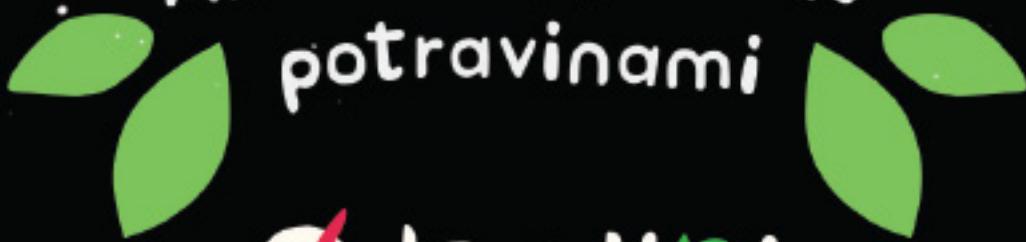




PRÍRUČKA

Ako menej plytvať
potravinami



Odpadlici
Boj o prežutie

**FREE
FOOD**

KLARSTEIN
DIZAJNOVÉ MAŠINKY Z NEMECKA

**Na Slovensku sa
ročne vyprodukuje
0,86mil. ton
potravinového odpadu,
čo je na obdobnej
úrovni ako susedné
Maďarsko s dvakrát
väčším počtom
obyvateľov. [1]**

Prečo je plytvanie potravinami problém?

- Spôsobuje škody na životnom prostredí následkom znečistenia a úbytku vzácnych zdrojov akými sú pôda, voda a energie.
- Predstavuje finančnú stratu pre producentov, obchod aj pre spotrebiteľov.
- Keďže asi miliarda ľudí na svete trpí podvýživou, ide o vážny etický problém.

Ak by bol potravinový odpad krajina, bol by tretím najväčším producentom skleníkových plynov (hned' po Číne a USA) a zahrňal by plochu rovnajúcu sa rozlohe Číny, Mongolska a Kazachstanu (alebo 28% celkovej polnohospodárskej pôdy).

[2]



**Podľa odhadov
Organizácie OSN pre výživu
a polnohospodárstvo (FAO)
skončí ako odpad 1/3
celosvetovo vyprodukovaných potravín určených
pre ľudskú výživu,
čo predstavuje približne 1,3
miliardy ton za rok.
V EÚ sa ročne vyhodí až
88 miliónov ton potravín,
t.j. 173 kg na obyvateľa.**

Čo rozumieme pod pojmom "potraviny" a prečo sa plynvá jedlom

Vymedzenie pojmu „potraviny“ v nariadení (ES) č. 178/2002 zahŕňa potraviny ako celok, v celom potravinovom dodávateľskom reťazci od výroby po konzumáciu. Zahŕňa aj nejedlé časti, ktoré neboli pri výrobe oddelené od jedlých častí, napríklad kosti v mäse určenom na ľudskú spotrebu. Potraviny teda môžu obsahovať prvky pozostávajúce z častí potravín určených na konzumáciu a častí potravín neurčených na konzumáciu.

Potravinami sa plynvá naprieč celým dodávateľským reťazcom, od počiatočnej polnohospodárskej produkcie až po konečnú spotrebu v domácnostiach.

V rozvinutých krajinách sú to domácnosti a reťazce, ktoré plynvajú potravinami najviac, pripisuje sa im približne polovica z celkového potravinového odpadu.

Najčastejším dôvodom plynvania v reťazcoch sú vysoké štandardy kvality zavedené pre komfort konzumenta, ktoré kladú dôraz na zovňajšok, či už sa jedná o plné police pečiva alebo samotný tvar ovocia a zeleniny.

U domácností ako dôvod prevažuje neschopnosť / nevôle čítať informácie na potravinovom obale a nesprávne skladovanie potravín. Preto je za riešenie tohto problému zodpovedný každý jeden z nás. [3]

**Vedeli ste, že
od januára 2017 vstúpil
na Slovensku do
platnosti nový zákon,
ktorý umožňuje
obchodom darovať
potraviny po uplynutí
dátumu minimálnej
trvanlivosti na
charitatívne účely?**

V čom sa dátum minimálnej trvanlivosti líši od dátumu spotreby?

DÁTUM SPOTREBY

Označovaný ako „Spotrebujte do“

- Uvádzajú sa dátumy, kedy je možné potraviny bezpečne skonzumovať. Označujú sa ním čerstvé potraviny: čerstvé mäso a mäsové výrobky, syry, jogurty, čerstvé ryby.
- Potraviny po dátume spotreby sú škodlivé pre zdravie a treba ich zlikvidovať

DÁTUM MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI

Označovaný ako „Minimálna trvanlivosť do“

- Uvádzajú sa dátumy, kedy si potravina uchová svoju predpokladanú kvalitu. Označujú sa ním trvanlivé potraviny: múka, ryža, cestoviny, olej, konzervy.
- Pri správnom skladovaní je konzumácia potravín po tomto dátume ešte stále bezpečná

Potraviny označené dátumom minimálnej trvanlivosti sú pri dodržaní podmienok ich skladovania zdravotne bezpečné a chuťovo bezchybné, a to aj tri mesiace po uplynutí dátumu ich trvanlivosti (podľa najnovších laboratórnych skúšok ASS). [4]

Na čo si dávať pozor?



Potraviny po DMT sú nejedlé, keď:

Cestoviny napadnuté škodcami, so známkami plesne a rozkladu, zapáchajúce .

Konzervy hrdzavé a s porušeným obalom.

Káva s plesňou, po dátume minimálnej trvanlivosti nemá takú príjemnú prenikavú arómu a chut', ale je zdraviu neškodlivá.

Chlieb s čiernou, červenou alebo modrou plesňou. Bielu pleseň je ľahšie rozoznať od múky na pomúčenom chlebe, ale na pleseň vás upozorní jej typický zápach a chut'.

Slizké a zapáchajúce syry, zažltnuté mäso a ďalšie rýchlo sa kaziace čerstvé potraviny po dátume spotreby.

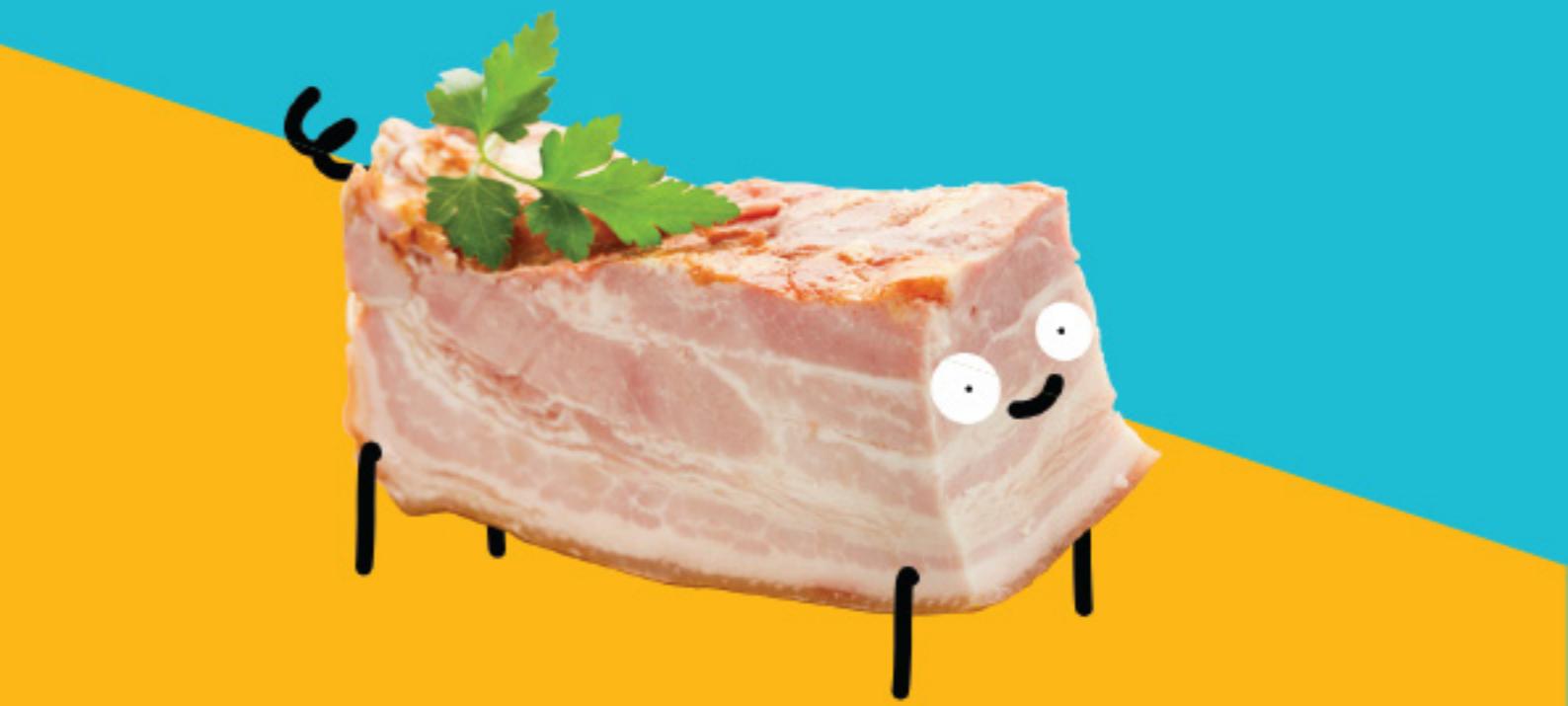
Cukor, ryža alebo cestoviny vydržia aj niekoľko rokov, zatiaľ čo trvanlivému mlieku by som dala pár týždňov," hovorí Jurkovičová. Ľudia si podľa nej pri kontrole kvality potraviny musia všímať, či produkt nie je farebne zmenený, či nezapácha, alebo na ňom nie je pleseň.

„Bezpečnosť potraviny sa zvyšuje aj tým, že ju človek tepelne upraví“ uzatvára lekárka a odborníčka na výživu.

[5]

Čo môžem urobiť ako jednotlivec, aby som znížil svoj potravinový odpad?

- **Nenakupuj, keď si hladný.**
- **Plánuj si nakupovanie.**
Skontroluj chladničku a nakúp len extra ingrediencie, ktoré potrebuješ. Aby si kúpil len toľko koľko potrebuješ, naku-
puj radšej kusovú zeleninu a ovocie.
- **Skontroluj dátumy spotreby
a minimálnej trvanlivosti.**
Ak plánuješ zjesť potravinu neskôr, zober si potravinu s
ne skorším DMT/DS a naopak.
- **Udržuj si zdravú chladničku.**
Teplota by mala byť od 1 do 5°C.
- **Meň umiestnenie jedla.**
Pri novom nákupe presuň staršie potraviny do predu chlad-
ničky a nové dozadu.
- **Servíruj radšej menšie množstvá jedla.**
Každý si môže prísť po duplu po tom čo vyčistil taniere.
- **Zúžitkuj zvyšky.**
Jedlo môžeš odložiť do dózičky a zjesť ďalší deň, pridať do jedla ďalšieho jedla iný deň alebo zmraziť. Mäkké ovocie môže byť spotrebované do smoothies a zelenina na po-
lievky.
- **Zamrazuj.**
Nezješ celý bochník chleba alebo celý hrniec polievky?
Zamraz ich a keď na teba prídu lenivé dni, stačí len otvoriť mrazák, ohriať a o večeru je postarané.
- **Kompostuj.**
Nejakému odpadu sa predsalen nedá vyhnúť, a preto bio
odpad môžeš využiť vo svojej záhradke alebo pohnojiť
tvoje izbové rastlinky.
- **A nezabudni vyhadzovanie
jedla = vyhadzovanie tvojich peňazí.**
(ročne tak vyhodí priemerná domácnosť vyše 500 Eur). [6]



Kde v chladničke umiestniť potraviny

zásada č. 1

Čím trvanlivejšie potraviny, tým vyššie v chladničke, teplota je totižto najnižšia naspodu.

Na najvrchnejšiu policu preto patria nedojedené varené potraviny, omáčky a mlieko a mliečne výrobky.

Na najspodnejšiu zasa mäso a drobné ovocie.

zásada č. 2

Zeleninu a ovocie ukladaj do zásuviek v najspodnejšej časti chladničky, pretože tam je najchladnejšie = skvelé miesto pre vitamíny. Zeleninu skladuj oddelene od ovocia.

zásada č. 3

Do dverí ukladaj trvanlivejšie potraviny, ako zaváraniny či džemy. Pri otvorení sa rýchlo mení teplota a mlieko či mliečne výrobky by sa tak rýchlo pokazili.

zásada č. 4

Mäso a mliečne výrobky neukladaj vedľa seba, zabrániš tak vzájomnej kontaminácii.

zásada č. 5

Vajcia vyskladajte z pôvodných obalov špičkou dole, do priečadiel v chladničke k tomu určených. Papierový obal je zdrojom mikroorganizmov, ktoré by mohli kontaminovať ďalšie potraviny. Vydržia 4 - 5 týžňov.

zásada č. 8

Zemiaky neuskladňujte vo vlhkom prostredí. Môže to spôsobiť zahnívanie zemiakov a prinízka teplota zmení škrob na cukor.

zásada č. 6

Exotické plodiny ako mango, ananás, banány skladuj pri izbovej teplote, pretože sú citlivé na chlad. Takisto aj avokádo, baklažán, uhorky, paprika, zelená fazuľka, cuketa a paradajky. Ak sú tieto druhy dlhodobo skladované pri nízkych teplotách, môže dôjsť vo vnútri alebo na povrchu k zhnednutiu alebo zosklovataniu, úplnému zastaveniu dozrievania a zmenám chute.

zásada č. 7

Cibuľoviny nepatria do chladničky.



Aby potraviny dlhšie vydržali

Zemiaky skladujte na suchom studenom mieste ako pivnica či špajza.

Zemiaky a jablká skladujte spolu - jablká zabraňujú zemiakom v klíčení. Zemiaky a cibuľa by sa ale spolu skladovať nemali, rýchlejšie sa potom kazia.

Jablká uskladňujte separátne od ostatného ovocia, spôsobuje totižto rýchlejšie dozrievanie vďaka uvoľňovanému etylénu.



Drobné ovocie vydrží čerstvejšie vďaka octu - umyte ho ním pred tým ako ho uskladníte v chladničke.



Kôstkové ovocie ako čerešne či marhule je najlepšie uskladňovať pri izbovej teplote.

Nenechávať ale v sáčku, rýchlejšie sa tak môžu pokaziť.

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 usušíť.

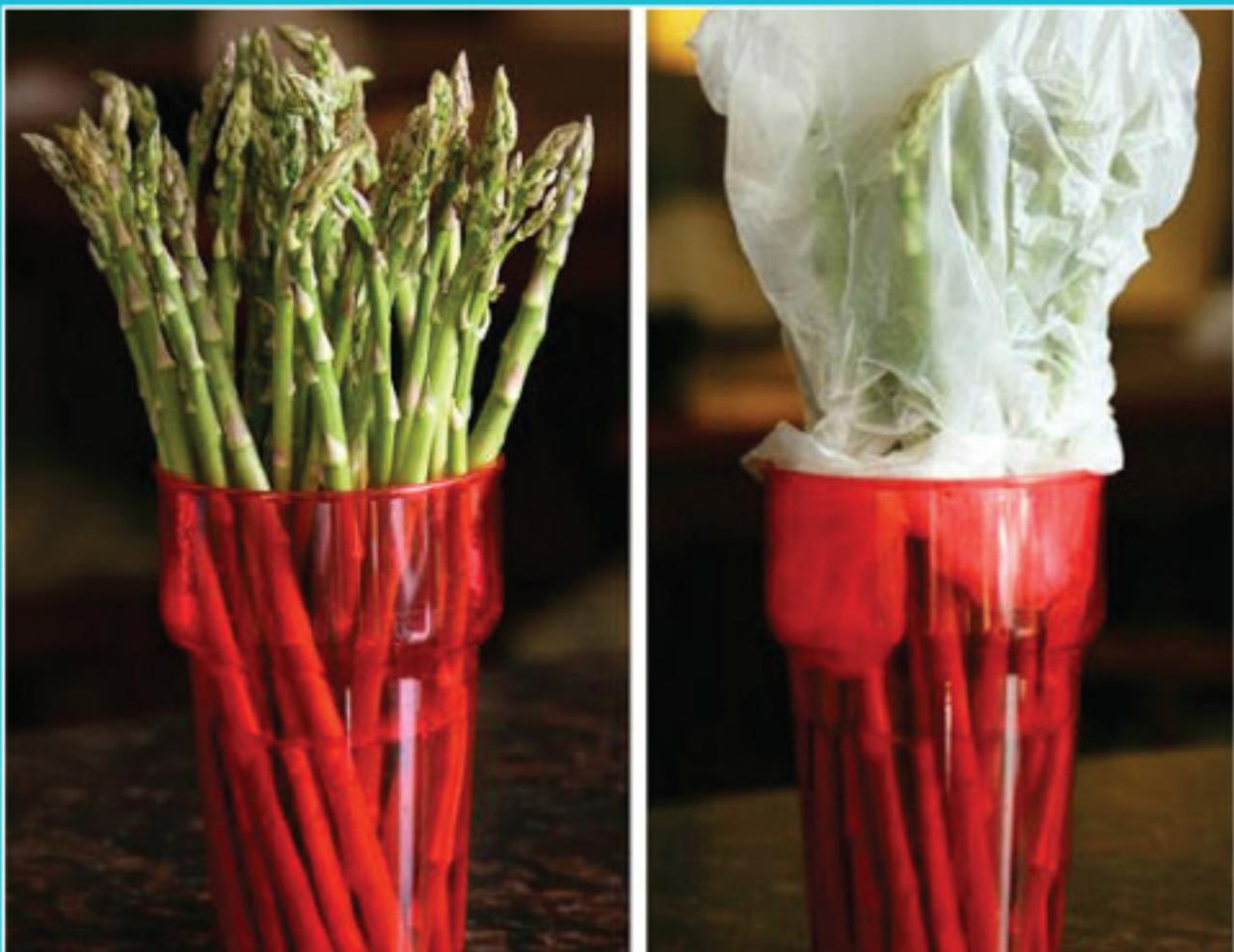


Uhorky neznášajú dobre chlad, najlepšie skladovať teda v špajzi či pri izbovej teplote.

Šalát sa dobre uskladňuje natrhaný na jednotlivé lístky a zabalený v papierovom obrúsku v uzavíratelnom sáčku bez prístupu vzduchu.



Špargľu, šalát či inú listovú zeleninu je najlepšie uchovávať ako kvetiny - odrezať spodok, dať do vody a prikryť zvrchu plastovým sáčkom. Jarnú cibuľku môžete uskladniť podobne ale bez odrezávania koreňov.



Zvednutý šalát sa stane znova čerstvým, keď ho ponoríte na čas do ľadovej vody.

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

Rapíkatý celer, mrkvu a red'kovky najdlhšie udržíte čerstvé nakrájané na kúsku v nádobe s vodou.

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

Hríby uskladňujte v chlade a v papierovom sáčku.

Jarnú cibuľku najlepšie uskladníte v chladničke nasekanú na kúsky v zaváraninovom pohári.

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.



Paradajky v chladničke strácajú svoju chuť. Uskladňujte ich preto radšej v chlade pri cca 14°C či pri izbovej teplote, najlepšie stopkovou časťou dolu. Ak už prezrievajú orestujte kúsky na panvici a uskladnite v chladničke v olivovom oleji.



Chlieb a pečivo uskladňujte zabalené v utierke v chlebníku alebo plátenom vrecku na chlieb. Aby vydržalo dlhšie čerstvé, dajte k nemu prekrojené jablko alebo zemiak.

Nedojedené avokádo je najlepšie uskladniť spolu s polovicou cibule v chladničke v plastovej nádobe alebo pokvapkajte citrónovou šťavou.

Banány vydržia dlhšie čerstvé pokope, odtrhávajte ich až keď ich plánujete zjesť. Stopky zabalte do fólie, pomalšie tak budú dozrievať. Ak prezrejú najlepšie je ich dať zamraziť.



Mäso usklaňujte v pôvodnom balení, zabráňte tak kontaminácii baktériami. Ak ho nespotrebuje do 3-5 dní, dajte ho radšej zamraziť. V mrazničke vydrží 3 - 6 mesiacov.

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

Syr udržíte najdlhšie čerstvý zabalený v špeciálnom povoskovanom papieri alebo papieri na syr. V plastovom obale rýchlejšie splesnivie. Podľa jeho zrelosti tak vydrží týždeň až mesiac.



Cottage cheese či iný otvorený kelímok s krémovým syrom umiesnite dole hlavou v chladničke, zabráni sa tak množeniu zlých baktérií.

Dajte múku na 48 hodín do mrazničky, aby ste tak zabili prípadné hmyzie vajíčka, potom uskladňujte v uzavárateľnej nádobe na suchom a chladnom mieste.

Nevyužité cestoviny z balenia, ovsené vločky či iné sypké potraviny uskladňujte taktiež vo vzduchotesne uzavretej nádobe.



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

Na spodok zásuviek v chladničke dajte papierové obrúsky, pohltia tak nadbytočnú vlhkosť. [7]



REFERENCIE

- [1] Európsky parlament, 2013 - [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2013/513515/IPOL-JOIN-ET\(2013\)513515_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2013/513515/IPOL-JOIN-ET(2013)513515_EN.pdf)
- [2] http://www.fao.org/3/a-bb144e.pdf?fbclid=IwAR1Kolrs22M-4kYWwhfqKZvJYpWw4zS2odnT3QQsH9iaaooXqZI19U_S5epU
- [3] <http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/food-waste/definition/en/>
<http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/>
https://europskenuvody.sk/2017/05/16/monika-smolkova-plytvanie-potravinami-je-celosvetovy-problem/?fbclid=IwAROUykacBEMAEUUdJV_DOZTGfpPEHklul2EWu0T5WB6XI0HD1THO7LhIn3c
- [4] <http://www.opotravinach.sk/sciences/view/Datum%20MINIMALNEJ%20TRVANLIVOSTI,%20datum%20SPOTREBY,%20datum%20ZMRAZENIA>
- [5] <http://spravy.pravda.sk/domace/clanok/402819-potraviny-po-zaruke-neskoncia-v-kosi/>
- [6] Pluska, 2016 - <http://www.pluska.sk/spravy/z-domova/toto-mozete-zjest-aj-po-zaruke-laboratorne-testy-odhalili-pravdu-potravinach.html>
- [7] Európska komisia - http://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/library/docs/tips_stop_food_waste_en.pdf

Odpadlíci Boj o Prežutie

KLARSTEIN ako spoločensky zodpovedná značka, si uvedomuje, aké dôležité je postaviť sa za správnu vec. Téma plytvania potravinami je celospoločenským problémom.

Je dôležité nielen nahlas o nej hovoriť, ale zároveň aj edukovať spotrebiteľov. Veríme, že každá značka by mala ísť príkladom a svojím konaním meniť spotrebiteľské správanie k lepšiemu.

Bojovať proti **FOOD WASTE** je nám veľmi blízke aj z hľadiska nášho produktového portfólia. Mnoho produktov **KLARSTEIN** totiž nachádza svoje uplatnenie pri spracovaní potravín v domácnostiach, kde často dochádza k zbytočnému plytvaniu jedlom...

Free Food Dajme jedlu druhú šancu

Free Food je OZ, ktoré sa snaží poukazovať a bojovať proti plytvaniu otravinami. Na svete sa vyhodí obrovské množstvo potravín, do výroby ktorých ide obrovské množstvo energie, pričom stále žijú ľudia, ktorí nemajú čo jest'. Príde nám to absurdné a preto hľadáme spôsoby, ako prispieť k zmierneniu tohto problému.



free-food.sk



[freefood](#)



info@free-food.sk



odpadlici.sk / klarstein.sk



[klarstein.slovensko](#)



info@odpadlici.sk