

A kapszulakamra kialakítása

Mi is az a kapszulakamra?

- A kapszulagardrób mintájára jött létre.
- Olyan rendszer kialakítását jelenti, amelybe olyan alapvető élelmiszerek és alapanyagok kerülnek,
 - amelyek tetszőlegesen és sokféleképpen kombinálhatók.
 - amelyeket gyakran és szívesen használasz.
 - amely által tudatossá válik a főzés és a bevásárlás folyamatának egyszerűsítése.
 - amellyel tehetsz az élelmiszerpazarlás ellen.
 - amellyel tehetsz a fenntarthatóságért és az egészséges életmódért.
- Nem csak a kamrában tárolt alapanyagokra kell gondolni, ide sorolhatók a hűtőben és a fagyasztóban fellelhető élelmiszerek is.

A kapszulakamra hatása a mindennapi életünkre

- A jól meghatározott alapanyag-választék rendszere kreativitásra készítet a főzés terén.
- Átláthatóbbá válik a kamra, hűtő, mélyhűtő.
- Jól átgondolt listával megyünk vásárolni, ezzel csökkentjük az impulzusvásárlás mértékét, kevesebbet költünk.
- Kevesebb élelmiszer kerül a kukába, ezzel pénzt spórolhatunk.
- Fontos lépéseket tehetünk az egészséges életmód felé is.

A kapszulakamra hatása a fenntarthatóságra

- Csökkenthetjük az élelmiszer-pazarlást.
- Alapelv, hogy szezonális és helyi alapanyagokat vásároljuk, ezzel csökkenthetjük az élelmiszerek szállításából adódó üvegházgázok kibocsátását.

A kapszulakamra kialakításának elvei

- Érdeemes összeírni a táplálkozási szokásainknak megfelelő ételeket, amiket szeretünk. Gondoljunk a hétköznapokra és ünnepnapokra is!
- Ne csak konkrét ételekben gondolkodjunk, hanem az ételek elkészítéséhez gyakran használt alapanyagokra is!
- Figyelj az alapanyagok jó kombinálhatóságára, és a változatos, egészséges menü kialakítására!

Alapanyaglista a kapszulakamrához

- olajok, ecetek, szószok
- fűszerek
- fagyasztható dolgok (húsok, halak, zöldség, gyümölcs)
- gabonafélék
- tartós élelmiszerek (liszt, cukor, méz, tésztafélék, magok stb.)
- tejtermékek, tojás
- friss zöldségek, gyümölcsök