



Zachraň jídlo

TIPY BEZE ZBYTKŮ

My v Hellmann's věříme,
že jídlo je příliš dobré na to, aby se jím plýtvalo.

A přitom se dnes ve světě vyhodí
až 1/3 veškerých potravin a více než polovina
pochází přímo z domácností. To stojí nejen peníze,
ale i zdroje naší planety.

Pojďme to společně změnit!

#HELLMANN'S_CZSK #ZACHRANJIDLO #ZKUSTOBEZEZBYTKU

1. TIP



Zachraň jídlo

LEDNICOVÁ SLEPOTA A JAK S NÍ ZATOČIT!

Jak uchovávat jídlo?

Potraviny, které koupíte v igelitových sáčkách nebo v krabicích, je nejlepší ze sáčků vyndat, případně je skladovat ve vlastních plastových či skleněných nádobách.

Jak udržet ledničku čistou?

Zkontrolujte těsnění a teplotu chladničky. Abyste dosáhli maximální čerstvosti a trvanlivosti potravin, musí být teplota mezi 1–5 ° C.

Nezapomínejte na zbytky v lednici

Je velmi důležité, aby byly zbytky v lednici viditelné, abyste je nezapomněli sníst nebo přidat do jiných receptů. Při skladování nového jídla v lednici umístěte potraviny, které je potřeba spotřebovat dříve, před nové jídlo.

2. TIP



Zachraň jídlo

NÁKUP #BEZEZBYTKU JE ZÁKLAD

Udělejte si nákupní seznam

Před každým nákupem si udělejte seznam toho, co musíte koupit. Napište si jen to, co opravdu potřebujete a co vám už došlo. Vyhnete se tak pokušení koupit příliš mnoho potravin, anebo naopak zapomenout na to, co byste pak postrádali.

Zkontrolujte si datum expirace potravin

Pojmy „konzumovat do“ a „konzumovat nejlépe do“ jsou dvě různé věci. „Konzumovat do“ označuje den, od kterého již jídlo není jedlé. „Konzumovat nejlépe do“ znamená, že i po uplynutí tohoto termínu je zachována kvalita potravin. Než jídlo vyhodíte, dobře se podívejte a posudte, zda je opravdu v tak špatném stavu, že patří do koše.

Ošklivé ovoce chutná stejně dobře, nesudte ho podle vzhledu

Pokaždé, když odmítnete nestandardně vypadající ovoce a zeleninu, přispíváte ke každodennímu plýtvání potravin, které se počítá na tuny. Jak proti tomu bojovat? Zkrátka v obchodě klidně sáhněte i po těch méněkrásných kouscích.

3. TIP



Zachraň jídlo

ANI KOUSEK JÍDLA NAZMAR

Využijte 100 % zeleniny i ovoce

Často můžete využít opravdu celých 100 % dané potraviny - včetně slupek, stonků a listů, které mají navíc velkou výživovou hodnotu. Zkuste třeba stonky řepy, řeřichy, mrkve a zelí opéct. Bramborové slupky zase můžete osmažit v kokosovém oleji jako chipsy, slupky manga nebo jablek klidně rozmixujte a použijte do smoothie nápojů.

Používejte menší talíře

Použití menších talířů zabráníte pokušení podávat až příliš mnoho jídla, které byste nezvládli sníst.

Zbylé jídlo zamrazte

Pokud víte, že v nejbližší době nebudete jídlo jíst nebo potraviny používat, zamrazte je. Například můžete zmrazit bylinky v olivovém oleji nebo si takto uchovat pečivo na horší časy.