

# **Jak nie marnować jedzenia?**

## **praktyczne wskazówki**



# Czy wiesz co marnujemy?

**Pieczywo**



**Wędliny**



**Warzywa**



**Owoce**



**Ziemniaki**





# Dlaczego najczęściej marnujemy?

Przegapienie przydatności do spożycia.



Zbyt duże porcje posiłków.



Zła jakość produktu lub niewłaściwe przechowywanie.



## 1. Planuj i bądź elastyczny!

- Starajmy się planować posiłki z co najmniej 3-dniowym wyprzedzeniem
- Planując kolejne potrawy zwracajmy uwagę na to co już mamy w lodówce

## 2. Zakupy z listą !

3.

**UWAGA!**  
**PROMOCJA**





**4. Produkty, które zawsze warto mieć w kuchni !**

**5. Kreatywność to podstawa !**



**6. Rób przetwory !**



**7. Prawidłowo przechowuj żywność!**

## JAK NIE MARNOWAĆ JEDZENIA?

### CZERSTWE PIECZYWO

- ✓ grzanki czosnkowe do sałatki czy zupy
- ✓ pyszna bruschetta z dodatkiem pomidorów
- ✓ bułka tarta
- ✓ tosty

### UGOTOWANE ZIEMNIAKI

- ✓ kopytka z dodatkiem mąki pełnoziarnistej
- ✓ zapiekanka ziemniaczana z warzywami
- ✓ ziemniaczane kotleciki lub kuleczki (pieczone w piekarniku)

### UGOTOWANY MAKARON, RYŻ LUB KASZA

- ✓ zapiekanki z dodatkiem warzyw i sera
- ✓ sałatki makaronowe lub ryżowe z serem feta, mozzarellą, szynką i warzywami
- ✓ owocowe sałatki z dodatkiem ryżu lub kaszy
- ✓ dodatki do zup (np. pomidorowej)





**Lubisz grzanki, albo zapiekanki?  
Czy wiesz, że najlepsze  
są te zrobione ze starszego pieczywa?**





**Kopytka to idealne danie,  
jeśli zostały Ci ziemniaki  
z wczorajszego obiadu.**





**Jeżeli zostały Ci skrawki wędlin  
z kilku dni, to wystarczy,  
żeby zrobić pyszne leczo.**

**UGOTOWANE  
MIĘSO  
Z ROSOŁU**

- ✓ farsz do klusek
- ✓ domowy pasztet drobiowo - warzywny
- ✓ potrawka z kurczaka
- ✓ pasta kurczakowa do nachosów i kanapek

**UGOTOWANE  
WARZYWA  
Z BULIONU**

- ✓ pasztet warzywny lub drobiowo - warzywny
- ✓ pasty kanapkowe
- ✓ sałatka jarzynowa

**UGOTOWANE  
STRĄCZKI I INNE  
WARZYWA**

- ✓ pasztet warzywny lub drobiowo - warzywny
- ✓ pasty kanapkowe
- ✓ farsz do pierogów
- ✓ sałatki warzywne
- ✓ kotleciki warzywne

**UGOTOWANE  
JAJA**

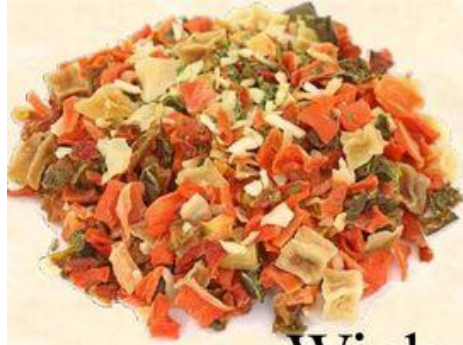
- ✓ kanapkowa pasta jajeczna
- ✓ kanapkowa pasta z wędzonej makreli
- ✓ surówka warzywna z dodatkiem jaj



**PRZEDŁÓŻ  
ŻYCIE  
SEZONOWYM  
PRODUKTYM!!!**



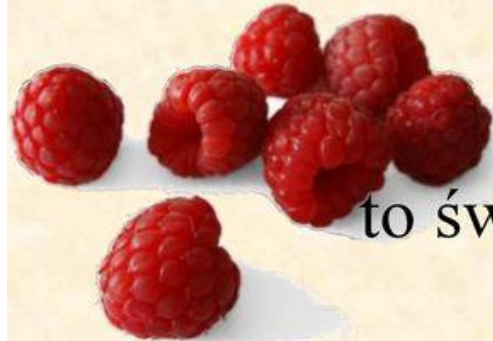




# SUSZENIE



Wiele warzyw i owoców możesz ususzyć  
i cieszyć się nimi zimą.



Suszone warzywa i grzyby  
to świetny dodatek do zimowych zup.

Z suszonych owoców  
możesz za to zrobić pyszne, naturalne musli.

**Nie pozwól, by owoce na drzewie  
w twoim ogrodzie zostały i się zmarnowały!!!**





# KISZENIE

Smak domowych  
kiszonych ogórków babci zna każdy.

Domowa kiszona kapusta  
jest nie mniejszym rarytasem.







# MROŻENIE



Miewacie zimą ochotę na świeże truskawki lub inne owoce?

Te, których nie dacie rady zjeść latem, zapakujcie w woreczki i wstawcie do zamrażalnika.

Kupiliście za dużo chleba?

Wrzuć jeden bochenek do zamrażalnika, a kiedy będzie potrzeba odgrzej go w piekarniku. Będzie ciepły i chrupiący, niczym prosto z piekarni.





**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ 😊**