



твоята
храна

Бележник за мислещи фудита





Трудно е да се прецени значението на храната в живота ни. Като наше ежедневно гориво, храната може да изисква повече време и внимание, отколкото смятаме, че можем да ѝ отделим.

Това, което държите в ръцете си, не е просто още един бележник. С тази книжка ви каним да преразгледате отново начина, по който готвите, как планирате, съхранявате и управлявате храната си, за да избегнете превръщането ѝ в отпадък.

Ако не изядете половината от рибата, за която сте платили 10 евро, това означава, че изхвърляте 5 евро. Това са истински пари, които отиват направо в боклука.

Тук ще откриете полезни съвети за това как да намалите количеството храна, която не се изяжда, както и някои факти, които показват, защо проблемът с хранителните отпадъци е сериозен.

Естествено има много място за вашите собствени бележки.
Бон апети!



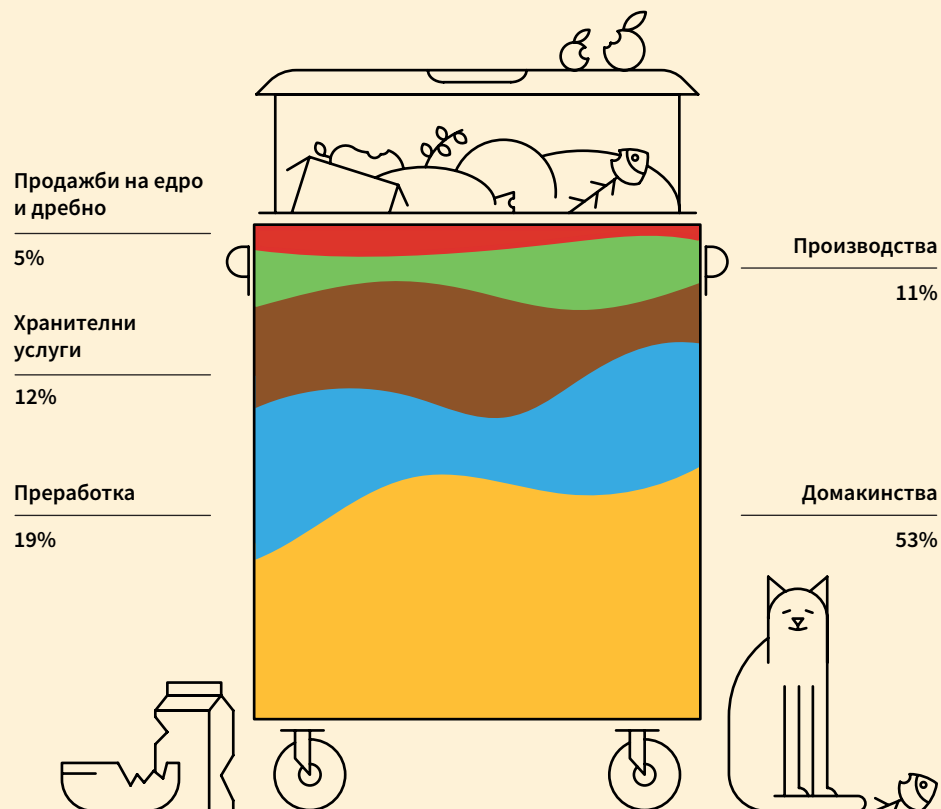
Тази публикация е направена с финансовата подкрепа на Европейския съюз. Нейното съдържание е изцяло отговорност на Литовския институт на потребителите и не винаги отразява гледната точка на Европейския съюз.

© — 2018 — Литовски институт на потребителите. Всички права запазени.
Лицензирано от Европейския съюз при определени условия.

В домовете се разхищава

повече храна, отколкото в ресторантите и супермаркетите. Така че всеки от нас и всички ние заедно можем да променим нещата. Става дума за малки, лесни промени, които можете да направите в ежедневно си хранене.

Тук можете да видите, къде най-много се разхищава храната:¹

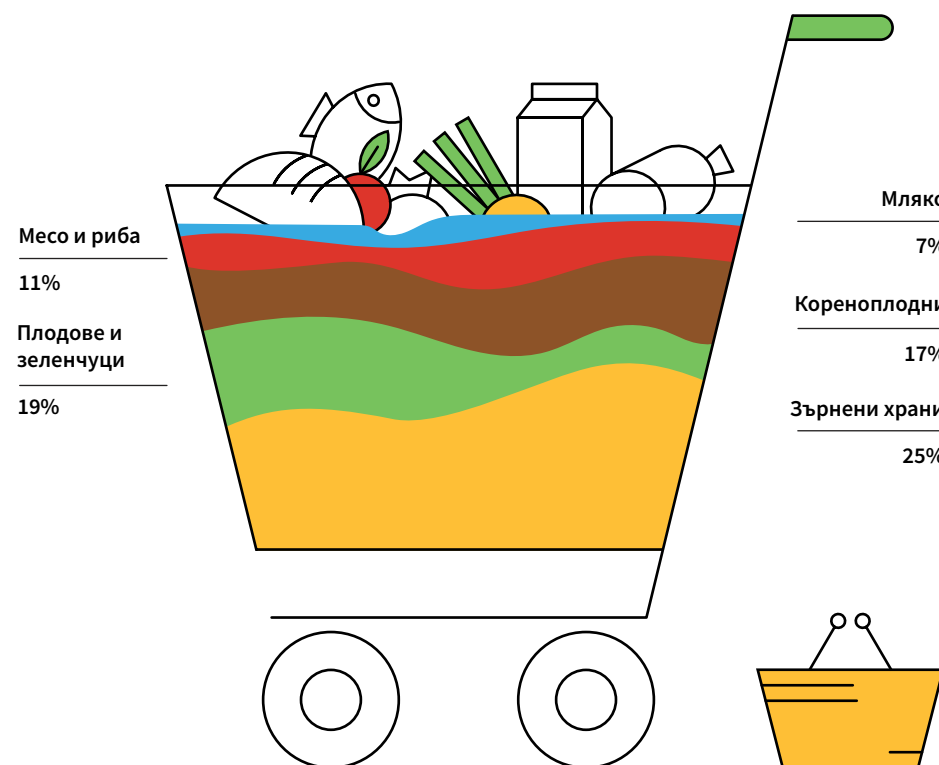


Хранителни отпадъци в Европейския съюз

¹FUSIONS, 2016.

Това е кошница с храни,

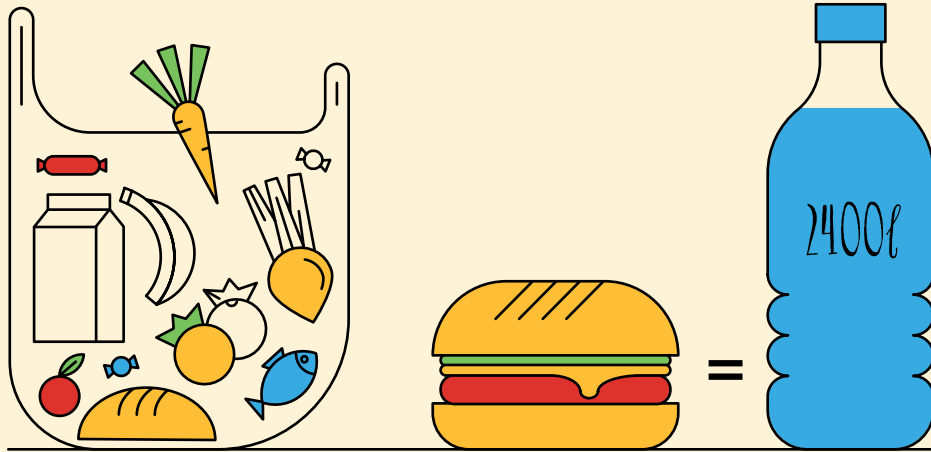
които потребителите в Европа най-често превръщат в отпадък. Процентите показват колко голяма част от произведената храна се губи: ²



²FAO, 2011.

ЗАЩО ХРАНА, КОЯТО

не се изяжда, е проблем?



В света се произвежда храна, достатъчна да задоволи всички хора на планетата. В действителност почти една трета от произведената всяка година храна се превръща в отпадък, а **над 840 милиона души по света нямат достатъчно храна.**

Хранителни отпадъци = загуба на вода: за производството на един малък хамбургер например, отиват 2400 литра вода. Големите количества храна се произвеждат в държави, където водата е оскъдна, а някои вече са изправени пред сериозен недостиг на вода.



За да се отглежда храна, която се изхвърля, се използват пестициди и други химикали. Пестицидите застрашават пчелите, птиците и други диви животни.



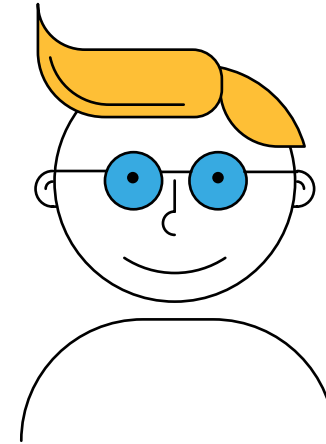
От хранителните отпадъци се отделя метан, който е свързан с изменението на климата. Някои последици от промените в климата включват: изчезване на растения и животни, по-екстремни климатични условия, покачващи се нива на морското равнище, миграция на хора.



В някои страни се изсичат тропическите гори, за да се произвежда палмово масло, което се използва в толкова много храни, които след това се изхвърлят. В същото време орангутаните и много други животни остават без своя естествен дом.

Планирането помага

да се избегне прекомерното пазаруване и да се управляват хранителните запаси. Всъщност това е един от най-ефективните начини да спестите пари!



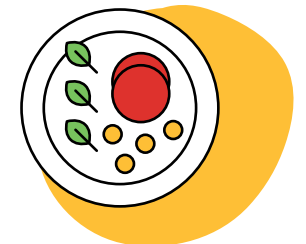
Преди да направите своя списък с покупки:



1 Проверете хладилника и шкафовете



2 Помислете какво ще готвите



3 Обмислете грамажа на храната, която ще сготвите (виж последната страница на този бележник)

Също така, вместо предварително опаковани, купувайте насипни продукти: по този начин ще купите точно толкова, колкото ви е нужно и ще избегнете презапаяването.

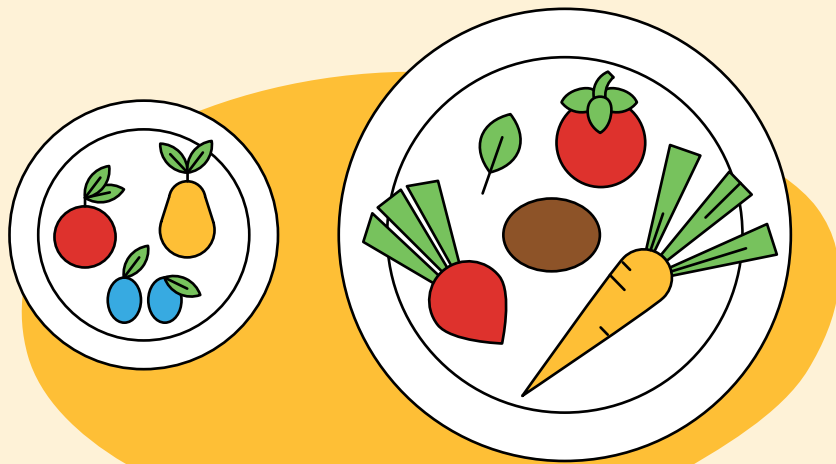


За да избегнете готвенето на твърде много храна, винаги гответе 30% по-малко от обикновено. Това ще ви позволи да сгответе точното количество за вашите гости.³

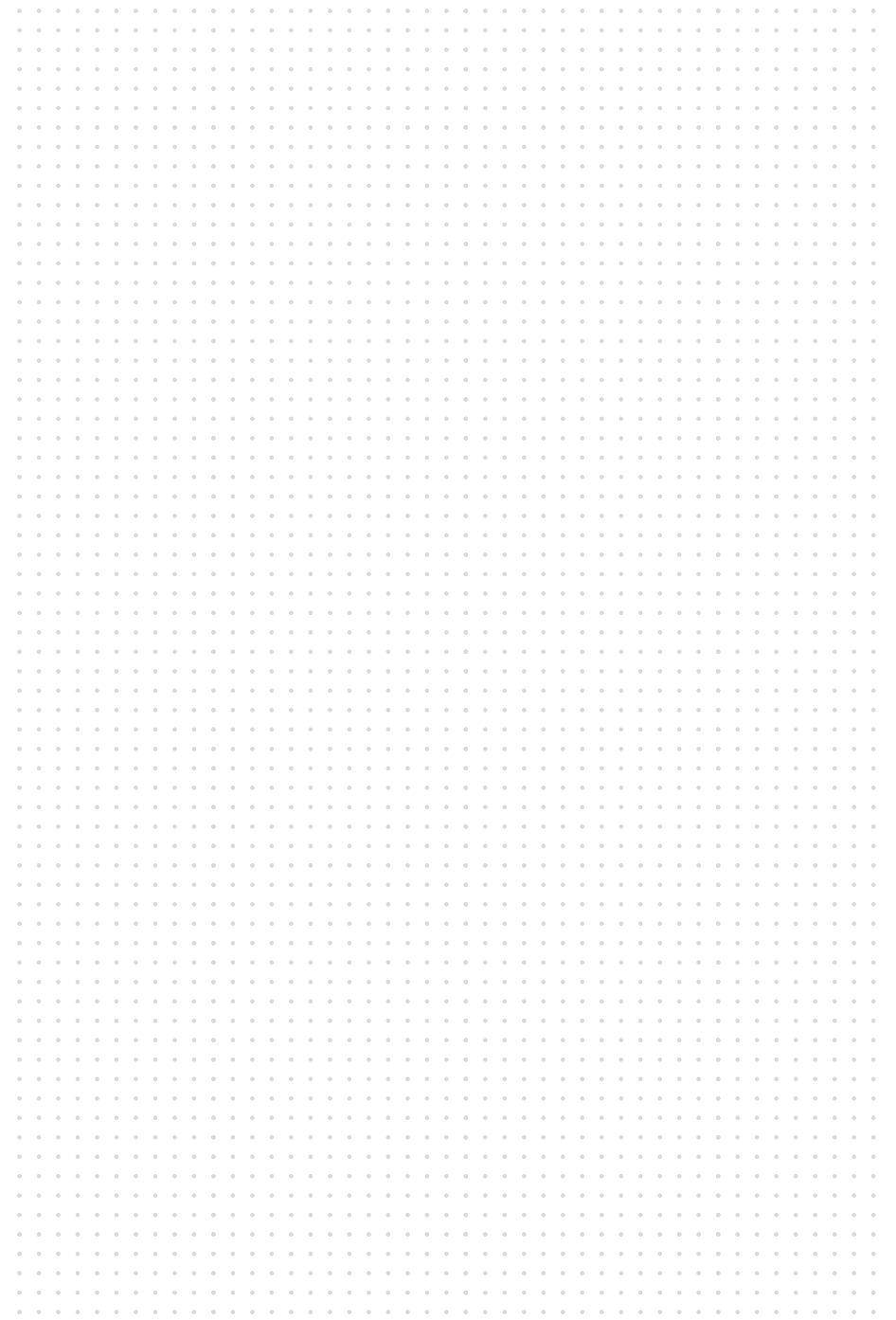
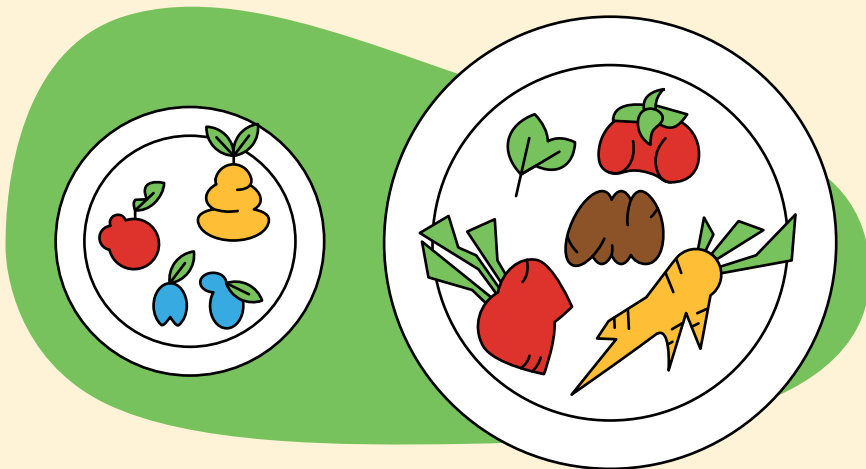
³J. Bloom, 2011.

Тонове плодове и зеленчуци

се изхвърлят без дори да достигнат до магазините, само защото не изглеждат добре, въпреки факта, че те са толкова добри, колкото техните “близнаци” с правилна форма.



vs.



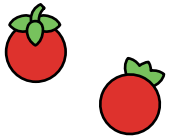
Знаете ли кои от тези продукти

трябва да се съхраняват в хладилник и кои не?

- Лук Яйца Босилек Патладжани
 Мляко Банани Картофи
 Месо Моркови Домати

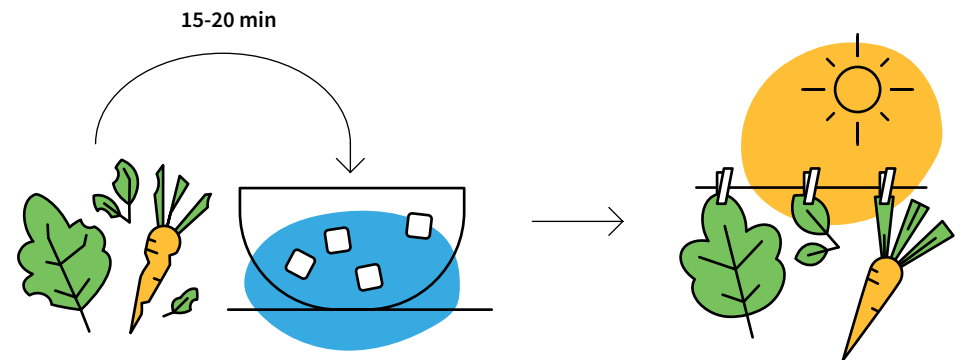


Вижте правилния отговор на последната страница на този бележник



Как да освежим увехнали зеленчуци

Марули, пресни подправки, картофи (и много други) е лесно да се освежат:



1 Оставете своите зеленчуци в купа със студена вода и лед за 15-20 минути

2 Подсушете ги и им се насладете на тяхната свежест и хрупкавост!



Едно датско проучване
показва, че ако размерът на
чинията е само с 9% по-малък,
хранителните отпадъци биха
намалели с повече от 25%.⁴

⁴P. G. Hansen, 2013.

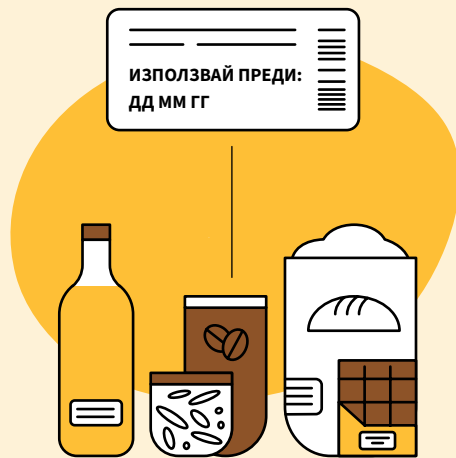


Храни, които трябва да се употребяват преди “годен до”:

- Прясно месо
- Прясна риба
- Прясно мляко
- Кисело мляко
- Сирене

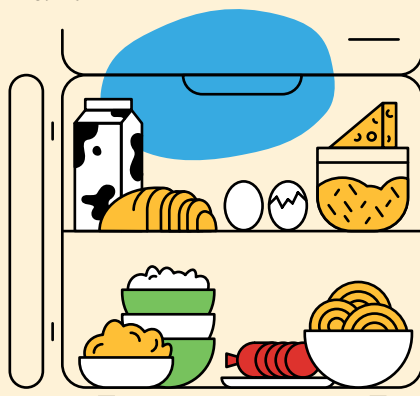
Понякога просто знаете, че скоро няма да консумирате дадена храна - затова я замразете преди датата “годен до”:

- Яйцата - първо махнете черупките
- Мляко
- Сирене - по-добре първо го рендосайте
- Хляб - нарежете на филии



Храни, които са безопасни са консумация след “използвай преди”:

- Ориз
- Шоколад
- Олио
- Кафе
- Брашно



Сготвена храна, която се съхранява добре в замразено състояние

- Картофено пюре
- Сварен ориз
- Сварено месо
- Сварена паста



Ако искате да запазите свежи нарязани ябълки или авокадо за по-дълго време, използвайте малко сок от лимон или лайм.

ОСТАТЪЦИТЕ ОТ ХРАНА

могат да се използват отново по много, много начини, като така намалява нуждата да се купува нова храна. Покажете любовта си към остатъците, преоткривайки ги като част от ежедневната си храна. С остатъците можете да сте също толкова изобретателни, колкото и с прясно купените продукти.

Тези презрели банани може и да не изглеждат перфектни, но са идеални за много ястия. Просто използвайте въображението си!

Просто ги
ИЗПОЛЗВАЙТЕ ОТНОВО:

Бананите с кафяви точки са напълно подходящи за консумация. От тях можете и да направите крем/сладолед без да добавяте каквото и да било: замразявате ги, поставяте ги в блендера и сладоледът/кремът е готов.





Лесна стъпка: списъкът за пазаруване (и спазването му) помага за намаляване на хранителните отпадъци с 4 кг на човек на година.⁵

Спестете пари като водите дневник на хранителните отпадъци. Поставете го в кухнята или близо до масата за хранене. Предупреждение: резултатите могат да ви шокират.





Ден/дата	Вид хранителен отпадък Изхвърлена храна	Колко? Количество или грамаж	Защо не е изядена храната?
Пример	Паста Хляб Мляко Ягоди	Голяма шепа 2 филии 1 литър Половин пакет	Преварена Плесенясъл Изтекъл срок на годност Мухлясали






Списъкът за пазаруване, заедно с планирането на ястията за готвене, ви спестява време и пари, помага ви да избягвате безсмислени покупки в последния момент и превръща пазаруването в забавление.

	 Планиране на ястията за седмицата	 Списък за пазаруване
Понеделник		
Вторник		
Сряда		
Четвъртък		
Петък		
Събота		
Неделя		



25% от световните запаси на вода се използват за отглеждането на храна, която никога няма да бъде изядена.⁶

⁶ K.D. Hall, J. Guo, M. Dore, C.C. Chow, 2009.



Не съхранявайте заедно картофи и лук, защото отделните от лука газове могат да ускорят прорастването на картофите.



Полезни комбинации за готвене на
вашите остатъци от храна: знаете
ли, че маслините си пасват добре с
портокали? Ябълките се съчетават
добре с лук. Бананът се съчетава добре с
къри! Ягодите пък си пасват с домати! А
цвеклото си върви с шоколад!

Правилен отговор:

● Млякото, месото, яйцата и морковите са щастливи в хладилника.

● Босилекът, картофите, домати, бананите, лукът и патладжаните мразят студа.

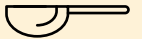














Готин трик: ако искате да похарчите по-малко докато пазарувате ползвайте кошница, а не количка.

Често прекаляваме с това

колко храна трябва да сготвим. Точното изчисляване на грамажа е ключово за намаляване на отпадъците. Контролирането на грамажа не означава да готвим по-малко. То означава само да сготвим толкова, колкото наистина ще изядем.

Грамаж на една супена лъжица



Продукт	Деца (4-10 години)	Възрастни
 Ориз (несварен)	x2  35-55 г	x4  60-90 г
 Паста, напр. пене (несварени)	x5  45-60 г	x8  75 г
 Елда (несварена)	x3  45-60 г	x4  75 г
 Кускус (несварен)	x4  40-60 г	x6  100 г



Съфинансиран от Европейския съюз