

Jak správně nakupovat a skladovat



Zachraň jídlo





Stojíte v supermarketu a marně vzpomínáte, co vám zbývá v lednici? Necháváte se strhnout lákavou nabídkou 1+1 zdarma, aniž byste věděli, co s tím jedním kusem zdarma skutečně provedete? Pak se vám možná stává, že spoustu jídla vyhodíte a přijdete tím i o peníze.

V zemích Evropské unie se každý rok vyprodukuje **88 milionů tun** potravinového odpadu v hodnotě asi **143 miliard eur**. Nejvíce k tomu přispívají domácnosti, které jsou zodpovědné za **47 milionů tun** potravinového odpadu - jedná se o nezužitkovné jídlo i odpad například ve formě slupek. To je v přepočtu asi **173 kilogramů** na osobu.

Zachraň jídlo vám přináší rady, jak správně skladovat a jak nakupovat, abychom toto číslo co nejvíc snížili. Vyhazováním jídla totiž přicházíme o vzácné zdroje, především o vodu potřebnou na vypěstování a produkci potravin. Ještě než se do rad pustíme, tady je pár faktů o plýtvání:

45 % vypěstovaného ovoce a zeleniny se nikdy nesní. To se vyrovná **37 trilionům** jablek.

263 milionů tun masa, tedy celých **20 %** z celkové produkce, se nesní a vyhodí. To se rovná **75 milionům** krav.

V EU vyhodíme **29 milionů tun** mléčných produktů ročně, což představuje téměř **20 %** z celkové produkce. ^[1]

^[1] Zdroj údajů: Organizace OSN pro výživu a zemědělství – FAO

Jak skladovat potraviny?

Málokdo má dnes ve městě sklep nebo praktickou spižírnu, a tak se vyplatí nedělat si příliš velké zásoby a nakupovat jen to, co tak akorát sníme. Přinášíme vám pár rad, které jsme konzultovali s odborníky z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

Vejce

Vejce vydrží nejdéle čerstvá při skladování v lednici při teplotě 5 - 8 stupňů Celsia (při skladování v pokojové teplotě se doba jejich použitelnosti rychle snižuje). Vložte je v obalu do lednice tam, kde je stálá teplota, a obraťte je užší špičkou směrem dolů, protože zde mají pevnější skořápku.

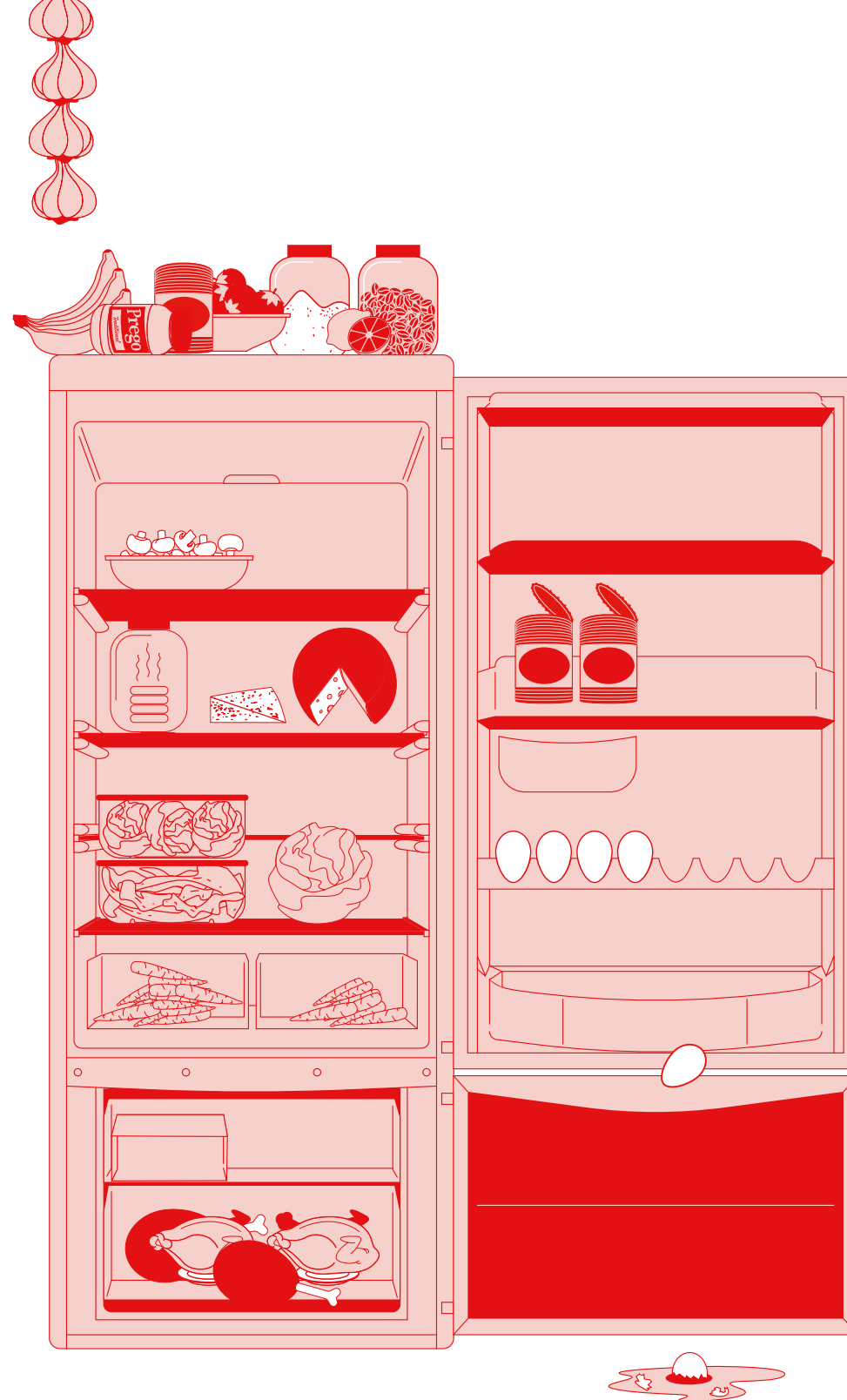
Chleba

Kvalitní chleba má tvrdší kůrku, ale uvnitř je vláčný. Nejlepším způsobem, jak ho udržet čerstvý, je zabalit ho do čisté utěrky a vložit do chlebníku. Tak může dýchat

a neplesniví. Můžete k němu přidat rozkrojené jablko nebo oloupaný brambor, díky čemuž vydrží déle. Pokud víte, že chleba nespotřebujete včas, uložte ho do mrazáku nakrájený na jednotlivé krajíce a uzavřený v krabici.

Maso

Syrové maso musí být z hygienických důvodů skladované v obalu, aby svou šťávou nemohlo kontaminovat ostatní potraviny. Proto je dobré ho vložit do krabičky a uložit na nejstudenější místo v chladničce s teplotou kolem nuly. Před použitím maso omyjeme vodou.

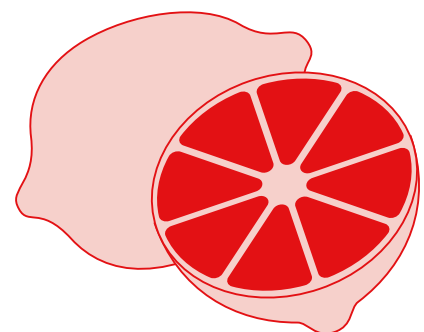


Mrkev

Mrkev – a obecně kořenová zelenina – vyžaduje chlad a relativně vyšší vlhkost vzduchu. Odkrojte nať (tu můžete použít na vývar nebo na pesto), vložte mrkev do plastové krabičky s odvětráváním a uložte ji do chladničky.

Česnek

Pokud víte, že nakoupený česnek ihned nespotřebujete, uložte ho do prodyšného obalu nebo ho zavěste na dobře větrané, suché a chladné místo. Další možností je skladovat ho ve formě česnekové pasty se solí v mrazničce. Pastu je nutné neprodyšně uzavřít, aby od ní nenačichly ostatní potraviny.

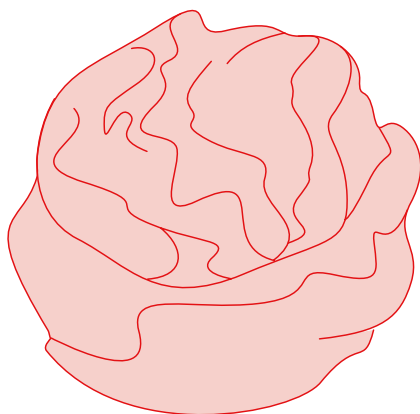


Konzervované potraviny

Konzervy v kovových obalech skladujeme při teplotě do 20° C na suchých a vzdušných místech. Nejlepší je konzerva v první třetině své minimální trvanlivosti. Po otevření ji musíme dát do lednice a rychle spotřebovat. Pozor na chlazené produkty, které musí být skladovány v chladničce, ale snadno si je můžete s konzervou splést.

Káva

Namletou kávu přesypeme z původního obalu do uzavíratelné tmavé sklenice a uložíme ji na suché a chladné místo. Tak vydrží její aroma nejdéle. Pro zachování kvality kávy je možné skladovat ji také v chladničce, ale to jen tehdy, pokud je sklenice pevně uzavřená a nedostane se do ní vlhkost a pachy.

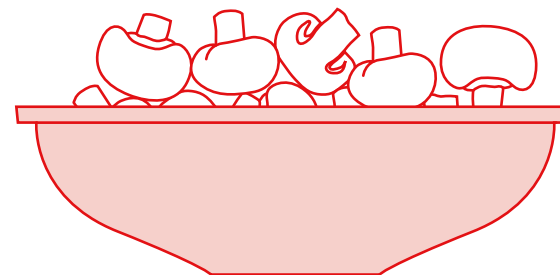


Banány a rajčata

Banány nesnášejí nízkou teplotu, a proto je nikdy nedáváme do lednice, kde hnědnou. Ideální teplota pro skladování banánů a stejně tak i rajčat je kolem 14 stupňů Celsia. Rajská jablíčka v lednici rychle ztrácejí své aroma a chuť.

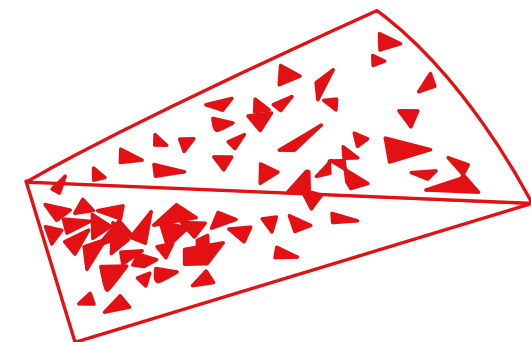
Mouka

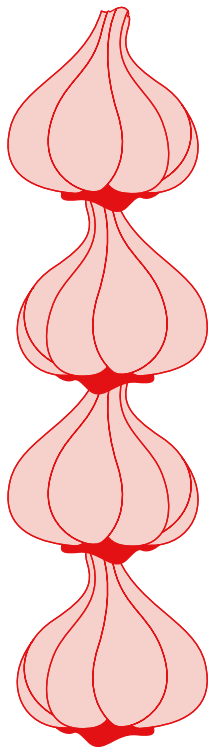
Mouku a podobné sypké produkty je dobré přesypat z původního obalu do uzavíratelné sklenice. Často se v ní totiž mohou vyskytovat zárodky škůdců, kteří se pak rychle rozšíří i do ostatních skladovaných potravin.



Hlávkový salát

Není dobré salát příliš dlouho skladovat, pokud ho ovšem hned nesníte, rozložte jej na listy, vložte do plastové krabičky s odvětráváním, přidejte papírový ubrousek a uložte do chladničky. Další možností je perforovaný plastový sáček.





Čerstvé byliny

Natrhané byliny můžeme skladovat v perforovaném plastovém sáčku v přihrádce na zeleninu v chladničce. Dobrý nápad je zamrazit si je do ledových kostek.

Sýry

Tvrdé sýry skladujeme v chladu a temnu v lednici pod poklopem nebo ve voskovaném papíru (nebalte je do plastové fólie, snadněji plesniví). Měkké sýry typu mozzarella vydrží nejdéle ve svém původním nálevu.

Citrusy

Citrusy skladujeme mimo chladničku, aby se nepoškodily chladem. Pokud víme, že je rychle nespotřebujeme, můžeme z nich vymačkat šťávu, nalít ji do tvořítka na led a zamrazit ji. Rozkrojené plody skladujeme na talířku v lednici řezem dolů a rychle spotřebujeme.

Houby

Houby skladujte v chladničce v prodyšné nádobě maximálně ve dvou vrstvách při teplotě 0-6 °C. Je důležité, aby se nezapařovaly, a proto je před uložením do chladu ani nemýjte. U zapařených hub totiž může docházet k tvorbě toxických látek. Pokud je chcete uchovat dlouhodobě, doporučuje se houby spíš sušit, než je tepelně zpracovávat.



Nakupuj jako správný záchranář!

Sedm tipů, jak nakupovat, aby se zbytečně nevyhazovalo

1.
Váš nákup začíná, ještě když jste doma: podívejte se, co vám zbývá, a naplánujte si nákup tak, abyste suroviny využili při dalším vaření.

2.
Napište si seznam, jako to dělávala vaše babička. Když budete mít dopředu rozmyšlené, co s jídlem provedete, je větší šance, že ho skutečně sníte.

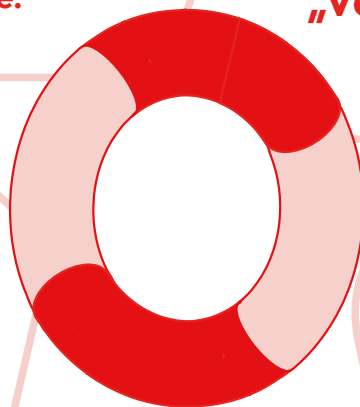
3.
Pokud nemáte čas psát si seznamy, vyfotťte si obsah ledničky na mobil a v obchodě si fotku prohlédněte. Existuje také řada mobilních aplikací (Nákupní seznam, OutOfMilk, Foodfully, Bring! Shopping List), díky nimž neztratíte přehled.

4.
V supermarketu se snažte odolat slevovým akcím (kupujte jen to, co skutečně sníte). Cenově výhodné nabídky nemusí být výhodné, pokud se vám jídlo zkazí v lednici, nebo se do něj pustí moli.

5.
Lepší je nakupovat menší množství jídla vícekrát za týden, než udělat jeden velký nákup na čtrnáct dní dopředu. V takových případech se velké množství potravin jednoduše nepodaří zkonsumovat včas.

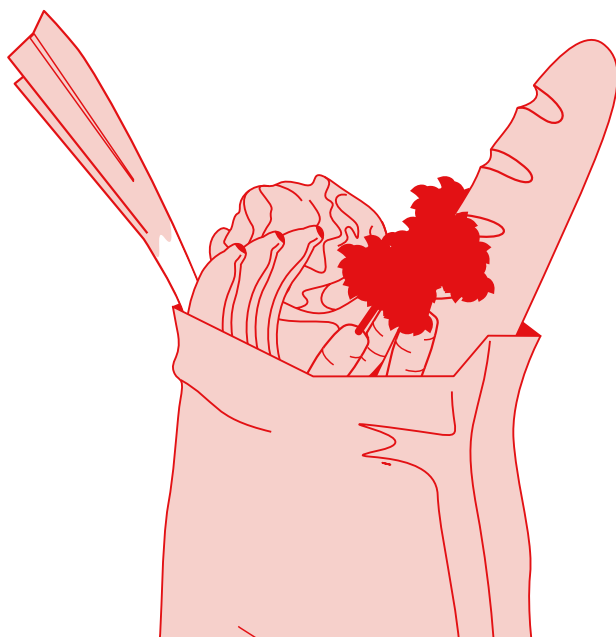
6.
Nechod'te nakupovat hladoví. Platí totiž přísloví „Velké oči, skončí to v koši.“

7.
Snažte se kupovat sezónní produkty na trhu nebo od místních zemědělců, které nemusely na váš stůl cestovat přes půlku světa, což má neblahý vliv na produkci skleníkových plynů. Potravin vyprodukované v Čechách jsou pro váš organismus navíc přirozenější.



Mám plné tašky. A co teď?

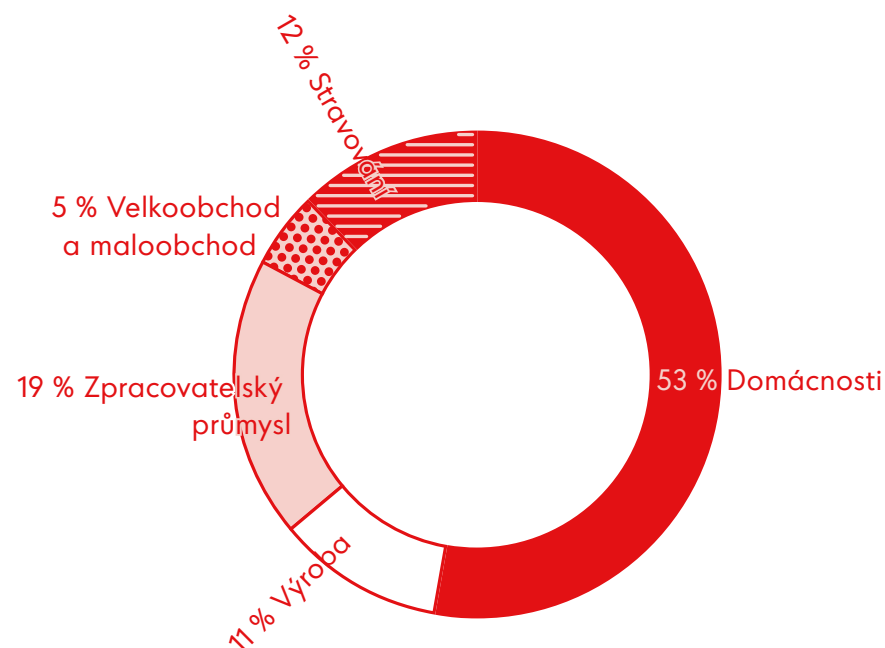
1. První krok po příchodu z obchodu se týká mražených potravin – hned je dáme do mrazáku. Maso i zeleninu před zamražením rozdělte na menší porce, vždy pak rozmrazíte jen to, co poté spotřebujete.
2. Potravinu, které nejdříve procházejí, umísťujte na viditelná místa dopředu v lednici.
3. Exotické ovoce nechávejte v pokojové teplotě, přece jen je zvyklé přežívat v teplejším klimatu. Ovoce a zeleninu neomývejte, s tím počkejte až bezprostředně před konzumací, jinak by se mohla rychleji začít kazit.
4. Naopak tuzemské ovoce a zelenina v pokojové teplotě příliš rychle zraje, vkládejte je proto vybalené do spodních přihrádek chladničky.
5. Čerstvé maso a ryby nechávejte v první polici nad zeleninovým boxem (v malých ledničkách nahoře pod mrazákem), bývá tam nejchladněji. Držte je dál od mléčných výrobků.



Kde se nejvíc plýtvá?

Možná si řeknete, že kvůli ztvrdlému chlebu u vás v kuchyni se svět nezboří. Když se na to ale podíváme z většího odstupu, zjistíme, že spotřebitelé jsou zodpovědní za největší část vyplývaného jídla v rámci potravinového řetězce. Toto je odhad za členské státy Evropské unie^[2], přesná data pro Českou republiku bohužel stále nemáme.

Vyhazujeme především pečivo, ovoce a zeleninu, mléčné výrobky a uvařená jídla. Nejvíce se k vyhazování přiznávají mladí lidé mezi 18 — 29 lety, kteří podle statistik patří k největším „plýtváčům“.



Rozdělení potravinového odpadu v EU v roce 2012 podle jednotlivých sektorů; čísla zahrnují potraviny a nepoživatelné části jídla. Zdroj: Estimates of European food waste levels, FUSIONS, 2016

Uvařte si s námi podle záchrannářských receptů

Na webu pro vás nově máme také videorecepty, které v minutě nebo dvou ukáží postup přípravy netradičních pokrmů. V čem jsou jiné? Využívají části potravin, které se obvykle vyhazují, nadbytky sezóny nebo zbytkové suroviny, takže nemusíte vyhodit ani starý chleba nebo tvrdou kůrku parmazánu.



Vynikající krambl ve sladké i slané variantě

Jak využít sezónní ovoce nebo zeleninu a parádně si při tom pochutnat? Jednou z možností je původně britský koláč krambl - jednoduchý dezert, kterým ohromíte každou návštěvu. Je to jen spousta horkého šťavnatého ovoce či zeleniny a navrchu křupavá drobenka, která má nekonečně mnoho variant. Můžete do ní přidat ovesné vločky, strouhaný kokos, ořechy a v případě slané verze také staré pečivo.

Postup přípravy najdete na www.zachranjidlo.cz/recepty



Zachraň jídlo

Organizace Zachraň jídlo existuje od roku 2013, kdy proběhla naše první veřejná akce s názvem Hostina pro tisíc. Od té doby se věnujeme problému plýtvání jídlem. Náš tým tvoří 9 aktivních členů, kteří vy-pomáhají podle svých časových možností. Pomáhají nám také desítky dobrovolníků.

Zachraň jídlo se v současnosti věnuje především

- paběrkování - sběru esteticky nevyhovující zeleniny
- organizaci osvětových akcí pro veřejnost
- pravidelnému informování veřejnosti o dění na poli plýtvání potravinami
- síťování (propojování subjektů)
- účasti na odborných seminářích a konferencích

Vaše pravidelná podpora je pro nás důležitá
- díky ní můžeme plánovat a rozvíjet naše aktivity.

Podpořte nás na www.zachranjidlo.cz/daruj
daruj ještě dnes. Děkujeme!

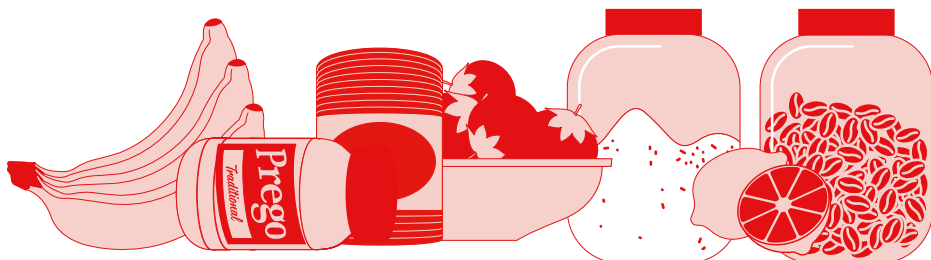
Zajímá vás, co děláme? Sledujte nás na:



[@zachranjidlo](https://www.instagram.com/zachranjidlo)

Máte dotaz nebo nám chcete něco sdělit?

Kontaktujte nás na e-mailu info@zachranjidlo.cz



Vychází s podporou Ministerstva životního prostředí.

Materiál nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP



Ministerstvo životního prostředí



IKEA Česká republika