

# Ko ar pārtiku darām mājsaimniecībā?



ar cienu  
par pārtiku

# Kā varam mazināt pārtikas izmešanu atkritumos?

Iepirkšanās

Uzglabāšana

Saldēšana

Pārpalikumu  
izmantošana



# Atbildīgas iepirkšanās māksla



## Iemesli, kāpēc šis padoms radās:

- Mēs bieži iepērkamies steigā, izvēlamies pārtiku spontāni un ēdienkarti neplānojam.
- Mēs mēdzam izvēlēties regulāras formas augļus un dārzeņus, kas izskatās skaistāki.
- Mēs nepietiekoši pievēršam uzmanību pārtikas ekoloģiskajiem un ētiskajiem aspektiem.

## Pirms iepirkšanās:

- Saplāno ēdienkarti **vairākām dienām** uz priekšu.
- **Izskati plauktus un ledusskapi**, noskaidro, kādi produkti saplānoto ēdienu gatavošanai jau ir un kādi būs jāiegādājas.
- Izveido **iepirkumu sarakstu**.

## Iepērkoties:

- Neej iepirkties, ja esi izsalcis.
- Pieturies pie izveidotā iepirkumu saraksta.
- Cik vien iespējams, izvēlies **bioloģiskos un tuvākā valstī** audzētus, ražotus vai pārstrādātus produktus.
- Ja iespējams, izvēlies **neiesaiņotus** produktus.
- Ieraugot produktus ar pazeminātām cenām, **apdomā, vai tie būtu jāiegādājas**, ja tie nav iepirkumu sarakstā. Iegādājies tos tikai tad, ja skaidri zini kā un kad šos produktus izmantosi.
- Ieraugot neregulāras formas augļus vai dārzeņus, atceries, ka tie ir **tik pat garšīgi un labi**, cik izskatīgie.
- Ja iespējams, izvēlies produktus ar **Godīgās tirdzniecības (Fair Trade)** marķējumu.

# Gudras uzglabāšanas māksla



Iemesli, kāpēc šis padoms radās:

- Mēs neizprotam marķējumus ar norādi «Ieteicams līdz» un «Izlietot līdz».
- Mēs bieži neuzglabājam produktus slēgtos traukos, īpaši ledusskapī.
- **Pirmais iekšā, pirmais āra:** produktus ar īsāku derīguma termiņu saliec plaukta priekšējā rindā un tos, kam derīguma termiņš garāks, aizmugurē.
- Iemācies saprast “izlietot līdz” un “ieteicams līdz” norādes:
  - **“Ieteicams līdz”** apzīmē **produkta kvalitāti**. Pēc šī datuma produktu ir droši lietot uzturā, bet garša, tekstūra vai smarža var būt nedaudz mainījusies. Šī norāde parasti ir plauktos uzglabājamai pārtikai, kas ir konservēta, kaltēta, žāvēta, sasaldēta, un svaigiem augļiem un dārzeņiem.
  - **“Izlietot līdz”** apzīmē **pārtikas drošību**. Pēc šī datuma produktu lietot nevajadzētu, pat ja tā smaržo vai garšo labi. Šī norāde ir ledusskapī uzglabājamai pārtikai, kas viegli bojājas, piemēram, piena produkti, gaļa, gatavie salāti.
- **Pēc oriģinālā iepakojuma atvēršanas** produktu no tā izņem un liec slēgtā traukā plastmasas vai stikla traukā vai ietin jaunā pārtikas iepakojumā. Uz iepakojuma uzraksti derīguma termiņu un tad šo produktu ieliec plauktā, ledusskapī vai saldētavā. Pieliec pie ledusskapja kalendāru, lai visi ģimenes locekļi zinātu, līdz kuram datumam ēdiens vēl ir labs.
- **Atsevišķi iepako un uzglabā:**
  - dārzeņu, piena un gaļas produktus;
  - jēlos produktus (gaļu, zivis, jūras veltes un olas) un pagatavotos produktus;
  - kartupeļus, ābolus un sīpolus.



# Pārdomātas saldēšanas māksla



## Iemesli, kāpēc šis padoms radās:

- **Mēs nezinām, vai visa veida pārtika ir piemērota saldēšanai.**
  - **Mēs nezinām, kā sagatavot pārtiku saldēšanai.**
  - **Mēs nezinām, kā pareizi atkausēt sasaldēto pārtiku.**
- Sasaldēt var gandrīz jebkuru pārtiku. Tomēr tās **kvalitāte samazināsies pēc 3-12 mēnešiem**, atkarībā no produkta.
  - 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.
  - 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.
  - Saldēšanas termiņi biežāk saldētajiem produktiem:
    - Sviestu un margarīnu var uzglabāt sasaldētu 3 mēnešus.
    - Rīvētu sieru var sasaldēt līdz 4 mēnešiem un izmantot uzreiz pēc izņemšanas no saldētavas.
    - Maizi var sasaldēt līdz 3 mēnešiem. Sagrieztu maizi var grauzdēt vēl neatkausētu.
    - Pienu var sasaldēt 1 mēnesi. Tas jāatkausē ledusskapī un labi jāsakrata pirms lietošanas.
    - Pagatavotu un ēšanai gatavu pārtiku – zupas, sautējumus, pastu, rīsus, u.c., - ne ilgāk par 3 mēnešiem.
    - Pagatavotus gaļas produktus – desas, cepešus, kotletes, u.c., - ne ilgāk par 1 – 6 mēnešiem.
  - Pirms saldēšanas ēdienu atdzesē, dali porcijās, iepildi saldēšanas iepakojumā, pirms tā aizvēršanas izspied no tā gaisu.
  - Uz iepakojuma uzraksti vai tam uzlīmē norādi ar uzglabāšanas datumu «Uzglabāt līdz...».
  - Lai **atkausētu pārtiku**, pārlic to no saldētavas uz nakti ledusskapī. Ja steidzies, 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.
  - **Nesaldē atkausēto** pārtiku atkārtoti.

# Pārpalikumu izmantošanas māksla



Iemesli, kāpēc šis padoms radās:

- Mēs visbiežāk izšķiežam dārzeņus, augļus, maizi un gatavo ēdienu.
  - Mēs baidāmies izmantot pārtikas pārpalikumus, jo raizējamies, ka tie var apdraudēt veselību.
  - Mēs nezinām, kā uzglabāt vai izlietot ēdienu pārpalikumus.
- 
- **Atsvaidzini savītušos dārzeņus**, pirms lietošanas uz dažām stundām tos paturot aukstā ūdenī.
  - Izmanto **svaigo dārzeņu pārpalikumus** – savāc tos aizveramajos saldēšanas maisiņos vai saldētavas traukos. Kad maisiņš ir pilns, izmanto tā saturu, lai pagatavotu dārzeņu buljonu, ko var atkal sasaldēt un uzglabāt saldētavā.
  - Izmanto **pagatavoto dārzeņu pārpalikumus** zupās, sautējumos, pudiņos, salātos, sacepumos.
  - Izmanto **pāri palikušos graudaugu ēdienus** - rīsus vai biezputras kā pankūku vai kūksniņu sastāvdaļu. Pameklē aizraujošas receptes internetā!
  - **Pagatavoto ēdienu pārpalikumus** nevis izmet vai uzglabā bļodā ledusskapja dziļumā, bet sasaldē. Sadali ēdienu pārpalikumu porcijās, katru porciju ievieto atsevišķā maisiņā vai traukā. Atstāj atdzist, pieliec etiķeti un sasaldē. Tev būs gatavs mājās pagatavots ēdiens tām reizēm, kad nav laika gatavot.
  - **Izglāb maizi no sakalšanas** – maizi var uzglabāt saldētavā. Ja maize jau ir sakaltusi, to var atsvaidzināt, izmērcējot ūdenī un uzkaršējot cepeškrāsnī vidējā temperatūrā. No sakaltušas maizes pagatavot arī rīvmaizi, zupu, pudiņu, pildījumus, biezinātājus, grauzdiņus un daudz ko citu, un uzglabāt tos saldētavā.