



HRANA NI ZA TJAVENDAN

RUZHICA MITEVA 2. AD
SEPS KOPER

ZAKAJ JE POMEMBNO, DA HRANE NE ZAPRAVLJAMO?



Res je, da si hrano lahko privoščiti skoraj vsak, vsi ljudje pa si tega vseeno ne morejo privoščiti. Je pa veliko hrane, ki je ne pojemo in jo zlahka zavržemo.

Hrana ni za tjavendan, ker bi bilo smiselno, če bi jo porabili do konca in s tem ne škodili drugim organizmom v naravi. Na primer: če ene solate ne pojemo, ostane, se hitro pokvari, jo zavržemo, drugi dan kupimo novo.

Namesto tega bi lahko jo razdelili, in uporabili na različne načine.

PRIMER SOLATE



VEGANSKI SIR/NAMAZ



- Okusno, domače, zdravo in hitro
- Čičirikina moka, paradižnik, strok česna, korenček, paprika, malo vode in soli, limonin sok (priporočeno)
- Vse to zmišamo v blenderju in dodamo začimbe po svoji izbiri

PRIMER KRUHA



S sirom



Z jajcem



Z zelenjavo

PRIMER SADJA



1. Smoothies
2. Sadne torte
3. Sadna solata
4. Posušeno sadje
5. Marmelade



ALI LAHKO KOLIČINO ODPADNE HRANE ZMANJŠAMO?



- Ja! Lahko!
- Da bi zmanjšali količino odpadne hrane:
 - Vedno vzemi toliko, kolikor lahko poješ.
 - Pripravi hrano na različne načine.
 - Ostanek hrane shrani in pojej potem, ko boš spet lačen.



Ugotovil/a boš, da hrano lahko pripravimo na milijone načine, vsakič pa je boljša in boljša.



AVTORICA:
Ruzhica Miteva

LETNIK: 2. AD
MENTORICA: Smiljana Škvarč

Srednja ekonomsko-poslovna šola Koper

Ustvarjeno za natečaj projekta Hrana ni za tjavendan: Odnos do hrane skozi oči mladih.

