

praktická príručka

# AKO NEPLYTVAŤ JEDLOM



a šetriť  
planétu  
aj peňaženku

**FREE  
FOOD**

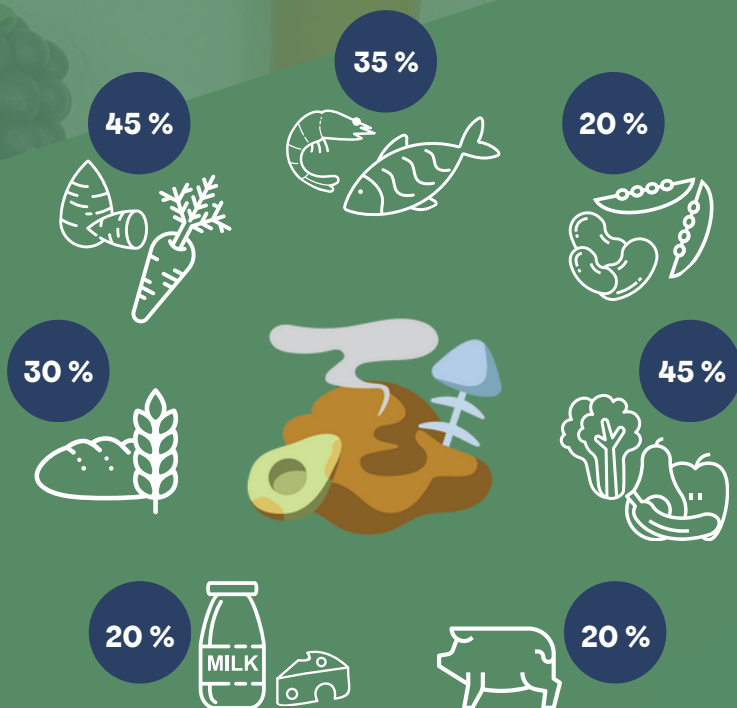
---

Až **tretina všetkého jedla** vyrobeného na ľudskú spotrebu sa nikdy nezje. Sú to takmer

**2 miliardy ton**

strát a odpadu z potravín, ktorých priama finančná strata je viac než

**88 miliárd eur.**



# Čo je potravinový odpad a plytvanie potravinami?

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 sliepky suchým chlebom, alebo v záhradnom kompostéri skompostujete hnijúce jablko. No v tomto prípade ste nevytvorili odpad.

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

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



# Aké sú hlavné príčiny plytvania?



## Prvovýroba

nadprodukcia; zmeny dopytu zo strany objednávateľa; neželaný tvar, farba či veľkosť; straty pri zbere úrody; nesprávne skladovanie úrody; výkyvy počasia a suchá



## Výroba a spracovanie

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



## Distribúcia

obrovské vzdialenosti; zmeny teplôt pri prevoze; neopatrná manipulácia



## Maloobchod

neefektívny manažment nákupu a predaja; kolísanie dopytu počas sviatkov a pri zmene počasia







## Reštaurácie

nesprávne skladovanie jedla; neefektívne spracovanie; neodhadnutie množstva predaných porcií; neprimerane veľké porcie



## Domácnosti

priveľké zásoby a nesprávne skladovanie; neefektívne spracovanie

# Plytvanie v Európskej únii

V EÚ sa vytvorí každý rok až **59 miliónov** potravinového odpadu. Najväčší podiel predstavujú domácnosti, a to **až 53 %**, čo tvorí okolo **131 kg na jednu osobu**.




# Plytvanie na Slovensku

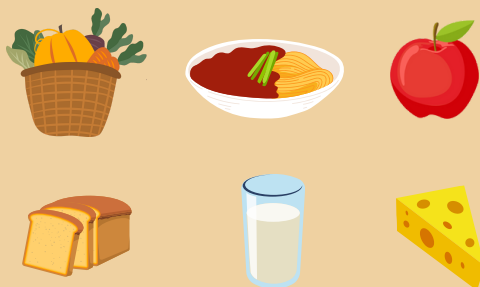


Na Slovensku sa ročne vyprodukuje odhadom **0,6 mil. ton** potravinového odpadu. Hlavnou príčinou vzniku odpadu je, že **nakupujeme viac potravín a navaríme viac jedla, ako dokážeme spotrebovať** a potraviny **nesprávne skladujeme**. Až **9 % domácností** vyhadzuje jedlo na dennej báze.

**Neplytváním by trojčlenná domácnosť ušetrila až 500 € ročne**

 = 106 kg

## Čo najčastejšie vyhadzujeme?



# DESATORO NEPLYTVANIA

- 1 Plánujte nákupy.
- 2 Nenakupujte hladní.
- 3 Sledujte dátumy.
- 4 Majte prehľad.
- 5 Skladujte správne.
- 6 Meňte umiestnenie.
- 7 Varte bez odpadu.
- 8 Uchovajte ich čo najdlhšie.
- 9 Podel'te sa.
- 10 Merajte si odpad.
- + Kompostujte.



# Ako správne nakupovať?

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

Nenechajte sa oklamať vlastným žalúdkom, **pred nakupovaním sa občerstvite** aspoň pohárom džúsu alebo drobným jedlom.

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

Vytvorte si **nákupný zoznam** toho, čo potrebujete. Naozaj nakúpte len to, čo máte na zozname a nakupujte na váhu.

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.

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**. Zľutujte sa napríklad nad zrelými **single banánmi**, ktoré by inak pravdepodobne skončili v koši.

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



# Spotreba a trvanlivosť

Minimálne jedna tretina Slovákov nevie s určitosťou povedať, aký je rozdiel medzi dátumom spotreby a dátumom minimálnej trvanlivosti.

## DÁTUM SPOTREBY

Označuje **čerstvú potravinu**, ktorá z mikrobiologického hľadiska **podlieha rýchlej skaze**, a preto môže v krátkom čase predstavovať bezprostredné nebezpečenstvo pre zdravie. Potravinu pár dní po spotrebe však odporúčame pred vyhodnotením najskôr ovoňať a ochutnať.

Spotrebujte :do/ Spotrebujte do  
(neotvorené balenie):  
15/1/24 c18:12

- čerstvé mlieko, chlieb
- lahôdky
- vajcia, syr, ryby
- čerstvé mäso
- jogurty, balené šaláty

trvanlivé mlieko

zaváraniny, džúsy

cestoviny, konzervy

omáčky, olej

múka, ryža

## MINIMÁLNA TRVANLIVOSŤ

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. Potraviny po DMT môže obchod darovať charite alebo predať za zvýhodnenú cenu.

Minimálna  
trvanlivosť do:  
20.11.23 P

# Zdravá chladnička



- 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

# Ako sa starať o chladničku?

Chladničku udržiavajte čistú,  
neprepíňajte ju.



Teplotu udržiajte od  
1 do 5 °C.



Vo dvierkach a vrchných  
častiach je teplota najvyššia.

Dlhé otváranie chladničky môže  
skrátiť životnosť potravín.



Staršie potraviny presuňte  
dozadu, nové dopredu.



## Čo do nej nepatrí?



cibuľa  
cesnak  
zemiaky  
avokádo  
baklažán  
cuketa  
uhorky  
tekvica  
paradajky  
nezrelé ovocie  
chlieb





# SKLADUJTE ICH SPRÁVNE



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



## ZEMIAKY:

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

# ABY VYDRŽALI ČO NAJDLHŠIE

## ŠALÁT:

Šalát sa dobre uskladňuje natrhany na jednotlivé lístky a zabalený v papierovom obrúsku v uzatvárateľnom vrecku bez prístupu vzduchu. Šalátovú hlavu môžete vcelku zabaliť aj do voskového obrúsku. Zvädnutý šalát sa stane znovu čerstvým, keď ho ponoríte na čas do ľadovej vody.

## SYPKÉ POTRAVINY:

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

## JABKLÁ:

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

## AVOKÁDO:

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.



## DROBNÉ OVOCIE:

Vydrží dlhšie čerstvé vďaka octu. Umyte ho v studenej vode s 2 PL octu, nechajte odstáť a uskladnite v chladničke.

## KÔSTKOVÉ OVOCIE:

Kôstkové ovocie ako čerešne či marhule je najlepšie uskladňovať pri izbovej teplote, ak ešte riadne nedozreli. Po dozretí ich uložte v ideálnom prípade do špajzy. Nenechávajú ich v mikrotérovom vrecku, môžu sa tak oveľa rýchlejšie pokaziť.



## BANÁNY:

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



## 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 kúsky na panvici a uskladnite ich v chladničke v olivovom oleji.



## KOREŇOVÁ ZELENINA:

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





## HRÍBY:

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

## CESNAK:

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.



## JARNÁ CIBUĽKA:

Špargľu, šalát či inú listovú zeleninu je najlepšie uchovávať ako kvetiny – orezať spodok, dať do vody, prikryť zvrchu plastovým vreckom a dať do chladničky. Jarnú cibuľku môžete uskladniť podobne, ale bez orezávania koreňov. Alebo môžete jej spodky zabaliť do voskového obrúska či jemne vlhčeného papierového obrúska.



## BYLINKY:

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.



## CHLIEB A MÚKA:

V chlebe neustále prebieha biologický proces, počas ktorého sa uvoľňuje vlhkosť, preto potrebuje „dýchať“. Uskladňujte ho radšej zabalený v bavlnenom obrúske v chlebníku. Múku dajte na 48 hodín do mrazničky, aby ste tak zabili prípadné hmyzie vajíčka, potom uskladňujte v uzatvárateľnej nádobe na suchom mieste.





## SUŠIENKY:

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



## MÄSO:

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.



## RYBY:

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



## TVRDÝ SYR:

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

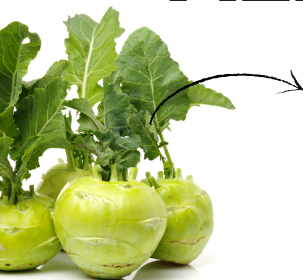


## SLANÝ SYR:

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



# ODPAD ALEBO POKLAD?



## KALERÁBOVÉ LISTY:

**Použitie:** zmixovať do pesta, nasekať do šalátu, namiesto kapustného listu

## KARFIOLOVÉ LISTY:

**Použitie:** udusiť, použiť surové do šalátu namiesto kapusty, vysmažiť



## MRKVOVÁ VŇAŽ:

**Použitie:** do pesta, do karbonátok, do pyrú, do zálievky, do vývaru



## LISTY Z REĎKOVKY:

**Použitie:** udusiť ako špenát, nasekať do šalátu, rozmixovať do pesta



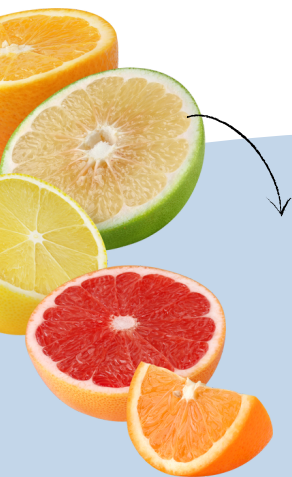


## **BANÁNOVÁ ŠUPKA:**

**Použitie:** do banánového chleba,  
do džemu, namiesto metabolického čaju

## **MELÓNOVÁ ŠUPKA:**

**Použitie:** do šalátu namiesto uhorky,  
do soté, do zaváranín a džemov

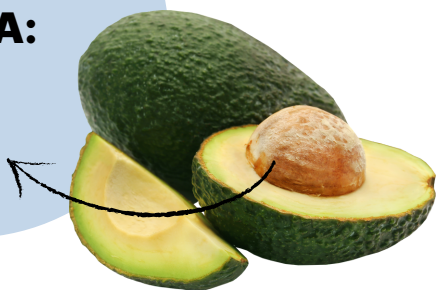


## **CITRUSOVÁ ŠUPKA:**

**Použitie:** do pečeného čaju,  
do džemu, usušiť alebo kandizovať

## **KÔSTKA Z AVOKÁDA:**

**Použitie:** rozmixovať do smoothie,  
vylúhovať ako nápoj



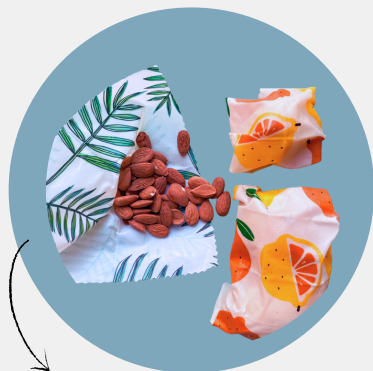
odporúčame použiť **plodiny z overenej bioprodukcie**



# POMOCNÍCI DO KUCHYNE



**UZATVÁRATELNÉ BOXY**



**VOSKOVÉ OBALY**



**ZIP VRECKÁ**



**SKLENENÉ FLAŠE**



**TLAKOVÝ HRNIEC**



**VÝKONNÝ MIXÉR**



**VIACÚČELOVÝ MIXÉR**



**KUCHYNSKÝ GRIL**



**VÁKUOVAČKA**



**PARNÝ HRNIEC**

# Ako merať odpad?

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

1

Skôr než skončí v nádobke na bioodpad alebo v kompostéri, odvážte si svoj odpad z potravín pomocou **kuchynskej váhy** (v gramoch).

2

Zapíšte si hmotnosť odpadu **do kalendára**, ktorý majte umiestnený v kuchyni. Ideálne, ak si budete merať zvlášť odpad, ktorému ste doma vedeli predísť (jedlé časti, zahrňte aj tekutú stravu), a ktorému sa nedalo predísť – častí 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).

3

Všimajte si aj druh potraviny a deň, kedy ste ho vyhodili. 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.

**Nebuďte v tom sami! Dajte si výzvu s kamošmi, rodinou alebo susedmi.**



# Ako triediť kuchynský odpad?

- ✓ zvyšky z **ovocia** a **zeleniny** vrátane citrusov
- ✓ zvyšky **vareného** jedla (aj pokazené)
- ✓ **mäso, mliečne výrobky** (aj pokazené)
- ✓ potraviny **po dátume spotreby** bez obalov
- ✓ **čajové** vrecká, **kávová** usadenina
- ✓ **menšie kosti**: z hydiny, rýb
- ✓ **škrupiny** z vajíčok
- ✓ staré **pečivo** (aj plesnivé)
- ✗ **obaly** z potravín alebo hotových jedál
- ✗ **tekuté** potraviny: napríklad mlieko
- ✗ **veľké kosti**: hovädzie, bravčové
- ✗ **nepotravinové výrobky** ako plienky
- ✗ zelený **odpad zo záhrady**: lístie, tráva
- ✗ **kávové kapsule, cigaretové ohorky**
- ✗ **jedlé oleje a tuky**
- ✗ **ostatný odpad**: papier, sklo, plasty, komunál
- ? použité **papierové vreckovky**
- ? **kompostovateľné vrecká**



# Druhy kompostovania

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



## KOMPOSTOVACIA JAMA



**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



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

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 to relatívne nová technológia, pri ktorej ide o proces **anaeróbnej fermentácie** pomocou špeciálnych baktérií v trvaní cca dvoch týždňov. Produktom je Bokashi hmota a tekutý výluh, ktoré sa dajú použiť ako hnojivo. Jednou z hlavných výhod je aj možnosť kompostovania živočíšnych produktov.



# FREE FOOD

#NIEJENAMTOJEDNO

## #JENAMTOJEDLO

**Free Food** je občianske združenie, ktoré od roku 2015 **bojuje proti plytvaniu potravinami** na Slovensku.

Našimi najznámejšími projektmi sú **Komunitné chladničky, zmeny legislatívy** v prospech darovania potravín, **Zero Waste kantína** a **Bystro Gastro**. Prostredníctvom našich osvetových aktivít, online príručiek a videí sa snažíme **priblížiť problém plytvania potravinami širokému obyvateľstvu**.

V ponuke máme aj interaktívne **prednášky** a rôzne **workshopy**.

 [freefood\\_svk](#)

 Free Food - Jedlo pre všetkých

 Free Food

 [www.free-food.sk](http://www.free-food.sk)

Vznik príručky finančne podporili:



**TESCO**  
Nadácia