SUSTAINABLE FOOD CONSUMPTION JOURNEY WITH SUSCOF PROJECT

KITCHEN TRAIL

TÜRKİYE ULUSAL AJANSI
TURKISH NATIONAL AGENCY

Erasmus+

Kuchynská cesta

3

Servírovanie

Cesta sa nezastaví, keď sa jedlo dostane na stôl!

Pozrime sa, čo ešte môžeme urobiť. Pomerne veľa je o kvantite: dnes je na svete asi toľko ľudí s nadváhou ako ľudí s podvýživou. Niekoľko miliárd.

1. Štýl formou bufetu
2. Taniere!
3. Pozorné jedenie
4. Koreniny
5. Zvyšky - opäť?

1. Štýl formou bufetu

Namiesto podávania jedla na jednotlivých tanieroch položte misky alebo panvice na stôl pre samoobsluhu.

Povzbudzujte brať malé porcie a vracať sa pre druhú porciu: prestávka dáva čas na to, aby sme si všimli, či sme v skutočnosti stále hladní alebo nie.

Týmto spôsobom je možné akékoľvek jedlo, ktoré zostalo v panviciach, uložiť na neskoršie použitie.

2. Taniere!

- Vo všeobecnosti a v neposlednom rade v reštauráciách sa do módy dostali väčšie taniere. Choďte proti móde – používajte menšie taniere!
- Porcia štandardnej veľkosti vyzerá na veľkom tanieri malá a môže vo vás vyvolať pocit nespokojnosti. Použite menší tanier, aby ste sa vyhli prejedeniu.
- A mimochodom: nejedzte priamo z nádoby. Veľké balenia alebo jedlo podávané z veľkých nádob povzbudzuje k prejedaniu. Najmä v prípade občerstvenia ich vyprázdnite do malej misky, aby ste znížili pokušenie pokračovať v jedení.

3. POZORNÉ JEDENİE

Neponáhľaj sa.

Vychutnajte si jedlo.

Predstav si jeho cestu, ako sa dostalo k tvojmu tanieru.

Pozorné jedenie znižuje stres a zlepšuje trávenie. A je menej pravdepodobné, že budete plytvať jedlom, keď skutočne premýšľaš o všetkých ľuďoch a zdrojoch, ktoré boli potrebné na to, aby ste ho dostali na tanier.

4. Koreniny

Čo by malo byť na stole?

- Soľ? Áno - pri varení je lepšie soliť menej, aby si každý mohol osoliť podľa chuti.
- Sezónne čerstvé bylinky sú skvelým zdrojom chuti a farby.
- Cukor? Nie! pokiaľ sa o to výslovne nepožiada, je to jeden z najväčších darebákov, pokiaľ ide o zdravie.
- Hotové omáčky? Môže byť úžasným doplnkom. Len skontrolujte...niektoré obsahujú veľa cukru.

5. Zvyšky – znovu?

- Áno, skutočne, keď zješ jedlo, je to nová príležitosť zamyslieť sa nad zvyškami, ak nejaké existujú.
- Varili ste príliš veľa alebo príliš málo?
- Vieš si už predstaviť, ako môžu byť tvoje zvyšky novým zdrojom? Bude najlepšie ich uchovávať v chladničke alebo skladovať?

Úspešne ste dokončili cestu servírovania

Ak chcete absolvovať kvíz o varení, prejdite

OTÁZKA 1

PREČO BY SI MAL POUŽÍVAŤ MENŠIE TANIERE?

A. Veľké taniere podporujú väčšie porcie

B. Rovnaké množstvo jedla vyzerá na malom tanieri uspokojivejšie

OTÁZKA 1

Odpovede:

A. Veľké taniere podporujú väčšie porcie

Pravda, použitím menšieho taniera sa vyhnete prejedaniu.

B. Rovnaké množstvo jedla vyzerá na malom tanieri uspokojivejšie

Áno, máš pravdu!

OTÁZKA 2

JEŠ POZORNE?

A. Nie, jem len preto, aby som prežil

B. Áno, jedlo si užívam

C. Snažím sa nájsť si čas na relaxačné jedlo, kedykoľvek môžem

OTÁZKA 2

Odpovede:

A. Nie, jem len preto, aby som prežil

Mohol by si to skúsiť! Pozorné jedenie môže byť prospešné pre tvoje zdravie – znižuje stres a zlepšuje trávenie a je menej pravdepodobné, že budeš plytvať jedlom, keď budeš jesť pozorne.

B. Áno, jedlo si užívam

Dobré pre teba - a jedlo!

C. Snažím sa nájsť si čas na relaxačné jedlo, kedykoľvek môžem

Si na správnej ceste....

Projekt SUSCOF je projekt Európskej únie č. 2018-1-TR01-KA204-058739 podporovaný tureckou národnou agentúrou. Cieľom projektu je preskúmať a zmeniť spotrebiteľské správanie dospelých a zvýšiť povedomie o udržateľnej spotrebe potravín.

Vitajte na našej webovej stránke a mobilnej aplikácii MySusCoF, kde nájdete podrobné informácie a obohatený obsah.

www.suscof.com

Financované z programu Európskej únie Erasmus+. Európska komisia a turecká národná agentúra však nenesú zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nich uvedených