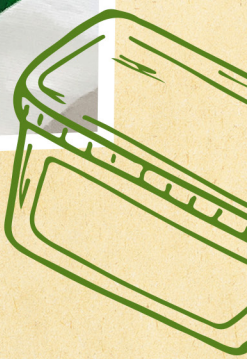


# KUHINJA BEZ OSTATAKA HRANE

POGLEDAJTE NAŠE TRIKOVE ZA ORGANIZACIJU KUHINJE  
I DOZNAJTE KAKO ISKORISTITI SVE PROIZVODE KOJI SE KRIJU U ZAKUTCIMA VAŠE KUHINJE



# UVOD

Kuhinja je srce doma i zato joj treba posvetiti posebnu pažnju. Pravilna organizacija tog prostora učinit će svakodnevnu pripremu obroka lakšom, bržom i ugodnijom. Naši će vam savjeti pomoći smanjiti bacanje hrane, te iskoristiti sve što se skriva u zakutcima vaše kuhinje.

Planiranje kupovine, pravilna pohrana namirnica i iskorištavanje kućnih zaliha hrane prema konceptu kuhinje bez ostataka hrane, olakšava brigu o kućnom budžetu i štedi vrijeme utrošeno na kuhanje.

Pogledajte naše savjete za organizaciju kuhinje u skladu s vašim očekivanjima.



# 1 OPĆA ORGANIZACIJA

Ključ svega je dobra organizacija, stoga to imajte na umu ne samo tijekom blagdana, nego i svakog dana. Provjeravanje sadržaja ormarića, zamrzivača i hladnjaka, planiranje obroka s dostupnim namirnicama i izrada popisa za kupnju, jednostavni su načini za uštedu vremena i novca.

## Što još trebate imati na umu?



U kuhinji uvijek držite **olovku i papir** kako biste zabilježili koje su vam namirnice pri kraju. Tako ćete uvijek znati što trebate kupiti i nećete kupiti previše.



**Držite vrećice za zamrzavanje** pri ruci. One su savršeno rješenje za zamrzavanje svega i svačega, a ne zauzimaju prostor u zamrzivaču. Kupujte one kvalitetnije, za višekratnu upotrebu.



**Sačuvajte staklenke**, posebno one velike. Idealne su za spremanje žitarica, riže, graha i sličnih namirnica ili suhog kruha (koji će biti idealan za izradu krušnih mrvica)!



**Sprijateljite se sa svojim zamrzivačem.** Koristite ga i za druge stvari, a ne samo za sladoled ili začinsko bilje. I ne zaboravite ga redovito odleživati.



## Planirajte korištenje ostataka hrane i pripremite posude u koje ćete ih spremati.



**Stavite polovicu ocijedenog limuna** u perilicu posuđa kako bi u njoj ostao prirodan miris citrusa umjesto da za to koristite proizvode prepune kemikalija. Uštedjet ćete novac i bolje je za prirodu.



**Stavite kore od banane** u staklenku, prelijte ih vodom i ostavite sa strane. Dva dana kasnije, imat ćete izvrsno gnojivo za biljke.



**Pomiješajte kore citrusa** s octom. Dva tjedna kasnije imat ćete prirodno sredstvo za čišćenje koje ste sami napravili (samo ga razrijedite s vodom u omjeru 1:1 i spremno je za upotrebu).

# — 2 — KUPOVINA

Planiranje tjedne kupovine odlična je metoda za smanjenje troškova i uštedu vremena. Kad dođete u prodavaonicu s popisom za kupovinu, kupit ćete ono što vam zapravo treba. Dođete li bez popisa, mogli biste izgubiti dragocjeno vrijeme u šetnji između polica i na kraju kupiti stvari koje vam možda ne trebaju ili ih nećete uskoro koristiti.



Odaberite proizvode s minimalnim pakiranjem ili one bez pakiranja. Ako je moguće, kupujte proizvode pakirane u **materijale za višekratnu upotrebu**.



Kupujete povrće za juhu u mrežastoj vrećici? Imajte na umu da ju možete **ponovno upotrijebiti** prilikom kupovine drugog povrća, primjerice krastavaca ili rajčica.



**Ponekad zaboravite vrećicu kada idete u kupovinu?** Držite je u automobilu, košari na biciklu ili blizu ulaznih vrata. Tako ju nećete zaboraviti kada budete išli u kupovinu. Vrećice za višekratnu upotrebu također možete nositi u džepovima jakne, ruksaku ili u torbi.



Kad god izađete iz kuće, sa sobom ponesite **termosicu za višekratnu upotrebu**.



Kad idete u restoran ili kafić, **ponesite vlastite posude ili staklenke** za ostatke hrane.



**Pojedite nešto prije odlaska u kupovinu.** Kada ste gladni, skloni ste kupiti više nego što vam treba.



# POHRANA



Kad se vratite iz kupovine, odvojite malo vremena i organizirajte sve što ste kupili, imajući u vidu da pravilno skladištenje produžuje vijek trajanja namirnica. Tako ćete ih moći još dugo koristiti.

# Naučite razliku između Upotrijebiti do i Najbolje upotrijebiti do



## Upotrijebiti do

odnosi se na rok trajanja, a ujedno je i sigurnosna mjera. Nakon tog datuma proizvod se ne smije konzumirati.



## Najbolje upotrijebiti do

odnosi se na takozvani „minimalni rok trajanja“, a minimalni rok ne znači i krajnji rok. Ovaj izraz se koristi za proizvode koji se nakon navedenog datuma neće pokvariti, ali se njihova konzistencija, boja, okus ili miris mogu promijeniti.



Organizirajte proizvode u hladnjaku i ormarićima **prema roku trajanja.**

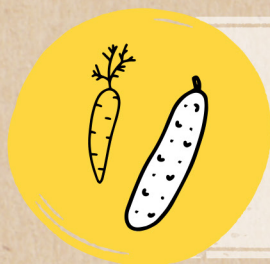


**Rasute proizvode čuvajte** u staklenkama, na primjer u onima od majoneze. Tako možete biti sigurni da u vam kuhinji neće biti kukaca i da će hrana biti bolje zaštićena. S pakiranja izrežite upute za pripremu i rok trajanja i zalijepite ih na staklenku.





**Prebacite sir iz otvorene ambalaže** u dobro zatvorenu posudu kako biste produžili njegovu svježinu. Staklene posude i u ovom su slučaju odličan izbor za pohranu!



**Korjenasto povrće** poput mrkve i peršina najbolje je čuvati u posudi s malo vode na dnu. To pomaže da što dulje ostane svježije i čvrsto.



**Rotkvice** je najbolje čuvati u staklenoj posudi nakon što im se odrežu listovi, ali ne i korijen. I dodajte malo vode na dno staklenke.



**Ako ne jedete puno kruha i on često završi u otpadu,** višak držite u zamrzivaču i koristite ga kad god vam zatreba. Narežite kruh prije zamrzavanja – tako ćete iskoristiti točno onoliko koliko želite. Volite hrskavi kruh? Onda ga samo stavite u toster.

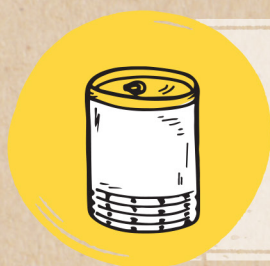


**Parmezan i slične sireve** možete zamrznuti u manjim komadima i po potrebi izvaditi za ribanje.





**Držite veliku vrećicu za ostatke povrća u zamrzivaču.** U nju spremajte kore i vrhove mrkve, peršina, poriluka, luka, tikvica, kobra, celera, batata i gljiva. Kad ih se nakupi dovoljno, iskoristite ih za kuhanje aromatične juhe.



**Nakon otvaranja konzerviranih proizvoda, npr. povrća ili kondenziranog mlijeka,** neiskorišteni dio proizvoda prebacite u staklenke i čuvajte u hladnjaku. Tako će dulje zadržati svoja svojstva.



**Za više savjeta o kuhanju bez ostataka i odlične recepte s kojima ćete potpuno iskoristiti sve namirnice posjetite**

[www.maggi.hr](http://www.maggi.hr)

