

Hovorme o jedle

Potravinový odpad



Približne tretina potravín vyrobených na celom svete sa nevyužije alebo sa vyhodí. A keď viac než miliarda ľudí na celom svete ide spať hladná, nedá sa neopýtať, čo s tým môžeme urobiť. Potravinový odpad nepredstavuje len premárnenú príležitosť nakrmiť hladných. Predstavuje aj značnú stratu ďalších zdrojov, ako napríklad pôda, voda, energia – a práca.

Potravinový odpad v Európskej Únii

Každý deň sa na svete znehodnotí veľké množstvo potravín, ktoré mohli byť skonzumované alebo mohli nájsť iné využitie. Každý rok končí v odpade približne jedna tretina potravín určených na výživu ľudí, čo predstavuje asi 1,3 mld. ton.

Potravinový odpad v EÚ ročne dosahuje 89 mil. ton, teda asi 179 kg na osobu. Ak sa nič zásadné nezmení, podľa odhadov sa v roku 2020 zvýši až o 40 %, čiže zhruba na 126 mil. ton.



Najväčší, až 42 % podiel na vzniku potravinového odpadu, majú domácnosti, pričom 60 % plytvania je možné zabrániť. Tieto údaje mal pred dvomi rokmi k dispozícii Európsky parlament, ktorý označil plytvanie potravinami za vážny problém.

Z európskych zdrojov vyplýva, že až 50 % požívateľných potravín sa každoročne vyhodí v reštauráciách, domácnostiach, supermarketoch a pozdĺž potravinového reťazca, zatiaľ čo 79 miliónov občanov EÚ žije pod hranicou chudoby a 16 miliónov je závislých na potravinovej pomoci charitatívnych organizácií. Európsky parlament preto vyzval na urýchlené prijatie opatrení, ktoré znížia plytvanie jedlom do roku 2025 na polovicu a zlepšia prístup k potravinám pre občanov vo finančnej núdzi.

Problematikou plytvania potravín sa zaoberá najmä Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo Organizácie spojených národov (FAO).

Plytvanie v číslach

Odhaduje sa, že od roku 1974 sa plytvanie potravinami celosvetovo zvýšilo až o polovicu. Podľa Organizácie OSN pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) **skončí ako odpad tretina celosvetovo vyprodukovaných potravín** určených pre ľudskú výživu. To predstavuje približne **1,3 miliardy ton** za rok a to napriek tomu, že **870 miliónov ľudí na svete hladuje**.

V koši končí:

- 30 % všetkých obilnín
- 20 % mliečnych výrobkov
- 45 % zeleniny a ovocia

- 20 % olejnatých semien a strukovín
- 35 % rýb a plodov mora
- 45 % koreňovej zeleniny a hľúz
- 20 % mäsa

Medzi príčiny plytvania patrí:

- nadprodukcia
- straty pri zbere úrody
- zlé skladovanie úrody
- nesprávna preprava
- chyby pri balení
- nakupovanie priveľkého množstva zásob
- nesprávne skladovanie potravín domácnosťami
- zlé spotrebiteľské návyky

Aké chyby robia domácnosti najčastejšie?

Domácnosti najčastejšie plytvajú potravinami preto, že nie sú zahĺbené do problematiky potravinového odpadu a mnoho vecí si neuvedomujú.

Chyby nastávajú vtedy, keď si rodina nedostatočne naplánuje nákup a keď sa na plánovaní nepodieľajú všetci členovia domácnosti, tým pádom jeden člen nakúpi viac, no zvyšku rodiny nevyhovie.

Veľmi častá je nevedomosť o spracovávaní potravín, napríklad, že môžeme spracovávať aj zdanlivo nepoužiteľné časti ako šupky alebo odrezky.

Treba dbať na plánovanie nákupov, pri ktorom by každý člen mal vyjadriť, na čo má chuť, a spoločne by sa dopracovali ku kompromisu. Treba tiež doma vysvetľovať, čo všetko stojí za tým, kým sa potraviny ocitnú na stole. Deti si tak budú jedlo viac vážiť a nebudú ním chcieť plytvať.

Častým problémom je aj skladovanie. Treba sa naučiť, čo kde skladovať, ako v chladničke rozvrhnúť potraviny a nezapratávať chladničku tak, aby človek nevidel, čo v nej má. Ak je chladnička stále plná, je dobré vypestovať si zvyk pravidelne zrevidovať jej obsah.



Čo môžeš urobiť, aby si neplytval jedlom?

- **Nenakupuj, keď máš hlad** – Nie nadarmo sa hovorí, že hlad má veľké oči, spoľahlivo ich privrieš, keď vyrazíš do najbližšieho supermarketu s plným žalúdkom.
- **Urob si nákupný zoznam** – Predtým, ako si to namieriš do obchodu, zisti, čo všetko už doma máš, aby si nenakupoval nič zbytočne. Potom si všetko naplánuj a zoznamu sa aj drž.
- **V chladničke má byť chladno** – Potraviny je najlepšie skladovať pri teplote od 1 do 5 stupňov Celzia.
- **Meň poradie** – Dopredu daj produkty, ktoré sú v chladničke už dlhšie, naopak dozadu daj tie, ktoré ešte nejakú dobu vydržia.
- **Zamrazuj** – Ak sa ti nepodarí skonzumovať všetky, miesto vyhadzovania zvyšky radšej zamraz a nechaj si ich na neskôr.

Pozor na kontamináciu – Mäso a mliečne výrobky neukladaj vedľa seba, mohli by sa navzájom kontaminovať. Vajcia vyber z pôvodného papierového obalu, mohol by byť zdrojom mikroorganizmov.

- 🕒 **Toto do chladničky nepatrí** – Mango, ananás aj banány sú citlivé na chlad, najlepšie sa cítia pri izbovej teplote. To isté platí aj o avokáde, baklažáne, uhorkách, paprike, zelenej fazuľke, cukete či paradajkách.

Martin Zabák, 4.G