



# Obsah

<b>OBSAH</b> .....	<b>2</b>
<b>PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI JAKO PROBLÉM</b> .....	<b>4</b>
JAK JE TO S PLÝTVÁNÍM V BRNĚ.....	8
POTRAVINOVÝ ŘETĚZEC.....	10
<b>CHYTRÉ NAKUPOVÁNÍ</b> .....	<b>16</b>
PLÁNUJTE NÁKUP.....	16
RADĚJI MĚNĚ A ČASTĚJI.....	16
NENAKUPUJTE HLADOVÍ.....	18
ODOLÁVEJTE SLEVÁM.....	18
DEJTE PŘEDNOST LOKÁLNÍM POTRAVINÁM.....	18
KUPUJTE I KŘÍVÉ KOUSKY.....	18
<b>CHYTRÉ SKLADOVÁNÍ</b> .....	<b>20</b>
MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST VS. SPOTŘEBUJTE DO.....	20
JE TO JEŠTĚ DOBRÉ?.....	22
JAK JE TO S MLÉČNÝMI PRODUKTY?.....	24
ZAMĚŘENO NA PEČIVO.....	24
KAM UKLÁDAT POTRAVINY.....	26
JAK PRODLOUŽIT ŽIVOTNOST POTRAVINÁM?.....	28
SUŠENÍ.....	28
CO LZE SUŠIT?.....	28
MRAŽENÍ.....	28
CO LZE MRAZIT?.....	28
CO JE DŮLEŽITÉ U MRAŽENÍ?.....	28
ZAVAŘOVÁNÍ A NAKLÁDÁNÍ.....	30
CO LZE ZAVAŘOVAT?.....	30
NAKLÁDÁNÍ.....	30
CO LZE NECHAT KVASIT?.....	30
<b>CHYTRÉ VAŘENÍ</b> .....	<b>32</b>
ZPRACUJTE VŠE, CO LZE.....	32
LÉPE ODHADUJTE MNOŽSTVÍ VAŘENÉHO JÍDLA.....	32
NA TALÍŘ SI DÁM, CO SNÍM.....	32

PŘEMÝŠLEJTE, CO JE NUTNO SPOTŘEBOVAT.....	32
VAJEČNÁ POMAZÁNKA Z PŘEBYTKU VAJEC.....	34
PICKLES ŘEDKVIČKY .....	34
BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK NA ZÁCHRANU PŘEZRÁLÝCH BANÁNŮ .....	36
DOMÁCÍ ZMRZKA .....	36
VOŇAVÉ ROZMARÝNKY ZE ZBYTKU PEČIVA.....	38
JABLKA V ŽUPANU.....	38
SNACK Z DÝŇOVÝCH SEMÍNEK.....	38
TVAROHOVÝ KOLÁČ Z CUKROVÍ.....	40
ZIMNÍ ŠVESTKOVÝ ZÁVIN .....	40
<b>CO MŮŽETE UDĚLAT VY? .....</b>	<b>42</b>
CHYTŘE NAKUPOVAT .....	42
CHYTŘE SKLADOVAT .....	42
CHYTŘE VAŘIT .....	42
<b>POJĎTE TO S NÁMI ZMĚNIT .....</b>	<b>44</b>
<b>POUŽITÉ ZDROJE.....</b>	<b>46</b>

# Plýtvání potravinami jako problém

Výzkumný tým z Ústavu marketingu a obchodu PEF MENDELU se zabývá problematikou plýtvání potravinami v domácnostech a chováním spotřebitele.

Problematika plýtvání potravinami je aktuálním a diskutováním tématem, a to nejen z ekonomického, environmentálního, ale i sociálního pohledu. Evropská unie v návaznosti na cíle udržitelného rozvoje (UN SDG) chce do roku 2030 snížit plýtvání potravinami na polovinu. I přes vysokou míru pozornosti věnovanou tématu plýtvání potravinami je dostupnost dat o produkci potravinového odpadu velice omezená. Významná je i nejednotná definice pojmu plýtvání potravinami, což činí jakékoliv srovnání dat o potravinovém odpadu obtížné.

Této problematice se věnuje tříletý projekt, který probíhá na MENDELU, a je financován z prostředků Technologické agentury ČR.

Cílem projektu je nejen získat data o potravinovém odpadu, ale také najít cesty, jak oslovit spotřebitele a ovlivnit jeho chování tak, aby snížil množství vyplývaných potravin ve své domácnosti.

Ve vybraných městských částech v Brně tak v rámci každého ročního období probíhá měření vyhozeného množství potravin, které se objeví v komunálním směsném odpadu (tzv. „černých“ popelnicích). Rozbory směsného komunálního odpadu byly provedeny celkem z 900 domácností v Brně. Rovnoměrně bylo zastoupeno 300 domácností ze sídlištní zástavby, 300 z tzv. vilové zástavby a 300 domácností tzv. venkovské zástavby. Sledování produkce potravinového odpadu v různých zástavbách a v různých částech roku je žádoucí kvůli tomu, že se předpokládá jiná skladba odpadu v průběhu roku a stejně tak různé možnosti nakládání s odpadem v souvislosti s různými zástavbami, ve kterých domácnosti žijí.



Například venkovská zástavba je tvořena rodinnými domy s převažujícím podílem lokálního vytápění pevnými palivy, a tedy i větší možnosti spalování odpadu, dále s možností zahradního kompostování biologického odpadu, případně i jeho zkrmování zvířatům. Tyto možnosti se nepředpokládají u zástavby sídlištní, která je tvořena zástavbou bytových domů. Vilová zástavba je městskou zástavbou rodinných domů a nájemních vil s etážovým či lokálním vytápěním plynem nebo elektřinou, s možností zahradního kompostování biologického odpadu. Vytápění tuhými palivy je u této zástavby zanedbatelné.

Na projektu spolupracuje společnost SAKO Brno a.s., která zajišťuje svoz směsného komunálního odpadu a dále společnost Green Solution s.r.o., která zajišťuje rozbory odpadu dle schválené metodiky.

Při rozborech odpadů nelze bohužel zjistit, z jakého důvodu lidé potraviny vyhazují, neboť se ztrácí vazba na původce odpadu.

Z tohoto důvodu proto probíhalo i doplňkové dotazníkové šetření mezi brněnskými domácnostmi. Cílem tohoto šetření bylo zjistit, jaké jsou spotřebitelské návyky související s nákupem, skladováním, vařením a vyhazováním potravin.

Právě mezery v nákupním chování domácností a následném nakládání s potravinami jsou častou příčinou vedoucí k plýtvání.

Na základě všech získaných dat z rozborů odpadu i dotazníkového šetření se náš výzkumný tým snaží hledat vhodné způsoby, jak domácnosti motivovat ke snížení množství vyplývaných potravin.

Redukce plýtvání potravinami u domácností, které jsou nejvýznamnějším producentem potravinového odpadu, je žádoucí a přináší s sebou nejen omezenou a uváženou spotřebu zdrojů, ale i omezení produkce CO<sub>2</sub>, který doprovází likvidaci potravinového odpadu a je tak významným zdrojem klimatické změny.



## Jak je to s plýtváním v Brně

Přestože potraviny patří mezi naše nejcennější zdroje, zůstává přibližně třetina celosvětové roční produkce potravin nevyužitá. Průměrný Brňan každoročně vyhodí 37,4 kg potravin, což je pro představu více než 30 bochníků chleba.

Toto číslo je již očištěno o odpad nezbytný, jako jsou třeba slupky, kosti, odřezky, kávová sedlina apod., které nelze považovat za plýtvání. Můžeme tedy říct, že zhruba jedna pětina odpadu je tvořena vyplývanými potravinami, kde nejvíce se plýtvá zeleninou a ovocem, pečivem, či přílohami.

Hlavním důvodem vedoucím k plýtvání je nedostatečné plánování nákupu, nesprávné skladování a nevyužití surovin na maximum při vaření.

Udávaná hodnota představuje množství potravin, které bylo reálně naměřeno v černých popelnicích (směsný komunální odpad) ve vybraných městských částech.

Odpad byl svezem a dále rozebrán až do jednotlivých potravinových kategorií.

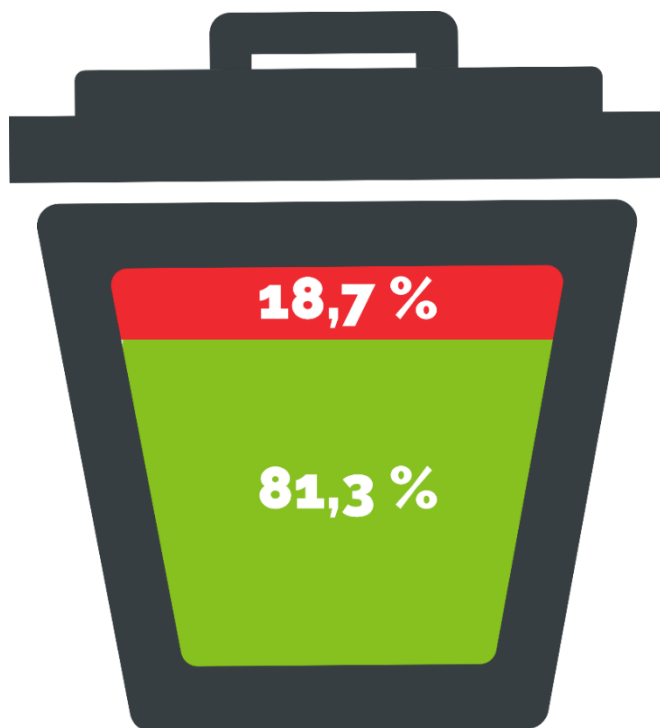
Jak potvrzují i výsledky rozboru, existuje také rozdíl, mezi množstvím vyplývaných potravin dle typu zástaveb.

V sídlištní zástavbě představuje potravinový odpad až 53,6 kg/osobu/rok, ve vilové zástavbě bylo v popelnicích nalezeno 32,7 kg/osobu/rok a v zástavbě venkovské se jednalo o 29,1 kg/osobu/rok.

Vyšší množství naměřeného odpadu v sídlištní zástavbě je částečně způsobeno tím, že lidé nemají možnost například zbytky kompostovat či zkrmovat. Dává nám tedy nejpřesnější obrázek toho, jak reálně plýtváme potravinami.



# Plytvání potravinami tvoří 18,7 % obsahu popelnice



## Čím se nejvíce plýtvá?



Ostatní potravinový odpad  
**47,6 %**



Ovoce a zelenina  
9,4 kg os./rok  
**25,1 %**



Pečivo  
7 kg os./rok  
**18,7 %**



Mléčné výrobky  
1,7 kg os./rok  
**4,5 %**



Maso, vejce  
1,5 kg os./rok  
**4 %**

## Potravinový řetězec

Než se jídlo dostane z farmy až na náš talíř (tzv. od vidlí až po vidličku) urazí dlouhou cestu, které se říká potravinový řetězec. Bohužel k plýtvání dochází ve všech částech tohoto potravinového řetězce, tj. v oblasti prvovýroby, zpracování potravin, ve velkoobchodě a maloobchodě, v domácnostech či při stravování mimo domov.

Na základě dat EU (FUSIONS, 2016) je nejvíce potravinového odpadu tvořeno domácnostmi. Z celého potravinového řetězce domácnosti "přispívají" k tvorbě potravinového odpadu až 53 %. Na druhém místě v tvorbě potravinového odpadu je odvětví zpracování potravin (19 %), následují stravovací služby (12 %), prvovýroba (11 %) a velkoobchod a maloobchod (5 %).

V rámci projektu TAČR se tak zaměříme na domácnosti a snažíme se najít způsoby, jak domácnosti motivovat k redukci plýtvání potravinami.

Tím, že plýtváme potravinami, totiž vyhazujeme nejen samotnou potravinu, ale i půdu, vodu, práci farmáře a energii, které bylo využito pro její výrobu atd. Potravina vyhozená na skládku dále způsobuje vznik skleníkových plynů, které mají negativní dopad na naše klima. Naštěstí máme možnosti, jak to změnit a tím nejen pomoci přírodě, ale můžeme i ušetřit peníze.

# Potravinový řetězec



**V rámci celého potravinového řetězce je odhadováno, že zhruba třetina všech vyrobených potravin je vyplývána.**



**Na průměrnou českou domácnost tak připadá finanční ztráta 40 000 Kč za rok.**

## Není to škoda?

**Třetinu všech potravin, které  
si koupíme, tak vyhodíme**



**Maximálně  
využivej**

každou  
surovinu



**CHYTRÉ VAŘENÍ**

**Skladuj  
potraviny**

tak, jak se  
mají, ať si  
zachovají  
čerstvost



**CHYTRÉ SKLADOVÁNÍ**

# Nakupuj s rozmyslem

pouze to, co  
dokážeš  
spotřebovat



**CHYTRÉ NAKUPOVÁNÍ**

## Staň se členem klubu a budeš vědět jak na to!

Přinášíme spoustu inspirací  
a rad, jak plýtvání omezit a  
využít jídlo na maximum.  
Pomoz nám, aby jídlo  
nekončilo v koši.

**CHYTRÉ ČLENSTVÍ**

# Chytré nakupování

Máme pro vás pár tipů, jak správně nakupovat a zbytečně neplýtvat. Když si tyto jednoduchá pravidla osvojíte, můžete se i vy podílet na snížení objemu vyhozených potravin, protože tato změna začíná u každého z nás.

## Plánujte nákup

Před každým nákupem je opravdu důležité si jej správně naplánovat. Dobré je mít představu o tom, co chcete připravit k jídlu, a podle toho si napsat seznam potřebných surovin, které nenajdete doma ve spíži nebo lednici. Při nákupu se pak seznamu jednoduše držte. Napomoci vám v tom mohou i mobilní aplikace, jako například Nákupní seznam, Keep atd., které můžete použít pro tvorbu nákupního seznamu a mít ho jednoduše vždy s sebou. Je potřeba dopředu zvážit kdy a co se bude doma vařit, alespoň částečně tedy odhadnout kolik hlavních jídel budeme připravovat a pro kolik lidí a také

naplánovat, co budeme jíst ve všech částech dne. To je ale celkem obtížné, proto je dobré vyjít ze surovin, které se mohou stát základem pro mnoho pokrmů, stačí je pouze jinak kombinovat. Například když plánujeme nákup surovin na vaření, je dobré si uvědomit, že jako základ by se v hlavním jídle měla objevit zelenina, tu je vhodné doplnit bílkovinou (maso, vejce, mléčný výrobek nebo luštěniny), no a pak zbývá už jen zvolit přílohu. Pokud nakupují například na tři dny, je tedy potřeba zajistit zeleninu na tři jídla, třikrát zdroj bílkoviny a zjistit, jestli nepostrádáme doma vhodnou přílohu.

## Raději méně a častěji

Chápeme, že času není nikdy dost, ale lepší je nakupovat častěji čerstvé potraviny než jednorázové mega nákupy. Velké nákupy na delší období vedou k tomu, že nedokážete správně odhadnout množství potřebných potravin a ty se pak často zkaží.



# Jak dlouho co vydrží?



*jablka*  
**10–12 dnů**



*hrušky*  
**4 dny**



*švestky*  
**4 dny**



*jahody*  
**3–5 dnů**



*houby*  
**2–5 dnů**



*citrusy*  
**12–14 dnů**



*hrozny*  
**5–7 dnů**



*banány*  
**2–5 dnů**



*okurky*  
**10–12 dnů**



*rajčata*  
**7–10 dnů**



*papriky*  
**5–6 dnů**



*brokolice*  
**5–6 dnů**



*zelí a kapusta*  
**10 dnů**



*mrkve*  
**14–21 dnů**



*česnek*  
**3–6 měsíců**



*cibule*  
**7–8 měsíců**

*Pozn. Jedná se o orientační dobu a vždy záleží na kvalitě ovoce/zeleniny a způsobu jejich uskladnění.*

## Nenakupujte hladoví

Až na nákup vyrazíte, snažte se nechodit do obchodu hladoví. Hlad má totiž „velké oči“ a pak se stane, že toho často nakoupíte víc, než je potřeba. Je tedy daleko menší šance, že všechny nakoupené suroviny skutečně sníte.

## Odolávejte slevám

Důležité je také zachovat chladnou hlavu a nepodléhat marketingovým akcím přímo v obchodě. Množstevní slevy jsou zrádné, výhodné nabídky nejsou až tak výhodné, pokud zboží končí v koši.

## Dejte přednost lokálním potravinám

Už jste se někdy zamysleli nad dopady dovozu jednotlivých potravin? Třeba meloun v zimě je velký luxus a ani zdaleka neobsahuje tolik živin jako meloun vypěstovaný v sezoně. Navíc za sebou nechává značnou ekologickou stopu. Proto je vždy lepší kupovat sezonní a lokální potraviny. Nezatěžují totiž tolik ovzduší při transportu k vám.

## Kupujte i křivé kousky

Často přemrštěné požadavky zákazníka na dokonalý vzhled potravin vedou k velkým potravinovým ztrátám. Nevyhovující kusy jsou zemědělci nuceni prodat pod cenou ke zpracování, nebo je nechají na poli. Do obchodu se totiž dostávají jen ty perfektní kousky, spousta vypěstované zeleniny a ovoce, která nesplní přísná pravidla, tak zbytečně zůstává nevyužita. Může se jednat až o třetinu všech plodin, které se nedostanou ani do obchodu. Například u rajčat změní počítací jejich barevný odstín, a pokud nemají správnou barvu, jsou automaticky vyhozena. I když se křivé plodiny nemůžou ucházet o titul nejkrásnějšího kousku, obsahují stále stejné množství živin. Na některých místech se dají tyto plodiny koupit, navíc často za zvýhodněnou cenu. Zdaleka už se nejedná pouze o farmářské trhy, ale i některé supermarkety tyto potraviny nabízejí.

# Životní cyklus potraviny



# Chytré skladování

## Minimální trvanlivost vs. spotřebujte do

Oba tyto pojmy se vyskytují na obalech potravin a nápojů, často však mohou být pro spotřebitele matoucí. Jak se v nich tedy vyznat? Kdy je možné zboží s prošlou dobou použitelnosti ještě zkonzumovat, nebo už raději rovnou vyhodit?

U potravin, které se rychle kazí se používá tzv. Datum použitelnosti, které se uvádí slovy „Spotřebujte do“. Najdete je na potravinách, jako jsou např. mléčné výrobky, ryby, chlazené maso, výrobky studené kuchyně atd. Výrobce na obal těchto potravin musí uvádět i údaje o podmínkách jejich uchování. Potraviny s prošlou dobou použitelnosti již nelze považovat za bezpečné, a proto se jejich konzumace nedoporučuje a nesmí být ani nabízeny v obchodech.

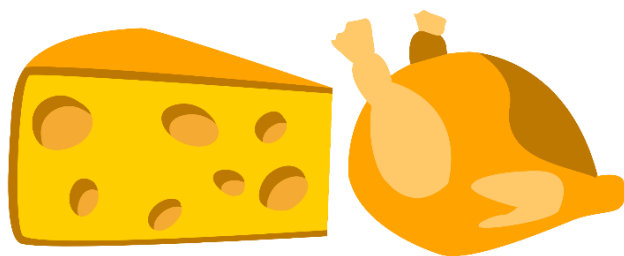
Datum minimální trvanlivosti se uvádí slovy "minimální trvanlivost do ..." případně „minimální trvanlivost do konce ...“.

Jedná se často o trvanlivé výrobky, jako jsou sušenky, cukrovinky, konzervy, obilniny, luštěniny a další.

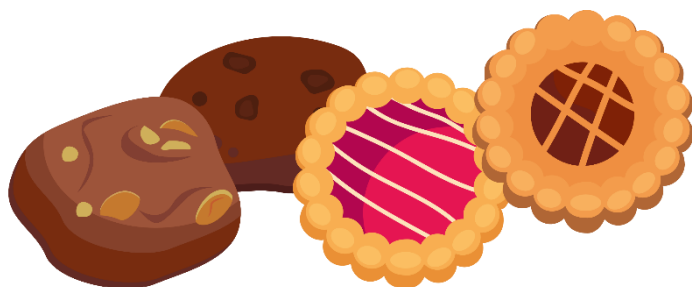
Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze nabízet za speciálních podmínek v obchodě. Tyto potraviny musí být označeny tak, aby bylo zřejmé, že jsou prošlé a obchodník je musí umístit odděleně od stejného sortimentu. Označení slovem "sleva", "akce" není dostačující. Potravina, která je po termínu minimální trvanlivosti, je zdravotně nezávadná, avšak výrobce nezaručuje chuťové a výživové vlastnosti výrobku.

Dokonce existují i potraviny, které nemusí být označeny datem minimální trvanlivosti ani datem použitelnosti. Jedná se o čerstvé ovoce a zeleninu, houby, neupravené konzumní brambory, alkoholické nápoje s obsahem alkoholu nejméně 10 %, víno, sůl, cukr, žvýkačky, ocet apod.

# Minimální trvanlivost není to samé co Spotřebujte do



**Spotřebujte do**  
(nikdy po datu nejíme)



**Minimální trvanlivost**  
(je potřeba ověřit, zda  
je potravina ještě dobrá)

## Je to ještě dobré?

Ovoce a zelenina jsou kategorií potravin, které se v domácnostech vyhazují nejvíce. Průměrná roční spotřeba ovoce představuje 86,5 kg/osobu\*, co se týče zeleniny, jedná se o 87 kg/osobu\* (ČSÚ, 2020).

Z provedeného rozboru „černých“ popelnic Brňanů pak vyplývá, že se v přepočtu ročně objeví v popelnici cca 9,4 kg ovoce či zeleniny (na osobu). Pro představu lze říci, že se jedná například o 188 mrkví.

Jak ale poznat, že již není ovoce či zelenina vhodné ke konzumaci?

Právě na této kategorii potravin žádné doporučující datum spotřeby či použitelnosti nenajdete, neboť to není vyžadováno legislativou. Při rozhodování o tom, zda je tato kategorie potravin požitelná, se můžete spoléhat na své smysly.

Hlavními „ničiteli“ kvality u ovoce i zeleniny jsou plísně a hniloba.

Kvalita a uchovatelnost zeleniny a ovoce je ovlivněna zejména teplotou a vlhkostí vzduchu v prostředí, ve kterém jsou skladovány. Dobré je také být opatrní při manipulaci s ovocem a zeleninou, jsou totiž poměrně náchylné na různé otlaky, odření slupek apod.

Jaké kategorie poškození nepředstavují pro konzumenta nebezpečí?

**Scvrklé nebo seschlé ovoce/zelenina** – pokud u plodů nenajdete plíseň či hnilobu, plody lze i nadále konzumovat. Lepší je ale tyto plody využít při vaření, neboť už nejsou plně svěží a křehké.

**Otlaky, šrámy** – jedná se o mechanické poškození, kdy se naruší struktura plodu, což může být základem pro vznik plísní, proto v místech otlaků a šrámů zkontrolujte, zda je plod v pořádku. V případě, že nenajdete plíseň nebo hnilobu, je možné tuto kategorii potravin bezpečně konzumovat.

---

*\*Jde o přepočet všech výrobků z ovoce, respektive zeleniny na hodnotu černého ovoce, resp. zeleniny.*



## Jak je to s mléčnými produkty?

Mléčné produkty jsou kategorií potravin, která se v domácnostech vyhazuje poměrně často. Průměrná spotřeba mléka a mléčných produktů je 249 kg na osobu\* (ČSÚ, 2020).

Z provedeného rozboru „černých“ popelnic Brňanů pak vyplývá, že se v přepočtu ročně objeví v popelnici cca 1,7 kg mléčných produktů (na osobu). To je například 13 jogurtů.

U mléka a mléčných produktů jsou na obalu uvedeny datum použitelnosti, či trvanlivosti, které je vhodné sledovat a řídit se jimi. Většinu mléčných produktů (čerstvé mléko, sýry, jogurty) je nutné skladovat v ledničce. Výjimkou je mléko UHT, které může být skladováno i mimo lednici, avšak po otevření je třeba jej do lednice umístit.

Jak je možné poznat, že by se mléčné produkty již neměly konzumovat?

Například zkysnuté mléko hrdkovatí a je kyselé. Smetana může zkysnout, ale i třeba zplsnivět.

Pokud se vám například u jogurtu nafoukne víčko, již jej nekonzumujte, neboť se v jogurtu mohly rozběhnout nežádoucí procesy. Máslo může po delší době uskladnění v lednici žluknout, tedy změni chuť i vůni a není již vhodné je dále konzumovat ani používat při vaření.

## Zaměřeno na pečivo

Ze statistik vyplývá, že průměrně zkonsumuje jeden obyvatel České republiky 39 kg chleba (ČSÚ, 2020). Provedené rozborů směsného komunální odpadu pak poukazují na to, že se v popelnici ročně nachází v přepočtu 7 kg pečiva.

Prodloužit životnost pečiva lze vhodným skladováním, tedy v utěrce a v chlebníku, ne v uzavřeném mikrotenovém sáčku, protože tak by mohlo pečivo zplsnivět. Ztvrdlé pečivo lze využít na krutony či strouhanku. Pokud se však na pečivu objeví plíseň, tak je již raději nekonzumujte.

---

\*V hodnotě mléka bez másla.





## Kam ukládat potraviny

Kam uskladnit potraviny, když si je doneseme z obchodu domů? Víte kam patří například rajčata, brambory nebo jahody? Do lednice nebo do spížírný?

**Brambory** – uložení je vhodné do spížírný, nebo do sklepa (měly by být v temnu, aby neklíčily, ale pozor na to, že v chladu pod 3-4 °C by brambory mohly sládnout).

**Rajčata** – ukládáme do spížírný, ideální je pro ně pokojová teplota, v lednici totiž mouční.

**Okurek** – uložení je vhodné do spížírný, při pokojové teplotě. Obsahují totiž hodně vody a lednice jim ubližuje.

**Cibule** – ukládáme do spížírný, nebo sklepa (v lednici by zplesnivěla).

**Jablka** – ukládáme do lednice (spodní šuplík), potřebují chlad a vlhkost.

**Jahody** – ukládáme do lednice (na dno), potřebují chlad a vlhkost.

**Rohlík, chléb** – vhodné je uložení do spížírný. Neukládejte je ani do igelitového pytlíku.

**Jogurt** – ukládejte jej do lednice (střed).

**Sýr** – patří do lednice (střed).

**Šunka** – vhodné je uložení do lednice, ideálně patro nad šuplíkem (ne nahoře ani dole v lednici).

**Zbytky od jídla** – uložte je do lednice do horní části (tam je nižší vlhkost, což je pro ně lepší).

**Vejce** – ukládejte do dveří lednice.

**Maso** – uložte do lednice (spodní část, ne úplně dole).

Věděli jste, že je v lednici několik teplotních zón? Pokud ne, můžete se více dozvědět na následujícím obrázku.

Kromě respektování teplotních zón je také vhodné dbát na to, že pokud nakoupíte nové potraviny umístíte je za ty starší, které je vhodné spotřebovat dříve (tzv. zásada FIFO, first in - first out, tedy první dovnitř - první ven).

# Lednice nebo spíž?

## Mraznička:

mražené maso,  
zelenina  
a ovoce, zamražená  
hotová jídla

## Horní polička:

vařená jídla, nakládané  
potraviny, ale i ovoce  
a zelenina, které  
nepotřebují chlad

## Střední polička:

máslo, sýr a další  
mléčné výrobky

## Dolní polička:

čerstvé maso, ryby  
a uzeniny

## Dolní přihrádka:

mrkev, salát, brokolice,  
hrozny, jablka

## Dvířka lednice:

vejce, nápoje a  
dochucovaadla



## Co do lednice nepatří?

Tropické ovoce, rajčata, papriky,  
brambory, bylinky, olej, ocet,  
cibule a česnek, kečup, pečivo  
a trvanlivé potraviny.

## Jak prodloužit životnost potravinám?

Každá kategorie potravin vydrží čerstvá různě dlouho. Co všechno lze dělat s potravinami, aby nám déle vydržely?

### Sušení

Jedná se o proces, v rámci kterého se z příslušného materiálu (suroviny, produktu, výrobku apod.) odstraňuje nežádoucí voda jejím odpařením do ovzduší. Sušení je perfektní způsob, díky kterému se nám daří konzervovat potraviny a uchovávat jejich typickou chuť, vůni a barvu po dlouhou dobu.

### Co lze sušit?

Ovoce, zelenina, houby, ale i maso. Sušené potraviny se pak dají vhodně využít jako svačinka (např. sušené jablko, švestky atd.), sušený česnek či cibuli můžete podrtit a vytvořit si vlastní koření. Usušené pečivo lze využít na strouhanku.

### Mražení

K prodloužení životnosti potravin je možné dále využít mražení.

Jednou z důležitých vlastností, která ovlivňuje trvanlivost potravin v mrazáku, je objem tuku v jídle. Čím víc tuku, tím nižší trvanlivost. Záleží ale i na tom, jak je jídlo zabalené a jak kolísá teplota v mrazáku.

Obecně jídlo v mrazáku vydrží přibližně rok, to ale zdaleka nepatří pro všechny potraviny. Například houby nebo libové maso to zvládnou bez problému, tučné uzeniny nebo omáčky se mohou zkazit i po měsíci.

### Co lze mrazit?

Ovoce (lesní ovoce, banány), zelenina (cuketa, špenát, mrkev, petržel), maso, pečivo, uvařené přílohy.

### Co je důležité u mražení?

Pečlivě zabalit jídlo, utěsnit obal (sáček, krabička, alobal).

Před utěsněním vytlačit z nádoby vzduch, kapalina ať má naopak prostor.

Na každý obal s jídlem si poznačte, kdy jste ho zamrazili.

# Jak dlouho může být v mrazáku?



# Jak prodloužit život zelenině?



## Zavařování a nakládání

Zavařování je jeden ze způsobů tepelné konzervace potravin, při které se pokrm ve sklenici těsně uzavřené víčkem ohřívá na teplotu kolem 85 °C nebo vyšší. Zavařené potraviny vlastně prochází sterilací, tedy dojde k zahubení všech škodlivých mikroorganismů i bakterií – a také k vytlačení vzduchu. Po následném ochlazení ve sklenici vznikne podtlak a její obsah je vzduchotěsně uzavřen.

### Co lze zavařovat?

Ovoce, zelenina a mnoha dalších surovin i potravin, ale třeba i hotových jídel. Dobře zavařené produkty vydrží i několik roků ve stavu, kdy jsou vhodné k další kuchyňské úpravě.

## Nakládání

Kvašení je další způsob konzervace potravin, jedná se o mléčné kvašení. Kvašení dopomáhá k tomu, aby potraviny byly výživnější a stravitelnější. Kvašená zelenina má spoustu vitamínu C, obsahuje bakterie mléčného kvašení, které pod-

porují zdravou střevní mikroflóru, a tedy i dobré fungování naší imunity.

### Co lze nechat kvasit?

Zelí a okurky (tzv. kvašáky). Tato dlouho kvašená zelenina má dlouhou dobu trvanlivosti a v chladu sklepa se běžně skladuje po celou zimu.

Pickles – krátce/rychle kvašená zelenina. Je hotová za pár dní, což má spoustu výhod. Můžete kvasit pokaždé něco jiného. Pickles musíte skladovat v lednici, kde vám vydrží několik týdnů.

Druhem pickles je KIMČI. Tradičně se připravuje v Koreji, ale nyní je populární po celém světě.



# Chytré vaření

Na prvních příčkách v plýtvání se dlouhodobě umísťuje pečivo, ovoce se zeleninou a také přílohy a hotová jídla. Přitom to zase není taková věda plýtvání zamezit a ušetřit tak svoji kapsu.

## Zpracujte vše, co lze

Surovinu, ze které vaříte, zpracujte na maximum (např. z kostí nebo odřezků zeleniny je výborný vývar, z tvrdého pečiva zase strouhanka).

## Lépe odhadujte množství vařeného jídla

Velice často se plýtvá přílohou, ale jak množství správně odhadnout? Je potřeba mít alespoň částečně představu, kolik přílohy vařit na jednu dospělou osobu:

- 100 g suché rýže
- 2 ks větší brambory
- 75 g těstovin
- 100 g suchého kuskusu nebo jáhel.

Pokud Vám příloha přeci jen zbude, dá se vždy použít do jiného jídla, fantazii se zde meze nekladou. Přílohy vydrží v lednici v pořádku okolo tří dnů. Před jejich konzumací je však vhodné ji znovu nechat přejít varem a v žádném případě přílohy neohřívejte více jak jedenkrát.

## Na talíř si dám, co sním

Je dobré si dát menší porci a spíše si jít přidat než na talíři nechat zbytky.

## Přemýšlejte, co je nutno spotřebovat

Je vhodné vždy předně vařit z potravin, kterým se blíží doba spotřeby, případně přebytek potravin zpracovat – sušením, odšťavněním, zavářením i mražením.





## Vaječná pomazánka z přebytku vajec

### Ingredience:

*několik lžic másla (dle požadovaného množství a konzistence), 4 až 5 vajec natvrdo, 2 lžice majonézy, 1 lžička plnotučné hořčice, sůl a pepř, 1 jarní cibulka, čerstvá pažitka na ozdobení*

### Postup:

Uvařená oloupaná vejčička rozdělíme na žloutky a bílky. Žloutky rozmačkáme vidličkou a smícháme je s máslem, přidáme majonézu a nejemno nakrájenou jarní cibulku. Bílky nastrouháme nahrubo a vmícháme do žloutků. Nakonec dochutíme solí a pepřem a přidáme hořčici. Pažitku lze zpracovat na závěr přímo do pomazánky, případně nasypat až na namazané pečivo.

## Pickles ředkvičky

### Ingredience pro naložení 0,5 litrové sklenice pickles:

*1 svazek ředkviček, ¾ šálku bílého vinného octa / jablečného octa, ¾ šálku vody, 3 lžice medu / třtinového cukru, 2 čajové lžičky soli, ½ čajové lžičky chilli*

*vloček (bude mírně pálivé), ½ čajové lžičky celých hořčičných semínek, dle chuti můžete k ředkvičkám doplnit i česnek, pepř, koriandrová semínka, bobkový list atp.*

### Postup:

Ředkvičky nakrájejte na tenká kolečka. Promíchejte s chilli vločkami, hořčičnými semínky, případně dalšími ingrediencemi dle Vaší chuti. Nálev si svařte v hrnci na plotně – smíchejte ocet, vodu, med a sůl. Směs za občasného míchání přiveďte k varu, chvíličku povařte a poté touto směsí přelijte ředkvičky. Nechte skleničku připraveného pickles zchladnout na pokojovou teplotu, poté uzavřete víčkem a uschovejte do lednice. Můžete používat klidně hned, avšak chuťově nejlepší bude pickles cca po 5 dnech. Uskladněné v ledničce vám ředkvičky vydrží i několik týdnů.

A k čemu lze ředkvičkové pickles servírovat? K salátům, bagetám, toastům, ale i ke grilovanému masu.

Dobrou chuť!



**/ jarní inspirace**

## Banánový chlebiček na záchranu přezrálých banánů

### Ingredience:

*3 přezrálé banány, 1 banán na ozdobení, 8 polévkových lžic másla (které rozpustíme, nebo necháme změkhnout), ½ hrnku hnědého cukru, ¼ hrnku mléka, 2 vajíčka, 1 vanilkový cukr (nebo lžička vanilkového extraktu), 2 hrnky hladké mouky (můžete použít i zdravější alternativu), 1 čajová lžička skořice, ½ prášku do pečiva, ¼ čajové lžičky soli, ½ hrnku nasekaných ořechů (pekanové, lískové, vlašské – můžete vybrat, které vám chutnají nejvíc), ½ hrnku nasekané čokolády (část dáme stranou na ozdobu)*

### Postup:

Pekáček na biskupský chlebiček si vyložíme pečicím papírem, nebo vymažeme máslem. Vidličkou si ve střední misce rozmačkáme banány. V druhé větší misce si zatím rozmícháme změkklé máslo s cukrem a k tomu přidáme vajíčka, vše smícháme do hladké hmoty.

Ke vzniklé hmotě přidáme dále mléko, vanilkový cukr a rozmačkané banány – vše spojíme. Nyní přidáme mouku, skořici, prášek do pečiva a sůl a opět promícháme. Na závěr ještě do takto připraveného těsta vmícháme nasekané ořechy a část čokolády. Těsto vlijeme do připraveného pekáčku a vrchní část banánového chlebičku uhladíme a ozdobíme plátky banánu a zbylou nasekanou čokoládou. Pečeme cca 60 min na 175 °C. Zda je chlebiček upečený můžete vyzkoušet zapíchnutím špejle do jeho středu – pokud bude špejle po vytažení z chlebičku čistá, máte hotovo.

## Domácí zmrzka

### Ingredience:

*2 přezrálé banány, 10 ks jahod, 50 ml smetany, 50 ml řeckého jogurtu*

### Postup:

Jahody spolu s banány a všemi ostatními ingrediencemi rozmixujeme do hladké hmoty. Vše vlijeme do vaničky na zmrzlinu a necháme zmrznout. A je to.

Nechte si chutnat.



**/ letní inspirace**

## **Voňavé rozmarýnky ze zbytku pečiva**

### **Ingredience:**

*staré pečivo, 1 lžíce oleje, 1 lžíce másla, snítka rozmarýnu (nebo jiné bylinky)*

### **Postup:**

Zbylé pečivo nakrájíme na malé kostky cca 1 cm velké. Na pánvi rozehřejeme lžici másla se lžicí oleje. Jemně necháme na tuku rozvonět posekaný čerstvý rozmarýn (nebo jinou bylinku). Kostky mírně posolíme a přidáme na pánev, kde je necháme dozlatova osmahnout. Servírujeme k polévce.

## **Jablka v županu**

### **Ingredience:**

*1 balíček listového těsta, 2 jablka, balíček skořice, vejce na potřetí, moučkový cukr na potřetí a posypání*

### **Postup:**

Jablka oloupeme, vykrojíme z nich jádřince, rozpůlíme a namočíme do směsky cukru, skořice a trochy vody. Listové těsto rozválíme na válu na plát silný asi 0,5 cm a rozdělíme na

4 čtverce. Cípy těsta spojíme nad jablkem a spoje těsta k sobě dobře přitiskneme. Jablka přeložíme na suchý plech, potřeme je rozšlehaným vejcem a vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C. Po chvíli teplotu snížíme na 180 °C a dopečeme dozlatova. Upečená jablka v županu poprášíme vanilkovým moučkovým cukrem a můžeme podávat.

## **Snack z dýňových semínek**

### **Ingredience:**

*1 lžička oleje, 1 lžíce strouhaného parmazánu, ½ lžičky sušené bazalky, ½ lžičky oregana, ¼ lžičky soli, ¼ lžičky sušeného česneku*

### **Postup:**

Předehřejte troubu na 150 stupňů a plech vyložte pečicím papírem. Dýňová semínka omyjte, osušte a smíchejte s připravenou směsí koření. Ujistěte se, že jsou všechna semínka obalena. Rozprostřete rovnoměrně na plech. Pečte 20-30 minut a každých 10 minut semínka zamíchejte. Dýňová semínka jsou hotová, jakmile mají zlatavě hnědou barvu.



**/ podzimní inspirace**

## Tvarohový koláč z cukroví

### Ingredience:

*cukroví, nejlépe linecké nebo jiné slepované (může být i čokoládové – změní chuť i barvu koláče), máslo podle množství cukroví, 3 tvarohy, 3 vejce, cukr podle chuti, vanilka, holandské kakao podle chuti.*

### Postup:

Cukroví rozdrobte a přidejte do něj rozpuštěné máslo, ze vzniklé směsi utvořte prsty jakousi drobenku. Tu vsypte do koláčové formy a prsty i celými dlaněmi utlačte. Takto vzniklý korpus dejte do trouby předehřáté na 170 stupňů na 15 minut. Než se upeče korpus, připravte náplň. Tvarohy vyklopte do mísy, osladte cukrem podle chuti a ovoňte vanilkou. Následně přidejte tři vejce a důkladně rozšlehejte. Můžete přidat holandské kakao. Jakmile bude korpus předpečený, zaplňte jej tvarohovou náplní a dejte péct na 170 stupňů asi na 50 minut.

## Zimní švestkový závin

### Ingredience:

*zbylé vánoční cukroví (nejlépe perníčky), kompotované a sušené švestky, 1 balíček listového těsta, 1 vejce, cukr moučka a mletá skořice podle chuti.*

### Postup:

Z kompotovaných švestek slijeme šťávu a švestky smícháme se sušenými. Tuto směs necháme odkapat. Mezi tím rozdrtíme cukroví. Nejjednodušší je nasypat je do velkého mikrotenového sáčku a rozmačkat válečkem. Listové těsto vyválíme na tenký plát, posypeme strouhankou ze zbylého vánočního cukroví, rovnoměrně poklademe ovocem, posypeme trochu cukrem, skořicí a zavineme. Pomocí utěrky přeneseme takto připravený švestkový závin na vodou vypláchnutý plech nebo pečicí papír, potřeme rozšlehaným vajíčkem a vložíme do trouby předehřáté na 220-230 °C. Závin pečeme 10 minut, pak teplotu snížíme na 180 °C a pečeme dozlatova.

Dobrou chuť!





**/ zimní inspirace**

# Co můžete udělat vy?

## **Chtyře nakupovat**

Správně nakoupit je základ, jak předcházet plýtvání v každé domácnosti. Ale jak na to? Máme pár tipů:

- plánujte si, co budete vařit,
- sepište si nákupní seznam,
- nenakupujte hladoví,
- nepodléhejte slevám,
- nakupujte častěji a menší množství,
- dejte šanci i křivé zelenině a ovoci,
- preferujte lokální suroviny.

## **Chtyře skladovat**

Když potravinu přinesete domů, je velice důležité ji správně uskladnit. Některé potraviny je vhodné uložit co nejdříve do lednice, jiné se hodí do spíže. Více napoví obrázek lednice, který jsme připravili. Ke skladování také příkládáme několik rad:

- každá lednice má několik teplotních zón a každá část je tedy vhodná pro jiné potraviny,
- neukládejte do lednice příliš teplé jídlo,

- udržujte lednici čistou a nepřepĺňujte ji,
- uspořádejte potraviny dle data spotřeby, na oči si dejte ty, které je potřeba sníst,
- čtěte vhodné podmínky skladování na obalu,
- rozlišujte mezi minimální trvanlivostí a datem spotřeby,
- používejte své smysly.

## **Chtyře vařit**

Na prvních příčkách v plýtvání se umísťuje pečivo, ovoce se zeleninou a také přílohy a hotová jídla. Snažte se proto:

- surovinu, ze které vaříte, zpracovat na maximum,
- lépe odhadnout množství vařeného jídla,
- dát si menší porci a spíše si jít přidat,
- předně vařit z potravin, kterým se blíží doba spotřeby,
- přebytek potravin zpracovat – sušením, odšťavněním, zavážením i mražením.

# Jak zbytečně nevyhazovat jídlo



1. Nakupujte chytře



2. Chápejte význam data spotřeby



3. Použijte mrazničku



4. Vyprázdněte ledničku



5. Darujte potraviny



6. Žádejte malé porce



7. Kupujte i křivé kousky



8. Použijte zásadu FIFO



9. Využívejte zbytky

## Pojďte to s námi změnit

Mnoho lidí má ve zvyku dávat si různá předsevzetí. Motivace pro tato předsevzetí je různá. Někdo chce zhubnout a zvolí si cestu pravidelného běhání, jiný chce zdokonalit své jazykové schopnosti a přihlásí se tak na jazykový kurz, další pak chce začít s otužováním ve snaze posílit vlastní imunitu. Úskalím těchto předsevzetí bývá snaha o velké změny. Chceme provést radikální řez, ale přitom nejsme na tak velkou změnu připraveni, a nakonec, když se na konci roku ohlédneme, z našich původních plánů se podaří realizovat pouze minimum. Jak uvádí James Clear ve své knize *Atomové návyky*, kouzlo osvojování si nových návyků je v drobných krůčcích, nikoli ve skocích, v nichž nedokážeme vytrvat. Pro letošní rok jsme si pro vás připravili týdenní plán, který obsahuje drobné úkoly pro každý den. Tyto úkoly by vám měly napomoci při zvládnutí plýtvání potravin ve vlastní domácnosti.



# týdenní výzva



## /pondělí

Projděte si spíž, komoru či sklep a uvědomte si, co doma už máte za potraviny.



kupcosnis.cz

## /úterý

Projděte si ledničku a objevte potraviny, kterým se blíží konec požitelnosti. Pokuste se je přednostně využít.



kupcosnis.cz

## /středa

Ze slupek, odkrojků a požitelných zbytků si uvařte vývar.



kupcosnis.cz

## /čtvrtek

Před nákupem si připravte nákupní seznam a držte se jej během nákupu.



kupcosnis.cz

## /pátek

Pokuste se jíst ovoce a zeleninu se slupkami. Neokrajujte jablka a okurky, brambory vařte a pečte ve slupce.



kupcosnis.cz

## /sobota

Zjistěte, jaký je rozdíl mezi datem spotřeby a datem trvanlivosti.



kupcosnis.cz

## /neděle

Zjistěte, kde v okolí se nachází bioodpad a nashromážděné zbytky z potravin do něj vynesete.



kupcosnis.cz

## Použité zdroje

ČSÚ. *Tab. Spotřeba potravin 2019* [online]. Praha: ČSÚ, 2020. [cit. 2021-01-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2019>

FUSIONS. Tostivint, C.; Östergren, K.; Quested, T.; Soethoudt, H.; Stenmarck, A.; Svanes, E.; O'Connor, C. *Food waste quantification manual to monitor food waste amounts and progression*. [online]. Paris: Bio by Deloitte (BIO). 2016. [cit. 2021-01-15]. Dostupné z: <https://www.eu-fusions.org/phocadownload/Publications/FUSIONS%20Food%20Waste%20Quantification%20Manual.pdf>.

KEBOVÁ, B., PEŠEK, A., PODHOLA, A. a STREJCOVÁ, A. *Zachraň jídlo v kuchyni*. Praha: Zachraň jídlo, 2019. ISBN 978-80-270-6413-7.

SZPI (Státní zemědělská a potravinářská inspekce). *Datum minimální trvanlivosti a datum použitelnosti*. [online]. 2015 [cit. 2021-01-19]. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/datum-minimalni-trvanlivosti-a-datum-pouzitelnosti.aspx>

T A  
Č R

Projekt č. TL02000092 s názvem „Podpora pro-environmentálních vzorců chování a incentivy pro behaviorální změnu v produkci potravinových odpadů a plýtvání“ je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu Éta.