

January - Dietă și Risipă de hrană

Low Tech - Step-By-Step Activity



**Calendar for
Climate
Change**

Quid-Pro-Guo - Inter-generational
Education to Ease Global Warming



Step-by-Step Guide

| | | | |
|--|--|-------------------------|---|
| Climate Change Topic | Dietă și risipă de hrană | | |
| High-tech or Low-tech? | Low-Tech | | |
| Duration of Activity (in minutes) | 25 minute inițial, și apoi 15 minute după fiecare repriză de cumpărături. | Learning Outcome | <ul style="list-style-type: none"> Înțelegeți cum să păstrați alimentele pentru a dura mai mult. |
| Materials Required for Activity | <ul style="list-style-type: none"> Pungă de hârtie Borcane și apă Oțet | | |
| Step-by-step instructions | <p>De ce să irosim atât de multă mâncare când putem învăța cum să o păstrăm și să gătim mese delicioase cu resturi?</p> <p>În această activitate, vă vom ajuta să aflați mai multe despre cum puteți ajuta în mod natural să vă faceți mâncarea să dureze mai mult!</p> <p>Urmați acești pași pentru a începe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deschide-ți frigiderul și aruncați o privire înăuntru. Verificați toate articolele și data de expirare a acestora. Notați-le pe cele care vor expira în curând și apoi planificați mesele pentru următoarele zile. 2. Separați cartofii și ceapa dacă le depozitați împreună. În schimb, adăugați un măr la cartofi pentru a-i face să reziste mai mult. 3. Dacă aveți ciuperci într-o pungă sau un recipient de plastic, puneți-le într-o pungă de hârtie pentru a preveni mucegaiul. 4. Ia-ți ierburile proaspete (cum ar fi busuioc sau menta) și pune-le în borcane cu apă rece. La fel ai proceda cu florile proaspete. Vor rămâne proaspete mult mai mult timp. 5. Dacă aveți fructe de pădure în frigider, înmuiați-le în apă cu puțin oțet pentru a le ajuta să rămână crocante și apoi păstrați-le cu un prosop pentru excesul de umiditate. 6. Faceți acest lucru după fiecare cumpărături pentru a preveni risipa de alimente. 7. Pentru mai multe sfaturi despre depozitare, puteți verifica acest videoclip: How To Make Produce Last Longer & Reduce Waste 🧑🏻‍🍳 25+ Tips! 8. Pentru idei despre folosirea resturilor de mâncare pentru gătit, consultați această resursă sau găsiți-o pe a dvs.: https://gourmandelle.com/ro/idei-pentru-transformarea-resturilor-de- | | |



Co-funded by
the European Union




[mancare-in-preparate-delicioase/](#)



Co-funded by
the European Union



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Calendar for Climate Change

Quid-Pro-Quo – Inter-generational
Education to Ease Global Warming



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."