

HRANA NI ZA TJAVENDAN

Letno zavržemo povprečno 64 kilogramov hrane. Na prebivalca!

Projekt Hrana ni za tjavendan je projekt, ki ga vodi EKo šola in v njem sodelujemo tudi mi. Projekt spodbuja čim manj zavržene hrane. Na šoli se zavzemamo, da bi tudi mi zavrgli čim manj hrane. Razmišljali smo, kaj bi lahko naredili vsak zase, kot posamezniki in družina. Mali koraki za velik cilj. Skupaj zmoremo!

Nekaj namigov za vsak dan.

1 - Nakupovanje

Nakupovanje se začne že doma. Ko ugotovimo kaj nam manjka, si to zapišimo na **seznam** in v trgovini ne izbirajmo živil, ki jih ne potrebujemo.

Zlato pravilo – po nakupih **se ne odpravljajmo lačni** – takrat v naših vozičkih pristane veliko živil, ki jih sicer ne bi.

2 – shranjevanje živil

Živila shranjujemo na način, ki je za posamezno živilo najbolj **primerno**. Tako bodo živila ostala primerna za uživanje in jih ne bomo zavrgli po nepotrebem.

3 – kuhanje

Kuhajmo **manjše porcije** in poskusimo predvideti, koliko hrane je potrebno. Velikokrat kuhamo prevelike porcije in ostanki po obrokih so veliki.

V primeru, ko nam ostanejo že pripravljena živila pa ne pozabimo, da jih lahko **recikliramo**.

Lani smo z učenci tretjega in četrtega razreda sodelovali na natečaju Reciklirana kuharija (del projekta) in naš recept je bil eden izmed zmagovalnih. Tokrat ga delimo z vami. Predstavljamo vam naše žepke.

POLNJENI KROMPIRJEVI ŽEPKI



PRIPRAVA

Pripravimo in združimo sestavine za nadev.
Iz sestavin za testo zgnetemo mehko testo.
Razvaljamo ga na debelino pet milimetrov, nato pa ga narežemo na kvadratke. Na eno polovico kvadratka položimo nadev, nato ga prepognemo in pokrijemo z zgornjo polovico. Žepke zapremo z vilicami. Ocvremo jih v vročem olju in postrežemo s sezonsko solato.

RECIKLIRAJMO SKUPAJ.

SESTAVINE

Pire krompir	1 kg
Pšenična moka	500 g
Jajca	2
Sol	
Olje	36 ml

NADEV

Mesni polpeti	3
Sir	200 g
Kisla smetana	180 g
Peteršilj	