

OSTANKI HRANE – PRILOŽNOST ZA IZBOLJŠAVE

Pri vsakodnevni pripravi obrokov pogosto skuhamo več hrane, kot jo bomo pojedli. V tistem trenutku se redko ukvarjamo z vprašanjem, kaj bo z ostanki, saj smo prepričani, da jih bomo brez težav pojedli naslednji dan. Ko ta »jutri« res pride, navdušenje običajno zbledi. Posode z ostanki ostanejo v hladilniku, nove obroke pa pripravljamo naprej. Ostanki se zato pogosto ne porabijo in končajo kot odpadna hrana.

V Sloveniji povprečen prebivalec na leto zavrže približno **79 kilogramov hrane**, od tega po ocenah Statističnega urada Slovenije približno **36 %** ali okoli **28 kg** predstavlja še užitno hrano, ki je končala v smeteh, čeprav bi jo bilo mogoče porabiti [1].

Razsežnost problema izgube in zavržene hrane ter njeni okoljski, družbeni in ekonomski učinki so dobro dokumentirani v mednarodnih poročilih [2,3] in na kratko predstavljeni v spodnjem okvirčku.



ALI STE VEDELI?

- Vsako leto se izgubi ali zavrže približno tretjina vse pridelane hrane – okoli **1,3 milijarde ton**, kar bi zadoščalo za prehrano dveh milijard ljudi.
- Skoraj **735 milijonov** ljudi po svetu je lačnih, kar pomeni približno enega od enajstih prebivalcev planeta.
- Več kot **30 %** kmetijskih zemljišč se uporablja za pridelavo hrane, ki je nikoli ne pojemo.
- Zavržena hrana prispeva **8–10 %** svetovnih emisij toplogrednih plinov, zaradi česar sodi med pomembne dejavnike podnebnih sprememb.
- Sadje, zelenjava in gomolji so najbolj zavržena skupina živil in predstavljajo skoraj **45 %** svetovne zavržene hrane.
- Svetovni stroški izgube in zavržene hrane vsako leto presegajo **1 bilijon** ameriških dolarjev.
- Gospodinjstva, ki zmanjšajo količino zavržene hrane, lahko letno prihranijo med **300 in 1400 euri**.

Dejstva v besedilnem polju ne puščajo dvoma: način, kako proizvajamo in uživamo hrano, je neuravnotežen. Kar zavržemo, ni samo hrana, temveč tudi voda, zemlja, energija, čas in delo, vloženi v njeno pridelavo in pripravo. Ko zavržemo kruh ali mlečne izdelke, zavržemo tudi vire in delo, ki stojijo za njihovo pridelavo. Zavrženo sadje in zelenjava pomenita dodatno izgubo vode in kmetijskih površin. Izguba hrane in nastajanje odpadkov kažeta, da mora celotna prehranska veriga – od vil do vilic – delovati pametneje in učinkoviteje.

Prav pri ostankih hrane se ta širši problem najbolj konkretno pokaže v vsakdanjem življenju. Na ravni gospodinjstva nanj ne vplivamo z velikimi sistemskimi spremembami, temveč z načinom, kako z ostanki ravnamo takoj po obroku.

Pri tem je odločilna dobra organizacija. Ostanke je treba po obroku čim prej ohladiti in jih po ohlajanju ustrezno shraniti ter ne puščati dlje časa na sobni temperaturi. Pomaga, če jih označimo z datumom priprave in shranjujemo pregledno, na vidnem mestu v hladilniku. Če vemo, da jih v enem ali dveh dneh ne bomo porabili, jih je smiselno pravočasno zamrzniti.

Ko so ti osnovni pogoji izpolnjeni, ostanki hrane niso več problem, temveč izhodišče za nove obroke.

KAM IN KAKO Z OSTANKI HRANE

- **Suh kruh:** Narežite na kocke in specite krutone za juhe ali solate; zmeljite v drobtine za peko; namočite v mleku in dodajte mesnim kroglicam ali zelenjavnim polpetom.
- **Krompir:** Seseklajte in dodajte solatam; pretlačenega uporabite za domače njoke ali sadne cmoke.
- **Riž in testenine:** Riž dodajte juham ali poljnjeni zelenjavi, pripravite riževe solate ali ga pojejte z mlekom; kuhane testenine zapecite z zelenjavo in lahkim bešamelom ali uporabite v testeninskih solatah.
- **Ostanki zelenjave:** Olupke korenja, ostanke zelene, olupke čebule in stebela zelišč kuhajte v vodi vsaj 45 minut, precedite in jušno osnovo uporabite v rižotah, juhah ali omakah.
- **Zelenjavni olupki:** Čiste olupke premešajte z olivnim oljem in začimbami (paprika, česen v prahu, rožmarin) ter pecite pri 180 °C 10–15 minut, da postanejo hrustljavi.
- **Meso:** Ostanke uporabite v sendvičih, tortiljah ali solatah.
- **Prezrelo sadje:** Uporabite za peko, smutije ali sadne kaše, ki jih pojemo z navadnim jogurtom.
- **Jajca:** Kuhana dodajte solatam ali sendvičem; pretlačena z jogurtom ali gorčico uporabite kot namaz; surove beljake ali rumenjake porabite v omletah, peki peciva ali palačinkah.
- **Koščki sira:** Naribajte jih na testenine; stopite v omakah, toastih ali umešanih jajcih.

1. SURS. Odpadna hrana v Sloveniji. 2024 [cited 2025 28.12.]; Available from: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/13871>.

2. Programme, U.N.E., Food Waste Index Report 2024. Think Eat Save: Tracking Progress to Halve Global Food Waste. 2024: Nairobi.

3. FAO, Global Facts and Figures – International Day of Awareness of Food Loss and Waste 2024. 2024: Rome.