

10.

## KOMPOSTIRAJTE

Pretvorite ostatke od pripreme hrane u kompost. Kompostirati možete u vrtnim komposterima ili u malim kućnim komposterima koje možete smjestiti na balkon. Tako ćete nakon nekoliko mjeseci imati bogat i dragocjen kompost za svoj vrt ili kućne biljke, a ujedno ćete smanjiti količinu otpada u svojoj kanti za otpad.

Sigurno će vas iznenaditi i rastužiti podatak da čak trećina sve proizvedene hrane u svijetu jednostavno – propadne. Zato, umjesto da se prema nabavi namirnica i pripremi obroka odnosimo neracionalno, pokrenimo promjene u vlastitom domu kako bi što manje hrane završilo u kanti za otpatke.

**Pravilnom brigom o korištenju namirnica sprječavate nastanak otpada od hrane i smanjujete količinu otpada koji nastaje u kućanstvu, štedite novac i energiju te pomažete očuvati okoliš i učiniti ga ugodnijim mjestom za život.**

NE OČAJAVAJTE,  
VEĆ KOMPOSTIRAJTE!



## Za ljepšu našu!

[www.zaljepsunasu.hr](http://www.zaljepsunasu.hr)



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



Operativni program  
KONKURENTNOST  
I KOHEZIJA



REPUBLIKA HRVATSKA  
MINISTARSTVO ZAŠTITE  
OKOLIŠA I ENERGETIKE



FOND ZA ZAŠTITU OKOLIŠA I  
ENERGETSKU UČINKOVITOST

Izrada materijala sufinancirana je sredstvima tehničke pomoći iz Operativnog programa Konkurentnost i kohezija 2014.–2020. iz Europskog fonda za regionalni razvoj. Sadržaj letka isključiva je odgovornost Fonda za zaštitu okoliša i energetske učinkovitost.

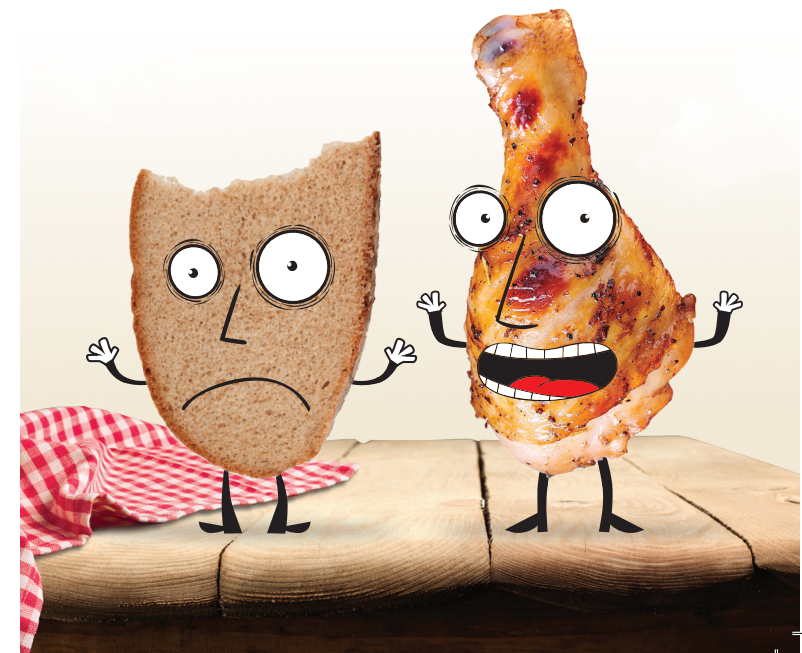
Fond za zaštitu okoliša i energetske učinkovitost, Radnička 80, Zagreb | Tel. 01 539 1800 | [www.fzoeu.hr](http://www.fzoeu.hr)  
Za više informacija o EU fondovima posjetite [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)



Europska unija  
Zajedno do fondova EU

# FINO SMO PRIPREMLJENI I NISMO ZA BACIT!

Jelima, u čiju pripremu je uloženi novac, energija te puno truda i vremena, nije mjesto u smeću. Zato ne bacajte hranu olako, već naučite kako se prema njoj odnositi racionalno!



# Kako spriječiti nastanak otpada od hrane i uštediti?

1.

## U KUPOVINU KRENITE S PLANOM I POPISOM

Isplanirajte obroke za cijeli tjedan: provjerite namirnice koje već imate, a potom napravite popis preostalih potrebnih namirnica koji ponosite sa sobom u kupnju. Ne kupujte kada ste gladni, jer ćete u tom slučaju kupiti više nego što vam je potrebno. Kupujte voće i povrće koje nije unaprijed pakirano. Tako možete kupiti upravo onoliko koliko trebate i nećete stvarati otpad.

## NAPRAVITE PLAN ZA SVAKI DAN!



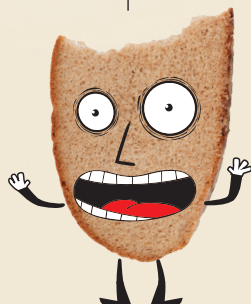
1 kg hrane, mlijeko, sir, 1/2 kanta, 1/2 mlijeka, 1/2 jaja, salata, papirnate namirnice, ostatak, keli, povrće, slanina, 20 kati, kumpir, 10 krumpira, brava, mlijek

2.

## PROVJERITE DATUME

Ako određene namirnice s kratkim rokom trajanja ne namjeravate iskoristiti odmah, radije potražite one s dužim rokom trajanja ili ih kupite kada vam budu potrebne. Vodite računa o značenju oznaka datuma: »upotrijebiti do« znači da je hrana sigurna za konzumiranje do navedenog datuma, dok »najbolje upotrijebiti do« označava datum do kojeg proizvod zadržava očekivanu kvalitetu, a siguran je za uporabu i određeno vrijeme nakon navedenog datuma ako se koristi i skladišti u skladu s uputama.

## MALO SAM STAR, AL NISAM ZA BACITI!

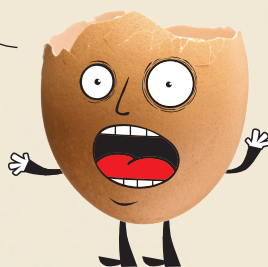


3.

## VODITE RAČUNA O KUĆNOM BUDŽETU

Ako kupujete namirnice u prevelikim količinama i bez plana, veća je vjerojatnost da će dio završiti kao otpad. Ne bacajte hranu olako – rasipanje hrane znači rasipanje novca.

## KAD SI NA SVE LOVAC, BACAŠ HRANU PA TAKO I NOVAC!

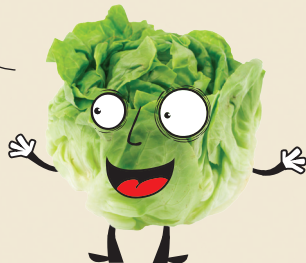


4.

## PRAVILNO ODRŽAVAJTE HLADNJAK

Provjerite brtve i temperaturu hladnjaka. Da bi hrana duže ostala svježa, treba je pohraniti na temperaturi od 1 do 5 °C.

## NE VENEM ZBOG LJUBAVI, NEGO VRATA HLADNJAKA PUŠTAJU...



5.

## DAJTE PREDNOST STAKLU

Kad god je moguće, dajte prednost kupovini staklene ambalaže – staklo se može bez rizika ponovno koristiti jer ne gubi svoja svojstva i lako se čisti, a može se i u potpunosti reciklirati. Staklene boce ili posude možete neograničeno koristiti kao ambalažu ili ih lako kreativno iskoristiti u druge svrhe.

## STAKLO ŽIVI VJEČNO!



6.

## UPUTE SU VAŽNE

Pohranjujte hranu u skladu s uputama navedenima na pakiranju.

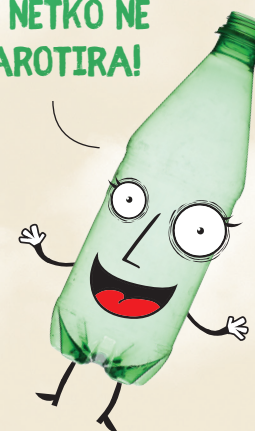


7.

## ROTIRAJTE NAMIRNICE

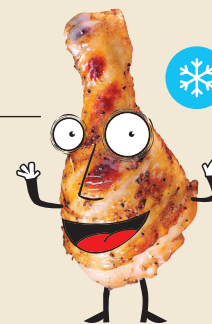
Kupljene namirnice rasporedite u stražnji dio hladnjaka ili ormara, a proizvode koji su tamo već neko vrijeme prebacite sprijeda. Tako se smanjuje mogućnost da ćete u pretincima za čuvanje hrane naići na pokvarene proizvode ili one kojima je istekao rok trajanja.

## NEMAM MIRA DOK ME NETKO NE ZAROTIRA!



## TKO ČITA, DO DUĆANA SVAKI ČAS NE SKITA.

ČUJ – AKO ČU VIŠAK POSTATI – SUTRA SAM DOBAR U SALATI!



8.

## POSLUŽITE MANJE, DA NE BACATE VIŠE

Poslužujte manje količine hrane pri čemu se podrazumijeva da svatko može uzeti dodatnu porciju.

## SRČIKA ME BOLI KAD VIDIM KOLIKO SE HRANE BACA...



9.

## SPREMITE ZA KASNIJE

Hranu i namirnice koje ostaju nakon pripreme obroka spremite u hladnjak ili zamrznete. Tako spremljenu hranu iskoristite za neki od sljedećih obroka ili kao sastojak u pripremi novog jela.

