**Neplytvajte jedlom – buďte ekologickí a ušetrite peniaze**

Podľa údajov Organizácie Spojených národov pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) sa na celom svete ročne vyhodí asi 1 miliarda 300 miliónov ton pitných potravín, čiže jedna tretina už vyrobených potravín. V Európskej únii sa ročne vyhodí asi 88 miliónov ton potravín, štatisticky každý z nás vyhodí asi 173 kg. Údaje tiež ukazujú, že domácnosti a spracovanie spolu produkujú približne 78 % a skladujú 7 % potravinového odpadu v EÚ. Sme teda konfrontovaní nielen s environmentálnym a ekonomickým problémom, ale aj s etickým. Prečo vyhadzujeme toľko jedla? Dôvodov na plytvanie je veľa, 60 % vyhodených potravín tvoria produkty, ktoré sa pokazili, 40 % pripadá na prehliadnutie dátumu spotreby. Ďalšími dôvodmi produkovania potravinového odpadu sú neuvážené nakupovanie a príprava jedál v príliš veľkom množstve, nákup príliš veľkých balení, nesprávne skladovanie a nedostatočné plánovanie nakupovaných potravín. Notoricky známou chybou, ktorej sa dopúšťame, je nesprávna interpretácia zápisu na etikete „Spotrebujte do“, čo vedie k vyhadzovaniu produktov, ktoré sú ešte vhodné na konzumáciu. Čo teda možno urobiť, aby sme zastavili túto zlú prax? V prvom rade plánujte a robte premyslené nákupy. Namiesto vyhadzovania sa oplatí podeliť sa s tými, ktorí to potrebujú. Stále viac jedální sa zriaďuje tak, aby prijímali nadbytočné vyprodukované potraviny v našich domovoch, čo je skvelá environmentálna, ako aj etická iniciatíva. Tu je niekoľko praktických rád, ako neplytvať jedlom:

1. **Choďte nakupovať len s ich zoznamom.** S pomocou vopred pripraveného jedálneho lístka si urobte zoznam iba položiek, ktoré potrebujete spolu s ich množstvom, dokonca vám to uľahčí pohyb po predajni
2. **Nakupovanie len s plným bruchom.** Vedeli ste, že nakupovať hladný prispieva k nákupu nepotrebných potravín?
3. **Ak ste alergický, prečítajte si etikety.** Nákup produktov, ktoré obsahujú alergény, na ktoré sme alergickí, len zaťaží náš rozpočet, pretože potraviny sa nakoniec vyhodia
4. **Skontrolujte dátum exspirácie produktu**
5. **Nakupujte iba výrobky s dlhou trvanlivosťou, ak potrebujete vytvárať zásoby**
6. **Usporiadajte produkty v chladničke podľa dátumu spotreby**
7. **Kontrolujte stav ovocia a zeleniny**
8. **Varte so zvyškami**
9. **Premeňte jedlá na nové**
10. **Na tanier dáme menšie porcie**
11. **Zmrzte, čo nebudete môcť zjesť**

Začlenenie týchto osvedčených postupov do nášho každodenného života uľahčí zaťaženie nášho domáceho rozpočtu a nepopierateľne prispeje k zníženiu množstva vyhodených potravín. Zvyšovanie povedomia o tejto problematike je veľmi dôležité a má vplyv na celosvetovú ekonomiku. Starajme sa teda kolektívne o ekológiu našej planéty, pretože jej osud leží svojím spôsobom v našich rukách.