



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 25. 10. 2022 | redakce Vím, co jím

5 praktických způsobů, jak snížit plýtvání potravinami

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-praktickych-zpusobu,-jak-snizit-plytvani-potravinami__s20142x20412.html

Podle odhadů FAO (Organizace pro výživu a zemědělství OSN) se na celém světě ročně vyhodí až jedna třetina, tj. zhruba 1,3 miliardy tun všech vyprodukovaných potravin. Potravinami se plýtvá v průběhu celého období výroby, od počáteční zemědělské produkce až po konečnou spotřebu v domácnostech. V zemích se středními a vysokými příjmy je plýtvání výraznější, a často se vyhazují i takové potraviny, které jsou pro konzumaci stále vhodné.



V České republice každý z nás ročně vyhodí přibližně 57 kg jídla. To v celkovém počtu činí zhruba **605 500 tun potravinového odpadu za rok**. I když na tom zdaleka nejsme v porovnání s ostatními zeměmi EU (průměr činí 170 kg na osobu) nejhůře, stále je co zlepšovat.

Zkuste o tom přemýšlet třeba už při plánování rodinného jídelníčku. **Existuje hned několik způsobů, jak můžeme pomoci snížit plýtvání potravinami a žít udržitelněji.**

1. Plánujte dopředu

Ať už připravujete výživná jídla na týden nebo chystáte menu na příští večírek, plánování dopředu je skvělý způsob, jak zajistit, že připravíte jen to, co můžete sníst. A nenaservírujete svým hostům zbytečně více, než mohou zkonsumovat.

2. Zvažte vaření z udržitelnějších surovin

Lidé se přiklánějí k rostlinné stravě z různých důvodů, včetně zdravotních problémů, hubnutí nebo obav o životní prostředí. Pro ty, kteří teprve začínají experimentovat, může být nejlepší variantou [flexitariánská strava](#), která je primárně založena na rostlinných produktech, ale nevyhýbá se ani mléčným výrobkům, vejcím a občasnému zařazení masa či ryb.

- Je to skvělý způsob, jak udržet [zdravý a vyvážený jídelníček](#) a zároveň pomoci chránit životní prostředí tak, že dojde k omezení energií a zdrojů používaných k výrobě produktů živočišného původu.

3. Nandávejte jídlo přímo v kuchyni



Zvažte porcování jídla v kuchyni. Servírování jídla u stolu umožňuje každému, aby si nandal jídlo sám, což není nejlepší nápad, pokud se snažíte kontrolovat porce. Při servírování na stole je příliš snadné přidat si „pouze jednu další lžíci“.

- Jeden z největších zdrojů plýtvání potravinami pochází z jídla ponechaného na talíři, které pak většinou končí v koši.

4. Používejte i potraviny, kterým brzy končí doba trvanlivosti

Existuje mnoho způsobů, jak z brzy procházejících potravin vytěžit maximum. Když jsou rajčata příliš měkká na to, abyste je mohli nakrát do salátu, zvažte jejich zpracování na domácí rajčatovou omáčku. Dopřejte nahnědlým banánům

druhý život tím, že je oloupete a uchováte v mrazáku jako zdravou přísadu do smoothie. Polévky a dušená jídla umožňují zpracovat celou řadu různých ingrediencí, které nejsou zcela čerstvé.

5. Darujte potraviny těm, kteří to potřebují



Zamyslete se nad tím, zda všechny potraviny, které máte doma v zásobě, opravdu spotřebujete. Nezapomínejte, že máte možnost **darovat trvanlivé potraviny místním potravinovým bankám**. Skrze ně se potraviny dostávají k lidem v nouzi, především

seniorům, rodinám s dětmi, matkám samoživitelkám a lidem bez domova.

„Až budete příště čistit ledničku, mrazák nebo spíž, věnujte pozornost tomu, co jste vyhodili, a snažte se v budoucnu omezit plýtvání těmito potravinami,“ vybízí specialistka na výživu Susan Bowerman.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

<https://iamherbalifenutrition.com/nutrition-facts/trends-plant-based-diets/>

Global food losses and food waste [[online](#)]

An Analysis of Food Waste in Czech Households—A Contribution to the International Reporting Effort [[online](#)]

<https://www.mpo.cz/cz/rozcestnik/pro-media/tiskove-zpravy/cesi-plytvaji-potravinami-vyrazne-mene--nez-je-prumer-eu--264887/>

[doba trvanlivosti](#) [flexitariánská strava](#) [flexitariánství](#) [jak nakupovat zdravě](#)
[konec plýtvání](#) [nákup potravin](#) [plánování](#) [plýtvání potravinami](#) [potravinová](#)
[banka](#) [rostlinná strava](#) [trvanlivost potravin](#) [udržitelnost](#) [zero waste](#) [změna](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz