

5 korakov za zmanjšanje odpadkov v kuhinji

Kolikokrat na teden se znajdete v situaciji, da zavržete ostanke hrane? Kolikokrat odnesete smeti? Če so odgovori na ta vprašanja "pogosto", je morda čas, da začnete uporabljati nove navade v prehranjevanju. Ne glede na to ali že zmanjšujete uporabo plastičnih posod za hrano, uživate več rastlinske hrane in spreminjate ostanke živil v uporabne sestavine, obstaja še veliko več načinov za zmanjšanje živilskih odpadkov v kuhinji!

Živila ki jih običajno kupujete, lahko pripravite tudi sami

Izdelava domačih različic živil, ki jih kupite v trgovini, lahko drastično zmanjša vaše plastične odpadke. Če ponavadi kupite hummus v plastični posodi, imejte v vidu, da ga je zelo enostavno narediti doma s samo nekaj preprostimi sestavinami! Tukaj je recept - seseklajte vse sestavine v močnem mešalniku : pločevinka čičerike , 1 strok česna, ¼ skodelice olivnega olja, 2 žlici svežega limoninega soka, 2 žlici tahinija, 1 žličko mlete kumine in ¼ čajne žličke soli. Za shranjevanje uporabite steklene posode in ne plastiko!

Odkrijte alternative mleka na rastlinski osnovi

Če imate radi mleko, poskusite narediti svoje mleko na rastlinski osnovi. S tem zmanjšate skupne odpadke (nič več plastične embalaže za mleko). Vse kar potrebujete, so osnovne sestavine (oreški, oves, semena), voda in močan mešalnik. Poiščite vse naše rastlinske recepte za mleko tukaj ([povezava do receptov](#)). Poskusite dodati še javorjev sirup za sladkobo.

Zmešajte ostanke kruha v drobtine

Ne zavržite ostankov kruha. Lahko jih zdrobite z mešalnikom ali ročnim mešalnikom v krušne drobtine , ki bodo uporabne še nekaj časa. Drobtine lahko dodate različnim jedem, vključno solatam, juham ali enolončnicam in tako dobite pri jedeh hrustljivost!

Zelenje dele pri zelenjavi spremenite v omake

Preden bodo listi solate, špinače ali ohrovt oveneli, jih zmešajte skupaj s kremnim sirom in jih spremenite v visokovredne omake. Postrezite jih s surovo zelenjavo kot enostavno in zdravo predjed na zabavah ali pa jih uživajte kart tako ,kot zdrav prigrizek! To bo dodalo dodatne vlaknine in hranila v vašo vsakodnevno prehrano.

Želite preizkusiti te preproste recepte? Delo si olajšajte z uporabo mešalnikov in ročnih mešalnikov Tefal ,zahvaljujoč njihovi tehnologiji rezil Powelix. In odkrijte vse, kar lahko storite z mešalnikom in ročnim mešalnikom Tefal: ([povezava do vaše spletne strani Powelix](#)).