

## **NASVETI, KAKO UPORABITI OSTANKE HRANE**

### **Kako porabiti ostanke zelenjave?**

- Ostanke zelenjave, ki jih obrežete pri kuhanju, lahko uporabite kot sestavine za zelenjavno jušno osnovo. Vse obrezke korenja, čebule, zelene in ostale zelenjave vrzite v lonec, zalijte z vodo, segrevajte do vretja in jušna osnova je pripravljena.
- Liste zelene običajno zavržemo, vendar pa so nadvse aromatični in uporabni v kuhinji. Preprosto jih nasekljajte, zamrznite in po potrebi dodajajte mesnim in zelenjavnim jedem ter juham in enolončnicam.
- Če vam v hladilniku ostajajo paradižniki, jih lahko preprosto posušite v pečici in shranite v olivnem olju, ki ste mu dodale različna zelišča in česen.
- Preden se vam zelenjava pokvari, jo enostavno poblanširajte ter zamrznite in uporabite kadarkoli. Tako lahko preprosto shranite grah, fižol, koruzo, korenje, brokoli, brstični ohrovt, cvetačo in zeleno listnato zelenjavo, kot je blitva in špinača.
- Nekoliko prezrelo sadje lahko uporabite za čudovite sadne napitke. Sadje, kot so banane, maline, borovnice, jagode in melona, preprosto zmeljete v mešalniku, dodajte nekaj mleka ali še boljše sladoleda in slasten napitek je pripravljen!
- Če svojih otrok nikakor ne morete prepričati, da bi jedli sadje, jih pretentajte s preprosto zvijačo. Iz sadja, ki vam ostaja v hladilniku, lahko pripravite na primer sadna nabodala ali ogromno sadno solato. Zdi se namreč, da imajo otroci sadje kar radi, če je pripravljeno na zanimiv način.
- Iz praktično vsakršnega sadja lahko pripravite preprosto marmelado in na ta način porabite ostanke sadja ali pa sadje, ki bi ga sicer morali zavreči.
- Če imate na primer na zalogi ogromno količino jabolk, lahko pripravite nekaj jabolčnih pit in jih še surove zamrznete. Nato pa jih lahko kadarkoli vzamete iz zmrzovalnika in spečete.

### **Kako porabiti ostanke kruha?**

- Iz ostankov kruha, ki so se pričeli že sušiti, lahko pripravite slastne kruhove kocke, s katerimi obogatite juho.
- Iz suhega kruha lahko naredite tudi domače kruhove drobtine, ki jih lahko uporabljate za paniranje mesa.
- Rezine starega kruha lahko namočimo v mleko, jajce in spečemo.
- Za kruhove cmoke je še posebej primeren star in nekoliko suh kruh. Če kruhovih cmokov ne mislite narediti takoj, lahko kruh narežete na kocke in ga zamrznete, uporabite pa ga lahko kadar koli želite.

### **Kako porabiti ostanke mesa in kosti?**

- Piščančjih kosti ne gre kar preprosto zavreči. Iz njih lahko namreč skuhate dobro piščančjo jušno osnovo, ki jo lahko zamrznete in uporabljate po potrebi.
- Maščobo, ki ste jo odrezali od kosov svinjskega ali telečjega mesa, lahko zmeljete in predelate v zimsko krmo za prostoživeče ptice.
- Če vam od kosila ostane kos ali dva kakršnega koli mesa, ga lahko naslednji dan narežete na manjše kose in dodate zelenjavni enolončnici.
- Iz ostankov piščančjega mesa lahko naslednji dan naredite slastne sendviče, katerim dodajte še majonezo ter sir in liste zelene solate.