

5 sfaturi cum să refolosești cojile de fructe și legume



Știai că aproximativ 1,3 miliarde de tone de produse alimentare destinate consumului uman din întreaga lume sunt pierdute sau risipite în fiecare an¹? Este timpul să spui NU risipei alimentare cu aceste sfaturi utile pentru reutilizarea cojilor de fructe și legume în bucătărie sau chiar în grădină!

ÎN BUCĂTĂRIA TA

Transformă cojile de citrice în condimente

Mărunțește cojile de lămâie sau transformă-le în pulbere cu ajutorul blenderului. Această pulbere poate înlocui esența de citrice din rețetele tale. Adaugă zahăr pentru un amestec de condimente dulci sau piper proaspăt măcinat pentru o savoare aparte².

¹ <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/>

² <https://www.leaf.tv/articles/how-to-make-lemon-powder/>

Adăugă cojile de banane la smoothie-urile tale

Cojile de banană sunt de fapt comestibile și extrem de hranitoare! Folosește banane organice, bine spălate pentru asta. Îndepărtează fructul și adaugă-le într-un blender puternic, împreună cu ingredientele tale preferate pentru smoothie. Coajile de banană conferă și o notă naturală de dulce preparatelor tale³.

ÎN GRĂDINA TA

Reutilizează cojile de ou uscate pentru a-ți hrăni grădina

Nu arunca cojile de ou! Usucă-le la o temperatură scăzută (90 ° C) în cuptor timp de 30 de minute, mixează-le în blender și presară-le în grădină pentru un plus de calciu. Este un îngrășământ natural excelent pentru plantele tale!⁴

Transformă cojile alimentare în îngrășământ instant

Nu doar cojile de ou uscate sunt benefice pentru grădina ta. Cojile de legume și fructe, verdețurile neutilizate și tulpinile pot fi mixate într-un blender puternic, apoi răspândite pe solul din grădina ta. Acest lucru ajută solul să păstreze umezeala și protejează împotriva dăunătorilor și a bolilor plantelor⁵.

Vrei să încerci aceste sfaturi simple și utile de reducere a risipei alimentare? Totul este ușor și rapid cu ajutorul blenderelor și mixerelor verticale Tefal, datorită tehnologiei lamelor Powelix. Descoperă tot ce poți face cu blenderele și mixerelor verticale Tefal [aici](#).

3 <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-banana-peel>

4 <https://www.thespruce.com/uses-for-egg-shells-1389039>

5 https://www.huffpost.com/entry/food-scraps-in-garden_n_578e1479e4b0c53d5cfacd57