



**Zachraň jídlo**

# TIPY BEZO ZVYŠKU

My v Hellmann's veríme,  
že jedlo je príliš dobré na to, aby sa ním plytvalo.

A pritom sa dnes vo svete vyhodí  $\frac{1}{3}$  všetkých potravín  
a viac ako polovica pochádza priamo z domácností.  
To stojí nielen peniaze, ale aj zdroje našej planéty.

Podme to spoločne zmeniť!

# HELLMANNS\_CZSK #ZACHRANJEDLO #SKUSTOBEZOZVYSKU

# 1. TIP



Zachraň jídlo

## CHLADNIČKOVÁ SLEPOTA A AKO S ŇOU ZATOČIŤ!

### Ako uchovávať jedlo?

Potraviny, ktoré kúpite v igelitových sáčkoch alebo v krabiciach, je najlepšie zo sáčku vybrať, prípadne ich skladovať vo vlastných plastových, alebo sklenených nádobách.

### Ako udržať chladničku čistú?

Skontrolujte tesnenie a teplotu chladničky. Aby ste dosiahli maximálnej čerstvosti a trvanlivosti potravín, musí byť teplota medzi 1–5 °C

### Nezabúdajte na zvyšky v chladničke

Je veľmi dôležité, aby boli zvyšky v chladničke viditeľné, aby ste ich nezabúdali zjesť alebo pridať do iných receptov. Pri skladovaní nového jedla v chladničke umiestnite potraviny, ktoré je treba spotrebovať skôr, pred nové jedlo.

# 2. TIP



Zachraň jídlo

## NÁKUP # BEZOZVYŠKU JE ZÁKLAD

### Urobte si nákupný zoznam

Pred každým nákupom si urobte zoznam toho, čo musíte kúpiť. Napíšte si iba to, čo naozaj potrebujete a čo sa vám už minulo. Vyhnete sa tak pokušeniu kúpiť príliš veľa potravín, alebo naopak zabudnúť na to, čo by vám potom chýbalo.

### Skontrolujte si dátum expirácie potravín

Pojmy “spotrebujte do” a “spotrebovať najlepšie do” sú dve rôzne veci. “Spotrebujte do” označuje deň, od ktorého už jedlo nie je jedlé. “Spotrebujte najlepšie do” znamená, že aj po uplynutí tohto termínu je zachovaná kvalita potravín. Predtým ako jedlo vyhodíte, dobre sa pozrite a posúdte, či je naozaj v takom zlom stave, že patrí do koša.

### Škaredé ovocie chutí rovnako dobre, nesúďte ho podľa vzhľadu

Každý raz, keď odmietnete neštandardne vyzerajúce ovocie a zeleninu, prispievate ku každodennému plytvaniu potravín, ktoré sa ráta na tony. Ako proti tomu bojovať? Skrátka v obchode kludne siahnite aj po tých menej krásnych kúskoch.

# 3. TIP



Zachraň jídlo

## ANI KÚSOK JEDLA NAZMAR

### Využite 100 % zeleniny a ovocia

Často môžete využiť naozaj celých 100 % danej potraviny - vrátane šupiek, stoniek a listov, ktoré majú navyše veľkú výživovú hodnotu. Skúste napríklad stonky repy, žeruchy, mrkvy a kapusty opieť. Zemiakové šupky zas môžete osmažiť v kokosovom oleji ako chipsy, šupky manga alebo jablák klúadne rozmixujte a použite do smoothie nápojov.

### Používajte menšie taniere

Použitím menších tanierov zabránite pokušeniu podávať až príliš veľa jedla, ktoré by ste nevládali zjesť.

### Zvyšné jedlo zamrazte

Pokiaľ viete, že v najbližšej dobe nebudete jedlo jesť, alebo potraviny používať, zamrazte ich. Napríklad môžete zamraziť bylinky v olivovom oleji alebo si takto uchovať pečivo na horšie časy.