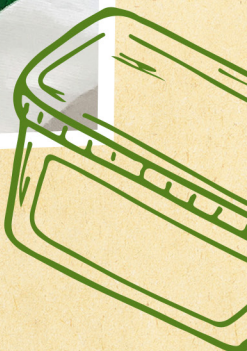


KUHINJA BEZ OSTATAKA HRANE

POGLEDAJTE NAŠE SAVJETE ZA ORGANIZACIJU VAŠE KUHINJE
KAKO DA KORISTITE SVE PROIZVODE KOJE IMATE U SKRIVENIM UGLOVIMA VAŠE KUHINJE



PREDSTAVLJANJE

Kuhinja je srce doma, zato treba obratiti posebnu pažnju na nju. Pogledajte naše stručne savjete koji će vam pomoći da svakodnevnu pripremu obroka učinite jednostavnijom i bržom, sa manje bačene hrane i iskorištavanje svega onog skrivenog u vašoj kuhinji.

Planiranje, kupovina, pravilno skladištenje i iskorištavanje zaliha hrane u domaćinstvu pomažu porodičnom budžetu i skraćuju vrijeme provedeno kuhajući.

Slijedeći naše savjete, savladat ćete vještine efikasnog planiranja obroka, pametne kupovine i skladištenja hrane kako biste porodični budžet držali pod kontrolom i uštedjeli dragocjeno vrijeme u kuhinji.



OPĆA ORGANIZACIJA

Pravilna organizacija kuhinje je u srcu svega - praćenje sadržaja kuhinjskih vitrina, zamrzivača i frižidera, planiranje obroka s dostupnim namirnicama i pravljenje listi za kupovinu, predstavljaju jednostavan način da uštedite vrijeme i novac.

Šta još trebate imati na umu!



U kuhinji uvijek držite **olovku i papir** i zapišite stvari koje vam ponestaju – tako ćete uvijek znati šta trebate kupiti, kao i da izbjegavate kupovinu nepotrebnih proizvoda.



Korisno je držati vrećice za handy zamrzavanje pri ruci; savršene su za zamrzavanje apsolutno svega, ne zauzimaju prostor u zamrzivaču. Kupujte one kvalitetnije, umjesto onih za jednokratnu upotrebu.



Sačuvajte tegle – posebno velike tegle su savršene za skladištenje tjestenine, riže, graha i drugih rasutih proizvoda, kao i suhog hljeba (savršenog za prezle!)



Nek zamrzivač postane vaš prijatelj za sve! Koristite ga za nešto drugo, umjesto samo za čuvanje sladoleda. Maksimalno iskoristite prostor u zamrzivaču i ne zaboravite da ga redovno odmrzavate.



Planirajte da koristite ostatke i pripremite zdjele za njihovo skladištenje.



Stavite polovinu iscijeđenog limuna u mašinu za pranje suđa za lijep, prirodan citrusni miris umjesto da koristite ekvivalentne hemikalije – uštedićete novac i čuvaćete okolinu.



Koru banane stavite u teglu, prelijte vodom i ostavite sa strane. Za dva dana imat ćete odlično đubrivo za biljke.



Pomiješajte koru bilo kog citrusa sa sirćetom, 2 sedmice kasnije dobit ćete prirodno sredstvo za čišćenje (samo ga razblažite vodom u omjeru 1:1 i spremno je za upotrebu).

— 2 —

KUPOVINA



Planiranje kupovine Vam omogućava da smanjite troškove i vrijeme i novac prilikom kupovine. Kada uđete u prodavnicu sa spiskom potrepština, kupit ćete ono što vam zaista treba. Bez spiska, možete šetati satima između polica i kupiti stvari koje nećete koristiti u bliskoj budućnosti.



Odaberite proizvode s minimalnim pakovanjem ili bez njega. Ako je moguće, kupujte proizvode upakovane u **materijale za višekratnu upotrebu**.



Kupujete povrće za supu u mrežastoj vrećici? Možete je **ponovo koristiti** kada kupujete krastavce ili paradajz.



Da li zaboravljate vrećicu kada idete u kupovinu? Držite jednu u automobilu, u korpi za biciklo ili blizu ulaznih vrata. Tako je nećete zaboraviti kada krenete u kupovinu. Vrećice za višekratnu upotrebu također možete nositi u džepovima jakne, ruksaka ili tašne.



Kada izađete iz kuće, ponesite **termosicu sa sobom**.



Kada izlazite u restoran ili kafić, **ponesite svoje posude ili tegle** – iskoristićete ih za ostatke hrane.



Pojedite nešto prije kupovine. Kada ste gladni dok kupujete, obično kupujete više nego što vam je potrebno.



3 SKLADIŠTENJE



Po povratku iz kupovine, odvojite vrijeme za raspoređivanje namirnica, vodeći računa da pravilno skladištenje produžava njihov rok trajanja. Tako ćete ih moći koristiti duže vrijeme.

Naučite razlikovati oznake

Upotrijebljivo do i Najbolje upotrijebiti do



Upotrijebljivo do

odnosi se na rok trajanja i predstavlja sigurnosnu mjeru. Nakon navedenog datuma, proizvod ne bi trebalo konzumirati.



Najbolje upotrijebiti do

Odnosi se na tzv. minimalni rok trajanja. Minimum, znači „nije krajnji rok“. Koristi se za proizvode koji ne postaju neupotrebljivi „nakon navedenog datuma“, ali se njihova konzistencija, boja, okus i miris mogu promijeniti.



Rasporedite hranu u frižideru i vitrinama **prema roku trajanja**.



Namirnice u rasutom stanju čuvajte u staklenim teglama – npr. u teglama majoneze. Tako ćete biti sigurni da u vašoj kuhinji nema insekata, a vaša hrana bit će bolje zaštićena. Zalijepite Informacije iz pakovanja koje sadrže uputstva o načinu pripreme i roku trajanja i zalijepite na staklene tegle.



Kada otvorite sir, prebacite ga iz otvorenog pakovanja u čvrsto zatvorenu posudu za hranu kako biste produžili njegovu svježinu. Staklene tegle su također idealne za skladištenje!



Korijensko povrće poput mrkve i peršuna najbolje je čuvati u posudi s malo vode na dnu. Tako duže ostaje svježije i čvrsto.



Rotkvice je najbolje čuvati u staklenoj tegli nakon odsjecanja listova, ali ne i korijena – uz dodavanje malo vode na dno staklene tegle.



Ako jedete male količine hljeba i on propada, držite višak u zamrzivaču i koristite ga po želji. Izrežite hljeb prije zamrzavanja – tako ćete ga najbolje iskoristiti. Volite li tost? Sve što treba da uradite je da ga stavite u toster.



Tip sira kao što je parmezan može se zamrznuti u manjim komadima i kasnije naribati.



Veliku kesu za ostatke povrća držite u zamrzivaču. U njoj čuvajte koru i vrhove mrkve, peršuna, praziluka, luka, tikvica, kopra, celera, slatkog krompira, gljiva. Kada ih bude dovoljno u kesi, koristite ih za pravljenje ukusne supe.



Nakon otvaranja konzervirane hrane, npr. povrća ili kondenziranog mlijeka, prebacite sadržaj u staklene tegle i čuvajte u frižideru – tako će duže zadržati svoja svojstva.



Za više savjeta o kuhanju bez ostataka i odlične recepte posjetite web lokaciju

www.maggi.ba

