HELLMANN'S
EST.1913

PRŮVODCE TÝDNEM BEZE ZBYTKU

JÍDLO JE PŘÍLIŠ DOBRÉ NA TO, ABY SE JÍM PLÝTVALO

JÍDLEM SE CELOSVĚTOVĚ STÁLE PLÝTVÁ. TÉMĚŘ POLOVINA VYHOZENÝCH POTRAVIN JE JÍDLO VYHOZENÉ V NAŠICH DOMÁCNOSTECH.

#BEZEZBYTKU

V Hellmann's jsme na straně jídla a věříme, že i z opravdu mála surovin lze vykouzlit báječné jídlo.

Věříme, že dokážeme zpracovat a dodat skvělou chuť surovinám, kterými nejvíce plýtváme, a tak jednoduše společně předejít plýtvání potravinami v našich domácnostech.

PLÝTVÁME NEJEN PENĚZI, ALE TAKÉ PŘÍRODNÍMI A LIDSKÝMI ZDROJI, KTERÉ STOJÍ ZA PRODUKCÍ POTRAVIN.

#CHALLENGE #BEZEZBYTKU

POJĎME SPOLEČNĚ ZMĚNIT NÁŠ PŘÍSTUP A OMEZME PLÝTVÁNÍ:

Jste připraveni do toho jít s námi? Dejte tomu týden a uvidíte, že si naše tipy a triky snadno osvojíte!

1/3

JÍDLA NA SVĚTĚ SE VYPLÝTVÁ

= 1/3 MILIARDY TUN POTRAVIN ROČNĚ

= DOSTATEK JÍDLA PRO NASYCENÍ 2 MILIARD LIDÍ

1 z 9 lidí na světě je ohrožen hladem

JAK NA TÝDENNÍ NÁKUP SNADNO A BEZ PLÝTVÁNÍ

PŘED NÁKUPEM SI ZKONTROLUJEME, CO MÁME V LEDNICI A VE SPIŽÍRNĚ, A PODLE TOHO SESTAVÍME NÁKUPNÍ SEZNAM.

Při prohlížení potravin rozlišujme pojmy „*konzumovat do*“ – označuje den, od kterého již jídlo není jedlé, a „*konzumovat nejlépe do*“ – to znamená, že i po uplynutí tohoto termínu je zachována kvalita potraviny.

SESTAVME SI NÁKUPNÍ SEZNAM.

PIŠME NA NĚJ JEN TO, CO OPRAVDU NEMÁME, VYHNEME SE NÁKUPU ZBYTEČNOSTÍ.

UDĚLEJME SI NÁČRT JÍDEL, KTERÁ BUDEME V NÁSLEDUJÍCÍCH DNECH PŘIPRAVOVAT, VČETNĚ SVAČIN.

Díky tomu získáme přehled a kontrolu nad lednicí a spižírnou.

Zaměřme pozornost i na potraviny, které nevypadají jako „*ze žurnálu*“. Ať už nakupujeme na trhu, v supermarketu, či online, často dnes můžeme v sekci „*ovozelu*“ najít tzv. ošklivé plody (křivé mrkve, šišatá jablka apod.). Nejen, že ušetříme, ale také pomůžeme s plýtváním!

Na podobném principu lze „*ukořistit*“ i další potraviny, třeba ty před expirací (maso, mléčné výrobky apod.) nebo potraviny s defekty obalu – ale nedejme se nalákat slevami, kupujme takové zboží jen v případě, že sedí do našeho seznamu!

MÁME SEZNAM, TAKŽE MŮŽEME NAKOUPIT!

NAKUPUJME NAJEDENÍ, SNÁZE ODOLÁME NUTKÁNÍ POŘIZOVAT ZBYTEČNOSTI JEN PROTO, ŽE NA NĚ MÁME CHUŤ.

SPRÁVNÉ SKLADOVÁNÍ ZNAMENÁ MÉNĚ PLÝTVÁNÍ

UDRŽUJME LEDNIČKU ČISTOU!

POTRAVINY V SÁČCÍCH ČI KRABICÍCH JE LEPŠÍ VYNDAT A SKLADOVAT VE VLASTNÍCH PLASTOVÝCH ČI SKLENĚNÝCH NÁDOBÁCH.

BUDEME MÍT VĚTŠÍ PŘEHLED.

Ideální je opatřit nádoby štítky s datem nákupu.

POTRAVINY, KTERÉ NEMUSÍ BÝT V LEDNICI, SKLADUJEME JINDE: VE SPIŽÍRNĚ NEBO V KUCHYŇSKÉM REGÁLU A VŽDY V ODPOVÍDAJÍCÍCH NÁDOBÁCH.

Samozřejmě podle potřeby konkrétních potravin a vlastních možností. V lednici se řídíme základním rozdělením pro skladování ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, masa atd.

Pravidelně bychom měli kontrolovat její teplotu a těsnění.

OPTIMÁLNÍ TEPLOTA PRO ZACHOVÁNÍ ČERSTVOSTI POTRAVIN JE

1–5 °C.

NA VIDITELNÁ MÍSTA V LEDNICI DÁVÁME ZBYTKY, ABYCHOM NA NĚ NEZAPOMNĚLI.

Můžeme je tak včas sníst nebo je použít při přípravě dalšího receptu.

Nově nakoupené potraviny pak umisťujme v lednici až za zbytky.

RYCHLE, LAHODNĚ

PŘED VAŘENÍM SE ZAMĚŘÍME NA TO, ABYCHOM NEPLÝTVALI. ČASTO MŮŽEME VYUŽÍT 100 % DANÉ POTRAVINY – NAPŘÍKLAD SLUPKY, STONKY A LISTY MAJÍ ČASTO VELKOU VÝŽIVOVOU HODNOTU.

STONKY ŘEPY, ŘEŘICHY, MRKVE A ZELÍ LZE OPÉCT

……

SLUPKY OD BRAMBOR LZE OSMAŽIT NA ROSTLINNÉM OLEJI JAKO CHIPSY

……

ODKROJKY ZELENINY VČETNĚ SLUPEK LZE OPÉCT V TROUBĚ A POUŽÍT NA VÝVAR

……

SLUPKY MANGA ČI JABLEK PAK LZE ROZMIXOVAT DO SMOOTHIES

SERVÍRUJEME V MENŠÍCH TALÍŘÍCH – VYHNEME SE ZBYTEČNĚ VELKÝM PORCÍM, KTERÉ NESNÍME.

Jídlo připravujeme dle našich preferencí a časových i finančních možností.

Masové recepty lze variovat *veganskými* alternativami, snídaně lze nahradit výživnými *smoothies* nebo o víkendu propojit snídani a oběd ve výživný *brunch*!

ZBYLÉ JÍDLO ČI POTRAVINY, KTERÉ NEBUDEME V BRZKÉ DOBĚ JÍST, ZAMRAZÍME.

BYLINKY LZE ZALÍT DO OLIVOVÉHO OLEJE A ZAMRAZIT NA DALŠÍ VAŘENÍ – MŮŽEME VYUŽÍT I TVOŘÍTKA NA LED, DÍKY TOMU SI VYTVOŘÍME SINGLE PORCE BYLINEK V OLEJI, STAČÍ PAK JEN HODIT NA PÁNEV!

……

I PEČIVO LZE ZAMRAZIT NA DALŠÍ VYUŽITÍ

PŘINÁŠÍME

10 LAHODNÝCH RECEPTŮ

S MASEM I BEZ MASA

Recepty mixují suroviny přesně tak, aby se v maximální možné míře využily zbytky, a jeden tak navazuje na druhý.

NEPLÝTVEJME A JEZME UVĚDOMĚLE, POMŮŽEME SOBĚ, PLANETĚ I NAŠÍ PENĚŽENCE.

DOBROU CHUŤ PŘEJE HELLMANN'S A ZACHRAŇ JÍDLO!

1.
ŠŤAVNATÉ KUŘE S BRAMBORY, DÝNÍ A RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

2.
QUESADILLA SE ZBYLÝM KUŘETEM

3.
CITRONOVÉ ŠPAGETY SE ZBYLOU PEČENOU ZELENINOU

4.
KRÉMOVÁ POLÉVKA S KOUSKY KUŘETE

5.
RÝŽE Z JEDNOHO HRNCE

PRO MILOVNÍKY LUŠTĚNIN FAZOLE NA 5 ZPŮSOBŮ:

6.

ZELENINOVÁ POLÉVKA S HOŘČICÍ A KOŘENĚNÝMI FAZOLEMI

7.

ZAPEČENÉ FAZOLE SE STROUHANKOU ZE STARÉHO CHLEBA

8.

FAZOLOVÉ KULIČKY S MRKVOVOU KAŠÍ A KAPUSTOVÝM PESTEM

9.

MRKVOVÉ HRANOLKY S FAZOLOVÝM DIPEM A PESTEM Z KAPUSTY

10.

MARINOVANÉ FAZOLE NA TOPINCE

Zachraň jídlo

ZACHRANJIDLO.CZ

HELLMANN'S
EST.1913

JÍDLO JE PŘÍLIŠ
DOBRÉ NA TO,
ABY SE JÍM PLÝTVALO