

3 tipy, jak neplýtvat jídlem

První krok — nákupy

V obchodě není těžké se nechat unést a nakoupit víc, než je třeba. Proto si před nákupem zkontrolujte zásoby a **sepište seznam**, nakupování vám půjde rychleji od ruky a nenecháte se zlákat zbožím v akci, které nakonec nesníte. ***Pokud nestiháte, vyfoťte si lednici, ať víte, co už doma máte.***

Nakupujte sezónně — třeba na farmářských trzích nebo platformě Scuk. Kromě čerstvého jídla vás může blažit i vědomí, že jste podpořili **konkrétní zemědělce a výrobce**. Navíc nákupem lokální zeleniny a ovoce šetříte energii, kterou by spotřebovala doprava a skladování exotičtějších variant.

V obchodě můžeme vybírat **nekonvenční tvary zeleniny**, např. extra velké nebo extra malé brambory, dvounohé mrkve či sólo banány, které často končí v kontejnerech na odpad. Jídlo šetří také bedýnková aktivita v Lidlu, kde seženete za zlomek ceny výborné ovoce i zeleninu, které by velkoobchod jinak musel vyhodit. Další tipy najdete na webu projektů „[Zachraň jídlo](#)“ nebo „[Kup, co sníš](#)“.

Druhý krok — skladujeme správně

Nenechte rajčata zmoučnatět, salát zvadnout a pečivo zplesnivět! Mrazák, lednice nebo sklep jsou v téhle bitvě na naší straně, ale je pár výjimek, kterým je lépe s vámi doma v pokojové teplotě. Třeba **rajčata v lednici ztrácí chuť i vůni a moučnatí**. Stejně tak tropické ovoce má přirozeně rádo teplejší prostředí. U něj je navíc ještě jeden argument — dozrávání, protože spousta ovoce dovezeného „přes půlku světa“ se sklízí nezralá a dozrává po cestě nebo až u spotřebitele.

Je dobré **oddělit ovoce**, které při dozrávání uvolňuje **ethylen** (jablka, banány, meruňky, hrušky, švestky, mango, avokádo, cibule) od plodin na ethylen citlivé (okurky, lilek, dýně, mrkev, brambory, brokolici či květák).

- **Brambory** — neskladujeme je vedle cibule (kvůli ethylenu), nejlépe jim je v temnu a chladu, ale ne každý má k dispozici sklep. Zajímavou možnost skladování brambor nabízí výrobek Zembag — třívrstvý pytel s kmínovou silicí zpomalující klíčení.
- **Čerstvým bylinkám a salátům** je nejlépe v chladu a vlhku, můžeme je dát do misky nebo zabalit do mokré utěrky.
- **Mrkev** — nejdéle vydrží zapíchnutá v zemi nebo písku, což jde praktikovat v bedýnce ve sklepě. Jinak ji uchováváme bez natě v lednici či ve vodě (tu je třeba cca po 2 dnech měnit).
- Zvadlou mrkev, petržel, salát nebo bylinky **ponořte do studené vody** a dejte do lednice — zelenina získá vláhu a bude opět pevná a křupavá.
- **Jahody a třešně** omyjte v octové vodě, zbavíte je plísní a déle vydrží.
- Přezrálé **banány** nakrájejte do mrazáku a až dostanete chuť na koktejl, rozmixujte je s mlékem. Nebo samotné na výbornou zmrzlinu.
- Na skladování **nakrojené zeleniny** je skvělý pomocník voskovaný ubrousek (použijete ho místo pytlíku, folie nebo alobalu) nebo je uzavřete do krabičky s vlhkým ubrouskem/hadříkem.

- **Pečivo** potřebuje dýchat, ale v igelitovém sáčku se zapotí, rychleji plesniví a získá gumovou konzistenci. Dobře mu bude v chlebníku zabalenému ve lněné nebo konopné látce nebo ve voskovaném ubrousku — včelí vosk má antimykotické a antibakteriální vlastnosti, takže v něm pečivo neplesniví.
- Zato lednice vám s pečivem nepomůže, škrob v chladu tuhne a s ním tvrdne i pečivo. Kvalitní kváskový chléb s pořádnou kůrkou vám vydrží déle než rozpečené polotovary, proto při nákupu zvažujte i plánovanou dobu skladování.
- **Vejce** skladujeme špičkou dolů (má tam silnější skořápku) na místě se stálou teplotou — tzn. nepatří do dveří, ačkoli je tak výrobci ledniček často navrhují. Vajíčka mají na obalech většinou minimální trvanlivost do 1 měsíce od snesení, v lednici ale vydrží i 2–3 měsíce. Pokud je skladujete déle, doporučujeme rozklepávat vajíčka po jednom do hrnečku a teprve potom je dát k ostatním surovinám. Vařená vejce v lednici vydrží 10 dní, je ale lepší je nechat volně vychladnout při pokojové teplotě.

ZAMRAŽUJEME

Mrazák — to je kamarád. Dá se do něj dát téměř všechno:

Pečivo — když ho zamrazím nakrájené na plátky, můžu si pak rozpéct, kolik zrovna potřebuji.

Zbytky zeleniny na vývar, do kterého se pustíme, až jich nashromáždíme dost. **Bylinky** sklídíme a dáme do krabičky do mrazáku nebo nasekané vmáčkneme do tvořítek na led.

Sezónní ovoce — maliny, borůvky a jahody můžete rozmixovat a vyrobit dřeň nebo zamrazit celé kousky. Drobné ovoce můžete nejprve zmrazit rozložené a pak je sesypat do pytlíku, aby nevytvořily celý kus, z kterého se těžko odebírá.

Přebytky z vaření — rýže, těstoviny, hotový vývar a jiné polévky, omáčku.

Syrové houby — houby můžete před zmrazením povařit, zmenší objem a do mrazáku se jich vejde víc.

Maso, uzeniny, máslo, tuk na pečení vydrží v mrazáku několik měsíců.

Kořenovou zeleninu nakrájejte na kostičky a připravte si porce na zeleninové polévky.

Zázračný způsob, jak se zbavit odpadu z plechovek od fazolí, je uvařit si 3× tolik **fazolí**, než kolik do receptu potřebujete, a zbylé 2/3 zmrazit. Nemusíte tedy pokaždé myslet na namáčení luštěnin a máte je vždy po ruce k přípravě rychlé večeře, také výživová hodnota je lepší než z konzervy.

Hotová jídla lze mrazit i ve sklenicích — pozor, je třeba plnit je jen do ¾, aby nepraskly, vhodné jsou také pevnější omyvatelné sáčky, které přizpůsobí tvar prostoru (reZip, stasher).

I u mrazení platí ale **výjimky**, kterým mráz neprospívá: listová zelenina (ztratí tvar i chuť), mléko a smetana (zdrčne se), smažená jídla (změknou), vajíčka — stejné jako u lahvového piva — prasknou (dají se ale zmrazit bílky, které vám zbydou z pečení žloutkového pečiva), zelenina a ovoce s vysokým podílem vody (změkne, ztratí strukturu), sýr (ztratí strukturu a začne se drobit, lze ale využít na zapékání).

ZAVAŘUJEME

Nákupem ovoce a zeleniny v sezóně ušetříme peníze a získáme české zralé plody. Klidně vezměte větší množství a pohrajte si s ním v kuchyni. Rajčata samotná, s bylinkami, s cibulí nebo paprikou zavařte do sklenic na lečo a základy omáček. Jablka, hrušky, meruňky, třešně, rybíz a jahody jsou skvělé na pyré, na kompoty a džemy — využijete je k snídani, svačině, k ochucení jogurtů a dezertů i na pečení.

Třetí krok — efektivní využití

Takže máme nakoupeno tak akorát a nic se nám během skladování nezkazilo. Teď je na řadě zamyslet se, jak vyhodit co nejméně a vytěžit co nejvíce.

Ze slupek od kořenové zeleniny můžete uvařit **výborný vývar** — omyté slupky postupně sbíráme a skladujeme v mrazáku, a když jich máme dost, pustíme se do vaření.

Z ohryzků a slupek od jablek můžeme vykvasit vlastní ocet.

Slupky citrusů můžeme naložit na několik týdnů do octa a získáme voňavý čistící přípravek proti vodnímu kameni.

Z mrkvové i ředkvičkové natě můžeme udělat pesto.

Ze zbytků z odšťavňovače pečeme ovocné i zeleninové placičky.

Pokud vám dochází inspirace, na trhu seženete **tématické kuchařky** — Recyklovaná kuchařka od Jitky Rákosníkové, Tak akorát od Ivety Čížkové a i organizace Zachraň jídlo také už vydala svou kuchařku Zachraň jídlo v kuchyni.

Jestli chcete využít těsto do poslední kapky, nezapomeňte používat **stěrku**, usnadní vám umývání nádobí ;-). I z misky od pomazánky s ní natřete ještě jeden krajíc chleba.