

VIRTUVĖ BE MAISTO ATLIEKŲ

Pateikiame keletą patarimų, kurie Jums gali padėti ugdyti naujus įgūdžius ir sumažinti maisto likučių kiekį virtuvėje.

Kartu mokymimės planuoti ir atsakingiau rinktis maisto produktus, kad maisto švaistymas taptų mažesne problema visame pasaulyje!

Maisto planavimas

- Savaitės ar bent keleto dienų valgiaraščio planavimas labai svarbu, kai norime išmesti mažiau likusio maisto.
- Pirmiausia mintyse apgalvokite, ką norėsite gaminti, vėliau pasidalykite savo mintimis su vaikais, kadangi taip ne tik galutinai sudarysite valgiaraštį, bet ir mokysite vaikus priimti įvairias nuomones ir surasti bendrą visiems tinkamą sprendimą.
- Kartu aptarkite ne tik pagrindinius patiekalus, bet ir užkandžius, kad išalkus netektų ieškoti greitų alternatyvų užkąsti.

Maisto atsargų lentyna

- Susikurkite dažniausiai perkamų maisto produktų ir mėgstamiausių receptų sąrašą.
- Visuomet namuose turėkite turėkite ilgesnio galiojimo laiko produktų ir tinkamų vartoti atsargų. Tai įvairios kruopos, viso grūdo makaronai, riešutai, avinžirniai, alyvuogių aliejus, prieskoninės žolelės ir kiti.
- Planuodami valgiaraštį ar labai išalkę – visuomet patikrinkite šių produktų likučius ir ką dar turite šaldytuve, kadangi iš jų galima sugalvoti daug įvairių patiekalų.
- Į parduotuvę eikite tik tuomet, kai nesate išalkę ir su suplanuotu produktų sąrašu.

Prekių pasirinkimas

- Rinkitės nesupakuotas prekes. Dažnai perkant maisto produktus, dalį tenka išmesti, o rinkdamiesi sveriamas prekes – išmesite kur kas mažiau. Juk kartais prireikia tik poros pievagrybių, o perkame visą pakuotę.
- Daugelį perkamų produktų galime pasigaminti patys, tokių kaip duona, sveikatai palankesni desertai ar padažai.
- Ypač šiltuoju metų laiku galite namuose patys užsiauginti įvairių žalumynų, pavyzdžiui: svogūnų laiškų, krapų ir kt., ir ne tik nereiks jų pirkti plastikinėse pakuotėse, bet ir su vaikais turėsite smagų užsiėmimą.

Porcijų dydis

- Numatyti, kiek porcijų reikės Jūsų šeimai, labai svarbu, jei norite, kad liktų kuo mažiau nesuvalgyto maisto.
- Gamindami įvairius patiekalus atsižvelkite, kiek ir kokių ingredientų sunaudojate ir ar suvalgote visą pagamintą patiekalą, nesistenkite gaminti daugiau nei įprastai.
- Tiekite mažesnėmis porcijomis ir geriau papildykite lėkštę antrą kartą.
- Atidžiai stebėkite vaiko suvalgomos porcijos dydį ir stenkitės, kad jo lėkštėje būtų tiek maisto, kiek mažylis pajėgs suvalgyti, nedėkite gerokai per daug, nes tai padidina maisto išmetimo tikimybę.

Maisto likučiai

- Dažnai nesuvalgyti ir jau nebe tokie išvaizdūs produktai yra išmetami, tačiau juos puikiai galite panaudoti kitiems patiekalams. Pavyzdžiui, pernokusius vaisius galite sunaudoti trintiems vaisių kokteiliams / šviežiai spaustoms sultims, daržoves – omletui ar įvairiems apkepams.
- Daržoves dar galima ir atgaivinti, pamerkus jas į šaltą vandenį, tai puikiai tinka salotų lapams, ridikėliams, morkoms ir kitoms.
- Jeigu turite nemažai daržovių, vaisių ar uogų ir matote, kad tiek tikrai Jūsų šeima nesuvalgtos – galite juos užšaldyti arba pasidalyti su artimaisiais.

Maisto laikymas

- Kas keletą dienų patikrinkite šaldytuvo turinį ir pažiūrėkite, ką pirmiausia reikėtų suvalgyti.
- Neperlaikykite maisto, uždaryto dėžutėse, naudokite permatomus / stiklinius indelius, kad puikiai matytumėte, kas dar liko nesuvalgyta ir ką greičiau reikia suvartoti.
- Pasirūpinkite, kad atsargų lentynoje esantys produktai būtų sandariai uždaryti ir galėtų išlaikyti visas savo gerąsias savybes.

