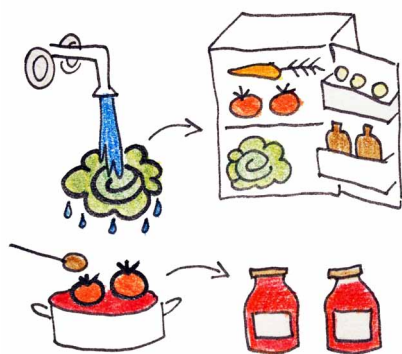


JSTE ZAPOJENÍ?

Jak postupovat, aby potraviny vypěstované zemědělcem přímo pro vás neskončily jako odpad:

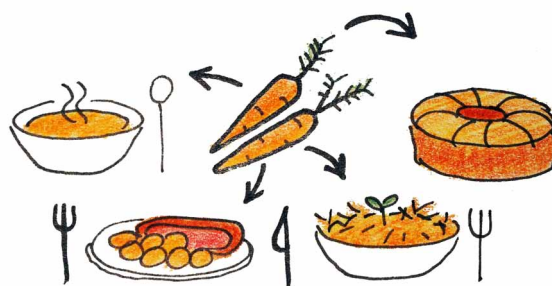
NEŽ ZELENINU USKLADNÍTE, UMYJTE A ZPRACUJTE VŠE ZELENÉ

Naučte se umývat vše zelené (to znamená i natě a listy zeleniny jako je řepa, ředkvičky, tuřín a další kořenová zelenina; jsou také jedlé) co nejdříve po donesení podílu domů. Omyjte je ve studené vodě, dejte do odstředivky a (to je důležité) důkladně osušte, poté uložte do lednice. V průběhu týdne vám poslouží jako rychlá příloha k jídlu.



ZKOUŠEJTE RŮZNÉ ZPŮSOBY PŘÍPRAVY

Nebojte se nových receptů, stejné suroviny můžete připravovat pokaždé jinak, takže budou stále zajímavé a chutné. (Pokud budete hlávkový salát připravovat jen jako salát, nejspíše se ho rychle přejíte.) Také nepředpokládejte, že každá potravina v podílu bude použitelná jako hlavní chod, buďte proto připravení zkoušet různé druhy příloh a obloh.



PLÁNUJTE JÍDELNÍČEK, AŽ PO VYZVEDNUTÍ PODÍLU

Obvykle se o obsahu podílu, co v něm je a v jakém množství se dozvíte, až při vyzvednutí, takže je užitečné naučit se plánovat vaření jídla až na základě obsahu vyzvednutého podílu.

NAUČTE SE SKLADOVAT

Zeptejte se svého zemědělce nebo dalších členů, jak nejlépe uskladnit zeleninu ovoce a bylinky, které v KPŽce dostáváte, aby vydržely čerstvé. Jezte zeleninu postupně tak, abyste si tu nejtrvanlivější ponechali až na konec.

ZAMRAZUJTE

Čerstvé ovoce, zeleninu i luštěniny můžete zamrazit. Čerstvé potraviny rozprostřete na pečící papír, vložte do mrazáku a nechte zmrznout, poté dejte do pytlíků nebo krabiček a uskladněte do mrazáku.

(Překladatel textu mražení nedoporučuje s odkazem na knihu Temelie, B.: Výživa podle pěti elementů.)

VYUŽIJTE INTERNET

Než dostanete svůj první podíl, dohledejte si, které potraviny rostou v daném období ve Vaší lokalitě. Internet Vám může pomoci se získáním informací, které potraviny kdy v podílech očekávat a jak je skladovat a zpracovávat. Pěkný kalendář nabízí například institut Veronica zde.

ZAVAŘUJTE, KVAŠTE, SUŠTE

Pokud nezvládáte dostatečně rychle jíst vše, co dostáváte v podílu, zvažte zavařování, nakládání, kvašení nebo sušení, tím si zajistíte hodnotný přísun potravin po celý rok.

DARUJTE VŠE, CO BYSTE NESPOTŘEBOVALI

Jste-li bez nápadu, co s některými potravinami z podílu, zamyslete se, zda je nedarovat někomu v blízkém okolí nebo místní potravinové bance.

Více zde Česká Federace potravinových bank.