**Ekologie v kuchyni**

**Správné ekologické postupy lze uplatňovat na všech úrovních každodenního života - také v kuchyni, v oblasti vaření a stravování je možné být ekologický a zároveň zůstat hospodárný. K ekologickým zásadám totiž patří nejen nákup BIO výrobků, ale především zavádění správných postupů do rituálů každodenního života.**

V oblasti výživy je ekologie mimořádně důležitým prvkem, protože přímo ovlivňuje jak životní prostředí, tak zdraví a pohodu spotřebitele. Přínos zavedení správných postupů je proto dvojí a lze jej pocítit okamžitě. Zde je několik zásad, díky kterým může být domácí vaření ekologické:

1. Používání nákupních tašek jako pytlů na odpadky. Nejlepší by bylo se tohoto typu obalů vzdát, ale pokud se již v domácnosti objevují, stojí za to dát jim druhý život - místo nákupu pytlů na odpadky můžete použít igelitové tašky, které již máte - tento postup je ekologický i ekonomický.
2. Místo papírových utěrek na udržování pořádku v kuchyni je dobré používat utěrky na opakované použití, které produkují méně odpadu.
3. Pro skladování potravin v mrazničce je vhodné používat sáčky se zipem, které lze použít vícekrát.
4. Je vhodné nezapomenout na použití úsporného režimu myčky, která by měla být předem zcela naplněna, aby se na jedno mytí umylo co nejvíce nádobí.
5. Pro ty, kteří nemají myčku, existuje také ekologické řešení mytí nádobí - mytí v míse místo pod tekoucí vodou, která se pak spotřebuje mnohem více.
6. Prostředek na mytí nádobí se vyplatí zředit studenou vodou - mycí prostředek tak vydrží déle.
7. Dávejte pozor na to, kam se zbytky jídla dávají - nejlépe je shromažďovat v cedníku a poté v kompostéru. Rozhodně tento druh odpadu nevyhazujte do kanalizace.
8. Jako v každém oboru, i ve vaření existuje pro každou činnost podpůrné vybavení - ne každé je však nezbytné. Stojí za to se zamyslet nad tím, co je skutečně potřeba a co bude jen dalším gadgetem stojícím v kuchyni.
9. Zajímavým řešením je označování výrobků v lednici, aby členové domácnosti věděli, které je třeba sníst dříve (například kvůli krátkému datu spotřeby) a které lze sníst o něco později. Tímto způsobem se můžete vyhnout vyhazování zkažených potravin.
10. Nákupní seznam je důležitým organizačním prvkem, který přispívá k promyšleným nákupům podle potřeby.
11. Ovoce a zeleninu myjte podobně jako nádobí v míse, nikoli pod tekoucí vodou. Vodu pak můžete použít například k zalévání rostlin.
12. Pití vody z kohoutku je nejekologičtější způsob domácího použití vody. Pro ty, kteří nejsou přesvědčeni o čistotě tohoto typu vody, se vyplatí investovat do filtračního džbánu na vodu - tato pomůcka se bude v kuchyni určitě hodit.
13. Chléb, který je starý, lze stále použít - například nastrouhaný na strouhanku, ze které se připraví strouhanka.
14. Vaření s pokličkou šetří energii i čas, který musíme vařením strávit.
15. Je dobré si vaření naplánovat tak, abyste ho nemuseli dělat každý den. Vaření na dva dny a zmrazování potravin jsou rozhodně dobré a ekologické postupy.