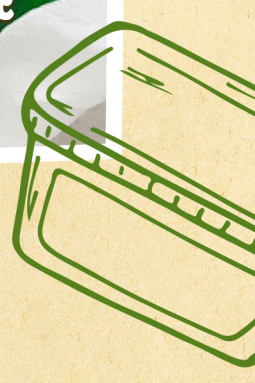




KUHINJA BEZ

**OSTATAKA
HRANE**

**POGLEDAJTE NAŠE TRIKOVE ZA ORGANIZACIJU KUHINJE, KAKO DA KORISTITE
SVE PROIZVODE KOJE IMATE U SKRIVENIM UGLOVIMA VAŠE KUHINJE**



PREDSTAVLJANJE

Kuhinja je srce doma, zato je potrebno obratiti posebnu pažnju na nju. Pravilan raspored prostora ovog mesta će učiniti svakodnevnu pripremu hrane lakšom, bržom i prijatnijom. Naši saveti će vam pomoći da ograničite bacanje hrane i da koristite sve što je skriveno u vašoj kuhinji.

Planiranje kupovine, pravilno skladištenje hrane i korišćenje zaliha hrane u domaćinstvu prema konceptu kuhinje bez ostataka hrane, omogućava uštedu kućnog budžeta i vremena utrošenog na kuvanje.

Pogledajte savete kako da organizujete kuhinju prema vašim očekivanjima.



GENERALNA ORGANIZACIJA

Uređenje kuhinje je osnovno pravilo, pa ga se prisećajte ne samo tokom praznika već i svakog dana. Neki od načina jesu, provera sadržaja vitrina, zamrzivača i frižidera, planiranje obroka sa dostupnim proizvodima i pravljenja lista za kupovinu. Jednostavni načini koji omogućavaju uštedu vašeg vremena i novca.

Čega još treba da se setite?



Uvek držite **papir i olovku** u kuhinji zapišite stvari koje vam ponestaju - tako ćete uvek znati šta vam je potrebno da kupite, kao i da izbegavate kupovinu nepotrebnih proizvoda.



Korisno je držati **kese za zamrzavanje** pri ruci; savršene su za zamrzavanje apsolutno svega, ne zauzimaju prostor u zamrzivaču. Kupujte one kvalitetnije, a ne za jednokratnu upotrebu.



Sačuvajte tegle - posebno velike tegle su idealne za skladištenje žitarica, pirinča, pasulja ili drugih mahunarki, ili prezli.



Nek zamrzivač postane vaš prijatelj za sve, koristite ga za nešto drugo osim za čuvanje sladoleda ili mirođije. Ne zaboravite da ga redovno odmrzavate.



Planirajte da koristite ostatke i pripremite činije za njihovo skladištenje.



Stavite polovinu iscedenog limuna u mašinu za pranje sudova za lep, prirodan miris umesto da koristite ekvivalentne hemikalije - uštedete novac i čuvaćete prirodu



Koru banane stavite u teglu, prelijte vodom i ostavite sa strane. Dva dana kasnije imaćete odlično đubrivo za biljke.



Pomešajte koru bilo kog citrusa sa sirćetom, 2 nedelje kasnije dobićete prirodno sredstvo za čišćenje (samo je potrebno da ga razblažite vodom odnosom 1:1 i spremno je za upotrebu).

— 2 — KUPOVINA

Planiranje kupovine Vam omogućava da smanjite troškove i vreme koje utrošite dok kupujete. Kada uđete u prodavnicu sa listom potrepština, kupićete ono što vam je zaista potrebno. Bez liste, možete šetati satima između polica i kupiti stvari koje nećete koristiti u bliskoj budućnosti.



Izaberite proizvode sa minimalnim pakovanjem ili bez njega. Ako je moguće, kupujte proizvode koji su upakovani u **materijale za višekratnu upotrebu**.



Da li ste kupili povrće za supu u mrežastoj vrećici? Možete je **ponovo koristiti** dok kupujete krastavce ili paradajz.



Da li zaboravljate torbu kada idete u kupovinu? Držite jednu u automobilu, u korpi za bicikl ili blizu ulaznih vrata - na ovaj način je nećete zaboraviti kada idete u kupovinu. Takođe možete nositi torbe za višekratnu upotrebu u džepu svoje jakne, ranca ili tašne.



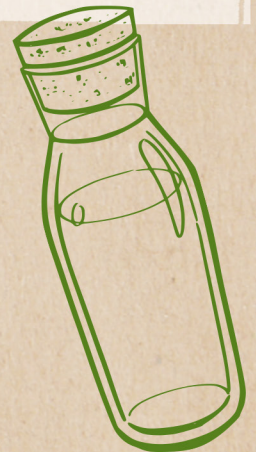
Kada izađete od kuće, ponesite sa sobom **termos**.



Kada idete u kafić ili restoran, **ponesite svoje posude ili tegle** - iskoristićete ih za ostatke hrane.



Pojedite nešto pre nego što odete u kupovinu. Kada je neko gladan dok kupuje, teži da kupi više nego što je potrebno.



3 SKLADIŠTENJE



Po povratku iz kupovine trebalo bi da nađete vremena za sređivanje stvari koje ste kupili, imajući u vidu da pravilno skladištenje produžava rok trajanja. Na ovaj način možete da ih koristite duže vreme.

Naučite razliku između Upotrebljivo do i Najbolje upotrijebiti do



Upotrebljivo do

odnosi se na rok trajanja, a također je i mera bezbednosti. Nakon ovog datuma, hranu ne treba jesti.



Najbolje upotrijebiti do

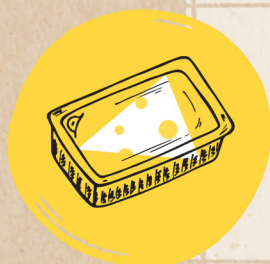
odnosi se na takozvani minimalni rok trajanja. Minimum, što znači "nije krajnji rok". Koristi se za proizvode koji se ne pokvare "nakon datuma", samo se njihova konzistencija, boja, ukus ili miris mogu promeniti.



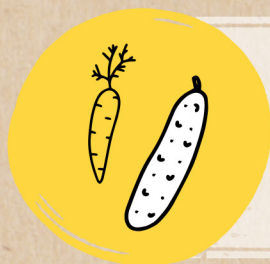
Rasporedite proizvode u frižideru i vitrinama
prema roku trajanja.



Čuvajte namirnice u staklenim teglama - npr. tegle od majoneza. Na ovaj način možete biti sigurni da u vašoj kuhinji neće biti insekata i da će vaša hrana biti bolje zaštićena. Zalepite informacije izrezane iz pakovanja koje sadrže uputstva za kuvanje i rok trajanja na teglu.



Kada otvorite sir, prebacite ga iz otvorenog pakovanja u posudu za hranu kako biste produžili njegovu svežinu. Staklene tegle su takođe idealne za skladištenje!



Korenasto povrće (šargarepu, peršun i dr.) najbolje je čuvati u posudi sa malo vode na dnu, tako duže ostaje sveže i čvrsto.



Rotkvice je najbolje čuvati u staklenoj tegli nakon odsecanja listova - uz dodavanje malo vode na dno staklene tegle.



Ako jedete male količine hleba i on često propada, držite višak u zamrzivaču i koristite ga kad god želite. Narežite hleb pre zamrzavanja - na ovaj način ćete koristiti tačno onoliko koliko želite. Da li volite hrskav hleb? Sve što treba da uradite je da ga stavite u toster.

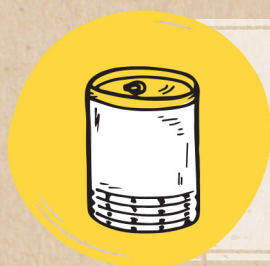


Tip sira kao što je parmezan se može zamrznuti u manjim komadima i izvaditi na rendanje.





Veliku kesu za koru od povrća držite u zamrzivaču. U njoj držite vrhove šargarepe, peršuna, praziluka, luka, tikvica, kopra, celera, batata, pečuraka. Kada ih ima dovoljno u kesi, upotrebite ih za kuvanje aromatične supe.



Nakon otvaranja konzerviranih proizvoda, na primer, povrća ili kondenzovanog mleka, prebacite ih u staklene tegle i čuvajte u frižideru – tako će zadržati svoja svojstva duže vreme



Pronađite još saveta i trikova kako biste kuvanje bez ostataka učinili još lakšim. Posetite www.mojrecept.rs

Saznajte više

