



## ASOCIJACIJA POTROŠAČA SRBIJE

www.apos.org.rs apos@apos.org.rs  
Zmaj Jovina 26, 21000 Novi Sad Telefon 021/447-488 mob. 063/442-748  
PIB - 103746225 Žiro račun - 250-2060000675060-68 Eurobanka EFG



## AMBASADORI ODRŽIVOG RAZVOJA I ŽIVOTNE SREDINE

ENVIRONMENTAL AMBASSADORS  
FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT



**Saveti za potrošače kako da smanje bacanje hrane, zaštite životnu sredinu, nahrane gladne i uštede novac:**

### **“NE BACAJ HRANU – BACI LOŠU NAVIKU”**

**Ideje za par namirnica koje se izbacuju, a mogu biti dobro iskorišćene:**

#### **Kora od limuna i narandže**

Jako su jestive i mogu dati slasnu aromu kad se pravi neki sos ili kolači.

#### **Neiskorišćeni ostaci povrća**

Napravite velike zalihe povrća sa spiskom i čuvajte ga u zamrzivaču. Kada dođe vreme da pravite razne priloge, paprikaš, supe, čorbe, itd., imaćete sve već pripremljeno.

#### **Mast**

Na primer sačuvajte masnoću od slanine posle kuvanja, samo je prespite u teglu, pustite da se ohladi, pa stavite u frižider. Zatim ga možete dodati kao aromu kad pečete ili pržite povrće, jaja, krompir ili grilovan sir.

#### **Morski plodovi**

Isto kao što je navedeno za povrće, to se može uraditi i sa plodovima mora. Neiskorišćene delove kao što su glava ribe i rep, samo stavite u zamrzivač i kad budete pravili riblju čorbu možete iskoristiti ostatke.

#### **Kore od krompira**

Možete napraviti ukusno predjelo, ispečete ih u rerni sa dodacima, sira, slanine i začina.

#### **Kosti od mesa**

Sledeći put kad budete pravili sos za špagete ili pileću supu, ubacite kosti od mesa i na taj način dobijate dodatni ukus, ali pre nego servirate jelo izbacite kosti.