

STREFOVA

RECEPTKÖNYV





Kedves Olvasó!

A napi ténykedéseink közt jól esik leülni, nyugodtan enni valami finomat. Az együtt eltöltött idő fenségesebbé teszi étteleinket is. De nem könnyű a háziasszonyok dolga, akiknek pontos tervezéssel megfelelő mennyiségű, minőségű ételt kell vásárolniuk, feltölteniük a konyhát, majd elkészíteniük az ebédet, vacsorát. Óhatatlan, hogy maradjon valami a spájzban, a hűtőben – egy kis joghurt, egy kis felvágott, száraz kenyér.

A „STREFOWA” projektben – nemzetközi összefogással- arra vállalkoztunk, hogy együtt tegyünk azért, hogy csökkenjen az élelmiszerhulladékok mennyisége a teljes élelmiszerlánc mentén.

E kiadványban kis praktikákat, ötleteket adunk, hogyan csökkenthető otthon a majdnem kukába kerülő, de még ehető élelmiszer mennyisége. Kis odafigyeléssel akár új étteleket varázsolhatunk a maradékból.

Főzzünk együtt takarékosabban!



Töltött **cukkini**



Hozzávalók:

- zöldség maradékok a húslevesből
- 1 adag maradék rizses hús
- lecsó maradék
- 2 db tojás
- 1 db nagyobb cukkini
- sajt
- édes burgonya
- fűszerek ízlés szerint

Elkészítés:

Töltelék összeállítása: maradékok, tojás, esetleg fűszerek.

A kivájt tököket megtöltjük a töltelékkel. Megszórjuk sajttal, majd kb. fél órára felmelegített sütőbe tesszük. Főtt, kicsit sült édesburgonyával tálaljuk.



Uborka leves

Hozzávalók:

- Régebbi uborka
- Só
- Kapor
- Maradék tejföl, natúr joghurt vagy kefir
- Apróra vágott dióbél



Elkészítés:

Az uborkát – ha kell kimagozva - apróra vágva, besózva, kaprozva egy éjszakára a hűtőbe tesszük, majd másnap kerül rá a tejföl. Tálalásnál apróra vágott dióbéllal szórjuk meg.



Gyorsan elkészíthető **lekvár**



Hozzávalók:

- Maradék érett puha gyümölcsök
pl.: barack,
szamóca,
málna
- Cukor, ugyanolyan mennyiségben,
vagy ízlés szerint

Elkészítés:

A gyümölcsöket és a cukrot egy nagy edénybe rakjuk. Óvatosan összekavarjuk, majd tűzhelyen felforraljuk. Akár kenyérre, akár natúr joghurthoz keverve is kiváló.



Pirítós olivabogyó krémmel

Hozzávalók:

- Maradék halkonzerv – pl.: 2 db szardella
- Maradék kenyér
- 100 g olivabogyó
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 ek olivaolaj
- Őrölt bors
- 2 db paradicsom
- Citrom ízlés szerint



Elkészítés:

Az olivabogyót, összenyomott fokhagymát, olivaolajat, szardellát és őrölt borsot simára keverjük egy tálban. Elkészítjük a pirítóst, amelyet megkenünk a már kész krémmel. Paradicsommal tálaljuk és citrommal ízesíthetjük.



Tojásos **burgonya** kolbásszal



Hozzávalók:

- Kb. 2-3 maradék főtt burgonya
- Maradék paraszt/chorizo kolbász
- 1 db nagyobb vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 db tojás
- olívaolaj
- petrezselyemzöld

Elkészítés:

A hagymát az összenyomott fokhagymával olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a kolbászt majd további 2-3 percre sütjük. Hozzáadjuk a kockára vágott főtt burgonyát és 5 percen keresztül közepes lángon kevergetjük. Ezután a tojásokat ráütjük a tetejére, majd berakjuk a 180 °C-ra felmelegített sütőbe és 8 percre sütjük.

Tálalásnál sóval, borssal ízesítjük és a tetejét megszórjuk petrezselyemzölddel.



Sonkás-tojásos **kenyér** paradicsommal

Hozzávalók:

- 8 szelet maradék kenyér
- Maradék felvágott (sonka, zala, kolbász, stb.)
- 25 g vaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 12 db érett koktélpáradicsom, vagy akár paradicsom szelet
- 500 ml tej
- 3 db tojás
- 50 g sajt



Elkészítés:

Összekeverjük a vajat az összenyomott fokhagymával. Egy kis mennyiséggel kenjük ki a tepszi alját, a többit a kenyérszeletekre kenhetjük. A kenyeret átfedésben helyezük a tepsibe, rá a sonkát és a paradicsomot. A tejet összekeverjük a tojással, sóval és borssal, majd ráöntjük a kenyérre, majd 5 percig állni hagyjuk. Tetejére sajtot reszelünk és 35-40 percig sütjük. Salátával tálaljuk.



Spagetti újragondolva



Hozzávalók:

- 200 g főtt maradék spagetti tészta
- paradicsomszósz
- 2 tojás
- 25 g sajt
- só, őrölt bors
- 1 ek olívaolaj
- vaj

Elkészítés:

Keverjük össze a főtt tésztát a paradicsomszósszal. A tojást, sót, borsot a reszelt sajttal dolgozzuk össze, majd ezt is keverjük hozzá a tésztához. A vajat serpenyőben felmelegítjük, majd a kész keveréket belerakjuk. Fakanállal belenyomkodjuk a serpenyőbe. Mindkét oldalát 5 percig sütjük. Kockélt paradicsommal, olivabogyóval tálaljuk.

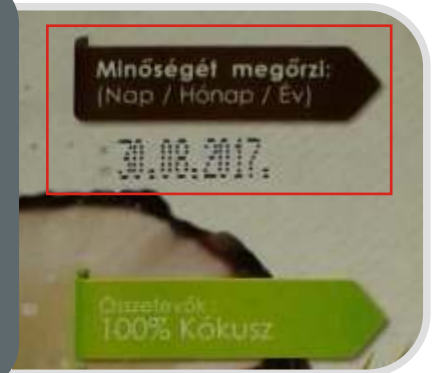


Mi a különbség?

„Minőségmegőrzési idő”:

Ha a csomagoláson feltüntetett feltételek szerint tároljuk az élelmiszereket, akkor a „Minőségmegőrzési időn” túl is biztonságosan fogyaszthatóak azok. Ha otthonunkban ilyen élelmiszert találunk mindenképpen érdemes érzékszerveinkkel megvizsgálni, és ezek alapján dönteni a felhasználásáról vagy a kidobásáról.

Ilyen termékek: liszt, búzadara, kakaó, kávé, tészta, rizs, stb.



„Fogyaszthatósági idő”:

Azon élelmiszerek csoportja, amelyeken a „Fogyaszthatósági idő” van feltüntetve, csak ezen dátumig fogyaszthatóak biztonságosan, ha a csomagoláson lévő feltételek szerint tárolták azt. A „Fogyaszthatósági idő” leteltével kerülni kell ezen termékek fogyasztását.

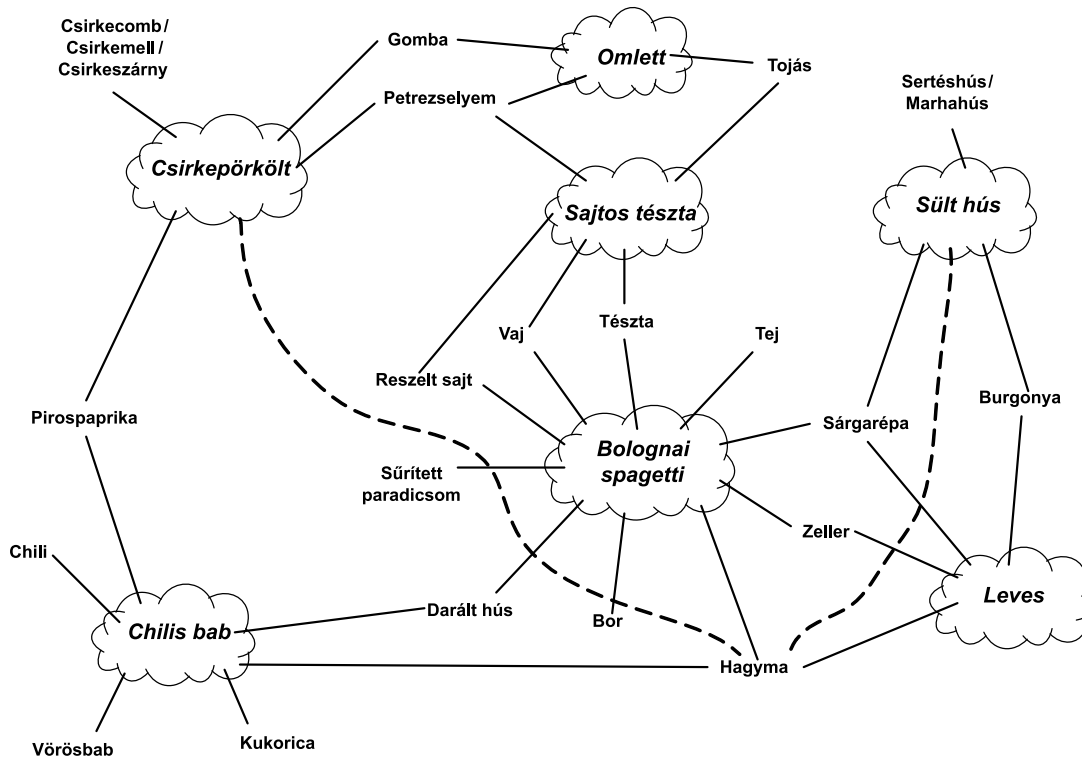
Ilyen termékek pl.: húsok, húskészítmények, tejtermékek, stb.



Jó tanácsok!

- Vásárolj listáról! Azt vedd meg, amire szükséged van!
- Soha ne vásárolj éhesen!
- Ne dőlj be az akcióknak!
- Ellenőrizd a hűtő hátsó részét is, mi van készleten!
- Először az otthoni alapanyagokat használd fel a főzéshez!
- A megmaradt ételeket, kenyeret fagyaszd le!
- Addig ne mosd meg a gyümölcsöt, zöldséget, amíg fel nem használod!
- Használj fel minden ételt, ami ehető! Ha nem tudod, akkor
 - adományozd el rászorulóknak részére,
 - add állatoknak,
 - komposztáld (pl.: zöldséget, gyümölcsöt, tojáshéjat, stb.)!
- Készíts listát a fagyasztód, éléskamrád tartalmáról és azok eltarthatóságáról, így tudni fogod, hogy miből gazdálkodhatsz!
- Ha étteremben eszel, akkor annyit rendelj amennyivel megbirkózol, ha nem tudod elfogyasztani akkor vidd haza a maradékot!
- Rendszeresen ellenőrizd a háztartásodban lévő élelmiszereken a „Fogyaszthatósági időket”! Ha közeli lejáratút találsz, akkor a következő főzésnél próbáld meg felhasználni, vagy ha mégsem tudod elhasználni, akkor még a „Fogyaszthatósági időn” belül fagyaszd le azt!
- Néhány élelmiszer - mint például a chips, keksz vagy müzli - felbontás után megereszkedhet. Ha néhány percre a sütőbe helyezzük ezeket, akkor újból ropogósak lesznek!





<http://www.reducefoodwaste.eu>



„A PROJEKT az Interreg Central Europe Programból, az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával, az Európai Unió és Magyarország társfinanszírozásával valósul meg”