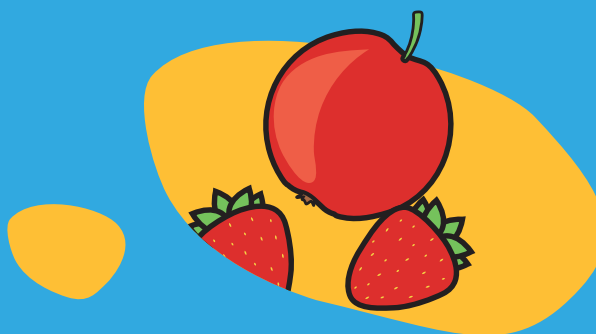
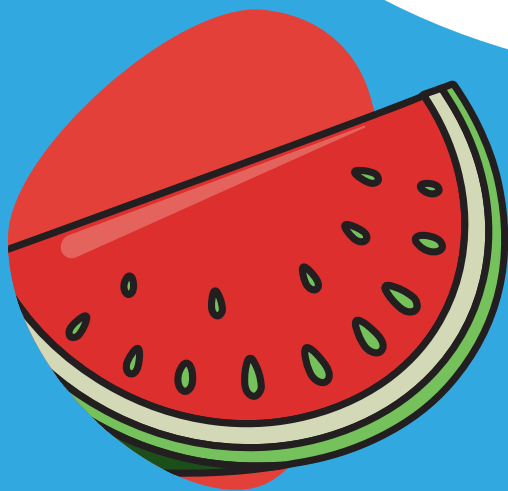


ТВОЯТА ХРАНА

Полезна малка книжка за
това как да предотвратим
хранителните отпадъци



СЪДЪРЖАНИЕ

14

**КАКЪВ Е ПРОБЛЕМЪТ
С ХРАНИТЕЛНИТЕ
ОТПАДЪЦИ?**

27

**ЗАЩО ТРЯБВА ДА
НАМАЛИМ КОЛИЧЕСТВАТА
ХРАНИТЕЛНИ ОТПАДЪЦИ?**

По-малко изхвърлена
храна = повече
спестявания

По-малко изхвърлена
храна = по-щастливи хора
по света

По-малко изхвърлена
храна = чиста околна среда

31

**КАК МОЖЕМ ДА
СМЕ СИГУРНИ, ЧЕ
РАЗХИЩАВАМЕ ПО-МАЛКО
ХРАНА У ДОМА?**

Предложение 1:
Планирайте храненията си

Предложение 2:
Пазарувайте разумно

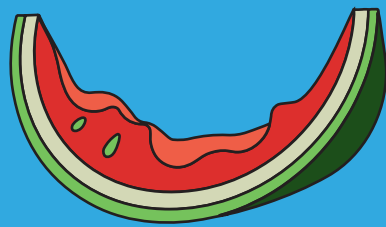
Предложение 3:
Съхранявайте храната си

Предложение 4:
Използвайте остатъците
от храна отново

Предложение 5:
Компостирайте своите
отпадъци

432

**КАКВО ОЗНАЧАВА
ТОВА?**



Тази публикация е изготвена с финансовата подкрепа на Европейския съюз. Съдържанието ѝ е единствено отговорност на Литовския институт на потребителите и не винаги отразява гледната точка на Европейския съюз.

LIETUVOS
VARTOTOJŲ
INSTITUTAS

! АКТИВНИ
ПОТРЕБИТЕЛИ

БЮРОСЪОБЩНО
ФОНДИРНИ
ЗА ЕКОЛОГИЧНО
ПОТРЕБИТЕЛИ

EESTI KORTERühistute Liit
EKÜL

InfoCons
consumers-protection.ro

CEIP
CENTRUL
ROMÂNESC
PENTRU
PROTECȚIA
CONSUMATORILOR

Zaļā brīvība

1. Какъв е проблемът с хранителните отпадъци?

Храната е живот. Ние толкова обичаме храната, че понякога купуваме повече от необходимото, поръчваме си повече, отколкото можем да изядем и готвим повече, отколкото имаме нужда.

“

Можете ли да си представите, че в ЕС около **88 милиона тона храна се изхвърлят ежегодно**? Ако се замислите за нейната парична стойност, то тя наистина е голяма. Може да се сравни с годишния бюджет на ЕС за програми за подпомагане на всички страни-членки. [1]

”

“

В глобален мащаб **1.3 милиарда тона** храна се изхвърлят всяка година – което е 15 пъти повече отколкото в ЕС. Това означава, че една трета от храната, произведена за консумация от хората по света се превръща в отпадък. Трудно можем да си представим паричната й стойност, достигаща 865 милиарда евро годишно. [2]

”

За съжаление, тази храна често се озовава в кошчето. Това води до разхищение на храна, което може да се избегне. Замисляли ли сте се какъв е резултатът, ако потребяваме повече храна от необходимото? Така, първо, **като изхвърляме храна, пилеем пари**. Ако в Естония едно средностатистическо семейство изхвърля всяка година храна на стойност 200 евро [3], то семействата в страни с по-високи доходи могат да изхвърлят храна с равностойност два, дори три пъти повече.

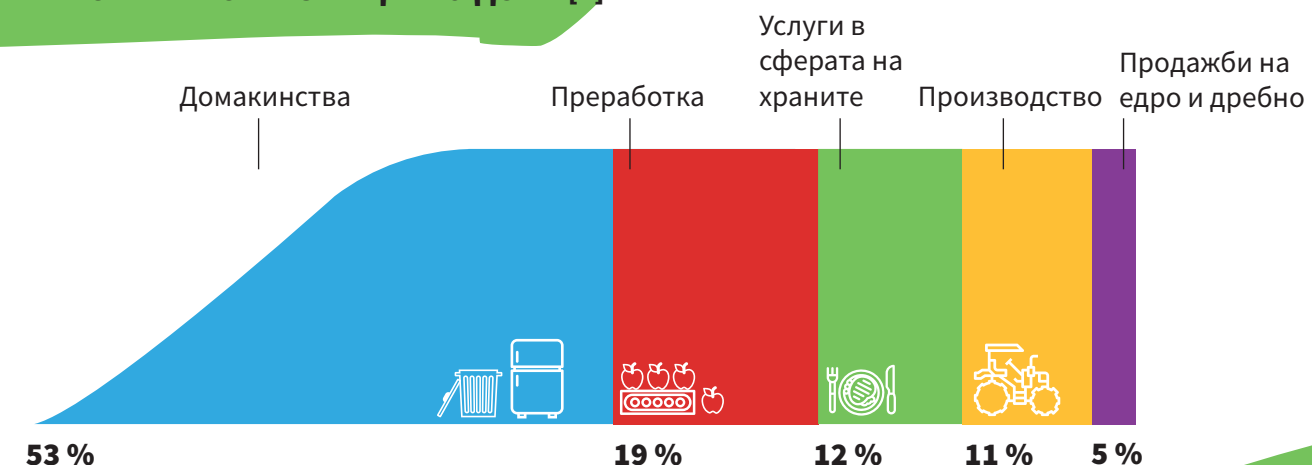


Второ, като изхвърляме храна, ние пилеем и ресурсите, използвани за производството ѝ: земята, водата, енергията и нашата усърдна работа. Вероятно знаете, че парниковите газове се считат за основната причина за климатичните промени. Но знаете ли? Хранителните отпадъци също отделят парникови газове и допринасят за климатичните промени.

Ако искате да научите повече как хранителните отпадъци са свързани с парниковите газове и други фактори, влияещи на околната среда, виж Глава 2.

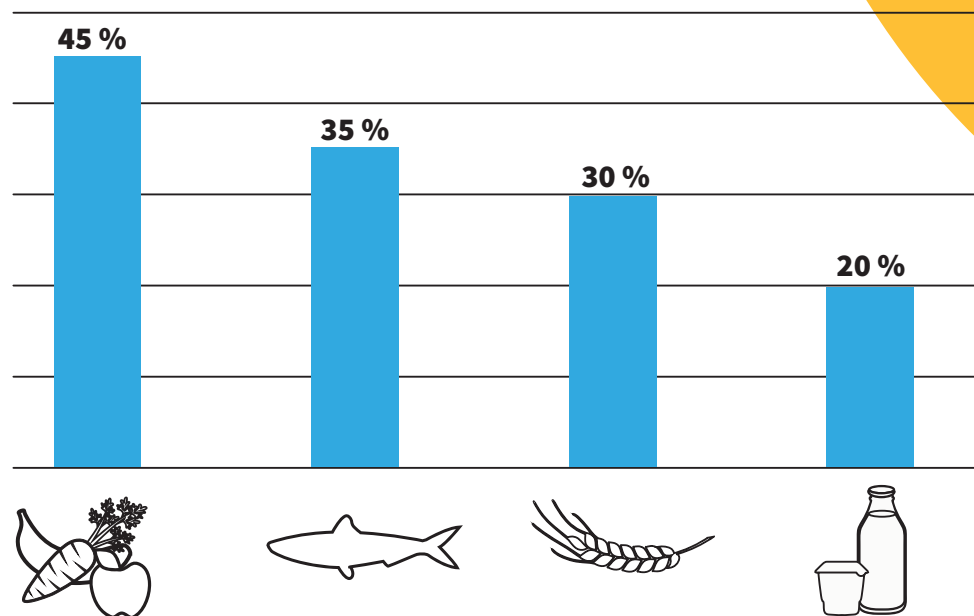
Широко разпространено е схващането, че най-много храна се изхвърля в супермаркетите, но дали наистина е така? **Хранителни отпадъци се генерират по цялата хранителна верига:** във фермите, по време на съхраняването, преработката и транспорта ѝ, на етап продажби, в супермаркетите, в ресторантите и у дома. В страните с по-нисък доход повечето хранителни отпадъци са по време на отглеждането и след прибирането на реколтата, докато в страните с по-висок доход по-голямата част от храната (53 %) се изхвърля на етап консумиране у дома. [1]

ПОВЕЧЕТО ХРАНА СЕ РАЗХИЩАВА У ДОМА [1]



Някои храни се разхищават повече от други. Например, в световен мащаб най-голям процент отпадък се генерира при кореноплодните култури, плодовете и зеленчуците, където около 45 % от продукцията се изхвърля [4]. Проучвания във Финландия и Естония показват, че най-много се изхвърля сготвена храна (20–35 %), след това плодове и зеленчуци (около 17 %) и млечни продукти (около 17 %) [3, 5].

В СВЕТОВЕН МАЩАБ НАЙ-МНОГО СЕ ИЗХВЪРЛЯТ КОРЕНОПЛОДНИ, ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ [4]



За съжаление, нашите избори оказват влияние върху благосъстоянието на нашата планета и върху качеството на живот на нашето и бъдещите поколения. Хранителните отпадъци са световна тема и всеки един от нас има своята роля. От нас зависи да променим нещата и да предотвратим изхвърлянето на храна.

Ако искате да разберете кои са основните причини за изхвърлянето на нашите ценни храни и как да го предотвратите, виж Глава 3.

2. Защо трябва да намалим количествата хранителни отпадъци?

Темата с хранителните отпадъци има едновременно местно и глобално значение, което е свързано и със социалната, икономическата и природозащитната сфера. Нека разгледаме това по-подробно.

По-малко изхвърлена храна = повече спестявания

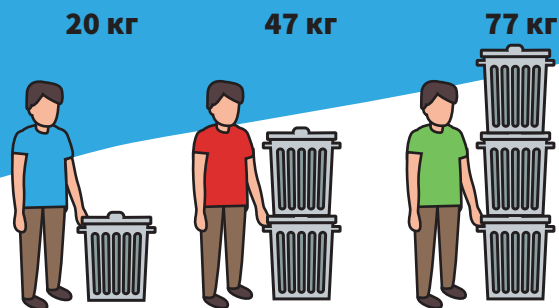
Замисляли ли сте се някога, че изхвърляйки храна, ние всъщност изхвърляме пари в кошчето за боклук? С изхвърлянето на храна в резултат на неправилното ѝ съхранение, например, ние също пилеем пари. Намаляването на хранителните отпадъци означава намаляване на разходите на домакинствата. **143 милиарда евро е стойността на храната, изхвърляна ежегодно от домакинствата в ЕС [1].** С по-добро планиране на храната и правилно съхраняване, тези пари могат да се използват за забавни семейни уикенди или ваканции, например.

Хранителните отпадъци също имат пряко отрицателно влияние върху доходите на фермерите, производителите и продавачите. Загуби се установяват по цялата верига за доставки. Хранителните отпадъци са сериозен финансов въпрос, еднакво важен за страните с високи и ниски доходи. В страните с ниски доходи най-големи загуби търпят фермерите и работниците във фермите, защото голяма част от продукцията се изхвърля поради остарели начини на производство и лошо съхраняване. В същото време, в страните с по-високи доходи, най-много икономически загуби се генерират в домакинствата – като резултат от големите количества хранителни отпадъци, които се образуват.

143 милиарда евро



Хранителни отпадъци (които могат да се избегнат) на година на глава от населението



Естония [3] Холандия [6] Великобритания [7]

Разход на домакинство, свързан с хранителни отпадъци (които могат да се предотвратят) на година



Естония [3] Холандия [6] Великобритания [7]

“

Съществува връзка между **количествата хранителни отпадъци и доходите**. Като цяло, домакинствата в страните в ЕС с по-голям доход на глава от населението (като Великобритания и Холандия) генерират повече хранителни отпадъци в сравнение с тези в страните с по-ниски доходи (като Естония).

”

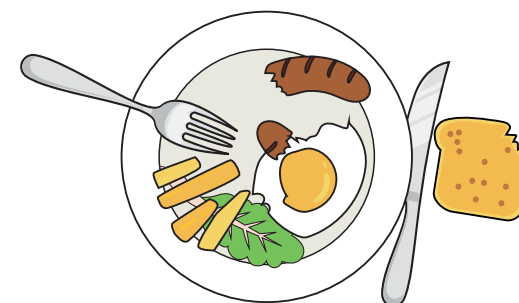
По-малко изхвърлена храна = по-щастливи хора по света

Изненадващо е, че докато милиони хора по света се борят, за да си осигурят достатъчно храна, **милиони тонове храна се изхвърля**. Хранителните отпадъци са и проблем на социалното неравенство, тъй като в страните с високи доходи **се изхвърля храна, която може да се използва**, а в страните с ниски доходи хората страдат от недостиг на храна. Всъщност, това неравенство не е проблем само на глобално ниво: във всяка страна има много хора, които не могат да си позволят качествена храна, докато други купуват твърде много храна и след това я изхвърлят.

Един от всеки девет човека по света страда от недोхранване, като повечето живеят в страни с ниски доходи, най-вече в Африка и Азия. Растящият брой на населението и съответно нуждата от храна, само ще обостри ситуацията в контекста на климатичните промени и нарастващата конкуренция за ресурси. Само в Европа се изхвърля храна, която може да нахрани 200 милиона души [4].

Наред с неравномерното разпределение, голяма част от нашата храна се произвежда в страни, в които хората нямат достатъчно за ядене. Например, по-голямата част от зеления фасул за пазара на ЕС се произвежда в Кения – страна в която водата е оскъдна и възниква конкуренция за водата, с която се полива фасулът (който обикновено се изнася) и вода за други нужди. Изключително тъжно е да осъзнаем, че такъв ценен ресурс се разхищава, когато изхвърляме храна.

Хранителни отпадъци
в световен мащаб
1,3 милиарда тона на година



Ако се съхрани,
може да се
използва за
храна

3 милиарда души



“

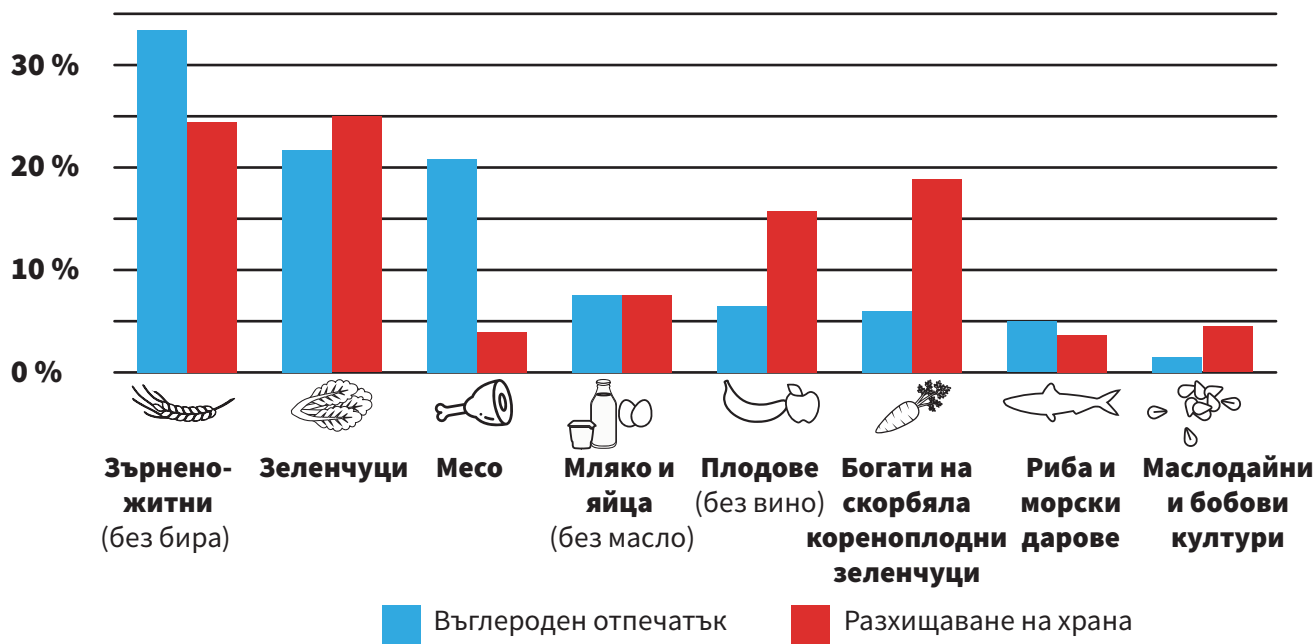
Голямо разхищение на храна се наблюдава в страните с високи доходи, където живеят едва 15% от населението на земята, което обаче консумира по-голямата част от ресурсите по света, особено тези на страните с ниски доходи [8].

”

По-малко изхвърлена храна = чиста околна среда

Може би се чудите как може хранителните отпадъци да бъдат заплаха за околната среда. Ето един пример: поради увеличаващото се население на земята и нарастващата консумация на храна на глава от населението, както и поради факта, че една трета от цялата произведена храна се превръща в отпадък, нараства нуждата от по-големи количества зърнени храни, като ориз например. За да получат добър добив на ориз, фермерите трябва да разполагат с повече обработваема земя и да използват повече вода и пестициди. В допълнение на това, производството на ориз има и голям въглероден отпечатък [9]. Оризовите полета отделят метан – парников газ, който значително допринася за климатичните промени. Това е естествен процес по време на растежа на ориза, но когато той се превърне в отпадък, то и отделянето на метан е било напразно.

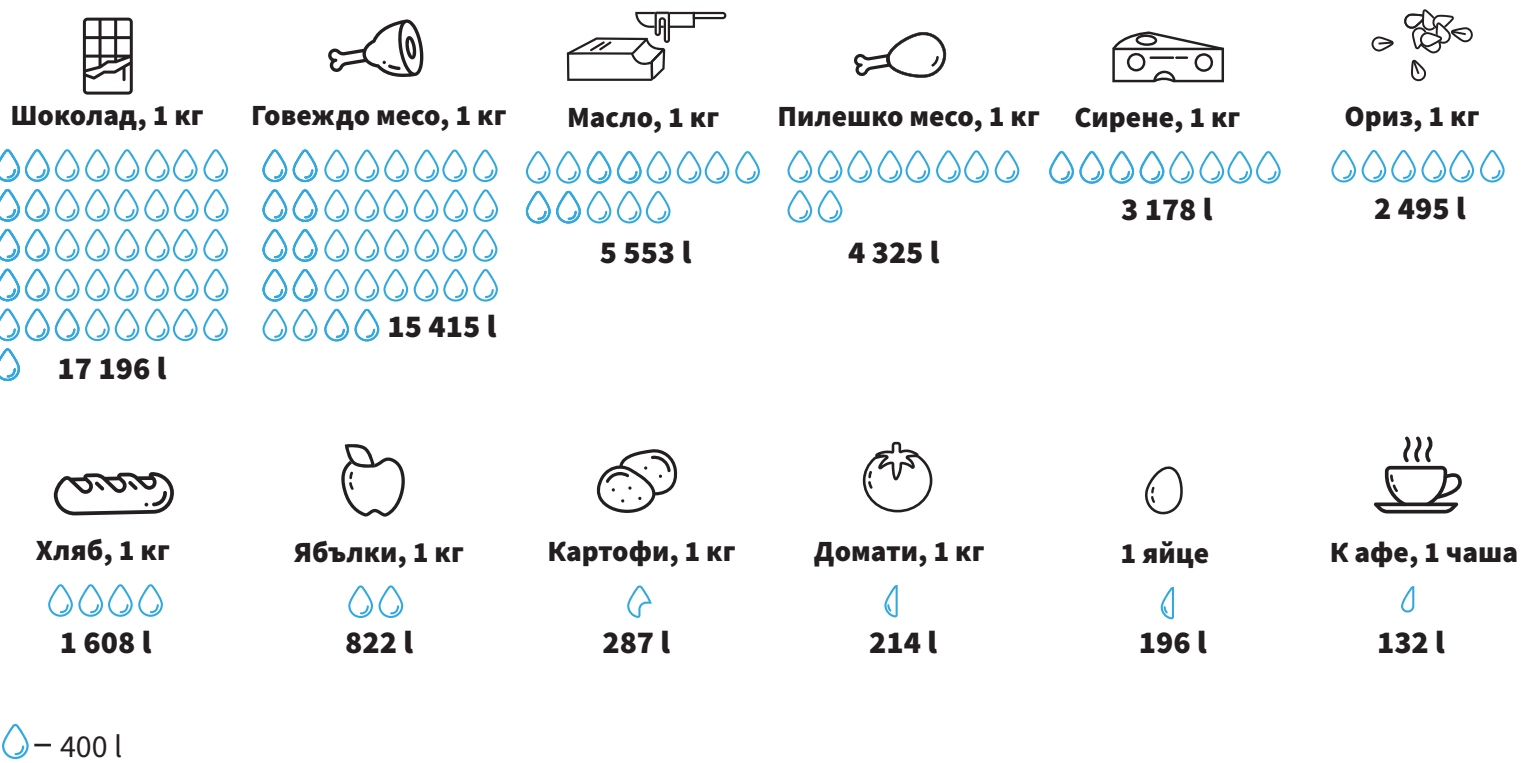
ЗЪРНЕНО-ЖИТНИТЕ И ЗЪРНЕНО-БОБОВИТЕ КУЛТУРИ, ВКЛЮЧИТЕЛНО ОРИЗЪТ ИМАТ НАЙ-ГОЛЯМ ВЪГЛЕРОДЕН ОТПЕЧАТЪК И В СЪЩОТО ВРЕМЕ СА ЕДНИ ОТ НАЙ-ИЗХВЪРЛЯНИТЕ ХРАНИ [9]



Така ние не само изхвърляме 1.3 милиарда тона храна, а заедно с тях разхищаваме и огромни количества вода, енергия, обработваема земя и други ресурси като генерираме неоправдано замърсяване. Нека погледнем какво стои зад нашите ежедневни избори.

Вода

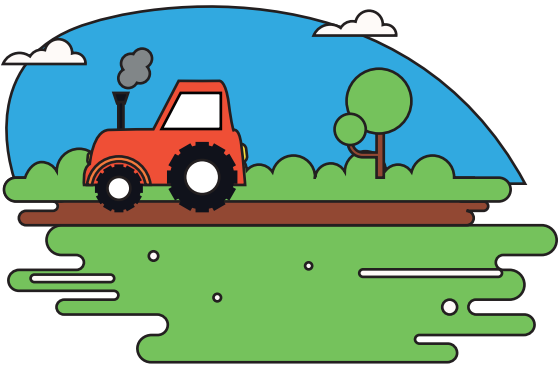
Водата, особено сладката, е важен ресурс при производството на храна. За отглеждането на всеки вид храна и превръщането му в продукт, който се консумира у дома, е нужно различно количество вода. Например, **за производството на месо е нужна много повече вода, отколкото за зеленчуците** [10]. Ако разхищаваме по-малко храна, разхищаваме и по-малко вода.



“ Вече 1.4 милиарда души живеят в територии, където прясната вода не е достатъчна, за да задоволи техните нужди [11]. ”

Обработваема земя

Производството на храна – отглеждането на зърнени храни и зеленчуци или производството на месо – изисква големи площи плодородна земя. За да се удовлетворят нуждите на страните с висок доход, в страните с нисък доход се изсичат гори, за да се освободи земя за агроиндустрията. Намаляването на хранителните отпадъци ще доведе до намаляване на производството на храна, а това ще намали и нуждата от разрушаване на горски екосистеми.

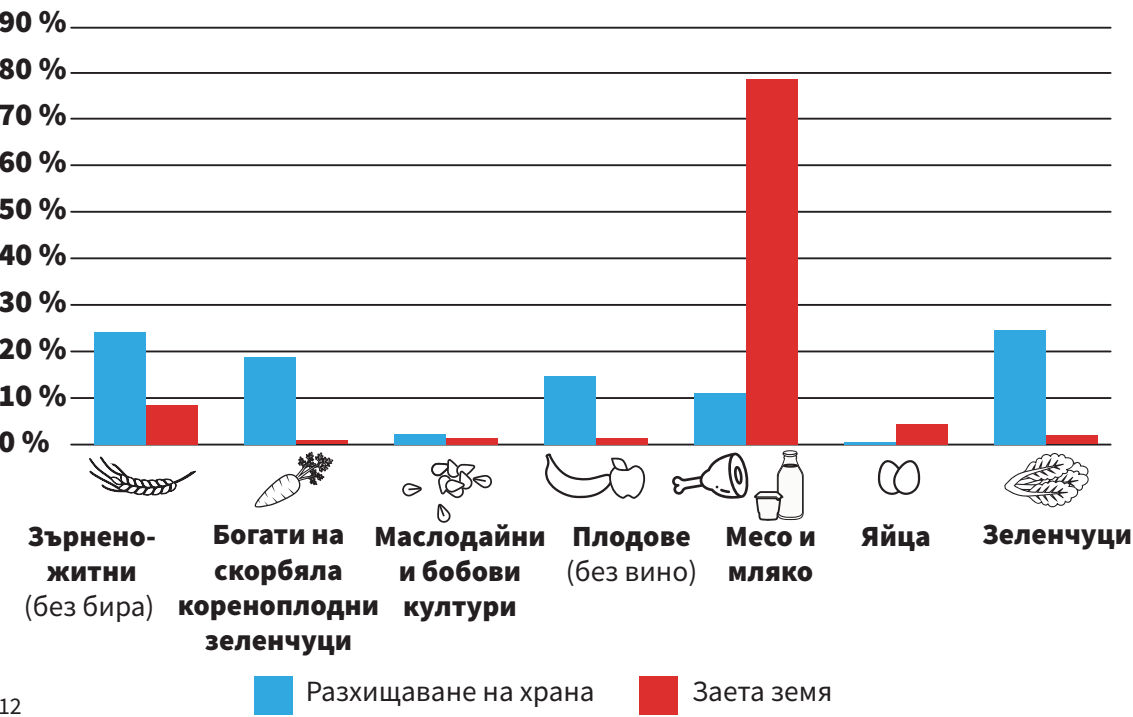


“

1.4 милиарда хектара земя или **28 %** процента от селскостопанската земя в света се **използва ежегодно за производството на храна, която не се консумира** [12]. Това е територия малко по- по-голяма от цяла Канада.

”

ЗА ПРОИЗВОДСТВОТО НА МЕСО И МЛЯКО СЕ ИЗПОЛЗВАТ ПОЧТИ 80 % ОТ СЕЛСКОСТОПАНСКАТА ЗЕМЯ [12]



Биоразнообразие

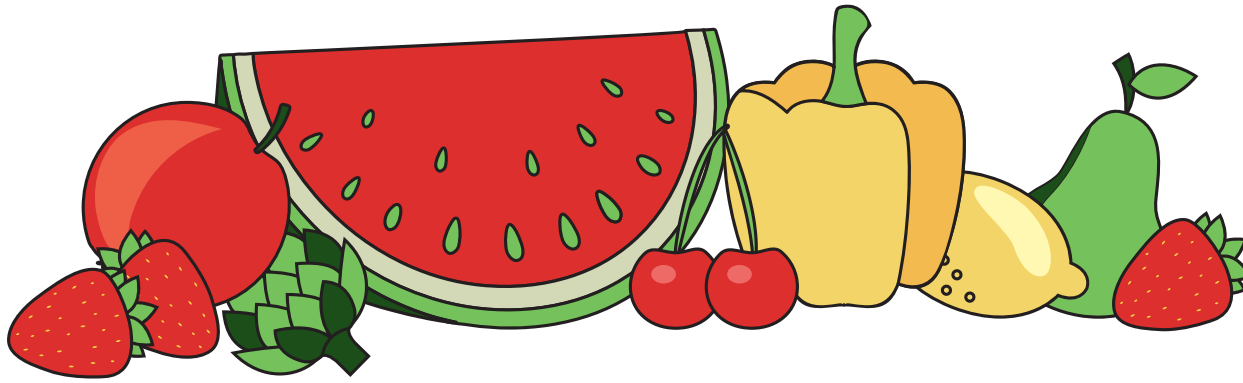
Тъй като екосистемите на Земята са сложни и прецизни системи, промените в начина на ползване на земята и селското стопанство като цяло влияят върху биоразнообразието в тях. Можете ли да си представите да няма пеещи птици? **Има няколко причини за загубата на биоразнообразие. Една от тях е употребата на пестициди.** Тези, които се използват при производството на храна имат вредно влияние и дори могат да доведат до изчезването на цели видове: бозайници, птици, земноводни и насекоми (включително пчели). Колкото повече храна се произвежда и разхищава, толкова е по-голямо въздействието върху биоразнообразието. С намаляването на хранителните отпадъци ние помагаме за това светът да се изхранва по-ефикасно като по този начин намаляваме нуждата от пестициди и още селскостопанска земя и оставяме повече място за естествените екосистеми.

БЕЗ ПЧЕЛИТЕ ВСИЧКИ ТЕ НЯМА ДА СА В МЕНЮТО НИ

“

Пчелите и други насекоми са жизненоважни за производството на храна в глобален мащаб, тъй като те опрашват три четвърти от всички култури.

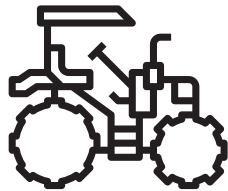
”



Енергия

Трудно е да се сетиш за човешка дейност, която не изисква енергия. Източниците на енергия, които разчитат на течни горива са се превърнали в истинска грижа: тяхната употреба нарасна драматично, причинявайки редица проблеми в околната среда като замърсяване на въздуха и климатични промени. Нарастващата нужда от енергия се усеща и в селскостопанското производство и преработката на храни – всъщност на всеки етап от хранителната верига. **Почти 70 пъти повече енергия е необходима за производството на килограм говеждо месо, отколкото на същото количество зеленчуци, зърнени храни или плодове** [13]. Може би ще попитате защо? Повечето енергия е необходима за машините и транспорта на отделните етапи на производство: да се събере фуражът и да се достави до говедата, да се транспортират говедата до кланиците, да се охладят месото и да се транспортира до супермаркетите, да се отнесе вкъщи, да се постави в хладилник и накрая да се сготви.

ГОЛЯМА ЧАСТ ОТ ЕНЕРГИЯТА СЕ ИЗПОЛЗВА ПРИ ПРОИЗВОДСТВОТО, ПРАБОТКАТА И КОНСУМАЦИЯТА НА ХРАНА



Производство
Всичко до вратата на фермата



Преработка
Между вратата на фермата и мястото за продажба



Потребление
От мястото за продажба до устата

НАЙ-МНОГО ЕНЕРГИЯ ОТИВА ЗА ПРОИЗВОДСТВОТО НА 1 КГ ТЕЛЕШКО



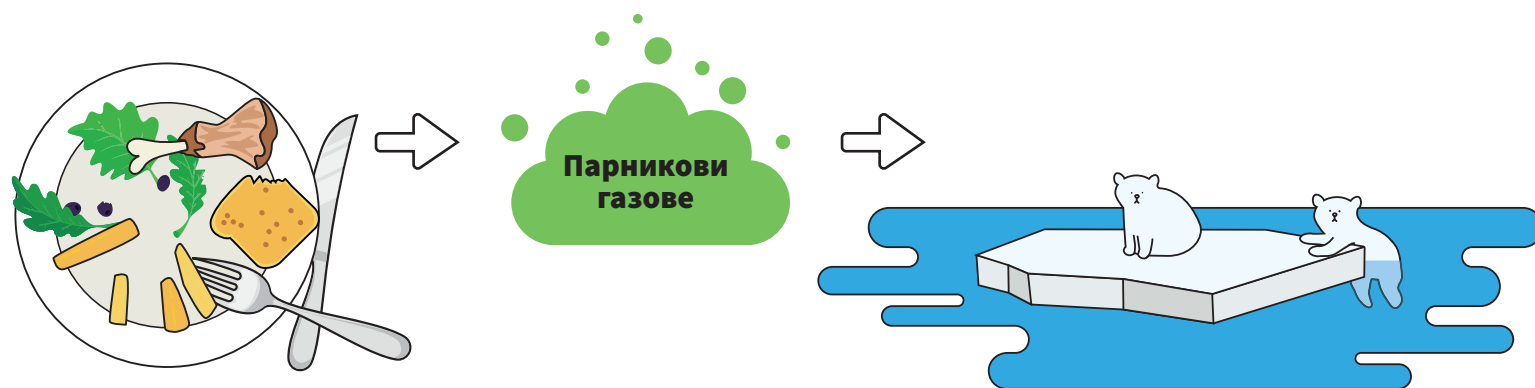
“ 38 % от консумацията на енергия в глобалната хранителна система се използва за производството на **храна**, която ще бъде изхвърлена [14]. ”

Климатични промени

Както вече споменахме, нашите хранителни системи са енергоемки, като се отчита цялата енергия, която се изразходва по време на производството, транспорта, дистрибуцията и складирането на храната. Следователно, хранителните отпадъци допринасят за климатичните промени толкова, колкото транспорта, индустрията, енергетиката, топлофикацията и т.н.

“ В глобален мащаб хранителните отпадъци генерират 4.4 гигатона парникови газове на година. Това означава, че участието на хранителните отпадъци в отделянето на парникови газове е равно на това на пътния транспорт в глобален мащаб [9]. ”

Чудите се как хранителните отпадъци могат да предизвикат климатични промени. Е, както казахме по-рано, парниковите газове са част от естествения цикъл на отглеждането на храна (вижте отново примера с ориза на стр. 10). Това, което разбалансира ситуацията е фактът, че **днес храната е глобална стока и се транспортира по цял свят**. Помислете си само за вашата пазарска чанта: грозде от Чили (12 000 км), бейби моркови от Южна Африка, (10,000 км), броколи от Испания (1500 км), говеждо от Бразилия (10 000 км) и т.н. Храната преминава големи разстояния, за да стигне до нашите чинии. Освен това, попаднала в сметищата, храната е подложена на анаеробно разлагане и отделя метан, който е много мощен парников газ.



И все пак, новините не са само лоши: от всички причини за климатичните промени, с хранителните отпадъци може би най-лесно можем да се справим, а и всеки от нас в ежедневието си може да допринесе за това. Имате възможност да донесете промяна, ако следвате подсказките, посочени в следващата глава.

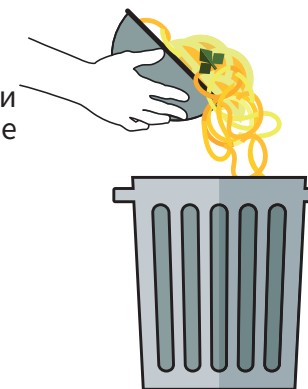
“

49 % от европейските потребители считат, че могат да направят нещо, за да се борят с климатичните промени [15].
Нека увеличим тази бройка!

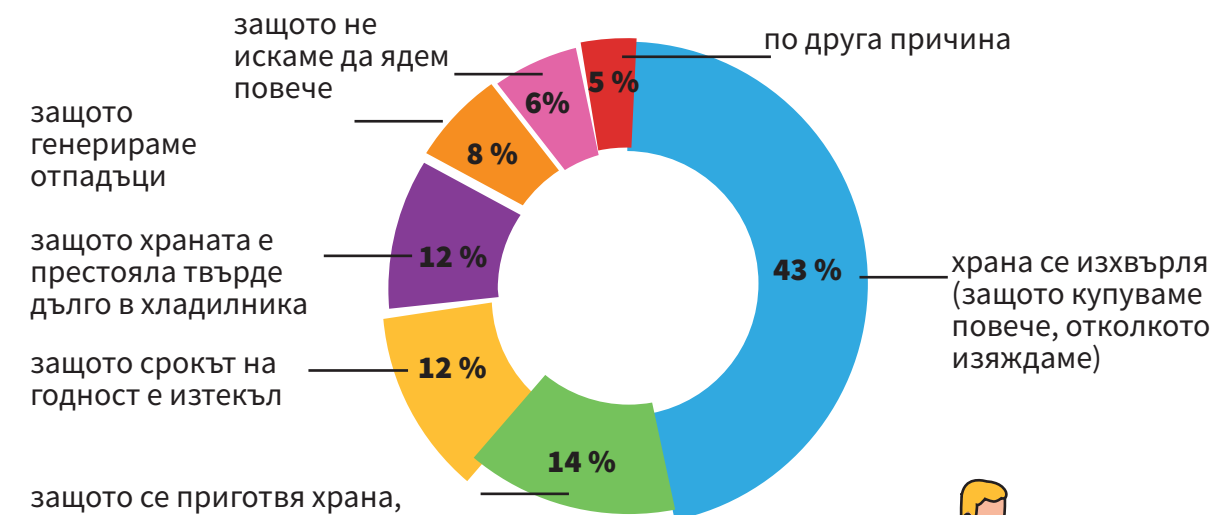
”

3. Как можем да сме сигурни, че разхищаваме по-малко храна у дома?

Често твърдим, че не разхищаваме и не изхвърляме храна. Може и да е така, но трябва да признаем, че има случаи, когато отваряме кофата за боклук и...



ОСНОВНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ХРАНИТЕЛНИТЕ ОТПАДЪЦИ [3]:



Всеки от нас може да направи малки промени, които биха имали голям ефект за намаляване на храната, която изхвърляме всяка година. Можем да дадем своя дан, ако последваме само едно от предложенията или предизвикаме себе си с две или повече.



Предложение 1: Планирайте храненията си

Основната причина за 43 % от случаите, в които храната се изхвърля е, че купуваме ненужни неща. Често пъти забравяме какво имаме в хладилника, фризера или шкафовете, защото не ги преглеждаме редовно и не изготвяме менюто си на основата на онова, което трябва първо да се оползотвори. Ето някои идеи как да планирате седмичното си меню и сготвени количества, както и как да си правите списък за пазаруване.

Вижте с какво разполагате и в зависимост от това си направете списък за пазаруване

- Проверете какво имате в хладилника и шкафовете и си направете списък.
- Проверете какво имате в хладилника и шкафовете и си направете списък за пазаруване.



“ Използвайте хартия и молив, бележника на телефона си или си свалете приложение. ”

Планирайте порциите храна

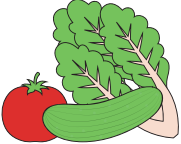
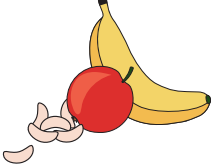
Това винаги е малко трудно със зърнените и други храни, които променят обема си при готвене. В таблицата по-долу е показано как да мерим точните количества несварен ориз, паста, елда и кускус, когато ги използваме за готвене.

Ориз		Супени лъжици
Възрастен	60-90 g	4
Дете (4-10 години)	35-55 g	2
Паста		
Възрастен	75 g	8
Дете (4-10 години)	45-60 g	5

Елда		Супени лъжици
Възрастен	75 g	4
Дете (4-10 години)	45-60 g	3
Кускус		
Възрастен	100 g	6
Дете (4-10 години)	45-60 g	4

Но какво да правим с други храни като месо, риба или зеленчуци? Използвайте юмрука, дланта, ръката или шепата си, за да отмерите точните количества. Така вие ще изхвърлите по-малко храна и няма да се тревожите за линията си.

ВЪЗРАСТЕН **ДЕТЕ**

 Две шепи		Зеленчуци (които не са богати на скорбяла) Две шепи са добра мярка за точното количество	 Две шепи
 Един юмрук		Зърнени храни, зеленчуци, богати на скорбяла и бобови Порция житни или богати на скорбяла зеленчуци е една стиска (вашият затворен юмрук)	 Един юмрук
 Една ръка		Риба Размерът на вашата ръка е добра мярка за порция риба	 Една ръка
 Една длан		Пилешко или свинско месо Вашата длан е добра мярка за порция свинско или пилешко месо. Дебелината на месото трябва да е близка до тази на дланта ви.	 Една длан
 Една шепа		Зеленчуци (които не са богати на скорбяла), плодове и ядки за закуска Една порция зеленчуци, плодове или ядки е това, което се побира в шепата ви.	 Една шепа

Предложение 2: Пазарувайте разумно

Нашите навици и решенията, които вземаме при пазаруване са тясно свързани с количествата храна, които изхвърляме. Ето някои лесни и прости подсказки, как да избягвате свръхзапасяването, да спестите пари и да хабите по-малко храна.

Не пазарувайте на празен стомах

Не ходете в магазина, когато сте гладни, защото най-вероятно ще купите повече, отколкото имате нужда и няма да се придържате към списъка си за пазаруване.

Научете каква е разликата между “използвай преди” и “най-добър до”

Почти 40 % от европейците намират надписите „най-добър до” и „използвай преди” за объркващи. Нека да ги разясним, за да избегнем изхвърлянето на храна:

Надписът „използвай преди” е свързан с хранителната безопасност. Храните могат да се използват до тази дата, но не и след това. Този надпис ще намерите на храни, които се развалят бързо, като месни продукти, риба, готови за консумация салати

Надписът „най-добър до” е свързан с качеството на храната. Храната е годна за консумация и след тази дата, но може би няма да е в най-добрия си вид. Нейният аромат и консистенция може да не са толкова добри. Надписът „най-добър до” се среща на замразените, сушените и консервираните храни.



Избери правилното качество

Купувайте храна (сирене, месо, риба, ядки и др.) от щандове за директни продажби. Така можете да купите точното количество, от което имате нужда и да избегнете презапасяването и разхищението на храна.

Мисли два пъти

Преди да изберете 3 в 1 „мега пакет“ помислете дали имате нужда от тези стоки. Ако да, погрижете се да ги съхраните правилно и да ги изконсумирате преди да изтече срокът им на годност.

Плодове и зеленчуци със странна форма

Много плодове и зеленчуци се изхвърлят, защото техният размер, форма или цвят не отговарят напълно на нашите очаквания. Но в повечето случаи те са идеални за ядене.

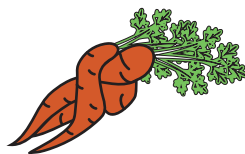
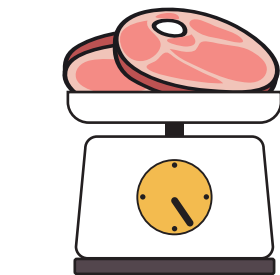
Предложение 3: Съхранявайте храната си

Голяма част от храната, която изхвърляме би могла да бъде запазена в хладилник или фризер, за да бъде изядена на по-късен етап. Правилното съхраняване и боравене с храната у дома не само ви гарантира безопасност, но също ви помага да запазите храната по-дълго време вместо да я изхвърляте. Ето някои начини как да организирате кухнята си, как да съхраняването плодове и зеленчуци и как да използвате вашия фризер, така че да намалите хранителните отпадъци.

“

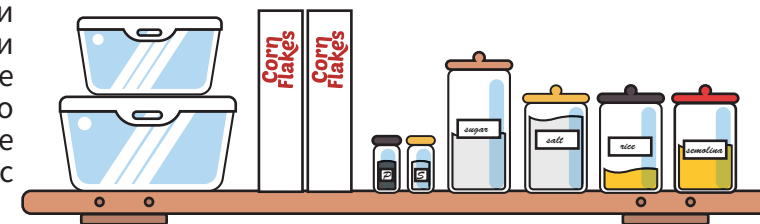
Когато е възможно, винаги **избирайте съдове за съхраняване на храна от стъкло или неръждаема стомана**. Старайте се да използвате, колкото може по-малко пластмасови съдове. Това може да ви изглежда невъзможно, защото пластмасата е навсякъде, но все пак опитайте. Просто потърсете, кой е най-добрият избор за вас. Стъклени съдове могат да се поставят дори във фризера, но трябва да внимавате какво слагате в тях и в какво количество.

”



Основни идеи за съхраняване на храна

- Бъдете наясно какви хранителни продукти имате и ги подредете на полиците, в шкафовете, хладилника и фризера. Помислете кога и как ползвате различните продукти и ги групирайте по съответния начин като използвате кутии, панери, купи и други подобни. Не забравяйте да ги надпишете по най-удобния за вас начин.
- Опитайте да си създадете навик да преглеждате полиците и шкафовете си редовно (ежеседмично или ежемесечно) и да правите списък с това което имате. Поддържайте списък с продукти, чиито запаси намаляват.
- Друга добра идея е да организирате продуктите така, че най-старите да са най-отпред, а по-новите да са отзад.



“

Когато използвате пластмасови съдове предпочитайте тези, които имат символа за рециклиране и номер (1, 2, 4 или 5) вътре в триъгълничето. Съдове с друг знак може да не са безопасни за съхраняване на храна.

”

“

Проверете дали вашите пластмасови съдове не съдържат BPA (bisphenol A), който нарушава действието на хормоните и се свързва с рака и други здравни проблеми.

”

Идеи за съхраняване на плодове, зеленчуци и подправки

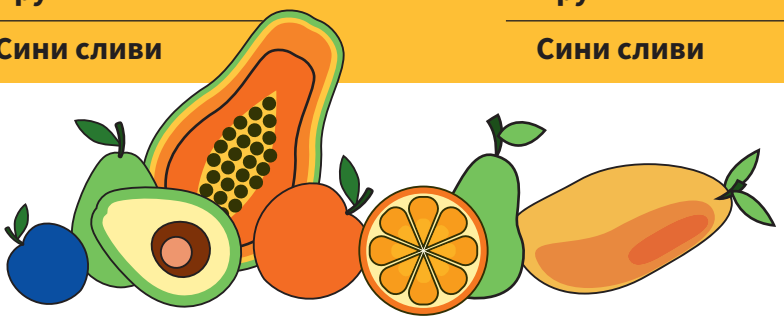
Съхранявайте плодовете и зеленчуците поотделно. Повечето плодове отделят етилен при зреене. Повечето зеленчуци практически са чувствителни към етилен, заради което се развалят по-бързо. Ако искате да удължите трайността на своите плодове и зеленчуци дръжте чувствителните на етилен продукти, далече от тези, които го отделят. (Обратно, дръжте отделящите етилен плодове близо един до друг, за да ускорите зреенето.) Не забравяйте кое е подходящото място за съхранение – в хладилника или на стайна температура.

НАЙ-ДОБРОТО МЯСТО ДА СЪХРАНЯВАТЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Съхранявайте тези храни поотделно на
стайна температура

Продукти, чувствителни към етилен	Продукти, отделящи голямо количество етилен
Банани (неузрели)	Банани (узрели)
Краставица	Домати
Патладжан	Кайсии
Зелен фасул	Авокадо
Лук	Манго
Картофи	Пъпеш
Тиквичка	Нектарини
Сладки картофи	Папая
Пъпеш	Праскови
Тиква	Круши
	Сини сливи

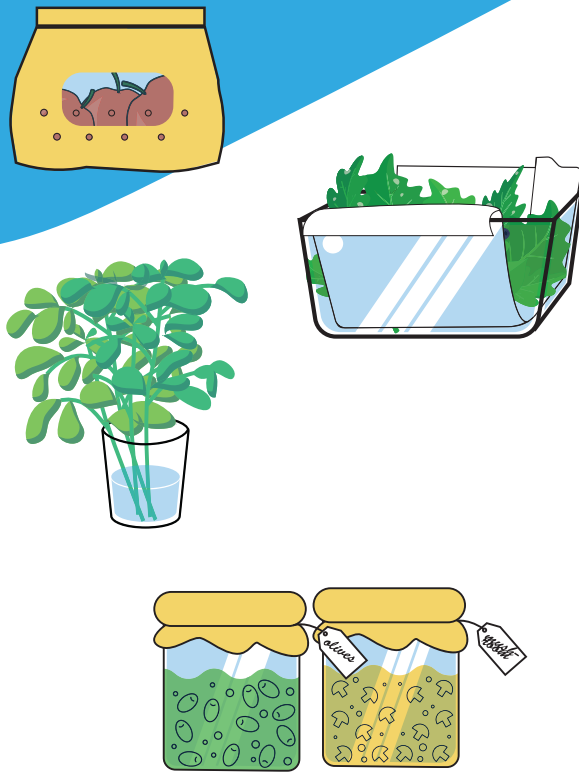
→
Преместете
тези продукти
в хладилника,
ако са зрели



Съхранявайте тези храни поотделно в
хладилника

Продукти, чувствителни към етилен	Продукти, отделящи голямо количество етилен
Ябълки	Броколи
Боровинки	Брюкселско зеле
Кайсии	Зеле
Авокадо	Моркови
Манго	Карфиол
Пъпеш	Тъмнозелени листни зеленчуци
Нектарини	Праз
Папая	Марули
Праскови	Грах
Круши	Малини
Сини сливи	Ягоди

- Не дръжте плодовете и зеленчуците в плътно затворени пликове – те имат нужда да дишат. Направете дупки в найлона, в който ги съхранявате, дръжте ги в мрежи за многократна употреба или в хартиени пликове. Не дръжте плодовете и зеленчуците притиснати едни в други – те имат нужда от пространство, за да може въздухът да циркулира. Иначе ще се развалят по-бързо.
- Салатите и подправките ще са по-трайни, ако ги напръскате с вода, завиете в кухненска хартия, сложите в плик или друг съд и ги оставите в хладилника. Така те ще бъдат хрупкави цяла седмица.
- Дръжте подправки като босилек, магданоз или мента във вода (все едно са цветя във ваза). Можете да ги държите в хладилника или на стайна температура, далеч от слънчева светлина. Така те ще се запазят по-дълго.
- Не забравяйте и традиционните начини за консервиране на храна като изсушаване на подправки, плодове и зеленчуци и правенето на мармалади, туршии, салати и др.



Съхраняване в хладилника

- Хладилникът е високотехнологичен уред, който ни помага да съхраняваме храна при оптимални условия. Той не само има отделения, които служат за различни цели, но и зони с различна температура. Прочети, за да разбереш дали правилно съхраняваш продуктите като ги слагаш на техните точни места.

“ Във всеки хладилник има отделни зони в зависимост от това, колко близо са те до охлаждащата система. Температурите в тези зони леко се различават. ”

“

Средната температура в хладилника трябва да е от +2° до +4°С градуса. Отделенията на вратата са малко по-топли, докъм +10°С.

”

Фризер

Замразени меса и други чувствителни към топлина или светлина продукти, които могат да се развалят
Замразявайте супите, бульоните и сосовете в найлонови пликове и ги поставяйте легнали във фризера, за да ограничите фризерното "изгаряне".

Горна полица

Готови за консумация храни, сосове, туршии и плодове

Средна полица

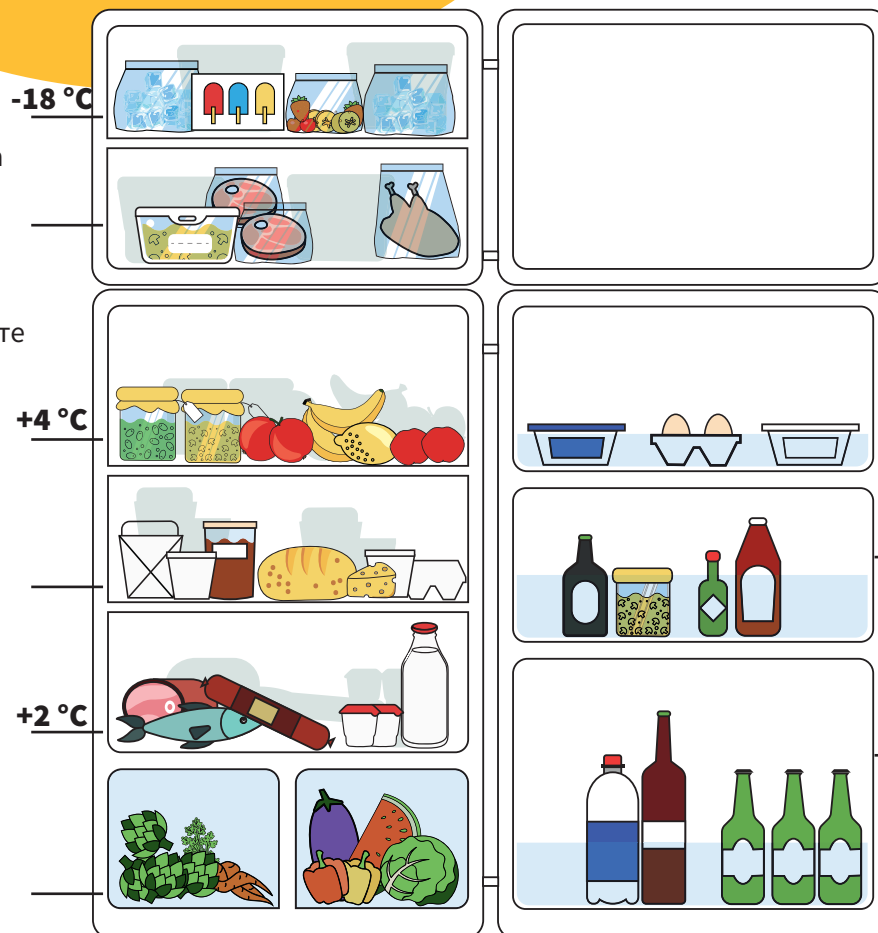
Остатъци от храна, яйца в картонени кори, студени мезета, хляб за сандвичи

Долна полица

Сурово месо и пиле, риба (най-добре сготвена), мляко и други млечни продукти

Кутия за зеленчуци

Зеленчуци и подправки



Горна полица

Яйца, масло и често използвани сирена. Съхранявайте сиренето в хартия за печене или хартия с восъчно покритие

Средна полица

Сосове и прясно приготвен дресинг

Долна полица

Всички напитки

След като веднъж отворите храната, съхранявайте я в отделен съд, за да удължите трайността ѝ (условията за съхраняване са различни за всяка храна). Освен това храните могат да започнат да миришат лошо или да започнат да се развалят по-бързо поради наличието на бактерии в хладилника.

Не слагайте топли храни в хладилника. Охладете храната възможно най-бързо (най-добре за около два часа). Не забравяйте да покриете съда с капак, за да намалите риска от замърсяване.

Надписвайте храната в хладилника, а за да намалите хранителните отпадъци, добавяйте и дата. Например, използвайте червения цвят, за да означите храната, която трябва да се изяде най-бързо.

Съхраняване във фризер

Хранителните продукти трябва да са плътно затворени в кутия или увити във водонепропускливи материали, за да е сигурно, че няма да проникне въздух и няма да се изпари вода (в противен случай се наблюдава «фризерно изгаряне»). Например, можете да използвате стъклен, метален или пластмасов съд или найлонови пликове, които не съдържат ВРА и са означени като подходящи за фризер.

Напишете датата, на която замразявате храната, на плика/съда, за да знаете колко дълго е била замразявана. Ето списък с продукти, които можете да замразявате при -18 °С.



Никога не слагайте сиренето в найлонова опаковка – то има нужда да „диша“. Най-добре го загънете в хартия за печене или в хартия с восъчно покритие, за да има достъп на въздух. Така сиренето ви хем ще „диша“, хем няма да изсъхва бързо.



“

Замразявайте храната в еднократни порции. Ако купите голям къс месо, разделете го на порции за едно ядене. Така ще изхвърлите по-малко храна и пари.

”

“

Стоки, купени от магазина, с дата „използвай до“, може да замразите по всяко време преди указаната дата, след това ги размразете в хладилника и ги.

”

СПИСЪК ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ, КОИТО МОГАТ ДА СЕ ЗАМРАЗЯВАТ ПРИ -18 °C

Плодове. Например зрелите банани (обелени и нарязани) могат да бъдат замразени за бъдещо смути. Направете си пликчета с комбинации от попрезрели плодове, които могат лесно да се пасират. **Можете да ги съхранявате във фризера 6–8 месеца.**

Зеленчуци. Повечето зеленчуци (които не съдържат много вода като моркови, броколи, грах, спанак, чушки, царевица) **могат да се съхраняват директно във фризера.**

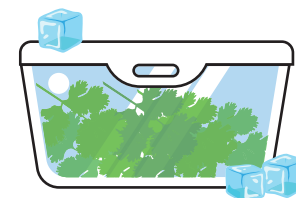
Някои обаче трябва предварително да се бланшират – напр. фасул, карфиол. Супи, яхнии, паста, ориз и др. **могат да се държат във фризер до 3 месеца.**

Хляб и печива. Можете директно да препичате замразени филии хляб. Можете да замразявате и мъфини, киш и др. – просто ги извадете от фризера и ги загрейте във фурната. **Могат да се съхраняват във фризера до 3 месеца.**

Наденици, смляно месо, шунка можете да съхранявате във фризера от 1 до 6 месеца.

Подправки. Можете да замразите копър или магданоз в кутийка, плик с цип или пък да ги смесите с олио и да ги сложите във формички за лед. **Можете да ги съхранявате във фризера до 8 месеца.**

Масло и маргарин за не повече от 3 месеца.



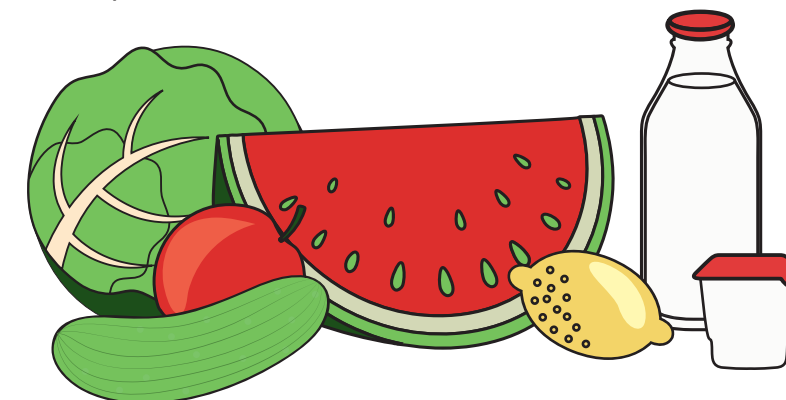
“

След като веднъж сте размразили храната, не я замразявайте отново, защото качеството и безопасността ѝ са застрашени.

”

ЕТО СПИСЪК С ХРАНИ, КОИТО НЕ БИВА ДА СЛАГАТЕ ВЪВ ФРИЗЕР ИЛИ ЗА КОИТО НЕ Е ТИПИЧНО ДА СЕ ЗАМРАЗЯВАТ

Храна с високо съдържание на вода (зелена салата, марули, картофи, кълнове, репички), меки подправки, млечни продукти (например извара), на които може да се развали консистенцията, както и всички газирани напитки.



Предложение 4: Използвайте остатъците от храна отново

Винаги може да остане малко кисело мляко, парче хляб или ориз от вечерта. Обикновено избираме да започнем приготвянето на вечерята по лесния начин – с нови продукти – но можем да сме изобретателни и да използваме онова, което е в хладилника, за да приготвим ново ястие. Тук ще намерите няколко предложения какво можете да направите с най-честите хранителни остатъци.

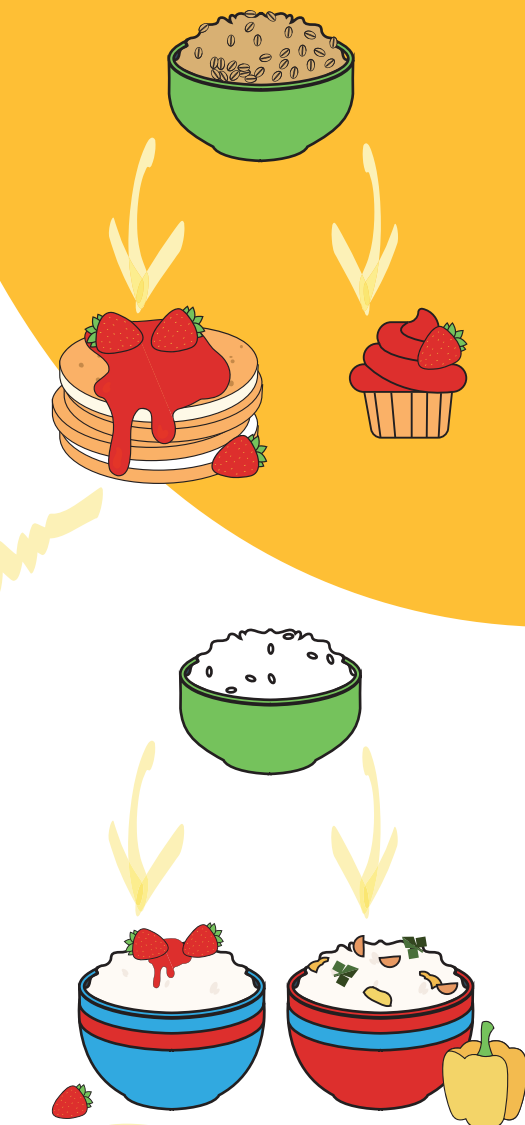
Направили сте твърде много храна?

- Поканете приятели да я споделите!
- Разделете храната на порции, които да претоплите при следващото хранене. И не забравяйте да сложите надпис!

За идеи за съхраняването на хранителни остатъци виж Предложение 2.

Преработка на най-честите хранителни остатъци

- Запазете остатъците от зеленчуци (обелки и други.) във фризера и като съберете достатъчно направете растителен бульон.
- Задушени, печени на фурна или грил зеленчуци можете да използвате за крем супа. Загрейте ги със зеленчуков или пилешки бульон и добавете малко сметана или кокосово мляко. Пасирайте супата и подправете по желание.
- Със сварени картофи, ориз, месо, сосове за сандвичи, които са загубили свежестта си и увехнали зеленчуци може да се направи омлет.
- Често остават недоядени мюсли – те могат да се използват в палачинки, мъфини, сладки и дори смутита.
- Винаги има някое парче хляб, което съхне. Можете да го превърнете в хрупкави кротони за салата, да го сложите в кюфтета или да направите пържени филийки, които децата обичат.
- Пънчетата от гъбите са чудесни за бульон с приятен умами вкус. Можете да ги метнете и в омлета.
- След като дори италианците използват изостаналата им паста, защо да не го правите и вие? Сложете ги в студена салата с паста или в супа вместо фиде, или пък ги запържете с подправки.
- Ако има останал ориз, можете да го запържите със зеленчуци или пък да направите оризов пудинг за десерт.



Предложение 5: Компостирайте своите отпадъци

Около 40 % от отпадъците от домакинствата могат да се компостират, напр. обелки от плодове и зеленчуци, остатъци от храна, кафе. Ако във вашия район не събират биологични отпадъци има някои чудесни начини за компостирането им. Вероятно вече познавате компостирането на открито, затова ще се фокусираме върху компостирането у дома.

Компостирането има много предимства. Като за начало пестите пари, защото няма нужда да купувате химически торове за своите растения – вие разполагат със своя полезен тор. Също така, непозволявайки на органичната материя да попадне на сметището, вие допринасяте за намаляване на парниковите газове, отделени от него.

“

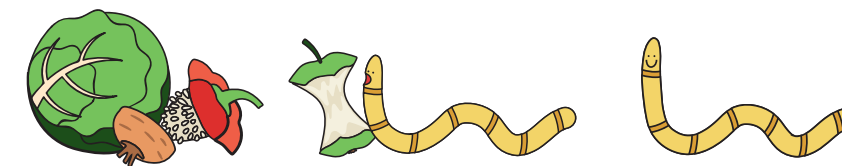
Домашният компост е идеален за отглеждане на цветя и подправки на балкона. Ако компостът, който сте направили ви е в повече, дайте на приятели и съседи.

”



Компостиране на закрито

Най-добрият начин за компостиране на закрито е с помощта на съд с червеи, но не всеки е склонен да държи у дома си стотици червеи. Добрата новина е, че можете да си направите система за компост у дома без червеи. Например, според японския метод бокаши (bokashi) можете да използвате смес от микроорганизми, с която да покриете хранителните отпадъци, за да намалите миризмата, да не привличате вредители и да ускорите процеса на разлагане. Има и други методи и оборудване, които могат да се използват при компостирането на закрито – просто потърсете най-добрата възможност за вас. Можете да компостирате всякаква органична материя от кухнята и от други помещения у дома (кафе, хартия, картон и др.). Само не слагайте в компоста никакви материали с животински произход, напр. кости, остатъци от месо и риба, мазнини, млечни продукти, яйца или отпадъци от домашни любимци.



4. Какво означава това?



ВРА = Бисфенол А е промишлено химично съединение, което се използва в някои пластмаси. Продуктите с ВРА могат да бъдат вредни за човешкото здраве.

Биоразнообразие = Съкратено от „биологично разнообразие“, с него се означава разнообразието от живи организми, в рамките на вида (генетично разнообразие), между видовете (видово разнообразие) и между екосистемите (екосистемно разнообразие).

Въглероден отпечатък = Общото количество парникови газове, получено пряко и непряко от човешката дейност, обикновено в еквивалентни тонове въглероден диоксид (CO₂).

Използвай преди = Това е означение, свързано с безопасността на храната. Това е най-важното означение, което трябва да запомните. Храните могат да се консумират до датата на „използвай преди“, но не и след това. Ще откриете това означение на храни, които се развалят бързо като месни продукти, салати, готови за консумация и др.

Климатични промени = Промяната в статистическото разпределение на климатичните модели, когато промяната продължава за определен период от време (напр. от десетилетия до милиони години).

Компостиране = Процес, при който органична материя се разлага и се получава компост.

Най-добър до = Тази дата е свързана с качеството, а не с безопасността на храната. Самата храна ще е годна за консумация и след посочената дата, но може да не е в най-добрия си вид. Нейните консистенция и вкус могат да се променят. Надписът „най-добър до“ се слага на широк спектър от храни, включително замразени, сушени и консервирани храни.

Парников газ = Група вещества (предимно CO₂, метан, азотен оксид, флуор-съдържащи газове), които задържат топлината в атмосферата, в резултат на което температурата на повърхността на земята е по-висока, отколкото, ако тях ги нямаше в атмосферата. Тези газове са основната причина за парниковия ефект. Увеличението на парниковите газове в атмосферата усилва парниковия ефект, което води до глобално затопляне, а в последствие и до промени в климата.

Пестициди = Вещества, които са предназначени за контрол на вредителите – плевели, гъби, насекоми. Терминът обединява хербициди, инсектициди, репеленти срещу насекомите и др.

Фризерно „изгаряне“ = Когато храната, съхранявана във фризер, загуби водното си съдържание, тя се покрива с бели точки или петна, които се наричат „фризерно изгаряне“. Храната не е опасна за консумация, но е с влошени вкусови качества. Ако малки части са засегнати, те могат да се изрежат, след като храната бъде размразена.

Хранителни отпадъци = Храна, произведена за консумация от хората, която впоследствие се превръща в отпадък по един или друг начин. Включва храна, която е развалена и такава, която се изхвърля, макар че е годна за ядене.

Използвана литература

[1] Stenmark et al., 2016. Estimates of European food waste level. FUSIONS project.

[2] Gustavsson et al., 2011. Global food losses and food waste. FAO.

[3] Moora et al., 2015. Analyse of food waste and food loss in Estonian households and the food service sector. SEI Tallinn. (In Estonian)

[4] 70 Years of FAO (1945-2015), 2015. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

[5] Silvennoinen et al., 2014. Foodwaste volume and composition in Finnish households.

[6] Facts and figures on consumer food waste in 2013. Government of the Netherlands.
* Average household size in the Netherlands in 2013, 2,17 persons (Statista.com)

[7] Household food waste: restated data for 2007-2015, Final report, 2018. WRAP.

[8] We eat responsibly. Glopolis, 2018.

[9] Food wastage footprint and Climate Change. FAO.

[10] Интерактивно пособие на Water Footprint Network, 2017.

[11] Lundqvist et al., 2008. Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain. SIWI.

[12] Food wastage footprint. Impacts on natural resources. FAO, 2013.

[13] List of Foods by Environmental Impact and Energy Efficiency. The Oil Drum, 2010.

[14] Energy-smart food for people and climate. FAO, 2011.

[15] Special Eurobarometer 435: Climate change. Directorate-General for Communication, 2015.

Наръчникът използва материали със собствен дизайн от следните източници:

Порциите храна на стр. 20. Страницата на Heart Foundation.

Съхраняването на плодове и зеленчуци на стр. 24. Страницата на Eating Well.

Хладилникът на стр. 26. Страница на Serious Eats.





