodo, količine metana ob razkroju pa močno vplivajo na podnebne spremembe. V Evropi je količina zavrženih virov enaka 261 milijonom tonam – v EU se s hrano letno zavrže toliko pitne vode, da bi z njo lahko trikrat napolnili Ženevsko jezero. Hrana, ki jo letno zavržemo, je za pridelavo porabila 30 % celotne potrebe po pridelovalnih površinah v kmetijstvu.



Mednarodna Agenda 2030 za trajnostni razvoj se med drugim zavzema odpraviti lakoto, zagotoviti prehransko varnost in boljšo prehrano ter spodbujati trajnostno kmetijstvo. Zmanjšanje zavržkov hrane močno prispeva k tem pa tudi k drugim ciljem.

Odpadna hrana nastaja v vsej verigi – od proizvajalca do končnega uporabnika. Med odpadno hrano prištevamo tudi vso hrano, ki jo odložimo na kompost, ali ponudimo hišnim ljubljencekom ter vsa živila, ki so se nam pokvarila.

Določen del odpadne hrane je neizogiben in ga je težko zmanjšati; gre za t.i. neužitni del odpadne hrane. Drugi del odpadne hrane predstavlja t.i. užitni del, ki bi ga s pravilnim ozaveščanjem in pravim odnosom do hrane lahko zmanjšali oziroma preprečili.

Od skoraj 131.800 ton odpadne hrane v Sloveniji v letu 2017 je bilo po oceni 38 % užitnega dela. 62 % odpadne hrane so bili neužitni deli, npr. kosti, koščice, olupki, jajčne lupine, lupine, luščine itd., ki se jim večinoma ne da izogniti.

V tem priročniku se bomo posvetili užitnemu delu hrane in možnostim za zmanjšanje zavrženega užitnega dela pri petih virih nastajanja.

#### **VIRI:**

[http://www.mop.gov.si/si/delovna\\_podrocja/odpadki/odpadna\\_hrana/](http://www.mop.gov.si/si/delovna_podrocja/odpadki/odpadna_hrana/)

<https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/7826>

# GOSPODINJSTVA

V letu 2017 so gospodinjstva v Sloveniji proizvedla skoraj 67.600 ton odpadne hrane, kar predstavlja kar polovico oziroma 51 % celotne količine odpadne hrane. Prav v gospodinjstvih lahko naredimo največji preobrat, saj so pozitivne spremembe povsem odvisne od posameznikove odločitve. Za spremembe ni potrebno čakati na predpise, zakone in uredbe, ampak jih lahko začnemo uvajati takoj.

Najprej pogledjmo, zakaj v našem domu sploh prihaja do odpadkov. Najbolj pogosti vzroki, da hrana pristane v smeteh:

- Živilo se je pokvarilo (ker smo kupili prevelike količine, nanj pozabili ali ga nepravilno shranili).
- Preveč smo skuhalo in nismo mogli jesti.
- Potekel je rok uporabe.

## KAJ LAHKO NAREDIMO ŽE DANES?

1. Vse se začne pri organizaciji in načrtovanju. Načrtujmo tedenski jedilnik (pri sestavljanju upoštevamo sestavine, ki so že v hladilniku in jih je potrebno uporabiti).
2. Pripravimo nakupovalni listek in kupimo samo tisto, kar potrebujemo.
3. Kupljeno hrano pravilno shranjujemo (podučimo se, na katere police v hladilniku sodijo različna živila).
4. Skuhajmo toliko, kot bomo pojedli.
5. Pomislimo, ali morda pri pripravi hrane iz navade zavržemo tudi dele, ki bi se jih dalo uporabiti (iz olupkov krompirja lahko pripravimo okusen in bolj zdrav čips).
6. Morebitne ostanke obroka uporabimo – ali postanejo del neke druge jedi ali pa jih zamrznemo in uporabimo kasneje.

Če boste dosledno upoštevali zgornje napotke, boste v zabojnik za odpadke odlagali samo še tiste dele živil, ki jih ni moč uporabiti (olupke, jajčne lupine, luščine, kosti itd.).

Napotek: običajno smo o sebi prepričani, da ne mečemo hrane stran. Zato predlagamo, da si vzamete teden dni časa in dnevno vodite evidenco, koliko in kaj ste vrgli stran in kaj je vzrok za to (pokvarjena hrana, ostanki na krožnikih, pretečen rok uporabe). Najverjetneje vas bodo rezultati presenetili.

Ne pozabite – v zabojnik ne mečete samo hrane, ampak tudi denar! Letno kar 163 € po osebi. Ga ne bi raje porabili kako drugače?

### **KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO?**

- Informirajmo se o problematiki zavržene hrane – le-ta ima namreč velike okoljske posledice. Obiskujmo delavnice pravilne priprave in shranjevanja hrane.
- Brzdajmo se pri nakupovanju – marketinški triki nas lahko zavedejo, da kupimo živila, ki jih sploh ne potrebujemo.
- Ne kupujmo na 'zalogo' – po nakupih se raje odpravimo večkrat.
- Kupujmo lokalno pridelano hrano – dokazano je, da takšna živila ne zavržemo tako pogosto, poleg tega pa se lažje izognemo nepotrebni embalaži.
- Podučimo se o pomenih datumov. 'Uporabno najmanj do' ne pomeni, da živilo na dan odtisnjenega roka zavržemo! Živilo je tudi po tem roku lahko še zelo dolgo uporabno. Pri tem si pomagamo s svojimi čutili in starimi nasveti – če je jogurt napihnjjen, ga zavržemo.
- V večstanovanjskih stavbah ali v soseski lahko vzpostavimo prostor za izmenjavo viškov živil v skupnosti.

# JAVNE USTANOVE

Kar 31 % zavržene hrane nastane v obratih za strežbo hrane, med katere sodijo tudi javne ustanove, kot so bolnišnice, domovi starejših občanov itd.

Javne ustanove so lahko zgled drugim organizacijam, če se z zavrženo hrano spoprimejo na vseh ravneh. To velja seveda tudi za zaposlene v javnih ustanovah.

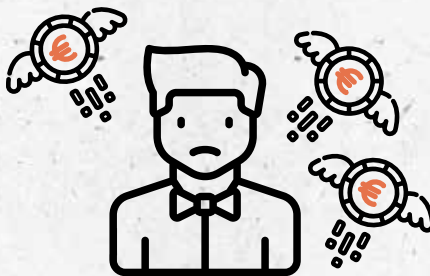
## KAJ LAHKO NAREDIMO ŽE DANES?

1. Začnimo najprej pri sebi in v svoje delovno okolje vnesimo spremembe, ki bodo poskrbele, da bo manj ostankov hrane.
2. Učinkoviti sistemi na področju nabave, priprave hrane in distribucije od kuhinje do uporabnika so ključnega pomena, da ne prihaja do odpadkov.
3. Na vsakem od naštetih področij je možnost za izboljšave za bolj učinkovit, predvsem pa delujoč sistem. Uspešen sistem bo zmanjšal stroške poslovanja.
4. Ključna je analiza sistema posamezne organizacije, ki nam pokaže jasno sliko, koliko dejansko ustvarimo odpadkov, kje nastajajo in zakaj ter izdelamo rešitve.
5. Zaradi velikih količin je smiselno razmisliti tudi o doniranju viškov hrane.

Vsak kilogram zavržene hrane pomeni večjo porabo davkoplačevalskega denarja, ki bi ga lahko bolj smotrno porabili za bolj kakovostno hrano in večjo skrb za državljane.



**VSAK KILOGRAM  
ZAVRŽENE HRANE**



**PORABA DENARJA  
DAVKOPLAČEVALCEV**

#### KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO?

- Razmislimo o sistemu razdeljevanja obrokov: pri sistemu razdeljevanja hrane na pladnjih nastane 2,4-krat več odpadkov kot pri razdeljevanju iz postrežnih posod. Možen premostitveni ukrep je uvedba prekatnih krožnikov.
- Z namenom priprave kakovostnejših in okusnejših obrokov v čim večji meri in skladno z zmožnostmi posežemo po nepripravljeni in lokalno pridelani hrani, ki prispeva k dobremu počutju in zdravju ter pomembno znižuje količine ostankov na krožnikih.
- Nاپitke ponujamo v manjših količinah z možnostjo dodatne dostave.
- Preverimo velikost dozirnega pribora v kuhinji (npr. zajemalka za juhe). Če ni posebej odmerjeno, se presoja velikosti porcije pri še tako na videz nepomembni in poceni stvari, kot je juha, prepusti delavcu, ki porcionira.

# IZOBRAŽEVALNE USTANOVE

Vsak delovni dan slovenski vrtci in osnovne šole nahranijo skoraj četrtr milijona otrok. Dnevno šolski in vrtčevski kuharji pripravijo tudi do pol milijona zajtrkov, malic in kosil, a od tega gre najmanj 3000 ton direktno med kuhinjske odpadke.

**500.000**  
**OBROKOV** = **3000 TON**  
**ODPADKOV**

Za natančno spremljanje količin zavržene hrane v ustanovi je pomembno vpeljati sistem natančnega merjenja, saj uvajanje ukrepov na osnovi naključnih opažanj ni dovolj ali so ukrepi napačni.

## PRIPOROČENI KORAKI MERJENJA:

- Za določeno obdobje (najmanj en teden) natančno merimo količine in vrste odpadkov (odpadki pri pripravi hrane, ostanki na krožnikih, nerazdeljena hrana, pokvarjena živila).
- Pri ostankih na krožnikih zabeležimo tudi, katera vrsta hrane najpogosteje ostaja.
- Naredimo analizo in pripravimo ukrepe.

## KAJ LAHKO NAREDIMO ŽE DANES?

1. **Odpadki pri pripravi hrane:** So morda med njimi deli, ki bi jih lahko z malo več kreativnosti uporabili? Npr. zelene dele korenja, kolerabe je možno uporabiti pri pripravi zelenjavne juhe.
2. **Ostanki na krožnikih:** Kaj največkrat ostaja in zakaj? So porcije prevelike ali je bila na jedilniku jed, ki je otroci večinoma ne marajo? Morda je rešitev v tem, da jo



pripravimo bolj privlačno in okusno. V pripravo jedilnika vključimo tudi učence.

3. **Nerazdeljena hrana:** Preverimo, kako deluje sistem odjavljanja od kosil. Včasih smo zadovoljni že z dejstvom, da sistem imamo, ampak, ali tudi deluje? Bi ga lahko izboljšali? Ostaja nerazdeljena hrana, ker smo je preveč skuhalih?
4. **Kaj naredimo z nerazdeljeno hrano?:** Možnosti je več. Razdeli se zaposlenim ali otrokom, donira organizacijam, ki zbirajo preostanke hrane, uporabi se pri pripravi kosila naslednji dan (dobra ideja je solatni bar iz ostankov hrane). Vsaka od naštetih rešitev je boljša od metanja hrane stran.
5. **Pokvarjena hrana ali pretečen rok:** Temeljit pregled dobavljenih živil (kakšno je stanje, so vsa zdrava in nepoškodovana, so dobavili pravilne količine in vrste živil – če kakovost, količina ali vrsta živil ne ustrezajo, je potrebno dobavljeno blago takoj zavrniti).

### KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO?

- V prizadevanja za zmanjševanje količin zavržkov vključimo učence: 'ekonadzorniki' ob kosilu opozarjajo sošolce, da vzamejo le toliko, kot bodo pojedli.
- Vzpostavimo poseben kotiček, kamor učenci lahko odložijo hrano, ki je niso ali je ne bodo pojedli in jo želijo podariti drugim učencem.
- Oblikujemo odbor za hrano, ki vključuje predstavnike učencev, staršev, organizatorjev prehrane/kuharjev, zaposlenih.
- Manj zelena živila (sadje, zelenjava) poimenujemo na privlačen način npr. kremasta koruza, hrana za opice (banana).

# RESTAVRACIJE

Vse restavracije se srečujejo s problemom zavržene hrane. Razlogov za to je več in marsikaterega med njimi lahko vsaj omilimo, če že ne v celoti odpravimo. Vsak košček zavržene hrane je hkrati tudi zavržek finančnih sredstev in surovin. Tudi strošek odvoza odpadkov ni zanemarljiv.

## KAJ LAHKO NAREDIMO ŽE DANES?

1. Pripravimo jedilnik tako, da se v jedeh porabi čim večji delež živila, tudi tisti deli, ki jih v tradicionalnih kuhinjah smatramo kot odpadke.
2. Jedilnik naj ne bo preobsežen, raje manjša izbira kot preobilica možnosti. Slednja namreč zahteva od nas, da imamo ves čas na zalogi veliko vrst živil, zato je tveganje večje, da jih ne bomo pravočasno porabili.
3. Izbiramo kakovostne dobavitelje, dobavljena živila pa vedno skrbno pregledamo – smo res dobili, kar smo naročili? Pravilne količine? Zavrnemo poškodovana živila oz. živila slabe kakovosti.
4. Pomembno je pravilno shranjevanje živil – svežih in pripravljenih. K temu sodi tudi pravilno označevanje in upoštevanje FIFO (First in first out) sistema.
5. Če gost pusti hrano na krožniku, naj da natakar pobudo, da mu jo zavije za domov.
6. Pripravljeno, a nepostreženo hrano poskusimo uporabiti v novi jedi naslednji dan, če je to mogoče.
7. Nepostreženo hrano lahko doniramo organizacijam, ki se ukvarjajo z distribucijo hrane socialno ogroženim.

Da restavracije prevzemajo pobudo za zmanjšanje količin zavržene hrane, ni več nič novega. Velikokrat so celo nagrajene za družbeno odgovorno prakso.



#### KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO?

- Namesto 'all you can eat' bifejev raje zaračunamo hrano glede na količino.
- Vedno preverimo, kaj ostaja na krožnikih in poskusimo ugotoviti zakaj. Vzrokov je seveda več, največkrat pa so to preobilne porcije. Nujno jih je potrebno prilagoditi. Večinoma ostajajo priloge, zato je ena od uspešnih rešitev ta, da na jedilniku ponudimo glavno jed, priloge pa si gost izbere sam.
- Vsak ukrep jasno, na razumljiv in privlačen način komuniciramo z gosti in se tako izognemo morebitni njihovi slabi volji.

# TRGOVINE

Nekoliko več kot desetina odpadne hrane nastane v distribuciji in trgovinah z živili zaradi poškodb pri transportu, nepravilnega skladiščenja, pretečenega roka uporabe idr. V 2017 je v tej dejavnosti nastalo okoli 13.100 ton odpadne hrane.

## KAJ LAHKO NAREDIMO ŽE DANES?

1. Optimiziramo nabavne procese.
2. Znižamo ceno za izdelke, ki so pred iztekom datuma 'uporabno najmanj do'.
3. Znižamo ceno sadja in zelenjave z 'lepotno napako'.
4. Doniramo viške hrane.

Ozaveščanja kupcev se vedno pogosteje poslužujejo tudi trgovci. Predvsem je še veliko prostora pri ozaveščanju o datumih uporabe.

## KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO?

- Kupcem in širši javnosti pojasnimo, kakšna so naša prizadevanja za zmanjševanje količin zavržene hrane. Potrošniki namreč najpogosteje kot grešnega kozla zaznavajo ravno trgovce in ne vedo, kako se v trgovskih podjetjih ravna s hrano.
- Informacije na embalaži izdelkov (kako npr. uporabiti živila, ki so izgubila svežino; nasveti za pravilno shranjevanje) so po mnenju strokovnjakov eden od najboljših načinov ozaveščanja in posredovanja nasvetov za preprečevanje nastajanja zavržkov hrane.
- Upajmo si ozaveščati kupce, da kupijo toliko, kot potrebujejo.

# NEPOPOLNA POPOLNA KOŠARICA

Idealna priložnost za pripravo zdravega in osvežilnega smoothija iz  
na izgled slabšega sadja/zelenjave po nizki ceni in brez odpadkov!

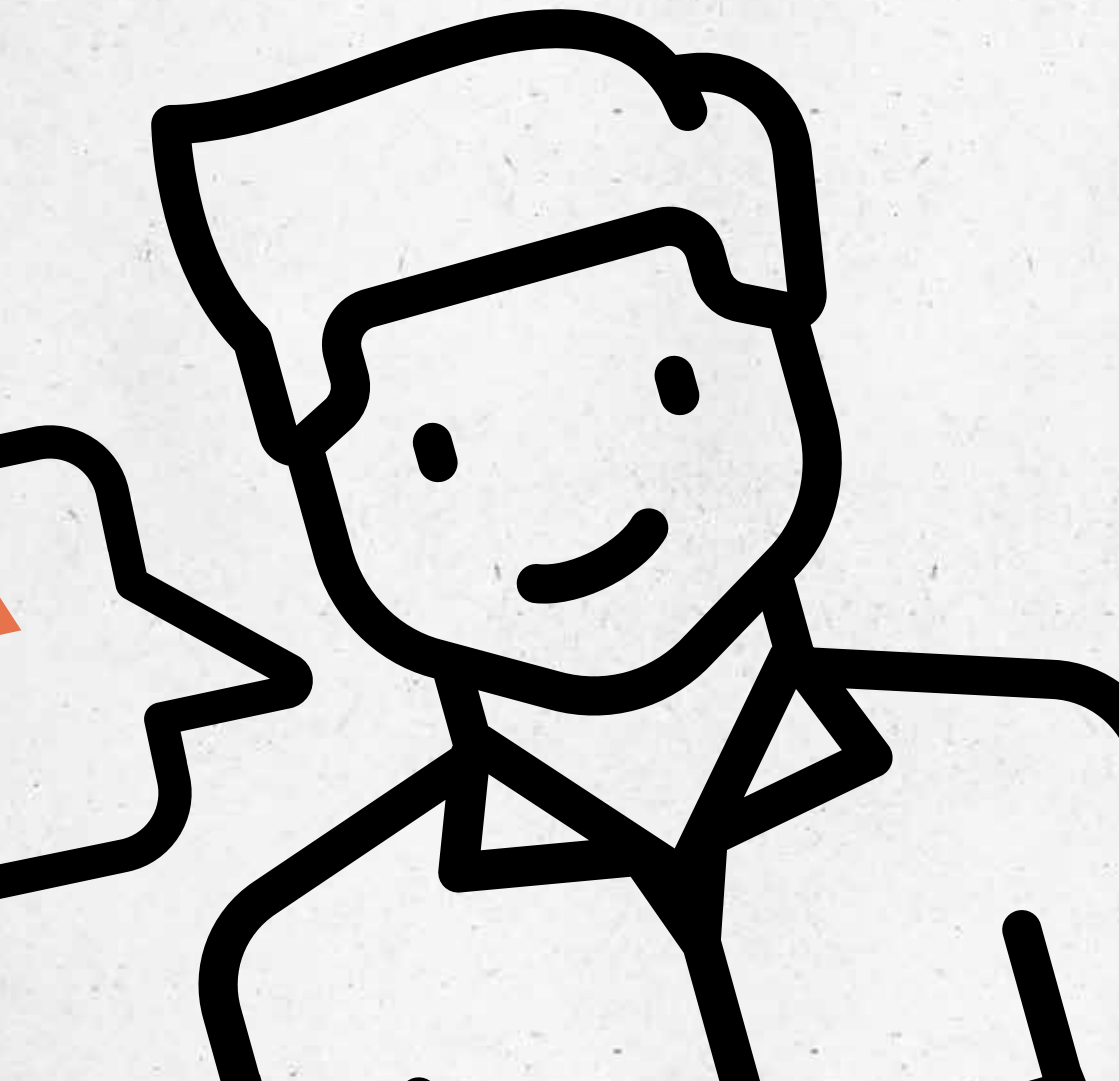


## ZAKLJUČEK

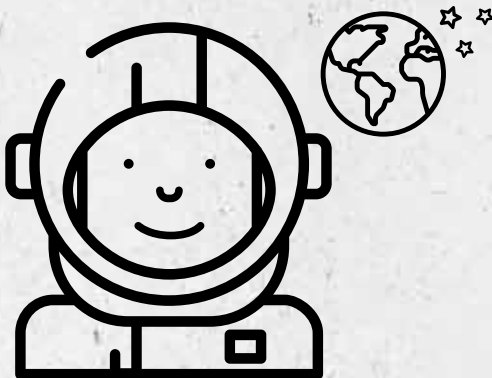
Za vsakega od nas, posameznika, podjetje, ustanovo velja, da se večinoma ne zavedamo, kako ravnamo s hrano ter si domišljamo, da smo skrbni, varčni in da se nekaterih postopkov pač ne da spreminjati. Ker smo vedno tako delali!

Naprej odprimo oči in pokažimo resnično voljo, da se seznanimo z dejanskim stanjem. Šele ko se bomo soočili z rezultati, bomo lahko tudi ukrepali. Pomemben pogoj za uvajanje ukrepov pa je tudi proaktivno pozitivno razmišljanje in ne iskanje ovir, ki jih zapakiramo v večkrat slišani izgovor: **SE NE DA!**

**SE VEDA  
SE DA!**



**TO JE MAJHEN KORAK, A VSE SE  
ZAČNE S PRVIM KORAKOM!**



Bi radi preverili stanje v svojem domu, ustanovi ali podjetju ter uvedli ukrepe za zmanjšanje količin zavržene hrane?

**KONTAKTIRAJTE NAS!**

Društvo Ekologi brez meja

Trubarjeva 50, 1000 Ljubljana | 040 255 433 | [www.ebm.si](http://www.ebm.si) | [info@ocistimo.si](mailto:info@ocistimo.si)



Društvo Ekologi brez meja se zahvaljuje Evropski uniji za finančno pomoč. Izključno vsebinsko odgovornost tega dogodka prevzemajo Ekologi brez meja. Vsebina ne odraža nujno mnenja financerja, slednji pa zanjo tudi ni odgovoren.