

## Hrana kao...višak?

VIJESTI

07/10/2024

*Kraj rujna najčešće simboliziraju posljednji topliji dani u kojima se sjetno osvrćemo na ljetnu sezonu iza nas, a sve češće kiše podsjećaju da dolazak hladnijih dana više nije toliko dalek.*

Međutim, jedan od posljednjih dana rujna posebno je zanimljiv nutricionistima. Svim osobama koje se na neki način bave hranom, ali i zdravstvenim djelatnicima, 29. rujna služi kao podsjetnik koliko ulogu hrana i prehrambene navike imaju u našim životima – bez pretjerivanja. Naime, tog se dana obilježava se Svjetski dan srca čiji je cilj osvijestiti građane o kardiovaskularnim rizicima i prevenciji bolesti srca i krvnih žila te podsjetiti na važnost pravilnih prehrambenih navika u zaštiti od obolijevanja.

Tematika kardiovaskularnih bolesti kao vodećeg uzroka smrti u Republici Hrvatskoj zaslužuje, u najmanju ruku, zasebni članak, no od 2020. godine, **29. rujna** obilježava se i **Međunarodni dan osviještenosti o gubicima i otpadu od hrane** – podsjetnik na jednako aktualnu tematiku.

Na svjetskoj razini, **trećina hrane** koja se proizvede završi kao otpad. Dio čini onaj (ne)izbježni gubitak – tijekom uzgoja, žetve, obrade tijekom proizvodnje i pakiranja hrane, skladištenja i transporta. Međutim, veći dio čini jednostavno i svakodnevno bacanje hrane u supermarketima zbog viškova, isteka roka trajanja ili jednostavno nepoželjnog izgleda (to su jabuke koje ne sjaje kao na reklamama ili nesavršene banane s točkicama), zatim višak hrane iz ugostiteljstva, i naposljetku otpad iz kućanstava.

Zapravo, najveći problem nisu ni restorani, ni prehrambena industrija – problem smo mi. Od ukupnog otpada od hrane u EU, kućanstva su zaslužna za više od polovice, što znači da nešto više od **31 milijun tona otpada porijeklom iz kućanstva** (odnosno, po procjeni Organizacije za hranu i poljoprivredu (FAO) UN-a, 79 kilograma po stanovniku<sup>[1]</sup> godišnje) čine i obroci koje smo pripremili ili namirnice koje smo kupili, a nismo konzumirali. Znači li to da smo se u 21. stoljeću zaista toliko opustili da si dajemo za pravo, gotovo bez razmišljanja, puniti koševе za smeće onime što bi za milijune ljudi koji si ne mogu priuštiti nutritivne obroke (ili njima nemaju pristup) bio luksuz?



Zašto je otpad od hrane toliko problem? Osim što pridonosi sve većem nesrazmjeru između viška i manjka u svijetu, zajedno s hranom koja se baca, „bacaju se“ i resursi upotrijebljeni za njenu proizvodnju: od tla, gnojiva, vode, goriva potrošenog za njen transport (nerijetko s jedne strane svijeta na drugu), a na kraju krajeva, i novca utrošenog u cijeli proces. Osim toga, hrana koja se baca najčešće završava na nekoj vrsti odlagališta otpada, što fizički zauzima mjesto, ali i svojim raspadanjem pridonosi emisiji stakleničkih plinova. Štoviše, podaci WWF-a ukazuju da, ako zamislimo svu hranu koja propadne ili se baci, kao državu, ona bi po emisiji stakleničkih plinova bila na trećem mjestu u cijelome svijetu!<sup>[2]</sup>

Konkretno, na razini Europske unije u 2020. godini, ukupni otpad od hrane predstavljao je gubitak od **132 milijarde eura**<sup>[3]</sup>. Smanjenje tog iznosa za samo 1% već bi predstavljalo značajnu uštedu i mogućnost za ulaganje u neki od aspekata kojim bi se poboljšala kvaliteta života građana EU. Ako zamislimo otpad od hrane u jednoj od zemalja članice EU, po emisiji stakleničkih plinova, ona bi se udobno smjestila na petome mjestu – tik iza Italije i korak ispred Španjolske<sup>[4]</sup>.

Donekle je utješna činjenica da se, u konkurenciji članica EU, Hrvatska može pohvaliti jednom od najnižih stopa otpada od hrane po stanovniku. U hrvatskim se kućanstvima tako godišnje baci gotovo **54 kg hrane po stanovniku**, od čega 21,5 kg hrane koja je mogla biti konzumirana, odnosno čije se bacanje može izbjeći<sup>[5]</sup>, dok ostatak čine nejestivi dijelovi poput kosti ili ljuski jajeta. Uz još 17 kg otpada po stanovniku koji nastane u poslovnom sektoru, najviše u primarnoj proizvodnji te restoranima i ugostiteljskim objektima, ukupan otpad od hrane po stanovniku RH, prema rezultatima Statističkog istraživanja o otpadu hrane, godišnje iznosi 71 kg. Neki od najzanimljivijih zaključaka istraživanja su; kako većina ispitanika **ne razlikuje oznake rokova trajanja** „najbolje upotrijebiti do“ i „upotrijebiti do“.

Najmanje hrane baca se u kućanstvima koja sama uzgajaju hranu, a najviše hrane bacaju oni koji se smatraju ekološki jako osviještenima te oni koji se ne smatraju ekološki osviještenima. Općenito najčešći razlog za

bacanje hrane jest **kupovina ili priprema prevelikih količina hrane**. Najviše se baca povrće (ne brojeći krumpir), voće, zatim meso, ribe i jaja, a količinski se najviše hrane baca u kućanstvima Istre, Primorja, Gorskog kotara i Dalmacije, gdje se kao najčešći razlog navodi rjeđa upotreba ostataka hrane za pripremu novih obroka i bacanje namirnica kojima je istekao rok trajanja bez provjere ispravnosti. Unatoč mogućnosti doniranja hrane kao jedne od mjera smanjenja otpada od hrane u poslovnom sektoru, u 2021. godini iskoristilo ju je samo 12% ispitanika.



## Što se može učiniti?

Na razini proizvodnje hrane traže se inovativna rješenja koja mogu produljiti svježinu namirnica i očuvati njenu kvalitetu, ponajprije naprednim sustavima pakiranja hrane – primjerice, pametnim omotima koji otpuštaju antimikrobne tvari čime sprječavaju kvarenje hrane zbog razvoja mikroorganizama ili antioksidanse koji produljuju trajnost hrane zbog ograničenog kontakta s kisikom iz okoline. Također, razvijaju se **pakiranja od biorazgradivih materijala** kako bi konačni utjecaj na okoliš bio što nji[6].

Pristup koji bi se mogao nazvati ekstremnim, no zapravo pionirskim u svome području jest londonski restoran **Silo – prvi u potpunosti zero waste restoran na svijetu**. Silo se u svome radu vodi jednostavnom filozofijom – kod njih koš za smeće jednostavno ne postoji. Ne postoji ni „nusproizvod“, već samo još jedan u nizu proizvoda. Materijali, namirnice, sirovine ne završavaju svoj put u Silu, već je on samo jedna od stanica koju prolaze na putu iz prirode i zatim natrag u prirodu. Sirovine se dostavljaju u višekratnim ambalažama – košarama, papirnatim vrećama, staklenim bocama ili eventualno ambalaži od potpuno biorazgradivog materijala. Jednokratna staklena ambalaža, primjerice, vinske boce, melju se u stakleni prah koji se potom zagrijava i oblikuje u nove uporabne predmete, poput restoranu neophodnih tanjura. Dio namirnica koji se ne iskoristi u jednom slijedu iskoristit će se u sljedećem, a višak se fermentacijom transformira u novu namirnicu koja se ponovno iskoristi u sljedećem jelovniku.

Međutim, za održiv, zero-waste način poslovanja ne treba potegnuti skroz do Londona – i u Hrvatskoj postoje primjeri restorana koji nabavljaju sirovine izravno s manjih farmi i OPG-ova, u jelovnicima maksimalno iskorištavaju namirnicu, a eventualne ostatke pretvaraju u kompost, čime se zatvara krug u ciklusu održivosti.

Osim toga, brojne inicijative na svjetskoj i razini EU, a koje se provode i u Hrvatskoj za cilj imaju smanjenje otpada od hrane: od „**EU bira sigurnu hranu**“ Hrvatske agencije za poljoprivredu i hranu u suradnji s Europskom agencijom za sigurnost hrane, kampanje „**Zero Waste, More Taste!**“ Europske komisije do Nestleove **#BirajZeleno**. Kako bi se otpad od hrane u RH smanjio na svim razinama, na snazi je Plan sprječavanja i smanjenja otpada od hrane Republike Hrvatske za razdoblje 2023. – 2028. godine koji za cilj ima smanjenje otpada od ukupno 30% do 2028. godine, između ostalog unaprjeđenjem sustava doniranja hrane.

Na razini kućanstva, najveći utjecaj na nastajanje otpada od hrane imaju nedostatak interesa i nedovoljna motivacija za sprječavanjem nastanka samog otpada, nedostatak svijesti o količini otpada koja se proizvede,

ograničenost vremena za planiranje obroka i njihovu pripremu te nedostatak vještina i znanja o sigurnosti hrane, ponajprije o rokovima trajanja hrane. Procjenjuje se kako je čak 10% otpada od hrane koje u EU nastaje na godišnjoj razini povezano s oznakama za rok trajanja, prije svega „najbolje upotrijebiti do“, koja se odnosi na moguće promjene u kvaliteti namirnice (izgled, tekstura...), ali ne i njenu zdravstvenu ispravnost i „upotrijebiti do“, koja se odnosi na zdravstvenu ispravnost hrane. **Namirnice su često i nakon „najbolje upotrijebiti do“ datuma i dalje sigurne za konzumaciju!**



#### Što se zaista može učiniti?

- Zamrznuti višak pripremljene hrane kako bi se mogao iskoristiti kao brzi obrok u budućnosti
- Provjeriti zalihe hrane prije kupovine kako bi se spriječilo nepotrebno gomilanje namirnica
- Ostatak obroka iskoristiti za pripremu novog obroka – primjerice, ostaci rižota mogu se iskoristiti za pohane kuglice, a ostaci juhe kao temeljac za pripremu umaka
- Provjeriti kvalitetu namirnice kojoj je istekao rok trajanja prije bacanja kako bi se utvrdilo je li pogodna za konzumaciju – osobito ako je u pitanju „najbolje upotrijebiti do“ oznaka
- Skladištiti namirnice prema uputi s pakiranja kako bi im se produžio životni vijek i održala kvaliteta
- Planirati obroke – barem okvirno, na razini tjedna
- Ponijeti višak hrane iz restorana kući.

Autor: Katja Radolović

Izvori:

[1] [FAO Food Waste Index Report 2024](#)

[2] [WWF Adria, Što radimo – hrana.](#)

[3] [European Commission – Commission Staff Working Document Impact Assessment Report, accompanying the document Directive of the European Parliament and of the Council amending Directive 2008/68/EC on waste](#)

[4] [EUFIC – Food waste in Europe](#)

[5] [Ministarstvo zaštite okoliša i zelene tranzicije, Statističko istraživanje o otpadu hrane](#)

[6] [EUFIC – Tackling food waste](#)

Fotografije: [Pexels](#), [Unsplash](#)

***NAPOMENA: Članak je objavljen uz finansijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.***