Ekológia v kuchyni

Dobre ekologické praktiky možno uplatňovať na každej úrovni každodenného života - aj v kuchyni, pri príprave jedla a konzumácii sa dá dodržiavať ekologický prístup a zároveň aj ekonomický. Ekologické zásady totiž zahŕňajú nielen nákup BIO produktov, ale predovšetkým uplatňovanie dobrých praktík v každodenných životných rituáloch.

V oblasti stravovania je ekológia veľmi dôležitým prvkom, pretože ovplyvňuje priamo životné prostredie, ako aj zdravie a pohodu spotrebiteľa. Výhoda z uplatňovania dobrých praktík je teda dvojitá a okamžite cítiteľná. Tu je niekoľko zásad, ktoré môžu urobiť domácu kuchyňu ekologickou:

1. Využívanie obchodných tašiek ako vreciek na odpadky. Najlepšie by bolo odmietnuť takéto obaly, ale ak sa už objavia v dome, je dobré im dať druhý život - namiesto nákupu vreciek na odpadky môžete použiť obchodné tašky, ktoré už máte - je to ekologická aj ekonomická prax.
2. Namiesto papierových utierok na udržiavanie poriadku v kuchyni je dobré používať viacnásobné utierky, čím sa vyrobí menej odpadu.
3. Na skladovanie potravín v mrazničke sa oplatí použiť tašky so zipsom, ktoré možno použiť viackrát.
4. Je dobré pamätať na používanie ekonomického režimu v umývačke riadu, ktorú je potrebné predtým plne naplniť, aby sa počas jedného umývania umyla čo najviac riadu.
5. Pre tých, ktorí nemajú umývačku riadu, existuje ekologické riešenie aj pri umývaní riadu - umývanie v miske namiesto pod tečúcou vodou, čo spotrebuje oveľa viac vody.
6. Umývací prostriedok na riady je dobré zriediť studenou vodou - vďaka tomuto riešeniu detergent vydrží dlhšie.
7. Treba si dávať pozor na to, kam smerujú zvyšky jedla - je najlepšie ich zozbierať do sitka a potom do kompostéra. Určite nie je vhodné takéto odpadky hádzať do kanalizácie.
8. Podobne ako pri riadoch aj pri umývaní ovocia a zeleniny by malo dochádzať v miske, nie pod tečúcou vodou. Vodu potom môžete využiť napríklad na polievanie rastlín.
9. Pitie vody z kohútika je najekologickejšou praxou v oblasti využívania vody v domácnosti. Pre tých, ktorí nie sú presvedčení o čistote takéhoto druhu vody, sa oplatí investovať do filtrujúcej kanvice vody - tento zariadenie sa určite bude hodiť v kuchyni.
10. Chlieb, ktorý sa zosuší, sa ešte môže využiť - na strúhadle ho môžete nastrúhať na strúhanku napríklad na prípravu paneviet.
11. Varenie pod pokrievkou šetrí energiu aj čas, ktorý musíte stráviť pri varení.
12. Oplatí sa naplánovať varenie tak, aby ste ho nemuseli robiť každý deň. Varenie na dva dni a zmrazovanie jedla je rozhodne dobrá, ekologická prax.