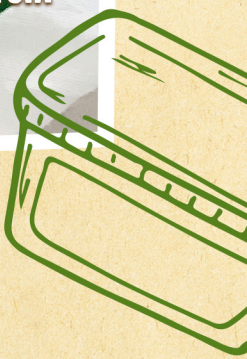




RISIPĂ REDUSĂ ÎN BUCĂTĂRIE

DESCOPERIȚI SFATURILE ȘI SOLUȚIILE NOASTRE, PENTRU A VĂ AJUTA SĂ VĂ ORGANIZAȚI BUCĂTĂRIA, FOLOSIND PRODUSE ASCUNSE CHIAR ÎN COLȚURILE ACESTEIA



INTRODUCERE

Bucătăria este inima unei case, așa că merită să îi acordăm o atenție specială. O organizare potrivită a acestui loc va face ca prepararea meselor zilnice să fie chiar mai ușoară, mai rapidă și mai plăcută. Sfaturile noastre vă vor ajuta să limitați risipa alimentelor și să folosiți lucruri ascunse chiar în bucătărie.

Planificarea cumpărăturilor, depozitarea adecvată a alimentelor și utilizarea stocurilor de alimente din gospodărie, conform regulii „risipă redusă”, vă permit să aveți grijă de bugetul gospodăriei și să economisiți timpul petrecut pentru a găti.

Descoperiți sfaturi despre cum să vă organizați bucătăria pentru a se potrivi cu așteptările dvs.



ORGANIZARE GENERALĂ

Organizarea bucătăriei este esențială, așa că nu vă amintiți de ea doar înainte de sărbători, ci în fiecare zi. Verificarea conținutului dulapurilor, congelatorului și frigiderului, planificarea meselor cu produse deja disponibile în casă și planificarea anticipată a cumpărăturilor, sunt modalități simple care vă permit să economisiți timp și bani.

Ce altceva ar trebui să vă amintiți?



Păstrați mereu **pix și hârtie** în bucătărie, pentru a nota produsele care sunt pe cale de a se termina - astfel, veți ști mereu ce trebuie să cumpărați și veți evita să cumpărați produse în exces.



Merită să țineți la îndemână **pungi pentru congelator**; sunt perfecte pentru a congela absolut tot și nu ocupă spațiu în congelator. Cumpărați unele de bună calitate, nu de unică folosință.



Păstrați **borcanele** - în special cele mari sunt ideale pentru a depozita cereale, orez, fasole sau alte produse vrac, sau pâine uscată (care este ideală pentru a face pesmet!)



Împrieteniți-vă cu congelatorul, folosiți-l și pentru altceva în afară de a depozita înghețată și mărar. Și amintiți-vă să îl dezghețați regulat.



Planificați să folosiți resturile alimentare și pregătiți recipiente pentru depozitarea acestora.



Puneți **o jumătate de lămâie stoarsă** în mașina de spălat vase, pentru un miros frumos și natural, în loc să folosiți produse chimice - veți economisi bani și ajuta natura.



Puneți **coajă de banană** într-un borcan, turnați apă și puneți deoparte. Două zile mai târziu veți avea un îngrășământ grozav pentru plante.



Amestecați **coajă de citrice** cu oțet. După 2 săptămâni veți avea un produs de curățare natural (doar diluați cu apă 1:1 și este gata de folosire)!

— 2 — CUMPĂRĂTURI

Planificarea cumpărăturilor vă permite să reduceți cheltuielile și timpul petrecut la cumpărături. Când intrați în magazin cu o listă de cumpărături, veți cumpăra ceea ce aveți nevoie. Fără o listă de cumpărături, poate dura ore întregi să mergeți printre rafturi și e mai probabil să cumpărați lucruri pe care nu le veți folosi în viitorul apropiat.



Selectați produse cu ambalaj minim sau fără ambalaj. Dacă este posibil, cumpărați produse ambalate în **materiale reutilizabile**.



Ați cumpărat legume pentru supă într-o plasă cu găuri? O puteți **refolosi** pentru a cumpăra roșii sau castraveți.



Uitați deseori să luați o sacoșă/pungă atunci când mergeți la cumpărături? Păstrați una în mașină, în coșul bicicletei sau lângă ușa de la intrare - astfel, nu o veți mai uita atunci când mergeți la cumpărături. Puteți, de asemenea, să păstrați pungi reutilizabile în buzunarul jachetei, ghiozdanului sau poșetei.



Când plecați de acasă, luați cu dvs. o **cană termică reutilizabilă**.



Când mergeți într-o cafenea sau la un restaurant, **luați-vă propriile recipiente sau borcane** - le veți folosi pentru a lua resturile.



Mâncați ceva înainte de a merge la cumpărături. Când vă este foame în timp ce faceți cumpărături, tindeți să cumpărați mai mult decât este necesar.



DEPOZITARE



După ce vă întoarceți de la cumpărături, ar trebui să vă faceți timp pentru a aranja produsele, ținând cont de faptul că depozitarea potrivită extinde termenul de valabilitate. În acest fel, le puteți folosi pentru mai mult timp.

Aflați care este diferența dintre „A se folosi până la” și „Data expirării”



„A se folosi până la”

se referă la termenul de valabilitate și este, de asemenea, o măsură de siguranță. După această dată, alimentele nu trebuie să fie consumate.



„Data expirării” / „A se consuma de preferință înainte de:”

se referă la așa-numitul termen minim de valabilitate. Minim, ceea ce înseamnă, „nu este final”. Este folosit pentru produsele care nu se strică „după această dată”, doar consistența, culoarea, gustul sau mirosul acestora se pot schimba. Condiția este ca instrucțiunile de depozitare de pe pachet să fie respectate și ca ambalajul să nu fie deteriorat.



Aranjați produsele în frigider și dulapuri
în funcție de termenul de valabilitate.



Depozitați produsele vrac în borcane de sticlă (de ex. borcane de sos sau maioneză). Astfel, puteți fi siguri că nu veți avea insecte în bucătărie și alimentele vor fi mai bine protejate. Lipiți pe borcanul de sticlă informațiile decupate din ambalaje, care conțin instrucțiunile de utilizare și termenul de valabilitate.



Mutați brânza din ambalaje deschise în recipiente bine sigilate, pentru a prelungi prospețimea acestora. Borcanele de sticlă sunt, de asemenea, ideale pentru depozitare!



Rădăcinoasele (morcov, pătrunjel etc.) se păstrează cel mai bine într-un recipient cu o cantitate mică de apă pe fund, astfel rămân proaspete mai mult timp.



Ridichiile se păstrează cel mai bine într-un borcan de sticlă, după ce au fost tăiate frunzele, dar nu și rădăcina - cu o cantitate mică de apă adăugată pe fundul borcanului de sticlă.



Dacă mâncați cantități mici de pâine și se ămărește frecvent, păstrați surplusul la congelator și folosiți-l atunci când doriți. Feliați pâinea înainte de a o congela - astfel veți folosi exact cât doriți. Vă place pâinea crocantă? Tot ce trebuie să faceți este să o puneți în prăjitorul de pâine.



Brânza de tip Parmezan poate fi congelată în bucăți mai mici și apoi scoasă și gratinată.





Păstrați o pungă mare pentru coji de legume în congelator. Puneți în ea bucăți rămase de morcov, pătrunjel, praz, ceapă, dovlecel, mărar, țelină, cartofi dulci, ciuperci. Când sunt destule în pungă, folosiți-le pentru a găti o supă aromată.



După deschiderea conservelor, de exemplu cele de legume sau de lapte condensat, mutați conținutul rămas în borcane de sticlă și depozitați-le în frigider - în acest fel își vor menține proprietățile pentru mai mult timp.



**Pentru mai multe sfaturi și rețete gustoase,
care ajută la reducerea risipei alimentare,
vizitați www.maggi.ro**

Aflați mai multe

