



Ako neplytvať jedlom

a šetriť
planétu
aj svoju
peňaženku



**FREE
FOOD**

**Praktická
príručka**

Až jedna tretina všetkého jedla vyrobeného na ľudskú spotrebu sa nikdy nezje. Je to

1,3 miliardy ton

strát a odpadu z potravín, ktorých priama finančná strata je vyčíslená na

936 miliárd USD.



Čo je POTRAVINOVÝ ODPAD a čo PLYTVANIE POTRAVINAMI ?

Vedeli ste, že záhradné a komunitné kompostovanie sa považuje za predchádzanie vzniku odpadu?



Pod pojmom „potravinový odpad“ rozumieme všetky potraviny vrátane ich nejedlých častí, ktoré skončili ako odpad.

Pojem „plytvanie potravinami“ označuje jedlé potraviny a ich časti určené na ľudskú spotrebu, ktoré sa neskonzumovali človekom.



Jedlom teda plytváte, aj keď krmíte sličky suchým chlebom, alebo v záhradnom kompostéri skompostujete hnijúce jablko. No v tomto prípade ste nevytvorili odpad.

Záhradný kompostér nepatrí len do záhrady, ale aj na sídlisko!



Plytvanie na Slovensku

11 %



Prvovýroba

19 %



Výroba a spracovanie

5 %



Distribúcia & Retail

12 %



Reštaurácie & Catering

53 %



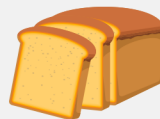
Spotrebiteľia

Na Slovensku sa ročne vyprodukuje odhadom 0,86 mil. ton potravinového odpadu, 2-krát toľko ako v susednom Maďarsku.



= 163 kg

Najčastejšie vyhadzujeme:



Hlavnou príčinou vzniku odpadu je, že nakupujeme viac potravín, ako dokážeme spotrebovať a nesprávne ich skladujeme.

9 % domácností vyhadzuje jedlo na dennej báze

Neplytváním by 3-členná domácnosť ušetrila **až 500 eur ročne**

Hlavné príčiny plytvania

PRVOVÝROBA

nadprodukcia,
straty pri zbere úrody,
zlé skladovanie úrody;



VÝROBA & SPRACOVANIE



zastarané technológie,
neefektívne spracovanie
na vedľajšie produkty,
chyby pri balení;

DISTRIBÚCIA & RETAIL

obrovské vzdialenosti a zmeny teplôt pri prevoze,
neopatrná manipulácia,
neefektívny manažment nákupu a predaja,
vysoké estetické štandardy pre ovocie a zeleninu;



REŠTAURÁCIE

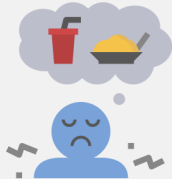
nesprávne skladovanie jedla,
neefektívne spracovanie,
neprimerane veľké porcie;

DOMÁCNOSTI

priveľké zásoby,
nesprávne skladovanie.



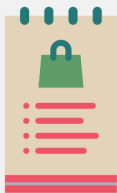
Desatoro neplytvania



Nenakupujte hladní



Meňte umiestnenie



Plánujte nákupy



Skladujte správne



Uchovajte ich
čo najdlhšie



Sledujte dátumy



Varte bez odpadu



Merajte
si odpad



Majte prehľad



Podel'te sa



Kompostujte



Druhy kompostovania

Domáce kompostovanie ostáva aktuálnou témou aj po zavedení zberu kuchynského odpadu v roku 2021. Veď čo je lepšie, než uzavrieť kruh vo vlastnej záhrade či kuchyni?

Kompostovacia jama je najlacnejší a najjednoduchší systém kompostovania, ktorý si vieme vytvoriť na záhrade len pomocou lopaty a páru rúk. Jama lepšie drží vlhkosť a potrebnú výšku teploty. Problematickejším môže byť premiešavanie kompostu či jeho vyberanie.



Záhradný kompostér je nadzemný systém kompostovania, ktorý je u nás najbežnejší a používa sa aj pri komunitnom kompostovaní na sídlisku. Výhoda je v odoberaní hotového kompostu, pri ktorom sa jednoducho otvorí spodný dielik kompostéra.

Vermikompostér je zvyčajne dizajnová nádoba, v ktorej vieme spracovať kuchynský odpad pomocou špeciálne šľachtených dážďoviek. Takéto kompostovanie je nenáročné a vhodné do interiéru pri zachovaní izbovej teploty cca 20°C.



BOKASHI je na spotrebiteľskom trhu novinkou, jedná sa o proces anaeróbnej fermentácie pomocou špeciálnych baktérií v trvaní cca 2 týždne. Produktom je Bokashi hmota a tekutý výluh, ktoré sa dajú použiť ako hnojivo. Výhodou je možnosť kompostovať živočíšne produkty.

Ako správne nakupovať

Vedeli ste, že hladní máme nielen pohnútky nakupovať kalorickejšie a nezdravšie jedlá, ale aj iné veci, ktoré vôbec nepotrebujeme?

Nenechajte sa oklamať vlastným žalúdkom a pred návštevou obchodu sa občerstvite aspoň pohárom džúsu alebo drobným jedlom.

Naplánujte si váš jedálniček na 3 dni dopredu a berte pri tom do úvahy obsah vašej chladničky, špajzy, či chlebníka.

V obchode voľte košík primeraný vášmu nákupnému zoznamu, alebo si prineste vlastnú krabicu, v ktorej si jedlo následne aj odnesiete.

Neexperimentujte s potravinami, ktoré nepoznáte a viete, že by vám nemuseli chutiť.

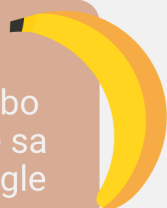
Sobotné nájazdy do obchodu sú zodpovedné za množstvo vyhodeného jedla. Nakupujte preto radšej častejšie a v menších množstvách.



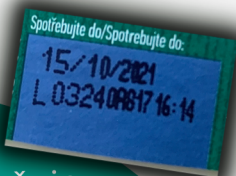
Vytvorte si nákupný zoznam toho, čo potrebujete dokúpiť. Aby ste naozaj nakúpili len to, čo máte na zozname a nakupujte na váhu.

Pozorne čítajte informácie na obale. Môže sa vám napríklad stať, že omylom kúpite druh potraviny, ktorý nejete.

Podľa toho, kedy chcete potravinu konzumovať, voľte dátum spotreby alebo štádium zrelosti. Zl'utujte sa napríklad nad zrelými single banánmi, ktoré by inak pravdepodobne skončili v koši.



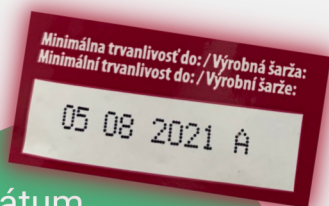
Minimálne jedna tretina Slovákov nevie s určitosťou povedať, aký je rozdiel medzi DÁTUMOM SPOTREBY a DÁTUMOM MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI.



Dátumom spotreby sa označuje čerstvá potravina, ktorá z mikrobiologického hľadiska podlieha rýchlej skaze, a preto môže v krátkom čase predstavovať bezprostredné nebezpečenstvo pre zdravie. Potravinu deň po spotrebe však odporúčame pred vyhodnotením najskôr ošetrovať a ochutnať.

- **trvanlivé mlieko**
- **trvanlivý džús**
- **zaváraniny**
- **cestoviny**
- **konzervy**
- **omáčky**
- **múka**
- **ryža**
- **olej**

- **čerstvé mlieko**
- **čerstvý džús**
- **vajcia**
- **mäso**
- **ryby**
- **syry**
- **jogurty**
- **šaláty**
- **lahôdky**



Dátum minimálnej trvanlivosti uvádza približný dátum, dokedy si potravina uchová svoju predpokladanú kvalitu. Pri správnom skladovaní je konzumácia potravín po tomto dátume ešte stále bezpečná aj niekoľko týždňov až mesiacov. (Podľa laboratórnych skúšok ASS).

Zdravá chladnička



Chladničku nenechajte príliš dlho otvorenú. „Uniká“ z nej chlad, čo môže mať na svedomí skrátenú životnosť potravín.

Meňte umiestnenie jedla: Pri novom nákupe presuňte staršie potraviny dopredu a nové dozadu.



1-5 °C



Chladničku by sme mali udržiavať čistú, neprepíňať ju a udržiavať v nej teplotu od 1 do 5°C. Všeobecne platí, že vo dvierkach a vrchných častiach chladničky je teplota najvyššia.

1 otvorené zaváraniny, konzervy, džemy, omáčky

2 varené jedlo a vajíčka

3 mliečne výrobky, lahôdky

4 čerstvé mäso a ryby

5 ovocie a zelenina oddelene

6 otvorené trvanlivé džúsy, mlieka, rastlinné mlieka, omáčky, voda

DO CHLADNIČKY NEPATRÍ:

cibuľa

cesnak

zemiaky

avokádo

baklažán

cuketa

uhorky

tekvica

paradajky

nezrelé ovocie

chlieb

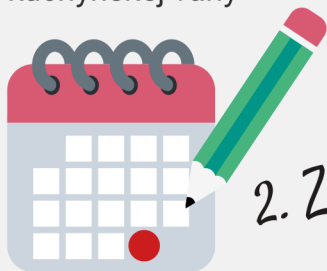
Ako si merať odpad?



1. *Odváž si ho*

skôr, než skončí v koši, nádobke na bioodpad alebo v kompostéri, odvážte si svoj odpad z potravín pomocou kuchynskej váhy

VEDELI STE, že samotným uvedomením si problému plytvania jedlom vo vlastnej domácnosti dokážeme znížiť náš potravinový odpad bez toho, aby sme cieľene zavádzali opatrenia proti plytvaniu? Potvrdilo to niekoľko štúdií, medzi nimi aj jedna slovenská od Výskumného ústavu potravinárskeho z roku 2018.



2. *Zapíš si ho*

odmerajte a zapíšte si (v gramoch) zvlášť odpad, ktorému ste doma vedeli predísť (jedlé časti, zahrňte aj tekutú stravu) a odpad, ktorému sa nedalo predísť (časti potravín, ktoré nie sú určené na konzumáciu (napr. škrupiny, kosti, šupky) alebo jedlé časti, ktoré ste už kúpili znehodnotené (napr. nahnité časti ovocia a zeleniny)

všímajte si aj druh potraviny a deň, kedy ste ho vyhodili a na konci mesiaca si zrátajte všetky hodnoty, opakujte minimálne po dobu 6 mesiacov, aby ste si vedeli vyhodnotiť, či a ako sa vaša miera plytvania znížila.

3. *Zrátaj si ho*



Nebud'te v tom sami a dajte si výzvu s kamošmi, rodinou, alebo susedmi!



Skladujte ich správne,



Zemiaky skladujte na suchom, studenom mieste ako pivnica či špajza, ideálne spolu s jablkami, ktoré zabraňujú zemiakom v klíčení. Zemiaky a cibuľa by sa ale spolu skladovať nemali, rýchlejšie sa potom kazia.

Jablká obsahujú veľa etylénu - plynu, ktorý urýchľuje dozrievanie. Neskladujte preto jablká spolu so zrelým ovocím. Jablko však môže poslúžiť pre urýchlenie dozrievania nezrelého ovocia, napríklad avokáda.



Drobné ovocie vydrží dlhšie čerstvé vďaka octu. Umyte ho studenou octovou vodou, nechajte odstáť a uskladnite v chladničke.



Kôstkové ovocie ako čerešne či marhule je najlepšie uskladňovať pri izbovej teplote, ak ešte riadne nedozreli. Potom je ideálne ich uložiť do špajzy. Ale nenechávajte ich v sáčku, rýchlejšie sa tak môžu pokaziť.



aby vydržali čo najdlhšie

1



Bylinky uskladňujte vzduchotesne zabalené v chladničke alebo ako kvety ponorené do vody. Ak ich všetky nevyužijete, je dobré ich dať zamraziť v olivovom oleji alebo usušiť.

Špargľu, šalát, či inú listovú zeleninu je najlepšie uchovávať ako kvetiny - orezať spodok, dať do vody, prikryť zvrchu plastovým sáčkom a dať do chladničky.



Jarnú cibuľku môžete uskladniť podobne, ale bez orezávania koreňov. Alebo môžete jej spodky zabaliť do voskového obrúska alebo jemne vlhčeného papierového obrúska.

Cibuľu a cesnak je zasa najlepšie zavesiť v priedušnom obale (napríklad v silonkách) na dobre vetrané, suché a chladné miesto alebo uskladniť v papierových vreckách s dierkami.



Skladujte ich správne,



Šalát sa tiež dobre uskladňuje natrhány na jednotlivé lístky a zabalený v papierovom obrúsku v uzatvárateľnom sáčku bez prístupu vzduchu. Šalátovú hlavu môžete vcelku zabaliť aj do voskového obrúska.



Zvädnutý šalát sa stane znovu čerstvým, keď ho ponoríte na čas do ľadovej vody.

Ak potrebujete len trochu šťavy z citróna, neprerezávajte ho na polovicu. Stačí ho iba trochu narezať, zabránite tak jeho vysychaniu.



Pri koreňovej zelenine nezabudnite odrezať listy/vňať, rýchlejšie sa s nimi kazí, keďže sa do nich presúvajú výživné látky. Listy a vňať ale nevyhadzujte a použite pri príprave pokrmov, obsahuje viac výživných látok ako samotný koreň.

aby vydržali čo najdlhšie

2



Hríby uskladňujte v chlade a v papierovom sáčku alebo perforovanej nádobke. Dusené ich môžeme zasterilizovať alebo nechať zamraziť. Častým spôsobom je aj sušenie.



Paradajky sú letné ovocie, v chladničke sklovatejú a strácajú svoju chuť. Uskladňujte ich preto radšej v špajze pri cca 14°C, či pri izbovej teplote. Ak už prezrievajú, orestujte kúsiky na panvici a uskladnite v chladničke v olivovom oleji.



Avokádo je tropické ovocie citlivé na chlad, nedozreté ho nikdy nedávajte do chladničky. Nedojedené avokádo je najlepšie pokvapkať citrónovou šťavou a odložiť v nádobke do chladničky.



Banány vydržia dlhšie čerstvé v trse, odtrhávajúce ich až keď ich plánujete zjesť. Stopky zabaľte do fólie, pomalšie tak budú dozrievať. Zrelé ich môžeme uložiť do chladničky, nezrelé zamraziť.



Skladujte ich správne,



V chlebe neustále prebieha biologický proces, počas ktorého sa uvoľňuje vlhkosť, preto potrebuje „dýchať“. Uskladňujte ho radšej zabalený v bavlnenom obrúsku v chlebníku.

Dajte múku na 48 hodín do mrazničky, aby ste tak zabili prípadné hmyzie vajička, potom uskladňujte v uzatvárateľnej nádobe na suchom mieste.



Nevyužitú cestovinu z balenia, ovsené vločky, či iné sypké potraviny uskladňujte taktiež vo vzduchotesne uzavretej nádobe. Ideálne je označiť ju dátumom minimálnej trvanlivosti, napr. zmývateľnou fixkou.

Sušienky či medovníky je najlepšie uskladňovať s krajcom chleba, vydržia tak dlhšie čerstvé.



aby vydržali čo najdlhšie

3



Mäso uskladňujte v pôvodnom balení, zabránite tak kontaminácii baktériami. Ak ho nespotrebujete do 3 až 5 dní, dajte ho zamraziť. V mrazničke vydrží až 6 mesiacov.

.....

Rybu je najlepšie uchovávať v mrazničke alebo v chladničke na ľade. V chladničke vydrží 1 - 2 dni, v mrazničke až 6 mesiacov.



Tvrдый сыр udržíte najdlhšie čerstvý, ak je zabalený vo voskovom obrúsku alebo v papieri na сыр. V plastovom obale rýchlejšie splesnivie. Podľa jeho zrelosti tak vydrží čerstvý týždeň až mesiac.

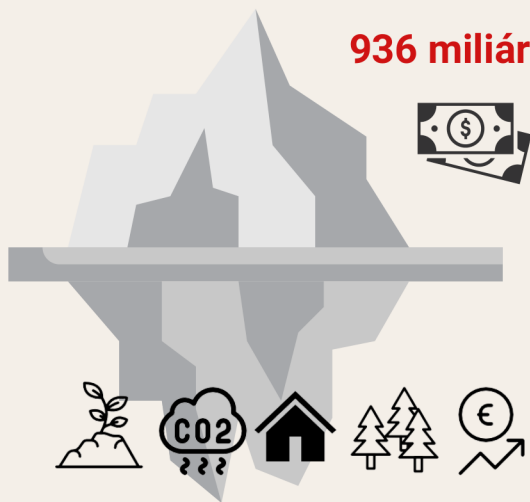
.....

Slaný сыр ako feta alebo mozzarella uskladnite v slanom náleve v sklenenej a uzatvárateľnej nádobke v chladničke.



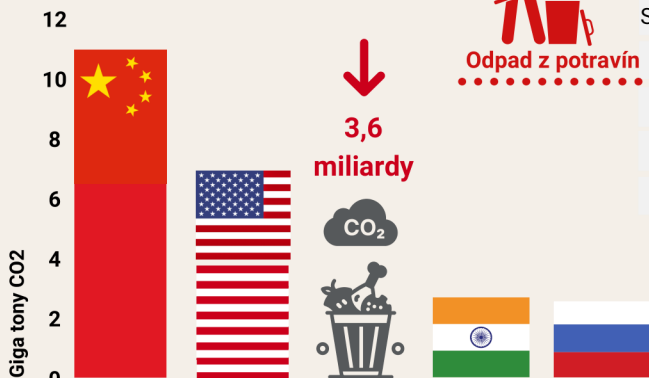
S jedlom končí v koši aj veľké množstvo peňazí

936 miliárd USD



Priame finančné straty spojené s potravinovým odpadom sú len špičkou ľadovca. Celkový účet za plytvanie potravinami je omnoho väčší.

Ak by bol potravinový odpad krajinou, bol by 8. najväčšou svetovou ekonomikou a tretím najväčším producentom skleníkových plynov.



Krajina	HDP (2019, \$)
USA	21,4 bilióna
Čína	14,3 bilióna
Japonsko	5,1 bilióna
Nemecko	3,9 bilióna
India	2,9 bilióna
Spojené kráľovstvo	2,8 bilióna
Francúzsko	2,7 bilióna
Taliansko	2 bilióny
Brazília	1,8 bilióna
Kanada	1,7 bilióna

a prírodných zdrojov



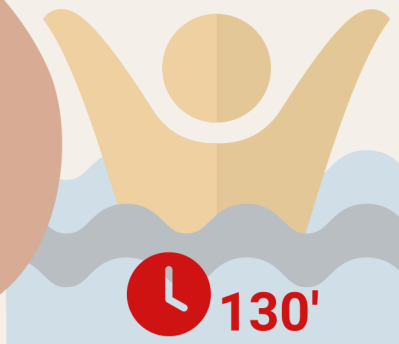
Viac než štvrtina poľnohospodárskej pôdy sa využíva na produkciu potravín, ktoré skončia ako odpad. Je to plocha, ktorá sa rovná rozlohe Číny, Mongolska a Kazachstanu.



Objem vody, ktorý sa pri tom použije, je 250 miliárd litrov, čo je približná ročná spotreba vody v Indonézii alebo ročný prietok rieky Volgy.



Ak by sa každý obyvateľ USA, ktoré majú najvyššiu spotrebu vody per capita, každý deň v roku sprchoval 2 hodiny, stále by sa minulo menej vody, než sa premrhá na výrobu jedla, ktoré sa nikdy nezje.



**FREE
FOOD**

#dajmejedludruhu
sancu

FOODRUS



Free Food je občianske združenie, ktoré od roku 2015 bojuje proti plytvaniu potravinami na Slovensku. Našími najznámejšími projektmi sú „Komunitné chladničky“, zmeny legislatívy v prospech darovania potravín, „Zero Waste brunch“, či „Zero Waste kantína“. Prostredníctvom našich osvetových aktivít sa snažíme priblížiť problém plytvania potravinami širokej verejnosti. Sme hrdým partnerom európskeho výskumného projektu FoodRUs.

Výskumný projekt FoodRUs pracuje na návrhoch riešení pre znižovanie potravinového odpadu a strát vytvorením odolných potravinových systémov v deviatich európskych regiónoch. Združuje 29 partnerov z 10 európskych krajín, z ktorých 4 sú zo Slovenska.

Partneri projektu: **Viac info na:**



www.free-food.sk



www.foodrus.eu



[freefood_svk](https://www.instagram.com/freefood_svk)



www.jedloniejeodpad.sk



Free Food



Free Food - Jedlo pre všetkých



Projekt FoodRUs je financovaný z programu Európskej únie pre výskum a inovácie Horizont 2020 pod č.101000617.