

10 tipov, ako znížiť množstvo potravinového odpadu v domácnosti

Každý vyhodí priemerne pol kilogramu potravín denne. Tu je 10 tipov, ako to môžete znížiť a nakladať s potravinami efektívnejšie.

1. Plánovanie nákupov

Naplánujte si, aké jedlo budete variť počas týždňa, skontrolujte svoje zásoby a kúpte iba tie potraviny, ktoré vám skutočne chýbajú. Nekupujte netrvanlivé potraviny do zásoby a nepodľahnite akciám na tovary, ktoré nemôžete spotrebovať.

2. Kontrolujte dátumy

Potraviny s krátkym dátumom spotreby nakupujte, iba ak ich hneď skonzumujete. Naučte sa rozoznať rozdiel medzi „dátumom spotreby“ a „dátumom minimálnej trvanlivosti“. Ten totiž označuje dokedy si potravina uchováva svoje špecifické vlastnosti, pričom je jej konzumácia naďalej bezpečná.

3. Zvážte si svoj rozpočet

Plytvanie potravinami je plytvanie peniazmi, ktoré pocíti i váš rodinný rozpočet.

4. Skladujte potraviny správnym spôsobom

Skladovanie v chladničke je odporúčané medzi 1- 5 stupňami Celzia. Potraviny by pritom podľa možnosti mali byť rozdelené na tri teplotné pásma:

- vrchná polička: syry, vajcia, maslo
- stredná polička: mliečne výrobky, údeniny, polotovary
- spodná polička: rýchlo sa kaziace jedlá (varené jedlo, mäso, ryby, ...)
- úplne na spodku (priehradky): zelenina a ovocie

5. Skladujte podľa inštrukcií uvedených výrobcom

Potraviny takto uchováte v ich najlepšej kvalite. Vo vašej chladničke sa pritom môžu nachádzať potraviny, ktoré je možné skladovať aj pri izbovej teplote.

6. Pravidelne vystriedajte potraviny uložené v chladničke

V poličkách ukladajte nové potraviny dozadu a staršie naopak dopredu. Predídete tým splesniveniu potravín a tomu, že na staršie potraviny zabudnete.

7. Naučte sa variť správne veľké porcie jedál

Na tanier si radšej naberajte menšie porcie a neskôr si doložte. Neskonzumované jedlo odložte.

8. Spotrebujte všetky potraviny

Spracujte zvyšky zeleniny do polievok alebo omáčok, zvyšné ovocie do ovocných koktejlův alebo ovocných pyrův.

9. Mrazte, sušte, konzervujte

Potraviny sa dajú efektívne konzervovať ich zavarením, vysušením alebo zmrazením (chlieb, mäso, ryby, vňate možno zamraziť a ovocie, zeleninu možno vysušiť alebo zavarit')

10. Premeňte potravinový odpad na kompost

Zvyšky varenej stravy, ovocné a zeleninové šupky môžete skompostovať, získate tak kvalitné hnojivo. Kompostovať môžete, aj ak nebývate v rodinnom dome a ide to i bez zápachu pomocou rôznych tipov elektrických kompostérov, ktoré dokážu spracovať potravinársky odpad v priebehu pár hodín.

Ing. Miriam Murínová
odborný referent



Bytový kompostér