



Korisno za roditelje i djelatnike:
Za više informacija i korisne savjete zavirite na:
<https://www.hapih.hr/potrosacki-kutak/>

Ova je knjižica izdana uz financijsku potporu donatora.
Sadržaj je isključiva odgovornost Društva potrošača Međimurja i ne
odražava nužno stajališta donatora.

DPM - Društvo Potrošača Međimurja
Trg sv. Marka 2, Selnica; +385 95 398 23 55
www.dpm.hr; consumers@dpm.hr



NE BACAJ, KORISTI -
POTROŠAČKA ODGOVORNOST



DRUŠTVO POTROŠAČA
MEĐIMURJA



OPĆINA
DOMAŠINEC



OPĆINA
PRIBISLAVEC



MEĐIMURSKA ŽUPANIJA



OPĆINA
SVETI JURAJ NA BREGU



OPĆINA
SELNICA



OPĆINA
SVETI MARTIN NA MURI



OPĆINA
OREŠNICA



OPĆINA
MALA SUBOTICA



GRAD
ČAKOVEC



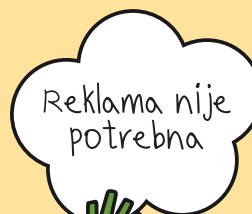
NE BACAJ, KORISTI - POTROŠAČKA ODGOVORNOST



NE BACAJ, KORISTI PAMETNO KUPUJ. ISKORISTI. NE BACAJ.

Svaki dan donosimo odluke kao potrošači – što ćemo kupiti i koliko. No često, ne razmišljajući o tome koliko nam zaista treba i koliko možemo iskoristiti, kupimo više nego što nam treba, pa dio hrane – bilo svježe ili već pripremljene – na kraju završi u smeću. Ako malo zastanemo i razmislimo, jasno je da time ne bacamo samo hranu – bacamo i novac. Male promjene u načinu kupnje i korištenja hrane mogu napraviti veliku razliku.

Kroz ovaj projekt pokazat ćemo, na primjeru hrane, kako smo svi mi potrošači te kako svojim odlukama utječemo i na vlastiti kućni budžet i na očuvanje okoliša.



Projekt je namijenjen djeci predškolske dobi i učenicima nižih razreda osnovne škole, uz uključivanje odraslih u njihovom okruženju. Cilj projekta je potaknuti svjesnu nabavu hrane, smanjiti bacanje i razviti odgovorniji odnos prema potrošnji. Aktivnosti uključuju edukativne i praktične radionice, izradu edukativnih materijala te informiranje javnosti kroz online sadržaje.

Ovo što držite u rukama nije obična bilježnica – ona vas poziva na razmišljanje o tome kako kupujete, planirate, čuvate i koristite hranu kako biste izbjegli bacanje i postali odgovorni potrošači.

Poziva vas i da zajedno s roditeljima ili skrbnicima pratite potrošnju kućnog budžeta. U njoj ćete pronaći korisne savjete i zanimljive činjenice koje pokazuju zašto je bacanje hrane ozbiljan problem. Ostavili smo vam i prostor za vlastite bilješke, recepte ili praćenje potrošnje.

ČINJENICE O BACANJU HRANE

Koliko hrane zapravo bacamo?

U Hrvatskoj svatko od nas godišnje baci oko 70 kilograma hrane. To je više od 6 kilograma mjesečno – **gotovo jedna puna vrećica hrane!**

To ujedno znači i oko 30 do 40 eura mjesečno po osobi – novac koji smo mogli iskoristiti za nešto drugo.

I ono što najviše iznenađuje – najviše hrane bacamo upravo u kućanstvima.

U svijetu se čak trećina proizvedene hrane nikada ne pojede, nego završi u otpadu.

Što se najčešće baca?

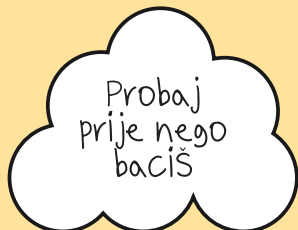
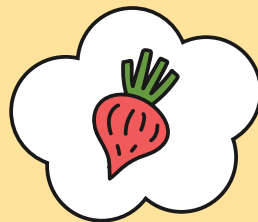
Najčešće bacamo: voće i povrće, kruh i peciva, ostatke kuhanih obroka.

Zašto je problem?

Kad bacimo hranu, ne bacamo samo ono što vidimo na tanjuru.

Bacamo i vodu - Za proizvodnju hrane troši se velika količina vode – npr. za jedan hamburger potrebno je i do 2400 litara vode.

Bacamo i prirodne resurse - U uzgoju hrane koriste se pesticidi i druge kemikalije koje mogu biti štetne za pčele, ptice i druge životinje.



Utječemo na okoliš - Bačena hrana stvara plinove koji doprinose klimatskim promjenama.

Uništavaju se staništa životinja - Zbog proizvodnje hrane (npr. palminog ulja) krče se šume koje su dom mnogim životinjama, poput orangutana.

Zato svaka naša odluka o kupnji i korištenju hrane ima veći utjecaj nego što mislimo.

Kupuj koliko treba -
ne koliko se nudi



ZAŠTO ČESTO KUPIMO VIŠE NEGO ŠTO NAM TREBA?

Na naše odluke o kupnji ne utječu samo potrebe, nego i reklame, akcije i način na koji su proizvodi predstavljeni u trgovinama.

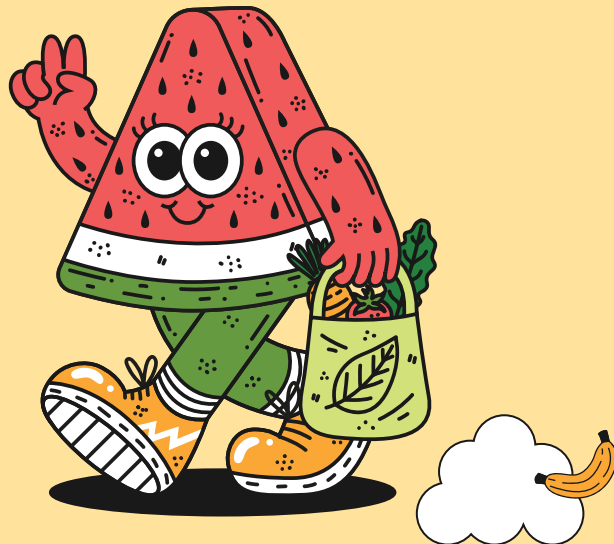
Natpisi poput "2 za cijenu 1", "veliko pakiranje" ili "samo danas" mogu nas potaknuti da kupimo više nego što smo planirali – čak i kada nam to ne treba.

Takve kupnje često izgledaju kao ušteda, ali ako dio hrane ne iskoristimo, zapravo gubimo novac.

Važno je znati da kao potrošači imamo pravo birati što ćemo kupiti, koliko i gdje – na temelju točnih i jasnih informacija, a ne pod utjecajem reklama.

Zato je dobro zastati i razmisliti:

**Treba li mi ovo stvarno?
Hoću li to uspjeli iskoristiti?**



KAKO PLANIRATI KUPNJU?

Pametna kupnja
štedi novac.

Kako kupovati pametnije?

Dobra kupnja počinje prije odlaska u trgovinu. Uz malo planiranja možemo kupiti točno ono što nam treba i koliko nam treba i tako izbjeći bacanje hrane.

- Prije kupnje provjeri što već imaš kod kuće
- Napravi popis za kupnju i drži ga se
- Kupuj količine koje možeš potrošiti
- Ne kupuj gladan – tada najčešće kupimo više

A koliko nam zapravo hrane stvarno treba?	
	Meso ili riba: oko 100–150 g po osobi
	Jogurt: 1 čašica po osobi
	Voće: 1–2 komada po obroku
	Kruh: koliko se može pojesti u 1–2 dana
Žitarice i tjestenina (nekuhano):	
	Tjestenina: oko 75–100 g po osobi
	Riža: oko 60–90 g po osobi
	Ostale žitarice (kuskus, heljda): oko 60–80 g po osobi



Količine ovise o dobi i navikama, ali ove vrijednosti mogu pomoći kao dobar okvir pri planiranju kupnje i pripreme obroka.

Planiranjem kupnje ne štedimo samo novac, nego i biramo kvalitetnije i provjerene namirnice, kako bismo znali što jedemo i odakle dolazi naša hrana.

Kada god je moguće, birajmo sezonske i lokalne namirnice jer su svježije i ne moraju dugo putovati do nas. Takva hrana često je manje opterećena dodatnom obradom potrebnom za transport, a mi lakše znamo što kupujemo i jedemo.

ČUVANJE HRANE I ROKOVA

Kako pravilno čuvati hranu?

I kada kupimo pravu količinu hrane, važno je znati kako je pravilno čuvati.

Ako hranu čuvamo na odgovarajući način, ona će dulje ostati svježa i rjeđe će završiti u otpadu.

Bacanje hrane
=
bacanje novca.

GDJE ČUVATI HRANU?	
U hladnjaku:	Na sobnoj temperaturi (smočnica):
 mlijeko, jogurt i sir	 banane
 meso i riba	 rajčice
 jaja	 luk i krumpir
 salata i većina povrća	 kruh

Mali savjeti:

Ne držite krumpir i luk zajedno a jabuke i krumpir čuvaju jedno drugo. Kruh možete zamrznuti ako ga nećete odmah pojesti. Uvenulo povrće može se osvežiti u hladnoj vodi.

Rokovi trajanja

Znaš li razliku?

“Upotrijebiti do”

To znači sigurnost hrane. Nakon tog datuma hranu nije preporučljivo jesti.

(npr. svježe meso, riba, mlijeko)

“Najbolje upotrijebiti do”

To znači kvalitetu hrane. Hrana je često i dalje dobra ako izgleda, miriše i ima dobar okus. (npr. tjestenina, riža, keksi)

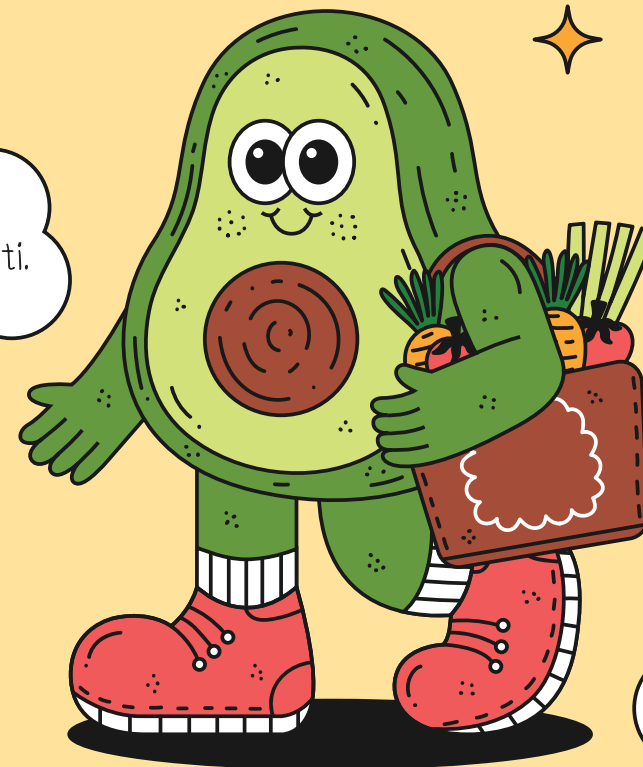
Mali savjeti:

Prije nego što nešto baciš: pogledaj, pomiriši i razmisli može li se još iskoristiti.

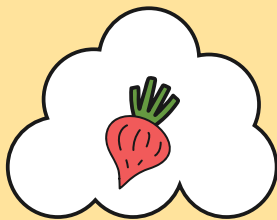
Ako hranu pravilno čuvamo, rjeđe će se pokvariti – a ako nam ipak nešto ostane, uvijek postoji način da je iskoristimo.



Imaš pravo birati - ne moraš kupiti.



ISKORISTI, NE BACAJ!



Kada nam ipak nešto ostane, to ne znači da hrana mora završiti u otpadu. Uz malo ideje i kreativnosti, od ostataka možemo pripremiti nova, ukusna jela.

Ideje iz svakodnevnog života

Ostane kuhana riža ili tjestenina – salata, nabujak, pržena riža ili tjestenina s povrćem

Prezrelo voće (banana, kruška, jabuka) – smoothie, kolači, domaći sladoled

Ostane pečeno meso – tortilje, sendviči, salate

Ostatci povrća - krem juhe, variva, umaci

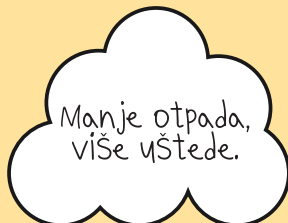
Kruh koji se osušio - prepečeni kruh, krušne mrvice, zapečena jela

Zamrzavanje - dobar saveznik

Ako znate da nešto nećete uskoro pojesti, zamrzavanje je odlično rješenje.

Možete zamrznuti:

kuhana jela (npr. sarma, punjene paprike), umake i juhe, kuhanu rižu ili tjesteninu, kruh.



Kada je vrijeme za bacanje?

Ponekad hranu ipak treba baciti – osobito ako ima neugodan miris, promijenjenu boju ili znakove kvarenja.

Ako je moguće, ostatke hrane kompostirajte.

Hranu koja se ne može kompostirati (npr. termički obrađena jela) odložite u miješani otpad, ali pokušajte unaprijed planirati kako bi takvog otpada bilo što manje.

Svaka mala promjena u našim navikama može značiti manje otpada, više uštede i odgovorniji odnos prema hrani.

GDJE PRONAĆI RECEPTE?

Ideje za recepte možete pronaći na našim web stranicama, a ovdje smo izdvojili samo neke od naših favorita koje smo testirali (ili ćemo testirati) na radionicama.

NAMAZ OD JAJA I TUNE

Ostala su vam kuhana jaja od doručka, a u hladnjaku stoji napola potrošena konzerva tune od jučer?

Večer je, a trbuh polako javlja da je vrijeme za nešto fino? Umjesto da te namirnice završe u otpadu – isprobajte ovaj jednostavan i ukusan namaz.

Sastojci:

- 2 kuhana jaja
- pola konzerve tune
- 2 žlice kiselog vrhnja ili grčkog jogurta
- 1–2 kisela krastavca
- malo soli i papra



Priprema:

Jaja usitnite vilicom, dodajte tunu, sitno nasjeckane kisele krastavce i vrhnje ili jogurt. Sve dobro promiješajte i začinite po želji. Namaz poslužite uz kruh, tost ili svježe povrće. Ako vam ostane namaza, spremite ga u hladnjak i pojedite unutar jednog dana.



VOĆNE PALAČINKICE OD OSTATAKA VOĆA

Na kuhinjskom pultu već nekoliko dana stoje banana s tamnim točkicama i jabuka koju više nitko ne želi pojesti?

U hladnjaku se skriva i malo jogurta od jučerašnjeg doručka?

Umjesto bacanja – pretvorite ih u brze i mirisne palačinkice koje će nestati puno brže nego što su nastale.

Sastojci:

- 1 prezrela banana
- 1 jabuka
- 1 jaje
- 2 žlice jogurta
- 4–5 žlica zobenih pahuljica
- malo cimeta
- žličica meda po želji

Priprema:

Bananu zgnječite vilicom, jabuku naribajte, a zatim dodajte ostale sastojke i sve dobro promiješajte.

Malom žlicom stavlajte smjesu na lagano nauljenu tavu i pecite nekoliko minuta sa svake strane dok palačinkice ne poprime zlatnu boju.

Poslužite ih uz jogurt, malo meda ili svježe voće.

Ne kupuj očima
-kupuj glavom.

SALATA OD OSTATAKA TJESTENINE I PILETINE

Od ručka je ostalo malo tjestenine i nekoliko komadića piletine?

U hladnjaku se još skriva otvoreni kukuruz, malo jogurta ili povrće koje treba potrošiti?

Umjesto bacanja – pripremite brzu i finu salatu koja može biti odličan ručak, večera ili užina.

Sastojci:

- kuhana tjestenina
- ostatci piletine
- nekoliko žlica kukuruza
- jogurt ili malo maslinovog ulja
- rajčica, paprika ili krastavac
- malo soli i začina po želji

Priprema:

Tjesteninu i piletinu stavite u zdjelu.

Dodajte nasjeckano povrće i kukuruz.

Za kremastu verziju dodajte nekoliko žlica jogurta, a za laganiju malo maslinovog ulja i začina. Sve dobro promiješajte i poslužite hladno.

Mali savjet:

U ovu salatu možete dodati gotovo sve što imate u hladnjaku – sir, kuhano jaje, masline ili ostatke pečenog povrća.

Budi pametan
potrošač.

