

KUHINJA BREZ ODPADKOV

POGLEJTE NAŠE NASVETE O TEM, KAKO LAHKO NAJBOLJE ORGANIZIRATE SVOJO KUHINJO
ODKRIJTE SKRITE DRAGULJE V KOTIČKIH SVOJE KUHINJE



UVOD

Spremenite svojo kuhinjo v srce vašega doma. Spoznajte naše strokovne nasvete za poenostavitev vsakodnevne priprave obrokov, da bo priprava enostavna, količina zavržene hrane čim manjša, vsak skriti zaklad vaše kuhinje pa povsem izkoriščen.

Načrtovanje, nakupovanje, pravilno shranjevanje živil in izraba gospodinjskih zalog nam omogočajo, da poskrbimo za gospodinjski proračun in prihranimo čas, ki ga porabimo za kuhanje.

Z našimi nasveti boste obvladali umetnost učinkovitega načrtovanja obrokov, pametnega nakupovanja in učinkovitega shranjevanja hrane, s čimer boste prevzeli nadzor nad svojim gospodinjskim proračunom in prihranili dragoceni čas v kuhinji.

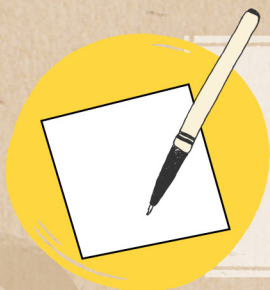


— 1 —

SPLOŠNA ORGANIZACIJA

Organizacija kuhinje je ključna, saj lahko s preverjanjem vsebine omaric, zamrzovalnika in hladilnika, načrtovanjem obrokov z razpoložljivimi izdelki in sestavljanjem nakupovalnih seznamov na preprost način prihranimo čas in denar.

Ne pozabite!



V kuhinji vedno imejte pisalo in **papir**, da si zabeležite izdelke, ki jih zmanjkuje – tako boste vedno vedeli, kaj morate kupiti, in se izognili nakupovanju odvečnih izdelkov.



Pri roki vedno imejte zamrzovalne vrečke za priročno zamrzovanje vsega, kar sodi v zamrzovalnik. Izberite visokokakovostne vrečke za večkratno uporabo, ki povečajo prostor v zamrzovalniku in zmanjšajo količino odpadkov.



Shranjujte kozarce, še zlasti velike, ki so idealni za shranjevanje testenin, riža, fižola, drugih suhih izdelkov ali kruha (ki bo idealen za krušne drobtine)!



Odkrijte čarobnost svojega zamrzovalnika – ni samo za sladoled! Kar najbolje izkoristite prostor v zamrzovalniku in ne pozabite ga redno odmrzovati.



Načrtujte uporabo ostankov in pripravite posodice za njihovo shranjevanje.



V pomivalni stroj položite polovico ožete limone za naravni vonj citrusov - tako boste uporabili naravni izdelek namesto kemikalij, prihranili denar in prizanesli naravi.




V stekleni kozarec dajte bananin olupak in čezenj nalijte vodo ter pustite, da se namaka. V dveh dneh boste dobili zelo učinkovito gnojilo za svoje rastline.



Lupine citrusov zmešajte s kisom in po 2 tednih boste imeli naravno čistilno sredstvo domače izdelave (le še razredčite ga z vodo v razmerju 1 : 1 in že je pripravljeno).

NAKUPOVANJE



Z načrtovanjem tedenskega nakupa boste prihranili stroške in čas, ki ga porabite za nakupovanje. Če se boste odpravili v trgovino z nakupovalnim seznamom v roki, boste kupili samo tisto, kar dejansko potrebujete. Brez nakupovalnega seznama lahko med trgovinskimi policami hodite več ur in izbirate tudi izdelke, ki jih v bližnji prihodnosti ne boste potrebovali.



Izbirajte izdelke s kar najmanj embalaže ali po možnosti kar brez nje. Če je le mogoče, kupujte izdelke, ki so pakirani v **materialu za večkratno uporabo**.



Ali kupujete zelenjavo v mrežastih vrečkah? Ne pozabite, da lahko **pri** nakupu kumaric ali paradižnika take vrečke ponovno uporabite.



Ali kdaj pozabite prinesiti vrečko, ko se odpravite po nakupih?

Vedno imejte vrečko shranjeno v avtomobilu, v košari kolesa ali blizu vhodnih vrat. Tako jo boste pri nakupovanju vedno imeli pri roki. Vrečke za večkratno uporabo lahko nosite tudi v žepih jakne, nahrbtniku ali torbici.



Ko greste od doma, vzemite s seboj **termo lonček** za večkratno uporabo.



Kadar obiščete restavracijo ali kavarno, vzemite s seboj **svoje posodice ali kozarce** za ostanke.



Pred nakupovanjem vedno nekaj pojejte. Če smo lačni, se rado zgodi, da nakupimo več, kot dejansko potrebujemo.



SHRANJEVANJE



Po nakupu si morate vzeti čas za pospravo nakupljenih izdelkov in pri tem upoštevajte, da jim pravilno shranjevanje podaljša rok uporabnosti. To pomeni, da jih boste lahko uporabljali dlje kot sicer.

Poučite se o razliki med izrazoma »Rok uporabnosti« in »Uporabno najmanj do«



»Rok uporabnosti«

pomeni rok trajanja in je hkrati varnostni ukrep. Po tem datumu ne bi smeli več zaužiti izdelka.



»Uporabno najmanj do«

Izraz »uporabno najmanj do« se nanaša na izdelke, ki se jim po določenem datumu uporabnost sicer ne izteče, vendar pa se njihova konsistenca, barva, okus ali vonj lahko spremenijo.



Izdelke po hladilniku in omaricah razporedite **glede na njihov rok uporabe**.



Razsute (sipke) izdelke shranjujte v steklenih kozarcih, npr. kozarcih od majoneze. Tako boste zagotovili, da v vaši kuhinji ne bo mrčesa, vaša hrana pa bo bolje zaščiten. Iz embalaže izrežite informacije o izdelku, ki vsebujejo navodila za kuhanje in rok uporabnosti, ter jih nalepite na kozarec.



Sir iz odprte embalaže preložite v posodico, ki jo lahko tesno zaprete, da ohranite njegovo svežino. Stekleni kozarci so prav tako popolni za shranjevanje!



Korenovke, kot sta korenje in peteršilj, je najbolje shranjevati v posodi z majhno količino vode na dnu. Tako dalj časa ostanejo sveže in čvrste.



Redkvice je najbolje shranjevati v steklenem kozarcu, tako da jim prej odrežete liste, ne pa tudi korenine – na dno kozarca pa nalijte nekaj vode.



Če pojedete le manjše količine kruha in ga pogosto mečete v smeti, shranite presežek v zamrzovalniku in ga uporabite, ko vam ustreza. Pred zamrzovanjem narežite kruh na rezine, tako da boste lahko vedno odmrznili samo toliko, kot želite. Imate radi popečen kruh? Preprosto ga vstavite v opekač kruha.



Sire, ki so podobni parmezanu, lahko zamrznete v manjših kosih, ki jih po potrebi vzamete iz zamrzovalnika za gratiniranje.



V zamrzovalniku imejte veliko vrečo za zelenjavne ostanke.

V njej shranujte olupke in odrezke korenja, peteršilja, pora, čebule, bučk, kopra, zelene, sladkega krompirja in gob. Take ostanke lahko uporabite za aromatično zelenjavno juho.



Konzervirane izdelke, na primer zelenjavo ali kondenzirano mleko, po odprtju prenesite v steklene kozarce in shranite v hladilniku - izdelki bodo ohranili svoje lastnosti dlje časa.



Za več nasvetov o življenju brez odpadkov in za še več izvrstnih receptov za kuhanje brez odpadkov obiščite spletno mesto

www.maggi.si

