

Praktický sprievodca

KUCHYŇA BEZ OBALU

ŠETRITE ČAS, PENIAZE A PRÍRODU Z VAŠEJ KUCHYNE



www.obchodikbezobalu.sk

Kuchyňa bez obalu: Praktický sprievodca

Víziou projektu Obchodík bez obalu je ponúknuť Trenčanom možnosť nakupovať potraviny bez obalu, a tak odľahčiť našej planéte i vašej peňaženke.

Pomáhame domácnostiam a niektorým trenčianskym prevádzkam znižovať množstvo vyprodukovaného odpadu. Baví nás tiež zdieľať skúsenosti a inšpirovať ľudí ako žiť pomalšie a udržateľnejšie.



Prehlásenie: Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona, ktoré môže byť stíhané. Ďakujeme za pochopenie a rešpektovanie tohoto prehlásenia.

Úvod: udržateľnosť ako nová norma

Tento e-book sa začal rodiť v čase koronakrízy, ktorá našej spoločnosti nastavila zrkadlo. Mnohým z nás posvietila na skutočnosť, že potrebujeme každý sám za seba prehodnotiť zabehnuté vzorce fungovania v tomto svete a vytvoriť si nové – zdravšie, pomalšie a udržateľnejšie.

Na to, aby sme vykročili na cestu udržateľného života a nezišli z nej, potrebujeme veľkú dávku vnútornej motivácie. Keď máme pre seba **konkrétne** definované, **prečo** chceme žiť ohľaduplne k prírode, nebudeme strácať motiváciu ani v náročných časoch. Toto je naša mantra, ktorú máme stále na zreteli a ktorá nám svieti na cestu aj v obdobiach, kedy je všetkého na nás príliš:

„Planétu sme nezdediti po našich predkoch, ale požičali si ju od našich detí“

Okrem jasne definovaného prečo potrebujeme mať aj **funkčné nástroje** k tomu, aby sme naše plány a ideály pretavili do reality. Preto sme sa rozhodli napísať tento e-book a podeliť sa v ňom o know-how, ktoré sme nadobudli za ostatné dva roky. *Kuchyňa bez obalu: praktický sprievodca*, je tu pre všetkých, ktorí sa rozhodli pre ohľaduplnejšie stravovanie a kuchyňu.

Tušíme, že teórie ste už určite počuli a čítali dosť. Preto sa v e-booku zameriame na **praktické a osvedčené kroky a návody**, ako sa môžete vyhnúť tvorbe odpadu a neplytvať potravinami. Na úvod sa s vami podelíme o náš príbeh, v ktorom sa dozvieme, čo nás priviedlo ku konceptu kuchyne bez obalu a aký efekt mal prechod na bezobalové

nakupovanie potravín na atmosféru v našej kuchyni.



Príbeh Obchodíku: z plnej kuchyne k bezobalovému obchodu

Hovorí sa, že kuchyňa je srdcom domova. Nám už sa dnes v tej našej dobre dýcha - máme v nej presne to, čo potrebujeme, nenosíme si domov zbytočný odpad a nevyhadzujeme žiadne suroviny.

Časy maximalizmu

Ešte tri roky dozadu sme mali kuchyňu preplnenú potravinami, ktoré sme kupovali v gastro baleniach, aby sme **ušetrili obal aj peniaze**. Keď ste vošli do našej špajze, našli ste tam všetky možné druhy a formy obilnín, strukovín, zdravých maskrt, ochucovadiel a surovín na napečenie. Udržať si prehľad v tom, čo všetko v špajzi a kredenci máme, bolo nemožné.

A tak sa k našej veľkej nevôli stávalo, že sme potraviny museli vyhodiť, pretože boli po záruke alebo sa v nich rozmnožili nejakí škodcovia. Občas sa tieto potraviny podarilo zachrániť (naša fenka mala hody), inokedy skončili v komposte alebo v komunálnom odpade.

V súlade s našimi hodnotami

Na jeseň roku 2017 sme sa rozhodli, že chceme vystúpiť zo zabehnutých koľají a transformovať našu domácnosť krok po kroku na **domov bez zbytočného odpadu**. Zamerali sme sa na kuchyňu, pretože tá je srdcom domova a tiež preto, že zbytok domácnosti sme mali po stránke udržateľnosti a minimalizmu lepšie zvládnuť.

Spočiatku sme čítali knihy a blogy, ktoré nás na našej novej ceste podporili, dokúpili sme vrecká na bezobalové nákupy zeleniny a pečiva... No stále sme cítili, že to chce niečo viac. Tým „niečím“ bol **bezobalový obchod, v ktorom by sme do vlastných obalov nakúpili trvanlivé potraviny** a ktorý v Trenčíne v tej dobe chýbal.

Netrvalo dlho a padlo rozhodnutie, že obchod vybudujeme sami. V tejto predstave sme sa zhliadli, pretože sa v nej preťali naše osobné záujmy so spoločenskou prospešnosťou

Tak to všetko začalo...

Začiatkom roka 2018 sme sa s nadšením pustili do práce, aby mohol vzniknúť **Obchodík bez obalu** – ohľaduplný obchod, kde nájdete široký výber kvalitných a cenovo dostupných trvanlivých potravín: nakúpíte ich na váhu, do vlastných obalov a doma len

vyložíte do poličky a ešte vás bude hriať dobrý pocit, že ste práve nevytvorili žiaden zbytočný odpad.

Nakupovanie bez obalu

Vďaka bezobalovému nakupovaniu dnes naša domácnosť vytvorí o 66 % menej odpadu než pred dvoma rokmi, a to bez toho, aby sme vynakladali nejaké väčšie úsilie. **Šetrí nám čas a peniaze** – už nemusíme vyhadzovať potraviny po záruke alebo napadnuté škodcami ani hľadať v preplnenej špajzi vrečko s pšenom. Konečne sa nám v kuchyni nemotajú žiadne gumičky ani spony na uzatváranie načatých balení potravín – všetko máme v pohároch a dózach, v ktorých sme si potraviny priniesli z obchodu.

A čo je ešte lepšie: bezobalové nakupovanie nás donútilo nákupy poctivo plánovať, vďaka čomu sme si už vytvorili systém. Dnes máme doma stabilný a pestrý výber trvanlivých potravín, z ktorých **denne varím jedlo pre 5-člennú rodinu**, máme v nich prehľad a zaberú nám len dve police.



Supermarket alebo miestnu „samošku“ už navštevujeme len sporadicky, aby sme tam nakúpili čerstvú zeleninu a chladené výrobky. V letnom a jesennom období využívame čerstvú zeleninu zo záhrady alebo navštevujeme trh, kde nie je problém nakúpiť do vlastných vreciek.

Ďakujeme, že myslíte (eko)logicky!

Od otvorenia Obchodíku v septembri 2018 sme pomohli stovkám zákazníkov k tomu, aby ich domácnosti fungovali udržateľnejšie. Teraz sa presúvame aj do virtuálneho priestoru, kde sa prostredníctvom e-booku s vami podelíme o praktické tipy, ako môžete vašu kuchyňu odľahčiť od zbytočného odpadu.

Ohľaduplné stravovanie a kuchyňa

V kuchyni sa nám ponúka množstvo príležitostí, ako znížiť našu ekologickú stopu. Ješť skrátka potrebujeme. Aspoň drvivá väčšina z nás určite. Ideálne niekoľkokrát denne. A preto rozhodne stojí za to osvojiť si také stravovacie a kuchynské návyky, ktoré budú udržateľné.

Sme jedinečné bytosti, ktoré majú svoje individuálne potreby a preferencie, preto potrebujeme nájsť systém, ktorý bude vyhovovať nám a našim spolu-stolovníkom. Toto sú oblasti, na ktoré sa môžete zamerať v kuchyni:

- Potraviny z ekologického poľnohospodárstva
- Lokálne a sezónne potraviny
- Rastlinnú stravu / obmedzenie konzumácie živočíšnych produktov
- Potraviny bez obalu, resp. v recyklovateľnom alebo kompostovateľnom obale
- Neplytvanie jedlom
- Kompostovanie organických zvyškov jedla
- Mrazenie a zaváranie sezónnej zeleniny a ovocia
- Znovu-použiteľné alternatívy k jednorazovým pomôckam na prípravu a uskladnenie potravín

Toto všetko je pomerne veľké sústo na to, aby ste sa doň pustili naraz. Lepšie by bolo, naporciovat' toho „slona“ a sústrediť sa súčasne len na jednu – dve oblasti. Keď ich budete mať zvládnuté, pridajte si ďalšiu. V nasledujúcej kapitole sa budeme venovať predchádzaniu tvorby odpadu v kuchyni prostredníctvom dvoch oblastí: **bezobalových nákupov** a **neplytvania potravinami**.



Kuchyňa bez obalu v praxi

Bezobalové nakupovanie a neplytvanie potravinami sú oblasti, ktoré spolu úzko súvisia. Potraviny, ktoré sa dajú nakúpiť do vlastných obalov sa spravidla dajú nakúpiť na váhu, a tak sa nám ponúka možnosť nakúpiť len toľko, koľko potrebujeme.

Ako sa teda dá dopracovať ku kuchyni bez obalu, aby tento koncept bol udržateľný z dlhodobého hľadiska? V nasledujúcich podkapitolách popíšeme 3 konkrétne kroky, ktoré nám v tomto smere veľmi pomohli.

#1 systém je základ

Prvým krokom k vysnívanej kuchyni bez obalu bolo to, že sme zaviedli **systém**. Týka sa trvanlivých potravín a spočíva v tom, že máme **stabilný výber trvanlivých potravín**, z ktorých varíme pravidelne. Vieme presne, čo v špajzi máme, každá surovina má „svoj“ pohár a keď sa minie, v obchode pohár znovu naplníme.



Polička so strukovinami

Tento systém nedodržiavame dogmaticky – keď napríklad výnimočne dostaneme chuť na lasagne, tak ich kúpime v supermarkete a pripravíme z nich jedlo. No vieme, že balenie minieme na jedenkrát a nebude sa nevypotrebované povaľovať v špajzi.

Zavedenie systému nám pomohlo zjednodušiť život a ušetrilo už veľa času. Uvedomili sme si, že nepotrebujeme mať v špajzi 10 druhov múky, keď bežne používame 5 druhov. Zato máme na policičke vedľa sporáka osvedčených 16 druhov korenia, bez ktorých sa nezaobídeme.

K trvanlivým potravinám samozrejme dokupujeme zeleninu, ovocie a chladené výrobky, občas pečivo. Dostali sme sa však už do bodu, kedy chodievame tieto potraviny nakúpiť 3-4x do mesiaca a ušetrí nám to zase ďalší čas, ktorý by sme inak strávili čakaním v rade pri pokladni.

Čo to v praxi znamená? Toto je prehľad našich stabilných zásob trvanlivých potravín:

Strukoviny: šošovica hnedá, červená šošovica, fazuľa biela, fazuľa meňachka, žltý hrach, cícer, šošovica beluga

Zrná: pohánka, quinoa, bulgur, jazmínová ryža, arborio

Vločky: ovsené vločky, pohánka – lámanka

Múka: ražná celozrnná, špaldová celozrnná, pšeničná chlebová, ryžová, cícerová

Cestoviny: celozrnné vrtuľky, semolinové špagety, kuskus, tarhoňa, fliačky, písmenká

Ochucovadlá: hraška, lahôdkové droždie, himalájska soľ, trstinový cukor, xylitol, kokosový cukor, panenský slnečnicový olej, koreniny (jednozložkové a zmesi)

Okrem týchto potravín máme v špajzi rôzne maškrtky, orechy a sušené ovocie, slané chrumkanie, čaj, kávu..., ktoré nemáme v stabilnom výbere potravín, keďže ich obmieňame podľa aktuálnych potrieb a chutí.

Odkedy sme zaviedli do našich potravinových zásob systém, už nás nepokúša skúšať stále nové recepty, na ktoré potrebujeme zakaždým iné suroviny. Naučili sme sa fungovať tak, aby sme varili z potravín, ktoré doma máme.



Polička s koreninami

#2 Plánovanie jedálnečky

Ďalším krokom na ceste ku kuchyni bez obalu bolo to, že sme sa naučili **plánovať rodinný jedálneček na celý týždeň**. V nedeľu si naplánujeme, čo budeme najbližší týždeň jesť. Zaberie nám to asi 10 minút a ušetrí v konečnom dôsledku veľké množstvo času. Plánujeme len obedové menu, pretože na večeru buď dojeme, čo zostalo z obeda alebo si pripravíme nejakú rýchlovku, často na studeno.

Pri plánovaní jedálnečky sa riadime niekoľkými princípmi:

- Všetci z rodiny sa vyjadria, na čo by mali v najbližšie dni chuť
- Nevadí nám jesť jedno jedlo aj viac ako 1 deň, prípadne 2x v 1 deň
- Uprednostňujeme sezónne suroviny
- Varíme najmä zo surovín, ktoré sú v stabilnom výbere potravín v našej špajzi
- Plánujeme skladbu jedálnečky tak, aby ingrediencie použité na prípravu jedla daného dňa mali presah do iného jedla dňa.

Posledný bod teraz v skratke rozvedieme na príklade. Vege gulášová polievka je skvelá kombinácia s vege bolonskou omáčkou, pretože majú niekoľko spoločných menovateľov: mrkva, stopkový zeler a paradajkový pretlak. Takto spotrebujeme celé balenie zeleru aj pretlaku naraz a nebude ich o 2 týždne vyhadzovať, pretože sme ich nedokázali spotrebovať (šetríme zdroje našej planéty, peniaze aj čas pri príprave).

Uvedieme ešte iný príklad: viem, že na obed budem variť granadír, do ktorého použijem asi kilo zemiakov uvarených v šupke. Tak 1 zemiak odložím a použijem do šošovicovej nátierky, ktorá bude na večeru. Variť 1 kus zemiaku je pre nás zbytočným plytvaním zdrojov našej planéty a ak môžeme, vyhneme sa mu. Približne takto nejako – múdro, efektívne a udržateľne – si spomíname na kuchárske umenie našich babičiek.

Aby ste si vedeli spraviť konkrétnu predstavu, na nasledujúcej strane prikkladáme náš jedálneček, podľa ktorého sme varili v jeden týždeň na prahu leta.

JEDÁLNIČEK	
PON	Bryndzová polievka Perkelt s haluškami (od nedele)
UTO	Vege gulášová polievka Bolonská omáčka zo zeleniny a červenej šošovice, cestoviny
STR	Vege gulášová polievka Boloňská omáčka zapečená s bulgurom a mozarellou
ŠTV	Krémová Hrachovo-zeleninová s klíčkami Granadír
PIA	Krémová Hrachovo-zeleninová s krutónmi Jahodové guľky s tvarohom a Slowtellou
SO	Cesnačka Šošovicovo-mrkvové fašírky, zemiakový prívarok
NE	Fazuľová polievka na sladko-kyslo Plnená paprika, ryža

Každá domácnosť má iné priority a svoj životný štýl, a preto budú konkrétne kroky k ohľaduplnej kuchyni vyzerieť v každej domácnosti trochu inak. Čo sme sa v tejto podkapitole snažili ukázať je to, že plánovanie jedálneho lístka je dôležitou súčasťou kuchyne bez obalu a efektívneho fungovania v kuchyni. Na plánovanie jedálneho lístka nadväzuje ďalší krok: plánovanie nákupov, o ktorom sa dočítate viac v nasledujúcej podkapitole.

#3 plánovanie nákupov

Plánovanie jedálneho lístka a s tým spojené plánovanie nákupov sú pre udržateľnú kuchyňu nepostrádateľné. Nám sa osvedčil týždenný cyklus plánovania, no na niekoho je to príliš dlhé obdobie, tak si nastaví interval kratší, povedzme 3-dňový.

Podstata však zostáva stále rovnaká: plánovanie jedálneho lístka a nákupov v nás podnecuje **vedomejšie konanie**, ktoré má dopad na životné prostredie, šetrí nám čas aj peniaze. Vďaka systému a plánovaniu jedálneho lístka **odoláme nepremysleným nákupom** a máme prehľad, čo máme v špajzi, chladničke aj mrazničke, čím **predchádzame plytvaniu jedlom**.

Na nákup do supermarketu chodievame 4x do mesiaca, do bezobalového obchodu a na trh 2x do mesiaca. Keďže je to dosť dlhý interval, tak si nákupný zoznam píšeme priebežne. Tento nápad nám vnukla Bea Johnson a spočíva v tom, že máme stále na viditeľnom mieste zápisník s perom. Keď sa minie napríklad horčica, tak ju napíšeme na nákupný zoznam a neriskujeme, že si na ňu pri plánovaní nákupu nespomenieme.



Ako sa dá nakupovať v supermarketoch, aby ste sa vyhli zbytočnému odpadu? Toto sú naše kritériá: vyberáme potraviny, ktoré

1. Sa dajú nakúpiť do vlastných obalov
Bežne takto nakupujeme zeleninu, ovocie, pečivo, či chladené výrobky s pultovým predajom
2. Sú vo vratných alebo znovu-použiteľných obaloch
Jogurty radšej kúpime v skle alebo v plastovom vedierku, pretože takéto obaly vieme ďalej využívať. Keď deti občas dostanú chuť na džús, tak uprednostníme balenie v PET fľaši oproti nápojovému kartónu – fľaša sa dá znovu použiť na čapované produkty a neskôr zrecyklovať
3. Sú v obaloch, ktoré majú väčšiu šancu na recykláciu: sklo, papier, kov

V niektorých prípadoch sa plastovým obalom vyhnúť nedá, no aj tie je možné správne separovať. Odporúčame sledovať recyklačné symboly na obaloch a uprednostniť plastové obaly s označením 1, 2 alebo 5, keďže tieto typy plastov sú recyklované v hojnej miere.

Aj keď sa naučíte nákupy poctivo plánovať, občas sa určite nejaký neplánovaný nákup pritrafí. Život sa skrátka deje a všetko sa nedá naplánovať 😊 Pre tieto prípady je fajn si vypestovať zvyk nosiť stále pri sebe nejaké čisté vrecká, ktoré sú ultra ľahké a spratné, takže v batohu či kabelke neprekážajú. Doma stačí potraviny len premiestniť do nádob vhodných na uskladnenie.

Na záver by sme vás chceli povzbudiť. I my si občas napriek všetkým týmto opatreniam domov prinesieme zbytočný odpad. Vtedy netreba vešať hlavu – sme ľudia, nie stroje. Slovami Jardy Duška:

Robíme veci najlepšie, ako vieme. Ale nie lepšie.

Buďme k sebe láskaví, aj keď nie sme dokonalí ❤️

Záver

Bezodpadová domácnosť je veľká téma. Preto sme sa rozhodli v tomto e-booku pokryť len časť z tejto komplexnej problematiky. Osvedčilo sa nám nedávať si hneď veľké ciele, ale rozporciovať si ich na čiastkové ciele, ktoré sú dosiahnuteľné v kratšom časovom horizonte a udržateľné dlhodobo. Úspechy, ktoré pri minimalizovaní tvorby odpadu dosiahneme, nás motivujú púšťať sa do stále ďalších výziev. Život bez odpadu je proces, ktorý nikdy nekončí.

Veríme, že vám naše návody pomôžu nájsť si vaše vlastné postupy, ktoré vás dovedú k tej vašej podobe kuchyne bez obalu 😊 Ak budete mať nejaké otázky, neváhajte sa nám ozvať alebo nás navštíviť priamo v Obchodíku. Radi vám všetko zodpovieme.

Predajňa: Obchodík bez obalu, Palackého 4, Trenčín

Blog, na ktorom nájdete aj recepty na jedlá, ktoré sa dajú pripraviť bez odpadu alebo takmer odpadu: <https://obchodikbezobalu.sk/>

E-mail: info@obchodikbezobalu.sk