

# FREE FOOD



## PRÍRUČKA

Ako doma menej plytváť



ZJEDZ MA VČAS



## NA ÚVOD PÁR FAKTOV O PLYTVANÍ

Na Slovensku ročne vyprodukujeme asi 0,86 mil. ton potravinového odpadu – približne toľko, čo susedné Maďarsko s dvojnásobným počtom obyvateľov.

Podľa odhadov Organizácie OSN pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) skončí ako odpad približne 1/3 celosvetovo vyprodukovaných potravín určených pre ľudskú výživu, čo predstavuje približne 1,3 miliardy ton za rok. Potravinami sa pritom plytvá naprieč celým dodávateľským reťazcom, od počiatkovej poľnohospodárskej produkcie až po konečnú spotrebu v domácnostiach.

Plytvanie potravinami spôsobuje škody na životnom prostredí, lebo dochádza k úbytku vzácnych zdrojov ako pôda, voda a energie, ktoré sa spotrebúvajú pri pestovaní, spracovaní a distribúcii potravín, ktoré sa napokon neskonzumujú. Vyhodené potraviny tiež predstavujú finančnú stratu, tak pre producentov, obchod, ako aj pre spotrebiteľov.

A keďže súčasne viac ako jedna miliarda ľudí na svete trpí podvýživou, plytvanie potravinami sa stalo aj etickým problémom. Zníženie súčasného objemu potravinového odpadu preto predstavuje jedinu reálnu možnosť ako zabezpečiť dostatok potravín a zároveň znížiť environmentálne riziká, uchovať obmedzené zdroje na iné účely a zamedziť finančným stratám.

Hoci sa podľa štatistík obchod podieľa na potravinovom odpade približne iba 5% (domácnosti 42%, výroba 39%, stravovanie 14%), vzhľadom na celkový objem ide o nezanedbateľné množstvo.

**Slovensko je jednou z posledných členských krajín EÚ, v ktorých je darovanie potravín po DMT zakázané.**

# DÁTUM SPOTREBY ≠ DÁTUM MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI

## **DÁTUM SPOTREBY**

*označovaný ako „Spotrebujte do“*

Označuje dátum, dokedy je možné potravinu bezpečne skonzumovať. Označujú sa ním čerstvé potraviny: čerstvé mäso a mäsové výrobky, syry, jogurty, čerstvé ryby. Potraviny po dátume spotreby sú zdraviu škodlivé a treba ich zlikvidovať.

## **DÁTUM MINIMÁLNEJ TRVANLIVOSTI**

*označovaný ako „Minimálna trvanlivosť do“*

Označuje dátum, dokedy 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. Vyplynulo to z výsledkov laboratórnych skúšok vybraných trvanlivých potravín, ktoré si v štátnom akreditovanom laboratóriu v Bratislave zadala urobiť Asociácia spotrebiteľov Slovenska (ASS). Informoval o tom dňa 29. apríla 2016 na tlačovej besede Slovenskej aliancie moderného obchodu (SAMO) predseda ASS Miloš Lauko.

Efektívnejšie využitie týchto potravín by bezpochyby výrazne prispelo k zníženiu potravinového odpadu, ktorý je vážnym ekonomickým, sociálnym, ale aj environmentálnym problémom," hovorí na výsledky laboratórnych testov trvanlivých potravín predsedníčka SAMO Katarína Fašiangová.

„Potraviny po dátume minimálnej trvanlivosti nemusia pre spotrebiteľa predstavovať zdravotné riziko a ani nemusia mať zníženú kvalitu. Ak spotrebiteľ nevidí na cestovinách škodcov, plesne, známky kazenia, rozkladu, necíti zápach, môže cestoviny uvariť a zjesť," vysvetľuje Pavlína Kojnok zo Štátnej veterinárnej a potravinovej správy.

### **Kedy potraviny po DMT nie sú jedlé**

- 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 chuť, ale nie je zdraviu škodlivá.
- Chlieb s čiernou, červenou alebo modrou plesňou. Bielu pleseň je ťažšie rozoznať od múky na pomúčenom chlebe, ale na pleseň vás upozorní jej typický zápach a chuť.

## ■ TIPY

- **Nenakupuj, keď si hladný.**
- **Plánuj si nakupovanie:** skontroluj chladničku a nakúp len ingrediencie, ktoré potrebuješ. Aby si kúpil len toľko, koľko potrebuješ, nakupuj radšej kusovú zeleninu a ovocie.
- **Skontroluj dátumy spotreby a minimálnej trvanlivosti.** Ak plánuješ zjesť potravinu neskôr, zober si potravinu s neskorším DMT/DS a naopak.
- **Udržuj si zdravú chladničku.** Teplota by sa mala pohybovať od 1 do 5°C.
- **Meň umiestnenie jedla:** Pri novom nákupe presuň staršie potraviny do prednej časti chladničky a nové dozadu.
- **Servíruj radšej menšie množstvá jedla.** Ak niekto bude chcieť, môžeš mu naložiť ďalšiu porciu.
- **Zužitkuj zvyšky:** Jedlo môžeš odložiť do dózičky a zjesť na ďalší deň, pridať do iného jedla v iný deň, alebo zmraziť. Mäkké ovocie môžeš použiť do smoothies a zeleninu do polievky.
- **Skladuj mrazením:** Nezješ celý bochník chleba alebo celý hrniec polievky? Zamraz ich a keď na teba prídu lenivé dni, stačí len otvoriť mrazničku, jedlo ohriať a o večeru je postarané.
- **Kompostuj:** Nejaký odpad vznikne vždy, no aj ten sa dá využiť. Bio odpad môžeš použiť v záhradke, alebo ním pohnojiť izbové rastliny.
- **A nezabudni: vyhadzovanie jedla = vyhadzovanie tvojich peňazí.** Ročne tak priemerná domácnosť vyhodí vyše 500 eur.

# KDE / V CHLADNIČKE / UMIESTNIŤ POTRAVINY

## # zásada č. 1

Čím trvanlivejšie potraviny, tým vyššie v chladničke. Teplota je totiž najnižšia v spodnej časti. Na najvrchnejšiu policu preto patria nedojedené varené potraviny, omáčky, 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 otváraní sa tam rýchlo mení teplota a mlieko či mliečne výrobky by sa tam rýchlo pokazili.

## # zásada č. 4

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

## # zásada č. 5

Vajcia vyber z pôvodného obalu a ulož ich do priehradiek na to určených, špičkou nadol. Papierový obal je zdrojom mikroorganizmov, ktoré by mohli kontaminovať ďalšie potraviny. Vajcia takto vydržia 4-5 týždňov.

## # zásada č. 6

Exotické plodiny ako mango, ananás, či banány skladuj pri izbovej teplote, pretože sú citlivé na chlad. Rovnako aj avokádo, baklažán, uhorky, papriku, zelenú fazuľku, cuketu a paradajky. Ak sú tieto druhy dlhodobo skladované pri nízkych teplotách, môže vo vnútri alebo na povrchu dôjsť k zhnednutiu alebo zosklovateniu, úplnému zastaveniu dozrievania a zmenám chute.

## # zásada č. 7

Cibuľoviny nepatria do chladničky.

## # zásada č. 8

Zemiaky neskladuj vo vlhkom prostredí. Môže to spôsobiť ich zahŕňovanie a prílišná teplota zmení škrob na cukor.

## ABY POTRAVINY DLHŠIE VYDRŽALI

- Zemiaky skladuj na suchom, chladnom mieste ako pivnica či špajza.
- Jablká skladuj oddelene od ostatného ovocia. Etylén, ktorý sa z nich uvoľňuje, totiž spôsobuje rýchlejšie dozrievanie.
- Kôstkové ovocie ako čerešne či marhule je najlepšie uskladňovať pri izbovej teplote. Nenechávaj ich ale v sáčku, rýchlejšie sa tak pokazia.
- Uhorky zle znášajú chlad, skladuj ich preto pri izbovej teplote.
- Jarnú cibuľku môžeš uskladniť podobne, ale bez odrezania spodnej časti.
- Zemiaky a jablká skladuj spolu - jablká zabraňujú zemiakom v klíčení. Zemiaky a cibuľa by sa ale spolu skladovať nemali, rýchlejšie sa potom kazia.
- Predtým ako uložíš drobné ovocie do chladničky, umy ho octom - vydrží dlhšie čerstvé.
- Bylinky skladuj vzduchotesne zabalené v chladničke alebo ponorené do vody ako kvety.
- Ak ich všetky nevyužiješ, môžeš ich zmraziť v olivovom oleji alebo vysušiť.
- Špargľu, šalát, či inú listovú zeleninu skladuj tak, že spodnú časť odrežeš, dáš ich do vody a zvrchu ich prikryješ sáčkom.
- Šalát je tiež dobré skladovať natrhanej na jednotlivé lístky a zabalený v papierovom obrúsku v uzatvárateľnom sáčku bez prístupu vzduchu.
- Zvädnutý šalát ožije, keď ho načas ponoríš do ľadovej vody.
- Hríby uskladňuj v chlade, v papierovom sáčku.
- Pri koreňovej zelenine nezabudni odrezáť listy/vňať. Rýchlejšie sa s nimi kazí, keďže do nich presúva výživné látky. Listy a vňať ale nevyhadzuj a použi ich pri príprave pokrmov. Obsahujú viac výživných látok ako samotný koreň.



- Ak potrebuješ len trochu šťavy z citróna, nerež ho na polovicu. Stačí ho iba trochu narezať - zabrániš tak jeho vysychaniu.
- Celer, mrkva a reďkovky vydržia dlhšie, ak sú nakrájané na kúsky v nádobe s vodou.
- Cibuľu a cesnak je dobré 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. Skladuj ich preto radšej pri izbovej teplote, najlepšie stopkovou časťou nadol.
- Chlieb a pečivo skladuj zabalené v utierke v chlebníku, alebo v plátenom vrecku na chlieb. Aby vydržalo dlhšie čerstvé, polož k nemu prekrojené jablko alebo zemiak.
- Banány vydržia dlhšie čerstvé pokope - odtrhávajú ich od seba až keď ich plánuješ zjesť. Stopky zabaľ do fólie, budú tak zrieť pomalšie.
- Ryby je najlepšie uchovávať v mrazničke. Kým v chladničke vydržia 1-2 dni, v mrazničke až 6 mesiacov.
- Nedojedené avokádo skladuj v plastovej nádobe spolu s polovicou cibule, alebo ho pokvapkaj citrónovou šťavou.
- Mäso skladuj v pôvodnom balení, zabrániš tak kontaminácii baktériami. Ak ho nespotrebuješ do 3-5 dní, daj ho radšej zamraziť. V mrazničke vydrží 3-6 mesiacov.
- Syr udržíš najdlhšie čerstvý zabalený v špeciálnom povoskovanom papieri alebo v papieri na syr. Podľa jeho zrelosti tak vydrží týždeň až mesiac. V plastovom obale rýchlejšie splesnie.
- Múku daj najskôr na 48 hodín do mrazničky, čím zabiješ prípadné vajička hmyzu. Potom ju skladuj na suchom a chladnom mieste, v uzatvárateľnej nádobe.
- Sušienky či medovníky je najlepšie skladovať s krajcom chleba, vydržia tak dlhšie čerstvé.
- Nevyužité cestoviny, ovsené vločky, či iné sypké potraviny neskladuj v otvorenom balení, ale vo vzduchotesne uzavretej nádobe.
- Na spodok zásuviek v chladničke ulož papierové obrúsky. Pohltnú nadbytočnú vlhkosť.

# FREE FOOD

**Dajme jedlu druhú šancu**

---

Free Food je OZ, ktoré sa snaží poukazovať na a bojovať proti plytvaniu potravinami. Na svete sa vyhodí obrovské množstvo potravín, do výroby ktorých ide obrovské množstvo energie, pričom stále žijú ľudia, ktorí nemajú čo jesť.

Príde nám to absurdné a preto hľadáme spôsoby, ako prispieť k zmierneniu tohto problému.

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

[www.facebook.com/freefood/](https://www.facebook.com/freefood/)

[info@free-food.sk](mailto:info@free-food.sk)

