Pastaraisiais mėnesiais pakoregavus savo apsipirkimo rutiną ir išmokus maisto produktais apsirūpinti ilgesniam laikui, neišvengiamai susiduriama su gendančių produktų problema. Tam, kad netektų švaistyti maisto ir jam skirtų pinigų, žinomas virtuvės šefas Arūnas Stoškus dalijasi gudriais patarimais, kaip neišmesti dar tinkamų vartoti produktų ir sunaudoti turimus maisto likučius.

Skaitmeninių finansų įmonės „Credit24“ Klientų patirties valdymo vadovė Donata Stoškuvienė įsitikinusi, kad kol nėra aišku, kokios bus šios pandemijos sukeltos ekonominės pasekmės, būtina mokytis taupyti ir protingai elgtis su finansais visose gyvenimiškose situacijose.

„Statistiškai vienas asmuo per metus Lietuvoje išmeta 56 kilogramus maisto. Padauginus juos bent iš 4 eurų, šis kiekis atitinka 224 eurus. Tačiau tokią sumą galima būtų skirti taupymui, reikalingiems pirkiniams ar atostogoms. Viskas, ko reikia, tai išmokti gaminti pagal poreikį ir pasistengti sumažinti išmetamo maisto kiekį.

Šios pandemijos ir karantino akivaizdoje, kol dar nejaučiame visų jų pasekmių, asmeninių finansų valdymo įgūdžiai tampa kaip niekad svarbūs. Todėl dar labiau nei anksčiau mes raginame mokytis taupyti ir atskirti situacijas, kuriose pinigai yra išleidžiami nepastebimai“, – teigia D. Stoškuvienė, kurios vyras virtuvės šefas Arūnas Stoškus šįkart pasakoja, kaip sutaupyti virtuvėje išmetamų sugedusių produktų sąskaita.

Nesivadovaukite vien data ant etiketės

Anot virtuvės šefo, ne visi žmonės moka tinkamai skaityti etiketes ir vadovautis nurodytomis datomis, mat jos turi skirtingas reikšmes.

„Ant greitai gendančių produktų etikečių dažniausiai rasite parašytą „Tinka vartoti iki“ datą. Tokiais žodžiais žymima mėsa, žuvis, pieno produktai. Juos suvartoti iš tikrųjų reikia iki nurodytos datos, nes paskui šie maisto produktai gali sukelti apsinuodijimus ir pakenkti jūsų sveikatai. Tuo tarpu „Geriausias iki“ etiketėmis žymimi ilgai negendantys produktai – kruopos, miltai, konservai ir kiti. Juos saugu vartoti ir kurį laiką po nurodyto“, – apie tinkamą etikečių skaitymą pasakoja A. Stoškus.

Tačiau neužtenka vadovautis tik etikete – taip pat produktus reikėtų įvertinti vizualiai. Apie tai, kad maistas nebetinkamas vartoti, gali išduoti keli kriterijai: produkto išvaizda, kvapas, pakuotė.

„Ypač atidžiai reikėtų apžiūrėti mėsos, paukštienos bei žuvies produktus. Prieš vartojimą privalote įvertinkite, ar nepakitusi mėsos spalva, neužuodžiate jokio nebūdingo kvapo, ar ji netapo glitni. Jei pastebėjote bet kurį iš šių kriterijų, mėsos nevalgykite.

Prieš vartojant miltus ar kruopas įsitikinkite, kad jose nėra „vabaliukų“. O apie nebetinkamus vartoti konservus išduos jų pakuotės – jei jos surūdijusios, pažeistos, šių produktų taip pat atsisakykite“, – pasakoja A. Stoškus.

Pelėsis sugadina ne visus produktus

Virtuvės šefo teigimu, taip pat svarbu atskirti, kuriuos produktus jiems pasidengus pelėsiu vartoti dar galima, o kurių – nebe.

„Yra du produktai, kuriems apipelijus žmonės dažniausiai susimaišo. Jei pelėsį pamatėte ant duonos – jos valgyti jau neberekomenduoju, nes jis pažeidžia visą kepalą. Visai kas kita, jei pelėsį pastebėjote ant sūrio. Tokiu atveju, nupjaustykite tas vietas, ant kurių matote pelėsį, ir jei produktas neskleidžia pašalinių kvapų – drąsiai ji naudokite“, – teigia A. Stoškus.

Pernokę vaisiai dar labiau tinka kepiniams

Anot A. Stoškaus, vieni iš dažniausiai išmetamų maisto produktų – vaisiai, daržovės bei pieno gaminiai.

„Tai gali būti suminkštėję pomidorai, agurkai, obuoliai, taip pat varškė. Tačiau jei nupjausčius apipuvusias dalis maistas pagal prieš tai minėtus kriterijus atrodo saugus vartoti, jo neišmeskite. Galbūt ne tam, kam planavote, bet juos tikrai galėsite panaudoti“, – sako virtuvės šefas, kurio šeima neplanuotais patiekalais iš pernokusių vaisių ypač džiaugiasi.

„Iš suminkštėjusių obuolių Arūnas išsispaudžia sulčių arba iškepa pyragą. Taip pat, kai niekas nebenori valgyti pajuodusių bananų, tokie jie labiausiai tinka įvairiems kepiniams. Pavyzdžiui, mes labai mėgstame bananų duoną, į kurią taip pat tinka sudėti jau pastovėjusias morkas. Gaunasi maistingas desertas, kurio nebaisu, kad persivalgys ir vaikai“, – virtuvės šefo kasdienybėje taikomus triukus giria „Credit24“ atstovė.

Likučius panaudokite sriubai arba užšaldykite

Anot A. Stoškaus, puikus pavyzdys, kaip suvartoti visą nusipirktą produktą, dar galėtų būti višta. Ją galima iškepti, o iš kaulų išvirti nuostabaus skonio sultinį arba sriubą.

„Taip pat ir nesuvalgyti ryžiai puikiai tiks sriubai arba troškiniui. Daug ką galima išsaugoti ir užšaldžius – net sultinius ar balandėlius. Tokių pusgaminių patys galite prisigaminti visai savaitei ir kai norėsis greitai užkąsti, maistą reikės tik pašildyti.

Trumpai tariant, virtuvėje panaudoti galima viską – tereikia tik šiek tiek fantazijos arba panaršyti internetiniuose receptų portaluose, kur idėjų galite rasti net konkrečiai pagal suvestus savo turimus produktus“, – tvirtina virtuvės šefas, linkėdamas nešvaistyti maisto ir jam skirtų pinigų.

Daugiau: Voke 3

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe