Dr.Oetker

Mazliet mazāk ATKRIRUMU, vairāk garšas

MAZAS IKDIENAS IZVĒLES, *rada lielu atšķirību*

Jūsu ceļvedis pārtikas atkritumu samazināšanai mājās.

Mazas darbības var radīt lielas pārmaiņas. Mūsu uzdevums ir samazināt pārtikas atkritumus, kur vien iespējams. Neatkarīgi no tā, vai jūsu maizes klaips ir nedaudz novecojis vai dārzeņi zaudē savu kraukšķīgumu, iztēles dzirksts var palīdzēt izcelt to lielisko garšu! Šī rokasgrāmata palīdzēs jums samazināt pārtikas izšķērdēšanu, atklāt jaunas izgudrojuma receptes, lai plānotu uz priekšu un iepirktos ilgtspējīgāk.

Kas jums noderēs?

Par pārtikas neizšķērdēšanu 3

11 padomi un ieteikumi par pārtikas neizšķērdēšanu 6

2 pārtikas neizšķērdēšanas idejas receptēm 11

Pārtikas atkritumi: kāpēc tas ir svarīgi?

Kad laba pārtika paliek neapēsta un tiek izmesta, tā kļūst par pārtikas atkritumiem. Tas rada aptuveni 8% no globālajām siltumnīcefekta gāzu emisijām. Nevajadzīgi pārtikas atkritumi var rasties pārpirkšanas, nepareizas uzglabāšanas vai vienkārši pārāk daudz gatavošanas dēļ. Izšķērdējot pārtiku, mēs zaudējam barojošas maltītes, tērējam pārtikas ražošanai izmantotos resursus (piemēram, enerģiju un ūdeni) un veicinām SEG izdalīšanos, kad pārtika sadalās poligonos.

8%

SEG emisiju rada pārtikas atkritumi

Kāpēc laba pārtika tiek izšķiesta?

No saimniecības līdz galdam atkritumi notiek katrā pārtikas ceļojuma posmā:

- Lauku saimniecībā: ražas var atstāt nenovāktas, jo tiek saražots pārāk daudz vai tie neizskatās perfekti.
- Rūpnīcās: apstrādes laikā daži pārtikas produkti var nenonākt pie mazumtirgotājiem izmēra vai izskata dēļ.
- Veikalos: lielveikalos dažkārt tiek izmests ēdiens, kura derīguma termiņš ir tuvu vai pagājis — pat ja to joprojām var ēst.
- Mūsu mājās: 60% pārtikas atkritumu notiek mājās. Mēs visi laiku pa laikam pērkam vairāk nekā nepieciešams, aizmirstot, kas atrodas ledusskapī, vai gatavojam vairāk, nekā spējam apēst.

Dr. Oetker misija samazināt pārtikas atkritumus

Lai gan pārtikas izšķērdēšana notiek visā mūsu nozarē, mēs esam apņēmušies kaut ko mainīt! Pamatojoties uz mūsu Ilgtspējas hartas mērķiem, mūsu mērķis ir samazināt pārtikas atkritumu daudzumu, kas rodas mūsu ražošanā un noliktavās, veicot:

Efektīvu ražošanu:
mūsu procesu pilnveidošana, lai samazinātu atkritumu daudzumu.

Gudru pārvaldību:
mūsu krājumu pārvaldības uzlabošana, lai izvairītos no pārprodukcijas.

Pārtikas ziedošanu:
sadarbojoties ar Too Good To Go, lai piedāvātu patērētājiem piekļuvi labai pārtikai.

Pārtikas ziedošanu:
sadarbojoties ar labdarības organizācijām, lai atdotu pārtikas pārpalikumus.

Mūsu apņemšanās ir līdz 2025. gadam samazināt pārtikas atkritumus par 25%

Šajā ceļvedī iekļautās receptes ir izveidotas, sadarbojoties ar uzņēmumu Too Good To Go.

11 PADOMi UN TRiKi
Pārtikas atkritumiem

Vai esat gatavs radīt maģiju virtuvē? Mēs esam šeit, lai palīdzētu ar padomiem un trikiem, lai jūsu ēdiens būtu pasakaini svaigs, izstrādātu radošus maltīšu plānus un pārvērstu pārpalikumus gardos atklājumos.

1. Iepērcieties gudri

Dažādas darbības, ko varat veikt, lai samazinātu atkritumu daudzumu mājās, ir izvairīties no pārāk lielas pirkšanas, neiepērkaties izsalcis un koncentrējoties uz to, kas jums nepieciešams. Kā jauka blakusparādība tas arī ietaupa naudu un ierobežo impulsa pirkumus. Varat arī plānot savas nedēļas ēdienreizes, pierakstot, cik daudz jums ir nepieciešams gatavot, kam un nepieciešamās sastāvdaļas. Pirms dodaties uz pārtikas preču veikalu, veltiet dažas minūtes, lai pārbaudītu, kas jums jau ir mājās, un izveidojiet iepirkumu sarakstu, pamatojoties uz to, kas jums patiešām nepieciešams.

2. Iepazīstiet pārtiku

Kā zināt, ka ēdiens tiešām nav derīgs lietošanai? ’Izlietot līdz’ datums norāda, ka produkts vairs nav drošs lietošanai uzturā. Jums būtu jāizlieto šie produkti pirms norādītā datuma. ‘Ieteicams līdz’ datums, savukārt, vienkārši norāda laiku, kad produkts ir savā augstākajā kvalitātē – tam nav saistība ar drošību lietošanai uzturā! Daudzi produkti joprojām ir derīgi arī pēc derīguma termiņa beigām, tāpēc izmantojiet redzes, smaržas un garšas sajūtas, lai pārbaudītu, vai jūsu ēdiens joprojām ir derīgs ēšanai.

3. Izpētiet receptes tiešsaistē

Vai nezināt, ko darīt ar nejauši izvēlētu pārtikas produktu klāstu jūsu ledusskapī? Dr. Oetker piedāvā dažādas garšīgas receptes, lai palīdzētu jums maksimāli izmantot savas sastāvdaļas. Apskatiet dažas no mūsu iecienītākajām receptēm šajā rokasgrāmatā vai vienkārši meklējiet "pārtikas atkritumu receptes" mūsu vietnē, lai iegūtu vairāk ideju. Iespējams, atradīsi jaunu iecienītāko ēdienu!

4. Sasaldējiet svaigumam

Saglabājiet savu pārtiku saldētavā mēnešiem svaigu! Ja jums ir pārpalikumi vai sastāvdaļas, kas tuvojas derīguma termiņa beigām, ievietojiet tās saldētavā. Sasaldēšana pagarina daudzu pārtikas produktu kalpošanas laiku, ļaujot tos baudīt vēlāk, neriskējot sabojāties. Jūs varat sasaldēt dažādus pārtikas produktus, sākot no dārzeņiem, svaigas gaļas un zivīm līdz pat smūtijiem un jogurtam. Spināti, brokoļi, zaļās pupiņas, sparģeļi un riekstu ķirbis ir saldētavai draudzīgi dārzeņi. No otras puses, salāti ar augstu ūdens saturu, piemēram, gurķi, kāposti un salāti, mēdz kļūt slapji. Tas pats attiecas uz augļiem – lai gan augļi ar augstu ūdens daudzumu, piemēram, arbūzi, āboli un bumbieri, saldētavā bieži kļūst mīkstāki, ogas, ananāsi un banāni sasalst skaisti. Viens no labākajiem veidiem, kā sekot līdzi saldētajiem pārtikas produktiem, ir uz iepakojuma marķēt, kas tas ir, un datumu, kad to gatavojāt vai sasaldējāt. Lai gan teorētiski sasaldēšana var pagarināt produkta glabāšanas laiku uz nenoteiktu laiku, daži pārtikas produkti laika gaitā zaudē garšu un tekstūru. Tāpēc vislabāk ir pārbaudīt, cik ilgi jūs varat glabāt saldētu katru vienumu, lai nodrošinātu vislabāko kvalitāti.

5. Seko līdzi atkritumu daudzumam

Naudas izmešanai nav jēgas. Bet, kad mēs izšķērdējam pārtiku, mēs to darām! Izmantojiet lietotni, lai izsekotu pārtikas atkritumu izmaksām vai izveidojiet savu ikmēneša sarakstu ar visu izmesto pārtiku. Atveriet acis, lai redzētu, cik daudz tiek iztērēts! NoWaste, nosh un Kitche ir lieliskas lietotnes, lai sekotu līdzi pirkumiem, derīguma termiņiem un ledusskapja un skapju saturam.

6. Izmēģiniet saldus risinājumus

Mēs visi esam vainīgi, ka laiku pa laikam atstājam pārgatavoties produktus augļu grozā. Cepšana ir fantastisks veids, kā izlietot augļus un dārzeņus, kas ir nedaudz pārsnieguši savu izcilību. Padomājiet par banānu maizi, kabaču smalkmaizītēm, burkānu kūku un ābolu drupaču kūku. Pārvēršot lūžņus par strūdeli, jūs varat palutināt sevi, vienlaikus novērst atkritumu rašanos.

7. Paceliet savas maltītes augstākā līmenī

Izmantojiet atlikušās sastāvdaļas, lai citiem ēdieniem piešķirtu garšu. Lai iztērētu ēdiena pārpalikumus, papildiniet savu Ristorante picu ar papildu piedevām, piemēram, dārzeņiem, gaļu vai sieriem. Varat arī apgūt dažas vienkāršas konservēšanas metodes, piemēram, marinēšanu, ievārījuma gatavošanu un žāvēšanu cepeškrāsnī.

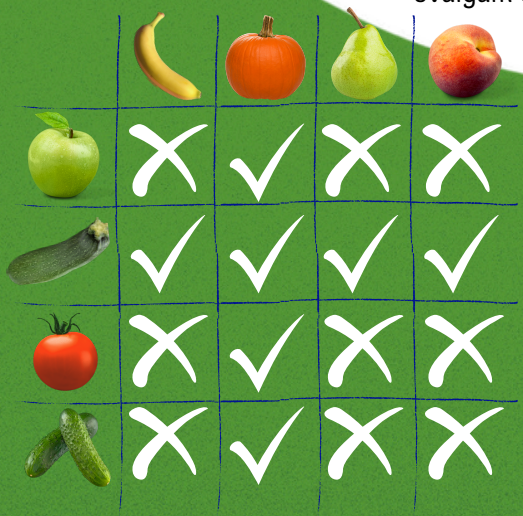
8. Pagatavojiet sātīgu zupu

Vai jums ir pilna dārzeņu atvilktne ar atlikumiem un galiem? Cepiet tos un sajauciet ar dažiem garšaugiem un garšvielām, lai izveidotu sātīgu, garšīgu zupu. Tas ir vienkāršs un garšīgs veids, kā maksimāli izmantot to, kas jums ir.

9.

Glabājiet gudri

Pareizi uzglabājot pārtiku, jūs varat ievērojami palielināt tās glabāšanas laiku. Maize ir viens no visbiežāk izšķērdētajiem ēdieniem. Lai maksimāli izmantotu maizes klaipu, tas jāuzglabā istabas temperatūrā, hermētiskā maisiņā vai maizes kastē – to var uzglabāt arī saldētavā līdz sešiem mēnešiem! Uzglabājot augļus un dārzeņus, pievērsiet uzmanību tam, kādus veidus turat blakus. Daži augļi izdala etilēna gāzi, kas var paātrināt blakus esošo produktu nogatavošanās procesu. Neturiet etilēnu ražojošos ābolus, nogatavojušos banānus un tomātus no svaigām ogām, kas ir jutīgas pret etilēnu.



Tas sader!

Dalies vai ziedo

Ziedošana ir abpusēji izdevīga – tā palīdz videi, sniedz labumu tiem, kam tā nepieciešama, un ir lieliski, ja dara kaut ko labu! Ja jums ir papildu ēdiens, apsveriet iespēju dalīties tajā ar kaimiņu, draugiem un ģimeni vai ziedot vietējai labdarības organizācijai. Tas ne tikai palīdz samazināt atkritumu daudzumu, bet arī atbalsta jūsu kopienu vai sniedz iespēju dalīties ar draugiem baudīšanas mirklī.

10.

11.

Sarīkojiet “dalīšanās” ballīti

Kā īpašu padomu, lai izvairītos no pārtikas izšķērdēšanas, apsveriet iespēju rīkot “dalīšanās” ballīti. Tas ir fantastisks veids, kā izlietot pārpalikumus un izveidot gardus ēdienus no šajā bukletā iekļautajām receptēm. Uzaiciniet draugus un mudiniet viņus ņemt līdzi savas pārpalikušās sastāvdaļas. Kopā jūs varat baudīt dažādas maltītes, vienlaikus nodrošinot, ka nekas nenonāks atkritumos. Jūs ne tikai samazināsit pārtikas izšķērdēšanu, bet arī lieliski pavadīsit laiku, daloties un baudot viens otra kulinārijas darbus.

PĀRPALIKUMU MAĢIJA

Pārvērtiet vakardienas pārpalikumus šodienas gardā kārumā.

ŠOKOLĀDES KŪKA
no pāri palikušajiem kūkas gabaliņiem

Maizes formai (25 x 11 cm):

Nedaudz taukvielu
Nedaudz balto miltu

Kūkai:

150g kūkas pārpalikumu
100g balto miltu
3 ēdamkarotes Dr. Oetker cepšanas pulveris
25g Dr. Oetker kakao pulvera cepšanai
125g cukurs
1 iepakojums Dr. Oetker vaniļas cukura
1 šķipsniņa sāls
200g mīksta sviesta vai margarīna
4 vidējas olas
4 ēdamkarotes piena
100g Dr. Oetker sasmalcinātas melnās šokolādes
125g Dr. Oetker glazūra ar šokolādes garšu

1.Sagatavošana:

Ietauko un ieber miltus pannā. Pāri palikušo kūku sadrupina ar rokām. 1 ēdamkaroti drupatas atliek dekorēšanai. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C/ 160°C ar ventilatoru/ Gāze 4.

2.Mīkla:

Sajauc miltus, cepamo pulveri, kakao un sadrupinātos kūkas bļodā. Pievieno atlikušās sastāvdaļas, izņemot sasmalcināto šokolādi. Visu labi samaisa līdz viendabīgai masai – zemākais miksera iestatījums un tad 2 min palielinātā ātrumā. Iemaisa sasmalcināto šokolādi.

3.Cep:

Ielejiet mīklu sagatavotajā formā un izlīdziniet augšpusi. Novietojiet kūku uz restēm cepeškrāsns apakšējā trešdaļā. Cep 60 minūtes. Ļaujiet kūkai 10 minūtes atpūsties pannā. Izņemiet un pilnībā atdzesējiet uz režģa.

4.Garnē:

Izkausē šokolādes garšas glazūru, pārlej ar to kūku un dekorē ar atliktajām drumstalām.

Ilgtspējības padoms:

Kā alternatīvu glazūrai var izmantot visu veidu šokolādes pārpalikumus. Vienkārši savāciet apmēram 125 g, izkausējiet un pārlejiet kūkai.

DRAUDZĪGAS SASTĀVDAĻAS

Atklājiet jaunas parasto sastāvdaļu daļas.

ZELTA KARAMELE
no banānu mizas

Karamelei:

2 banānu mizas (Organiska)
250ml ūdens
130g pūdercukurs
2 iepakojumi Dr. Oetker vaniļas cukura

1. Sagatavošana:

Nomazgājiet un sagrieziet banānu mizas gabaliņos. Katliņā uzvāra 150ml ūdens un vāra mizas 15 minūtes uz vidējas uguns. Sasmalciniet ar iegremdējamo blenderi un izfiltrējiet caur smalku sietu.

2.Pagatavošana:

Pannā uzkarsē 100ml ūdens un cukuru līdz vārīšanās temperatūrai. Ļaujiet tai ievilkties 5-6 minūtes, laiku pa laikam apmaisot. Pievienojiet banānu mizu biezeni, tiklīdz cukurs kļūst sīrupains. Turpiniet maisīt, līdz maisījums sabiezē. Pilda burkās un ļauj atdzist.

Receptes ieteikums:

Lai iegūtu garšīgu un veselīgu našķi, sasaldējiet banānus sarieztus gabalos, pirms tie sabojājas, un izmantojiet tos krēmveidīga banānu saldējuma pagatavošanai. Šī karamele būs ideāls papildinājums!

Dr.Oetker