

PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Jak nie zmarnować resztek jedzenia po świętach

—— KUCHNIA ZERO WASTE



(01)

W naszych kuchniach
powinna panować
zasada "zero waste" - nie
wyrzucajmy jedzenia,
czyli pieniędzy.

Niestety, często w okresie
przedświątecznym robimy zbyt
duże zakupy, zbyt wiele
gotujemy. Święta mijają, a
nasze lodówki dalej są
przepełnione. Co zrobić, żeby
nie marnować żywności, nie
tylko w okresie
poświątecznym?



Najprostszym sposobem na długie przechowywanie żywności jest jej zamrożenie. Przekładamy potrawy do plastikowych pudełek lub foliujemy produkty i chowamy do zamrażarnika. Powinniśmy pamiętać, aby w zamrażarce nie przechowywać ich zbyt długo - najwyżej 3 miesiące



Produkty, które zamroziłam po tegorocznych świątach

PIERNIK

Piernik jest ciastem, które można długo przechowywać. Po rozmrożeniu nie traci smaku ani formy.



Produkty, które zamroziłam po tegorocznych świątach (2)

KLOPS

Klops, czyli pieczeń z jajkiem, zawinęłam w folię aluminiową i włożyłam do zamrażarki. Posłuży mi w najbliższym czasie do obiadu.



Produkty, które zamroziłam po tegorocznych świętach (3)

KAPUSTA Z GRZYBAMI

W tym roku zrobiłam jej zdecydowanie za dużo. Nadwyżkę kapusty włożyłam do plastikowego pudełka i zamroziłam. Gdy będę robić pierogi, rozmrozę kapustę, która posłuży mi za nadzienie.



Produkty, które zamroziłam po tegorocznych świąteczach (4)

ŚLEDŹ W CIEŚCIE

Ryba w cieście idealnie nadaje się do zamrożenia. Ułożyłam ją na plastikowym talerzyku i zakryłam szczelnie folią spożywczą. Tak opakowana, trafiła do zamrażarki.

Mam nadzieję, że w Waszych domach również żadne ze świątecznych dań się nie zmarnowało. Więcej o kuchni zero waste dowiedzie się w kolejnych materiałach edukacyjnych!

