

Ā ETĀ TE PĀĀ•RODU I SVOU KAPSU - 1.

NedĀle, 10 Āerven 2018

Jak? NEKUPOVAT VĀ•C, NEĀ½

POTĀ•E•BUJEME! A zuĀ½itkovat vĀje, co jde. Pokud si s nĀĀ•Ā-m

nebudete vĀdĀt rady, na internetu najdete obrovskĀ© mnoĀ¼stvĀ- tipĀ a trikĀ.

NapĀĀ-klad jĀ-dlo, nevĀ-m jak vy, ale znĀim plno lidĀ-, kteĀĀ- tĀ©mĀĀ tĀĀetinu (a nĀkdy i vĀ-c) nakoupenĀ©ho jĀ-dla nakonec vyhodĀ-. A pĀĀitom je tak jednoduchĀ© zuĀ½itkovat vĀtĀjĀinu potravin do poslednĀ-ho kousku.

StarĀjĀ- peĀivo

dosuĀjit na strouhanku, stejnĀ tak chleba, kterĀ½ po rozmixovĀnĀ- je super jako

zahuĀjĀovadlo do omĀjĀek. Z vĀtĀjĀiny

zeleniny Āi zeleninovĀ© natĀ lze udĀlat lahodnĀ© pesto do salĀjtĀ, ĀistĀ©

slupky lze schovĀvat do mrazniĀky a pak z nich udĀlat vĀ½var.

Maso si nĀjkupu rozdĀlit, kousky-odĀĀezky do mrazniĀky, zas na vĀ½var Āi polĀ©vku Ā!

PomĀĀ¼e takĀ©

uklĀjdĀnĀ- potravin s nejdelĀjĀ- trvanlivostĀ- dozadu, aby mĀl ĀlovĀk

na oĀĀ-ch ty, kterĀ½m brzy skonĀĀ- zĀjruka. Ono

se totiĀ¼ hodnĀ penĀz vyhodĀ- prĀjvĀ proto, Ā¼e nezuĀ½itkujete vĀjechno jĀ-dlo. Nekupujte zbyteĀnĀ nĀjpoje v plastov

lahvĀ-ch, pijte kohoutkovou vodu. (Ty

sladkĀ© jsou navĀ-c nezdravĀ©.)TĀ-mhle taky uĀjetĀĀ-te hodnĀ

Noste si svou, nejlĀpe plĀjtĀnou taĀjku/sĀ-Āovku na nĀjkup. NemusĀ-te pak

poka¼dĀ© kupovat velkou igelitku.

Nakupujte co nejvĀ-ce vĀcĀ- bez plastovĀ½ch obalĀ, pĀĀ-padnĀ dĀjvejte pĀĀednost potravinĀm a kosmetice balenĀ½m ve skle.

Na poznĀjmkky nebo na kreslenĀ- pro dĀti vyuĀ¼Ā-vejte z jednĀ© strany potiĀjtĀnĀ©, jiĀ¼ nepotĀĀebnĀ©, papĀ-ry.

NahraĀte papĀ-rovĀ© kapesnĀ-ky lĀjtkovĀ½mi.

NahraĀte porcovanĀ½ Āaj v sĀjĀcĀ-ch sypanĀ½m. Je lepĀjĀ-, a podstatnĀ kvalitnĀjĀjĀ-.

PotravinovĀj pravidla aneb co se dĀje v lednici

TropickĀ© ovoce, jako mango nebo banĀjn nedĀjvejte do

lednice Ā€ jsou to potraviny, kterĀ© by mĀly bĀ½t skladovĀjny v pokojovĀ© teplotĀ.

Do lednice nepatĀĀ- ani rajĀata. Naopak dĀle v lednici vydrĀ¼Ā- svĀ¼Ā- jablka.

PeĀivo vydrĀ¼Ā- dĀle ĀerstvĀ© zabalenĀ© do lĀjtkovĀ© utĀrky.

Maso nebo mlĀĀnĀ© vĀ½robky bez sprĀjvnĀ©ho chlazenĀ- dlouho

nevydrĀ¼Ā-. PatĀĀ- okamĀ¼itĀ do lednice, nenechĀjvejte je dlouho na teple. PĀĀi

pĀĀevozu z obchodu domĀ- mĀĀ¼ete vyuĀ¼Ā-t chladĀ-cĀ- taĀjku, do nĀjkupnĀ-ho koĀjĀ-ku tyto potraviny dĀjvejte aĀ¼ tĀsnĀ pĀĀedĀ-m, neĀ¼ pĀjdete ke kase.

DĀle¼itĀ© je i to, co v lednici kam dĀjte, vedle Āeho a

dokonce i v jakĀ©m obalu. NapĀĀ-klad mrkev by se nemĀla v lednici skladovat v

tĀsnĀ© blĀ-zkosti jinĀ© zeleniny, proto¼ by mohla brzy zhoĀĀknout. UchovĀjvejte ji

napĀĀ-klad v plastovĀ© nĀjdobĀ. V plastovĀ© krabiĀce by mĀly bĀ½t i uzeniny a

sĀ½ry. VydrĀ¼Ā- dĀle ĀerstvĀ©.

Do spodních částí patřou ovoce a zelenina, nad nímž syrové maso. V horní části by měly být mláčky a vejce pak vařené pokrmy.

Jogurty

postavte v lednici na větrok, nebudou se tak rychle kazit. Vzhledu nohama skladujte i vejce, ale nejde ve vyndejte z kartonu a dejte do zvláštního hrádky.

Využít můžete i jídlo, které je mražené pro jíst nebo ušlechťením - dobrá pro přímou spotřebu - například jogurty. Při dně po spotřebě by kysaným mláčkem v mláčkem bít nic nemělo, ideálně je můžete zpracovat příměsí pečené. Z příměsí ho banánu je v borná bříbovka, ze scvrklých jablek dobrá zavin...

Než na vás odjedete!

Před dovolenou nebo v kempem, který budete mimo domov, vytáhněte kabel televize, rádia a přehrávače ze zásuvky. Stejně tak spotřebiče, které nemusí být celých 24 hodin, jako například televize, vypněte ze zásuvky, vady, pokud je nepotřebujete.

Ve stand-by režimu ili pohotovostním spotřebičem elektroniky představuje zhruba 3-5 Wh. To nevypadá tak zle. Ovšem pokud se přetete spotřebiču ve kterých svých spotřebičů - stroj v pohotovostním režimu za celý den, nebo dokonce rok, dostanete se na stovky až tisíce korun.

Pozor na kapající kohoutky a protékající WC

V případě neustálého kohoutku můžete za měsíc zbytečně protéct až 170 litrů vody. U protékajícího toalety to pak může být až tisíce litrů...

d@niela