**Ekologia w kuchni**

**Dobre praktyki ekologiczne można wdrażać na każdym poziomie życia codziennego – również w kuchni, w sferze gotowania oraz jedzenia da się być ekologicznym, pozostając przy tym również ekonomicznym. Ekologiczne zasady obejmują bowiem nie tylko kupowanie produktów BIO, ale przede wszystkim wdrażanie dobrych praktyk w rytuały życia codziennego.**

W dziedzinie żywienia ekologia jest niezwykle ważnym elementem, bowiem wpływa bezpośrednio zarówno na środowisko jak i na zdrowie oraz samopoczucie konsumenta. Korzyść z wdrażania dobrych praktyk jest zatem podwójna i odczuwalna natychmiast. Oto kilka zasad, dzięki którym domowa kuchnia może być ekologiczna:

1. Wykorzystanie reklamówek sklepowych jako worki na śmieci. Najkorzystniej byłoby zrezygnować z tego typu opakowań, jednak, jeśli już pojawiają się one w domu warto dać im drugie życie – zamiast kupować worki na śmieci można spożytkować reklamówki, które już posiadamy – jest to praktyka zarówno ekologiczna jak i ekonomiczna.
2. Zamiast ręczników papierowych do utrzymania porządku w kuchni dobrze zastosować wielorazowe ściereczki, dzięki czemu wyprodukujemy mniej odpadów.
3. Do przechowywania żywności w zamrażarce warto wykorzystać woreczki strunowe, których można użyć kilkukrotnie.
4. Warto pamiętać o korzystaniu z trybu eko w zmywarce, którą uprzednio należy zapełnić w całości, aby podczas jednego mycia wyczyścić jak najwięcej naczyń.
5. Dla osób, które nie posiadają zmywarki również istnieje ekologiczne rozwiązanie podczas mycia naczyń – mycie w misce, zamiast pod bieżącą wodą, której zużywa się wtedy dużo więcej.
6. Płyn do mycia naczyń warto rozcieńczyć zimną wodą – dzięki takiemu rozwiązaniu detergent starczy na dłużej.
7. Należy zwracać uwagę na to, gdzie trafiają resztki jedzenia – najlepiej gromadzić je w sitku, a następnie w kompostowniku. Z pewnością nie należy wyrzucać tego typu odpadów do kanalizacji.
8. Jak w każdej dziedzinie również w gotowaniu do każdej czynności przypisany jest sprzęt wspomagający – nie każdy jednak jest niezbędny. Warto przemyśleć, co jest naprawdę potrzebne, a co będzie jedynie kolejnym gadżetem stojącym w kuchni.
9. Ciekawym rozwiązaniem jest oznakowanie produktów w lodówce tak, aby domownicy wiedzieli, które z nich należałoby zjeść szybciej (np. z powodu krótkiego terminu ważności), a który można nieco później. Dzięki temu można uniknąć wyrzucania zepsutej żywności.
10. Lista zakupów jest ważnym elementem organizacyjnym, który przyczynia się do przemyślanych zakupów zgodnie z zapotrzebowaniem.
11. Mycie owoców i warzyw podobnie jak w przypadku naczyń również powinno odbywać się w misce, a nie pod bieżącą wodą. Wodę następnie można wykorzystać np. do podlania roślin.
12. Picie wody z kranu jest najbardziej ekologiczną praktyką w zakresie korzystania z wody w domu. Dla osób, które nie są przekonane do czystości tego typu wody warto zainwestować w dzbanek filtrujący wodę – ten gadżet przyda się w kuchni z całą pewnością.
13. Pieczywo, które robi się czerstwe można jeszcze wykorzystać – zetrzeć na bułkę tartą np. do robienia panierki.
14. Gotowanie pod przykrywką oszczędza zarówno energie jak i czas, który musimy spędzić przy gotowaniu.
15. Warto rozplanować gotowanie tak, aby nie musieć robić tego codziennie. Gotowanie na dwa dni i mrożenie żywności to zdecydowanie dobre, ekologiczne praktyki.