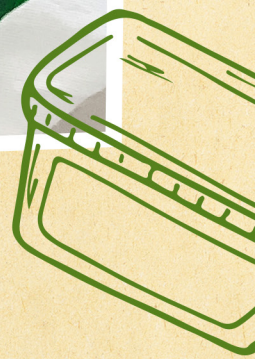


НУЛЕВИ ОТПАДЪЦИ В КУХНЯТА

ВИЖ НАШИТЕ СЪВЕТИ КАК ДА ОРГАНИЗИРАШ КУХНЯТА СИ.
ОТКРИЙ СКРИТИТЕ СЪКРОВИЩА В КЪТЧЕТАТА НА ТВОЯТА КУХНЯ



ВЪВЕДЕНИЕ

Превърни кухнята в сърцето на твоя дом. Виж нашите практични съвети как да улесниш всекидневното приготвяне на храна, като същевременно намалиш хранителните отпадъци и използваш всяко съкровище, скрито в твоята кухня.

Планирането, пазаруването, правилното съхранение на храната и използването на хранителните запаси в домакинството ни позволяват да помогнем на домашния бюджет и да пестим от времето за готвене.

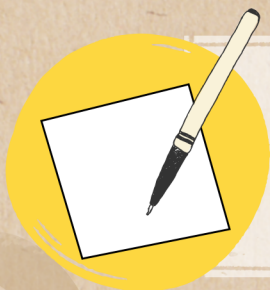
С нашите съвети ще овладееш изкуството на ефективното планиране на дневното меню, смарт пазаруването и интелигентното съхранение на храна, за да поемеш пълен контрол над бюджета на домакинството и спестиш ценно време в кухнята.



— 1 — ОБЩА ОРГАНИЗАЦИЯ

Добрата организация в кухнята е в основата на всичко. Проверката на съдържанието на шкафовете, фризера и хладилника, планирането на менюто с наличните продукти и съставянето на списъци за пазаруване са лесни начини да спестиш време и пари.

Не забравяй!



Винаги дръж **химикалка и лист** в кухнята, за да си отбелязваш продуктите, които скоро ще свършат – по този начин винаги ще знаеш какво трябва да се купи, а и ще избегнеш повторното купуване на един и същ продукт.



Винаги гледай да имаш **пликове за замразяване** под ръка, за да можеш да замразиш всичко, което искаш. Избирай висококачествени пликове за многократна употреба, които оптимизират пространството във фризера и намаляват до минимум отпадъка.



Запазвай си бурканите – особено по-големите, защото те са идеални за съхраняване на паста, ориз, боб или други насипни продукти, както и за сух хляб (от който става чудесна галета)!



Открий магията на фризера си – той не е само за сладолед! Използвай възможно най-добре пространството във фризера и не забравяй редовно да го размразяваш.



Започни планирано да използваш остатъците от храна и си подготви кутии, в които да ги съхраняваш.



Постави половинката изцеден лимон в съдомиялната машина, за да добавиш естествен цитрусов аромат, вместо да използваш неговите химически еквиваленти – така ще се погрижиш както за финансите си, така и за природата.




Постави бананови кори в буркан, залей ги с вода и ги остави настрана. Два дни по-късно ще имаш отличен растителен тор.



Смеси цитрусовите кори с оцет и 2 седмици по-късно ще имаш собственооръчно направен натурален почистващ препарат (просто го разреди с вода 1:1 и готово).

ПАЗАРУВАНЕ



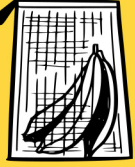
Планирайки седмичния пазар, можеш да намалиш разходите и времето, отделяно за пазаруване. Когато влезеш в магазина със списък за пазаруване, ще купиш това, което наистина ти е нужно. Без списък за пазаруване може да минат часове между ходенето покрай рафтовете и купуването на неща, които няма да използваш в близко бъдеще.



Избирай продукти, които са възможно най-малко опаковани или без опаковка. Ако е възможно, купувай продукти, които са опаковани в **материали за многократна употреба**.



Какво ще кажеш да купуваш зеленчуците за супа в мрежеста чанта? Не забравяй, че можеш да я **използваш** пак, когато купуваш краставици или домати.



Когато излизаш на пазар, забравяш ли да вземеш пазарна чанта? Винаги дръж една в колата, в кошницата на колелото или до входната врата. Така никога няма да я забравиш, когато тръгваш на пазар. Можеш да носиш чанти за многократна употреба и в джобовете на якето, раницата или чантата.



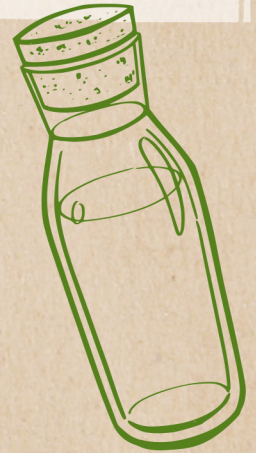
Взemi **термо чаша за многократна употреба** със себе си, когато излизаш от вкъщи.



Когато отиваш на ресторант или в кафене, **можеш да носиш собствени съдове или буркани** за останалата храна.



Хапни нещо, преди да отидеш на пазар. Ако излезеш гладен, е много възможно да купиш повече неща, отколкото са ти нужни.



СЪХРАНЕНИЕ



Като се върнеш от пазар, намери време да подредиш продуктите и не забравяй, че правилното съхранение удължава срокът на годност. По този начин ще можеш да ги ползваш и след доста време.

Научи разликата между Използвай преди и най-добър до



Използвай преди

се отнася до срока на годност, това е мярка за безопасност. След тази дата продуктът не трябва да се консумира.



Най-добър до

Терминът „минимален срок на съхранение“ се отнася за продукти, чиято годност не изтича „след датата“, но консистенцията, цветът, вкусът или миризмата им може да се променят.



Подреди продуктите в хладилника и шкафовете си според срока им на годност.



Съхранявай насипните продукти в стъклени буркани – напр. от мед. Така ще имаш сигурност, че в кухнята ти няма насекоми и храната е по-добре защитена. Изрежи от опаковката инструкциите за приготвяне и срока на годност и ги залепи върху стъкления буркан.



Прехвърли сиренето от отворената опаковка в плътно затворен съд, за да удължиш свежестта му. Стъклените буркани също са идеални за съхранение!



Зеленчуците с корен, като моркови и магданоз, се съхраняват най-добре в съд с малко вода на дъното. Това помага да ги запазиш свежи и твърди по-дълго време.



Репичките се съхраняват най-добре в стъклен буркан след отрязване на листата, но не и на корена – с малко добавена вода на дъното на стъкления буркан.



Ако ядеш по-малко количество хляб и той често отива в боклука, дръж излишъка във фризера и го използвай само когато ти е нужен. Нарези хляба, преди да го замразиш – така ще използваш точно толкова, колкото искаш. Обичаш ли препечен хляб? Всичко, което трябва да направиш, е да го сложиш в тостера.



Твърдите сирена като пармезан могат да се замразят на по-малки парчета и да се вадят само когато ще се стържат.



Винаги дръж голям плик за зеленчукови отпадъци във фризера. В него можеш да слагаш обелките и стъблата от моркови, магданоз, праз, лук, тиквички, копър, целина, сладки картофи, гъби. Използвай ги за приготвяне на ароматна супа.



След отваряне на консервирани продукти, например зеленчуци или кондензирано мляко, пресипвай ги в стъклени буркани и ги съхранявай в хладилник – така продуктите ще запазят качествата си по-дълго време.



За повече съвети за начин на живот без отпадъци и отлични рецепти влез в сайта на MAGGI:

www.maggi.bg

