

## NAKUPOVANJE V ČASU KORONAVIRUSA



Brezskrbno nakupovanje se trenutno zdi kot stvar preteklosti. Pomembno je, da pazimo nase in na druge ter da skrbno načrtujemo nakupe.

### Najprej higiena

Prvo in najpomembnejše pravilo je, da zaščitimo sebe in druge. To pomeni, da si moramo pred vstopom v trgovino nadeti zaščitne rokavice. Večinoma jih že delijo pred vstopom v trgovine. Obvezno je nošenje zaščitnih mask. Če ste jih kupili ali naredili sami, morate slediti navodilom za pravilno rabo mask, ki jih je sestavil NIJZ. Pazimo tudi na higieno kašlja in kihanja. Plačujemo s plačilnimi karticami in se ne dotikamo ust, nosu in oči.

Po zadnjih ugotovitvah naj bi se okužba prenašala tudi prek aerosola, kar pomeni, da se virus nekaj časa zadržuje v zraku in se prilepi na vse površine. Na teh pa lahko preživi tudi po več dni. Ko se vrnete iz trgovine, najprej umijte roke in nato še sveže sadje in zelenjavo, ostala živila pa – če se le da – shranite v svežo embalažo (steklene kozarce, plastične posode s pokrovi ipd.). Če tega ne morate storiti, potem embalažo očistite z detergentom in vodo ali pa jo prebrišite z alkoholnim robčkom. Plastično vrečko, v kateri ste prinesli domov živila, za nekaj dni pospravite in se je ne dotikajte (shranite jo na nedosegljivo mesto hišnim ljubljencem in otrokom). Če ste trgovino obiskali s svojo vrečko za večkratno uporabo, jo operite. Ko ste živila pospravili, si ponovno umijte roke z milom in vodo.



Kupljena živila shranite v svežo embalažo ali pa jo operite.

Pazite, da v trgovini upoštevate varno razdaljo. Ne dotikajte se izdelkov, če jih ne nameravate kupiti.

### Ne kopičite zalog hrane

Zaradi panike ali strahu, ki ju morda občutite, nikar ne odrinite v trgovino z namenom, da boste nakupili dovolj hrane za cel mesec. Zagotovo vam bo česa zmanjkalo, predvsem pa je

smiselno, da uživata tudi sveže sadje in zelenjavo, ki vam cel mesec v hladilniku ne bo zdržala. Nakupite osnovna živila (moka, olje ipd.), ostalo pa dokupujte.

Če se boste v trgovino odpravili enkrat na teden – če ste med ogroženimi, imate prednost vstopa v trgovino v dopoldanskem času, sicer pa se tja odpravite v popoldanskem. Dobro premislite, kaj potrebujete: na list papirja lahko nanizate nekaj idej za kosila, ki vam pridejo na misel, pregledate kaj vse imate doma in šele nato sestavite nakupovalni listek.

### **Čas je za sočutje in skrb za sočloveka**

Nekaj ur pred odhodom v trgovino pokličite sorodnike, ki spadajo v ogroženo skupino in jih vprašajte, če kaj potrebujejo. Povejte jim, kdaj se boste približno odpravili in kam naj vam pošljejo seznam živil, ki jih potrebujejo. Če vas med tem kliče prijateljica, ki je niste slišali že nekaj dni, jo prav tako lahko vprašate, če kaj potrebuje.

S tem boste poskrbeli, da bodo vsi imeli dostop do sveže hrane (predvsem sadja in zelenjave ter mlečnih izdelkov), hkrati pa se bo v javnosti gibalo manj ljudi.

### **Obroki naj bodo premišljeni**

Izogibajte se nakupu večjih količin hrane z omejenih rokom uporabe. Namesto jogurtov v lončkih raje kupite tekoči jogurt, ki ga boste lahko dozirali po želji (ali lakoti) in ga po uporabi zaprli s pokrovčkom. Namesto konzerve pelatov, ki jih ne boste porabili do konca, izberite paradižnikov pire v stekleni embalaži, ki jo lahko zaprete s pokrovčkom. Ne kupite deset glav solate, temveč raje vzemite eno večjo, zelje, fižol, korenje in koruzo ter sestavljate različne solate.

Količine obrokov lahko zmanjšate in si lakoto potešite z drugimi prigrizki: kosom sadja, pestjo oreščkov, mlečnim izdelkom, kosom kruha. Na takšen način boste imeli prehrano bolj raznoliko. Pred kuhanjem pogledajte v hladilnik, katera živila morate v prihodnjih dneh nujno porabiti, da se ne bi pokvarila, in jedilnik sestavite na podlagi tega.



Obroki naj bodo manjši. Tako se boste izognili zavrženi hrani. Iz dveh kilogramov mešanega mletega mesa bo nastalo šest obrokov.

## Zmanjšajte količino odpadkov

To pravilo velja predvsem za zavrženo hrano. Ostanke shranite in jih pojejte – za večerjo ali malico. Porabite tudi tiste dele zelenjave, ki ste jo običajno odrezali in vrgli med biološke odpadke (liste na glavi cvetače, brokolijev bet ipd.). Pred odhodom v trgovino ne pozabite s seboj vzeti vrečk za sadje in zelenjavo ter za celoten nakup.



Shranjujte biološke odpadke, ki bi sicer romali v koš ali na kompost. S čebulnimi listi bomo lahko barvali pirhe.

Poskusite biti čim bolj samooskrbni. Naj vam bo v izziv narediti rezance, speči kruh ali narediti čokoladno mleko za otroka, ki noče biti naporen, a ga ob pogledu na vaš zaskrbljen obraz neprestano muči želja, da vas nadleguje za prigrizke.

<https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/5-pravil-nakupovanja-v-casu-koronavirusa/>