

Resturile alimentare întâlnesc creativitatea

De ce să aruncăm resturile rămase după masă, când le putem folosi pentru a pregăti alte mese, la fel de gustoase? Cu toții trebuie să fim mai curioși, creativi și curajoși în ceea ce privește folosirea tuturor resurselor alimentare.



Consumă mâncare reîncălzită

Chimia alimentară ne confirmă că păstrarea la frigider a unor mâncăruri gătite permite pătrunderea aromelor în proteine și amidon, rezultând gustul distinctiv de **umami**. A fost dovedit științific că pizza reîncălzită devine mai puțin grasă, datorită transformării uleiurilor la încălzire.

Dedică o seară resturilor alimentare

Dacă ai frigiderul sau congelatorul plin-ochi cu resturi din timpul săptămânii, dedică o seară unei rețete de cină creativă din resturi.

Planifică și porționează

Dacă pâinea feliată e prea multă, pune foi de copt între feliile de pâine, ambalează-le în folie alimentară și congelează-le. Dacă ai oaspeți, site-uri ca www.savethefood.com/guestimator, te pot ajuta să planifici o masă mai mare.

Creează resturi intenționat

Când îți planuiești mesele, gândește-te ce pot să devină resturile rămase. Astfel, legumele, oasele se pot transforma în supe-bază pe care le poți congela în formă de cuburi de gheață.

Fă din gătit o activitate plăcută

Încearcă să-ți gătești mese calde, vei irosi mai puțin știind că ai lucrat la ele. Fă seri de gătit cu prietenii, gătitul

Știi că poți face chipsuri din coji de legume, că poți mânca frunzele de ridichi și că poți face briose sărate din crutoane de pâine? Rețetele creative din resturi arată nu doar respectul nostru pentru mâncare, dar ne salvează și buzunarul și contribuie la protejarea mediului. În plus, exercițiile culinare de acest gen ajung să te facă un bucătar mai priceput.

aproapie oamenii. Implică-i și pe copii în activitățile de gătit și folosește aplicații de gătit din resturi pentru inspirație: *Love Your Leftovers*, *Love Food*, *Hate Waste*.

Fă schimb/Donează mâncarea în surplus

Încearcă aplicația **OLIO** pentru vecinii și oamenii din proximitatea ta.

Și resturile sunt ingrediente!

Crutoane din pâine uscată

Taie pâinea uscată, stropește-o cu ulei de măsline, sare și piper și folosește-o drept crutoane în salate/supe cremă.

Jumătățile de fructe rămase

Trage-le la tigaie cu puțin unt, scorțișoară și zahăr și le poți folosi ca umplutură pentru clătite sau bază pentru un pandișpan delicios.

Frunzele de morcovi și ridichi

Folosește-le la salate, sunt la fel de bune ca salata verde! Poți face din aproape orice plantă verde, nuci și ulei, un sos pesto proaspăt și delicios. Adaugă-le la smoothie-uri pentru un plus de vitamine.

Legumele gătite, rămase de la garnituri

Legumele la grill sau gătite pe aburi care și-au pierdut textura pot deveni supă cremă a doua zi. Poți face o bază lichidă de legume, astfel: depozitează toate resturile de legume într-o pungă resigilabilă în congelator: capetele de la morcovi, rădăcini de pătrunjel, ceapă, mijloacele verzi de la roșii, tulpinile de la ierburi și verdețuri. Fierbele împreună și strecoară supa obținută, apoi folosește baza la supe, sosuri, sau pentru a găti orez. Se poate păstra la congelator până la 6 luni.

Chipsuri din coji

Cojile legumelor conțin multe vitamine. Spălate, condimentate și date la cuptor, devin chipsuri foarte bune.



Rețete creative Food Waste Combat

Luni: Mini-pizza cu felii de pâine

Înmoaie pâinea în lapte și așează-o într-o tavă de copt. Adaugă puțină pastă de roșii, mozzarella și frunze de busuioc și dă-le la cuptor.



Marți: Pesto din frunze de pătrunjel

200g de frunze de morcov, 1 cățel de usturoi, 1 lingură de suc de lămâie, 3-4 linguri de ulei și sare. Dă tot prin robotul de bucătărie sau toacă-le împreună. Se pot adăuga la final și firimituri de pâine uscată.

Miercuri: Smoothie sănătos cu verdețuri

2 banane mari, 1 legătură de frunze de pătrunjel sau de ridichi (sau ambele), 3 linguri de suc de lămâie, 2 lingurițe de miere, 1 litru de apă, toate date prin blender.



Joi: Sos pentru paste din resturi de legume gătite

Fierbe legumele, roșiile și niște usturoi timp de 20 minute, apoi pentru a da o textură mai bună sosului, dă-le prin blender. Adaugă condimente după gust.

Vineri: Chipsuri din coji de cartofi

Luați 5 cartofi bio medii, 2 linguri ulei de măsline, condimente și 100 gr. parmezan. Se spală și se usucă cojile de cartofi, se dau la cuptor timp de 20 minute. Se servesc cu parmezan și verdețuri.



Sâmbătă: Tort de banane

2 căni de făină, 1 cană de zahăr, 1 cană de lapte, 3 ouă, 6 banane moi și coapte, 1 praf de copt și puțină sare. Se pune la cuptor timp de 40 de minute. Poți pune pentru mai multă savoare și 6 linguri de cacao.

Duminică: Conopida spălată și desfăcută în bucăți mici sau dată în blender, se dă cu fulgi de drojdie, sare, boia și parmezan. Se poate consuma ca atare.

Cum reducem risipa alimentară

Nu arunca uleiul gătit direct în chiuvetă - predă-l la reciclat (vezi uleiosul.com și alte inițiative similare)

1. Când faci cumpărături, fă-ți o listă. Încearcă să cumperi cât ai nevoie pentru câteva zile.
2. Evită promoțiile, mai ales la produse care nu se păstrează ușor sau pe care nu le consumi des.
3. Alege produse organice provenite din ferme locale. Procesul lor de a ajunge de la producător la tine în farfurie este unul mai scurt și mai puțin poluant pentru mediu.
4. Depozitează și congelează corect alimentele. Aplică ceea ce ai învățat din ghid!
5. Înainte să le arunci, gândește-te mereu cum ai putea folosi alimentele rămase în urma unui prânz sau unei cine pentru rețete noi. Fii creativ!
6. Stabilește o zi a săptămânii pentru revizuirea conținutului din frigider.
7. Gătește doar cât ai nevoie. Observă și evaluează corect porțiile de mâncare pe care le gătești. Se va micșora cantitatea de resturi de mâncare.
8. Aplică metoda FIFO în frigider: First In, First Out. Setează-ți frigiderul la 5 grade.
9. La finalul evenimentelor în care se consumă preparate gătite, oferă invitaților mâncarea rămasă. Donează surplusul de hrană organizațiilor non-profit sau direct oamenilor care au nevoie de ele.
10. Folosește compostiera pentru resturile organice și biodegradabile.

