

Mrożenie to metoda, która pozwala zachować świeżość, smak i wartości odżywcze żywności nawet do kilku miesięcy, ale pamiętaj, by nie zamrażać nieświeżych już produktów!

Jak długo można przechowywać mrożonki?



Rodzaj produktu	Maksymalny okres mrożenia
Buraki, brokuły, szparagi, marchew, kalafior, seler, fasolka, gotowane grzyby	1 rok
Szatkowana kapusta, szpinak, groszek, jarmuż, surowe grzyby	8 miesięcy
Owoce	6 – 8 miesięcy
Orzechy	2 lata
Mięso surowe i wędliny	3 – 6 miesięcy
Mięso pieczone i gotowane	1 rok
Ryby i owoce morza	2 – 4 miesięcy
Zupy i pozostałości z obiadów	6 miesięcy
Domowe lody	2 miesiące
Gotowane kasze i warzywa strączkowe	6 miesięcy
Pieczyno	1 – 3 miesięcy
Surowe ciasto	6 miesięcy

ZERO WASTE Nie marnujemy jedzenia!



Zeskanuj mnie
i podaj dalej



Więcej informacji o niemarnowaniu jedzenia na naszej stronie internetowej:
<https://www.smieciopolis.opole.pl/ciekawostki/>



Urząd Miasta Opola, 45-015 Opole, ul. Rynek 1A
Wydział Gospodarki Odpadami Komunalnymi
Sfinansowano ze środków budżetu miasta Opole, z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.



Zero Waste



Zero Waste to nie tylko moda. To też sposób na oszczędne i bardzo mądre życie.

Co roku w każdym domu marnują się spore ilości jedzenia, za które nie tylko zapłaciliśmy, ale którego wielu innym osobom po prostu brakuje.

Co zrobić, by przestać marnować i wyrzucać?

Wbrew pozorom odpowiedzi są proste.



Kilka zasad, których warto się trzymać:

1. Przemysł czy to co chcesz kupić jest Ci rzeczywiście potrzebne.
2. Zaplanuj domowe posiłki na kilka dni do przodu.
3. Idąc do sklepu zabierz ze sobą listę zakupową, nie ulegaj pokusie chwili.
4. Kupuj mniej rzeczy ale lepszej jakości.
5. Nie kupuj żywności na zapas, zwłaszcza takiej, która jest nietrwała, np. nabiału, wędlin, owoców czy warzyw.
6. To co zostanie z obiadu, świąt czy urodzin - wykorzystaj na drugi dzień, zamroź, zamroź. Podziel się z sąsiadem, rodziną bądź przekaż do lodówki społecznej.
7. Regularnie przeglądaj zawartość szafek i lodówki, żeby nie przeoczyć zbliżającego się terminu ważności.
8. Artykuły spożywcze kupione dzisiaj, ustaw na półce czy w lodówce za tymi kupionymi wcześniej. Dzięki temu najpierw zostaną zjedzone te, które prawdopodobnie mają krótszy czas do końca terminu ważności.
9. Kiedy wkładasz produkty spożywcze do zamrażarki – naklej na woreczku czy pojemniku karteczkę co i kiedy wkładasz – dzięki temu będziesz wiedzieć jak długo można te produkty jeszcze przechowywać.

„Data ważności”

a

„Data przydatności do spożycia”

To dwa różne terminy dotyczące żywności, które mogą być mylone.

Data ważności oznaczona na opakowaniu jako „**najlepiej spożyć przed**” – to określenie daty tzw. minimalnej trwałości. Termin ten stosowany jest do produktów, które po określonym czasie nie ulegają zepsuciu, ale mogą zmienić swoje właściwości smakowe, zapachowe lub odżywcze. W większości przypadków pozostaje bezpieczna do spożycia, o ile nie ma widocznych oznak zepsucia. Umieszcza się go na produktach takich jak: mąki, kasze, makarony, ryże, kawy, herbaty.

„Data przydatności do spożycia” oznaczona na opakowaniu również jako „**należy spożyć do**” – to graniczna data, po upływie której zjedzenie produktu może spowodować konsekwencje dla zdrowia. Termin ten dotyczy produktów świeżych, takich jak: mięso, wędliny, ryby, ciasta, soki, niepasteryzowane produkty mleczne.

Z pozostałości dzisiejszego obiadu możesz przygotować pyszny obiad na jutro!

Ale już nie taki sam! Zupełnie inny, równie pyszny, zaskakujący domowników.
„Resztkowe” potrawy mogą wyglądać naprawdę luksusowo i wspaniale smakować. Prawie wszystko można odświeżyć i podać w nowej formie.

Jakieś przykłady? Bardzo proszę:

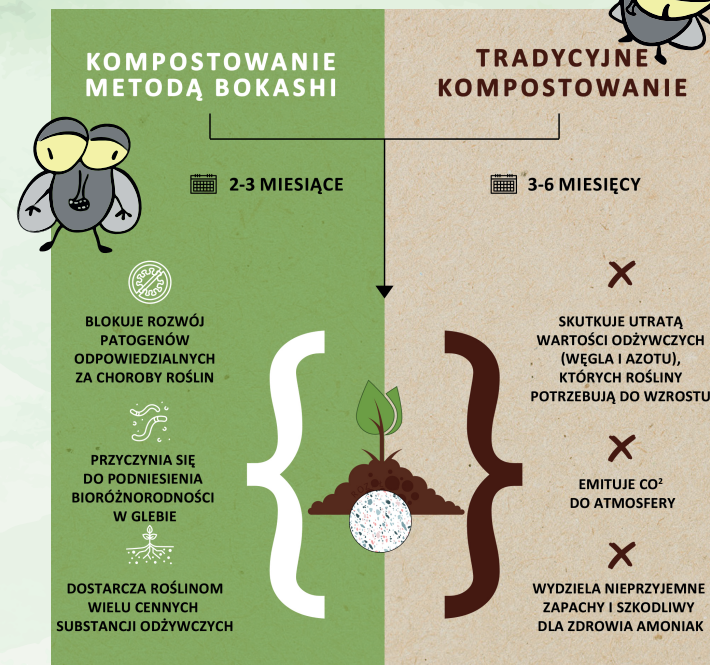


- z resztek różnych mięs, które zostały z obiadów możesz przygotować pyszny Forszmak,
- resztki gotowanych warzyw podsmaż na oliwie z czosnkiem albo przygotuj z nich zupę krem,
- czerstwe pieczywo zamień w tosty francuskie (w wersji „wspomnienie z dzieciństwa” moczone w jajku),
- świeże, ale lekko zwiędnięte warzywa, możesz spróbować ujędrnić w zimnej kąpeli wodnej,
- resztki jedzenia zawiń w tortillę lub naleśnik, dodaj do makaronu albo przerób na pasztet,
- z resztek z grilla przygotuj zapiekankę ziemniaczaną – możesz do niej wykorzystać zarówno mięsa jak i grillowane warzywa. Wystarczy połączyć składniki z fixem lub sosem beszamelowym,
- a z owoców przygotuj kompot lub koktajl owocowy.

Takich przepisów na pewno znajdziesz więcej w internecie czy książkach kucharskich dostępnych w sklepach. A może zapytasz babcię? Na pewno podrzuci kilka ciekawych pomysłów.

Propozycja dla odważnych

Załącz domowy kompostownik lub jeśli mieszkasz w zabudowie wielorodzinnej - kompostownik społeczny czyli z sąsiadami. Możesz tam wrzucić - obierki, ogryzki, skorupki z jajek. Gotowy kompost wykorzystasz do domowych roślin doniczkowych lub balkonowych, a nadmiarem podziel się z sąsiadem.



Domowy Kompostownik!

Jest kilka metod domowego kompostowania.

Poniżej 2 z nich:

1. Kompostownik z dżdżownicami czyli metoda tradycyjna.

2. Metoda Bokashi gdzie procesy rozkładu przebiegają w wyniku beztlenowej fermentacji.

Jeśli interesuje Cię ten pomysł – dużo informacji na pewno znajdziesz w internecie!

