

Kao potrošači imamo važnu ulogu – ono što ne bacimo, ne trošimo uzalud. Svaka pametna kupnja i racionalno korištenje hrane štedi novac i resurse te smanjuje pritisak na okoliš. Potrošačka odgovornost znači planirati, čuvati i koristiti hranu s poštovanjem – jer time čuvamo i svoj kućni budžet i planet.



Ne bacajte nas, pojedite nas!

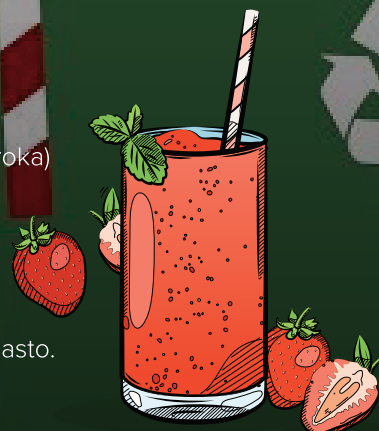
Smoothie: “Spasi Voćnu Zvijezdu!”

Sastojci (za 2 čaše):

- 1 zrela banana (ona s točkicama — najslađa!)
- ½ jabuke ili kruške koja je omekšala
- 1 mala mrkva (ili komadić — doda boju i vitamine)
- 1 šalica jogurta ili mlijeka (može i biljno)
- par žlica soka od naranče ili vode (što imaš pri kraju roka)
- 1 žličica meda (po želji)
- nekoliko kockica leda ili komadić zamrznutog voća
- prstohvat cimeta ili vanilije — za miris i „wow“ efekt

Priprema:

1. Operi i nareži sve sastojke.
2. Sve ubaci u blender i miksaj dok ne postane kremasto.
3. Ulij u čaše i ukraši:
4. pospi malo zobenih pahuljica ili naribane mrkve



**Svaka banana, jabuka ili mrkvica koju ne bacimo — spašava planet!
Od ostataka nastaje supermoćni smoothie koji daje energiju i osmijeh!“**

Adresa: Trg sv. Marka 2, Selnica

Mob: 095/398 23 55

Web: www.dpm.hr

Email: consumers@dpm.hr

Ne bacaj, koristi - potrošačka odgovornost



DRUŠTVO POTROŠAČA
MEĐIMURJA



OPĆINA
DOMAŠINEC

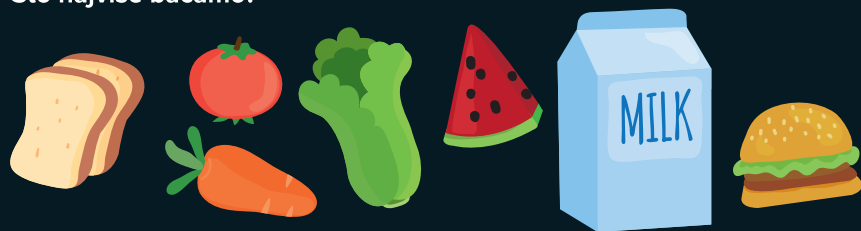


OPĆINA
PRIBISLAVEC

U Hrvatskoj se godišnje baci oko 300 tisuća tona hrane, od čega čak tri četvrtine u kućanstvima.



Što najviše bacamo?



Bacanje hrane ima posljedice, pogledajmo koje?



Ekološke posljedice

- **Trošenje resursa:** Bacanje hrane znači da su svi resursi uloženi u njezin uzgoj, proizvodnju i transport (voda, energija, gorivo, gnojiva) beskorisno potrošeni.
- **Onečišćenje okoliša:** Kada hrana završi na odlagalištu, njezinim truljenjem u anaerobnim uvjetima stvaraju se staklenički plinovi od kojih je posebno opasan metan, staklenički plin koji 25 puta snažnije zagrijava atmosferu od CO₂. Ubrzava se globalno zatopljenje što dovodi do klimatskih promjena.

Gospodarske posljedice:

- **Financijski gubici** – novac potrošen na proizvodnju, prijevoz i skladištenje hrane završava uzalud.
- **Veći troškovi odlaganja otpada** – komunalna poduzeća i gradovi troše više na zbrinjavanje otpada.
- **Neučinkovita upotreba resursa** – rad, energija i gorivo utrošeni na proizvodnju hrane ne donose korist društvu.



Kako spriječiti otpad od hrane?

Promjeni navike!

- **Planiraj obroke:** pojedi onoliko koliko možeš –“ Smanji porcije – možeš uvijek uzeti još ako si gladan.
- **Kupuj savjesno:** napravi popis prije odlaska u trgovinu i drži ga se; S popisom kupuješ pametno – manje trošiš, manje bacaš.
- **Provjeri hladnjak i smotnicu** prije nego što kupiš nove namirnice, ne kupuj na akciji samo zato što je sniženo – ako znaš da to nećeš jesti
- **Pravilno skladišti hranu:** stavi starije namirnice naprijed, a novije straga. Drži hladnjak na odgovarajućoj temperaturi (oko 4°C) da se hrana dulje održi.; zamrzni višak hrane (npr. kruh, voće, povrće, gotova jela).zapiši datume na posude kako bi znao što prvo treba potrošiti
- **Nauči razliku između “upotrijebiti do” (sigurnost) i “najbolje upotrijebiti do” (kvaliteta).**
- **Ne gledaj datum, pogledaj hranu!“**
Ako piše „najbolje upotrijebiti do“, hrana može biti još super – pogledaj, pomiriši i odluči pametno!
- **Promijeni percepciju ostatka** - od ostataka napravi nova jela – npr. juhe, variva, sendviče, smoothieje.
- **„Povrće voli društvo u juhi!“**
Iskoristi ostatke povrća – sve ide u juhu, varivo ili umak.
- **Kruh nije smeće – tost ga spašava!“**
Ako ti kruh postane tvrd, pretvori ga u tost ili mrvice
- **„Jabuka s točkicama i dalje ima vitaminčiće!“**
Male točkice ne znače da je jabuka loša – oguli je i uživaj
- **Kompostiraj:**
Ako imaš vrt, balkon ili zajednički komposter u zgradi – pretvori biootpad u kompost.
- To uključuje:** Kore od voća i povrća, talog kave, čajne vrećice, ljuske od jaja itd..
- **„Hranu čuvaj kao blago – jer to i jest!“**
Hrana ne raste u hladnjaku – nastala je uz trud, zemlju, vodu i sunce.