

## KAKO SMANJITI KOLIČINU HRANE KOJA SE BACA U KUĆANSTVU?

### Planiranje i provjera

- Planirajte kupnju – isplanirajte obroke za cijeli tjedan te provjerite koje namirnice već imate u hladnjaku i smočnici pa tek onda napravite popis za kupovinu.
- Provjerite datume na pakiranjima hrane i pravilno ih protumačite kako biste spriječili rasipanje hrane i uštedjeli novac.
- Čuvajte hranu u skladu s uputama navedenima na pakiranju.
- Nakon isteka "najbolje upotrijebiti do" datuma, prije nego što hranu bacite, provjerite njezin izgled, miris i okus – vjerojatno je još dobra i sigurna za uporabu!
- Ako vidite da ne možete potrošiti hranu prije datuma "upotrijebiti do", možete je zamrznuti i tako joj produljiti trajnost.

### Skladištenje hrane

- Izbjegavajte gomilanje namirnica u hladnjaku i smočnici. Ono što ne vidimo, često i zaboravimo koristiti. Osim toga, pretrpani hladnjaci slabije hlade i cirkulacija zraka je otežana pa može doći do bržeg kvarenja hrane.
- Namirnice koje ste tek kupili rasporedite u stražnji dio hladnjaka ili policu, a proizvode koji su već neko vrijeme u hladnjaku prebacite sprijeda.
- Višak pripremljene hrane možete zamrznuti. Ako vam dnevno trebaju male količine hrane, možete npr. zamrznuti i kruh narezan na kriške ili mlijeko za kavu u posudi za led!

### Iskoristite ostatke

- Ne servirajte prevelike porcije hrane.
- Ostatke skuhanе hrane sljedećeg dana iskoristite za ručak ili večeru ili ih ponesite na posao i pojedite kao marendu.
- Potražite recepte za pripremu hrane od ostataka kuhanih jela, starog kruha ili voća i povrća koje više nije svježe.
- Konzervirajte i kiselite hranu! Konzerviranjem možete produljiti vijek trajanja namirnice, a ujedno spremate odličnu zimnicu.

## KAKO ČITATI OZNAKE NA DEKLARACIJAMA ROK TRAJANJA

**najbolje upotrijebiti do"**  
≠  
**"upotrijebiti do"**

### NAJBOLJE UPOTRIJEBITI DO

ukazuje na datum do kojeg hrana zadržava svoja posebna svojstva ako se čuva na pravilan način. Nakon isteka "najbolje upotrijebiti do" datuma, hrana je još određeno vrijeme dobra i sigurna za konzumaciju. U toj fazi može doći do promjene nekih svojstava hrane: počinje gubiti aromu, mijenja joj se tekstura i sl., ali je još uvijek sigurna za upotrebu. Vjerujte svojim osjetilima, pomirišite, opipajte i probajte namirnicu prije jela.

### UPOTRIJEBITI DO

označava datum do kojeg se hrana može sigurno konzumirati i navodi se na hrani koja je brzo kvarljiva. Nakon isteka "upotrijebiti do" datuma, hrana se smatra nesigurnom za konzumaciju i ne smije se koristiti za jelo. Uz hranu koja je označena "upotrijebiti do" datumom, obavezno se navodi opis uvjeta čuvanja hrane kojih se trebate pridržavati.

6.maj d.o.o. za komunalne usluge - Umag  
6.maj s.r.l. servizi comunali - Umago

[www.6maj.hr](http://www.6maj.hr)



Dotisak 1.000 komada ovog letka omogućen je financijskom podrškom Ministarstva znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske, u okviru projekta "Znanje za održivo djelovanje - aktivne škole u zajednici".

# KAKO SMANJITI OTPAD OD HRANE

korisni savjeti koji će vam pomoći da smanjite količinu hrane koju bacate

# KAKO PRAVILNO ORGANIZIRATI HRANU U HLADNJAKU



Prema podacima Europske komisije u Hrvatskoj se godišnje baci **380 tisuća tona** zdravstveno ispravne hrane. Oko **53%** odbačene hrane odnosi se na kućanstva, prema tome svaki stanovnik Hrvatske **godišnje baci oko 50 kg hrane!**

Rasipanje hrane, odnosno odbacivanje hrane koja se još uvijek može iskoristiti, aktualna je i prioritarna tema u Europi i svijetu. U proizvodnji, distribuciji i skladištenju hrane iskorištavaju se prirodni resursi, a često se proizvode i negativni utjecaji na okoliš. Sprečavanje nastanka otpada od hrane važno je i sa socijalnog gledišta – puno hrane se nepotrebno baca, a postoje milijuni ljudi koji je nemaju dovoljno.

Pred vama je nekoliko korisnih savjeta koji će vam pomoći da smanjite otpad od hrane u svojim kućanstvima.