

더 이상 쓰레기가 아니다... 음식물 재활용 꿀팁

전 세계가 쓰레기로 몸살을 앓는 요즘, 사람들은 포장재 쓰레기를 가장 큰 문제로 지적한다. 그런데 가정에서 나오는 쓰레기 중에는 포장재 외에도 여러 가지가 있다. 음식물 쓰레기도 그 중 하나이다. 하지만 음식물도 재활용이 가능하다.

■ 갈변한 바나나로 만든 바나나 브레드

바나나를 며칠 방치하면 금세 갈색으로 변한다. 언뜻 보면 상한 것처럼 생각될 수 있다. 하지만 물렁물렁해졌을 뿐 먹는 데에는 아무 문제가 없다. 그레도 먹음 마음이 들지 않는다면 바나나 브레드를 만들어 먹자



- 준비물: 밀가루 300g, 베이킹파우더 12g, 식용유 90g, 달걀 3개, 바나나 3개, 설탕 300g, 사워크림 100g
- 만드는 방법
 1. 먼저 바나나 세 개를 그릇에 담고, 설탕과 달걀을 넣어 으갠다.
 2. 핸드블렌더로 잘 섞은 다음, 나머지 모든 재료를 핸드블렌더로 한번 더 섞는다.
 3. 반죽을 사각형 제빵 틀에 붓고, 175°C로 예열한 오븐에 60분 구우면 바나나 브레드가 완성된다.

■ 감자 껍질을 이용한 감자칩

영양 성분이 많이 들어 있는 감자 껍질은 그냥 버리기에는 아까운 부분이다.

- 준비물: 감자 껍질, 키친타월, 올리브유, 소금, 후추, 유

산지

- 만드는 방법
 1. 먼저 갖은 영양이 풍부한 감자 껍질을 키친타월에 펴서 잘 말린다.
 2. 마른 껍질을 그릇에 담고, 올리브유와 소금, 후추를 넣어 뒤적거리 준다.
 3. 유산지를 깐 베이킹 트레이에 잘 펼쳐서 담아 175°C로 예열한 오븐에서 60분 굽는다. 악마의 식품이라고 알려진 튀긴 감자칩 대신 건강한 감자칩이 완성된다.

■ 묵은 빵으로 만든 수제 빵가루

슬프게도 빵은 며칠 지나지 않아 금방 굳어버린다. 묵은 빵을 말이나 새에게 먹이로 줄 게 아니라면, 빵가루로 재활용하는 방법이 있다.

- 준비물: 오래 묵어 딱딱해진 빵, 믹서기
- 만드는 방법: 딱딱한 빵을 믹서기에 넣고 곱게 갈면 돈가스 등 튀김 요리에 때 꼭 필요한 빵가루가 된다.

■ 허브 얼음

마트에 진열된 신선한 허브를 향에 취해 한 묶음씩 집어오는 경우가 있다. 그러다 보면 다 쓰지 못하고 꼭 남게 마련이다.



- 준비물: 얼음 틀, 물
- 만드는 방법: 구입 후 바로 사용하지 못해서 상할 위기에 처한 허브들은 작은 조각으로 자른다.

2. 얼음 틀에 넣고 물을 부어 준다. 이렇게 열린 허브는 생 허브보다 훨씬 오랫동안 두고 사용할 수 있다.

■ 달걀 껍데기로 만든 애완동물 영양 보충제

칼슘은 뼈와 치아, 근육 건강에 아주 중요한 무기질이다. 이 물질은 유제품에도 풍부하지만, 달걀 껍데기는 무려 90%가 탄산칼슘으로 구성돼 있다. 이것만으로도 달걀 껍데기는 그냥 버릴 수 없는 재료이다.



- 준비물: 달걀 껍데기, 키친타월, 믹서기
- 만드는 방법
 1. 달걀 껍질을 잘 말린 다음 단단한 물건으로 으갠다.
 2. 으갠 껍데기를 믹서기에 넣고 갈아 미세한 분말로 만든다. 이것을 그대로 반려동물의 음식에 섞어서 주면, 훌륭한 칼슘 보충제가 된다.

■ 아보카도로 만드는 페이스 마스크

아보카도 알맹이에는 피부와 머리카락에 좋은 여러 가지 영양분이 함유돼 있다. 아보카도를 먹다 남은 것이 있다면 그것으로 쉽게 마스크 팩을 만들 수 있다.

- 준비물: 아보카도 1/2개, 요거트 1큰술, 달걀노른자 1개
- 만드는 방법: 아보카도에 신선한 요거트와 달걀 노른자를 섞어 부드러운 질감이 될 때까지 믹서에 곱게 간다. 훌륭한 영양크림이 완성된다.



럭키타이어

한국타이어 4월 대 세일

타이어 4개 - \$60 리베이트 받으세요.

기간: 4/1~5/5



VENTUS
V12 EVO²



VENTUS
S1 Noble²



VENTUS
V2 Concep²



KINERGY
PT



KINERGY
ST



KINERGY
GT



DYNAPRO
HP 2



DYNAPRO
HT



DYNAPRO
AT 2



NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844

