

# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā



ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

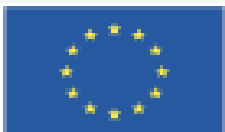
Koronvīruss ir izmainījis ikdienas dzīves ritmu. Tas ir uzlicis papildus pienākumu rūpēties, lai mājās ir pieejams lielāks pārtikas krājums un lai paši ieguldām lielāku laiku ēdienu gatavošanā.

- Atceries, ka Covid-19 laikā pārtika nav brīvi pieejama visiem. Ne visi var aiziet uz veikalu un iegādāties pārtiku ilgākam laikam. Tāpēc uzturi kontaktu ar saviem radniekiem, draugiem, paziņām, kolēģiem un kaimiņiem. Ja nepieciešams, esi viņu 'iepirkšanās eņģelis' vai 'gatavās maltītes sagādnieks' – piedāvā palīdzību iepirkties, sagatavot ēdienu un piegādāt to līdz mājas durvīm.

Atbalstot palikšanu mājās, sagatavojām 12 ieteikumu grupas pārtikas viedam patēriņam Covid-19 laikā. Ieteikumi aicina veidot pārtikas krājumu ilgākam laikam, lieki neapdraudot veselību, un nodrošināt savu mājsaimniecību ar pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu, neradot pārtikas atkritumus.



- Iesaisties brīvprātīgo kustībā **#paliecmājās**, kas ir piesaistīta Palīdzības zvanu centram un piedāvā aplikāciju brīvprātīgajiem, un palīdzi tiem, kuri ir zvanījuši un griezušies pēc palīdzības. Skaties te: [\\_paliec-majas.lv](https://paliec-majas.lv)
- Dalies ar informāciju par pašvaldību nodrošinātajām ēdināšanas iespējām, iesaistoties LAPAS iniciatīvā "Palīdzi pašvaldībai palīdzēt!" Skaties te: [https://ej.uz/ilgtspejas\\_domubiedri](https://ej.uz/ilgtspejas_domubiedri)
- Galveno uzmanību pievēršot savas, ģimenes un sabiedrības veselībai, neļaujies maldiem, ka vides jautājumiem ir otršķirīga nozīme un tie tikai novērš uzmanību. Tā nav. Koronvīrusa radītā krīze beigsies, bet atkritumu kalni paliks. Vides aizsardzība vēl aizvien ir svarīga.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts "Ar cieņu par pārtiku:  
Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā" nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība "Zaļā brīvība",  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība

# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

# 1

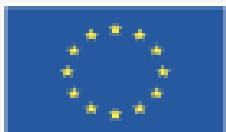
## Revīzija pārtikas plauktos



ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

- **Izskati plauktos, ledusskapī un saldētavā esošo pārtiku**, pievērs uzmanību tās derīguma termiņam un izmet visu, kas ir vecs un sabojājies. Tā iegūsi pārskatu par esošajām rezervēm, lai attiecīgos produktus neiepirktu lieki. Un radīsies lielāka vieta pārtikai, kas tiks iegādāta ilgākam laikam.
  - **Izslauki un dezinficē pārtikas plauktus**, tā veiksmīgāk tiksī galā gan ar pārtikas kodēm, gan ar vīrusiem un baktērijām.
  - Plauktu revīzija ļaus **vieglāk izlemt** par to, ko pagatavot brokastīs, pusdienās vai vakariņās.
- **Produktus ar tuvākajiem derīguma termiņiem novieto priekšplānā**, tā savlaicīgi pamanīsi, kas izlietojams ātrāk.
  - **Sakārto līdzīgos produktus vienkopus**, tā varēsi ātrāk atrast nepieciešamo:
    - Eļļu un sāli novieto tuvāk ēdiena gatavošanas vietai.
    - Atsevišķi saliec garšvielas.
    - Saliec vienkopus konditorejas produktus: miltus, cukuru, cepamo pulveri, sodu.
    - Izveido rīsu, graudaugu, makaronu krājumu, to papildini ar pupiņām, zirņiem, grūbām, griķiem, kvinoju
    - Atsevišķi saliec dažādu produktu konservu kārbas.



# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā



ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

# 2

## Pārtikas derīguma norādes



- Svaiga gaļa
- Svaiga zivs
- Piens
- Jogurts
- Siers

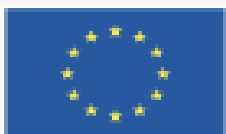
“**Izlietot līdz**” apzīmē pārtikas drošību. Pēc šī datuma produktu lietot nevajadzētu, pat ja tas smaržo vai garšo labi. Šī norāde ir ledusskapī uzglabājamai pārtikai, kas ātri bojājas, piemēram, piena produktiem, gaļai, gatavajiem salātiem.

- Produktus, kuru derīguma termiņš tuvojas beigām, **saliec plauktu priekšpusē**, jo, ja nav pārskatāmi, par tiem mēdzam aizmirst. Šos produktus iekļauj ēdienu gatavošanas sarakstā tuvākajām dienām.
- **Ievēro atšķirību** starp “izlietot līdz” un “ieteicams līdz” norādēm, jo gandrīz 50 % eiropiešu tās rada neskaidrības, un 10 % pārtikas atkritumu ES rodas to nepareizas izpratnes dēļ:

“**Ieteicams līdz**” apzīmē produkta kvalitāti. Pēc šī datuma, ja ir ievēroti uzglabāšanas norādījumi un iepakojums nav bojāts, produktu ir droši lietošanai uzturā, bet garša, tekstūra vai smarža var būt nedaudz mainījusies. Šī norāde ir plauktos uzglabājamai konservētai, kaltētai, žāvētai, sasaldētai pārtikai, svaigiem augļiem un dārzeņiem.



- Rīsi
- Šokolāde
- Eļļa
- Kafija
- Milti



# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

## 3

### Pirkumu plānošana

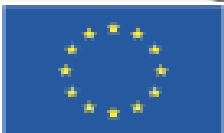


ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās



- Pārdomā un, ja iespējams, pārrunā ar mājiniekiem līdzšinējo **#PaliecMājās pieredzi**: kuri pārtikas produkti izbeidzās ātrāk, kuri nebija iegādāti, kas pietrūka, kāpēc.
- **Saplāno ēdienkarti un atbilstoši veido iepirkumu sarakstu** vismaz nākamajām septiņām dienām, lai nav biežāk jāapmeklē veikals un jāpakļauj sevi Covid-19 riskam.
- **Izskati plauktus, ledusskapi un saldētavu**, un noskaidro, kādi produkti plānoto ēdienu gatavošanai jau ir un kādi ir jāiegādājas.
- Iepirkumu sarakstā iekļauj **dažāda veida produktus**, kas ļaus sagatavot pārtiku ar sabalansētu šķiedrvielu un ogļhidrātu, olbaltumvielu, tauku, sāls un cukura daudzumu.
- Pirms iepirkšanās izveido savu iepirkumu sarakstu **papīra formātā, tālruņa piezīmju grāmatiņā vai arī izmanto kādu no lietotnēm**, ko var lejupielādēt viedtālrunī. Ja veikalā izmantoji viedtālruni, pēc iepirkšanās mājās to notīri ar spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku:  
Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”,  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība

# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

## 4 Iepirkšanās

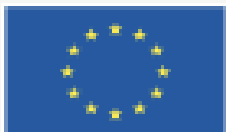


ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

- **Neej iepirkties, ja esi izsalcis.** Izsalkumā vairāk uzmanības pievēršam smaržojošiem maizes un konditorejas produktiem. Ja iepirksies paēdis, izvairīsies no produktu iegādes, bez kuriem var iztikt.

- **Izvēlies iepirkšanās laiku,** kad veikalā ir vismazāk cilvēku. Ievēro divu metru distanci un, ja iespējams, norēķinies ar karti.
- Iepērkoties **lieto dezinfekcijas līdzekļus un cimdus.** Iemācies cimdus novilkt nepieskaroties to virspusei. Ja lieto sejas aizsargmasku, pirms tās uzvilšanas nomazgā vai dezinficē rokas un masku novelkot neaiztiek tās priekšpusi.
- Neļaujies panikai un **pieturies pie izveidotā iepirkumu saraksta.** Iepērc tik daudz pārtikas, cik ieplānots.
- Iepērkoties ņem rokās tikai tos produktus, ko iegādāsies.
- Neierastas formas, izmēra vai krāsas augļi un dārzeņi vairumā gadījumu ir pilnībā piemēroti ēšanai.
- Ja esi pašizolācijā, **lūdz palīdzību** radniekiem, draugiem, meklē iespēju iegādāties pārtiku attālināti vai lūdz palīdzību vietējā pašvaldībā.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts "Ar cieņu par pārtiku:  
Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā" nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība "Zaļā brīvība",  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



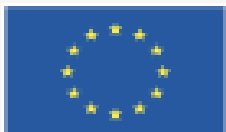
Zaļā brīvība





Izvēlies iegādāties pārtikas produktus, ko var ilgāk uzglabāt: **konservētā pārtika** – zupas, sautējumi, dārzeņi, augļi, vēlams stikla traukos; **saldētā pārtika** – dārzeņi, augļi, ogas, zivis, pusfabrikāti; **graudaugi** – pupas, zirņi, grūbas, lēcas, griķi, rīsi; **sausā pārtika** – makaroni, pārslas; **piens** ar garu uzglabāšanas termiņu un augu izcelsmes piena dzērieni; **tēja un kafija** – esot mājās tos izlietojam ātrāk; **dārzeņi un augļi**, kas ilgāk uzglabājas – kartupeļi, kāposti, burkāni, kāļi, sīpoli, ķiploki, āboli, apelsīni.

- Neaizmirsti arī par **augļiem un dārzeņiem ar īsu uzglabāšanas laiku** – tomātiem, gurķiem, brokoļiem, lapu dārzeņiem, ko vislabāk ir ēst svaigus. Tie atsvaidzina un dažādo uzturu. Taču, ja tos iegādājies vairumā, ieplāno laiku blanšēšanai un sasaldēšanai.
- Nepērc nevajadzīgi **daudz liekas pārtikas**: izvērtē, vai ir vieta uzglabāšanai. Atceries, ka valstī ir pietiekami krājumi, lai pietiktu visiem. Pustukšie veikalu plaukti nozīmē, ka pārtika ir ceļā no noliktavām.
- Izvēlies **vietējo ražotāju pārtiku**, tādā veidā tos atbalstīsi Covid-19 laikā. Cik iespējams, izvēlies bioloģiskus un tuvākā valstī audzētus vai ražotus produktus. Ja iespējams, izvēlies produktus ar Godīgās tirdzniecības (Fairtrade) marķējumu.
- **Atturies no spontāniem pirkumiem**: ieraugot produktus ar pazeminātām cenām, apdomā, vai jāiegādājas, ja tie nav iepirkumu sarakstā. Iegādājies tos tikai tad, ja skaidri zini, kā un kad šos produktus izmantosi.



# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

# 6

## Pirkumu izsaiņošana

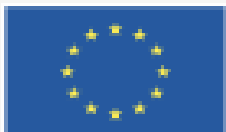


ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

- Regulāri un pareizi **mazgā rokas** un **ievēro higiēnu** attiecībā uz neiesaiņotiem un atvērtiem produktiem.
- **Nomazgā vai dezinficē pārtikas iepakojumu** pēc iepirkšanās un virsmas, kas nonāk saskarē ar pārtiku, ar spirtu saturošiem dezinfekcijas līdzekļiem vai ziepēm un ūdeni. Uz cietām plastmasas virsmām neliela daļa Covid-19 vīrusa materiāla varētu izdzīvot līdz pat 72 stundām.

- Pēc iepakojuma atvēršanas produktus **uzglabā slēgtos caurspīdīgos stikla vai plastmasas (PE, PP) traukos**, hermētiski noslēgtās burkāš vai noslēdzamās kastēs. Tā tie neizbirs pa plauktu un kļūs nepieejami pārtikas kodēm, kā arī būs labāk pārskatāmi. Necauspīdīgos traukos saliktajiem produktiem **izveido uzlīmes** vai ar marķieri uzraksti produktu nosaukumus un izmantošanu. Uzlīmes var sagatavot ar īpašu dizainu, kas ieskatīšanos plauktos padarīs patīkamāku.
- Pārtikas uzglabāšanai **izmanto pēc iespējas mazāk plastmasas iepakojumu**. Visdrošāk izvēlies plastmasas traukus ar apzīmējumiem 2 (HDPE), 4 (LDPE) un 5 (PP), izvairies no traukiem ar 7 (PC, PC-7, 7-OTHER), 6 (PS) un 3 (PVC), jo tie satur ķīmisko savienojumu BPA jeb bisfenolu-A.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku:  
Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”,  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība

# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

## 7 Dalīšana porcijās



ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

### PIEAUGUŠAIS



dīvas kopā  
saliktas saujas



#### Dārzeni (cieti nesaturošie)

Divas kopā saliktas saujas ir labs orientieris pareizajam daudzumam.



viena dūre



#### Graudi, cieti saturoši dārzeni un pākšaugi

Porcija graudu un cieti saturošu dārzeņu ir Tavas dūres lielumā.



viena plauksta



#### Zivs

Tavas plauksta lielums ir labs orientieris zivs porcijas lielumam.



viena delna



#### Putnu vai cita veida gaļa

Tavas delnas lielums ir labs orientieris sarkanās gaļas, vistas gaļas vai cūkgaļas porcijas lielumam. Gaļas gabalam vajadzētu būt tikpat biežam, cik Tavas rokas delna.



viena sauja



#### Dārzeni (cieti nesaturošie), augļi un rieksti

Viena porcija dārzeņu, augļu vai riekstu ir tik, cik ietilpst Tavā saujā.

### BĒRNS



dīvas kopā  
saliktas saujas



viena dūre



viena plauksta

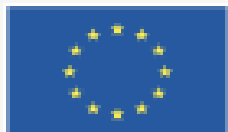


viena delna



viena sauja

- Covid-19 laikā vairāk uzturamies mājās un distancējamies, un tas var ietekmēt apetīti – citiem tā palielinās, citiem samazinās. Tāpēc gatavojot, **porciju lielumu pielāgo savai apetītei.**
- Porciju plānošana nenozīmē, ka būs mazāk jāgatavo un mazāk jāēd. Porciju plānošana nozīmē, ka **gatavosi tik daudz ēdiena, cik var apēst.**
- Nepieciešamo gaļas, zivju vai dārzeņu daudzumu var noteikt **kā mērinstrumentu izmantojot savu dūri, plaukstu, sauju vai roku.**
- **Nomaini šķīvjus uz mazākiem** – tā pārtikas atkritumu daudzumu var samazināt pat par ceturtdaļu. Tādā veidā, paliekot mājās, tu nepārēdīsies un neuzkrāsi lieko svaru.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku: Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”,  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība



# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

## 8

### Dārzeņu uzglabāšana

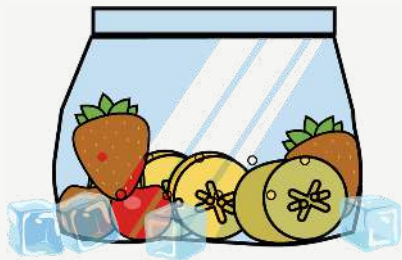


ar cieņu  
par pārtiku

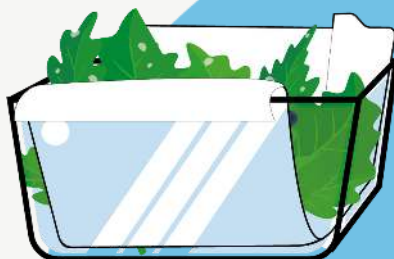
#PaliiecMājās

Sulīgie un garšīgie augļi un dārzeņi ātri bojājas, tāpēc liels to daudzums var nonākt atkritumos. Lai pagarinātu lietošanas laiku, pēc iegādes produktus sagatavo uzglabāšanai:

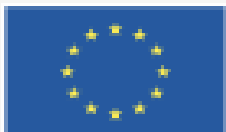
- **Izpako** – augļu un dārzeņu uzglabāšana cieši, noslēgtos plastmasas maisiņos veicina to bojāšanos.



- **Padzirdini ūdenī** – lapu dārzeņus: dilles, pētersīļus, kinzu, sīpolu lokus un seleriju lapas nomazgā, paturi 10-20 minūtes aukstā ūdenī, nosusini, saliec slēgtos traukos vai ietin vaska drāniņās un uzglabā ledusskapī.
- **Sasaldē, žāvē, vāri, konservē vai marinē** tos augļus un dārzeņus, ko neizdosies patērēt svaigus pirms sabojāšanās.



- **Blanšē** – brokoļus, kāpostus, sagrieztus burkānus, baklažānus, papriku, cukīni, sīpolus, u.c., 2-5 minūtes applaucē ar karstu ūdeni vai tvaiku, tad tos uz minūti ieliec aukstā ūdenī, nosusini, saliec traukos vai saldētavai domātos maisiņos un uzglabā saldētavā. Blanšēšana neaizņem vairāk kā 15 minūtes, taču lieliski samazina dārzeņu apjomu (līdz ar to, palielina pieejamo vietu saldētavā), nodrošina tevi ar svaigiem dārzeņiem un samazina izmesto dārzeņu apjomu.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku:  
Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”,  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība

# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

## 9

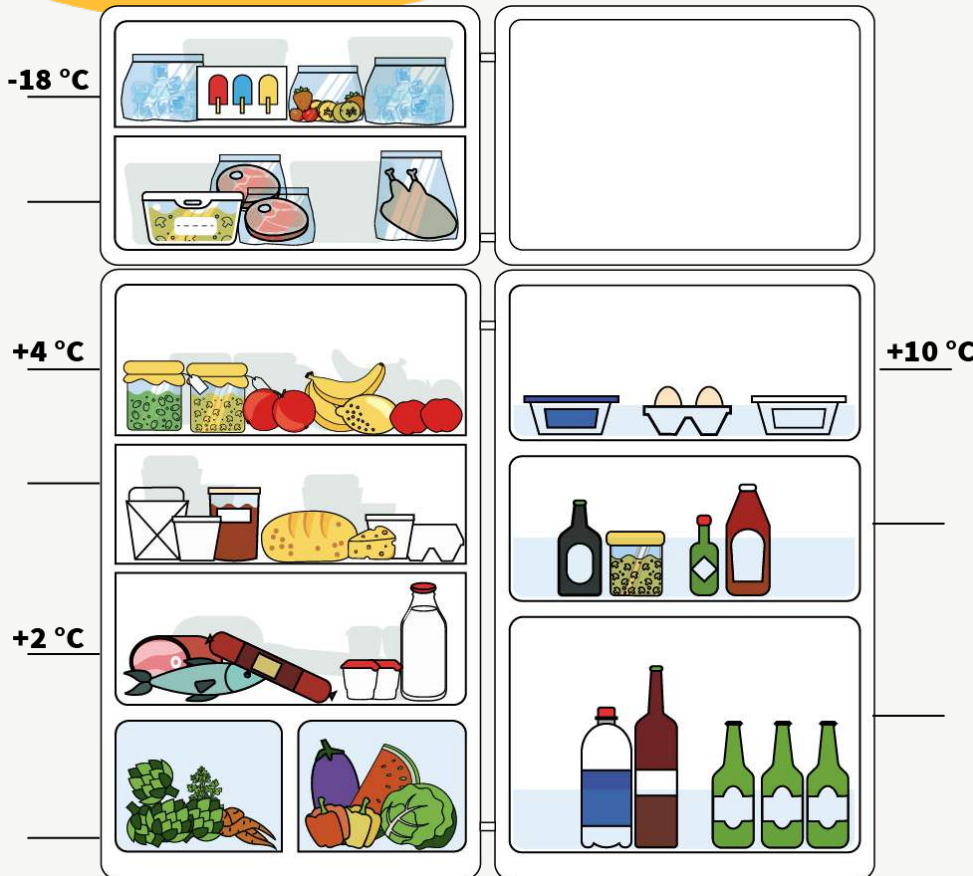
### Uzglabāšana ledusskapī



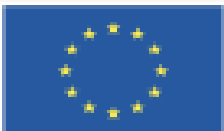
ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

Pēc oriģinālā iepakojuma atvēršanas **produktu no tā izņem un liec slēgtā traukā** vai ietin citā, elpojošā pārtikas iepakojumā. Uz iepakojuma uzraksti derīguma termiņu un šo produktu ieliec ledusskapī.



- **Atsevišķi iepakojumi un uzglabā:**
  - dārzeņu, piena un gaļas produktus,
  - jēlos produktus (gaļu, zivis, jūras veltes un olas),
  - pagatavotos produktus.
- Zaļumus uzglabā ledusskapī **slēgtos traukos**, pirms tam tos padzirdinot ūdenī.
- **Produktus uzglabā tiem piemērotā ledusskapja zonā.** Vienā atvilktnē uzglabā augļus, otrā – dārzeņus. Durvju plauktos saliec garšvielas un mērces. Gaļu un jūras veltes ieliec zemākajā nodalījumā, olas, piena produktus un visus atlikušos dārzeņus – augstākos.
- **Pirmais iekšā, pirmais ārā:** produktus ar īsāku derīguma termiņu liec plaukta priekšējā rindā un tos, kam derīguma termiņš ilgāks, aizmugurē.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku:  
Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”,  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība

# Pārtikas (vied)patēriņš

## Covid-19 laikā

# 10

## Saldēšana

- Saldētavā produktus **sakārto pa produktu veidiem**: gaļa, jūras veltes, dārzeņi, mērces, u.c.
- Uzturi saldētavā **-18 °C vai zemāku temperatūru**. Pilna saldētava ir ekonomiskāka, jo aukstajam gaisam nav daudz jācirkulē, tāpēc vajag mazāk elektrības. Lai mazinātu brīvo telpu, liec saldētavā līdz pusei pildītas plastmasas pudeles.
- **Nesaldē atkausēto pārtiku** atkārtoti.
- **Pieliec pie ledusskapja kalendāru**, lai ģimenes locekļi zinātu, līdz kuram datumam attiecīgais sasaldētais ēdiens ir labs.



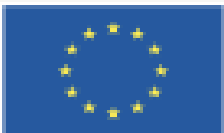
ar cieņu  
par pārtiku

# #PaliecMājās

- **Pirms saldēšanas** ēdienu atdzesē, dali porcijās, iepildi saldēšanas iepakojumā, pirms aizvēšanas no iepakojuma izspied gaisu
- **Saldēšanai piemērots iepakojums** ir gaisa necaurlaidīgi saldējamie maisiņi, saldētavās lietojami plastmasas trauki (kas nesatur BPA), saldējamais papīrs vai folija, jo tie pasargā ēdienu no izkalšanas, iztecēšanas un sabojāšanās.
- Uz iepakojuma **uzraksti vai uzlīmē norādi** ar datumu “uzglabāt līdz...”.



- Lai atkausētu pārtiku, **pārliec to no saldētavas uz nakti ledusskapī**. Ja steigies, iepakojumu ieliec aukstā ūdenī izlietnē alumīnija traukā, jo alumīnijs labi vada siltumu, tas atkausēs ātri un vienmērīgi. Mikroviļņu krāsns uzsilda ēdienu nevienmērīgi un izveido “karstos” un “aukstos” laukumus, kur var izdzīvot mikrobi.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku: Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”,  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība

# Pārtikas (vied)patēriņš Covid-19 laikā

# 11

## Saldēšanas termiņi



ar cieņu  
par pārtiku

#PaliecMājās

- Sasaldēt var **gandrīz jebkuru pārtiku**, taču tās kvalitāte samazināsies pēc 3 līdz 12 mēnešiem atkarībā no produkta.
- Atkausēto pārtiku vēlams izmantot 24 stundu laikā. To nesaldē atkārtoti.
- Saldēšanas termiņi biežāk saldētajiem produktiem:
  - **ēšanai gatavu pārtiku** – zupas, sautējumus, pastu, rīsus, u. c., – var uzglabāt sasaldētu ne ilgāk par 3 mēnešiem;
  - **pagatavotus gaļas produktus** – desas, cepešus, kotletes, u. c., – no 1 līdz 6 mēnešiem,
  - augļus un dārzeņus var uzglabāt sasaldētus līdz 8 mēnešiem;
  - **piena produktus un margarīnu** – sviestu un margarīnu var uzglabāt sasaldētu 3 mēnešus, bet rīvētu sieru pat līdz 4 mēnešiem. Sieru, biezpienu, sviestu, margarīnu var sasaldēt mazākos daudzumos, lai no saldētavas var izņemt tikai vajadzīgo daudzumu;
  - **pienu** var uzglabāt sasaldētu 1 mēnesi. Pirms lietošanas to atkausē ledusskapī un labi sakrati;
  - **maizi un līdzīgus produktus** - piemēram, kūkus, kišu - var sasaldēt līdz 3 mēnešiem. Sagrieztu maizi var grauzdēt vēl neatkausētu, tāpēc to pirms saldēšanas labāk sadalīt porcijās pa dienām.



Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku:  
Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” nr. CSO-LA/2017/388-342.  
Par materiāla saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”,  
un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju



Zaļā brīvība





- **Atsvaidzini savītušos dārzeņus**, tos pirms lietošanas uz dažām stundām paturot aukstā ūdenī.
- **Izmanto svaigo dārzeņu atgriezumus un pārpalikumus** – sakrāj tos aizveramajos saldēšanas maisiņos vai saldētavas traukos. Kad maisiņš ir pilns, izmanto tā saturu dārzeņu buljona pagatavošanai. Arī pagatavoto buljonu var sasaldēt.

- **Izmanto pagatavoto dārzeņu pārpalikumus** zupās, sautējumos, pudiņos, salātos, sacepumos.
- **Izmanto pāri palikušos graudaugu ēdienus** – rīsus vai biezputras kā pankūku vai kēksiņu sastāvdaļu. Aukstus makaronus vari izmantot salātiem, zupai vai acept. Pameklē aizraujošas receptes internetā!
- **Pagatavoto ēdienu pārpalikumus** nevis izmet vai uzglabā bļodā ledusskapja dziļumā, bet sasaldē. Sadali ēdienu pārpalikumu porcijās, katru ievieto atsevišķā maisiņā vai traukā. Atdzesē, pieliec etiķeti un sasaldē. Būs gatavs mājās pagatavots ēdiens kādai no turpmākajām pašizolācijas dienām.
- **Izglāb maizi no sakalšanas** – maizi var uzglabāt saldētavā. Ja maize jau ir sakaltusi, to var atsvaidzināt, izmērcējot ūdenī un uzkarsējot cepeškrāsnī vidējā temperatūrā. No sakaltušas maizes var pagatavot arī rīvmaizi, zupu, pudiņu, pildījumus, biezinātājus, grauzdiņus un daudz ko citu.

