

Βάλτε την ανακύκλωση στη μαγειρική σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βασική προϋπόθεση για να εντάξουμε την ανακύκλωση ως πρακτική στην κουζίνα μας είναι να πιστεύουμε ότι τίποτα δεν χρειάζεται να πηγαίνει χαμένο. Με λίγη φαντασία μπορούμε να ξαναδώσουμε ζωή σε τρόφιμα ή φαγητά που μας έχουν περισσέψει στο ψυγείο. Ή μπορούμε να δημιουργήσουμε νέες χρήσεις για συσκευασίες τροφίμων που έχουν αδειάσει. Οι πρακτικές συμβουλές θα σας εμπνεύσουν να εφαρμόζετε την ανακύκλωση στη κουζίνα σας και να δημιουργήσετε νέες χρήσεις και εσείς με την σειρά σας.

-Αν σας έχει περισσέψει σαλάτα από την προηγούμενη μέρα μην την πετάξετε. Μπορείτε να σοτάρете τα λαχανικά (εκτός από το αγγούρι) και να δημιουργήσετε μια γευστικότερη σάλτσα για μακαρόνια ή κρέας.

-Αν σας έχουν περισσέψει μαγειρεμένα λαζάνια, μπορείτε να τα αναμείξετε με αυγά και να δημιουργήσετε μια χορταστική ομελέτα. Δείτε μια προτεινόμενη συνταγή.

-Αν αγοράζετε τυρί φέτα σε κουτί μην πετάξετε το ζουμί της. Μπορείτε να το ρίξετε σε ένα πυρέξ με μακαρόνια και τυριά και να φτιάξετε ένα φανταστικό ογκρατέν. Δείτε μια συνταγή με πένες ογκρατέν με σάλτσα τυριών για να πάρετε έμπνευση.

-Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το λάδι από τις κονσέρβες τόνου, είτε για την σαλάτα που θα τον χρησιμοποιήσετε, είτε για να σοτάρете λαχανικά σε σάλτσα τόνου για μακαρόνια που μπορείτε να φτιάξετε. Δείτε τη συνταγή.

-Αντίστοιχα το λάδι από τα βαζάκια με τις λιαστές ντομάτες ή τις ελιές που αγοράζετε μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε νόστιμες σάλτσες.

-Το ζωμό από το βάζο με τα παντζάρια μπορείτε να τον αναμίξετε με γιαούρτι και άλλα υλικά και να φτιάξετε πρωτότυπα ντιπ.

-Το λάδι που σας περίσσεψε από τις τηγανιτές πατάτες μη το πετάξετε. Μπορείτε να το αδειάσετε σε ένα καθαρό βαζάκι και να το φυλάξετε για να το χρησιμοποιήσετε σε επόμενο τηγάνισμα. Προσοχή: Μην χρησιμοποιήσετε το ίδιο λάδι πάνω από δυο φορές για τηγάνισμα, γιατί πλέον γίνεται καρκινογόνο. Γι' αυτό ακριβώς είναι επικίνδυνη η χρήση της φριτέζας, όταν χρησιμοποιούμε ξανά και ξανά το ίδιο λάδι.

-Το λάδι που θέλετε πλέον να πετάξετε μην το ρίξετε απευθείας στο νεροχύτη γιατί μολύνει ανεπανόρθωτα το νερό μέσα από τους σωλήνες που διοχετεύετε. Σκουπίστε το με χαρτί κουζίνας και πετάξτε το στα σκουπίδια.

-Το μπουκάλι από το λάδι που έχει αδειάσει μην το ρίχνετε στην ανακύκλωση, γιατί στην πραγματικότητα είναι σκουπίδι. Το λάδι που θα υπάρχει γύρω-γύρω από το μπουκάλι θα λερώσει και τα υπόλοιπα υλικά στον κάδο της ανακύκλωσης, με αποτέλεσμα να τα αχρηστέψει. Δείτε το άρθρο για τα βασικά λάθη της ανακύκλωσης που πρέπει να αποφεύγουμε.

Συντάκτης: Άννα Φρύνη

Πηγή: flowmagazine.gr