НАМАЛИ ОТПАДЪЦИТЕ ОТ ХРАНА - ЕЖЕДНЕВНИ ДЕЙСТВИЯ С ГОЛЯМ ЕФЕКТ

Лекция, предназначена за учители



ОПРЕДЕЛЕНИЕ:

"ХРАНИТЕЛНИ ОТПАДЪЦИ" СА ВСИЧКИ ХРАНИ, КОИТО СА СЕ ПРЕВЪРНАЛИ В ОТПАДЪЦИ





ИКОНОМИЧЕСКИ ИЗМЕРЕНИЯ

- Проучвания от 2015 г. : 30 000 000 тона хранителен отпадък се изхвърля в света
- 55% от хранителните отпадъци се „произвеждат“ в домакинствата
- Приблизително 20% от общо произведените храни се превръщат в отпадъци поради недобро познаване на принципите на годност.
- От икономическа гледна точка за производството на храната, която се изхвърля, са използвани ограничени ресурси като вода, почви, енергия, работно време.
- Освен това сме вложили от финансите си за добиването ѝ.
- Проучванията показват, че между 20 и 40% от бюджета ни за храна се похабява, тъй като изхвърляме част от продуктите.

ЕКОЛОГИЧЕН АСПЕКТ

- Храната, която се разхищава, е отговорна за между 8 и 10% от емисиите на парникови газове, причинени от човешката дейност.
- За всеки килограм произведена храна в атмосферата се отделят 4,5 кг. въглероден диоксид.
- Хранителните отпадъци са сочени за един от основните замърсители на планетата.
- За информация: по данни на Изпълнителната агенция по околна среда в България около 80% от емисиите на азотен диоксид за 2019 г. се дължат на селското стопанство и отпадъците

ЕТИЧЕН АСПЕКТ

- Около 800 млн. души по света не се хранят пълноценно.
- Около 3 100 000 деца до петгодишна възраст умират от недохранване.
- По данни на Евростат за 2014 г. 55 млн. души или 9,6% от населението в ЕС не са могли да си позволят качествена храна всеки втори ден.
- Статистическите данни показват, че средно около 1,3 милиарда тона храна се изхвърля в световен мащаб.
- Толкова храна може да изхрани около 3 милиарда човека всяка година.
- България се нарежда на 17-то място в Европа по изхвърлена храна годишно. Същевременно 1 500 000 български граждани живеят под прага на бедността.

КАКВО ДА ПРАВИМ – ДА НЕ РАЗХИЩАВАМЕ

- Купувай/произвеждай толкова, колкото можеш да изядеш
- Храни хора в нужда.
- Хранене на добитък
- Компостиране хранителните отпадъци
- Изхвърляне – това е последното възможно действие и трябва да се използва колкото може по-рядко

СЪВЕТИ ЗА СЪХРАНЕНИЕТО НА ХРАНАТА ВИ

- Марулята, броколито, целината и пресният лук са като цветя и биха издържали по-дълго, ако ги сложите в малко вода
- Вашите моркови ще издържат по-дълго, ако отрежете зеленината и ги съхраните в покрит съд, пълен с вода.
- Останал ви е някой стар плод? Преработете го: Старите банани са идеални за бананов хляб или смути. Ябълките могат да бъдат използвани за приготвянето на ябълков щрудел или пай.

СЪВЕТИ ЗА СЪХРАНЕНИЕТО НА ХРАНАТА ВИ

- Проверявайте храната в задната част на вашия хладилник от време на време и преместете нещата, които трябва да изядете скоро напред, за да не ги забравите.

- Проверете количеството храна при готвене/още докато е топла: Това, което не може да се изяде за два дни - замразете и приберете във фризера!

УПРАЖНЕНИЕ - ПРИМЕР

- ПРЕДЛОЖЕТЕ РЕЦЕПТИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА УВЕХНАЛИ ПЛОДОВЕ/ЗЕЛЕНЧУЦИ

НАМАЛИ ПИЛЕЕНЕТО В КЪЩИ

- Открийте каква храна сте склонни да изхвърляте най-често (напр. в продължение на 2 седмици си записвайте всеки път, когато изхвърляте нещо).
- Пазарувайте по-често, в по-малки количества.
- През лятото носете термо чанта с вас до магазина – за месо и риба. Рибата и домашните птици могат да стоят извън хладилника средно максимум 1 час, свинското и говеждото до 2 часа.
- Суровото месо се държи отделено от останалата храна (използвайте вакуумно уплътнение или друга торба), за да избегнете замърсяването.
- Запознайте се с означенията - „употреба до“ информира за безопасността на храните (не е безопасно да се консумира продуктът след тази дата), а „най-добър до“ информира за качеството на храните (безопасно е да се консумира след тази дата).

НАМАЛИ ПИЛЕЕНЕТО В КЪЩИ

- Съхранявайте храната правилно – проверявайте етикетите за инструкции за съхранение
- Настройте хладилника правилно: между 1° и 5° С.
- Замразявайте храната, която не можете да изядете сега:
  - например поставете пресен хляб, нарязан на филийки, във фризера и всеки ден изваждайте само броя нарязани, които ще ядете през деня
  - Замразете суровото месо на порции, подходящи за готвене
  - Замразявайте храна, която не можете да изядете в рамките на два дни на малки порции – за едно ядене. Храната трябва да се замръзи в деня на готвенето
- Следете наличностите в килера и в хладилника.
- Хапвайте храната по реда на внасянето ѝ вкъщи.

НАМАЛИ ПИЛЕЕНЕТО В КЪЩИ

- Вземете по-малка чиния и напълнете отново, ако е необходимо.
- Научете се как да готвите с остатъците си.
- Разменете излишната храна със съседите или приятелите си.
- Хранете животните.
- Компостирайте.
- Заменете найлоновите пликове и торби с такива за многократна употреба от екологични материали, които могат да се измият след употреба (напр. плат от пчелен восък или платнена торба).

НАМАЛИ ПИЛЕЕНЕТО В МАГАЗИНИТЕ ИЛИ НА ПАЗАРА

- Планирайте храненията си – съставете списък за пазаруване (тези, които живеят сами, трябва да планират по-внимателно).
- Не пазарувайте, когато сте гладни.
- Купувайте само необходимото количество (правилният размер на опаковката или насипни храни).
- Изберете несъвършени плодове или зеленчуци (често с отстъпка).

НАМАЛИ ПИЛЕЕНЕТО НАВЪН

- Поискайте да Ви се поднесе подходящото количество (в столовата или в ресторанта).
- Вземете по-малка чиния и напълнете отново, ако е необходимо.
- Вземете си остатъците за хапване на следващо хранене.

УПРАЖНЕНИЕ - ПРИМЕР

- Съставете примерно седмично меню за четиричленно семейство
- Направете график за пазаруване на хранителни продукти за съставеното меню
- Съставете списъци за предвиденото пазаруване по график

ПОЛЗИ ОТ НАМАЛЯВАНЕТО НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ОТПАДЪЦИ

- Намаляване на разходите – за производство, за готвене, за изхвърляне
- Намаляване на емисиите от парникови газове
- Възпитание на дисциплина и решения базирани на данни

ЛЕСНО И ПОЛЕЗНО

- Изберете здравословен хранителен режим
- Купувайте само това, от което имате нужда
- Избирайте грозни плодове и зеленчуци
- Съхранявайте храната разумно
- Прегледайте етикетите на храните

ЛЕСНО И ПОЛЕЗНО

- Не надценявайте възможностите си – гответе, колкото ще изконсумирате
- Използвайте остатъците
- Подкрепете местните производители
- Хапвайте повече варива и зеленчуци
- Споделете храната си

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА КОМПОСТИРАНЕТО?

- Компостирането е метод на разлагане на органична материя – плодове, зеленчуци, листа, клонки, хартия и др. Накрая на този процес се получава свежа, прясна и богата на вещества жива почва (наречена компост), която човек може да използва за разсад вкъщи, в градината, или просто да занесе в гората.

ЗАЩО Е ДОБРЕ ДА КОМПОСТИРАМЕ?

- Намаляваме отпадъците на сметището
- Намаляване отделяните парникови газове
- Имаме истинска органична тор за градината

КАК ДА КОМПОСТИРАМЕ ВКЪЩИ

- Взимаме една голяма дълбока саксия. На дъното се редят хартия, малко стара почва, листа, клони. След това се добавят обелки (от краставици и моркови например) и се разбърква.
- Важно е съотношението на зелените (с високо съдържание на азот – обелки от зеленчуци, свежи листа и т.н.) и кафяви (с високо съдържание на въглерод – картон, кафе, чай сухи листа) съставки да бъде приблизително 2:1.
- Ако преобладават зелените съставки има риск влажността да стане твърде висока и това да доведе до мухъл.
- Ако пък е твърде сухо е възможно процесът да се забави или да спре.

КАК ДА КОМПОСТИРАМЕ ВКЪЩИ

- Необходимо е да се разбърква често, но не прекалено – първоначално всеки ден; след 3 седмици - по два пъти на седмица е достатъчно.
- Кога навлиза в период на зреене - Когато вече не отличавате дали даденото парченце е чушка или листо от букет. Придобива хомогенност.
- Почвата е узряла след 5-6 месеца. Готовата компостна почва мирише на гора след дъжд!
- Подходящ вариант за двор е да се приспособи някой варел; да се сглоби конструкция от дървени пелети и мрежи; или пък да си закупите домашен компостер.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ КОМПОСТИРА ВКЪЩИ

- Обелки и остатъци от всякакви плодове и зеленчуци.
- Черупки от яйца –стрити или начупени, така по-лесно ще се разпаднат.
- Изсъхнали листенца и малки клончета от домашните растения.
- Използвани листа от чай и утайка от кафе, без пакетчета и капсули – те съдържат пластмаса и развалят процеса.
- Картон и леко замърсена от храна хартия, която не може да бъде рециклирана. Брошури и други с допълнително гланцово покритие не са подходящи поради химикалите, с които са третирани.
- Стара почва от растения

КАКВО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ КОМПОСТИРА

- Остатъци от месо, риба и млечни продукти – могат да се компостират в индустриални компостери при много висока температура
- Хляб – при разпадането си хлябът може да привлече различни вредители, така че не е препоръчително да попада в компоста.
- Сготвени храни – могат да бъдат опасни.

КАКВО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ КОМПОСТИРА

- Памучни тампончета за грим – когато са напоени с различни козметични химикали, стават негодни за компостиране
- Мокри кърпички –в повечето случаи съдържат синтетични влакна, които се нуждаят от близо 100 години, за да се разпаднат
- Цитруси –поради високата си киселинност често мухлясват

ПЪРВА ФАЗА НА КОМПОСТИРАНЕТО

- Тя започва веднага след като поставим отпадъците в съда
- За да се ускори процесът на компостиране добре е да смачкме или нарежем отпадъците
- Процесът се осъществява от аеробните микроорганизми, които консумират кислород, освобождават въглероден двуокис и произвеждат енергия, която повишава температурата на компостната купчинка.

ПЪРВА ФАЗА НА КОМПОСТИРАНЕТО

- Температурата нараства много бързо през първите 12-48 часа и може да се повиши до 55-60о С. Възможно е температурата да се повиши още и да доведе до понижаване на активността на микроорганизмите.

- Затова е необходимо в началото да се преобръща компостната купчина, за да се осигури охлаждането на материала, а и да се снабдява с кислород. Тази фаза може да трае няколко седмици. Накрая на първата фаза вече се получава пресен компост, все още негоден за употреба.

ВТОРА ФАЗА НА КОМПОСТИРАНЕТО

- При тази фаза темпетарурата стига до 40-45о С и започва да спада прогресивно като достига до температура малко над стайната. Тази фаза може да трае няколко месеца.

- Компостът достига своята зрялост от 5 до 12 месеца. Той е шуплив, с тъмно кафяв цвят и ухае на гора. Понякога в готовия компост има останали неразградили се парчета; просто ги сложете обратно в компостера.

КАКВО ДА ПРАВЯ С КРАЙНИЯ ПРОДУКТ?

- Компостът служи за обогатяване на почвата – използва се в градината за повишаване на плодородието на почвата.
- Използва се при рекултивиране на почви, замърсени с токсични вещества и тежки метали.
- Компостът е подходящ за сухи площи, в които се отглеждат култури, нуждаещи се от по-голямо количество вода.
- Той намира приложение в цветни градини, поляни, общински площи и гробищни паркове.
- Компостът може да се използва като естествено покривало при зазимяването на растенията в градината.

УСПЕХ В 5 СТЪПКИ

- 1. Избор на подходящо място
- 2. Подходящ състав на компоста
- 3. Наслояване
- 4. Поддържане (разбъркване)
- 5. Употреба

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО И УСПЕХ!

