

Hogyan főzzünk öko-san?

Alapszabályok

- Mindig a vendégül látott személyek számának megfelelő mennyiségű ételt főzzünk!
- Kerüljön megfelelő mennyiségű étel a tányérra! Általában az étellel jól megpakolt tányérok egy része mindig a kukában végzi. Tévhit, hogy csak a jól megrakott tányér néz ki ínycsiklandózóan. Tanulj meg dekoratív szervírozó technikákat – ezzel nem csak barátaidat nyugdíszolhatod le, de a maradékok mennyiségét is csökkentheted. Mindemellett ne felejtse el a szervírozott adagokat kor és étkezési szokásokhoz igazítani.
- Főzz okosan! Tervezd meg előre menüdet és bevásárlásaidat! Így nem csak változatosan és környezettudatosan étkezhetsz, hanem a pénztárcádra is üdítő hatással lesz.



Vigyázz, kész, főzz!

- A családot etesd, ne a szemetest!
- Használd fel maradék alapanyagaidat, ételmaradékaidat! Nem kell más hozzá csak egy kis kreativitás! Adj maradékaidnak egy második esélyt!
- Tartsd szem előtt a "Minőségét megőrzi" és a „Fogyasztható” dátumok közötti különbséget!
- Ha észreveszed, hogy egy adott élelmiszernek közeledik a fogyaszthatósági ideje, két dolgot tehetsz:
 - Használd fel főzés során - a fogyaszthatósági idő napján is megteheted - a hűtőben még további két napig tárolva is fogyasztható marad
 - Fagyaszd le még a fogyaszthatósági idő előtt, majd később a kiolvasztást követő 24 órán belül használd fel.
- Fogyaszd el a zöldségek és gyümölcsök minden ehető részét! (Ne felejtse el megmosni őket fogyasztás előtt.)
- Előfordul, hogy a hűtőben vagy szekrény legmélyén felejtett zöldségek már esztétikailag egyáltalán nem nyújtanak szép látványt. A megoldás azonban nem a kukába dobás. Kitűnő leves vagy mártás készíthető felhasználásukkal, nem fognak csalódást okozni!
- Bizonyos ételek légmentes tárolóedényben való tárolásával hosszabb ideig megőrizhető frissességük: sajtok, félig elfogyasztott konzervek, sonkák, húsok.





- Ha a ketchupos /majonézes tubusból - akárhogy is tekered-csavarod- semmit nem sikerül kisajtolni, vedyél elő egy ollót! A dobozt kettévágva még tovább élvezheted kedvenc szószodat.
- Soha ne tégy hűtőbe még meleg ételt! Ez nem csak az energiafelhasználást növeli, de a hirtelen lehűlés az étel romlásához is vezethet.
- A lefagyasztott ételeidet a hűtőben olvaszd ki, ne a mikrohullámú sütőben. Így az olvasdás teljesen egyenlő mértékben zajlik le az étel teljes felületén, és energiát is megtakarítasz!



Az Európai Bizottság
támogatásával

www.hulladekcsokkenteshet.hu

