

# Chytré nakupování

Víte, že až 1/3 jídla je vyplývána a největší podíl na tom má spotřebitel? 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, když máte hlad,
- nepodléhejte slevovým akcím,
- nakupujte častěji a menší množství,
- dejte šanci i křivým kouskům,
- preferujte lokální suroviny.



# Chytré skladování

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 přikládáme i 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, je to zásadní rozdíl,
- používejte své smysly.

# Chytré vaření

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

- surovinu, ze které vaříte, zpracovat na maximum (např. z kostí nebo odřezků zeleniny je výborný vývar, z tvrdého pečiva zase strouhanka),
- 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, zavářením i mrazením.

# 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 dochucovadla



**Co do lednice nepatří?**

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



# Jak neplýtvat jídlem?



**kupcosnis.cz**

