

hranozavest -i ž(á-é)
ozaveščen odnos do hrane za
manj zavržkov in uravnotežen
življenjski slog



NASVETI ZA MANJ ZAVRŽENE HRANE

KAKO PRAVILNO HRANITI ŽIVILA

Večkrat se nam zgodi, da hrano zavržemo, še preden jo sploh uporabimo. Temu se lahko izognemo s pravilnim shranjevanjem živil. Spodaj najdete nekaj uporabnih nasvetov za shranjevanje pogostih živil v naših kuhinjah.

SADJE IN ZELENJAVA

Sadje in zelenjava nam delata preglavice celo življenje. V otroštvu se ju skušamo na vsak način izogniti, odrasli pa se zavedamo njune pomembnosti, a ju je od vseh živil najtežje ohranjati sveže. Sledite nekaj nasvetom in vaš odnos s sadjem in zelenjavo bo takoj lažji.

- Sadje in zelenjavo operite šele preden ju uporabite in ne takoj, ko ju prinesete iz trgovine.
- Zelenolistno zelenjavo, kot je solata, zelje in motovilec, pred shranjevanjem v hladilniku ovijte v papirnato brisačo.
- Živila, ki oddajajo etilen, hranite posebej, saj vplivajo na (prehitro) zorenje drugih. Omenjena živila so: jabolka, banane, paradižniki, nektarine, breskve in marelice.
- Vsako sadje in zelenjava ne potrebujejo hladilnika. Banane, brusnice, agrumi, nektarine, hruške, breskve, čebula, paradižnik in krompir lahko hranite na sobni temperaturi ali v shrambi.
- Stebelna zelenjava, kot so brokoli, mlada čebula in šparglji, ostane sveža dlje časa, če jo hranite kot šopek rož. Malo jo obrežite, potem pa položite v kozarec z vodo.
- Prezrelega sadja nikar ne zavržite, ampak ga operite, olupite in narežite na koščke ter postavite v zamrzovalnik. Uporabite ga lahko pri pripravi smutijev, osvežilnih napitkov ali kolačev.

MLEČNI IZDELKI

Imeti jogurt in mleko na doseg roke, na vratih hladilnika, je izjemno priročno, a tudi napačno. Če želite, da bodo tekoči mlečni izdelki v hladilniku zdržali dlje časa, jih premaknite v zadnji del, kjer je najnižja temperatura.

Vam je znana situacija s strjenim sirom na mestu, kjer ste ga nazadnje rezali? Preprečite jo lahko tako, da to mesto po rezanju malenkost namastite z maslom, da ostane sveže.

SUHI IZDELKI

Suhi izdelki, kot so moka, riž, kosmiči in testenine, bodo zdržali dlje časa, če jih boste po odprtju hranili v neprodušnih posodah, namesto v originalni embalaži. Nadležno nabiranje žuželk v moki ali rižu preprečite z lovorovim listom.



Če se sladkor v posodi strdi, vanj za nekaj dni položite svež kruh, ki bo vpil vlago in ga povrnil nazaj v prvotno stanje.

MESO, RIBE IN JAJCA

Meso se bo v hladilniku najbolje počutilo na spodnji polici, če pa ga ne nameravate jesti v dnevu ali dveh, ga zapakirajte v plastično folijo ali neprodušno vrečko in hranite v zamrzovalniku.

Če nameravate ribo v kratkem jesti, je ne zamrzujte, pač pa jo v hladilniku hranite neprodušno zapakirano in položeno v posodi z ledom.

Jajca shranjujte v originalnem kartonu. Če se pred uporabo ne morete odločiti, ali je jajce še sveže, ga položite v kozarec z vodo. Sveže jajce se bo potopilo, staro pa bo plavalo na vodi.

KAKO PREPREČITI, DA HRANA PRISTANE V SMETEH

Je vaša jed nekoliko postana, prismojena ali preveč začinjena? Ne skrbite, preden jo zavržete, preizkusite katerega od spodnjih nasvetov.

Je vaša zelenjava uvela?

Pet- do desetminutna kopel v ledeni vodi je dovolj, da uvela zelenjava znova oživi. Solata bo tako spet čvrsta, nagubani korenček se bo napel in brokoli bo znova našel svojo moč. Če zelenjava po kopeli še zmeraj ne bo primerna za surovo uživanje, jo lahko skuhate – pripravite slastno zelenjavno juho ali rižoto.

Se je zelenjava razkuhala?

Preprosto – naredite pire. Razkuhano zelenjavo, recimo cvetačo, korenje, brokoli, krompir, lahko vedno spremenite v slastne juhe ali omake. Zelenjavo dajte v mešalnik, dodajte jušno osnovo, mleko ali smetano in zmešajte.

Podaljšajte življenjsko dobo banan!

Banane med zorenjem oddajajo plin etilen. Proces zorenja boste upočasnili, če boste banane med seboj ločili in hranili vsak sadež posebej. Potem ko banane ločite, njihove peclje ovijte s prozorno ali alu folijo za živila. S tem bananam podaljšate svežino tudi za več dni. Če imate preveč banan, lahko iz njih pripravite slasten sladoled, bananov kruh ali sočne mafine.



Ste nakupili preveč sadja?

Nekatero sadje, na primer jagode, se hitro pokvari. Kadar nakupite preveč občutljivega sadja, ga preprosto očistite in narežite na koščke. Sadje po porcijah razdelite v vrečke in zamrznite. Tako sadje je odlično za jutranji smuti.

Imate preveč svežih zelišč?

Zelišča sesekljajte in jih dajte v posodice za pripravo ledu. Zeliščem dodajte oljčno olje in vse skupaj zamrznite v zamrzovalniku. Zamrznjeno olje z zelišči lahko uporabite pri pripravi mnogih obar, rižot in testenin.

Ne zavržite zelenjavnih olupkov!

Zelenjavne olupke korenja, kumare, krompirja ... lahko uporabite. Olupke operite, osušite, dajte v vrečko in zamrznite. Vsakič, ko lupite zelenjavo, olupke očistite in dodajte v vrečko k ostalim. Ko bo vrečka polna, olupke uporabite za pripravo slastne zelenjavne juhe. Ne pozabite, ravno v olupkih se skriva veliko zdravih hranilnih snovi.

So vaši krekerji ali čips popolnoma postani in mehki?

Da bi krekerjem ali čipsu vrnilo hrustljivost, jih za minuto ali dve postavite v ogreto pečico. Drobtine krekerjev ali čipsa, ki vam ostanejo na dnu vrečke, lahko potresete prek solate in ji tako dodate »hrustljavi element«. Tudi star kruh, ki ne sme plesneti, lahko s pridom uporabite. Narežite ga na kocke, nakapajte z oljčnim oljem in posujte z začimbami ter šest do deset minut pecite v pečici pri 200 stopinjah Celzija. Popečene kocke lahko potresete po solatah in juhah.

Se vam je nekaj prismojilo?

Vas je med kuhanjem zmotilo zvonjenje telefona? Zvonec na vratih? Igra otrok? Ne glede na razlog, zaradi katerega se vam je v loncu ali ponvici nekaj prismojilo, jedi ne vrzite proč. Jed odstranite z ognja, neprismojeni del predenite v drugo posodo ter jo za deset minut pokrijte z vlažno krpo. Tako se boste znebili okusa po zažganem. Če okus jedi še zmeraj ne bo v redu, dodajte ostre začimbe, kot je čili, ali pekočo omako.

Je vaša zelenjavna juha preslana?

Juhi dodajte kis, limonov sok ali rjavi sladkor. Lahko pa jo razredčite z vodo, mletim paradižnikom ali ji dodate nesoljeno juho. Pomagate si lahko tudi s surovim krompirjem, ki ga položite v lonec z juho. Krompir bo iz juhe absorbiral odvečno sol. Pred serviranjem krompir odstranite. Dodate ga lahko preostalemu kuhanemu krompirju in vse skupaj pretlačite.

hranozavest -i ž (á-é)
ozaveščen odnos do hrane za
manj zavržkov in uravnotežen
življenjski slog



ZBUDI SVOJO
HRANOZAVEST



KAKO SKUHATI PRAVILNO KOLIČINO HRANE?

Testenine, riž, krompir. Tri zelo okusne, enostavne in preproste jedi, ki jih največkrat skuhamo preveč. Zgodi se tudi, da jih razkuhamo in začinimo premalo ali preveč. Za tiste, ki se prvič soočajo s kuhanjem, pa tudi za tiste bolj vešč, ki se nenehno sprašujejo, kako skuhati ravno prav hrane, smo pripravili nasvete, kako jih skuhati ravno prav. Tako se najlažje izognemo odvečni hrani.

KROMPIR

Kuhanje krompirja je zelo enostavno, zato tudi začetnikom ne bo povzročalo težav. Pomembno je le, da si zapomnimo, kolikšna je pravilna količina krompirja na osebo. Če krompir uporabljate kot glavno jed, boste na osebo imeli dovolj 2–3 krompirje oz. do 300 g. Če ga boste uporabili kot prilogo ga bo dovolj 200 g, za v juho ali omako pa ga bo dovolj 150 g.

Pripravite ga tako, da dobro oprane krompirje položite v posodo in zalijete s toliko vode, da je krompir prekrit. Vodi dodamo ščepec soli, ki bo pripomogel k temu, da lupina ne bo pokala. Posodo položimo na štedilnik, vklopimo na največ in počakamo, da zavre. Ko voda zavre, temperaturo zmanjšamo na najmanjšo možno in kuhamo še 30 minut. Če voda izhlapi, dolijemo vročo.

Če je krompir kuhan preverimo tako, da v najdebelejšega zapičimo vilico. Če lepo zdrsi z nje, je gotov.

TESTENINE

Poznamo veliko gospodinjskih pripomočkov, s katerimi si lahko odmerimo pravo količino testenin za eno osebo, pomagamo pa si lahko tudi drugače. Če želimo skuhati špagete, jih za eno osebo odmerimo s pomočjo prazne plastenke. Iz embalaže vzamemo nekaj špagetov in do polovice potisnemo v platenko. Če s špageti uspemo napolniti vhod v platenko, pomeni to eno porcijo. Če pa želimo skuhati drugačno vrsto testenin, kot so na primer metuljčki ali peresniki, jih za eno osebo lahko odmerimo s tehtnico. Pri tem odmerimo 100–130 g testenin. Če pa tehtnice nimamo, si lahko pomagamo s krožnikom ali skledo, v kateri bomo testenine postregli. V tem primeru krožnik ali posodo napolnimo malo pod mejo, za katero pričakujemo, da jo bodo dosegle kuhane testenine.

RIŽ

Poznamo več vrst riža, ki se med seboj razlikujejo po obliki, velikosti in načinu priprave. Poznamo dolgozrnati, srednje zrnati in kratkozrnati riž. Preden se lotimo priprave riža ali katere koli jedi iz riža, ga je najprej potrebno pravilno odmeriti in izprati, da odstranimo odvečen škrob. Za glavno jed, kot je rižota, na eno osebo na tehtnici odmerimo 80–100 g riža, če gre za prilogo pa 50 g. V primeru, da



tehtnice nimamo, si lahko pomagamo s kavnimi skodelicami, s prostornino 200–240 ml. Da bo riž kuhan popolno, mu dodamo vode v razmerju 1 skodelica : 2–3 skodelici in ga med kuhanjem ne mešamo.

Dodatna vsebina: <https://www.boljsi-svet.si/hrana-ni-za-tjavendan/dan-brez-zavrzene-hrane/>