

## POWTÓRNE WYKORZYSTANIE RESZTEK JEDZENIA KLUCZEM DO BIODOPADÓW OGRANICZENIA

Resztki jedzenia pozostają w każdym gospodarstwie domowym, co z nimi zrobić aby uniknąć ich wyrzucenia do śmieci? Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów na powtórne wykorzystanie niektórych produktów.



### SUCHE PIECZYWO

- zmielić w maszynce na bułkę tartą,
- pokroić i wykorzystać jako grzanki do zupy lub sałatki,
- namoczyć suche bułki i dodać do mięsa na kotlety mielone,
- zrobić tosty francuskie obtaczając suche kromki chleba w jajku i mleku i podsmażając je.



### UGOTOWANE ZIEMNIAKI

(z dnia poprzedniego)

- zrobić kopytka lub kluski śląskie,
- pokroić w talarki (jeśli ziemniaka ugotowano w całości) i wykorzystać jako składnik do zapiekanki warzywnej,
- pokroić (jeśli ziemniaka ugotowano w całości) i wykorzystać jako składnik do sałatki np. jarzynowej.



### OWOCE

(bardzo dojrzałe lub przejrzałe)

- ugotować kompot,
- zetrzeć jabłka na tarce i wykorzystać jako składnik to ryżu z jabłkami i cynamonem,
- zrobić smoothie,
- upiec z przejrzałych bananów racuchy lub muffinki.



### SUCHE SERY

- zetrzeć suchy żółty ser i wykorzystać do zrobienia tostów lub posypania pizzy,
- zrobić pastę kanapkową z suchego białego sera z dodatkiem śmietany i ulubionych składników,
- zrobić z białego sera farsz do naleśników, dodając śmietany i cukru waniliowego.



### WARZYWA

(np. z rosółu)

- wykorzystać jako składniki do sałatki jarzynowej,
- zmielić i wykorzystać jako składnik do pasztetu,
- zmielić, podzielić na porcje i zamrozić jako warzywne kostki rosółowe.



### MIĘSO

(np. z zupy)

- zmielić na farsz np. do pierogów lub krokietów,
- podsmażyć i podać jako mięso do drugiego dania.