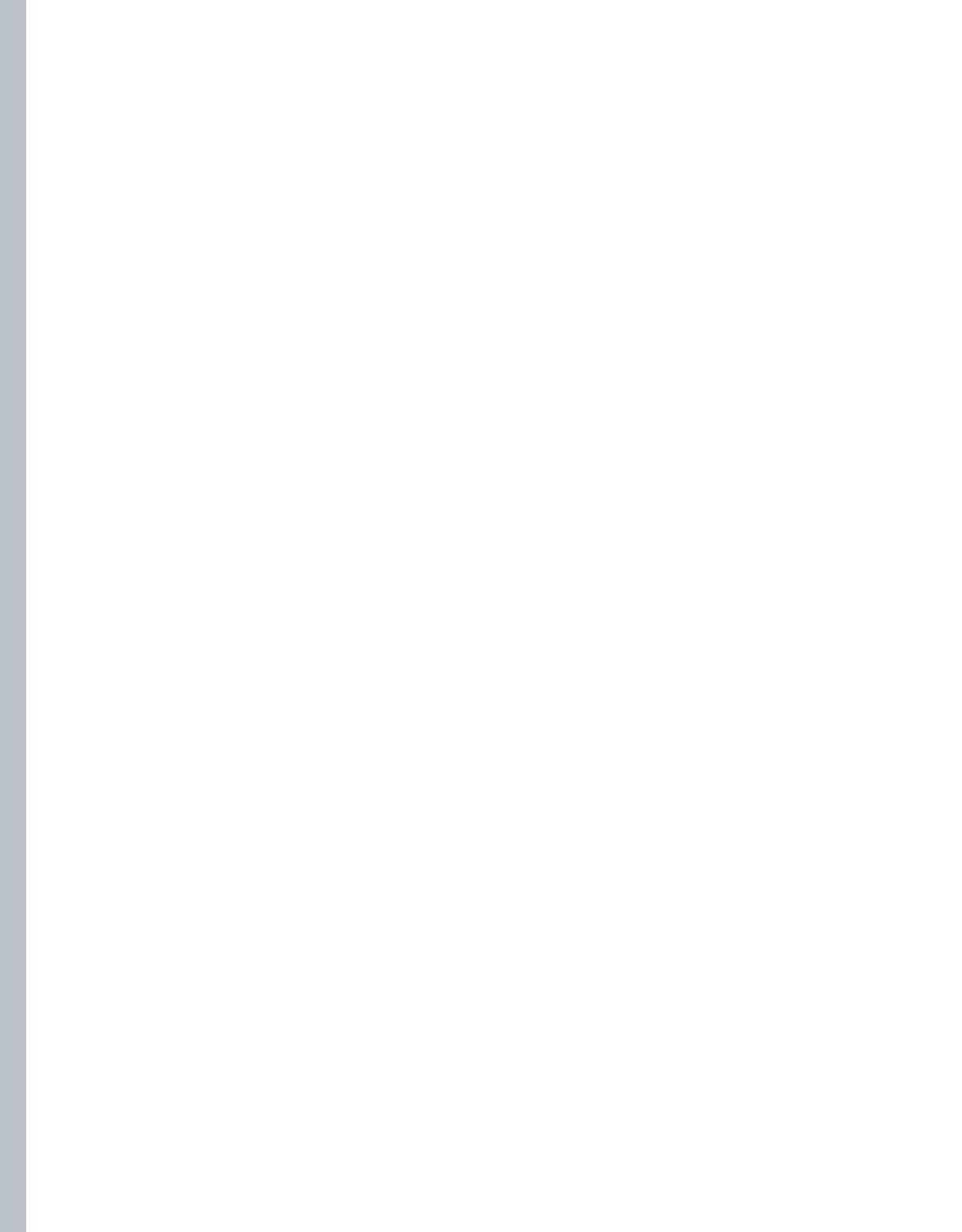


# KUCHYŇA BEZ ODPADU

Príručka o tom, ako kvalitne jesť  
a zároveň ušetriť peniaze tak,  
že budete menej plytvať jedlom.

DANA GUNDERSOVÁ

**KUCHYŇA**  
**BEZ**   
**ODPADU**



# KUCHYŇA BEZ ODPADU

**Príručka o tom, ako kvalitne jesť  
a zároveň ušetriť peniaze tak,  
že budete menej plytvať jedlom.**

DANA GUNDERSOVÁ

**Môjmu otcovi, ktorý dokáže obhrýzť mäso z kuracích kostí tak, ako nikto iný.  
Mojej mame, ktorá odjakživa opätovne používala čajové vrecúška.  
Mojej sestre Debi, ktorá je kráľovnou experimentovania v kuchyni.  
Môjmu manželovi Josemu, ktorý sa stará nielen o mňa, ale aj o môj tanier.  
Stále narastajúcej armáde zanietovaných bojovníkov proti plytvaniu jedlom,  
ktorí milujú jedlo tak veľmi ako ja.**

### **Kuchyňa bez odpadu**

Dana Gunders

Copyright © 2015 by Dana Gunders.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California

Designed by Walter C. Baumann

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Slovak edition © Citadella, 2018

Translation © Barbora Daxner, 2018

Redakčná úprava a korektúry: Eva Poláková

Grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2018

ISBN 978-80-8182-118-9

# Obsah

7 Poďakovanie

---

8 Predhovor: Čas na zmenu

---

## **22 PRVÁ ČASŤ: STRATÉGIE PRE KAŽDODENNÝ ŽIVOT**

---

24 Rozumné nakupovanie

---

44 Šikovnejšie skladovanie

---

62 Rafinovaná kuchyňa

---

82 Môžem to zjesť?

---

94 Zvyšky do boja

---

116 Pustite sa do toho

---

## **118 DRUHÁ ČASŤ: RECEPTY**

---

### **144 TRETIA ČASŤ: SPRIEVODCA POTRAVINAMI**

---

148 Ovocie

---

156 Zelenina

---

169 Mäso, hydina a morské plody

---

174 Potraviny zo špajzy

---

178 Mliečne výrobky a vajčička

---

183 Fazule, orechy a iné rastlinné bielkoviny

---

186 Oleje, ochucovadlá a koreniny

---

190 **Ochorenia z jedla**

---

194 **Poznámky**

---

197 **Index**

---



## Podakovanie

---

Za tým, aby sa z nápadu stala kniha na pulloch kníhkupectiev, stojí zvyčajne toľko ľudí, koľko ich žije v priemernej dedine. Som neskutočne vďačná všetkým týmto „obyvateľom dediny“, ktorí stáli pri zrode tejto príručky, hoci z kapacitných dôvodov dokážem vymenovať len hŕstku z nich.

V prvom rade ďakujem agentúre Natural ReZdrojs Defense Council za pomoc v mnohých ohľadoch, aby sa táto kniha mohla z myšlienky premeniť na skutočnosť. Predovšetkým ďakujem Jonathanovi Kaplanovi za jeho poradenstvo a povzbudenie, Petrovi Lehnerovi a Dougovi Baraschovi za ich podporu v období, keď bol projekt ešte len v plienkach. Michele Eganovej za jej dizajnérske oko, Irine Petrovej za jej vytrvalosť. Jenny Powersovej, Jackie Wei, Lise Goffrediovej, Lise Benensonovej a Alex Kennaughovej za ich strategické rady a pomoc. Erikovi Olsonovi ďakujem za to, že robí všetko pre to, aby bola kniha úspešná. A mnohým ďalším zamestnancom za ich odvážne testovanie receptov!

V druhom rade sa chcem poďakovať všetkým, ktorí mi podali pomocnú ruku pri zbieraní informácií a pri písaní tejto knihy: Kristine Johnsonovej za jej tvorivý vklad pri písaní receptov, Keri Keiferovej za jej obširný výskum, Andree Spachtovej za jej ochotu a horlivosť pomôcť. Jasonovi Fitzoryovi Jeffersovi za to, že odštartoval môj záujem o využívanie potravinových zvyškov. Kate Slateovej za jej múdre rady týkajúce sa receptov. Helen Roganovej za jej skvelé editovanie textu a Mikeovi Ryanovi za jeho poradenstvo v oblasti veterinárnej. Špeciálne ďakujem patrí Donovi Schaffnerovi z Rutgers University za kontrolu a ubezpečenie, že všetky odporúčania v tejto knihe sú bezpečné.

Sarah Malarkeyová, Lorena Jonesová, Sarah Billingsleyová, Dawn Yanagihara, Peter Perez, David Hawk a moja agentka Kari Stuartová — všetkým vám ďakujem za vašu prácu, vďaka ktorej uzrela táto kniha svetlo sveta.

A nakoniec, obrovské ďakujem patrí Anite a Joshovi Bekensteinovcom, Jesse a Betsy Finkovcom, Elize Brownovej a rodine za ich presvedčenie, že agentúra Natural ReZdrojs Defense Council dokáže pozitívne ovplyvniť plytvanie potravinami a za ich aktívnu podporu našej práce.





**ČAS  
NA  
ZMENU**

# Bojovníci proti plytvaniu jedlom nerobia konšpirácie a nepreliievajú krv, ale zavárajú a mrazia.

Moja cesta k tomu, že som sa stala bojovníčkou proti plytvaniu jedlom, sa začala v mojej práci, keď som sa venovala výskumu optimalizácie pestovania plodín. Cieľom môjho výskumu pôvodne bolo pomôcť farmárom, aby pri pestovaní používali menšie množstvá vody, umelého hnojiva a pesticídov. No to, čo som pritom objavila, ma vydesilo. Napriek všetkej snahe a zdrojom vynaloženým na to, aby sa potraviny ocitli na našom tanieri, veľké množstvo z nich sa nakoniec vôbec neskonzumovalo ani nijak inak nespotrebovalo! Nadobudla som pocit, že bez ohľadu na to, ako organicky alebo udržateľne pestujeme úrodu, ak sa napokon neskonzumuje, nikomu nepadne na úžitok. Približne 40% všetkých potravín v Spojených štátoch sa nevyužije alebo sa vyhodí. <sup>(1)</sup>

To je šialené! Dá sa to prirovnať k tomu, akoby sme v supermarkete nakúpili päť plných tašiek potravín, dve z nich potom nechali ležať na parkovisku pred obchodom a neobťažovali sa ich zodvihnúť. Koncoví spotrebitelia sú z kolektívneho hľadiska zodpovední za viac premrhaných potravín než pestovatelia, supermarkety alebo iný prvok z tohto potravinového výrobného-dodávateľsko-spotrebného reťazca. Zhnitý šalát, zvyšky pokrmu, na ktorých konzumáciu si nikdy nenájdete čas a tá strašidelná, neidentifikovateľná hmota v útrobach vašej chladničky – to všetko sa ráta.

Premýšľajte. Ak nezjete polovicu ryby, za ktorú ste zaplatili 10 dolárov, potom 5 dolárov prakticky vyhadzujete von oknom.

Američania vlastne každý mesiac vyhadzujú v podobe neskonsumovaných potravín priemerne 120 dolárov na štvorčlennú domácnosť. <sup>(2)</sup>

To sú skutočné peniaze, ktoré putujú rovno do odpadu, namiesto toho, aby vám zaplatili účet za kreditnú kartu alebo sa pridali na váš sporiaci účet. No nebolo tomu tak odjakživa. V dnešnej dobe plytváme v Spojených štátoch o polovicu väčším množstvom potravín, než tomu bolo v 70. rokoch minulého storočia. <sup>(3)</sup>

Plytváme desaťkrát viac, než bežný konzument v juhovýchodnej Ázii. <sup>(4)</sup> Istá žena z Hong Kongu mi raz povedala, že tety a strýkovia jej v detstve kontrolovali misku s jedlom a vravievali jej, že každé zrnko ryže, ktoré nejze, sa premení na škvrtu na tvári jej budúceho manžela!

Viete si predstaviť, že by sme k jedlu vo svojich vlastných životoch pristupovali podobne?

Dobrá správa je však tá, že zmeniť tento trend plytvania potravinami sa nelenže dá uskutočniť, ale navyše to skvalitní váš vzťah k jedlu. Menej plytváť jedlom

znamená uchovávať ingrediencie čerstvé. Znamená pripravovať sofistikovanejšie pokrmy z netradičných častí zeleniny, ovocia a živočíšnych produktov. Znamená zapojiť vynaliezavosť v úsilí pripraviť jedlo iba z toho, čo máte práve k dispozícii. Znamená, že skutočne spoznáte svoje potraviny – to, ako dozrievajú a ako ich možno čo najlepšie skladovať. Výsledkom bude ešte väčší pôžitok z jedla. Táto kniha vás vybaví nástrojmi potrebnými na to, aby ste sa tiež mohli stať bojovníkmi proti plytvaniu jedlom. Je plná užitočných informácií o tom, ako čo najviac vyťažiť z potravín, ktoré kupujete. Dozviete sa z nej rozličné spôsoby skladovania potravín aj skutočnú pravdu ukrytú za takzvanými „dátumami spotreby“ na obaloch a etiketách výrobkov, triky, ako zistiť, kedy sa jedlo naozaj pokazí a návod, ako začať kompostovať.

Jedlo je jednoducho príliš dobré na to, aby sa ním plynulo. Spoločne dokážeme zmenšiť množstvo potravín, ktoré sa v dnešnej dobe vyhadzuje – a zároveň tým aj vrátime peniaze späť do našich peňaženiek.

## Kde sa plytvá jedlom? Z poľa k hranolčekom

Potravinový odpad môže vznikáť v ktorejkoľvek fáze svojej cesty k vám. Niektoré steblá obilia na poli ostanú nezožaté, pretože nemajú požadovanú veľkosť či tvar a nespĺňajú tak štandardy potravinových reťazcov. Ryby sa na lodiach hádžu cez palubu, pretože rybári presiahnu svoju úlovkovú kvótu alebo ulovia neželané druhy.

Dodávateľom v sklade ostávajú ležiaky. Potravinové reťazce predávajú obrovské množstvo výrobkov a niektoré sa nevyhnutne pokazia. V reštauráciách k plytvaniu jedlom prispievajú veľké porcie, ktoré zákazníci nedokážu dojesť, hrubé jedálne lístky a nedostatočné vzdelanie personálu, ktorý s potravinami manipuluje. Keď v roku 1955 McDonald's predstavil svetu nový produkt – hranolčeky – pôvodná „normálna“ porcia vážila 68 gramov a obsahovala 210 kalórií. Dnes sú hranolčeky tejto veľkosti považované za malú porciu, ktorú zákazníci bežne prehliadajú a objednávajú si väčšiu – „štandardnú“ porciu s gramážou 167 gramov a výživovou hodnotou 610 kalórií. <sup>(5)</sup>

Najväčšia porcia hranolčekov, akú si možno objednať v tejto sieti rýchleho občerstvenia v Spojených štátoch, je navyše o 11% väčšia než najväčšia porcia dostupná u toho istého predajcu vo Veľkej Británii. <sup>(6)</sup>

Netýka sa to len siete McDonald's. Veľkosti porcií v reštauráciách sú niekedy dva až osemkrát väčšie, než je štandardná veľkosť porcií definovaná americkým ministerstvom poľnohospodárstva a Správou potravín a liečiv (Food and Drug Administration). <sup>(7)</sup>

Množstvo kalórií v priemernom trojuholníku pizze narástlo od roku 1982 do roku 2002 o 70%. V prípade bežného Caesarovho šalátu s kuracím mäsom sa zdvojnásobilo. A v prípade typickej čokoládovej sušienky s kúskami čokolády sa až štvornásobilo. <sup>(8)</sup> Nasledujúca tabuľka ukazuje, ako medzi rokmi 1982 až 2002 narástol obsah kalórií v ďalších obľúbených pokrmoch.

## Ako rástli veľkosti porcií v rokoch 1982 až 2002

	VEĽKOSŤ PORCIE V ROKU 1982:		VEĽKOSŤ PORCIE V ROKU 2002		PERCENTUÁLNY NÁRAST
	VEĽKOSŤ PORCIE	KALÓRIE	VEĽKOSŤ PORCIE	KALÓRIE	
Feferónková pizza	1 veľký trojuholník	500	1 veľký trojuholník	850	70%
Cheeseburger	1	333	1	590	77%
Caesarov šalát s kuracím mäsom	150 gramov	390	350 gramov	790	103%
Špagety s mäsovými guľičkami	50 gramov - omáčka, 3 malé guľičky	500	100 gramov - omáčka, 3 veľké guľičky	1020	104%
Veľké pukance	40 gramov	270	90 gramov	630	133%
Čučoriedkový muffin	40 gramov	210	140 gramov	500	138%
Bagel	8 cm v priemere	140	15 cm v priemere	350	150%
Perlivá voda	190 mililitrov	82	590 mililitrov	250	205%
Čokoládová sušienka	4 cm v priemere	55	9 cm v priemere	275	400%

Zdroj: National Heart, Lung and Blood Institute, „Portion Distortion 1“ (2003) a „Portion Distortion 2“ (2004), [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/portion-distortion.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/portion-distortion.htm).

# Čo prispieva k tvorbe potravinového odpadu v domácnostiach

Spotrebiteľia ako ste vy a ja vyhadzujú jedlo z rôznych dôvodov. Vari vám neznejú nasledujúce riadky povedome? Cez víkend sa vyberiete na veľký nákup do supermarketu a do košíka vložíte aj špenát s predsavzatím, že sa konečne začnete stravovať zdravo. No v pondelok jednoducho nemáte chuť večerať špenát. Počas toho víkendového nákupu ste kúpili aj kura, aby ste vyskúšali nový recept z časopisu. V utorok však nemáte čas na všetky tie prípravy, ktoré si recept vyžaduje, a uvedomili ste si, že ste vlastne beztak zabudli kúpiť kľúčovú prísadu. V stredu vás vaši kolegovia vylákajú na drink po práci a vy sa spontánne rozhodnete, že na večeru postačia jalapeño papričky plnené syrom. Vo štvrtok ste príliš unavení na varenie, a tak si iba objednáte donáškovú pizzu. V piatok zistíte, že špenát zožltol a aj to kurča vyzerá trochu podozrivo. A tak ich vyhodíte do odpadkového koša prv, než smetiari prídu po smeti.

Dôvody, kvôli ktorým takto plytváme jedlom v našich domácnostiach, vo všeobecnosti spadajú do niekoľkých kategórií:

## Nereálne túžby

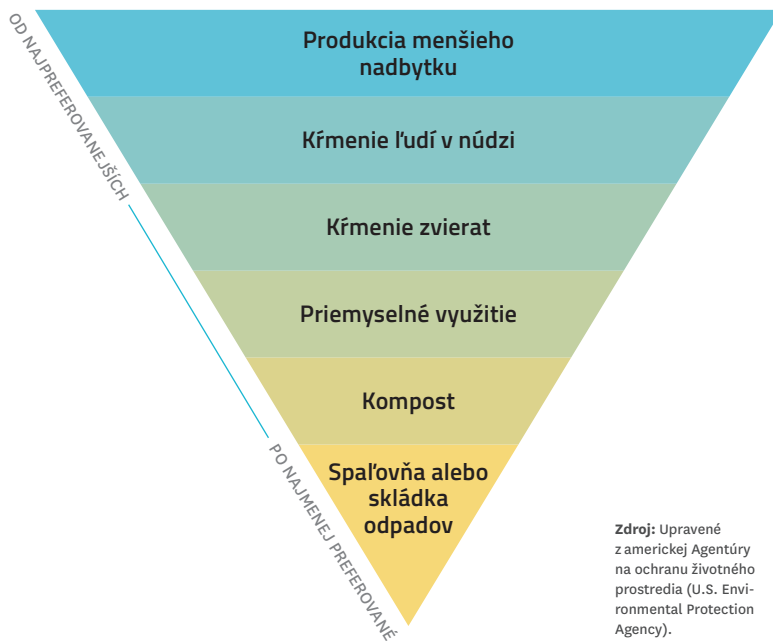
Zaneprázdnený týždeň, aký som opísala v predchádzajúcom odstavci, je, bohužiaľ,

pre mnohých z nás bežnou realitou. No hoci sa bránime pripustiť, že náš skutočný život má ďaleko od našich vysnívaných predstáv o tom, ako na okennom parapete pestujeme bylinky a každý večer vyvárame zdravé a úplne čerstvé pokrmy, asi by sme si to konečne mali priznať. Keby sme boli v obchode oveľa realistickejší, čo sa týka našej časovej vyťaženia, pravdepodobne by sme pri nákupe potravín nemali také veľké oči a viac by sme sa uskromnili. V ďalších kapitolách sa s vami podelím o niekoľko skvelých tipov, ako si naplánovať jedálny lístok, zostavovať rozumnejšie nákupné zoznamy, pripravovať jedlo vtedy, keď na to máte čas, ako mraziť pokrmy na neskoršie použitie a ďalšie nápady, ktorými ušetríte jedlo pred jeho osudom v odpadkovom koši.

## Priveľké porcie

Obrovský nárast veľkosti porcií sa netýka len reštaurácií, ale aj domácností. Plocha bežného taniera na večerné stolovanie sa medzi rokmi 1960 až 2007 zväčšila o 36 %.<sup>(9)</sup> Naším rastúcim žalúdkom sa prispôbujú dokonca aj dôveryhodné kuchárske knihy. Legendárna kuchárska kniha Joy of Cooking (Radosť z varenia)

## Hierarchia odpadového hospodárstva



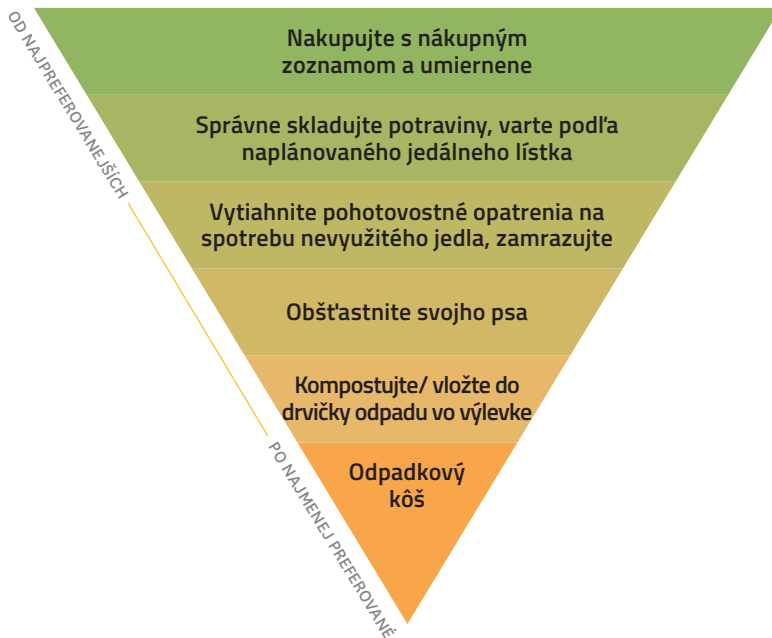
zväčšila od roku 1996 veľkosť svojich porcií o 33,2%. Povedané inými slovami, recept, podľa ktorého ste kedysi mohli navariť pokrm pre 12 osôb, je dnes objemovo určený pre 9 osôb (alebo je gramáž ingrediencií väčšia pre rovnaký počet porcií). <sup>(10)</sup> Povedzte si to narovinu – s takýmito extra kalóriami sa môžu stať len dve veci. Buď ich skonzumujeme, alebo ich vyhodíme. Takže buď skončia v podobe tukových vankúšov na vašom páse, alebo ako potravinový odpad v odpadkovom koši. V tejto príručke vám však poradím, ako variť presnejšie množstvá, aby ste nenavariť neželane

veľké porcie, alebo vám nezvýšilo viac nezjedeného jedla, než by vám bolo milé.

### Nedostatok zručností v kuchyni

Vaša stará mama pravdepodobne vedela, ako konzervovať paradajky. Viete to však aj vy? A určite vedela zistiť, či je jogurt pokazený bez toho, aby skontrolovala dátum spotreby, pretože v tých dávnych časoch pravdepodobne žiadne takéto informácie na etiketách neexistovali. Pravdepodobne kupovala celé kurčatá a využívala ich do poslednej kostičky, dokonca varila z kostí vývar. Rokmi sa nezmenil len náš postoj

## Hierarchia odpadového hospodárstva pre naše kuchyne



k jedlu, ale aj naše vedomosti a znalosti o potravinách. Domáca ekonomika sa už na školách neučí a v rokoch 1978 až 2008 sa takmer zdvojnásobil počet pokrmov skonzumovaných mimo domova. <sup>(11)</sup> Nemusíme sa vracieť do minulosti a začínať odznova. Musíme si však opäť osvojiť zopár základných zručností, ktoré pomáhajú redukovat' plytvanie jedlom. V tejto knihe sa naučíte spôsoby skladovania potravín, ale aj to, ako potraviny dlhšie uchovať čerstvé. Jej súčasťou sú jednoduché recepty, pri ktorých využijete každé sústo zo svojej chladničky.

### Nie každé plytvanie je rovnaké

Pri pestovaní a výrobe niektorých potravín sa využíva oveľa viac zdrojov (ako je napríklad pôda, energia, voda či práca) než pri iných. Najväčšiu záťaž na zdroje predstavujú živočíšne produkty. Na ich výrobu treba 4- až 40-násobne viac kalórií než je ich výživová hodnota pre konzumenta. <sup>(12)</sup> Vyhodiť do odpadkového koša plátok najkvalitnejšej sviečkovice má teda odlišný dôsledok, ako vyhodiť napríklad zväzok mrkvy. Ak chceme začať menej plytvat' jedlom, najlepšie je začať pri živočíšných produktoch. Zdroje sa dajú najvýraznejšie



ušetriť pri mliečnych výrobkoch. Na ďalších stranách tejto knihy vám poviem viac o tom, čo je najnehospodárnejšie a pomôžem vám začať kompostovať.

Americká agentúra na ochranu životného prostredia (Environmental Protection Agency) vytvorila pre mestské samosprávy a podniky hierarchiu odpadového hospodárstva (s. 14), aby im poskytla návod pri zaobchádzaní s odpadom. V zásade sa pritom opiera o mantru: „zredukuj – opätovne používaj – recykluj“. Rovnaké princípy nám môžu pomôcť zredukovať odpad v našich domovoch. Upravila som ich tak, aby boli využiteľné aj v našich vlastných kuchyniach (s. 15). Keď si v duchu premietate svoj týždeň a prechádzate zároveň chladničku, majte túto hierarchiu na pamäti, poslúži vám ako návod.

## Čo potrebujeme na výrobu potravín


















Záleží vôbec na tom, či plytváme jedlom? Áno. Plytvanie potravinami má obrovské ekologické dôsledky, ak zoberiete do úvahy všetky zdroje, ktoré treba na ich vypestovanie (chov) a výrobu. Približne polovica územia Spojených štátov sa využíva na poľnohospodárske účely.<sup>(13)</sup> Poľnohospodárska produkcia má na svedomí vyrubovanie dažďových pralesov a ich premenu

na ornú pôdu na celom svete, pričom sa to deje až alarmujúco rýchlo.

Keby sme dokázali pokryť niektoré zo svojich výživových potrieb tak, že by sme využívali jedlo, ktorým sa v súčasnosti plytvá, mohli by sme prispieť k tomu, aby sa zamedzilo ďalším zásahom do prírodnej krajiny. Až 70% úžitkovej vody v Spojených štátoch sa využíva na poľnohospodárske účely.<sup>(14)</sup> Pri výrobe jediného hamburgeru sa minie toľko vody, akoby ste si dopriali 90 minútovú sprchu!<sup>(15)</sup> V tabuľke na náprotivnej strane sa dozviete, koľko minút by ste sa museli sprchovať, aby ste spotrebovali množstvo vody potrebné na výrobu každej jednej potravinovej položky na zozname. Do uvedeného objemu vody sa pritom zarátava všeka voda potrebná na zavlažovanie úrody (vrátane kŕmnych plodín pre hospodárske zvieratá), voda potrebná na vyčistenie zariadenia v závodoch, kde sa produkty spracovávajú, a akákoľvek iná voda použitá na to, aby sa výsledné potraviny ocitli na vašom stole.

Nejde však len o využívanie pôdy a spotrebu vody. Pri pestovaní plodín sa do nášho životného prostredia uvoľňujú desiatky tisíc ton pesticídov a umelého hnojiva. Poľnohospodárska produkcia je navyše hlavnou príčinou nedostatočnej kvality vody v riekach a potokoch v našej krajine, tiež zdrojom emisie dvoch silných skleníkových plynov zodpovedných za globálne otepľovanie – oxidu dusného

## Množstvo vody potrebné na produkciu určitých potravín, rátané v minútach sprchovania

PRODUKT	MNOŽSTVO	VODA POUŽITÁ EKVIVALENTE K MINÚTAM POD SPRCHOU
		 1 KVAPKA ROVNÁ SA 10 MINÚT
Pivo	240 ml	<b>4</b> 
Rajčina	455 g	<b>5</b> 
Víno	120 ml	<b>6</b> 
Mlieko	240 ml	<b>6</b> 
Zemiak	455 g	<b>7</b> 
Vajce	1 vajce	<b>11</b> 
Banán	455 g	<b>42</b> 
Jablko	455 g	<b>43</b> 
Neuvarené cestoviny	455 g	<b>44</b> 
Biela ryža	455 g	<b>60</b> 
Pizza	735 g	<b>67</b> 
Čokoláda	115 g	<b>90</b> 
Kura	455 g	<b>104</b> 
Syr	455 g	<b>122</b> 
Bravčové mäso	455 g	<b>144</b> 
Hovädzie mäso	455 g	<b>370</b> 

Zdroj: Water Footprint Network, Product Gallery Water Footprint Estimates, [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org). Poznámka: Tieto odhady sa vzťahujú na celkové využitie vody, vrátane prirodzeného dažďa, inak známeho ako „zelená voda“. Organizácia The Water Footprint Network do celkového objemu započítava túto vodu, pretože by inak naplnila vodonosné vrstvy či nádrže, alebo by bola súčasťou iných prírodných procesov a nebola by k dispozícii na tieto účely. Okrem toho berte do úvahy, že tieto odhady odrážajú celosvetový priemer, ale využitie vody sa líši podľa geografie a výrobných metód. Predpokladá sa sprcha, ktorá spotrebúva 19 litrov za 1 minútu, pri novo zakúpenej sprchovacej hlavici by to bol dvojnásobok a pri hlavici s nízkym prietokom by to bol trojnásobok.

a metánu. V skutočnosti sa odhaduje, že emisie skleníkových plynov z nespotrebovaných potravín sú ekvivalentné emisiám, ktoré vyprodukuje 33 miliónov osobných automobilov. Keď sa jedlo neskonzumuje, všetko toto je úplne zbytočné a vyjde navivoč.

Veľká väčšina potravinového odpadu nakoniec skončí na smetisku alebo v spaľovniach. V Spojených štátoch putuje do kompostu menej než 5% nevyužitého alebo vyhodeneného jedla. <sup>(16)</sup> Potraviny v dnešnej dobe predstavujú najväčšiu zložku tuhého komunálneho odpadu, ktorý sa vyváža na skládku a tam sa z neho uvoľňuje metán – skleníkový plyn, ktorý je 34-krát škodlivejší než oxid uhličitý. A ako by toho bolo málo, odstránenie potravinového odpadu stojí Američanov každoročne

1,7 miliardy dolárov. <sup>(17)</sup> Stopa po potravinách, ktoré sú nevyužité alebo skončia v odpadkovom koši, sa na celom svete odhaduje nasledovne:

- **až 28 %** poľnohospodárskej pôdy, čo je územie väčšie než Kanada, <sup>(18)</sup>
- na výrobu nevyužitých potravín sa spotrebuje **38-násobne väčšie** množstvo vody než to, ktoré používajú všetky americké domácnosti, <sup>(19)</sup>
- nespotrebované potraviny vyprodukujú **3,3 miliárd ton** oxidu uhličitého. Ak by sme neskonzumované jedlo priradili ku krajine, obsadila by tretie miesto v rebríčku najväčších producentov skleníkových plynov po Spojených štátoch a Číne. <sup>(20)</sup>

A to všetko kvôli jedlu, ktoré sa nezje!

## Menšie plytvanie jedlom šetrí prírodné zdroje a peniaze. Dokonca zachraňuje životy.

Svetový hladomor je ďalším dôvodom, prečo by nám malo záležať na tom, či plytváme jedlom. Osemstoštyridsaťdva miliónov ľudí na celom svete trpí chronickým hladom. <sup>(21)</sup> V dnešnej dobe pritom produkujeme dostatočné množstvo potravy, aby sme ich všetkých zasýtili – celosvetovo 4600 kalórií na osobu denne. Nakoniec z nich však na priamu konzumáciu ostane len 2000 – 2800 kalórií. <sup>(22)</sup> Avšak ani tie napokon v podobe potravy neputujú k tým, ktorí ich potrebujú najviac.

Očakáva sa, že do roku 2050 presiahne populácia na našej planéte 9 miliárd obyvateľov. A keďže náš jedálny lístok čoraz väčšími pozostáva primárne z mäsa, problém súvisiaci s tým, čím sa budeme kŕmiť, sa bude len zhoršovať. Podľa predpovedí Organizácie spojených národov budeme

potrebovať zvýšiť produkciu potravín o 60%, aby sme túto predpokladanú populáciu na planéte nakrmili. <sup>(23)</sup> Zároveň sa odhaduje, že na to bude potrebných ďalších takmer 69 miliónov hektárov ornej pôdy a výrazné zvýšenie produkcie úrody z už existujúcej ornej pôdy v rozvojových krajinách, čo ešte väčšmi vyčerpá už beztak obmedzené prírodné zdroje ako je napríklad voda. <sup>(24)</sup> Všetky tieto predpovede pritom nerátajú s redukciou množstva potravinového odpadu.

Máme však obrovskú príležitosť pokryť niektoré z celosvetových potravinových potrieb tak, že zredukujeme množstvo nezjedeneho a nevyužitého jedla. Niektorí odborníci sa domnievajú, že keby sme množstvo v súčasnosti nespotrebovaných potravín zmenšili o polovicu, pokrylo by to