

Hrana ni za tjavendan

# DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE



Ustanova:

Učenci:

Mentor





## Kazalo

UVOD .....	3
NAVODILA ZA UPORABO DNEVNIKA.....	4
SPREMLJANJE ZAVRŽENE HRANE.....	5
ŠOLSKI PROJEKTNI KOTIČEK .....	9
KDO PRIPRAVLJA HRANO? .....	10
DAJTE OKUSU PRILOŽNOST .....	11
OD KOD SO PRIŠLA ŽIVILA, KI SO NA KROŽNIKU? .....	12
ŠEST KORAKOV DO NAČRTOVANEGA OBROKA .....	13
ZNATE PRAVILNO SHRANITI HRANO? .....	15
Shranjuj pametno: zamrzovalnik .....	15
Znak »Najprej pojej mene« .....	17
Kako shranjujemo sadje in zelenjavo? .....	18
EMBALAŽA.....	19
KAM GRE HRANA, KI OSTANE NA KROŽNIKU? .....	20
KAJ IMAJO SKUPNEGA VERMIKOMPOSTIRANJE IN SEMENSKE BOMBE? Kompost, seveda!.....	21
Semenske bombe.....	23
RECIKLIRANA KUHARIJA .....	24
HRANA MALO DRUGAČE.....	25



## UVOD

Na Zemlji živi že več kot sedem milijard ljudi. Več kot milijarda se jih vsak dan sooča z lakoto, čeprav se na svetu pridela dovolj hrane za vse. Na leto Zemljani zavržemo več kot 1,3 milijarde ton živil, kar je tretjina vse pridelane hrane. V Sloveniji naj bi zavržli približno 150 tisoč ton hrane, kar pomeni, da vsako leto zavržemo okoli 72 kilogramov hrane na prebivalca. Med odpadki konča velika količina hrane, ki je nedotaknjena ali s še veljavnim rokom uporabe.

S pomočjo Dnevnika zavržene hrane boste raziskovali, kaj se dogaja s hrano, ko jo zavržemo. Ugotavljali boste, ali je zavržena hrana problem tudi v vašem vrtcu in šoli. Razmišljali boste o socialnih, okoljskih in ekonomskih problemih, povezanih z odpadno hrano.

*SPREJMTEI IZZIV: Nauči se nekaj preprostih trikov, ki ti bodo pomagali zmanjšati količino zavržene hrane in prihraniti denar.*



## NAVODILA ZA UPORABO DNEVNIKA

1. Dnevnik izpolnjujte redno. Merite lahko hrano, ki jo zavržete v vašem razredu ali pa na vsej šoli (pomagajte si s sodčki v kuhinji). Pri tem vam bodo pomagali učitelji in učiteljice ter kuhinjsko osebje.
2. Na platnico dnevnika napišite podatke: imena sodelujočih, ime šole in ime mentorja.
3. S prijatelji v skupini preglejte jedilnik. Izberite dneve, ko boste merili količino zavržene hrane. Dnevi si lahko sledijo po vrsti, lahko pa izberete le npr. dva dneva v tednu (morda vzamete kakšen dan, ko na jedilniku niso »najbolj priljubljene jedi«, in dan, ko menite, da se bo pojedlo skoraj vse). Na dan, ki ste ga izbrali, boste merili zavrženo hrano malice in kosila, v dnevniku pa vas čakajo tudi različne naloge.
4. Dnevnik lahko rešuje posameznik ali skupina učencev. Izposodite si tehtnico, merilni valj/posodo in na dneve merjenja izmerite zavrženo hrano cele skupine. Najbolje je, da imate za merjenje tudi svoj kotiček, kjer boste tehtnico vedno imeli pri roki. Zavržena hrana se odlaga v posebne plastične sodčke, tako da vam količino vseh odpadkov na šoli vsak dan sproti lahko posreduje vodja kuhinje. Pri njem se pozanimajte tudi, koliko je bilo ostankov pri sami pripravi hrane (olupki, nagnito sadje ...). Svoje opombe in ugotovitve vpišite v dnevnik pod Opombe. Ko imate meritev za določen dan opravljeno, podatek o količini zavržene hrane vnesite tudi v graf.







## OPOMBE IN OPAŽANJA:

**Datum:**

A large, light blue rounded rectangular area with horizontal blue lines, intended for writing notes or observations.







## ŠOLSKI PROJEKTNI KOTIČEK

Pripravite čisto svoj kotiček, v katerem boste razstavljali svoje izdelke, delili nasvete ali recepte ter se družili s svojimi sovrstniki. V kotičku si lahko pripravite mizo ter jo opremite s pripomočki za tehtanje. Kako je videti vaš kotiček? Se med letom spreminja? Načrtujte, izvedite in fotografirajte različne dejavnosti v kotičku.





## KDO PRIPRAVLJA HRANO?

Spoznajte osebje šolske kuhinje, ki skrbi, da želodci učencev niso nikoli prazni. Kdo vse sodeluje pri pripravi šolskih obrokov? Kakšne so njihove naloge? Kdo naroči živila, ki jih pozneje skuhajo? Kdo napiše jedilnik? Izdelajte plakat ali veliki miselni vzorec, v katerem boste predstavili kuhinjsko osebje in dopisali njegovo vlogo v kuhinji.

### V naši šoli za prazne želodce skrbijo:



Vodja kuhinje Blaž:



Kuhinjski pomočnik  
Robert:



Organizatorica  
prehrane Maja:



## DAJTE OKUSU PRILOŽNOST

Danes si dobro oglejte jedilnik. Raziščite, iz katerih **živil** so pripravljene današnji šolski **obroki**. Vsako živilo doda jedi svoj okus, hranilne snovi, barvo, vonj ... Zakaj včasih ne želite pokusiti jedi na jedilniku? Vaš kotiček se bo začasno spremenil v Pokuševalnico. Skupaj z učiteljico in sošolci boste izvedli slepi test pokušanja hrane. Lahko pripravite »skrivno jed«, vaši prijatelji pa naj ugibajo, iz katerih živil je jed sestavljena. Kdo bo prepoznal največ sestavin?

Jed, živilo ali pijača, ki sem jo pokusil	Opiši okus	Sestavine, ki sem jih prepoznal	Sestavine, ki jih nisem prepoznal	Ugotovitve





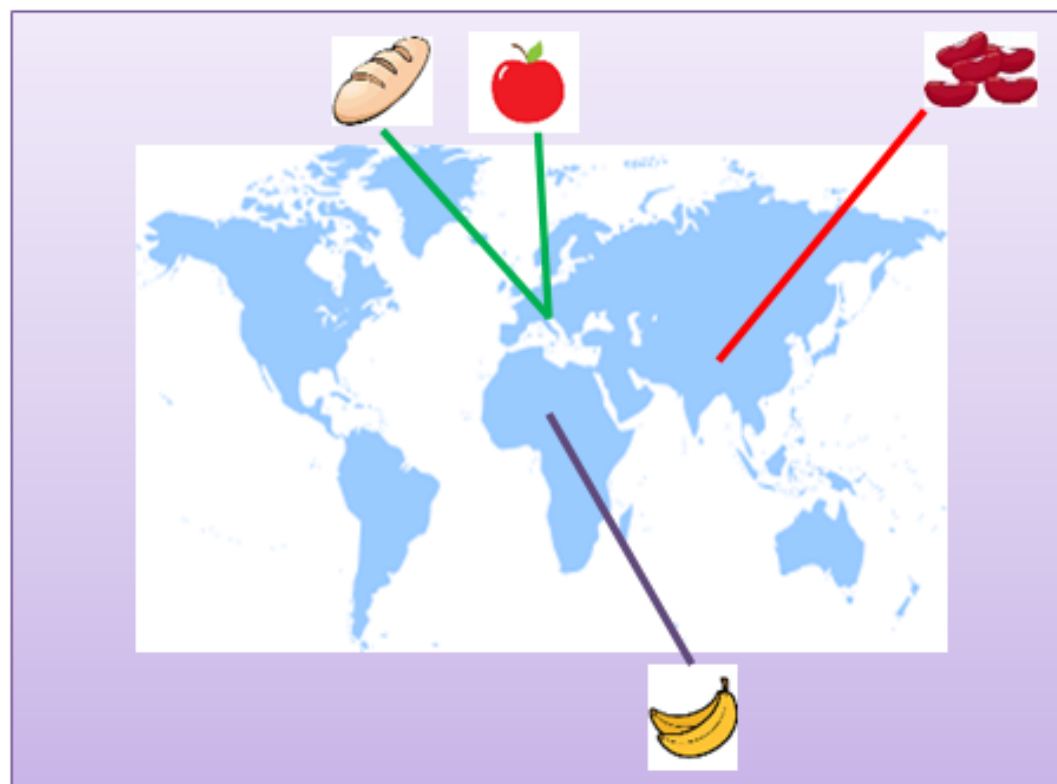
## OD KOD SO PRIŠLA ŽIVILA, KI SO NA KROŽNIKU?

Danes boste ugotovili, da so živila, ki so na vaših krožnikih, pripotovala z vsega sveta. Na plakat narišite/prilepите zemljevid sveta. Na list izpišite živila, ki jih vsebujeta današnje kosilo in malica. Na listke narišite živila, jih prilepите na plakat in jih povežite s krajem, od koder prihajajo. Raziščite, kaj so prehranski kilometri in kaj je ogljični odtis.

Katero živilo je do vašega krožnika potovalo najdlje?

Katerih živil je več – slovenskih ali tujih?

Kaj je lokalna pridelava hrane in zakaj jo je po vašem mnenju treba spodbujati?





## ŠEST KORAKOV DO NAČRTOVANEGA OBROKA

### 1. Načrtujte svoje obroke.

Količino zavržene hrane boste zmanjšali, če boste vnaprej načrtovali svoje tedenske obroke in nakupe. Naredite seznam jedi, ki jih boste pripravili prihodnji teden. Tudi če hrano kupujete vsak dan sproti, je pomembno imeti nakupovalni listek, še preden stopite v trgovino.



### 2. Najprej pregledajte živila, ki jih že imate v hladilniku in shrambi.

Pri načrtovanju obrokov naredite seznam živil, ki jih imate doma v hladilniku, zamrzovalniku ali shrambi. Imate morda teletino ali pa kakšno solato, ki bo kmalu ovenela? Živila iz shrambe vključite v svoj jedilnik.

Eden od načinov, kako slediti hrani, ki jo imate doma, je, da imate stalno listo živil, ki so spravljena v hladilniku, zamrzovalniku ali shrambi. Listo vsak dan sproti dopolnjujete, tako ne bo možnosti, da se vam katero izmed njih pokvari zaradi pretečenega datuma uporabe.

### 3. Jedilnik načrtujte glede na svoje tedenske aktivnosti.

Če vas čaka naporen teden, razmislite, ali boste resnično lahko pripravili obrok, ki ste si ga zamislili. Za dneve, ko imate veliko dela, načrtujte preproste obroke, ki se pripravijo hitro, in prihranite bolj zapletene jedi za dneve, ko boste imeli čas in energijo, da jih pripravite.



### 4. Načrtujte dan, ko boste pri pripravi jedi uporabili ostanke prejšnjih obrokov.

Vam po navadi ostajajo določene količine jedi ali živil? Vsak teden izberite dan, ko boste uporabili odvečno hrano. Ostanke jedi lahko, če je mogoče, shranite v zamrzovalnik za naslednji obrok.

### 5. Napišite tedenski jedilnik in pripravite nakupovalni seznam.

Na listek napišite, kaj in koliko boste kupili. Pri svežih sestavinah načrtujte, koliko obrokov boste pripravili z njimi. Npr.: zelena solata – za dve kosili. In najpomembnejše – ne pozabite nakupovalnega listka doma!



### 6. Svoj jedilnik pritrdite na hladilnik.

Jedilnik pritrdite tja, kjer ga bodo lahko videli vsi družinski člani. Pomagal vam bo slediti pravi poti in preprečil družinskim članom, da bi kupovali nepotrebno hrano.



## TEDENSKI JEDILNIK

## NAKUPOVALNI SEZNAM

Preveri, katera živila imaš v hladilniku, shrambi in zamrzovalniku.

Glede na jedilnik napiši svoj nakupovalni seznam.

Jedilnik načrtuj glede na tedenske aktivnosti.

Razmisli o količinah, ki jih boš kupil.

Jedilnik pritrdi na hladilnik.

Listek vzemi s seboj v trgovino.

TEDENSKI JEDILNIK	
Ponedeljek	
Torek	
Sreda	
Četrtek	
Petek	
Sobota	
Nedelja	

ŽIVILLO IN KOLIČINA	ŽE IMAM
SADJE IN ZELENJAVA	
KRUH IN ŽITARICE	
MESO IN RIBE	
MLEČNI IZDELKI	
PIJAČA	
DRUGO	
DRUGO	





## ZNATE PRAVILNO SHRANITI HRANO?

Raziščite, kako v šoli in doma shranjujete hrano. Na velik karton narišite hladilnik ter vanj dorišite, kam bi shranili živila, ki so jih kuharji potrebovali za pripravo današnjih obrokov. Iz dveh odpadnih kartonastih škatel lahko izdelate hladilnik, ki ga napolnite z odpadno embalažo živil. Kako bi shranili ostanke današnjih obrokov? Predloge napišite/narišite ter jih nalepite v svojem kotičku.




### Shranjuj pametno: zamrzovalnik

Pri zmanjševanju količine zavržene hrane ima pomembno vlogo tudi zamrzovalnik. Zamrzovanje podaljša užitnost hrane. Tako lahko shranjujemo hrano, ki je nimamo časa pripraviti in pojesti.

Zamrznjena hrana je varna za uživanje, vendar se po določenem času začne slabšati njena kakovost. Oglejte si tabelo z naslednje strani, ki vam bo povedala, kako dolgo lahko shranjujemo različna živila v hladilniku in v zamrzovalniku. Če se boste držali časovnih omejitev iz tabele, bo vaša zamrznjena hrana tako okusna kot sveža. Obstaja nekaj živil, ki zamrzovanja ne prenesejo dobro, vključno z mlečnimi proizvodi, ocvrto hrano in zelenjavo z veliko vsebnostjo vode, kot so zelje, solata ali kumare.

Pri zamrzovanju je pomembno, da veste, kaj ste zamrznili in kdaj ste kaj zamrznili. Izdelajte svoje oznake za zamrzovanje (lahko si pomagata s spodnjim primerom).

 <p><b>VSEBINA:</b></p> <hr/> <p><b>DATUM :</b></p> <hr/>	 <p><b>VSEBINA:</b></p> <hr/> <p><b>DATUM :</b></p> <hr/>
 <p><b>VSEBINA:</b></p> <hr/> <p><b>DATUM :</b></p> <hr/>	 <p><b>VSEBINA:</b></p> <hr/> <p><b>DATUM :</b></p> <hr/>



<b>SHRANJEVANJE HRANE V HLADILNIKU IN ZAMRZOVALNIKU</b>					
Časovni roki, navedeni spodaj, bodo pomagali ohranjati hrano v hladilniku (4 °C) pred pokvarljivostjo.					
Živilo	Hladilnik	Zamrzovalnik	Živilo	Hladilnik	Zamrzovalnik
<b>Jajca</b>			<b>Juhe</b>		
Sveža, v lupini	4–5 tednov	Ne zamrzuj.	Mesne, zelenjavne	3–4 dni	2–3 mesece
Surovi rumenjaki, beljaki	2–4 dni	1 leto			
Trdo kuhana jajca	1 teden	Ne zamrzuj.			
Majoneza, kupljena	2 meseca	Ne zamrzuj.			
<b>Mleto meso</b>			<b>Sveže meso (govedina, teletina, jagnjetina, svinjina, perutnina)</b>		
Mleto, začinjeno mešano meso	1–2 dni	3–4 mesece	Zrezki	3–5 dni	6–12 mesecev
Mleto puranje, svinjsko, jagnječje, telečje meso	1–2 dni	3–4 mesece	Koščki mesa	3–5 dni	4–6 mesecev
			Meso za žar	3–5 dni	4–12 mesecev
			Drobovina	1–2 dni	3–4 mesece
			Piščanec, puran, cel	1–2 dni	1 leto
			Piščanec, puran, v kosih	1–2 dni	9 mesecev
<b>Hrenovke, slanina, klobase</b>			<b>Ostanki mesa</b>		
Hrenovke, odprto pakiranje	1 teden	1–2 meseca	Kuhano meso in mesne jedi	3–4 dni	2–3 mesece
Slanina	7 dni	1 mesec	Mesne obare	1–2 dni	2–3 mesece
Klobasa, svinjska, piščančja, goveja ali puranja, surova	1–2 dni	1–2 meseca	Paniran piščanec	3–4 dni	4 mesece
			Jedi s perutninskim mesom	3–4 dni	4–6 mesecev
			Kosi perutninskega mesa z omako	3–4 dni	6 mesecev
			<b>Ribe in morski sadeži</b>		
			Manj mastne ribe	1–dni	6 mesecev
			Mastne ribe	1–2 dni	2–3 mesece
			Kuhane ribe	3–4 dni	4–6 mesecev
			Prekajene ribe	14 dni	2 meseca
			Sveži rakci, školjke, lignji	1–2 dni	3–6 mesecev

### Ali veš ... ?

Pri zamrzovanju postanejo začimbe, kot so poper, česen, klinčki, ... grenki?

Čebula in paprika med zamrzovanjem spremenita teksturo in okus.

Sol izgublja okus ter pripomore k žarkosti katerekoli zamrznjene jedi, ki vsebuje maščobo.

Jedi, ki jih zmrzujete, le nežno začinite. Dodatne začimbe dodajte raje pri pogrevanju.

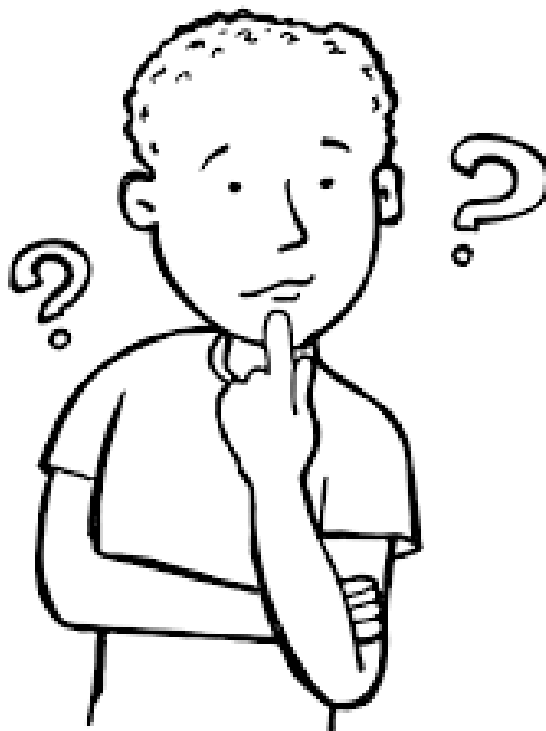




### Znak »Najprej pojej mene«

»Pojej, kar kupiš« bi moralo biti prvo geslo borcev proti zavrženi hrani. Sliši se preprosto, vendar vsi vemo, kako hitro pozabimo na ostanek kosila ali na pol pojedenega lončka kisle smetane v hladilniku.

Da bi se temu izognili, v hladilniku uredite poseben prostor za hrano, ki jo je treba čim prej pojesti. Lahko si izdelate znak, npr. »Najprej pojej mene«, in z njim opremite polico v hladilniku. Tako bodo vsi družinski člani vedeli, po katerih živilih naj sežejo najprej, ko so lačni ali ko morajo skuhati naslednji obrok.





## Kako shranjujemo sadje in zelenjavo?

ŽIVILO	Shranjeno pri sobni temperaturi	Po dozorevanju na sobni temperaturi shranimo v hladilniku	Takoj dati v hladilnik
Ananas		3–5 dni	
Artičoke ( <i>Poškropite z vodo in jih shranite v plastično vrečko.</i> )			1 teden
Avokado		3–5 dni	
Banane ( <i>Zrele zdržijo še 5–7 dni v hladilniku. Olupek bo počrnel, sam sadež pa bo popolnoma užiten.</i> )	2–5 dni	5–7 dni	
Beluši			3–4 dni
Borovnice		1–2 tedna	
Breskve, slive		3–5 dni	
Brokoli			3–5 dni
Buče - zimske	1–2 meseca		
Bučke			4–5 dni
Cvetača			1 teden
Čebula	2–3 mesece		
Česen	3–5 mesecev		
Česnje		4–7 dni	
Grozdje		5–7 dni	
Hruške		5–7 dni	
Jabolka		3–4 tedne	
Jagode, maline		2 – 3 dni	
Jajčevac			5–7 dni
Kivi		5–7 dni	
Korenje			3–4 tedne
Kumare			1 teden
Limone		2–3 tedne	
Lubenica		2 tedna	
Mango		5–7 dni	
Paprika ( <i>Zelena paprika bo ostala sveža dlje kot oranžna ali rdeča.</i> )			1–2 tedna
Paradižnik		2–3 dni	
Pesa			2 tedna
Redkvice			10–14 dni
Stročji fižol			3–5 dni
Zelena			1–2 tedna
Zelje			1 teden

Večina sadja najbolje dozoreva pri sobni temperaturi. Ko je sadje enkrat zrelo, ga je treba shraniti v plastičnih vrečkah v hladilniku.

Jagodičje, fige in grozdje moramo takoj pospraviti v hladilnik.



Sadja in zelenjave ne perite, dokler ju ne nameravate porabiti.

Nekatere vrste sadja in zelenjave pri dozorevanju izpuščajo etilenske pline, kar pospešuje dozorevanje drugih živil. Od drugih živil ločite: jabolka, marelice, avokado, fige, nezrele banane, nektarine, breskve, slive in paradižnik.



## EMBALAŽA

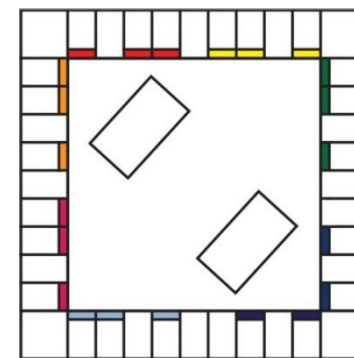
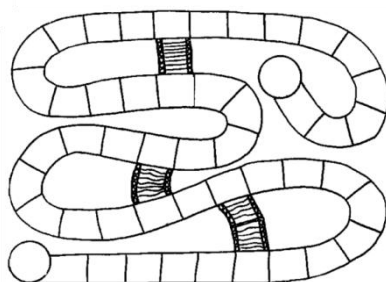
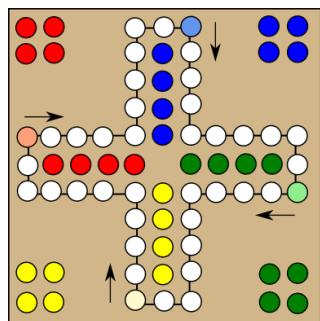
Danes večino hrane kupimo v trgovinah. Police so polne lepe, pisane, vabljive embalaže. Ste se kdaj vprašali, zakaj mora biti določena hrana v določeni embalaži? Katere vrste embalaže poznamo? Katere podatke lahko razberemo z embalaže? Specite domače piškote, pripravite korenčkov sok ali slastno marmelado. Kako boste hrano, ki ste jo pripravili, shranili? Boste oblikovali svojo embalažo, dodali okraske ali deklaracijo?

Ime živila.	Iz česa je izdelana embalaža?	Kako embalaža varuje hrano?	Informacije na živilu.	Je oblika embalaže primerna? Zakaj?
<p>Marelična marmelada.</p> 	<p>Steklo.</p>	<p>Preprečuje dostop mikroorganizmov, marmelado ohranja svežo, lahko shranimo v hladilniku, lahko recikliramo.</p>	<p>Sestavine, prehranske in energijske vrednosti, alergeni, teža, uporabno do, ime živila, ime in naslov proizvajalca.</p>	<p>Da, ker varuje vsebino in je preprosta za skladiščenje.</p> 



## KAM GRE HRANA, KI OSTANE NA KROŽNIKU?

Raziščite, kam gre hrana, ki je ostala na vaših krožnikih. Imate na šoli posebne zabojnike za odlaganje hrane? Kdo skrbi za biološke odpadke? Imate kompost? Poskusite narediti igro v slogu Človek ne jezi se/Lestvice/Monopoli in predstaviti pot hrane (od rasti – pridelave, predelave, nakupa, kuhanja, kaj naredimo z ostanki hrane, kakšen konec čaka ostanke hrane).



### Moje zelenjavno življenje

Lahko si naredite karte, s katerimi boste raziskovali pester življenjski cikel zelenjave (od rasti do različnih koncev poti, s katerimi se lahko sreča zelenjava).

Rastlina – želodec (rezultat: energija, zdravje)

Rastlina – odpadek (rezultat: lakota, onesnaževanje)

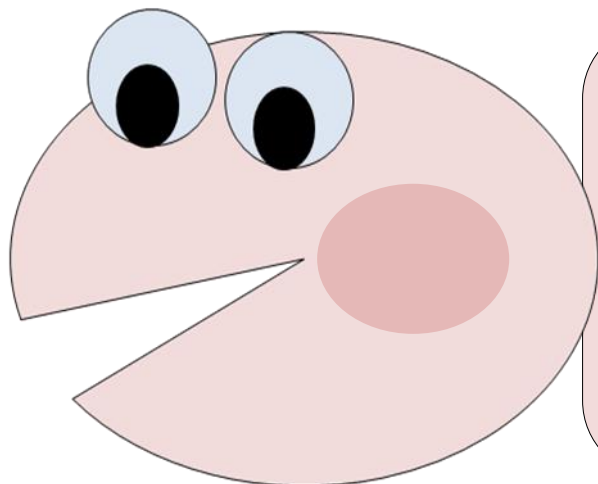
Rastlina – kompost (rezultat: nova rastlina)

Pogovorite se, kateri je najboljši konec za našo rastlino in zakaj je tako.



## KAJ IMAJO SKUPNEGA VERMIKOMPOSTIRANJE IN SEMENSKE BOMBE? Kompost, seveda!

**Vermikompostiranje** = kompostiranje s pomočjo deževnikov. Dober kompost je mogoče pridobiti tudi s kompostiranjem z deževniki. Ta mala bitja so na svetu zato, da razkrajajo tako naravne kot kuhinjske odpadke. Vermikompostiranja se lahko lotimo na prostem in v zaprtih prostorih. Vse, kar potrebujemo, je koš ali zaboj s pokrovom, podlago, odpadke in deževnike.



### Zabavno učenje z deževniki

S pomočjo razrednega kompostnika se učimo o življenjskem prostoru, življenjskem ciklu in odgovornosti. Predelate lahko tudi kar nekaj organskih odpadkov, ki vam ostanejo. Kompost, pridelan s pomočjo deževnikov, je poln mineralov in vitaminov, ki hranijo prst in s tem pomagajo pri rasti rastlin. Kompostiranje je način, s katerim pridobimo eno najkakovostnejših prsti na Zemlji.

### Kako narediti kompostnik z deževniki

Za ogrodje kompostnika z deževniki lahko uporabite les ali odvečno plastično škatlasto embalažo ali celo platenke. Kompostnik mora biti pokrit z vseh strani, saj imajo deževniki radi temo. Škatla mora biti dolga 20–30 cm ter globoka do 35 cm, saj se kalifornijski deževniki hranijo na površini. Na vseh straneh kompostnika izvrtajte 0,5 cm široke luknje, po 15 cm narazen, saj deževniki, prav tako kot mi, za življenje potrebujejo tudi kisik. Skozi luknje bo izhlapevala tudi odvečna vlaga, če boste zemljo preveč zalili.

### Postelja za deževnike

Ko je vaš zaboj pripravljen, se lotite stelje. Zanj uporabite natrgan časopisni papir, karton ali odpadlo listje dreves. Prva plast naj bo debela 2,5–5,1 cm. Listi javorja so za deževnike zelo primerni, nikar pa ne uporabite listov oreha, saj bodo vaši deževniki zboleli. Stelja, ki ste jo pripravili, je bogata z ogljikom, ki bo pomagal uravnotežiti visoko vsebnost dušika v ostankih živil.

Stelja mora biti vedno vlažna (kot ožeta goba za brisanje table), zato redno uporabljajte pršilko z vodo (mlačno). Deževniki dihajo skozi kožo, ki mora zato ostati vlažna. Če je vsebina kompostnika premokra, bo postal vaš kompostnik smrdljiv. Tako kot mi tudi deževniki za preživetje potrebujejo uravnoteženo življenjsko okolje, ki vključuje bivališče, zrak in vodo.

### Kaj deževniki radi jedo?

Ostanke zelenjave in sadja, žitarice, kavno usedlino, čajne vrečke, majhne količine kruha in drugo nemastno hrano.



### Pobiranje komposta

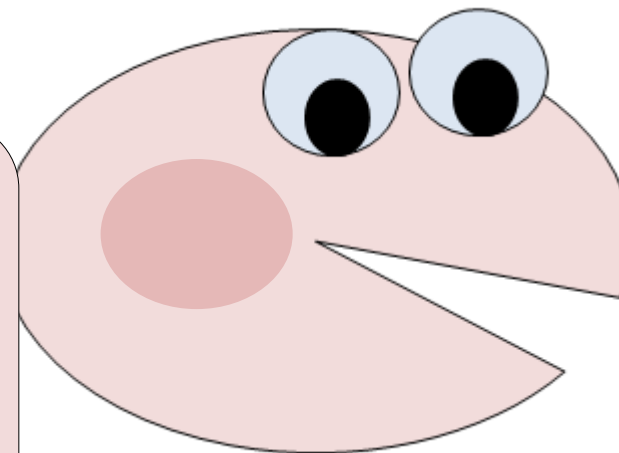
Prvič boste svoj kompost lahko pobrali po štirih mesecih. Najlaže to storite tako, da staro steljo s črvi vred porinete v en konec posode. Drugi konec nasteljete s svežo steljo in nanjo položite hrano. Deževniki se bodo v treh tednih preselili v novo domovanje, vam pa bo ostal kompost. Čestitamo, pripravili ste eno najboljših gnojil na Zemlji! Vaše gnojilo je bogato s hranili in fosforjem. Kompost je popoln za vzgojo novih rastlin, potresete pa ga lahko tudi po svojem vrtičku. Lahko pripravite tudi mešanico za gnojenje – kompostu dodajte vodo in s tem gnojilom zalijte rastline (barva mešanice mora biti podobna barvi ledenega čaja) ali pa rastline popršite po listih in se znebite škodljivcev.

### Česa deževniki ne jedo?

Mesa, kosti, mlečnih živil, iztrebkov hišnih ljubljencev, mastne hrane, česna, čebule in olupkov citrusov, banan. Olupki citrusov vsebujejo naravne insekticide, ki škodijo tudi deževnikom.

### Hranjenje deževnikov

Pomembno je, da svoje deževnike hranite pravilno. Deževniki radi jedo hrano rastlinskega izvora, kot so sadje, zelenjava, stročnice, oreški, semena in izdelki iz žitaric, kot so riž, makaroni in kruh. Ko ste pripravili steljo, v en kot zaboja dodajte majhno količino hrane. Občasno preverite, ali so deževniki hrano že pojedli. Ko kupček hrane izgine, jim dodajte hrano v drugi kot.



### Katere deževnike uporabiti?

Za kompostiranje so primerni kalifornijski, kompostni ali rdeči deževniki, čeprav se čedalje bolj uveljavlja mnenje, da so njihovi sorodniki prav tako dobri, čeprav rijejo malo globlje kot kalifornijski. Navadni deževniki za kompostiranje v kompostnih koših niso primerni, saj imajo drugačne bivalne in prehranjevalne navade in jih je mogoče opaziti v zunanjih kompostih in zemlji.

Rdeče deževnike je mogoče kupiti pri ribiški družini, na kmetiji, v ribiški trgovini, v vrtnem centru ali pri gojitelju.

Število deževnikov je odvisno od velikosti našega kompostnika.

1000 deževnikov (0,5 kg) = 0,25 kg hrane/dan, zadostuje za do 4-člansko družino

2000 deževnikov (1 kg) = 0,5 kg hrane/dan

3000 deževnikov (1,5 kg) = 1 kg hrane/dan





## Semenske bombe

### Potrebuje:

- glino v prahu (lahko jo naberete tudi v naravi): semena varuje pred insekti in pticami,
- vodo (za dodajanje glini, ko je semenska bomba končana, ne dodajate več vode),
- semena,
- kompost,
- zamašek jogurta oz. izsekač, da bodo kroglice enako velike.



### Postopek:

Pripravite mešanico 5 : 1 : 1. Zmešajte pet delov gline (če želite barvasto kroglico, dodajte malo živalske barve) z enim delom komposta, enim delom semen in nekaj kapljicami vode. Pregnetite v dlani, sploščite in izrežite na željeno velikost. Izrezan del preoblikujte v kroglico in posušite na soncu.

### Kako delujejo?

Semensko bombo zakopljite tik pod površino. V treh tednih boste opazili prve rastlinice. Semena bodo počakala, da bodo za njihovo rast razmere zunaj najboljše. V bombe lahko zamešate eno ali več vrst semen.





## RECIKLIRANA KUHARIJA

Ste vedeli, da iz kruha, ki ga niste pojedli, lahko pripravite kruhove cmoke ali odlične »pohane šnite«? Iz jabolk, ki so ostala, lahko skuhate čežano ali pripravite domači kis? Raziščite, kako bi lahko uporabili živila, ki nam ostanejo. Boste zapisali recepte za pripravo nove jedi iz živil, ki so vam ostala? Boste presežek živil uporabili kot čistilno ali negovalno sredstvo? Svoje recepte v koticu delite s sošolci, starši in zaposlenimi na šoli.

Svoje recepte predstavite na čim bolj ustvarjalen način (strip, kolaž, fotostrip ...) in sodelujte v našem nagradnem natečaju.







## HRANA MALO DRUGAČE



Kaj imata skupnega hrana in umetnost? Ali rek, da ljudje jemo z očmi, drži tudi za vas? Iz različnih živil, ki so ostala od malice ali kosila, poskušajte pripraviti čim bolj zanimivo obliko. Znete iz sadja in zelenjave ustvariti dinozavra? Morda cvetlico? Vas bo iz vašega namaza opazovala nagajiva hobotnica? Izbira je vaša. Preden svoje umetnije pojedete, jih fotografirajte. Iz sadja in zelenjave, ki ste ju uporabili, lahko pripravite okusne smutije, ki jih v kotičku ponudite drugim učencem.



**Skupaj s sošolci in učitelji povzemite ugotovitve ter jih poljubno predstavite.**

**Razmislite, kakšne so možnosti za spremembe in prilagoditve, ki bi lahko vplivale na zmanjšanje količine zavržene hrane.**

**Skupaj pripravite predloge za globljo ozaveščenost pri ravnanju z odpadno hrano pri učencih.**

čas je za akcijo!



**Kaj boš za zmanjšanje količine odpadne hrane storil ti?**