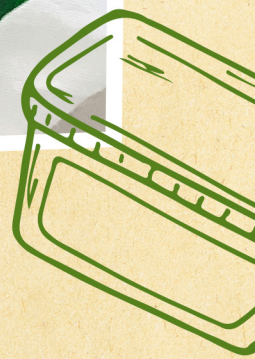


КУЈНА СО НУЛА ОТПАД

ПОГЛЕДНЕТЕ ГИ НАШИТЕ СОВЕТИ ЗА ОРГАНИЗИРАЊЕ НА КУЈНАТА.
ОТКРИЈТЕ КАКВИ СКАПОЦЕНОСТИ СЕ КРИЈАТ ВО СЕКОЕ КОШЕ ОД ВАШАТА КУЈНА



ВОВЕД

Претворете ја кујната во срце на домот. Дознајте ги нашите експертски совети за реструктурирана подготовка на храната, правејќи ја лесна како песна, притоа намалувајќи го отпадот од храната и користејќи го секое скапоцено делче од кујната.

Планирањето, пазарувањето, правилното складирање на храната и искористувањето на домашните залихи со храна ни овозможуваат да се грижиме за домашниот буџет и да заштедиме време при готвењето.

Со нашите совети ќе ја совладате уметноста на ефикасното планирање на оброците, паметното пазарување и досетливото складирање на храната, за да ја преземете контролата врз домашниот буџет и да заштедите скапоцено време во кујната.



— 1 — ОПШТО ОРГАНИЗИРАЊЕ

Организирањето на кујната е најважно: проверка на содржината на елементите, замрзнувачот и ладилникот, планирање на оброците со достапните намирници и правење списоци за пазарување. Сето тоа е еден едноставен начин да се заштеди време и пари.

Не заборавајте!



Секогаш чувајте **пенкало и хартија** во кујната за да забележите кои намирници се при крај - така постојано ќе знаете што треба да купите или да не купувате за да не правите дупли залихи.



Чувајте ќеси за замрзнување при рака за да ставате храна во замрзнувачот. Одберете квалитетни ќеси што може да се употребуваат повеќекратно за да го зголемите максималниот капацитет на замрзнувачот и да го сведете отпадот на минимум.



Зачувајте ги теглите - особено големите бидејќи се идеални за складирање тестенини, ориз или грав и други намирници што се продаваат на рефус, или пак сув леб (што би бил идеален за правење лебни трошки)!



Откријте ја магијата на замрзнувачот - не служи само за чување сладолед! Искористете го замрзнувачот максимално и не заборавајте редовно да го чистите од мразот.



Планирајте искористување на остатоците и подгответе ги садовите за да ги складираате.



Ставете половина исцеден лимон во машината за садови за да имате природен мирис на агруми, наместо да користите хемикалии за истиот ефект - ќе си ги зачувате и парите и природата.



Ставете луспи од банана во една тегла, налејте вода и оставете да стои. По два дена ќе имате одлично ѓубриво за растенија.



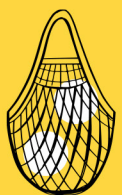
Измешајте луспи од агруми со оцет. По 2 недели ќе имате готово природно средство за чистење (само растворете со вода во сооднос 1:1 и ќе биде подготвено за употреба).

ПАЗАРУВАЊЕ

Планирајќи го неделното пазарување, ги намалувате трошоците и времето што ги трошите на пазарување. Кога во продавницата ќе влезете со список за пазарување, ќе го купите само она што всушност ви е потребно. Без список за пазарување, ќе ви бидат потребни многу часови бидејќи само ќе се шетате меѓу гондолите и ќе купувате работи што нема да ги користите во блиска иднина.



Избирајте намирници со минимално пакување или без пакување. Доколку е возможно, купувајте намирници што се спакувани во **материјали за повеќекратна употреба**.



Купувате зеленчук за супа во мрежичка? Не заборавате, може **повторно да ја употребите** кога ќе купувате краставици или домати.



Дали кога одите да пазарувате, си ја заборавете торбата? Чувајте една во автомобилот, кошницата од велосипедот или во близина на влезната врата. Така нема да ја заборавете кога ќе треба да одите на пазарување. Може да носите и торби за повеќекратна употреба во џебовите од јакната, ранецот или рачната торба.



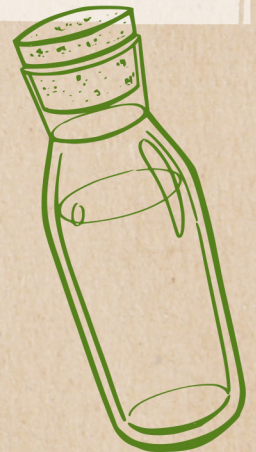
Земете **термичка шолја за повеќекратна употреба** со себе секогаш кога излегувате од дома.



Кога одите во ресторан или во кафе-бар, **носите сопствени садови или тегли** за остатоците.



Јадете нешто пред да одите на пазарување. Кога сте гладни, има поголеми шанси да купите повеќе од потребното.



СКЛАДИРАЊЕ



Кога ќе се вратите од пазарување, треба да најдете време да ги организирате намирниците, имајќи на ум дека правилното складирање го продолжува нивниот рок на траење. На тој начин, ќе може да ги користите долго откако ќе ги купите.

Дознајте која е разликата помеѓу Употребете до и најдобро пред



Употребете до

се однесува на рокот на траење, а исто така е и безбедносна мерка. По тој датум, производот не треба да се консумира.



Најдобро пред

Поимот „минимален рок на траење“ се однесува на производите на коишто не им истекува рокот „по наведениот датум“, но нивната конзистентност, боја, вкус или мирис може да се променат.



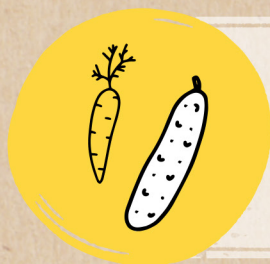
Наредете ги производите во ладилникот и елементите според нивниот рок на траење.



Складирајте ги производите на рефус во стаклени тегли - на пр. тегли од мајонез. Така ќе бидете сигурни дека во кујната немате инсекти и дека храната е добро заштитена. Залепете ги информациите како упатството за готвење и рокот на траење што сте ги исекле од пакувањето на стаклената тегла.



Префрлете го сирењето од отвореното пакување во сад за храна што има цврсто затворање, за да ја продолжите неговата свежина. Стаклените тегли се исто така идеални за складирање!



Коренестиот зеленчук како морковите и магдоносот најдобро се складираат во сад со мало количество вода на дното. Тоа помага да останат свежи и цврсти подолго време.



Трупките е најдобро да се чуваат во стаклена тегла по отсекување на лисјата, но не и на коренот - со мало количество вода на дното од стаклената тегла.



Ако јадете помали количества леб и често го фрлате лебот, чувајте го вишокот во замрзнувачот и користете го по потреба и желба. Исечете го на парчиња лебот пред замрзнувањето - така ќе може да употребите онолку колку што сакате. Дали сакате потпечен леб? Сè што треба да направите е да го ставите во тостерот.

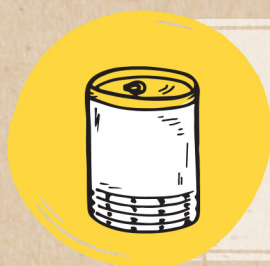


Сирењата како пармезан може да се замрзнуваат како помали парчиња, што потоа ќе се вадат по потреба за рендање.





Во замрзнувачот чувајте голема ќеса за остатоци од зеленчукот. Чувајте ги лушпите и врвовите од морковите, магдоносот, празот, кромидот, тиквичките, копарот, целерот, слаткиот компир, печурките. Употребете ги да приготвите ароматична супа.



По отворањето на конзервираните производи, на пр. зеленчук или кондензирано млеко, префрлете ги во стаклени тегли и складирајте ги во ладилникот – производите подолго време ќе ги задржат своите својства.



За повеќе совети за нула отпад и одлични рецепти со нула отпад, посетете го веб-сајтот на MAGGI:

www.maggi.mk

