

Checklist



Chcete mít udržitelnou a **ekonomicky výhodnou kuchyni**? Tento jednoduchý checklist vám pomůže zhodnotit, zda děláte správná rozhodnutí nejen při zařizování kuchyně, ale i při svých každodenních nákupech a spotřebě potravin. **Checklist** poslouží snad i jako inspirace, co můžete vylepšit a kde ušetřit.



1. Správné skladování potravin

- Používáte ekologické a znovupoužitelné obaly (např. skleněné nádoby, plátěné pytlíky, voskové obaly)?
- Skladujete potraviny na správných místech (např. brambory na chladném a tmavém místě)?
- Máte systém „první dovnitř, první ven“ (spotřebováváte starší potraviny před novějšími)?

2. Úsporné používání spotřebičů

- Máte energeticky úsporné spotřebiče s energetickým štítkem A+ nebo lepším?
- Pravidelně kontrolujete těsnění lednice a mrazničky?
- Vaříte s pokličkou na hrnci a minimalizujete plýtvání energií?

3. Minimalizace plýtvání potravinami

- Plánujete jídelníček dopředu a nakupujete jen to, co skutečně potřebujete?
- Mrazíte přebytečné jídlo, které byste nestihli spotřebovat?
- Využíváte zbytky jídel na další pokrmy, místo abyste je vyhazovali?

4. Udržitelný nákup

- Nakupujete lokální a sezónní potraviny, abyste snížili uhlíkovou stopu?
- Dáváte přednost biopotravinám nebo produktům bez chemických přísad?
- Používáte opakovaně své nákupní tašky, síťovky nebo bedýnky?

5. Snížení plastového odpadu

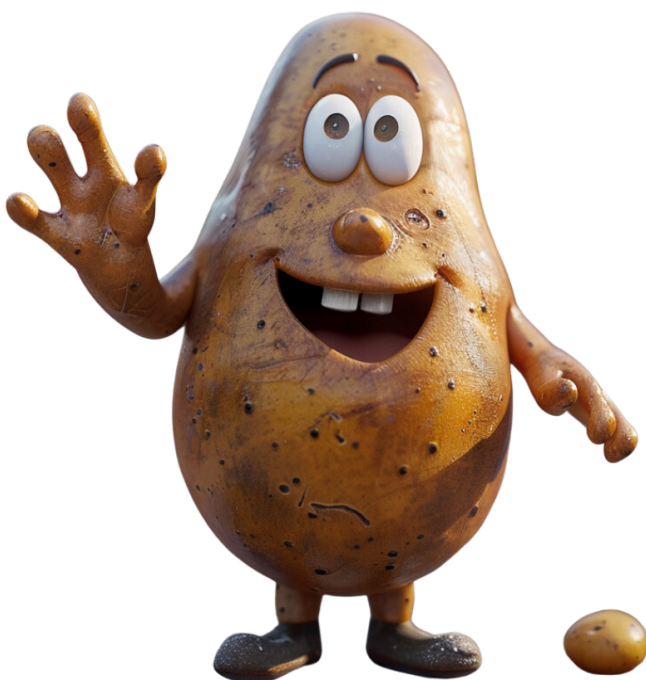
- Nekupujete balené produkty, pokud je můžete získat bez obalu (např. ovoce a zelenina)?
- Používáte ekologické čisticí prostředky s minimálním obsahem chemikálií a plastových obalů?
- Recyklujete veškerý plastový odpad a používáte co nejméně jednorázových obalů?

6. Udržitelná spotřeba vody

- Máte na kohoutku perlátor, který snižuje spotřebu vody?
- Odvádíte vodu ze sušičky k dalšímu použití? Pokud nepoužíváte chemické doplňky, můžete s ní bez obav zalévat.
- Myjete nádobí v myčce, která spotřebuje méně vody než ruční mytí (pokud je plně naložená)?

7. Podpora místních výrobců a inovací

- Nakupujete od místních farmářů a podporujete české výrobce?
- Investujete do udržitelných inovací, které vám pomohou lépe skladovat potraviny a snížit plýtvání (např. produkty jako ZEMBAG)?



ZEMBAG