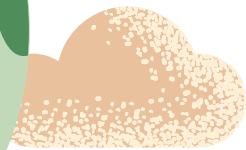
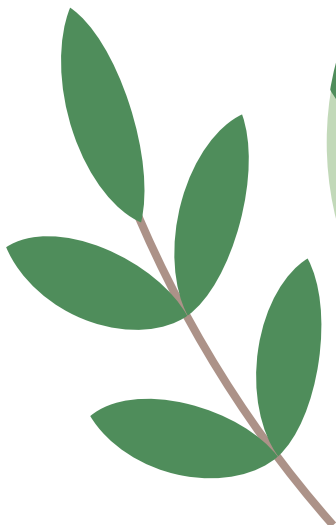
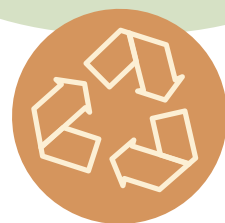
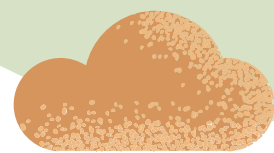


# ReciKLOPEDIJA

**ODBACIMO  
LOŠE NAVIKE,  
A NE HRANU!**

**#RECIKLOPEDIJAIDEA**



**U Srbiji se godišnje baci više od 720.000 tona hrane, odnosno oko 108 kg po stanovniku.**

**KO BACA NAJVIŠE HRANE U SRBIJI?**



Najveći deo hrane bacamo u **domaćinstvima**.  
Ugostiteljstvo i maloprodaja imaju manji udeo.



To znači da svaka osoba u proseku baci **više od 100 kilograma** hrane godišnje.

### HRANA U KOMUNALNOM OTPADU



U Beogradu, **organski otpad, uglavnom hrana**, čini oko trećinu ukupnog komunalnog otpada.



**Hleb je i dalje najčešće bacana namirnica u Srbiji.**



Najveći deo hrane bacamo **kod kuće**, zato **promene u svakodnevnim navikama imaju najveći uticaj**.



Malim koracima možemo smanjiti bacanje hrane, **uštedeti novac i doprineti očuvanju prirode**.



**Izvori:** UNEP Food Waste Index Report 2024; UN Srbija (serbia.un.org); Naučna istraživanja o otpadu hrane u Srbiji (repo.niv.ns.ac.rs); Centar za unapređenje životne sredine.

# 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 proveri 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

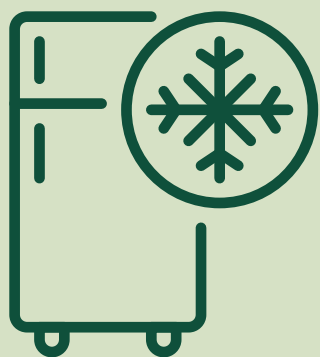
Od peteljki napravi ukusnu aromatizovanu vodu s ukusom i mirisom jagode

**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’

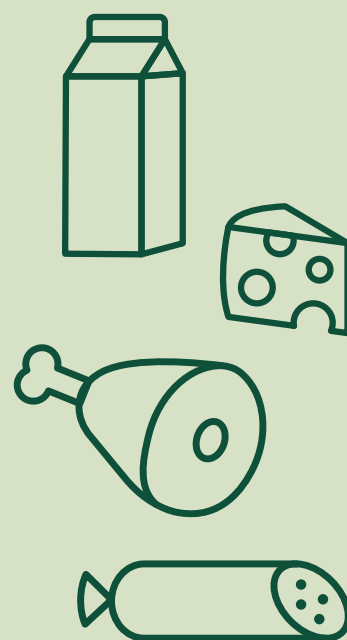
‘Najbolje upotrebiti do’ okvirni je datum ispravnosti namirnice i nalazi se na trajnim ili konzerviranim namirnicama i govori nam koliko dugo je proizvod siguran, kako što se tiče ispravnosti tako i što se tiče senzornih svojstava.

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?



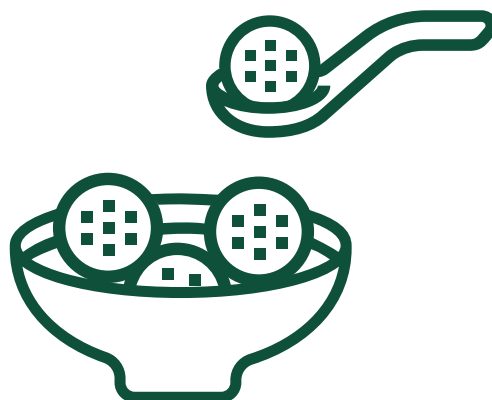
Spanać  
Cvekla  
Celer  
Repa  
Pečurke  
Krompir  
Meso živine  
Kuvana/dimljena  
riba  
Školjke



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



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



# ŠTA IDE U BIOOTPAD

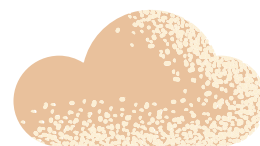
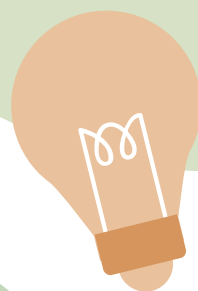
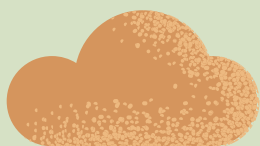
- Voće i povrće koje nije termički obrađeno
- Trulo voće i povrće
- Kore, peteljke, koreni
- Papirne kesice čaja
  - Uvelo cveće
  - Lišće
  - Granje
- Zemlja iz saksija
- Manji komadi papirnih maramica/ubrusa
  - Kosa i dlake
  - Talog kafe
  - Ljuske jaja



**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