

## 9월 쉽고 간단한 음식물 처리 및 활용방법

### ♣ 냉장고 체크리스트나 냉장고 관리 앱을 활용하라!

무작정 장 보러 나서기 전에, 냉장고 구석구석 어떤 식재료들이 있는지, 갖고 있는 식재료들을 최대한으로 활용할 수 있는 요리법이 뭔지 계획해 본다. 냉장고에 체크리스트를 붙이거나 관리앱을 다운받아 사용한다.

### ♣ 냉동보관을 할 때는 한 끼 분량으로 나눈다.!

식재료를 냉동 보관할 때는 딱 한 끼에 먹을 만큼만 조금씩 나눠서 보관하는 것도 음식물쓰레기를 줄이는 살림의 지혜이다. 꼭 먹을 만큼만 해동해서 사용하게 되니, 해동과정에서 재료의 맛이 변질되는 것도 막을 수 있다.

### ♣ 과일 및 채소 껍질 재활용 아이디어를 참고하기!

음식물쓰레기의 상당 부분을 차지하는 것이 바로 과일 껍질이나 채소 껍질, 우리가 흔히 버리는 과일 껍질에 외부 공격을 이겨낼 수 있게 방어해주는 각종 기능성 성분들이 풍부하다.

### ♣ 과일 및 채소껍질의 재활용 방법

#### - 사과(천연세제효과)

타서 눌러 붙은 냄비는 물과 사과 껍질을 넣고 10~20분간 끓인다. 사과의 산 성분이 검은 그을음을 분해해 눌러 붙은 냄비를 쉽게 닦을 수 있다.



#### - 바나나(가죽얼룩제거)

소파나 가방, 구두 등 천연 가죽 제품이 더러울 때 바나나 안쪽의 미끈미끈한 면으로 문지른 다음 마른 천으로 닦아내면 더러움도 제거되고 가죽의 윤기와 광택도 되살아난다.



#### - 오렌지(빨래 표백과 입욕제)

빨래를 삶을 때 오렌지나 귤껍질을 넣고 함께 끓이면 흰 옷을 더욱 하얗게 만들어주는 천연표백제 구실을 한다. 또 반신욕을 할 때 오렌지나 귤껍질을 양파 망에 넣어서 목욕물에 담가두면 달콤하고 향긋한 냄새가 기분을 좋게 만들어 줄 뿐만 아니라 축축하고 매끄럽게 해준다.



#### - 감자(얼룩과 냄새 제거)

감자껍질에 있는 전분 성분은 효과적인 세척제이다. 입구가 좁은 유리병을 씻기 어려워 고민이라면, 감자껍질을 병에 잘라 넣고 물을 부은 다음 입구를 막고 흔든다. 유리병 안쪽이 효과적으로 씻긴다. 또한 생선을 튀기고 난 후 냄새가 고민일 때 남은 기름에 감자 껍질을 넣고 튀기면 생선 비린내를 없애는데 도움이 된다.

