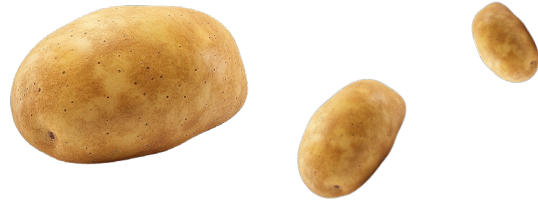


Checklist



Chcete mať udržateľnú a **ekonomicky výhodnú kuchyňu**? Tento jednoduchý kontrolný zoznam vám pomôže posúdiť, či robíte správne rozhodnutia nielen pri zariaďovaní kuchyne, ale aj pri svojich každodenných nákupoch a spotrebe potravín. Checklist poslúži snáď ajako inšpirácia, čo môžete doma vylepšiť a kde ušetriť.

1. Správne skladovanie potravín



- ☐ Používate ekologické a opakovane použiteľné obaly (napr. sklenené nádoby, pláténé vrecká, voskové obaly)?
- ☐ Skladujete potraviny na správnych miestach (napr. zemiaky na chladnom a tmavom mieste)?
- ☐ Máte systém „prvý dnu, prvý von“ (spotrebujete staršie potraviny pred novšími)?

2. Úsporné používanie spotrebičov

- ☐ Máte energeticky úsporné spotrebiče s energetickým štítkom A+ (C) alebo lepším?
- ☐ Kontrolujete pravidelne tesnenia chladničky a mrazničky?
- ☐ Varíte s pokrievkou na hrnci a minimalizujete plytvanie energiou?

3. Minimalizácia plytvania potravinami

- ☐ Plánujete si jedálny lístok vopred a kupujete len to, čo skutočne potrebujete?
- ☐ Mrazíte prebytočné jedlo, ktoré by ste nestihli spotrebovať?
- ☐ Využívate zvyšky jedál na iné pokrmy namiesto toho, aby ste ich vyhodili?

4. Udržateľný nákup

- ☐ Nakupujete lokálne a sezónne potraviny, aby ste znížili svoju uhlíkovú stopu?
- ☐ Uprednostňujete bio potraviny alebo produkty bez chemických zložiek?
- ☐ Používate opakovane nákupné tašky, sieťky alebo prepravky?

5. Zníženie množstva plastového odpadu

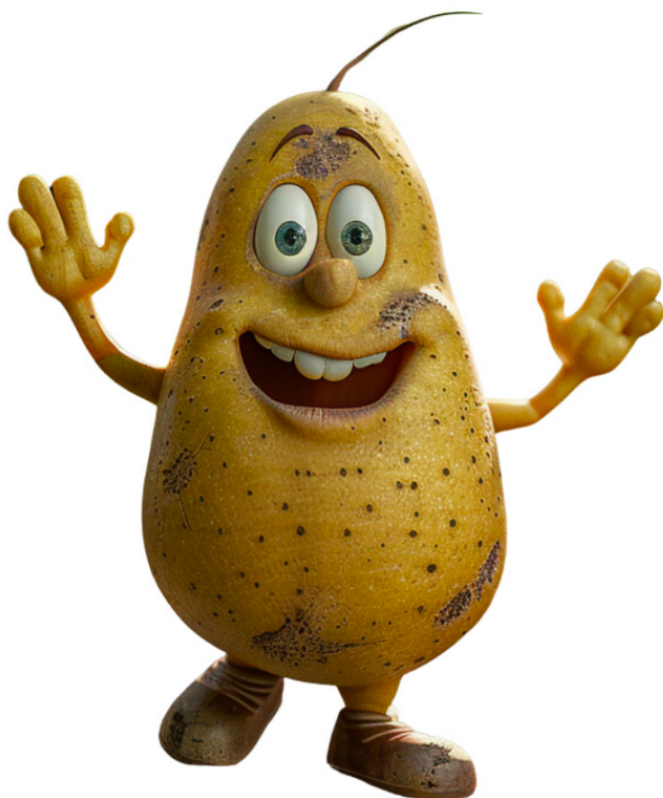
- ☐ Nekupujte balené výrobky, ak ich môžete dostať bez obalu (napr. ovocie a zelenina)?
- ☐ Používate ekologické čistiace prostriedky s minimálnym obsahom chemikálií a plastových obalov?
- ☐ Recyklujte všetok plastový odpad a používajte čo najmenej jednorazových obalov?

6. Udržateľná spotreba vody

- ☐ Máte na vodovodnom kohútiku perlátor, ktorý znižuje spotrebu vody?
- ☐ Odvádzate vodu zo sušičky na ďalšie použitie? Ak nepoužívate chemické prostriedky, môžete s ňou bez obáv polievať.
- ☐ Umývate riad v umývačke, ktorá spotrebuje menej vody ako ručné umývanie (pokiaľ je umývačka naplnená)?

7. Podpora miestnych výrobcov a inovácií

- ☐ Nakupujete od miestnych farmárov a podporujete slovenských výrobcov?
- ☐ Investujete do udržateľných inovácií, ktoré vám pomôžu lepšie skladovať potraviny a znížiť plytvanie (napr. produkty ako ZEMBAG)?



ZEMBAG