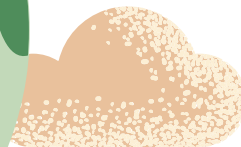
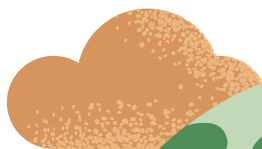
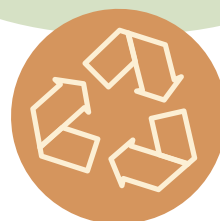
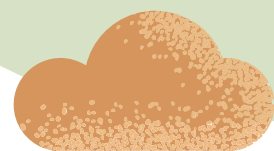


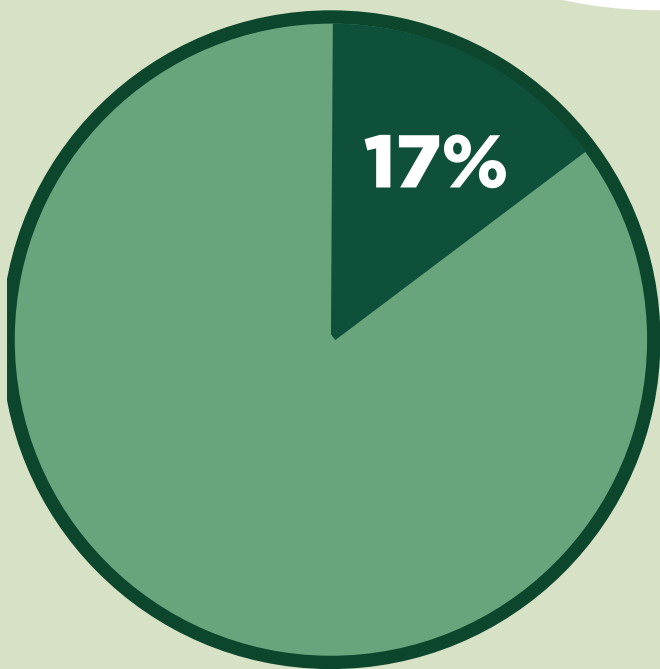
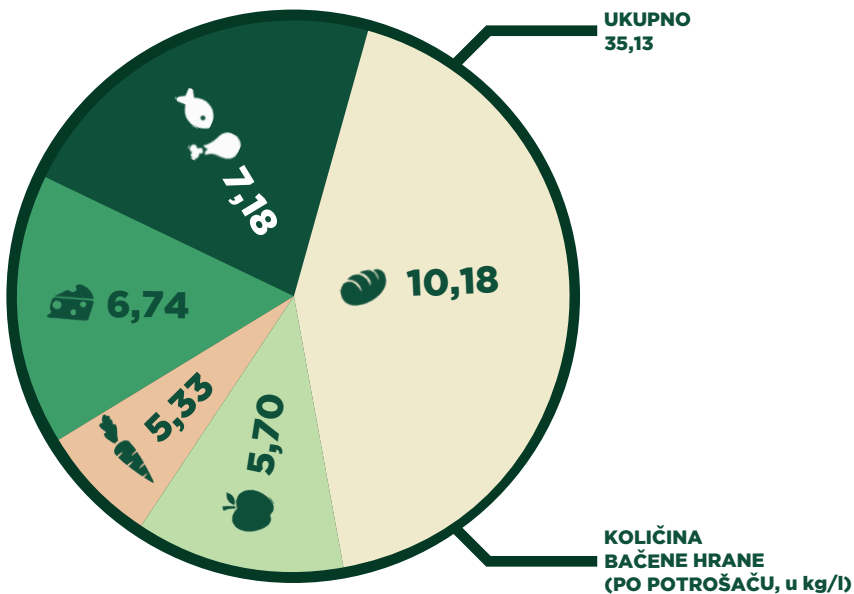
ReciKL PEDIJA

**ODBACIMO
LOŠE NAVIKE,
A NE HRANU!**

#RECIKLOPEDIJAIDEA



Hrana koja se najviše baca jeste **hleb** (10,18kg po potrošaču) i **meso** (7,18kg po potrošaču) a prate ih **mleko**, **voće** i **povrće**.



Od ukupno bačene hrane u svetu **17% čini jestivi deo**

Malim promenama svakodnevnih navika možemo da učinimo **značajnu promenu** i **da smanjimo količinu bačene hrane - uključi se i ti!**

Ako **primeniš samo jedan savet** iz ove knjižice i baciš manje hrane, doprinećeš **boljoj budućnosti za sebe, buduće generacije i prirodu.**

PODSETNIK - PAMETNO PLANIRAJ KUPOVINU!

Ako pametno planiramo kupovinu, već smo na pola puta do smanjenja bacanja hrane jer tako stvaramo manje zaliha, a samim tim i manje otpada!

- ✓ Pre kupovine proverí stvarno stanje u frižideru i na policama
- ✓ Napravi plan obroka
- ✓ napiši spisak za kupovinu
- ✓ Daj prednost namirnicama koje možeš potpuno da iskoristiš, od semenke do kore
- ✓ Jedi pre odlaska u kupovinu

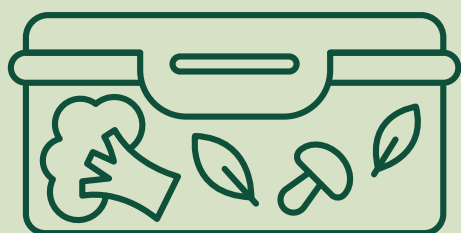
Ne zaboravi višekratnu kesu!

Korišćenjem višekratnih kesa za kupovinu dodatno pomažeš okolini i smanjuješ količinu jednokratne plastike u okolini.



PITANJA KOJA TREBA POSTAVITI PRE KUVANJA KAKO BISMO SMANJILI BACANJE HRANE

- ✓ Koliko mi zaista treba hrane?
- ✓ S kojim receptima mogu da iskoristim celu namirnicu?
- ✓ Ako se ne pojede sve, kako mogu upotrebiti višak? Mogu li da zamrznem, podgrejem sutra ili napravim neko drugo jelo?
- ✓ Šta ću s ostacima koji nisu jestivi, npr. ljuska jajeta, kora i slično?



Podgrevanje, zamrzavanje i ponovna upotreba u novom receptu odlični su načini kako možemo da smanjimo bacanje hrane.

NEDELJNI PLAN OBROKA			
	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
PON			
UTO			
SRE			
ČET			
PET			
SUB			
NED			

POBRINI SE ZA SVE - OD SEMENKE DO KORE!



Šargarepa

Lišće iskoristi za pripremu pesta



Bundeva

Ne zaboravi da su pečene semenke izuzetno zdrave grickalice



Banana

I koru možeš da iskoristiš za organsku ishranu biljaka



Karfiol

Lišće karfiola pripremi kao čips, supu ili “na salatu”



Rotkvica

Čak i njeni listovi odlično će nadopuniti razna variva



Limun

Kora za čišćenje u domaćinstvu, od daske za sečenje do mikrotalasne



Jagoda

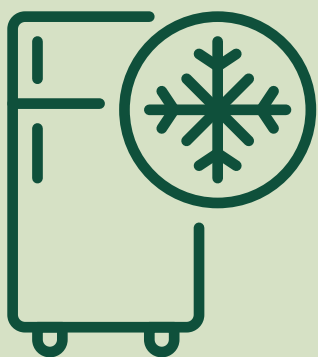
Od peteljki napravi ukusnu aromatizovanu vodu s ukusom i mirisom jagode

Potrudimo se više - bacati manje!

GDE ČUVATI NAMIRNICE?

Sobna temperatura

Hleb, krompir, batat, crni luk, beli luk, banane, kivi, mango, avokado, kajsije, nektarine, jabuke, ananas, šljive, dunje, kruške



Frižider

Meso, mlečni proizvodi, jaja, zeleno lisnato povrće i salate, sveže mahunarke, korenasto povrće, bobičasto voće



Domaćinstva
su odgovorna za

42%
bačene hrane

Zanimljivost!

Jabuke proizvode etilen, gas koji ubrzava proces starenja ostalog voća i povrća, pa ih nikada nemojte skladištiti s drugim svežim namirnicama.

GDE S NAMIRNICAMA?



Lisnato povrće

Čuvaj u vlažnoj krpi



Sir

Čuvaj u papiru za pečenje



Pečurke

Čuvaj u papirnoj kesi



Stabličasto povrće i začinsko bilje

Čuvaj u čaši vode, kao buket



Načeti avokado

U staklenu posudu s vodom

Kutija 'Potrošiti prvo' pouzdano smanjuje bacanje hrane – neka vam postane navika! U nju redovno stavljajte otvorene namirnice ili namirnice kratkog roka trajanja kako ne bi završile zaboravljene u frižideru i onda bačene u otpad.



Razlika između ‘Najbolje upotrebiti do’ i ‘Upotrebiti do’?

‘NAJBOLJE UPOTREBITI DO’

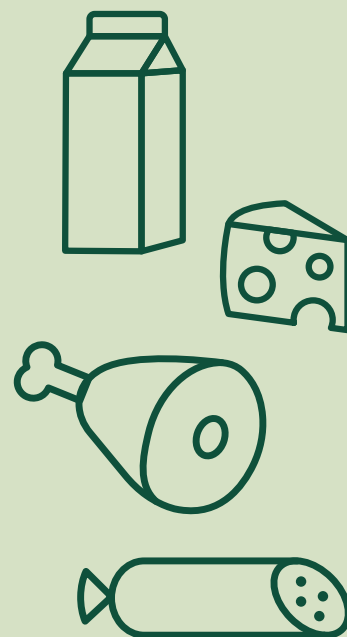
‘Najbolje upotrebiti do’ okvirni je datum ispravnosti namirnice i nalazi se na trajnim ili konzerviranim namirnicama i govori nam koliko dugo je proizvod siguran, kako što se tiče ispravnosti tako i što se tiče senzornih svojstava.

Proizvod i nakon tog datuma može biti zdravstveno ispravan!



‘UPOTREBITI DO’

‘Upotrebiti do’ je datum na namirnicama koje su kvarljive, poput mleka i mlečnih proizvoda, mesa i mesnih proizvoda i slično. Ovaj datum govori nam koji je krajnji rok korišćenja namirnice i nakon njega namirnica postaje potencijalno zdravstveno neispravna i kao takva nije preporučena za sigurnu konzumaciju.



KOJA HRANA SE (NE) TREBA PODGREVATI?



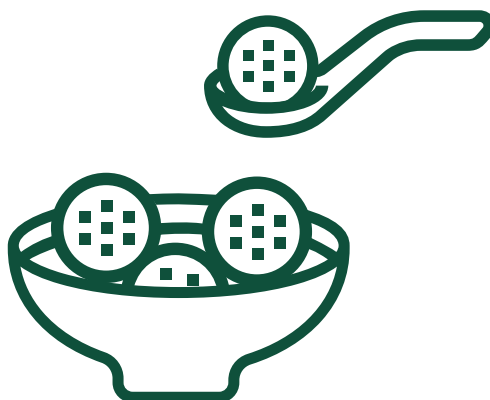
Spanać
Cvekla
Celer
Repa
Pečurke
Krompir
Meso živine
Kuvana/dimljena
riba
Školjke



Celovite žitarice
(ovas, ječam,
proso)
Supa
Varivo bez
krompira
Testenina



Meso u tečnosti
(npr. ćufte, sarma, gulaš...)
može se podgrevati



ŠTA IDE U BIOOTPAD

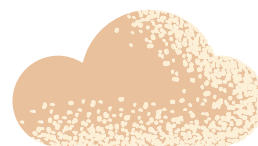
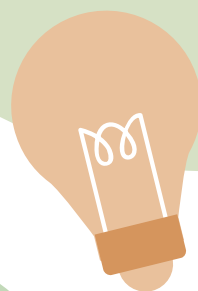
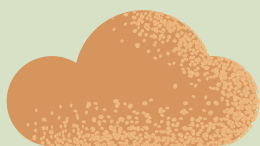
- Voće i povrće koje nije termički obrađeno
- Trulo voće i povrće
- Kore, peteljke, koreni
- Papirne kesice čaja
 - Uvelo cveće
 - Lišće
 - Granje
- Zemlja iz saksija
- Manji komadi papirnih maramica/ubrusa
 - Kosa i dlake
 - Talog kafe
 - Ljuske jaja



U BIOOTPAD NE BACATI METALE, PLASTIKU, ODEĆU, BATERIJE ILI DRUGI OPASAN OTPAD.

Ako primenimo samo jedan savet iz ove knjižice i promenimo samo jednu naviku, već smo učinili korak u pravom smeru za manje hrane u otpadu!

Odbacimo loše navike, a ne hranu!



Reci**KL**PEDIJA

#RECIKLOPEDIJAIDEA