

Pametno nakupovanje za manj zavržene hrane

Povprečen prebivalec Slovenije vsako leto zavrže **78 kilogramov hrane**, pri čemer kar **44 odstotkov vse odpadne hrane nastane v gospodinjstvih**. Najpogostejši razlogi so nepremišljeni in preveliki nakupi, neustrezno shranjevanje ter pomanjkljivo načrtovanje obrokov. Veliko hrane tako konča v smeteh še preden jo sploh uspemo porabiti. **Pametno nakupovanje** je preprost, a učinkovit pristop, ki združuje načrtovanje, zavedanje in odgovorno ravnanje s hrano.

Eden ključnih korakov k pametnemu nakupovanju je **načrtovanje jedilnika**. Ko vemo, kaj bomo kuhali, lažje pripravimo seznam potrebnih sestavin in se izognemo impulzivnim nakupom. Pred odhodom v trgovino si vzemimo nekaj minut za pregled hladilnika in shrambe. Tako ugotovimo, kaj že imamo in kaj resnično potrebujemo, s čimer zmanjšamo možnost, da bi kupili preveč hrane, ki bi pozneje pristala v smeteh.

Pomembno je tudi, da v trgovino **ne hodimo lačni**. Takrat nas hitro premamijo akcije, prigrizki in živila, ki jih ne potrebujemo. Raje kupujmo manj, a pogosteje – zlasti pri svežem sadju, zelenjavi, mesu in mlečnih izdelkih, ki se hitro pokvarijo.

Veliko hrane se zavrže zaradi **nerazumevanja rokov uporabnosti**. Oznaka »*uporabno najmanj do*« pomeni, da je živilo po tem datumu še varno, le kakovost se lahko nekoliko zmanjša. Oznaka »*porabiti do*« pa označuje hitro pokvarljiva živila, ki jih po tem datumu ne smemo več uživati.

Pri nakupu bodimo pozorni tudi na **količino pakiranja** – izbirajmo manjša pakiranja, če živimo sami ali hrane ne porabimo hitro. Pri večjih pakiranjih pa lahko del izdelka zamrznemo ali ga porabimo v različnih jedeh. Če se odločimo za nakup izdelkov v akciji, naj bodo to izdelki, za katere vemo, da jih bomo res porabili.

Pametno nakupovanje ni le odgovorno, ampak tudi koristno. Z njim varujemo okolje, zmanjšujemo porabo naravnih virov in energije ter spoštujemo trud, ki je bil vložen v pridelavo hrane. Ko kupujemo premišljeno in porabimo vse, kar prinesemo domov, ne le prihranimo, ampak prispevamo k bolj trajnostnemu načinu življenja. Če se vsak od nas potruди narediti korak v to smer, lahko skupaj ustvarimo veliko spremembo – manj zavržene hrane in bolj spoštljiv odnos do vsega, kar nam narava ponuja.

Nika Urh, dietetik CKZ Kamnik