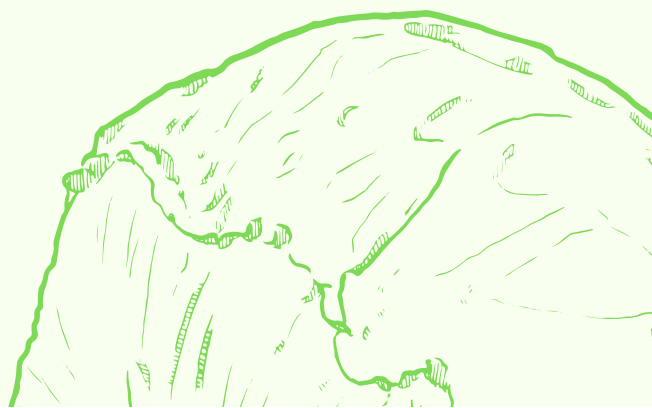




CO ZROBIĆ, ŻEBY NIE
MARNOWAĆ

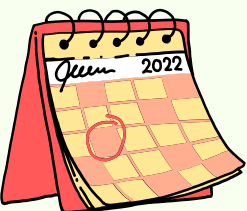
ŻYWNOSC!



ZANIM KUPISZ:



Przed zakupami rozpisz posiłki na najbliższe dni - planując wszystkie posiłki, doskonale wiesz, czego i ile Ci potrzeba. Wprowadzając tę metodę w życie, bardzo szybko zauważysz zmniejszenie się ilości wyrzucanej żywności.



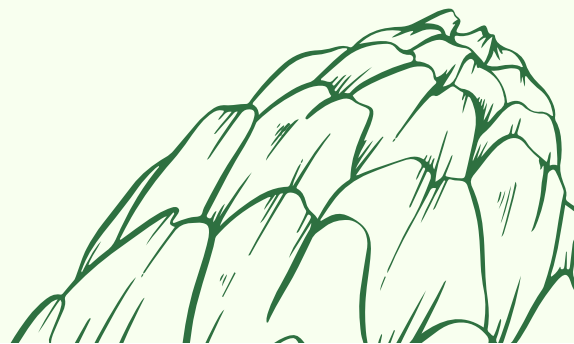
Wybieraj produkty z odpowiednią dla siebie datą ważności - jeżeli wiesz, że dany produkt zużyjesz szybko, wybieraj ten z krótszą datą przydatności. Jeżeli jednak kupujesz większą ilość produktów lub przydadzą się dopiero za kilka dni, zdecyduj się na produkt z dłuższą datą przydatności do spożycia.



Wybieraj "nieidealne" owoce i warzywa - dzięki Tobie mogą zostać wykorzystane, zamiast trafić do kosza.



Czasem mniej znaczy lepiej - często podczas spotkań z rodziną czy znajomymi chcemy ugościć ich jak najlepiej. Nie oznacza to jednak, że stół powinien uginać się od ciężaru ilości potraw. Spróbuj przygotować o około 20% mniej jedzenia niż zazwyczaj. Dzięki temu zmniejszy się prawdopodobieństwo tego, że po rodzinnym spotkaniu zostaniesz ze sporą ilością jedzenia.



PODCZAS GOTOWANIA:



Wykorzystaj wszystko - staraj się przygotowywać porcje w taki sposób, aby zużyć w całości zakupione składniki.

Użyj wyobraźni - podczas gotowania zebrato się dużo obierek lub łodyg z warzyw?

Można wykorzystać je do zrobienia bulionu lub past warzywnych. Warto użyć własnej pomysłowości lub skorzystać z dostępnych w Internecie przepisów.

Gotuj mniejsze porcje - czasem trudno wyważyć potrzebną ilość jedzenia, jednak warto przygotować mniejsze porcje. Jeżeli dalej będziemy głodni, możemy zjeść dodatkową przekąskę.

less is
MORE.



Kompostuj - wszystkie roślinne resztki, z których już nic nie da się zrobić, wyrzucaj do brązowego kosza lub kompostownika. Ziemia podziękuje Ci wspaniałymi owocami



GDY JEDZENIA ZOSTAŁO ZA DUŻO:



Pomóż innym - przekaz żywność do jadłodajni, schroniska lub innej instytucji zajmującej się pomaganiem uboższym.



Zamroź - te potrawy, które można, warto zamrozić. Nie tracą swoich wartości odżywczych i mogą Cię "uratować", gdy nie masz czasu na gotowanie świeżego obiadu.



Podziel się z rodziną i bliskimi - najbliżsi z pewnością ucieszą się z paczki wypełnionej przygotowanymi przez Ciebie smakołykami.



CIASTECZKA OWSIANE Z BANANEM

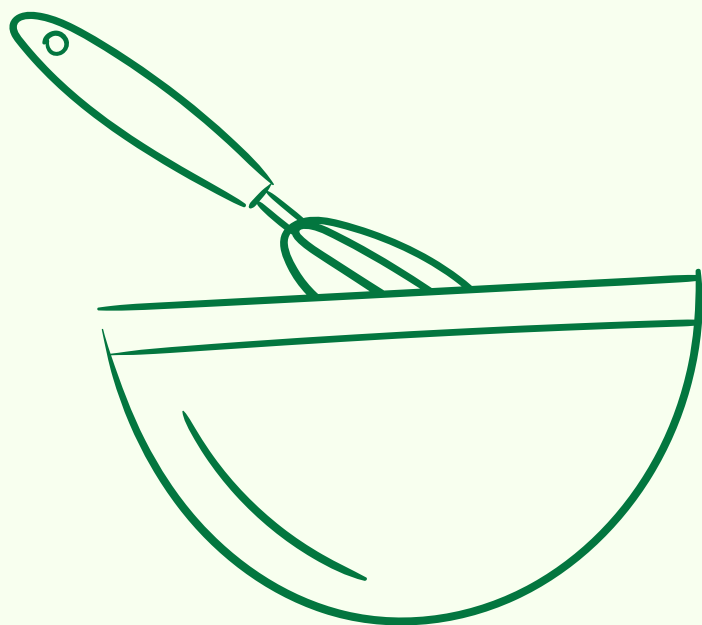


Składniki:

- 150 g pełnoziarnistych płatków owsianych
- 1 średni dojrzały banan
- 1 jajko
- 50 g mąki pszennej
- 30 g masła lub oleju kokosowego
- 30 g drobnego cukru
- łyżeczka kakao lub szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane, cukier, mąkę i kakao lub cynamon wsypujemy do miski i mieszamy.
2. Dodajemy jajko oraz rozgniecionego wcześniej, np. widelcem, banana.
3. Składniki mieszamy i dodajemy miękkie masło lub roztopiony i wystudzony olej kokosowy.
4. Blaszke wykładamy papierem do pieczenia. Łyżką nabieramy porcje ciasta, formując kulki.
5. Kuleczki kładziemy na blaszce i lekko rozgniatamy, aby powstały ok. 8 cm ciasteczka.
6. Ciastka wkładamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Pieczemy w funkcji góra/dół przez około 18 minut.





**PAMIĘTAJ, ŻE NAWET
NAJMNIEJSZE DZIAŁANIE
MOŻE BYĆ POCZĄTKIEM
WIELKIEJ ZMIANY!**

