

ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

SEALI
CYPRUS

 A FISHER'S
LIFE
FOR
INCLUSION

Μετατρέψτε τα περισσεύματα σε νόστιμα γεύματα

2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602



Co-funded by
the European Union

ΣΚΟΠΟΣ



Γνωρίστε τις κυπριακές μαγειρικές παραδόσεις

Μάθετε πώς να μειώνετε τη σπατάλη τροφίμων με δημιουργικότητα

Μετατρέψτε τα περισσεύματα σε νόστιμα γεύματα

Εξασκηθείτε στη βιώσιμη και εποχιακή μαγειρική

Ξανασυνδεθείτε με τα πιάτα ψαριών και θαλασσινών της παράκτιας μας κληρονομιάς



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;

Περιβαλλοντικοί λόγοι:

Η σπατάλη τροφίμων συμβάλλει στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου

Οι σπάταλες συνήθειες οδηγούν σε υπεραλίευση και εξάντληση των καλλιεργήσιμων εδαφών

Οικονομικά οφέλη:

Η μείωση της σπατάλης σημαίνει λιγότερα έξοδα

Αξιοποιούμε στο έπακρο όσα έχουμε ήδη αγοράσει

Πολιτισμική σύνδεση:

Στο παρελθόν, τίποτα δεν πήγαινε χαμένο, μια παράδοση σεβασμού προς την τροφή

Ώρα να ξαναζωντανέψουμε τη σοφία των μητέρων και των γιαγιάδων μας



Η ΕΞΥΠΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ



Απλές Στρατηγικές

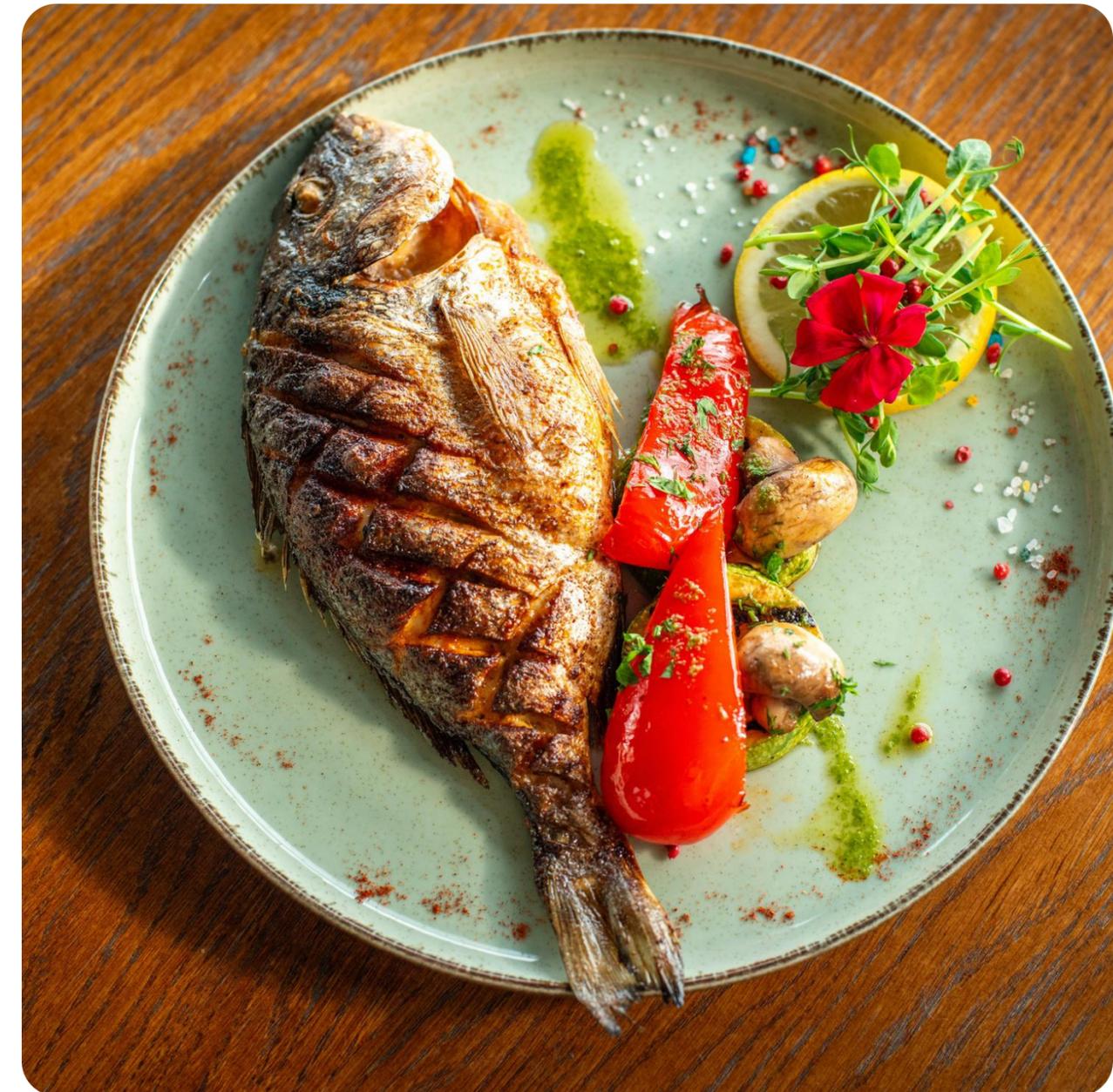
Έλεγχος Αποθεμάτων: Κοιτάξτε πρώτα τι υπάρχει στο ψυγείο και στα ντουλάπια πριν ψωνίσετε

Προγραμματισμός Γευμάτων: Βασίστε τα γεύματά σας σε ό,τι έχετε ήδη διαθέσιμο

Μαγείρεμα σε Ποσότητα: Ετοιμάστε μεγαλύτερες μερίδες και χρησιμοποιήστε τα περισσεύματα με νέους τρόπους

Κατάψυξη: Καταψύξτε μερίδες από σούπες, σάλτσες και μυρωδικά μέσα σε ελαιόλαδο

Σκεφτείτε μπροστά: Πώς μπορεί το σημερινό φαγητό να μετατραπεί σε αυριανή λιχουδιά;



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ - ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΧΑΜΕΝΟ

Παραδοσιακές πρακτικές που μειώνουν τη σπατάλη

Η σούπα ρεβίθια μετατρέπεται σε δροσερή σαλάτα με λεμόνι, ελαιόλαδο και μαϊντανό

Η φακόλια (φασολάδα) που περίσσεψε γίνεται πουρές ή ντιπ

Το κλέφτικο που έμεινε κρύο μπορεί να γεμίσει πίτα ή πιτάκι

Ο τραχανάς χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση και πυκνότητα σε σούπες λαχανικών



ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ – ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

Περίσσευμα	Ιδέα για νέο πιάτο
Μαγειρεμένα Λαχανικά	Αναμείξτε τα σε σούπα, φτιάξτε αλμυρή τάρτα ή κεφτεδάκια λαχανικών
Ρύζι ή πουργούρι	Γεμίστε ντομάτες, ετοιμάστε τηγανίτες ή προσθέστε τα σε σούπα
Βραστές πατάτες	Λιώστε και αναμείξτε τα σε πίτες, κροκέτες ή ομελέτες
Μαγειρεμένο Ψάρι	Φτιάξτε ψαροκεφτέδες ή σάντουιτς με ψάρι
Ψωμί	Φτιάξτε αυγοφέτες, τριμμένη φρυγανιά ή μουλιάστε τα για κουμούλια



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΙΝΕΛΙΑ

Παραδείγματα από την κυπριακή μας κουζίνα

Περισσευμένα Λαχανοντολμάδες: Στρώστε τα σε ταψί με σάλτσα ντομάτας και τυρί για ένα νέο φαγητό φούρνου

Ψη halloumi: Προσθέστε το σε φακές ή κρύα σαλάτα ζυμαρικών με δυόσμο και λεμόνι

Ψητά Κρέατα: Κόψτε τα σε μικρά κομμάτια και αναμείξτε με ρύζι και λαχανικά για κεφτέδες

Μελιτζάνες ή Κολοκύθια: Γεμίστε τα με τυρί και τριμμένη φρυγανιά και ψήστε τα ως γκρατέν





Συμβουλές για μια πιο Πράσινη Κουζίνα

Αγοράστε μόνο όσα χρειάζεστε και χρησιμοποιήστε λίστα αγορών

Επιλέξτε εποχιακά φρούτα και λαχανικά από τοπικές αγορές

Υποστηρίξτε τους ντόπιους ψαράδες: ζητήστε λιγότερο γνωστά ψάρια όπως βόκα ή μελανούρι

Χρησιμοποιήστε κάθε μέρος των τροφών: κοτσάνια, φλούδες και υπολείμματα μπορούν να δώσουν γεύση σε ζωμούς ή να γίνουν κομπόστ

Αποθηκεύστε σωστά τα τρόφιμα για να διατηρήσετε τη φρεσκάδα τους

Η βιώσιμη μαγειρική δεν είναι κάτι νέο - είναι αυτό που κάναμε πάντα.

Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ – ΜΗ ΣΠΑΤΑΛΑΤΕ ΤΟ ΨΑΡΙ



Τρόποι να Σεβαστούμε Όσα μας Προσφέρει η Θάλασσα

Κρατήστε τα κόκαλα και τα κεφάλια των ψαριών για ζωμό – είναι εξαιρετική βάση για ψαρόσουπα

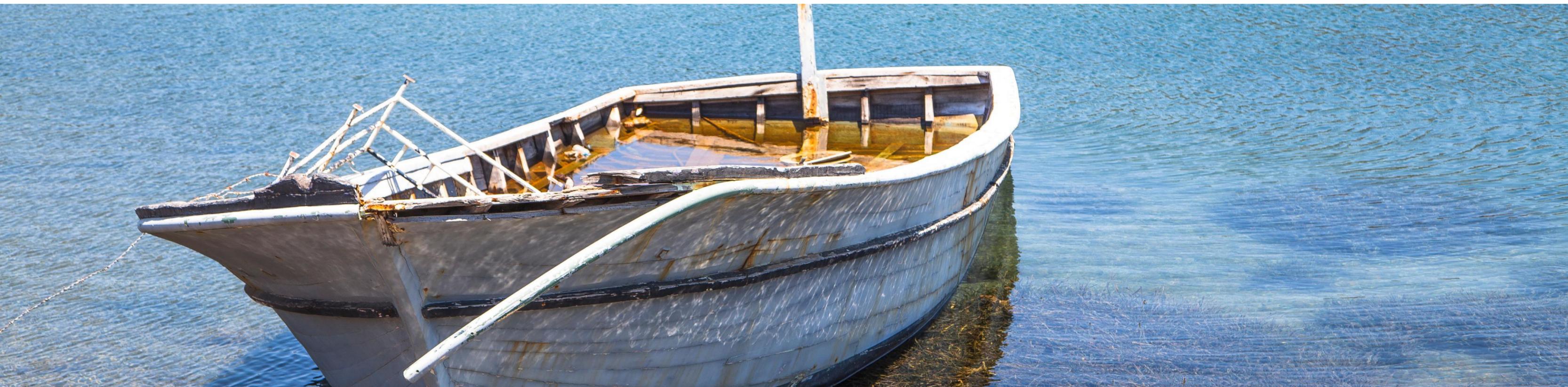
Μετατρέψτε το ψητό ψάρι σε σαλάτα με κάπαρη, λεμόνι και ελαιόλαδο

Αναμείξτε τα περισσεύματα θαλασσινών με αυγά και μυρωδικά για γρήγορους κεφτέδες ή ομελέτα

Χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες θαλασσινών για να δώσετε γεύση σε ρύζι ή ζυμαρικά

Στο παρελθόν, οι άνθρωποι ψάρευαν μόνο ό,τι χρειάζονταν και το αξιοποιούσαν ολόκληρο.

Ας ακολουθήσουμε το παράδειγμά τους.



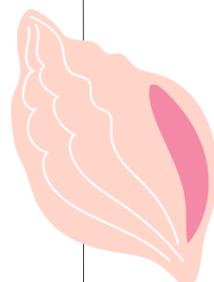
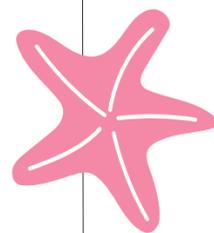
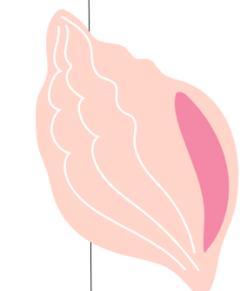
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΟΜΑΔΑΣ - ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΑΣ

- Ποιο φαγητό «ξαναέφτιαχνε» συχνά η οικογένειά σας από περισσεύματα;
- Ποια τρόφιμα συνηθίζετε να κρατάτε και να ξαναχρησιμοποιείτε;
- Μοιραστείτε το αγαπημένο σας γεύμα χωρίς σπατάλη!



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποιο περισσευμένο υλικό πετάτε συχνά και πώς θα μπορούσατε να το επαναχρησιμοποιήσετε;
- Ποιο παραδοσιακό κυπριακό πιάτο σας θυμίζει δημιουργική ή «χωρίς σπατάλη» μαγειρική από τα παιδικά σας χρόνια;
- Πώς μπορεί η έξυπνη μαγειρική να στηρίξει τόσο την υγεία σας όσο και τον οικογενειακό προϋπολογισμό;
- Τι σας έμαθε η μητέρα ή η γιαγιά σας για το πώς να αξιοποιείτε το φαγητό στο έπακρο; Πώς μπορείτε να μεταδώσετε αυτή τη γνώση;
- Με ποιους τρόπους μπορούμε να ξανασυνδέσουμε τις νεότερες γενιές με την αξία της δημιουργικής αξιοποίησης των περισσευμάτων;
- Ποια απλά βήματα μπορείτε να κάνετε αυτή την εβδομάδα για να κάνετε την κουζίνα σας πιο βιώσιμη;
- Πώς σας βοηθά η έξυπνη μαγειρική να νιώθετε πιο συνδεδεμένοι με τη γη και τη θάλασσα της Κύπρου;
- Έχετε φτιάξει ποτέ τυχαία ένα νόστιμο γεύμα από περισσεύματα; Θα το δοκιμάζατε ξανά;



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602