

## **Dobry nawyk – nie marnuj żywności**



*Każdy czas jest dobry na naukę nawyków, które przysłużą się nie tylko naszemu zdrowiu ale także kondycji planety, na której żyjemy. To stwierdzenie, zwłaszcza w aspekcie zdrowia, nabiera szczególnego znaczenia teraz, kiedy z powodu pandemii koronawirusa, musimy zachowywać szczególne środki ostrożności. Przestrzeganie zasad higieny i ograniczanie bezpośrednich kontaktów z innymi osobami przyczynia się m.in. do tego, że w bardzo świadomy i przemyślany sposób powinniśmy robić zakupy, a potem odpowiednio przechowywać żywność w warunkach domowych. Dzięki temu wpływamy na walory zdrowotne i bezpieczeństwo zakupionej żywności, a także ograniczamy jej marnowanie, co jest dobre nie tylko dla zdrowia, naszej planety ale i naszej kieszeni.*



### **Planowanie i zakupy**

*W dobie koronawirusa i konieczności ograniczenia bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi warto rzadziej odwiedzać sklepy (nawet spożywcze), a czas poświęcony na zakupy skrócić do niezbędnego minimum. W sprawnym zrobieniu zakupów pomocne będzie planowanie i przygotowanie listy produktów do kupienia. Przed jej przygotowaniem warto zrobić przegląd szafek i sprawdzić daty przydatności produktów do spożycia co pozwoli określić czego naprawdę potrzebujemy. Warto również przemyśleć menu na najbliższych kilka dni dzięki czemu unikniemy kupowania produktów, na których wykorzystanie nie będziemy mieli pomysłu.*



### **Odpowiednie przechowywanie**

*Przy rzadszych zakupach zrobienie podstawowych zapasów jest jak najbardziej uzasadnione. Istotne jest ich odpowiednie przechowywanie*

i gospodarowanie nimi. Wiele produktów możemy przechowywać w temperaturze pokojowej np. pieczywo, kasze, mąki, makarony, cukier, oliwa, oleje, niektóre koncentraty, napoje. Część wymaga jednak przechowywania w warunkach chłodniczych, a ich odpowiednie rozmieszczenie w lodówce przysłuży się ich lepszej trwałości, jakości zdrowotnej i organoleptycznej (smak, zapach, barwa). Generalnie możemy przyjąć, że:

- **szuflady na dole lodówki** to dobre miejsce do przechowywania warzyw i owoców – pamiętajmy jednak, że nie wszystkie wymagają niższej temperatury do odpowiedniego przechowywania;
- **dolna półka nad szufladami** będzie odpowiednia do przechowywania świeżego mięsa i ryb;
- **środkowe półki** sprawdzą się w przypadku produktów i napojów mlecznych, tłuszczów, konserw, wędlin, sałatek czy surówek;
- **górną półkę** będzie dobra dla dżemów i powideł, warzyw w słoikach, gotowych potraw np. zup
- **półki na wewnętrznej stronie drzwi lodówki** – tu możemy przechowywać np. napoje, chrzan, soki w kartonach (po otwarciu), jaja czy butelki z sosami np. ketchupem, musztardą;
- **w zamrażalniku** przechowujemy mrożonki, a także mięso, ryby, gotowe potrawy, które chcemy przechować dłużej niż kilka dni.

Mimo tych ogólnych zasad warto zapoznać się z instrukcją producenta naszego urządzenia chłodniczego, gdyż rozkład temperatur jest zależny od typu urządzenia.

Zarówno w przypadku produktów przechowywanych w lodówce jak i szafkach kuchennych pamiętajmy też o zasadzie „**pierwsze przyszło – pierwsze wychodzi**”. Pozwoli to uniknąć „przegapienia” terminu ważności produktu, przygotowanie listy produktów do zakupu, których rzeczywiście potrzebujemy i zmniejszy ryzyko wyrzucania żywności.



### Twórcze gotowanie

W związku z zaleceniami dotyczącymi profilaktyki zakażeń koronawirusem wiele osób spędza więcej czasu w domu. Można więc wykorzystać ten okres na eksperymenty w kuchni, także takie dzięki, którym ograniczymy wyrzucanie, marnowanie żywności. Warto uruchomić swoją wyobraźnię, by wykorzystać to co już mamy w kuchennych szafkach i lodówce. Kto wie, może dzięki temu powstanie nowy, rodzinny przepis na pyszne i zdrowe danie?