

Ā ETĀ TE PĀĀ•RODU I SVOU KAPSU - 1.

NedĀle, 10 Āerven 2018

Jak? NEKUPOVAT VĀ•C, NEĀ½

POTĀ•EBUJEME! A zuĀ½itkovat vĀje, co jde. Pokud si s nĀĀ•m nebudete vĀdĀt rady, na internetu najdete obrovskĀ mnoĀ½stvĀ- tipĀ a trikĀ. NapĀ•klad jĀ-dlo, nevĀ-m jak vy, ale znĀim plno lidĀ-, kteĀ•mĀĀ tĀ•etinu (a nĀkdy i vĀ-c) nakoupenĀho jĀ-dla nakonec vyhodĀ-. A pĀ•itkem je tak jednoduchĀ zuĀ½itkovat vĀtĀjnu potravin do poslednĀ-ho kousku.

StarĀjĀ- peĀivo

dosuĀjit na strouhanku, stejnĀ tak chleba, kterĀ½ po rozmixovĀnĀ- je super jako zahuĀĀovadlo do omĀĀek. Z vĀtĀjiny

zeleniny Āi zeleninovĀ natĀ lze udĀlat lahodnĀ pesto do salĀitĀ, ĀistĀ

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

Maso si nĀkupu rozdĀlit, kousky-odĀ•ezky do mrazniĀky, zas na vĀ½var Āi polĀvku Ā!

PomĀĀe takĀ

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

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

se totiĀ½ hodnĀ penĀz vyhodĀ- prĀjvĀ proto, Āe nezuĀ½itkujete vĀjechno jĀ-dlo. Nekupujte zbyteĀnĀ nĀjpoje v plastov

lahvĀ-ch, pijte kohoutkovou vodu. (Ty

sladkĀ jsou navĀc nezdravĀ.)TĀ-mhle taky uĀjetĀ•te hodnĀ

Noste si svou, nejlĀpe plĀitĀnou taĀku/sĀĀovku na nĀjkup. NemusĀ-te pak

pokaĀdĀ kupovat velkou igelitku.

Nakupujte co nejvĀce vĀcĀ- bez plastovĀ½ch obalĀ, pĀĀ-padnĀ dĀjvejte pĀ•ednost potravinĀm a kosmetice balenĀ½m ve skle.

Na poznĀjmkou nebo na kreslenĀ- pro dĀti vyuĀĀ-vejte z jednĀ strany potiĀtĀnĀ, jiĀ½ nepotĀ•ebnĀ, 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 Āe“ jsou to potraviny, kterĀ by mĀly bĀ½t skladovĀjny v pokojovĀ teplotĀ.

Do lednice nepatĀ• ani rajĀata. Naopak dĀle v lednici vydrĀĀ- svĀĀ- jablka.

PeĀivo vydrĀĀ- dĀle ĀerstvĀ zabalenĀ do lĀjtkovĀ utĀrky.

Maso nebo mlĀĀnĀ vĀ½robky bez sprĀjvnĀho chlazenĀ- dlouho

nevydrĀĀ-. PatĀ• okamĀ½itĀ do lednice, nenechĀjvejte je dlouho na teple. PĀ•i

pĀ•evozu z obchodu domĀ mĀĀete vyuĀĀ-t chladĀ-cĀ- taĀku, do nĀjkupnĀ-ho koĀjĀ-ku tyto potraviny dĀjvejte aĀ tĀsnĀ pĀ•edtĀ-m, neĀ½ pĀjdete ke kase.

DĀleĀitĀ je i to, co v lednici kam dĀjete, vedle Āeho a

dokonce i v jakĀm obalu. NapĀ•klad mrkev by se nemĀla v lednici skladovat v

tĀsnĀ blĀ-zkosti jinĀ zeleniny, protoĀe by mohla brzy zhoĀ•knout. UchovĀjvejte ji

napĀ•klad v plastovĀ nĀjdobĀ. V plastovĀ krabiĀce by mĀly bĀ½t i uzeniny a

sĀ½ry. VydrĀĀ- 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 vejčka, která ale nejdříve vyndejte z kartonu a dejte do zvláštního hrádky.

Využít můžete i jídlo, které je mražené pro jíst nebo už není dobré pro mou spotřebu – například jogurty. Při rdně po spotřebě by kysaným mláčkem v mláčkem bít nic nemělo, ideálně je můžete zpracovat pomocí pečená. Z pečeného banánu je v borná bítovka, 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 spotřebičem ve kterých svíček přístroj 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