

Můžeme omezit plýtvání potravinami? Ano, můžeme! (otázky a odpovědi)

18 July 2017

V EU se každý rok vyplývá 88 milionů tun potravin. Všichni ale můžeme něco udělat pro to, abychom neplýtvali potravinami, penězi a zdroji – například můžeme změnit způsob, jakým nakupujeme, vaříme a plánujeme naše jídla.¹

1. Kupujeme příliš mnoho?

Koupě je výhodná pouze tehdy, když můžeme potraviny spotřebovat včas! Nabídky typu „dva za cenu jednoho“ a podobné množstevní slevy vedou k tomu, že nakupujeme více, než potřebujeme a přesouváme odpad z prodejny k nám domů. Pokud nechceme plýtvat potravinami, je moudré nekupovat více, než potřebujeme.

Abychom se při nakupování nenechali unést, může nám pomoci pár jednoduchých babiččiných rad:

- Naplánujte si týdenní jídelníček.
- Napište si nákupní seznam a poznačte si potřebné množství.
- Počítejte s případným stravováním mimo domov.

2. Jak mi data uváděná slovy „Spotřebujte do“ a „Minimální trvanlivost“ pomohou omezit plýtvání potravinami?

Datum uvedený na balených potravinách slovy „Spotřebujte do“ znamená, dokdy můžeme výrobek sníst. Po tomto datu to nemusí být bezpečné. Datum spotřeby se obvykle nachází na rychle se kazících potravinách, jako je např. chlazené maso, mléčné výrobky a hotová jídla. Abychom zbytečně neplýtvali, tyto potraviny bychom měli kupovat pouze v případě potřeby a v nezbytném množství. Nejlepší je nekupovat do zásoby

Data uváděná slovy „Minimální trvanlivost“ jsou pružnější. Potraviny, jako například sušené fazole, čočka a těstoviny, mohou být bezpečně konzumovány, i když mohlo dojít ke snížení jejich kvality (např. došlo ke změně chutě, barvy nebo struktury). U potravin označených těmito štítky stačí, když budeme důvěřovat našim smyslům.

3. Jídlo se brzy zkaží?

Vyhnut se plýtvání není tak komplikované!

- Pravidelně kontrolujte, co máte v ledničce a kuchyňských skříňkách a spotřebujte potraviny, které se blíží ke konci data spotřeby.

- Když uskladňujete čerstvé potraviny, potraviny s dřívějším datem spotřeby dejte dopředu, aby byly blíž a viditelné.
- Jakoukoli zbývající zeleninu přimíchejte do hrnce „na vaření zbytků“ s těstovinami, polévkou, omeletou nebo stirfry. Pochutnáme si na novém receptu a zároveň se vyhneme tomu, abychom vyhazovali dobré jídlo.
- Potraviny zmrazte ještě před tím, než skončí datum spotřeby. Mražené ovoce se může dobře hodit do ovocného koktejlu!

4. Navařili jste více jídla, než je potřeba?

Níže uvádíme několik jednoduchých metod používaných při vaření, které vám pomůžou při přípravě jídel.

- Servírujte malé porce a raději si potom přidejte, než abyste zbytky z talíře vyhazovali do koše.
- Zbytky použijte příští den na oběd.
- Zmrazte to na později. Abyste měli chutnější výsledky, zmražené zbytky by se měly spotřebovat do tří měsíců (více o tom, jak s nimi bezpečně nakládat, najdete [tady](#)).²
- Nemáte dost zbytků na celé jídlo? Zkombinujte různá jídla, přidejte k tomu trochu salátu nebo chleba a hostina je hotová!

5. Plesnivé potraviny?

Pokud se na potravině objeví plíseň, to, jestli ji ještě můžeme „zachránit“, záleží na tom, co to je. Níže uvádíme všeobecná pravidla, která nám mohou pomoci, abychom věděli, co dělat:

Tvrdé potraviny by mělo být možné bezpečně konzumovat, jakmile se odstraní plesnivá část i s okolím. To zahrnuje tvrdé sýry, tvrdé konzervované masné výrobky (např. salám nebo šunku) a tvrdé ovoce a zeleninu (např. kapustu, papriku, kořenovou zeleninu).

Měkké potraviny by se měly vyhodit hned, když začnou plesnivět. To zahrnuje uvařené zbytky, měkké sýry, jogurty a ostatní mléčné výrobky, chleba, džemy a měkké ovoce a zeleninu (např. okurky, broskve, rajčata, bobule atd.).³ Je to proto, že plíseň se může v měkkých potravinách rozšířit (aniž ji vůbec vidíme).

Stále máme více potravin, než můžeme sníst?

Pokud jsou potraviny stále bezpečné, naše povaha jakožto společenských tvorů může také hrát určitou úlohu v řešení.

- Poptejte se – naši přátelé nebo kolegové by mohli použít to, co nespotřebujeme.
- Ověřte, zda ve vašem okolí nejsou potravinové banky, které přijímají dary a rozdávají je lidem v nouzi.
- Pozvěte na jídlo sousedy – není to jen pěkný způsob, jak získat nové přátele.

7. Co dělat s nevyhnutelným potravinovým odpadem?

Zkuste změnit účel vyřazených potravin dříve, než skončí v nádobě na kompost. Stonky brokolice se dají nakrájet a uvařit, jako i květy a ostatní zbytky se dají proměnit v domácí vývar!

Co se už nedá zachránit, můžeme dát na kompost, kde probíhá přirozený proces, během kterého mikroorganismy rozloží potravinový odpad a přemění ho v tmavou, zemitou hmotu bohatou na živiny, která podporuje zdravou půdu.

- Komunitní kompostování a oddělené nádoby na potravinový odpad představují krok správným směrem. U místního úřadu můžeme ověřit, jaký druh sběru potravinového odpadu je dostupný.
- Nebo můžeme dát živiny do naší vlastní zahrady! Kompost je cenově dostupnou organickou alternativou místo kupovaného hnojiva, ale nejlepší je zůstat u potravin na bázi rostlin (jelikož maso a zvířecí výrobky mohou způsobovat nežádoucí zápach a návštěvu škůdců) ⁴.

Webové stránky

1. [Love Food Hate Waste \(Spojené království\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Spojené království\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Spojené království\)](#)
4. [FoodWaste \(Irsko\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Irsko\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(Francie\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Dánsko\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Nizozemí\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Švédsko\)](#)
10. [Savethefood.com \(USA\)](#)

Aplikace

- [Fridgely-Food Tracker](#): Dostáváte připomínky, když se u potravin blíží konec data spotřeby, a navíc i recepty.
- [Yo No Desperdicio](#) (Španielsko): Místní výměna potravin.
- Akční ceny přebytečných potravin v místních obchodech s potravinami:
 - [Food Loop](#) (Německo)
 - [Afgeprijsd](#) (Nizozemí)
 - [YourLocal](#) (Dánsko)
 - [Too Good to Go](#) (Spojené království)
- [Food Cloud](#) (Irsko): Rozdělování přebytečných potravin z průmyslu charitám.