

poletna Sezonska

hrana:

- paradizniki,
- kumare,
- bučke,
- boravnice,
- lubenice

jesenska sezonska

hrana:

- jabolka,
- hruške,
- buče,
- korenje,
- brstični drovt

SEZONSKA HRANA

sezonska hrana je dobra za zdravje, ker je bogata z vitamini in ker je pobrana v zgodnjem času

je okolijska prijazna, zahteva manj energije za pridelavo

zorenja

zimsko sezonska

hrana:

- korenje,
- pesa,
- drovt,
- zelje,
- agrumi (pomaranče, grenivke)

Spomladanska Sezonska hrana:

- šparagi,
- redvice,
- špinaca,
- jagode

daje tudi podporo kalcijem in vitamini

PRAVILO SHRANJEVANJE ŽIVIL

SREDNJE IN
ZGORNJE POLICE:

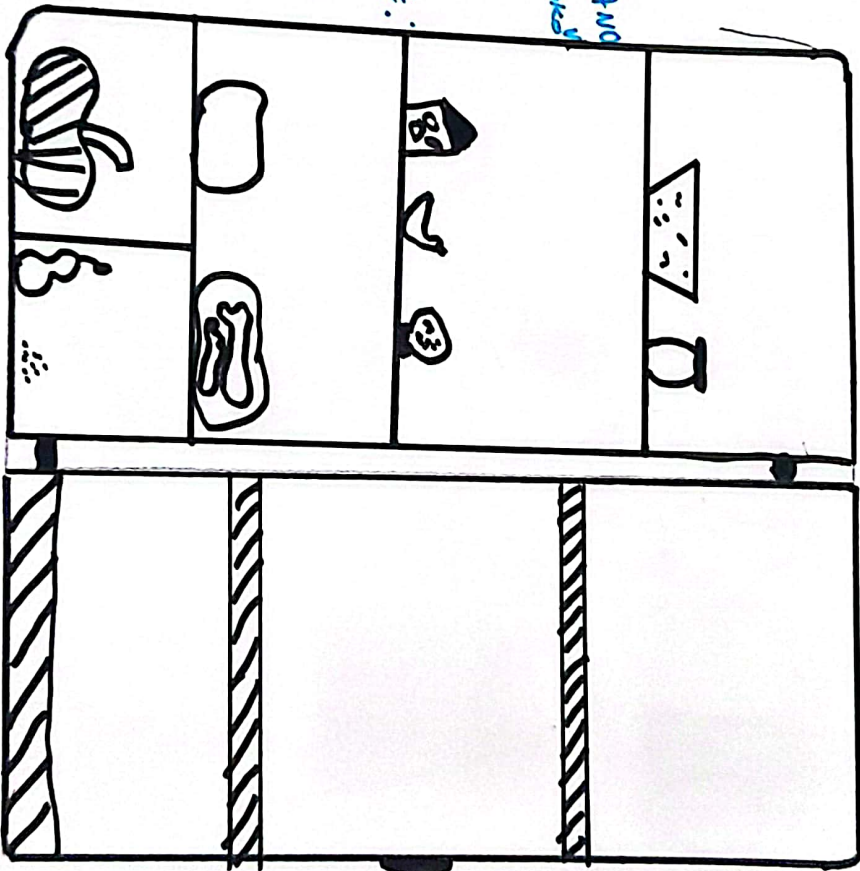
SIR, JOBORTI,
TOPLOTNO OBDELANO
MESO / OSTATKI OBROKOV

SPODNJE POLICE:

SROVCI MESO
IN RIBE

PREDALI:

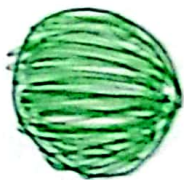
SADJE IN
ZELENJAVA



VRATA HLADILNIKA:

ŽIVILA PRIPRAVLJENA ZA
TAKOJŠNO UŽIVANJE
NPR. - MLEKO, MASLO
MARMELADA, KEČAP...

PREJEMNI LOKALNE HRANE
So njena sušina, saj je domaća hrana obrabljena kasneje, kot hrana na tujih poljih.



KUPOVAJTE

LOKALNA HRANA je praznejša okolju.

HRANE

SADITE in ZELENJAVNA lokalnega izvora imata višjo hranilno in bidoško vrednost.



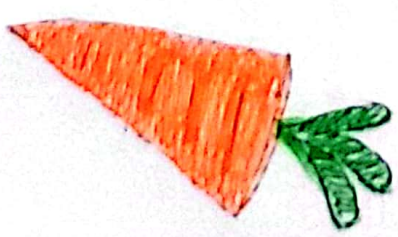
LOKALNE

LOKALNA pridelava hrane pomeni manj pesticidov, dokazano manj antibiotikov, hormonov, konzervansov.

Domotic sadje in zelenjava v primerjavi z uvoženimi pridelki, tako vsebuje veliko več vitaminov in mineralov.

HRANA LOKALNEGA izvora vsebuje manj konzervansov.

LOKALNA hrana je zagotovljena varna.



DOMA

• Narišajte obrabe

• Uporabite ostanke

• Seznanite se z datumi

• Vzemite manjši krožnik in si

ga po potrebi znova nalozite

• Zamrzujte! (že pripravljene

porcije)

• Pravilno shranjujte živila

• Ne pozabite, kaj imate v shrambi in hladilniku

• Rotirajte živila, ki jih hranite

doma prvo notes, prvo ven! ▶

V TRGOVINI

• Ne nakupujte, kadar ste lačni

• Kupite samo toliko, kot potrebujete (ustrezna velikost pakiranja) živila, ki niso predpakirana

• Napišite nakupovalni seznam

KAKO ZMANJSATI KOLIČINO

• Izberite nepopolno sadje in zelenjavo

• V KAVARNAH, RESTAVRACIJAH IN HOTElih

ODPADNE HRANE

• Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova nalozite

NA DELU V SOLIVNA UNIV-ERZITI

• Ostanke odnesite s seboj

• Obvladajte svoja pričakovanja

v zvezi z razpoložljivostjo hrane

glede na čas dneva

• Obveščanje druge - s sodelavci dli sošolci delite nasvete za

preprečevanje odpadne hrane

9 NAMIGOV

