

ЕкоКухня – книжка с рецепти



Co-funded by
the European Union



Eco-cuisine

Cooking for a sustainable future



СЪДЪРЖАНИЕ

- 03 ВЪВЕДЕНИЕ ВЪВЕДЕНИЕ В ИНСТРУМЕНТИТЕ ЗА
- 04 ГОТВЕНЕ С НУЛЕВИ ОТПАДЪЦИ, СЪВЕТИ И
- 15 ТРИКОВЕ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ХРАНИТЕЛНИТЕ
ОТПАДЪЦИ В ДОМАКИНСТВОТА ГОТВЕТЕ, ЗА ДА
- 25 ИЗБЕГНЕТЕ ХРАНИТЕЛНИТЕ РАЗХВЪРЛЯНЕ:
РЕЦЕПТИ И МЕТОДИ НАМАЛЯВАНЕ НА
- 40 ХРАНИТЕЛНИТЕ ОТПАДЪЦИ – СЛЕДВАЩИ СЪПКИ



ВЪВЕДЕНИЕ

Брошурата на проекта „ЕкоКухня“ ще служи като ръководство и ще бъде ценен ресурс не само за възрастните, участващи в проекта, но и за всички останали заинтересовани, дори и да не са посещавали нито един от семинарите. Брошурата ще предложи изчерпателна информация и насоки за устойчиви готварски практики, научени по време на семинарите „ЕкоКухня“. Ръководството е разработено с помощта на материали, събрани по време на семинарите, включително снимки, видеоклипове и обратна връзка от участниците.

Основната цел на това ръководство е да предостави на участниците знанията и инструкциите, необходими за възприемане на устойчиви методи за готвене и повишаване на осведомеността относно разхищението на храна. То ще бъде лесно достъпно чрез уебсайта на проекта и партньорите, което ще улесни разпространението му сред партньорите по проекта, образователните институции, асоциациите и фондациите, ангажирани с насърчаването на устойчиви практики за готвене.

Глава 1. Въведение в готвенето с нулеви отпадъци

Цели на обучението До края на този модул, обучаемите ще могат да:

- Дефинирайте хранителните отпадъци и посочете техните екологични, икономически и социални последици.
- Признайте ролята на домакинствата в глобалния проблем с хранителните отпадъци.
- Опишете личните и обществените ползи от намаляването на хранителните отпадъци в домакинствата.

Загубата на храна е един от най-сериозните проблеми на днешния ден, със сериозни екологични, икономически и социални последици. От фермата до чинията, близо една трета от произведената в света храна се губи или разхищава, като се разхищава не само храна, но и ресурси, използвани за нейното производство. Тази брошура е предназначена да помогне на семействата да променят живота си в домакинствата си. Чрез комбиниране на знания, практични инструменти, иновативни методи за готвене и изпитани техники за консервиране, тя предоставя стъпка по стъпка решение за намаляване на хранителните отпадъци в ежедневието. От осъзнаването на проблема до научаването как да планират храненията, да съхраняват храните правилно, да използват повторно остатъците от храна и да експериментират с процеси на консервиране, читателите ще открият, че малките промени в кухнята могат да имат голямо значение.



Раздел 1: Какво представляват хранителните отпадъци и защо са проблематични?

Хранителните отпадъци се отнасят до храна, предназначена за консумация от човека, която се разхищава или губи. Това включва не само храна, която потребителите не консумират в ресторантите или изхвърлят у дома, но и суровини и продукти, загубени по време на отглеждане, прибиране на реколтата, транспортиране и съхранение. По същество хранителните отпадъци могат да се случат навсякъде по цялата верига на доставки, от фермата до вилцата.

Въпреки че загубата на храна и разхищението на храна често се обсъждат като взаимозаменяеми, тези термини обхващат различни проблеми в рамките на хранителната система.

Загуба на храна се случва, когато годна за консумация храна се изхвърля или премахва от веригата за доставки, преди да достигне до магазините. Това включва загуби по време на прибиране на реколтата, преработка или транспортиране, и храната не се използва повторно (напр. за храна на животни или засаждане). (Организация по прехрана и земеделие [FAO], без дата на публикуване)

Пример: Камион, превозващ домати до фабрика, се преобръща и повредената продукция се изхвърля, вместо да се използва за храна на животни. (Организация по прехрана и земеделие [FAO], без дата на публикуване)

Хранителни отпадъци се получават, когато храната се изхвърля от магазини, ресторанти или потребители. Обикновено това включва храна, която е била безопасна и готова за консумация, но е била изхвърлена поради свръхпроизводство, разваляне или просто защото е била нежелана.

Пример: Човек готви твърде много паста у дома, съхранява остатъците в хладилника, забравя за тях и в крайна сметка ги изхвърля, когато се развалят.

Раздел 2: Какво причинява загубата и разхищението на храна?

Загубата и разхищението на храна са причинени от широк спектър от проблеми, от технологични предизвикателства до потребителско поведение. (Институт за световни ресурси, н.д.) Най-често срещаните проблеми са обобщени по-долу:



Раздел 3: Статистика за хранителните отпадъци

Глобални оценки



Приблизително една трета от всички храни, произведени в световен мащаб по тегло, се губят или разхищават между фермата и вилицата. Това се равнява на повече от 1 милиард тона (Програма на ООН за околната среда [UNEP], 2021 г.) или е еквивалентно на 19% от храната, достъпна за потребителите в търговията на дребно, хранителните услуги и домакинствата. Освен това, 13% от храната се губи във веригата на доставки, от след прибиране на реколтата до продажбата на дребно. (Програма на ООН за околната среда [UNEP], 2024 г.) Само хранителните отпадъци генерират до 10% от глобалните емисии на парникови газове – почти пет пъти повече от общите емисии в сравнение с авиационния сектор. (UNEP, 2024 г.) Последните оценки от 2022 г. показват, че в световен мащаб са генерирани около 1,05 милиарда тона хранителни отпадъци, като разпределението е следното:

60% идват от домакинствата (631 милиона тона)

28% от хранителни услуги (290 милиона тона)

12% от продажбите на дребно (131 милиона тона). (UNEP, 2024)

Средно всеки човек изхвърля по 79 кг храна годишно. Това се равнява на 1,3 хранения всеки ден за всеки човек по света, засегнат от глад. (UNEP, 2024) Нивата на хранителни отпадъци са сходни в страните с висок, горен среден и нисък среден доход, като наблюдаваните средни нива на хранителни отпадъци от домакинствата се различават само със 7 кг на глава от населението годишно. (UNEP, 2024)

Раздел 3: Статистика за хранителните отпадъци

Оценки на ЕС



През 2021 г. в ЕС са генерирани над 58 милиона тона хранителни отпадъци. Това се равнява на:

131 кг на човек

132 милиарда евро

252 000 000 тона CO₂. (Европейска комисия, 2023 г.)

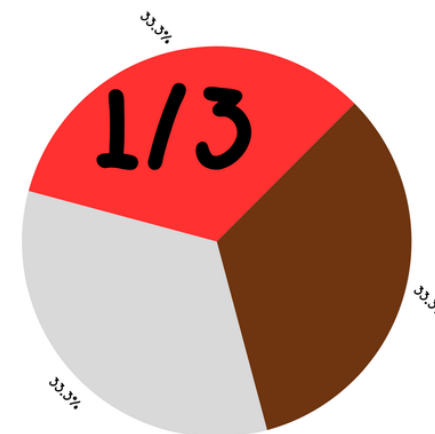
Около 10% от храната, предоставяна на потребителите в ЕС (в търговията на дребно, в хранителните услуги и домакинствата), може да бъде разхищена. В същото време повече от 42 милиона души не могат да си позволят качествена храна (включително месо, риба, пилешко или вегетариански еквивалент) през ден. (Европейска комисия, 2023 г.)

ВСЯКА ГОДИНА

1,3 МИЛИАРДА ТОНА

**ХРАНАТА се губи
или разхищава**

което е еквивалентно на



на всички храни, произведени за
консумация от човека

Co-funded by
the European Union



Раздел 4: Ролята на домакинствата по въпроса за хранителните отпадъци

Домакинствата разхищават най-много храна във всички икономически сектори, като това представлява над 31 милиона тона. Това е почти два пъти повече количество в сравнение със секторите на първичното производство и производството на хранителни продукти и напитки. (Евростат, 2023 г.) Според Евростат (2024 г.) домакинствата са най-големите причинители на хранителни отпадъци в ЕС, като представляват над половината (54%) от общото количество – еквивалентно на около 72 кг разхищена храна на човек. Останалите 46% идват от по-ранни етапи във веригата за доставки на храни:

- 19% се генерират по време на производството на храни и напитки (около 25 кг на човек).
- 11% от ресторанти и хранителни услуги (15 кг на човек).
- 8% от търговията на дребно и дистрибуцията на храни (11 кг на човек).
- 8% от първичното производство (10 кг на човек).

На домакинско ниво, прекомерното пазаруване и неправилното съхранение са основните причини. Потребителите често купуват повече храна, отколкото им е необходимо, повлияни от промоции и отстъпки за едро, което води до разваляне и изхвърляне на неизползвана храна. Освен това, недостатъчните познания за правилните техники за съхранение изострят проблема, причинявайки преждевременно разваляне на нетрайните продукти.

Ако искате да намалите хранителните отпадъци в домакинството си, ще намерите много стратегии, съвети и вкусни рецепти в следващите глави на тази книга!

Раздел 5: Въздействие на хранителните отпадъци

Огромният мащаб на загубата и разхищението на храна вреди не само на човешкото здраве и хранене, но и на икономиките и околната среда. Разхищението на храна води до сериозни финансови щети, струвайки на световната икономика над 1 трилион долара всяка година. То също така подхранва изменението на климата, като представлява приблизително 8%–10% от световните емисии на парникови газове.

Следователно, разхищението на храни е основен глобален проблем с широкообхватни екологични, икономически и етични последици. В Европейския съюз, както бе споменато по-рано, проблемът е особено критичен на ниво домакинства, като домакинствата генерират над половината от общото количество хранителни отпадъци. Сред държавите членки на ЕС, Кипър, Белгия и Дания имат най-високи нива на хранителни отпадъци на глава от населението, докато Словения, Хърватия и Швеция отчитат най-ниските. (Евростат, 2023 г.) Отказ от отговорност за методологията: Тъй като методите за събиране на данни, стандартите за отчитане и обхватът на измерване се различават в различните европейски страни, преките сравнения на статистиката за хранителните отпадъци могат да бъдат подвеждащи. Тези цифри се разбират по-добре като индикативни тенденции, отколкото като точни, директно сравними числа. В някои случаи страните с по-обширно събиране на данни изглеждат генерират повече отпадъци, когато всъщност те може просто да имат по-добра представа.

Раздел 6: Въздействие върху околната среда

Хранителните отпадъци са ключов двигател на влошаването на околната среда. Разлагането на храната в депата за отпадъци произвежда метан, мощен парников газ, който допринася значително за изменението на климата. Смята се, че в световен мащаб хранителните отпадъци допринасят за приблизително 10% от глобалните емисии на парникови газове (ПГ) – почти пет пъти повече от емисиите от авиационния сектор. Това прави хранителните отпадъци не само страничен продукт на неустойчивите практики, но и значителен фактор за изменението на климата. (UNEP, 2024) В хранителната система на ЕС хранителните отпадъци са отговорни за:

16% от общите емисии на CO₂, което засилва глобалното затопляне и климатичната нестабилност.

12% от потреблението на вода, което изчерпва запасите от прясна вода, които вече са под натиск в много региони.

16% от земеползването, което води до унищожаване на местообитанията, деградация на почвата и загуба на биоразнообразие.

15% от морската еутрофикация, която възниква, когато излишните хранителни вещества от разхищената храна нарушават водните екосистеми, причинявайки вредно цъфтене на водорасли и мъртви зони във водните басейни.

Тази статистика подчертава, че разхищението на храна не е просто изхвърляне на остатъци – то представлява злоупотреба с критични природни ресурси, използвани в цялата верига за производство и доставка на храни.



Раздел 7: Най-разхищавани продукти



Най-разхищаваните продуктови групи (по отношение на масата) в ЕС са плодовете (27%), зеленчуците (20%) и зърнените култури (13%). (Sanyé-Mengual & Sala, 2023) Различните храни имат различно въздействие върху околната среда. Например, обемът на месо и млечни продукти, които се разхищават и губят, не е много висок в сравнение с храни като зърнени храни и зеленчуци. Въпреки това, месото и млечните продукти изискват много повече ресурси за производство, така че разхищението им все още оказва значително въздействие върху изменението на климата. Смята се, че месото и млечните продукти допринасят за по-малко от 20% от генерираните хранителни отпадъци в маса, но за повече от 50% от екологичното въздействие на хранителните отпадъци в ЕС. (Sanyé-Mengual & Sala, 2023) Икономически и етични разходи Освен вредите за околната среда, хранителните отпадъци носят и значителни икономически разходи. Разхищението на храна означава пропилен пари – както за потребителите, така и за производителите и търговците на дребно. Това означава и загуба на труд, енергия, транспорт, опаковъчни материали и ресурсите, използвани за отглеждане и преработка на тази храна, включително вода и земя. В този смисъл, разхищението на храна подкопава икономическата ефективност на всеки етап от хранителната система. От етична гледна точка, проблемът е дълбоко обезпокоителен: милиони тонове годна за консумация храна се изхвърлят всяка година, докато милиони хора по света все още страдат от глад и продоволствена несигурност. Следователно намаляването на хранителните отпадъци е не само цел за устойчивост, но и въпрос на социална справедливост.



Раздел 8: Ползи от намаляването на хранителните отпадъци

Целите за устойчиво развитие на ООН (Организация на обединените нации, б.д.) включват призив за намаляване наполовина на хранителните отпадъци и намаляване на загубите на храна до 2030 г. с основание. Минимизирането на хранителните отпадъци е едно от най-ефективните и незабавни действия, които можем да предприемем, за да се справим с множество глобални предизвикателства – от влошаването на околната среда до продоволствената несигурност. В ЕС хранителните отпадъци са отговорни за приблизително 16% от въздействието върху околната среда на цялата хранителна система. Справянето с този проблем е не само морален императив, но и ключова стратегия за смекчаване на изменението на климата. (Sanyé-Mengual & Sala, 2023) Чрез намаляване на загубите и разхищението на храна, ние допринасяме пряко за постигането на Целите за устойчиво развитие (ЦУР), особено ЦУР 2 (Нулев глад) и ЦУР 13 (Действия по климата).

1. Борба с изменението на климата Хранителните отпадъци допринасят значително за емисиите на парникови газове, като представляват около 16% от общите емисии от хранителната система на ЕС. Намаляването на отпадъците спомага за намаляване на емисиите на метан от депата за отпадъци, намалява потреблението на енергия в производството на храни и намалява обезлесяването и замърсяването на водите – всичко това е от съществено значение за борбата с изменението на климата.

2. Укрепване на продоволствената сигурност и борба с глада. Предотвратяването на разхищението на излишни храни позволява възстановяването и преразпределението на питателна храна за нуждаещите се хора. Това не само помага за намаляване на глада и недохранването, но и подкрепя социалното равенство и устойчивостта на общността, особено по време на кризи като инфлация, конфликти или природни бедствия.

3. Спестете пари в цялата хранителна верига. Намалването на отпадъците носи икономически спестявания за всички заинтересовани страни:

Земеделските производители се възползват от подобро планиране и намалени загуби на реколта.

Хранителните предприятия намаляват разходите за изхвърляне на отпадъци и повишават оперативната си ефективност. Домакинствата спестяват пари, като купуват и разхищават по-малко – средно домакинствата в ЕС разхищават храна на стойност стотици евро годишно.

Намаляването на хранителните отпадъци не е само за това какво остава в чинията – става въпрос за преосмисляне на това как ценим храната, като гарантираме, че тя изпълнява предназначението си да изхранва хората, без да вреди на планетата. Това е печелившо решение за нашата околна среда, икономика и общество. (Европейска комисия, без да се посочва)



Глава 2: Инструменти, съвети и трикове за намаляване на хранителните отпадъци в домакинствата

ВЪВЕДЕНИЕ: ПРЕДПРИЕМАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ СРЕЩУ РАЗХИЩЕНИЕТО НА ХРАНА В ДОМАКИНСТВОТА – ПРАКТИЧЕН ИНСТРУМЕНТАРИУМ

Сега, знаейки, че разхищението на храна е сериозен, глобален проблем, тази глава отива отвъд „защо“ и се фокусира върху „как“. Озаглавена „Инструменти, съвети и трикове за намаляване на хранителните отпадъци в домакинствата“, тази глава предоставя практични, приложими стратегии, които можете да използвате в ежедневието си, за да намалите храната, която изхвърляте в домакинството си.

След като се запознаете с тази глава, ще можете да определите точно каква храна хабите и защо, благодарение на прост метод за проследяване. След това ще се научите да създавате ефективни хранителни планове, които намаляват разхищението, спестяват пари и улесняват готвенето. Ще откриете и как правилно да съхранявате храната, за да я запазите свежа за по-дълго време, и накрая ще овладеете изкуството да пригответе точното количество храна, за да избегнете нежелани остатъци.

Този глава представя изчерпателен набор от инструменти, предназначен да ви помогне да се справите с всеки аспект от проблема с хранителните отпадъци у дома. Започва с Идентифициране на хранителните отпадъци, за да ви помогне да определите точно каква храна се изхвърля и защо. След това ще използвате Седмичния плановик, за да овладеете проактивното планиране на храненето, като гарантирате, че всяка съставка има предназначение. Шпаргалката за съхранение ще ви покаже как да оптимизирате свежестта и да удължите живота на храната си. Накрая ще научите за Порционирането на храната, което предлага насоки за готвене и сервиране на точното количество, като минимизирате неизядените остатъци.

С помощта на тези четири основни инструмента можете да трансформирате кухненските си навици, да осъзнаете по-добре потреблението си и да направите реална промяна в борбата с разхищението на храна. Това е вашият практичен път към по-устойчив и ефективен дом.

Инструмент 1: Идентифициране на хранителните отпадъци – Разбиране на домакинските навици

За да се намали ефективно разхищението на храна, първата критична стъпка е да се разбере какво се разхищава и, по-важното, защо. Без тази информация, усилията за минимизиране на отпадъците могат да бъдат насочени погрешно или неефективни. Този инструмент за идентифициране на хранителни отпадъци е предназначен да определи точно специфичните видове хранителни отпадъци и да идентифицира основните причини за тях. Чрез систематично проследяване на отпадъците се получават ценни данни, които дават възможност за информирани промени.

Как да използвате този инструмент:

Този инструмент се състои от два ключови раздела:

Защо храната се разхищаваше? Този раздел представя често срещани причини за разхищението на храна, като например „Децата не харесаха храната“, „Сервирах твърде много в чинията“, „Сготвиха твърде много, но не достатъчно, за да спестят“, „Храната беше с изтекъл срок на годност“, „Храната се развали“ и „Обядът от опаковката не беше изяден“. В продължение на една седмица трябва да се използва специален лист за записване на случаите за всяка причина. Чрез отбелязване на всеки случай ще се появят модели, разкриващи основните виновници за разхищението на храна в домакинствата.

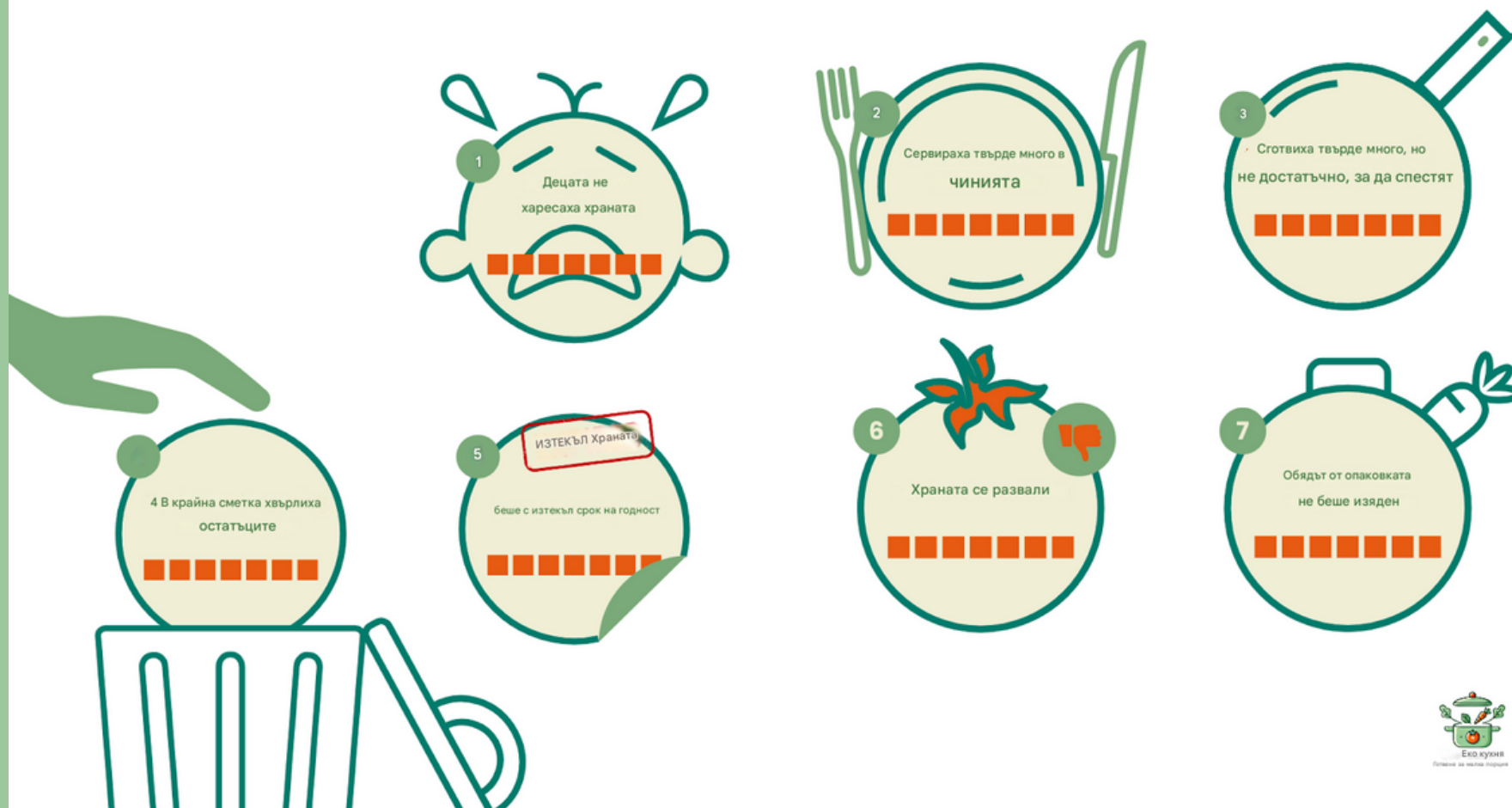
Какво е било изхвърлено? Този раздел предоставя таблица за проследяване на конкретни видове храни през седмицата. Категориите включват „Плодове и зеленчуци“, „Хляб“, „Паста, ориз, зърнени храни“, „Месо, риба, яйца“, „Млечни продукти“ и „Готвени ястия“. Като се отбележи какво е било изхвърлено всеки ден, ще се получи ясна картина относно това кои категории храни са най-проблематични.

- Чрез последователно използване на този инструмент за идентифициране на хранителни отпадъци в продължение на една седмица ще се получат безценни прозрения за уникалните модели на потребление и разхищение на храна в домакинството. Тези данни ще послужат като основа за прилагане на целенасочени стратегии от другите инструменти в този модул, водещи до по-ефективно и устойчиво намаляване на хранителните отпадъци.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ НА ХРАНИТЕЛНИ ОТПАДЪЦИ

ЗАЩО ХРАНАТА СЕ ИЗХВЪРЛЯ?

1 лист седмично



КАКВО Е БИЛО ИЗХВЪРЛЕНО?

Следете какво се хаби



Вид храна	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Плодове и зеленчуци							
Хляб							
Паста, ориз, зърнени храни							
Месо, риба, яйца						7	
Молочни продукти							
Готвени ястия							

ИНСТРУМЕНТ 2: СЕДМИЧЕН ПЛАНЕР – СИЛАТА НА ПРОАКТИВНОТО ПЛАНИРАНЕ НА ХРАНЕНОТО

След като източниците на хранителни отпадъци бъдат идентифицирани, следващата ключова стъпка за тяхното минимизиране е проактивното планиране на храненето. Планирането на храненето се простира отвъд простото вземане на решение какво да се яде; това е стратегически подход, който директно се справя с много често срещани причини за хранителни отпадъци, като импулсивни покупки, забравени съставки и прекомерни остатъци. Чрез планиране на храненията вие получавате увереност, че всеки закупен артикул има предназначение, намалявайки вероятността от разваляне на храната преди консумация. Този седмичен планер служи като рамка за развиване на ефективни навици за планиране на храненето.

Как да подходите към планирането на храненето с този инструмент:

За да се възползвате максимално от този седмичен планер, помислете за тези ключови стъпки и напомнания:

Първо „пазаруване“ в хладилника и килера: Преди да съставите списък за пазаруване или да вземете решение за нови ястия, винаги започвайте с преглед на съществуващите наличности. Тази практика помага за използването на настоящите съставки и предотвратява изтичането на срока на годност на дубликати или забравени артикули.

Обмислете седмичния си график: Съобразете избора на ястия със седмичните си ангажименти. Планирайте бързи и лесни ястия за натоварени вечери и запазете по-сложни рецепти за дни с повече свободно време, като например уикендите. Този внимателен подход предотвратява разхищението на храна поради недостатъчно време за приготвяне.

- **Дайте приоритет на нетрайните продукти:** Когато планирате, дайте приоритет на съставки с по-кратък срок на годност. Създайте ястия около тези продукти, за да осигурите консумацията им, докато са пресни.
- **Гответе за бъдещето:** Когато приготвяте ястие, подходящо за замразяване, помислете за увеличаване на рецептата. Готвенето на по-големи количества и замразяването на порции за бъдещи ястия е отличен метод за пестене на време и предотвратяване на разхищението на храна.
- **Включете ден за „хвърляне на всичко“:** Определете ден, често към края на седмицата, за готвене, в който ще се приготвят ястия, приготвени по метода „бъркане на всичко“. Това може да се изрази в пържене, фритата, супа или запеканка – всичко, което позволява използването на различни остатъци и малки количества съставки от хладилника, преди да се развалят.

Седмичен планер



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

НАПОМНЯНЕ

Първо „пазаруване“ в
хладилника и килера,
след което направете
списък за пазаруване

Приоритизирайте
нетрайните стоки

Включете ден, в който
„хвърляте всичко в
готвенето“. Това ще ви
помогне да почистите
хладилника от
остатъци.

ИНСТРУМЕНТ 3: ШПАРГАЛКА ЗА СЪХРАНЕНИЕ – ОВЛАДЯВАНЕ НА СВЕЖЕСТТА НА ХРАНАТА

С по-ясно разбиране на моделите на разхищение на храна и стратегически план за хранене, следващият жизненоважен инструмент помага за запазването на съставките. Този шпаргалка за съхранение е основно ръководство за удължаване на живота на пресните съставки, като се гарантира, че те ще останат вкусни и питателни възможно най-дълго. Често развалянето на храната се случва не защото даден продукт е по своята същност стар, а защото не е бил съхраняван в идеалната му среда. Този инструмент предоставя 10 ясни правила за по-дълъг срок на годност, демистифицирайки често срещаните дилеми при съхранението и предлагайки практични решения.

Като следвате тези указания, можете да научите оптимални условия за различни продукти, да управлявате фактори като етиленов газ и влага и да получите яснота кога да съхранявате продуктите в хладилник или на стайна температура. За да подобри допълнително правилното съхранение на храни, този шпаргалка включва QR код, който препраща към външен онлайн инструмент. Този ценен ресурс ви позволява да търсите практически всяка съставка и да получавате конкретни инструкции как да я съхранявате правилно за максимална свежест. В крайна сметка, този шпаргалка, съчетан с онлайн инструмента, дава възможност за значително намаляване на ненужните отпадъци, като запазва храната по-свежа, за по-дълго време и увеличава максимално стойността на всяка покупка.

ИНСТРУМЕНТ 4: ПОРЦИОНИРАНЕ НА ХРАНА – РЪКОВОДСТВО ЗА ГОТВЕНЕ НА ПРАВИЛНОТО КОЛИЧЕСТВО

След като сте определили какво хабите, сте планирали храненията си и сте се научили да съхранявате храната правилно, последният ключ към предотвратяването на разхищението на храна е овладяването на размера на порциите. Една от най-честите причини за изхвърлянето на храна у дома е просто готвенето или сервирането на твърде много. Това ръководство за порционирание на храна предлага практични съвети за приготвяне на точното количество храна за вашето домакинство, което ще ви помогне да намалите до минимум неизядените остатъци. Като се научите точно да оценявате порциите, можете да сте уверени, че храната, която приготвяте, ще бъде изядена, а не изхвърлена.

Как да използвате този инструмент:

Този инструмент предлага ясно ръководство за подходящите размери на порциите на човек за различни категории храни.

Подробни указания за порциите: Предоставени са специфични количества за различните видове храни, включително предястия, меса, риба и миди, гарнитюри, нишестета и десерти.

Онлайн инструмент за прецизност: За още по-голяма прецизност и гъвкавост, инструментът включва QR код, водещ към онлайн калкулатор за порции храна. Този дигитален ресурс може да помогне за коригиране на количествата въз основа на броя на порциите и специфичните нужди на рецептата.

- Ръководство, а не правило: Важно е да запомните, че това са средни насоки. Както е посочено в ръководството: „Човек познава гостите си най-добре, така че преценете повече храна, ако гостите са по-гладни от обикновено – или обратното.“ Общо „правило“ е, че едно хранене трябва да се състои от 600–800 г храна на човек.
- Като използвате това ръководство за порционирание на храна и неговия онлайн инструмент, можете значително да намалите количеството годна за консумация храна, която се изхвърля поради прекомерно сервиране или преваряване.



СЪХРАНЕНИЕ ШПАРГАЛКА

10 ПРАВИЛА ЗА
ПО-ДЪЛЪГ СРОК НА ГОДНОСТ

1. ПОЗНАЙТЕ ВАШИТЕ ЗОНИ

- Колкото по-близо до селото, толкова по-добре е за храната.
- Повечето продукти са изложени на контрол за влажност.
- Тези храни: Зрели плодове (банани, авокадо), домати.
- Хладно, тъмно, сухо: Картофи, лук, чесън, зимна тиква.

2. УПРАВЛЕНИЕ НА ЕТИЛЕНОВИЯ ГАЗ

- Дръжте плодовете с високо съдържание на етилен (ябълки, банани, авокадо, прахови, домати) отделно от чувствителни продукти (зеленчуци, броколи, моркови, картофи).
- Това предотвратява по-бързото разваляне на чувствителни продукти от газа от произведени телите.

3. УПРАВЛЯВАЙТЕ ВЛАГАТА

- Отстранете връшечката от кореноплодите.
- Използвайте влажните кърпи за моркови/целина (в торбичка за хладилник).
- Използвайте сухи кърпи за листните зеленчуци (в торбичка за хладилник).
- Измийте горски плодове, грозде, гъби непосредствено преди употреба (при дегустация поватат на мухъл).

4. РАБОТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО

- Гъби: Използвайте хартиени торбички (позволяват дишане).
- Асперги: Съхранявайте изправени във вода (хладилник).
- Месо: Използвайте старши плодове, прахови. Избягвайте дълбоки хемороиди (предотвратява образуването на синини).

5. ЗАМРАЗЯВАЙТЕ УМНО

- Найподходящ за дългосрочно съхранение.
- Първо бланширайте повечето зеленчуци (бързо варене -> ледена баня).
- Замразете плодчето, разплати върху тава, преди да ги опаквате в пакети.
- Замразете течности във формички за лед.

6. ПЪРВО УЗРЯВАЙТЕ, ПОСЛЕ ОХЛАДЕТЕ

- Узряват на плота: Авокадо, костилкови плодове, пъпеш, круши, домати.
- Охладете след узряване (с изключение на доматите), за да забавите стареенето.

7. ДА СЕ СЪХРАНЯВА ДАЛЕЧ ОТ ХЛАДИЛНИКА

- Картофи (влиятелно на вкуса/текстурата).
- Лук, чесън (погълват омекават).
- Цела зимна тиква.
- Цели домати (повреждат текстурата/вкус).

8. ГРИЖА ЗА БИЛКИ

- Мехи билки (магданоз, кориандър): Стъблата във вода, покрити (хладилник).
- Устойчиви билки (розмарин, мащерка): Увийте във влажна хартиена кърпа, сложете в торбичка (хладилник).

9. ПРОВЕРТЕ И ИЗХВЪРТЕ РАЗВАЛЕНИ ПРОДУКТИ

- Редовно проверявайте съхранените продукти.
- Премахнете плесенясали/гниещи предмети незабавно, за да предотвратите разпространението им.

10. ИЗМИЙТЕ НЕПОСРЕДСТВЕНО ПРЕДИ УПОТРЕБА

- Ранното измиване премахва защитата и добива влага.
- Изплакнете непосредствено преди приготвяне или консумация.



Eco-cuisine
Cooking for a sustainable future



ОНЛАЙН ИНСТРУМЕНТ



ПОРЦИИРАНЕ НА ХРАНА

РЪКОВОДСТВО ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ПРАВИЛНОТО КОЛИЧЕСТВО ХРАНА

Всички артикули са изброени на човек

ПРЕДЯСТИЯ



Закваска: 150-250 г
Супа: 2,5-3 дл

СТРАНИ

Зеленчуци: 150 г
Салата: 125 г
Сос: 1 дл



НИШЕСТЕ

Картофи, необелени: 250 г
Паста, сушена: 75-100 г
Паста, прясна: 125-150 г
Нудли: 75-100 г
Ориз: 70 г (1 дл)
Кускус: 75 г



РИБА И МИДИ

Рибни филета: 170-200 г
Рибни пържоли: 150-200 г
Скариди: 200 г
Миди, стриди и
Миди (с черупки): 450 г или
12-18 броя



МЕСА

Месо с кости: 250 г
Месо, обезкостено, за
печене: 150 г
Месо, обезкостено, за яхнии:
100 г
Кайма: 100 г
Наденички: 150 г
Свински ребра: 750 г



ДЕСЕРТИ

Десерт: 150-250 г
Сирене: 50 г



РЪКОВОДСТВО ЗА РЪКОВОДСТВОТО

Това е среднестатистически показател!

Вие познавате гостите си
най-добре, затова преценете
дали имате повече храна,
ако са по-гладни от
обикновено - или обратното.

Емпирично правило: хранене
трябва да се състои от
600-800 г храна на човек.

ПОРЦИЯ ХРАНА КАЛКУЛАТОР

Онлайн инструмент



Eco-cuisine
Cooking for a sustainable future

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: КУЛТИВИРАНЕ НА УСТОЙЧИВО БЪДЕЩЕ, ЕДНО ДОМАКИНСТВО НАВЕДНЪЖ

Вече завършихте пътешествието през практическата страна на намаляването на хранителните отпадъци. Използвайки инструмента за идентифициране на хранителни отпадъци, вие получихте важна информация за уникалните модели на разхищение във вашето домакинство. Със седмичния планер вие овладяхте силата на далновидността при приготвянето на храна. Шпаргалката за съхранение ви даде знанията как да запазите съставките свежи за по-дълго време, а ръководството за порциониране на храна ви показва как да сервирате точното количество, така че нищо да не се разхищава.

- Всеки един от тези инструменти, когато се прилага последователно, представлява мощна стъпка към минимизиране на екологичния ви отпечатък и максимизиране на стойността на вашата храна. Пътят към намаляване на хранителните отпадъци е непрекъснат и всяко съзнателно решение, независимо от възприемания му мащаб, допринася за по-голямо колективно въздействие.



ГЛАВА 3: ГОТВЕНЕ, ЗА ДА ИЗБЕГНЕТЕ ХРАНИТЕЛНО РАЗХВЪРЛЯНЕ: РЕЦЕПТИ И МЕТОДИ

ВЪВЕДЕНИЕ: КУЛИНАРНИ РЕШЕНИЯ ЗА УСТОЙЧИВА КУХНЯ

Тази глава ще ви научи как да използвате креативното и вкусно готвене като мощен инструмент срещу разхищението на храна. След като прочетете този раздел, ще можете да превърнете често срещаните виновници за разхищението на храна, като стар хляб и изтъркани зеленчуци, във вълнуващи нови ястия. Ще се научите също така да използвате остатъците от храна в нови ястия, превръщайки това, което често е второстепенна мисъл, в стратегическа част от планирането на храненето ви.

СЪХРАНЯВАНЕ НА ХЛЯБ: ОТ СТАР ДО ЗВЕЗДЕН

Хлябът е основен продукт в много домакинства, но е и сред най-често изхвърляните хранителни продукти. Забравен хляб или остатъци от хлебчета могат бързо да станат стари, което често води до изхвърлянето им. Старият хляб обаче далеч не е негоден за употреба; по-сухата му текстура всъщност може да бъде ценен актив в различни кулинарни приложения. Този раздел представя креативни и вкусни рецепти, които съживяват забравения хляб, превръщайки го във вълнуващи съставки за ястия и закуски. Целта е да се демонстрира как хлябът може да бъде спасен от отпадъци и едновременно с това да се подобри кулинарното творчество.



РЕЦЕПТА 1: РУСТИКАЛНА САЛАТА ПАНЦАНЕЛА С ПЕЧЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

Панцанела, класическа италианска хлебна салата, е специално разработена за използване на стар или едnodневен хляб, който лесно абсорбира винегрета, без да се разкисва. Тя предлага значителна гъвкавост, позволявайки включването на различни пресни или остатъчни зеленчуци.

Добив: 4 порции Време за приготвяне: 15 минути Време за готвене: 10–20 минути Съставки:

300 грама едnodневен хрупкав хляб, накъсан или нарязан на кубчета с размери 2–3 см

3 супени лъжици зехтин, плюс допълнително за поръсване

1 голям домати (или 200 грама чери домати), нарязан на ситно

0,5 краставица, почистена от семки и нарязана

0,5 червена глава лук, нарязана на тънки резени

1,25 децилитра пресни листа от босилек, накъсани

Допълнителни добавки: 1 чушка (всякакъв цвят), нарязана; 1,25 децилитра обезкостени маслини

Каламата; 0,6 децилитра каперси (за подсилване на вкуса)

По желание печени зеленчуци: 2,5 децилитра предварително печени зеленчуци (напр. тиквички, патладжан или чушки, печени с капка зехтин, сол и черен пипер, докато омекнат)

За винегрета:

3 супени лъжици зехтин

1 супена лъжица червен винен оцет

1 скилидка чесън, смляна (по избор)

0,5 чаена лъжичка дижонска горчица (по желание, за емулгиране)

Сол и прясно смлян черен пипер на вкус

Инструкции:

Приготвяне на крутоните с хляб: Загрейте фурната до 180°C. Разбъркайте кубчетата хляб с 1-2 супени лъжици зехтин, като ги разпределите равномерно върху тава за печене. Печете 10-15 минути или докато станат златисти и леко хрупкави. Като алтернатива, можете да ги запечете в голям тиган на котлона, докато станат хрупкави. Оставете да се охладят напълно.

Смесете пресни зеленчуци: В голяма купа смесете нарязаните домати, краставицата, червения лук и пресния босилек. Ако е възможно, добавете по желание чушка, маслини и каперси.

Пригответе винегрета: В малка купа разбийте заедно зехтина, червения винен оцет, смления чесън (ако е включен), дижонската горчица (ако е включена), солта и черния пипер, докато се смесят добре и се емулгират.

Сглобяване на салатата: Добавете охладените крутони от хляб и евентуално печените зеленчуци в купата с пресните зеленчуци. Залейте салатата с приготвения винегрет. Разбъркайте внимателно, за да се смесят всички съставки, като се уверите, че хлябът започва да абсорбира дресинга.

Починете и сервирайте: За оптимални резултати, оставете салатата да престои на стайна температура поне 15-30 минути преди сервиране. Това позволява на вкусовете да се смесят ефективно и хлябът леко да омекне, като същевременно запази известен текстурен контраст.



РЕЦЕПТА 2: ЗЕЛЕН ДИП С ОСТАТЪЦИ ОТ ХЛЯБ

Този ярък и ароматен дип предлага отличен метод за превръщане на едnodневен хляб и налични пресни зеленчуци във вкусна намазка или гарнитура.

Добив: 4 порции Време за приготвяне: 10 минути Съставки:

1 голяма шепа див чесън (или го заменете с бейби спанак, къдраво зеле или микс от нежни зелени зеленчуци)

1-2 филийки хляб отпреди един ден (препоръчва се квас за вкус и текстура)

1 децилитър млечен продукт (напр. обикновено кисело мляко, скир или заквасена сметана)

2 супени лъжици зехтин (изберете масло с предпочитан вкусов профил)

1 скилидка чесън

Сок от 0,5 лимон

Сол и прясно смлян черен пипер на вкус

По желание: малко количество настърган пармезан

Инструкции:

Омекотяване на хляба (ако е необходимо): Ако хлябът отпреди един ден е особено сух и твърд, омекотете го за кратко, като го накиснете в малко количество вода за 5-10 минути. Внимателно изстискайте излишната вода, преди да продължите.

Приготвяне на зелените зеленчуци: Измийте добре дивия чесън или други зелени зеленчуци (спанак, смлян бъз и др.) и ги подсушете.

Смесване и обработка: Поставете дивия чесън/спанака, скилидката чесън и омекналия (или сух, ако не е прекалено твърд) хляб в кухненски робот или мини чопър.

Добавяне на течности и пасиране: Добавете киселото мляко (или друг млечен продукт), зехтина и лимоновия сок в кухненския робот. Пасирайте, докато сместа достигне гладка и кремообразна консистенция.

Подправете на вкус: Опитайте дипа и подправете със сол и черен пипер, ако е необходимо. По желание добавете настърган пармезан.

Сервиране: Сервирайте зеления дип веднага със зеленчукови пръчици, картофени чипсове, хрупкав хляб или като оживена гарнитура към основно ястие.

РЕЦЕПТА 3: КЛАСИЧЕСКИ ПУДИНГ С ХЛЯБ И МАСЛО

Ценен десерт, тази рецепта използва едnodневен хляб, за да създаде утешителен и богат пудинг, превръщайки прости съставки във възхитително лакомство.

Добив: 4-6 порции Време за приготвяне: 15-30 минути (включително времето за наkисване)

Време за готвене: 35-45 минути Съставки:

300-400 грама едnodневен хляб (напр. бял хляб, бриош, хала или кроасани)

4 големи яйца

- 5 децилитра мляко (или използвайте половин мляко/половин сметана за по-богата текстура)

100 грама захар

1 чаена лъжичка ванилова захар или 1 чаена лъжичка ванилов екстракт

Щипка сол

50 грама масло, разтопено

Допълнителни добавки: 1,25 децилитра стафиди, нарязан шоколад или ядки, щипка канела, тънко нарязани ябълки или цитрусова кора.



Инструкции:

- Приготвяне на тавата за печене: Загрейте фурната до 180°C. Намажете леко тава за печене (приблизително 20x30 см или подобен размер).
- Подреждане на хляба: Нарежете еднодневния хляб на кубчета 2x2 см. Подредете кубчетата хляб равномерно в подготвената тава за печене. Ако добавяте допълнителни твърди съставки, като стафиди, шоколад или ябълки, поръсете ги между кубчетата хляб.
- Приготвяне на крема: В купа разбийте добре яйцата, млякото, захарта, ванилията (захар или екстракт) и солта. Добавете разтопеното масло и разбъркайте.
- Накисване на хляба: Внимателно изсипете яйчената смес върху кубчетата хляб в тавата за печене. Внимателно натиснете хляба с гърба на лъжица или шпатула, за да се уверите, че всички парчета хляб са потопени и абсорбират течността. Ако времето позволява, оставете хляба да се накисне за 15–30 минути на стайна температура, за да абсорбира повече крем, което ще доведе до по-кремаобразен пудинг.
- Печене: Поставете тавата за печене в предварително загрятата фурна. Печете приблизително 35–45 минути или докато повърхността стане златистокафява, а центърът се стегне (нож, забоден в центъра, трябва да излезе чист или почти чист, без течен крем).
- Сервиране: Сервирайте пудинга с хляб и масло топъл. Приятен е самостоятелно или с гарнитурни като бита сметана, ванилов сладолед, плодов компот или конфитюр.



ГЛАВА 3: ГОТВЕНЕ, ЗА ДА ИЗБЕГНЕТЕ ХРАНИТЕЛНО РАЗХВЪРЛЯНЕ: РЕЦЕПТИ И МЕТОДИ

СЪЖИВЯВАНЕ НА УМОРЕНИТЕ ПРОДУКТИ: ЗАПАЗЕТЕ ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ!

Често срещано явление е омекването на някога хрупкави моркови, листните зеленчуци да изглеждат отпуснати или събирането на остатъци от зеленчуци, които не са намерили своето място в планираните ястия. Макар и да изглеждат „уморени“, тези зеленчуци често запазват значителен вкус и хранителна стойност. Изхвърлянето им допринася значително за разхищението на храна в домакинствата. Този раздел предоставя вдъхновяващи концепции и практични рецепти, предназначени да спасят леко износени зеленчуци, превръщайки ги в жизнени, вкусни ястия. Целта е да се илюстрира как възприеманите отпадъци могат да бъдат превърнати в здравословни и привлекателни ястия.



РЕЦЕПТА 1: ЧИПС ОТ УВЕХНАЛИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

Превърнете уморените зеленчуци в хрупкави, ароматни чипсове. Тази рецепта е подходяща за различни кореноплодни зеленчуци и листни зеленчуци, които може да имате под ръка.

Добив: Варира (в зависимост от количеството зеленчуци) Време за подготовка: 15 минути Време за готвене: 30-50 минути Съставки:

2-3 парчета избрани увехнали зеленчуци (напр. цвекло, морков, пащърнак, йерусалимски артишок, корен от магданоз, ряпа, къдраво зеле, кейл лацинато – всякакви налични в чекмеджето за зеленчуци)

1-2 супени лъжици зехтин

Сол на люспи или морска сол

По желание: Малко количество пресен розмарин, мащерка или пушен червен пипер за допълнителен вкус

Инструкции:

Загрейте фурната: Загрейте фурната до 150-160°C (настройка за вентилатор/конвекция).

Приготвяне на зеленчуци: Измийте добре зеленчуците. Нарезете ги на много тънки филийки – препоръчва се мандолина за равномерна дебелина, което осигурява равномерно изпичане.

Подобряване на хрупкавостта: Поставете нарязаните зеленчуци в купа със студена вода за 10 минути. След това ги отцедете и подсушете добре с чиста кухненска кърпа или кухненска хартия. Тази стъпка е от решаващо значение за постигане на изключително хрупкави картопки.

Подправка и подреждане: Овкусете резените сушени зеленчуци с малко зехтин. Разпределете ги на един слой върху тава за печене, покрита с хартия за печене. Избягвайте да препълвате тавата.

Печене: Печете 30-50 минути, в зависимост от вида на зеленчука и неговата дебелина. Следете внимателно, тъй като времето за печене може да варира; по-тънките филийки може да свършат по-рано. Може да се наложи да ги обърнете по средата на готвенето, за да се осигури равномерно изпичане.

Подправете и охладете: Веднага след изваждане от фурната, поръсете горещите картопки със сол и всички подправки по избор.

Завършване на хрупкавост: Прехвърлете картофите върху решетка, за да се охладят напълно. Това улеснява допълнителното им хрупкане, докато изстиват.

РЕЦЕПТА 2: ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА ИЛИ МИКС ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ „ХВЪРЛИ ВСИЧКО ВЪТРЕ“

Тази адаптивна яхния е идеална за използване на различни зеленчуци и нишестени продукти, създавайки утешително и здравословно ястие.

Добив: 4 порции Време за приготвяне: 15 минути Време за готвене: 30–40 минути Съставки:

1 консерва нахут (приблизително 240 грама отцедено тегло)

500 грама картофи, измити и разполовени – или други нишестени зеленчуци като сладки картофи, пащърнак или целина

5–8 зелени аспержи (или други зелени зеленчуци като броколи, зелен фасул или грах), нарязани на по-малки парчета

1 праз (или 1 глава лук, 3–4 стръка зелен лук), добре измит и нарязан на тънки филийки

2 моркова (или тиквички/тиквички или подобни от хладилника), измити и нарязани на филийки

2 скилидки чесън, ситно нарязани

1 чаена лъжичка дижонска горчица

3,5 децилитра зеленчуков бульон

1 децилитър сметана (тежка или еднокомпонентна)

- Пресен мащерка или магданоз, за сервиране

Зехтин за сотиране

Сол и прясно смлян черен пипер на вкус

По желание: Малко ябълков оцет за свежест

Инструкции:

Приготвяне на съставките: Отцедете и изплакнете нахута. Нарежете картофите (или други нишестени зеленчуци) на половинки или на парчета от 2–3 см. Нарежете зелените зеленчуци на по-малки парчета. Нарежете праса на тънки филийки (или нарежете лука/зеления лук). Измийте и нарежете морковите (или други зеленчуци). Нарежете ситно чесъна.

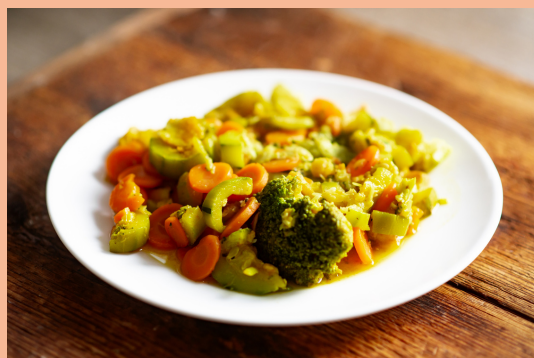
Сотиране на ароматни продукти: В голяма тенджера или тенджера тип „холандска тенджера“ загрейте малко зехтин на среден огън. Добавете праса/лука и морковите. Сотирайте за 5–7 минути, докато омекнат. Добавете нарязания чесън и сотирайте за още 1–2 минути, докато се разнесе ароматът.

Добавете нишестени зеленчуци и течност: Добавете картофите (или други нишестени зеленчуци) в тенджерата заедно с дижонската горчица и зеленчуковия бульон. Оставете да заври, след което намалете котлона, покрийте и гответе 15–20 минути или докато нишестените зеленчуци почти омекнат.

- Добавете останалите зеленчуци: Добавете нахута и зелените зеленчуци (аспержи, броколи и др.) в тенджерата. Продължете да варите на слаб огън 5–10 минути или докато всички зеленчуци омекнат и станат хрупкави.

Завършете яхнията: Разбъркайте сметаната и загрейте за 2–3 минути, без да заври. Опитайте и коригирайте подправките със сол и прясно смлян черен пипер, ако е необходимо. По желание добавете малко ябълков оцет за по-ярък вкус.

Сервиране: Разпределете сместа от зеленчуци или супата „Всичко в едно“ в купички. Гарнирайте с пресен мащерка или магданоз преди сервиране.



РЕЦЕПТА 3: ОБИЛНО ЗЕЛЕНЧУКОВО КИШЧЕ

Този солен киш е отличен начин да превърнете различни задушени зеленчуци във вкусно и засищащо ястие. Печенето на зеленчуците концентрира вкусовете им и омекотява текстурата им, което ги прави идеален пълнеж в комбинация с пикантно сирене фета.

Добив: 6–8 порции Време за подготовка: 20 минути Време за готвене: 40–50 минути

Съставки:

1 предварително приготвена кора за пай (маслено или бутер тесто), охладена

- 300–400 грама смесени увяхнали зеленчуци (напр. чушки, тиквички, патладжан, лук, броколи, аспержи, спанак, къдраво зеле), нарязани на хапки

1 супена лъжица зехтин

2 скилидки чесън, смлени

- 0,5 чаени лъжички сушени билки (например риган, мащерка, Herbes de Provence)

Сол и прясно смлян черен пипер на вкус

- 150 грама натрошено сирене фета
- 4 големи яйца
- 2,5 децилитра мляко или сметана (или комбинация от тях)

По желание: 50 грама настъргано твърдо сирене (напр. пармезан, грюер) за по-добър вкус

Инструкции:

Приготвяне на кората за пай: Загрейте фурната до 200°C. Внимателно притиснете предварително приготвената кора за пай във форма за пай с диаметър 22–24 см. Надупчете леко дъното с вилица. За по-хрупкава кора, е възможно да я печете на сляпо 10–15 минути преди пълнене; ако се налага, намалете температурата на фурната на 180°C след печенето на сляпо.

Печени зеленчуци: В голяма купа разбъркайте нарязаните увехнали зеленчуци със зехтин, смлян чесън, сушени билки, сол и черен пипер. Разпределете ги на един слой върху тава за печене. Печете 15–20 минути в предварително загрята фурна или докато омекнат и леко се карамелизират. Ако използвате деликатни зеленчуци като спанак или къдраво зеле, добавете ги през последните 5 минути от печенето или ги задушете за кратко в тиган на котлона, преди да ги добавите към киша.

- Приготвяне на крем: Докато зеленчуците се пекат, разбийте заедно яйцата, млякото или сметаната, щипка сол и черен пипер в средно голяма купа, докато се смесят добре. Ако използвате настъргано твърдо сирене (по желание), добавете го към кремообразната смес на този етап.

Сглобяване на киша: Разпределете равномерно печените зеленчуци по дъното на приготвената основа за пай. Поръсете с натрошено сирене фета върху зеленчуците.

Изсипване и печене: Внимателно изсипете сместа с яйчен крем върху зеленчуците и фетата в кората за пай.

Печете киша: Прехвърлете киша във фурната. Печете 30–40 минути или докато отгоре стане златистокафяв и центърът се стегне (нож, забоден в центъра, трябва да излезе чист). Ако краищата на кората започнат да покафеняват твърде бързо, могат да се покрият леко с алуминиево фолио.

- Охладете и сервирайте: Оставете киша да се охлади върху решетка поне 10–15 минути, преди да го нарежете и сервирате. Това позволява на крема да стегне напълно за по-лесно рязане. Вкусен е топъл, на стайна температура или дори студен.

ГЛАВА 3: ГОТВЕНЕ, ЗА ДА ИЗБЕГНЕТЕ ХРАНИТЕЛНО РАЗХВЪРЛЯНЕ: РЕЦЕПТИ И МЕТОДИ

ПРЕГРЪЩАНЕ НА ОСТАТЪЦИТЕ: УМНИ МЕТОДИ И КРЕАТИВНИ ПОДХОДИ

Остатъците от храна често се възприемат като последваща мисъл, понякога забравени в хладилника, докато вече не станат годни за консумация. Овластяването на управлението и повторното използване на остатъците от храна обаче представлява един от най-значимите начини за намаляване на хранителните отпадъци, пестене на ресурси и рационализиране на приготвянето на храна в бъдеще. Този раздел се простира отвъд простото претопляне, като се застъпва за приемането на интелигентни методи и креативни подходи, за да се гарантира, че всеки сготвен компонент ще намери втора или дори трета употреба.

Методи и подходи за използване на остатъци:

Правилното съхранение е от съществено значение: Основният принцип за използване на остатъците е правилното съхранение веднага след хранене. Използвайте херметически затворени контейнери, за да запазите свежестта на храната, етикетирайте ги с датата и незабавно ги охладете или замразете. Това предотвратява разваляне и запазва качеството за последваща консумация.

Трансформирайте и преосмислете: Отвъд простото претопляне, помислете как остатъците от съставки могат да се трансформират в изцяло ново ястие. Например, печено пиле може да се превърне в пилешка салата или съставка за супа. Свареният ориз може да се превърне в пържен ориз или основа за купа със зърнени храни. Сварените зеленчуци могат да се добавят към омлети, фритати или да се смесват в сосове.

Планирани хранения: Включете използването на остатъците в първоначалното планиране на храненето. Пригответе малко по-големи порции от определени компоненти (като зърнени храни, печени зеленчуци или протеини) с изричното намерение да ги използвате в друго хранене по-късно през седмицата. Това спестява време за готвене и осигурява предварително определена цел за „остатъците“.

„Вечер на остатъците от храна“: Определете една вечер седмично като „вечер на остатъците от храна“. Насърчете членовете на домакинството да избират и комбинират от разнообразие от правилно съхранявани остатъци от храна. Това минимизира усилията и гарантира, че цялата храна ще бъде консумирана.

Замразяване за бъдещи хранения: Много готвени ястия и отделни компоненти се замразяват изключително добре. Ако остатъците от хранене няма да бъдат консумирани в рамките на няколко дни, разпределете ги на порции и ги замразете. Ясно етикетирайте и датирайте всички продукти за лесно идентифициране и за да осигурите консумация в рамките на безопасен срок. Супи, яхнии, гювечи и варени зърнени храни са отлични кандидати за замразяване.

Креативни комбинации: Култивирайте начин на мислене, при който различни малки порции остатъци от храна се комбинират в едно цяло ново ястие. Това може да включва пържено ястие за „почистване на хладилника“, печен картоф с пълнеж или ярко ястие с паста, използващо комбинация от съставки.

Сосове и дресинги от остатъци: Дори малки количества остатъци от сосове, сосове или дресинги могат да бъдат използвани повторно. Те могат да формират основата за нов сос, марината или ароматно допълнение към друго ястие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ОВЛАСТЯВАНЕ НА КУХНЯТА ЗА БЪДЕЩЕ БЕЗ ОТПАДЪЦИ

Този модул изследва трансформиращ подход към храната в кухнята, преминавайки отвъд простото разбиране на разхищението към активното му предотвратяване чрез кулинарна изобретателност. От стратегии за съживяване на хляб и изтощени зеленчуци до възприемане на стратегически методи за оползотворяване на остатъците, е предоставен набор от практични рецепти и подходи.

Истинската ефикасност на този модул се състои в това, че дава възможност на хората да възприемат съставките не само заради първоначалното им предназначение, но и заради цялостния им потенциал. Прилагайки тези техники, хората не само пестят ресурси и се наслаждават на по-разнообразни и вкусни ястия, но и допринасят осезаемо за намаляване на значителния обем храна, предназначена за депата. Всяко хранене, спасено от отпадъци, представлява триумф за финансовата благоразумие, кулинарното удовлетворение и екологичната устойчивост.



ГЛАВА 4: НАМАЛЯВАНЕ НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ОТПАДЪЦИ – СЛЕДВАЩИ СЪПКИ

До края на тази глава читателите ще могат да:

Обяснете как традиционните методи за консервиране, като ферментация и мариноване, помагат за намаляване на хранителните отпадъци, включително науката зад тези процеси и техните ползи за вкуса, хранителната стойност и устойчивостта.

Разграничавайте ключовите техники за консервиране – като ферментирало мариноване, мариноване с оцет и рециклиране на кухненски отпадъци – и прилагайте безопасни практики за домашна употреба.

Демонстрирайте практически начини за минимизиране на хранителните отпадъци у дома, включително ферментиране или мариноване на продукти и преобразуване на обикновени кухненски странични продукти в полезни продукти като бульони, естествени почистващи препарати и компост.



1. ФЕРМЕНТИРАНЕ И МАРИНОВАНЕ – ТРАДИЦИОННИ МЕТОДИ ЗА КОНСЕРВИРАНЕ

Хранителните отпадъци са едно от най-належащите екологични, икономически и етични предизвикателства на нашето време. Според Организацията по прехрана и земеделие (ФАО), близо 1,3 милиарда тона храна се изхвърлят в световен мащаб всяка година – около една трета от всички произведени храни. Голяма част от тази загуба идва от пресни продукти, които се развалят, преди да могат да бъдат консумирани. Тази глава се фокусира върху две мощни, практични решения: традиционни методи за консервиране и креативни техники за рециклиране. Ще разгледаме как изпитани във времето практики като ферментация и мариноване не само удължават срока на годност на плодовете и зеленчуците, но и подобряват вкуса, хранителните вещества и здравето на червата. Наред с това ще научите как да превърнете ежедневните кухненски отпадъци в ценни ресурси – от домашно приготвени бульони и натурални почистващи препарати до компост и продукти за грижа за кожата. Чрез комбиниране на тези стратегии ще получите инструментите за намаляване на отпадъците, спестяване на пари и правене на кухнята ви по-устойчива – по един буркан кисело зеле и по една цитрусова кора наведнъж.

Ферментацията е биохимичен процес, при който полезни микроорганизми – като бактерии, дрожди и плесени – разграждат захарите и нишестетата до по-прости съединения като млечна киселина, алкохол или оцетна киселина при анаеробни (безкислородни) условия. Тези странични продукти не само запазват храната, но и създават сложни вкусове и подобряват ползите за здравето.

Видове ферментация, свързани с консервирането на храни:

Млечнокисела ферментация: Използва се за зеленчуци като зеле (кисело зеле, кимчи), краставици и цвекло. Извършва се от млечнокисели бактерии (*Lactobacillus*, *Leuconostoc*).

Алкохолна ферментация: Дрождите превръщат захарите в алкохол и въглероден диоксид (използвани в напитки като бира, вино и комбуча).

Ферментация с оцетна киселина: Превръща алкохола в оцетна киселина (основа за производството на оцет).

Ферментацията предлага редица предимства, които я правят отличен метод за намаляване на хранителните отпадъци, като същевременно подобрява хранителните вещества и вкуса. Тя позволява храните да се съхраняват в продължение на месеци или дори години, без да е необходимо охлаждане, което я прави едновременно практична и енергийно ефективна. Освен удължаването на срока на годност, ферментацията обогатява вкуса на храната, като развива сложни аромати като умами и танг. Тя също така подобрява смилаемостта и увеличава бионаличността на основни хранителни вещества. Освен това, ферментиралите храни подпомагат здравето на червата чрез естественото производство на пробиотици, които насърчават здравословния микробиом. И накрая, ферментацията насърчава устойчивото използване на сезонни или излишни продукти, трансформирайки потенциалните отпадъци в ценни, богати на хранителни вещества продукти. Мариноването, от друга страна, е традиционен метод за консервиране на храна чрез създаване на среда, която потиска растежа на вредни микроби, като по този начин удължава срока на годност на нетрайните продукти. Има два основни подхода за мариноване. Първият е на базата на оцет или бързо мариноване, при което храните се потапят в разтвор на оцет, комбиниран със сол, захар и подправки. Високата киселинност на оцета предотвратява развитието на вредни микроорганизми и тези туршии обикновено са готови за консумация в рамките на няколко часа или дни. Вторият метод е ферментирало или мариноване в саламура, при което се използва солена саламура, за да се насърчи растежът на млечнокисели бактерии. За разлика от бързите туршии, не се добавя оцет; вместо това киселинността се развива естествено чрез ферментация в продължение на една до четири седмици, което води до пикантен, богат на пробиотици продукт.

Няколко ключови съставки правят мариноването успешно. Солта играе решаваща роля за извличането на влага и предотвратяването на растежа на вредни бактерии, докато оцетът осигурява незабавна киселинност при бързо мариноване. Водата се използва за създаване на саламура или за разреждане на оцетни разтвори, а подправките – като чесън, копър, синапено семе и черен пипер – не само подобряват вкуса, но могат да предложат и антимикробни свойства.



1. Кимчи (Корея) Пикантно ястие с ферментирало зеле с регионални и сезонни вариации.

Основни съставки: зеле пекинска пекинска китайска, репичка дайкон, зелен лук, чесън, джинджифил, корейски люти чушки (гочугару), рибен сос или соев сос.

Процес:

Зелето се осолява, за да се абсорбира влагата.

Смесва се паста от подправки.

Ферментира в буркани на стайна температура в продължение на 2-5 дни, след което се съхранява в хладилник.

Хранителен профил: Богат на витамини А, В и С, фибри и пробиотици.

Културна бележка: Традиционно се произвежда в големи партии по време на сезона „кимджанг“ в Корея.

2. Кисело зеле (Германия, Централна/Източна Европа) Ферментирало нарязано зеле.

Съставки: Зеле и сол.

Процес:

Соленото зеле се набива плътно в тенджерата или буркан.

- Саламурата се образува естествено от влагата на зелето.

Ферментира в продължение на 1-4 седмици при стайна температура.

Хранителни ползи: Богат на пробиотици, витамин С и храносмилателни ензими.



3. Мариновани зеленчуци (по целия свят) Често кисели продукти: краставици, моркови, цвекло, лук, чушки, репички.

Бързи туршии:

Използвайте оцет, захар и подправки.

Може да се приготви и консумира в същия ден.

Охладено, не е устойчиво на съхранение, освен ако не е термично обработено.

- Ферментирали туршии:

Солен разтвор и околни микроби.

- Развийте киселинност в рамките на 1-3 седмици.
- Устойчив на съхранение при правилно съхранение на хладно място.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И СЪХРАНЕНИЕ ПРИ ДОМАШНА ФЕРМЕНТАЦИЯ И МАРИНОВАНЕ

Подготовка и оборудване:

Използвайте стерилизирани стъклени буркани, ферментационни гърнета или пластмасови контейнери за хранителни цели.

Почистете старателно всички повърхности, ръце и продукти.

Използвайте нейодирана сол (като кошерна или морска сол), за да избегнете инхибиране на ферментацията.

Соленост и pH:

За ферментация, поддържайте 2–3% сол спрямо теглото на зеленчуците.

Уверете се, че зеленчуците са напълно потопени, за да предотвратите развитието на мухъл.

За туршии с оцет използвайте оцет с най-малко 5% киселинност (например бял оцет, ябълков оцет).

Признаци за здравословна ферментация:

Мехурчета и пенене (естествено производство на CO₂)

Остър или кисел аромат

Мътна саламура (признак на микробна активност)

Няма признаци на мухъл, ако продуктите останат потопени

Червени флакове (изхвърлете веднага):

Мухъл, растящ върху зеленчуци (бялата мая кахм в саламура обикновено е безвредна)

Слизеста текстура или неприятни, гнили миризми

Розови, сини, черни или зелени петна

Указания за съхранение:

Ферментирани продукти: Съхранявайте в хладилник след ферментация; повечето издържат 3–6 месеца.

Бързи туршии: Съхранявайте в хладилник и консумирайте в рамките на 2–4 седмици.

Консервирани туршии с оцет: Ако се обработят правилно на водна баня, могат да се съхраняват на стайна температура до 1 година.

ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ОКОЛНАТА СРЕДА И ЗДРАВЕТО

Как ферментирането и мариноването помагат на планетата:

Намалете хранителните отпадъци, като консервирате плодове и зеленчуци, които иначе биха могли да се развалят.

Намалете потреблението на енергия в сравнение със замразяването или охлаждането.

Насърчаване на местното и сезонно хранене, намаляване на зависимостта от вносни стоки.

Подкрепете биоразнообразието, като насърчавате използването на традиционни култури и по-малко известни зеленчуци.

Ползи за здравето:

Подсилете чревната микробиота и храносмилането чрез пробиотици.

Намалете нуждата от добавени консерванти или изкуствени ароматизатори.

Осигуряват по-добро усвояване на хранителни вещества като желязо и витамини от група В.

Първи стъпки – Ръководство за начинаещи

Основно оборудване:

- Буркани или ферментационни глинени съдове
- Пръчици или тежести за притискане на зеленчуци

Капаци за въздушни шлюзове или платнени калъфи (по избор, но полезни)

Остър нож и дъска за рязане

Проекти за ферментация за първи път:

Обикновено кисело зеле – зеле + сол

Бързо маринован червен лук – червен лук + оцет + захар + сол

Ферментирали моркови с чесън – пръчици моркови в 2% саламура + чесън

Съвети за успех:

Етикетирайте бурканите си с дати и съставки.

Опитвайте на всеки няколко дни, за да видите как се развиват вкусовете.

Водете си дневник за ферментация, за да следите рецептите и резултатите.

Further Resources

Books:

- *Изкуството на ферментацията от Шандор Кац*
- *Ферментирали зеленчуци от Кирстен и Кристофър Шоки*
- *Дива ферментация от Шандор Кац*

Уебсайтове:

- Култури за здраве
- [Клуб на ферментаторите](#)
- [Подхранвана кухня](#)

YouTube канали:

- [Pro Home Cooks – практични, подходящи за начинаещи](#)
- [Фермерска къща на Буун – традиционно приготвяне на храна](#)
- [Гнездото на Мери – мъдростта на предците в кухнята](#)

ПРЕРАБОТКА НА ИЗПОЛЗВАНО ОЛИО ЗА ГОТВЕНЕ

3.1 ОТ ОТПАДЪЦИ КЪМ СТОЙНОСТ: БИОДИЗЕЛ И СВЕЩИ

Най-разпространеният начин за рециклиране на използвано олио за готвене е превръщането му в биодизел – възобновяемо и биоразградимо гориво. Този процес, известен като трансестерификация, включва химическа реакция между маслото и алкохол (обикновено метанол или етанол) в присъствието на катализатор като натриев хидроксид (NaOH) или калиев хидроксид (KOH). Въпреки че биодизелът предлага екологична алтернатива на изкопаемите горива, особено в транспорта, производството му изисква опасни вещества и строг контрол на качеството, за да отговаря на стандартите за гориво за двигателна употреба. Поради тази причина то обикновено се извършва в промишлен или полупромишлен мащаб, където могат да се спазват правилно разпоредбите за безопасност и опазване на околната среда.

За разлика от това, рециклирането на използвано олио за готвене в свещи е проста, безопасна и креативна алтернатива, която може да се направи у дома – дори от деца с помощта на възрастни. Производството на свещи не включва никакви опасни химикали и изисква само основно оборудване, като форми, фитили и етерични масла за ароматизиране.

Освен естетическата и функционална стойност, свещите, изработени от отработено масло, демонстрират по осезаем начин как един вреден отпадъчен материал може да се трансформира в нещо красиво и полезно. Всъщност, производството на свещи у дома е може би най-екологичната форма на рециклиране на масло, тъй като елиминира необходимостта от дълги транспортни вериги, свързани с производството на биодизел, и намалява общия екологичен отпечатък.

Този подход, базиран на домашни условия, не само повишава осведомеността относно устойчивите практики, но и дава възможност на общностите да участват в решения за кръгова икономика – директно от кухните си.

Comparison: Biodiesel vs. Candles from Used Cooking Oil



BIODIESEL



CANDLES



Main purpose
Fuel for vehicles and machines



Lighting and
ambiance



Scale of production
Industrial or semi-industrial



Domestic or
small-scale



Key ingredients
Used cooking oil, methanol/ethanol, sodium or potassium hydroxide



Low - simple, safe
DIY process



Use of hazardous materials
Yes - methanol (toxic, flammable), strong bases (NaOH, KOH - corrosive)



No hazardous
materials



Need for equipment
Specialized equipment and safety gear



Basic kitchen tools



Environmental impact
Reduces fossil fuel use, but involves transport and industrial emissions



Extremely low -
especially if candles are made and used locally



Children-friendly
Not suitable



With adult supervision
kit (www.oilright.eu)

ПРЕРАБОТКА НА ИЗПОЛЗВАНО ОЛИО ЗА ГОТВЕНЕ

3.2 КАК ДА НАПРАВИТЕ СВЕЦИ ОТ ИЗПОЛЗВАНО ОЛИО ЗА ГОТВЕНЕ

Има два често срещани метода за изработка на свещи от използвано олио за готвене, но и двата започват с една и съща основна стъпка: филтриране на маслото.

Стъпка 1: Подготовка и филтриране

Преди употреба е важно да оставите използваното масло да престои в контейнер поне 24 часа. Този естествен процес на утаяване позволява на по-тежките хранителни частици и примеси да се утаят на дъното.

След като маслото е престояло, го загрейте внимателно. Затоплянето на маслото помага за отстраняването на останалата влага и намалява вискозитета му, което го прави по-лесно течливо. Това значително подобрява скоростта и ефективността на филтрирането.

За да филтрирате маслото, просто го прецедете през един слой кухненска хартия (ако е многослойна, просто отделете един слой), тензух, фина цедка или друг инструмент за филтриране. Това премахва малки хранителни остатъци и други частици, които биха могли да повлияят на крайния продукт.

Simple Steps Before Candle-Making: Filtering Used Cooking Oil



Let the oil rest

Pour the used oil into a container and let it sit for at least 24 hours to allow natural sedimentation.



Heat gently

Warm the oil on low heat. This drives out excess water and improves flow for faster filtering.



Filter the oil

Pass the oil through a single-layer paper towel, cheese-cloth, or fine mesh strainer.



Ready to use

The filtered oil should be free of food particles and ready for candle-making.

Стъпка 2: Изработване на свещи – два прости метода

След като маслото е чисто и готово, можете да продължите с един от следните методи:

А. Свещ за маслена лампа (не е необходим восък)

Този метод е най-лесният и не изисква восък. Тези свещи горят с топъл, постоянен пламък и са идеални за бърза употреба с малко отпадъци.

Инструкции:

- 1.Подгответе държача за фитил: Ако използвате буркан с капак, можете да пробие малка дупка в капака, за да държите фитила. Като алтернатива, малко парче метал (като капачка от бутилка с дупка) може да служи като плаващ държач за фитил.
- 2.Напълнете буркана: Първо налейте вода в буркана, като го напълните около половината. След това внимателно изсипете филтрираното използвано олио за готвене отгоре. Олиото ще плува на повърхността на водата. Това намалява необходимото количество олио и може да помогне, ако лампата случайно се преобърне.
- 3.Поставете фитила: Прокарайте памучния си фитил през държача, като се уверите, че достатъчно фитил е потопен в маслото, за да го издърпа, и че около 0,5 до 1 см (0,2 до 0,4 инча) се издава над държача.
- 4.Настигане на фитила: Оставете фитила да се накисне напълно в маслото поне 10–15 минути, преди да го запалите. Това предотвратява прекалено бързото изгаряне на самия фитил.
- 5.Запалване и регулиране: Запалете открития край на фитила. Регулирайте височината на фитила, ако е необходимо, за да контролирате размера на пламъка. По-малкият пламък ще гори по-дълго и ще произвежда по-малко дим.

Б. Плътна свещ (с восъчна смес)

Тази версия създава по-традиционни, плътни свещи:

Загрейте леко смес от филтрирано използвано олио за готвене и естествен восък (като соев восък или пчелен восък). Обичайното съотношение е 60–70% восък към 30–40% олио, в зависимост от желаната консистенция.

Разбъркайте сместа, докато се разтопи напълно и се смеси.

- 1.Добавете няколко капки етерично масло за аромат (по желание).
- 2.Изсипете горещата смес във форма или контейнер с поставен фитил.
- 3.Оставете да се охлади и втвърди – това обикновено отнема няколко часа.
- 4.Резултатът е стабилна, екологична свещ, която гори чисто и бавно.

- 1.За тези, които предпочитат готово решение, на пазара се предлагат комплекти „Направи си сам“ за изработка на твърди свещи. Тези комплекти обикновено включват всички необходими съставки: естествен восък, предварително смесен с нетоксични аромати и оцветители, фитили и държачи за фитили.
- 2.Един такъв продукт се предлага под марката Oilright.
- 3.Повече информация е налична на: www.oilright.eu/.



Предпазни мерки при изработка и употреба на свещи от рециклирано масло

Независимо дали правите обикновени свещи за маслени лампи или свещи от твърд восък от използвано олио за готвене, важно е да спазвате основните указания за безопасност, за да осигурите безопасно и приятно преживяване:

Никога не оставяйте горяща свещ или маслена лампа без надзор. Винаги гасете пламъка, преди да излезете от стаята.

- 1.Поставете свещите върху стабилна, незапалима повърхност, далеч от запалими материали като завеси, хартия или дрехи.
 - 2.Дръжте свещите и горещите материали далеч от деца и домашни любимци.
 - 3.Не местете запалена свещ или лампа. Изчакайте, докато контейнерът се охлади напълно.
 - 4.Никога не допълвайте и не регулирайте свещ или маслена лампа, докато гори.
 - 5.Уверете се, че помещението е добре проветрено, докато свещта или лампата гори.
 - 6.Използваното олио за готвене може да отделя лека миризма в зависимост от това какво е било готвено в него. Старателното филтриране на олиото преди употреба помага за намаляване на нежеланите миризми.
- Когато топите восък или нагрявате масло, използвайте двоен котел или слаб огън, за да избегнете прегряване, което може да представлява опасност от пожар.



- 1.Не препълвайте контейнерите с горещ восък или масло. Оставете място отгоре, за да предотвратите разливане.
- 2.Дръжте под ръка пожарогасител или други пожаробезопасни материали (като пясък или влажна кърпа), когато работите с открит пламък.

Като следвате тези прости предпазни мерки, можете спокойно да се наслаждавате на производството и използването на екологични свещи от отпадъчно олио за готвене.

ПРЕРАБОТКА НА ИЗПОЛЗВАНО ОЛИО ЗА ГОТВЕНЕ

3.2 ПОДПАЛВАЧИ

Филтрираното използвано олио за готвене може да се използва повторно за създаване на прости, но ефективни средства за запалване на огън, предлагайки практичен начин за разширяване на полезността на обикновен кухненски „отпадъчен“ продукт.

Домашно приготвени маслени лампи

За обикновена „Направи си сам“ маслена лампа ще ви е необходим термоустойчив стъклен буркан (като буркан Mason), памучен фитил (често можете да използвате дебел памучен конец или лента от памучен плат) и филтрирано използвано олио за готвене.

Подпалвачи

Използваното олио за готвене е отличен ускорител на горенето с дълго горене. То помага на разпалките да уловят и поддържат пламъка по-дълго, отколкото само хартията.

Инструкции:

Съберете абсорбиращ материал: Съберете сухи, абсорбиращи материали като вестници, картон, мъх от сушилня, дървени стърготини или памучни тампони.

Насищане с олио: Напръскайте обилно абсорбиращия материал с филтрираното използвано олио за готвене, като се уверите, че е добре напоен. За мъх или дървени стърготини от сушилня, смесете го директно с олиото в купа, докато се насити.

Форма и магазин:

За вестник или картон можете да го навиете или сгънете на стегнати „трупички“ или „снопове“.

За мъх или дървени стърготини, пресовайте маслената смес в малки формички (като секции от картонена кутия за яйца) или просто оформете малки топчета.

Съхранявайте тези запалки в запечатан, незапалим контейнер (например метална кутия или стъклен буркан),
53
за да предотвратите изтичане на масло и да ги поддържате готови за употреба.

Употреба: Поставете масления материал под подпалките и дървата в камина, лагерен огън или барбекю. Запалете масления материал с кибрит или запалка. Маслото ще му помогне да гори бавно и равномерно, давайки по-голям шанс на по-едрото гориво да се запали.

Безопасност при запалване на огън с използвано готварско олио:

Използвайте само за палене на огън в обозначени и безопасни зони (напр. камини, огнища, печки на дърва).

Не използвайте прекомерни количества олио, тъй като това може да създаде твърде голям пламък или да предизвика прекомерно дим.

Осигурете добра вентилация, когато използвате на закрито.

Никога не използвайте по начин, който би могъл да причини неконтролиран пожар.

Съхранявайте запалителите на хладно и сухо място, далеч от пряка топлина или открит пламък.

Не използвайте за палене на пожари в затворени пространства без подходяща вентилация, тъй като непълното горене може да доведе до образуване на вредни странични продукти.

Справяте се чудесно с изготвянето на това изчерпателно ръководство! Ще подобря раздела „Вливане масла“ с повече подробности, практични съвети и по-силен акцент както върху кулинарните, така и върху некулинарните приложения, като същевременно засиля безопасността.

ПРЕРАБОТКА НА ИЗПОЛЗВАНО ОЛИО ЗА ГОТВЕНЕ

4. ВЛИВАНИ МАСЛА: АРОМАТНИ И ФУНКЦИОНАЛНИ

Инфузираните масла са фантастичен начин да уловите и разширите есенцията на билки, подправки и цитрусови плодове, превръщайки простите масла в ароматни и функционални съставки. Те добавят дълбочина на вкуса към вашата кухня и могат да бъдат включени и в домашно приготвени продукти за грижа за кожата или почистване, като допълнително намаляват отпадъците от често изхвърляни кухненски отпадъци.

4.1 Използване на билкови стъбла и цитрусови кори

Вместо да изхвърляте дървесни стъбла на билки (като розмарин, мащерка или риган) или ароматни цитрусови кори, дайте им втори живот, като ги влеете в масло. Този метод извлича летливите им съединения, създавайки масла, богати на вкус и аромат.

1. Подходящи отпадъци за запарка:

Стъбла от билки: Розмарин, мащерка, риган, майорана, градински чай, стръкове босилек (уверете се, че са много чисти и сухи).

Цитрусови кори: лимон, портокал, грейпфрут, лайм (само кора, избягвайте горчивата бяла сърцевина).

Други ароматни отпадъци (уверете се, че са сухи): люспи от чесън (почистени), кори от джинджифил, стъбла от чили (за пикантно олио).

- Инструкции за топла инфузия (бърз метод):
- Приготвяне на остатъци: Измийте старателно и подсушете напълно стъблата на билките или цитрусовите кори. Влагата е враг на вливането масла и е сериозен проблем за безопасността (вижте 4.2). Ако използвате кори, уверете се, че няма бяла сърцевина.
- Изберете вашето масло: Изберете масло с неутрален вкус, което допълва вашата инфузия, като например зехтин, слънчогледово масло, масло от гроздови семки или по-леко растително масло.
- Топла запарка: В малка тенджерка смесете чистите, сухи остатъци от зеленчуци с избраното олио. Използвайте съотношение, което позволява остатъците да бъдат потопени, обикновено около 1 част остатъци към 2-3 части олио.

Алтернатива: Студена инфузия (по-бавен метод): За по-бавна и деликатна инфузия, смесете чисти, сухи остатъци от билки с масло в чист буркан, затворете го и го оставете на хладно и тъмно място за 1-2 седмици, като разклащате леко всеки ден или два. Прецедете и бутилирайте както е описано по-горе. Този метод често се предпочита за по-деликатни билки.

Приложения за вливани масла:

Кулинария: Поръсете върху салати, печени зеленчуци, паста, печени меса или използвайте в маринати и дресинги. Цитрусовото масло е отлично за печене или за придаване на ярък вкус на рибата.

Грижа за кожата: Маслата, в които са вложени билки, могат да бъдат успокояващи за кожата. (Винаги първо тествайте върху малка зона).

- Почистване: Цитрусовите масла могат да подобрят почистващата сила и аромата на домашно приготвените почистващи спрейове.

1.4.2 Безопасност при съхранение: Предотвратяване на ботулизъм

- Когато правите домашно приготвени масла, особено тези с чесън, билки или зеленчуци, превенцията на ботулизма е от първостепенно значение. Спорите на *Clostridium botulinum* могат да виреят в анаеробна (безкислородна), нискокиселинна, влажна среда и да произвеждат смъртоносен токсин. Неправилно съхраняваните домашно приготвени масла са известен рисков фактор.

Важни предпазни мерки за осигуряване на безопасност:

Винаги подсушавайте съставките старателно! Това е най-важната стъпка. Всяка влага върху билките, чесъна или корите може да създаде анаеробна среда за бактерии. След измиване, подсушете добре с потупване и помислете за сушене на въздух в продължение на няколко часа или дори леко печене на много ниска температура (напр. 50°C), докато се отстрани напълно влагата.

След запарване, прецедете маслото старателно, за да отстраните всяка твърда частица билка, чесън или кора.

Винаги съхранявайте в хладилника настоящите масла, съдържащи пресни билки или чесън. Това значително забавя растежа на бактериите.

Дори и при съхранение в хладилник, тези масла имат ограничен срок на годност. Използвайте ги в рамките на 1-2 седмици.

Ясно етикетирайте бутилките си с датата на приготвяне и списък на съставките.

Ако маслото изглежда мътно, мирише неприятно или показва признаци на мухъл, изхвърлете го незабавно. В случай на съмнение, изхвърлете го.

ПРЕРАБОТКА НА ИЗПОЛЗВАНО ОЛИО ЗА ГОТВЕНЕ

5. ПОЛЗИ ОТ РЕЦИКЛИРАНЕТО НА КУХНЕНСКИ ОТПАДЪЦИ

Освен непосредственото удовлетворение от създаването на нещо ново, възприемането на рециклирането в кухнята предлага множество осезаеми ползи, които се простират от вашия дом до планетата.

Въздействие върху околната среда: Преработката на кухненски отпадъци допринася пряко за кръговата икономика. Това значително намалява обема на отпадъците, изпращани на депата, което от своя страна спомага за намаляване на емисиите на метан – мощен парников газ, произвеждан от разлагането на органична материя. Тази практика запазва природните ресурси, които иначе биха били използвани за създаване на нови продукти, намалявайки цялостния екологичен отпечатък на вашето домакинство.

Икономически спестявания: Като трансформирате отпадъците в полезни продукти, спестявате пари, които иначе биха били похарчени за закупуване на артикули като търговски бульони, специализирани почистващи препарати или скъпи ексфолианти за тяло. Този подход насърчава по-самостоятелно домакинство, където креативността замества потреблението, което води до осезаеми финансови ползи с течение на времето.

Творческа и образователна ангажираност: Преработката на вторични суровини насърчава иновативното и находчиво мислене. Тя превръща ежедневните кухненски задачи във възможности за експериментиране и учене. Този процес може да бъде особено образователен за семействата, като учи децата на стойността на ресурсите, концепцията за намаляване на отпадъците и безкрайните възможности за повторно използване на материалите. Той насърчава по-дълбока връзка с храната, която консумирате, и ресурсите, които тя представлява.

- С минимални усилия, обикновените кухненски отпадъци могат да бъдат превърнати в полезни, екологични продукти. Преработката не само намалява отпадъците, но и предефинира стойността на това, което някога сме смятали за еднократна употреба. Независимо дали варите бульон, пригответе скраб или смесвате биогориво, вие сте част от устойчив преход към кръгов начин на живот.



Co-funded by
the European Union



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.

ЕкоКухня Рецептурна книжка © 2025 от екипа на проекта Еко-кухня е лицензирана под CC BY-NC-ND 4.0. За да видите копие от този лиценз, посетете <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

