



## Ako môžem v mojom každodennom živote obmedziť plytranie potravinami?

*Tieto tipy vám pomôžu nielen obmedziť plytranie potravinami, ale aj ušetriť peniaze a prispieť k ochrane životného prostredia:*

**1 Plánujte svoje nákupy.** Naplánujte si menu na týždeň vopred. Skontrolujte, či máte doma všetky potrebné ingrediencie a na nákupný zoznam si napíšte len potraviny, ktoré vám chýbajú. Počas nákupu majte tento zoznam so sebou a nekupujte nič iné. Nenakupujte, keď ste hladní a skúste odolať lákavým ponukám – často totiž nakúpíte aj to, čo v skutočnosti nepotrebuje. Dávajte prednosť váženému ovociu a zelenine pred baleným, pretože si presnú váhu, ktorú potrebujete, môžete určiť sami.

**2 Všímajte si dátumy.** Potraviny s krátkym dátumom spotreby nakupujte iba vtedy, ak ich chcete spotrebovať okamžite. Do zásoby nakupujte len potraviny s dlhším dátumom spotreby. Naučte sa rozoznávať: „dátum spotreby“, ktorý označuje dokedy je výrobok bezpečný pre konzumáciu (napr. mäso a ryby), a „dátum minimálnej trvanlivosti“, t. j. dátum, do ktorého si potravinu uchováva špecifické vlastnosti, pričom jej konzumácia je bezpečná aj po tomto dátume.

**3 Nemrhajte peniazmi.** Vyhodené potraviny sú vyhodené peniaze.

**4 Skontrolujte svoju chladničku.** Skontrolujte tesnenie a teplotu vo vašej chladničke. Aby potraviny ostali čo najdlhšie čerstvé, uchovávajte ich pri teplote 1 až 5 °C.

**5 Skladujte** potraviny podľa návodu na obale.

**6 Zaveďte princíp rotácie.** Potraviny, ktoré ste práve nakúpili, umiestnite do zadnej časti skrinky či chladničky. Tým, že budete mať staršie potraviny vpredu, všimnete si skôr, ak sa začínajú kaziť.

**7 Nakladajte si na tanier menšie porcie.** Ak máte chuť, radšej si doložte.

**8 Využívajte zvyšky.** Zvyšky jedál nemusia vždy skončiť v koši. Môžete ich napríklad zjesť neskôr, využiť pri ďalšom varení či dať zamraziť. Z ovocia, ktoré začína mäknúť, môžete urobiť ovocný nápoj, či koláč. Menej čerstvú zeleninu môžete zas využiť do polievok.

**9 Mrazte.** Ak skonzumujete naraz len malé množstvo chleba, zvyšok dajte do mrazničky. Potrebné množstvo si opäť vyložte niekoľko hodín pred konzumáciou. Podobne si môžete pripraviť do mrazničky niekoľko porcií jedla, ktoré spotrebujete neskôr, keď nebudete mať čas variť.

**10 Premeňte odpad na kompost.** Nie všetok odpad je možné eliminovať, avšak šupy zo zeleniny či ovocia môžete ďalej využiť ako kompost. O niekoľko mesiacov získate výživné hnojivo pre vaše rastliny. Zvyšky jedál zas môžete odkladať do kuchynského kompostu, kde ich posypete špeciálnym prípravkom obsahujúcim mikroorganizmy a necháte fermentovať. Takýto kompost môžete využiť na hnojenie izbových rastlín a záhrady.

Viac ma: [http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm)