



Šiek tiek mažiau
ŠVAISTYMO,
daug daugiau skonio

MAŽAIS ŽINGSNELIAIS

link reikšmingų pasiekimų

Rekomendacijos, kaip mažinti maisto švaistymą namuose

Mažais žingsneliais įgyvendinami dideli pokyčiai. Mūsų misija – kur tik įmanoma ir kuo labiau sumažinti maisto švaistymą. Žybsnis išradingumo leis atskleisti puikų skonį, net jei jūsų duona šiek tiek užsigulėjo ar daržovės pasidarė nebetrąškios. Šios rekomendacijos padės mažinti maisto švaistymą, atrasti naujų išradingų receptų, planuoti iš anksto ir apsipirkti tvariau.



Kas būtų įdomu Jums?

Apie maisto švaistymą	3
11 patarimų ir gudrybių kaip sumažinti maisto atliekų	6
4 receptų idėjos panaudojant maisto likučius	11

Maisto švaistymas: kodėl tai turi rūpėti?

Nesuvalgytas ir išmetamas maistas virsta maisto atliekomis. Dėl jų susidaro apie 8 proc. viso pasaulio išmetamų šiltnamio efektą sukeliančių dujų. Nepagrįstai švaistome maistą per daug jo nusipirkę, netinkamai laikydami produktus ar tiesiog per daug pagamindami. Švaistydami maistą netenkame visaverčio maitinimosi, eikvojame maisto ruošai naudojamus išteklius (pvz., elektrą ir vandenį) ir skatiname šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimą iš sąvartynuose įstančių maisto atliekų.





Kodėl išmetame gerą maistą?

Atliekos susidaro kiekvienoje produktų tiekimo iš ūkių iki mūsų stalo grandyje:

- Ūkyje: derlius gali likti nenuimtas, nes jo užauginta per daug arba jis neišvaizdus.
- Gamyboje: perdirbant kai kurie maisto produktai dėl savo dydžio ar išvaizdos gali būti neatrinkti prekybai.
- Prekybos vietose: prekybos centruose maisto produktai kartais yra išmetami besibaigiant ar pasibaigus suvartojimo terminui, net jei jie vis dar yra tinkami valgyti.
- Mūsų namuose: 60 proc. maisto išmetama namuose. Visi kartais nupirkame daugiau, nei mums reikia, pamirštame, kas jau yra šaldytuve, arba pasigaminame daugiau, nei galime suvalgyti.



pasaulyje pagaminto maisto yra
išmetama



Dr. Oetker“ misija – mažinti masto švaistymą

Nors produktų švaistymo apstu visoje maisto pramonėje, įsipareigojame keisti šią situaciją! Laikydami savo Tvarumo politikos tikslų, siekiame mažinti mūsų gamyboje ir sandėliuose susidarančių maisto atliekų kiekį:

25%



Įsipareigojame iki 2025 m. 25 proc. sumažinti maisto atliekų kiekį

Efektyvi gamyba:

tobuliname savo procesus, kad sumažintume atliekų kiekį.

Ušmanusis atsargų registras:

geresnis atsargų valdymas siekiant išvengti perteklinės gamybos.

Maisto aukojimas:

bendradarbiaujame su visuomenine iniciatyva „Too Good To Go“ (liet. Per geras išmesti), kad vartotojams būtų suteikta galimybė įsigyti tinkamo vartoti maisto.

Aukojimas:

bendradarbiaujame su labdaros partneriais, išdalinančiais maisto perteklių

Šiame lankstinuke esantys receptai sukurti drauge su „Too Good To Go“.



11 PATARIMŲ IR GUDRYBIŲ

kaip sumažinti maisto atliekų

Ar esate pasirengę virtuvės magijai? Štai mūsų patarimai ir gudrybės, kaip išlaikyti maistą pasakiškai šviežią, sudarinėti kūrybiškus valgių planus ir paversti maisto likučius gardžiais atradimais.

Gudrus apsipirkimas

1. Siekiant sumažinti namuose išmetamų produktų kiekį, galima imtis įvairių sprendimų, pavyzdžiui, nepirkti per daug, neapsipirkinėti alkanais ir rinktis tik tai, ko reikia. Be to, tai padeda sutaupyti pinigų ir išvengti impulsyvių pirkinių. Taip pat galite suplanuoti savaitės valgiaraštį, užsirašydami kiek jums reikės gaminti, kas valgys ir kokių produktų jums reikia.

Tada, prieš apsilankydami parduotuvėje, skirkite kelias minutes įvertinti, ką jau turite namuose, ir sudarykite pirkinių sąrašą iš to, ko jums iš tiesų reikia.



Pažinkite maistą

Kaip nustatote, kad maistas jau tikrai nebetinkamas? „Tinka vartoti iki“ data nurodo, kada produktas nebėra saugus vartoti. Šiuos produktus turėtumėte suvartoti nepasibaigus jų tinkamumo vartoti terminui. „Geriausias iki“ data paprasčiausiai nurodo, kada produktas yra kokybiškiausias, o ne maisto saugumą! Daugelis produktų gali būti vartojami ir pasibaigus „geriausias iki“ galiojimo laikui, tad pasitelkite regos, uoslės ir skonio pojūčius, ir patikrinkite, ar maistas vis dar gali būti valgomas.

2.



Naršykite receptus internete

3.

Nežinote, ką daryti su atsitiktiniais maisto likučiais šaldytuve? „Dr. Oetker“ siūlo daugybę skanių receptų, padėsiančių jums geriausiai panaudoti daugumą jūsų turimų ingredientų. Daugiau idėjų rasite šiame leidinyje – mūsų mėgstamiausių receptų skiltyje, arba atlikę mūsų svetainėje paiešką „receptai iš likučių“. Galbūt atrasite naują mėgstamą patiekalą!



Užšaldykite, kad būtų šviežia

Laikykite maistą šaldiklyje, kad jis būtų šviežias kelis mėnesius! Jei turite likučių arba ingredientų, kurių tinkamumo vartoti terminas baigiasi, įdėkite juos į šaldiklį. Šaldymas pratęsia daugelio maisto produktų vartojimo trukmę, todėl galėsite jais mėgautis vėliau, nerizikuodami dėl jų sugedimo. Galite užšaldyti įvairius maisto produktus – nuo daržovių, šviežios mėsos ir žuvies iki glotnučių ir jogurto. Špinatai, brokoliai, šparaginės pupelės, smidrai ir sviestiniai moliūgai gali būti laikomi šaldiklyje. Kita vertus, vandeningos daržovės, pavyzdžiui, agurkai, kopūstai ir lapinės salotos dažniausiai ištęžta. Tas pats pasakytina ir apie vaisius – nors daug vandens turintys vaisiai, pavyzdžiui, arbūzai, obuoliai ir kriaušės, šaldiklyje dažnai suminkštėja, uogos, ananasai ir bananai kuo puikiausiai užšąla. Vienas geriausių būdų prižiūrėti šaldytus maisto produktus – ant pakuotės užklijuoti etiketę, kurioje būtų nurodyta, kas tai yra ir kada buvo paruošta arba užšaldyta. Nors teoriškai užšaldymas gali neribotai pratęsti produkto galiojimo laiką, laikui bėgant kai kurie maisto produktai praranda savo skonį ir tekstūrą. Todėl, norint užtikrinti geriausią kokybę, verta patikrinti, kiek laiko galima šaldyti vieną ar kitą produktą.

4.



Sekite ką išmetate

5.

Išmesti pinigus nėra prasminga. Tačiau, išmesdami maistą, būtent tai ir darome! Naudokitės programėle, kad galėtumėte stebėti, kiek kainuoja jūsų išmestas maistas, arba sudarykite savo asmeninį visų per mėnesį išmestų maisto produktų sąrašą. Stebėjimas, kiek visko iššvaistome, atveria akis! „NoWaste“, „nosh“ ir „Kitche“ – puikios programėlės, leidžiančios kontroliuoti pirkinius, galiojimo terminus ir šaldytuvo bei lentynų turinį.

6. Išmėginkite saldžiuosius sprendimus

Visiems yra tekę krepšyje palikti pernokusį vaisių.

Puikus būdas panaudoti šiek tiek pernokusius vaisius ir daržoves yra kepiniai. Pagalvokite apie bananų duoną, cukinijų keksiukus, morkų keksą ir obuolių trupininį pyragą. Pagaminę štrudelį iš likučių ne tik palepinsite save, bet ir išvengsite atliekų.



6.

7. Pagardinkite savo patiekalus

Naudokite likučius kitiems patiekalams pagardinti. Papildykite „Ristorante“ picą papildomais maisto likučių priedais, pavyzdžiui, daržovėmis, mėsa ar sūriais, kuriuos turite po ranka. Taip pat galite išmokyti nesudėtingų naminio konservavimo būdų, pavyzdžiui, marinuoti, virti uogienę ir džiovinti gabalėlius orkaitėje.



8. Išvirkite sočią sriubą

Jūsų daržovių stalčius pilnas riekučių ir galiukų? Apkepinkite juos ir sumaišę su žolelėmis bei prieskoniais pasigaminkite sočią, aromatingą sriubą. Tai paprastas ir skanus būdas kuo geriau panaudoti tai, ką turite.



8.

9.

Tinkamai laikydami maisto produktus galite gerokai pailginti jų galiojimo laiką. Duona yra vienas iš dažniausiai švaistomų maisto produktų. Kad duonos kepalas kuo geriau išsilaikytų, jį reikėtų laikyti kambario temperatūroje, sandariame maišelyje arba duonos dėžutėje, o šaldymo kameroje jį galima išlaikyti net iki šešių mėnesių! Saugodami vaisius ir daržoves atkreipkite dėmesį į tai, kokių rūšių vaisius ir daržoves laikote greta. Kai kurie vaisiai išskiria etileno dujas, kurios gali pagreitinti šalia esančių produktų nokimo procesą. Etileną gaminančius obuolius, prinokusius bananus ir pomidorus laikykite atokiau nuo etilenui jautrių šviežių uogų.

				
	X	✓	X	X
	✓	✓	✓	✓
	X	✓	X	X
	X	✓	X	X

Sutampa!

Dalinkitės arba aukokite

Dosnumas apsimoka visiems – naudingas aplinkai, padeda stokojantiems, o ir pats jausmas daryti kažką gero yra malonus! Jei turite maisto perteklių, apsvarstykite galimybę pasidalyti juo su kaimynais, draugais ir šeima arba paaukoti vietos organizacijai. Tai ne tik padeda sumažinti atliekų, bet ir remia jūsų bendruomenę arba suteikia galimybę dalytis malonumo akimirka su draugais.

10.



Surenkite vakarėlį skirtą dalintis!

Ypatingesnis patarimas, kaip išvengti maisto švaistymo – surengti dalijimosi vakarėlį. Tai fantastiškas būdas panaudoti maisto likučius ir sukurti skanių patiekalų pagal šiame lankstinuke esančius receptus. Pasikvieskite draugų ir paraginkite juos atsinešti savo maisto likučių. Kartu galėsite mėgautis įvairiais patiekalais ir užtikrinti, kad niekas nebūtų išmesta. Ne tik sumažinsite maisto atliekų, bet ir puikiai praleisite laiką dalydamiesi ir mėgaudamiesi vieni kitų kulinariniais šedevrais.

11.





NULINŲ ATLIKŲ VIRTUVĖ

Vakarykščius likučius paverskite skaniu šiandienos patiekalu.



ŠOKOLADINIS PYRAGAS

su kito pyrago trupinių likučiais

Pyragui:

150 g pyrago likučių
100 g paprastų kvietinių miltų
3 šaukšteliai „Dr. Oetker“ kepmo miltelių
25 g kakavos miltelių
kepiniams
125 g cukraus
1 pak. „Dr. Oetker“ vanilinio cukraus
1 žiupsnelis druskos
200 g minkšto sviesto arba margarino
4 vidutinio dydžio kiaušiniai
4 šaukštai pieno
100 g tarkuoto juodojo šokolado
125 g „Dr. Oetker“ šokolado glajaus

1. Pasiruošimas:

Kepimo formą ištepkite riebalais ir pabarstykite miltais. Pyrago likučius susmulkinkite rankomis. Atidėkite 1 valgomąjį šaukštą trupinių papuošimui. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C / 160 °C (su oro cirkuliacijos funkcija) / dujinės orkaitės valdymo rankenėlės 4 padėtis.

2. Tešlos paruošimas:

Dubenyje sumaišykite miltus, kepmo miltelius, kakavą ir trupinius. Sudėkite likusius ingredientus, išskyrus tarkuotą šokoladą. Trumpai maišykite mažiausiu greičiu, paskui 2 min. dideliu greičiu iki vientisos masės. Greitai įmaišykite į mišinį tarkuotą šokoladą.

3. Kepimas:

Supilkite tešlą į paruoštą kepmo formą ir išlyginkite paviršių. Padėkite kepinį orkaitės apatinio trečdžio lygmenyje. Kepkite 60 minučių. Palikite pyragą atvėsti skardoje 10 minučių. Išimkite ir visiškai atvėsinkite ant grotelių.

4. Papuošimas:

Ištirpinkite šokoladinį glajų, užpilkite jį ant pyrago ir papuoškite atidėtais trupiniais.

Tvarumo patarimas

Vietoje glajaus galite naudoti įvairius šokolado likučius. Tereikia surinkti apie 125 g, ištirpinti ir užpilti ant pyrago.





ĮVAIRŪS INGREDIENTAI

Atraskite įprastų ingredientų naujuosius skonius.



AUKŠINĖ KAMELĖ

iš bananų žievelių

Karamelai:

2 (ekologiškų) bananų
žievelės
250 ml vandens
130 g cukraus pudros
2 pak. „Dr. Oetker“ vanilinio
cukraus

1.Pasiruošimas:

Nuplaukite ir supjaustykite bananų žievelės gabaliukais. Puode užvirkinkite 150 ml vandens ir 15 minučių virkite žievelės ant vidutinės kaitros. Sutrinkite trintuvu ir perkoškite per smulkų sietelį.

2.Paruošimas:

Puode užkaitinkite 100 ml vandens ir cukrų. Palikite virti 5–6 minutes, retkarčiais pamaišydami. Kai cukrus virs sirupu, sudėkite bananų žievelių tyrę. Toliau maišykite, kol sutirštės. Supilstykite į stiklainius ir palikite atvėsti.



Recepto rekomendacija:

Norėdami pagaminti gardų ir sveiką skanėstą, pagaminkite kreminius bananinius ledus iš gabalėliais užšaldytų pernokusių bananų. Ši karamelė yra puikus užpilas!



