

Vyhozenou potravinu platíme 2x.
Poprvé při nákupu, podruhé
za svoz odpadu.

V odpadu končí především pečivo,
ovoce a zelenina, mléčné výrobky
a uvařená jídla, která lidé nestihnou sníst.



S vyhozenou potravinou
znehodnocujeme všechnu energii,
včetně té lidské, která do ní byla vložena.

* Zdroj: ČSÚ; výpočet dle spotřebního koše za rok 2015

**Každý může omezit plýtvání potravinami,
ušetřit peníze a udělat něco pro životní
prostředí. Jak na to?**

Zkuste následující:

- nákupy si plánujte,
- nenakupujte zbytečnosti,
- dávejte pozor na datum spotřeby,
- udržujte ledničku uspořádanou a čistou,
- skladujte potraviny podle doporučení uvedeného na obalu,
- servírujte menší porce,
- využívejte zásoby beze zbytku,
- přebytky včas zavařujte, sušte, používejte mrazák,
- kompostujte.

Chcete vědět víc?

Další informace k tématu najdete na internetu:

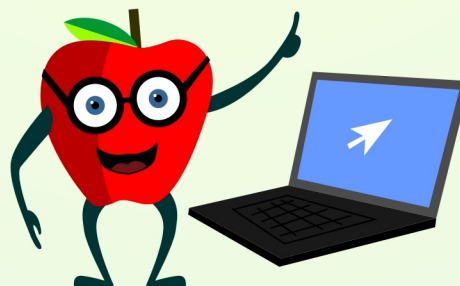
www.zachranjidlo.cz

www.potravinypomahaji.cz

www.festivalalimenterre.cz

www.glopolis.org/cs/potravinova-bezpecnost

www.svet-potravin.cz; atd.



Vytvořeno v rámci projektu č. TB050MZP009.
Řešitel GREEN Solution s.r.o.

Potraviny jsou cenné

V České republice až 1/3 potravin
končí jako odpad.



**T A
Č R**

Spolufinancováno
z prostředků TAČR.

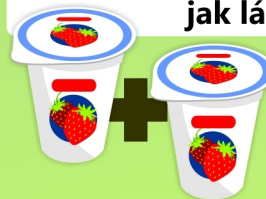
Ministerstvo životního prostředí

1) Velké oči, skončí to v koši.

Nakupujte podle seznamu a nechodte do obchodu hladoví.



2) Spotřebujete opravdu 2x tolik, jak láká slevová AKCE?



3) Dejte šanci outsiderům

I nevzhledná, malá nebo přerostlá zelenina a ovoce chutná stejně jako esteticky ideální příbuzní.

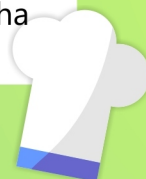


9) Přebytečné potraviny včas zavařte, usušte nebo zmrazte.



8) Hrajte si a tvořte, vymýšlejte nové recepty!

Vařit ze zbytků může být zábavné a inspirovat se můžete na mnoha serverech na internetu.



7) Minimální trvanlivosti do ≠ Spotřebujte do

Rychle se kazící potraviny jako je maso, nebo ryba, nikdy nekonzumujte po datu spotřeby. Po uplynutí minimální doby trvanlivosti otevřete balení a zkontrolujte, zda je potravina opravdu zkažená. Používejte svůj zrak, čich a chuť.



6) Sejde z očí, sejde z myslí.

Uspořádejte si potraviny přehledně a ty dříve nakoupené si ponechte vpředu „na očích“.



4) Regionální a sezónní potraviny

Ovoce a zelenina, která je sklizena "ve své době", je čerstvá a bohatá na vitamíny.

5) Víte, že v ledniče je několik teplotních zón? Podívejte se do manuálu.

Nejčastěji jsou uspořádány takto:



úplně nahoře – uvařená jídla a další potraviny, kterým nevadí vyšší teplota
uprostřed – sýry a mléčné výrobky
dole – maso a ryby (tam je nejchladněji)
šuplíky na zeleninu – ovoce a zelenina, která snáší chlad
dvířka – nápoje a vejčeka