

# Do lednice se vám najednou vejde dvakrát tolik jídla. Tento trik je hitem internetu

[aazdravi.cz/do-lednice-se-vam-najednou-vejde-dvakrat-tolik-jidla-tento-trik-je-hitem-internetu](https://aazdravi.cz/do-lednice-se-vam-najednou-vejde-dvakrat-tolik-jidla-tento-trik-je-hitem-internetu)

Tereza Holubová

9. 1. 2023



Zkuste si zkraje nového roku vzít jedno předsevzetí! Vytvořte si systém, jak budete skladovat jídlo v ledničce. Dá se tím nejen ušetřit spoustu místa, ale také velké množství peněz.

## Nepořádek v ledničce

Možná si říkáte, na co potřebujete systém, jak srovnávat jídlo do ledničky. Zkuste se však zamyslet nad tím, kolikrát jste v lednici něco zastrčili až dozadu a daná věc tam prošla nebo se zkazila?

Nebo si vzpomeňte, jak vždycky hledáte některé potraviny, které používáte méně často? Možná už se vám stalo, že jste nenašli, co jste zrovna potřebovali, a o pár dnů později na to náhodou narazili.

Lednička, ve které je všechno srovnáno podle systému, se navíc mnohem lépe uklízí a myje!

## Zjistěte jak správně ukládat potraviny do ledničky

---

Ledničky jsou uzpůsobené k tomu, aby se do nich ukládaly různé druhy potravin. Podle návodu si zjistěte, kde je v ledničce jaká teplotní zóna a podle toho rozvrhněte, co do které poličky dáte. Moderní ledničky navíc už mívají speciální chlazenou zásuvku na maso, tak ji nezapomeňte využívat!



*Foto: Shutterstock*

## Používejte krabičky a popisujte

---

Nejjednodušší způsob, jak si roztrídít jídlo v ledničce je používání krabiček. Dejte si jednu na sýry, další na jogurty a další třeba na zeleninu. Když budete něco z toho potřebovat, jednoduše sáhnete po určené krabici a vyberete si. Krabičky si můžete popsat, abyste do nich nemuseli pořád nakukovat.

Umísťujte věci v ledničce pořád na to samé místo, abyste nemuseli nic hledat.

Když přinesete nákup, dejte nově nakoupené věci dozadu a ty starší posuňte dopředu, abyste měli jistotu, že se vám nic nezkaží a nebudete to muset zbytečně vyhazovat.

### **Místo pro potraviny určené k rychlé konzumaci**

---

Vytvořte si v ledničce poličku, kam budete dávat potraviny, jež jsou určeny k rychlé konzumaci. Může jít třeba o zbytky od oběda, o připravenou svačinu nebo o jídlo, které brzy projde. Opět si tak zajistíte, že se jídlo nebude muset vyhazovat a vy tak nebudete zbytečně plýtvat potravinami ani penězi.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít