

Empty-Fridge Challenge

냉장고 비우기

한 해에 버려지는 음식물 쓰레기가 무려 13억 톤이라는 사실, 알고 계시나요? 하릴없이 냉장고에 넣어두다가 결국엔 쓰레기로 버려지는 식재료를 구해보아요. 낭비 없는 제로 웨이트 키친을 만드는 첫걸음은 냉장고와 거리를 두는 것입니다.

STEP 1 냉장고 정리하기

무엇을 넣어놨는지 확인하기조차 어려울 만큼 꽉 찬 냉장고 속 식재료는 결국 버려지게 됩니다. 나의 평소 냉장고 사용 습관은
어떤지 체크해 보세요. 냉장고에 어떤 재료가 들어 있는지 해당 위치에 그림을 그리거나 이름을 적어보세요.

STEP 2 식재료 올바르게 보관하기

어떤 식재료는 냉장 보관을 하는 순간 더 쉽게 상하기도 해요. 실온에서 적절하게 보관하면 보다 오랫동안 신선하게 먹을 수 있는 식재료도 많은데, 식재료별로 알맞은 보관 방법을 알아보아요.

토마토

직사광선이 많이 들지 않는 곳



토마토는 냉장 보관하면 맛을 잃습니다. 단단한 토마토를 채반이나 쟁반에 담아 직사광선이 많이 들지 않는 곳에 보관하면 2주 정도는 먹을 수 있습니다. 이때 토마토끼리 놓리면 더 빨리 상하니 하나씩 떨어뜨려 보관하세요.

식빵

천주머니



식빵은 수분이 많아 포장 비닐봉지 안에 그대로 두면 곰팡이가 생기기 쉬우니 천주머니에 옮겨 보관하는 것이 좋습니다. 중간 부분을 먼저 먹고 빵 껍질로 된 첫 장과 마지막 장은 포장재처럼 이용하세요.

달걀

상온 및 냉장



상온에 있던 달걀을 구매하면 직사광선이 들지 않는 곳에 두고, 냉장 보관 상태였던 달걀을 구입하면 냉장고에 넣습니다. 이때 뾰족한 부분이 아래로 향하게 보관하면 더 오래 먹을 수 있습니다.

당근

모래가 담긴 용기



뿌리채소는 모래를 담은 용기에 보관합니다. 특히 당근처럼 아래로 자라는 뿌리채소는 모래 속에 세워서 묻어두세요. 모래 대신 톱밥이나 쌀겨를 사용해도 좋아요. 채소 윗부분이 조금 보이도록 묻어두면 확인하기 쉽겠죠.

호박

직사광선이 많이 들지 않는 곳



호박은 상온에 보관해도 3~4개월은 먹을 수 있는 든든한 식재료입니다. 호박이나 수박, 멜론 등 박과의 채소는 저온 장애를 쉽게 입기 때문에 상온 보관을 해야 합니다.

깻잎

유리 용기



깻잎 잎자루만 물에 잠기도록 유리 용기에 담아 상온에서 보관합니다. 무른 잎이 있다면 바로 제거해 주세요. 다른 잎까지 상할 수 있으니까요.

버섯

빛이 들지 않는 부엌장 안



천주머니나 종이 봉투에 넣고 입구를 가볍게 묶은 뒤 빛이 들지 않는 부엌장 안에 보관하고 3~4일 안에 먹습니다. 포장을 제거하고 물기를 닦아낸 뒤에 보관해야 무르는 속도를 늦출 수 있어요.

꿀

부엌 서랍



꿀은 수분 함유량이 낮고 산도가 높아 잘 상하지 않습니다. 뚜껑이 있는 용기에 넣고 사용한 뒤 꼭 닫습니다. 용량이 크면 작은 용기에 덜어 쓰고 직사광선이 닿지 않는 부엌 서랍에 보관합니다.

키위

부엌 선반, 식탁 위



키위는 익기 전에 수확해 숙성이 덜 된 경우가 많아요. 딱딱한 키위는 공기가 잘 통하는 바구니에 담아 상온에 두세요. 숙성을 촉진하는 에틸렌 가스를 뿜으니 다른 과채류와는 따로 보관하세요.

포도

부엌 선반의 고리



포도는 1송이씩 사서 먹고 싶은 만큼 작은 송이를 잘라 먹습니다. 나무에 달려 있는 것처럼 부엌 선반의 고리에 매달아 보관합니다. 그릇에 담아두면 닿은 면이 물러지기 때문이에요.

STEP 3 자투리 음식 레시피 만들기

채소의 자투리나 과일 껍질, 배달시키고 남은 음식을 그대로 버리지 않았나요? 무심코 버리는 음식물 쓰레기가 폐수와 온실가스 발생의 원인이 된답니다. STEP 1에서 파악한 냉장고 속 방치된 자투리 식재료로 새로운 요리를 창조해 보세요. 레시피로 기록해 두면 다음에 또 사용할 수도 있어요.

자투리 식재료

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

만들고 싶은 요리 이름

나만의 레시피

자투리 식재료

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

만들고 싶은 요리 이름

나만의 레시피

툴킷은 ‘냉장고로부터 음식을 구하자’ 프로젝트를 진행하고 있는 디자이너 류지현 님의 책 <제로 웨이스트 키친>을 참고해 제작했습니다. 더 자세한 식재료별 보관법과 저장 음식 레시피, 재활용한 식재료로 만드는 요리 레시피 등은 <제로 웨이스트 키친>을 통해 확인하세요.

자투리 식재료

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

만들고 싶은 요리 이름

나만의 레시피

TIP**채소 자투리**

채소는 시간이 지날수록 수분이 빠져나가 아삭아삭한 식감이 떨어지는데요. 이렇게 조금 마른 채소는 아삭함이 필요 없는, 푹 끓이는 요리에 이용해 보세요. 특히 카레를 만들면 그때그때 재료에 따라 달라지는 카레 맛이 재미있답니다.

사과 껍질

사과 껍질은 여러모로 쓰임이 많습니다. 생강과 함께 끓여 생강차로 즐겨보세요. 모아둔 사과 껍질이 많으면 분쇄해서 가루로 만들어 요구르트에 타서 먹거나 시리얼에 섞어 먹어도 좋습니다.

생강 껍질

생강 껍질은 바삭 말려서 보관합니다. 차망에 넣고 뜨거운 물만 부으면 간단하게 생강차를 만들 수 있어요.

남은 초콜릿

조금씩 남은 초콜릿 조각으로는 핫초콜릿을 만들어보세요. 초콜릿만 모아 중탕으로 녹이면 되직한 이탈리아 전통 핫초콜릿이 돼요. 우유에 넣어 녹이면 맛과 질감이 더 부드러워집니다.

마시고 난 녹차잎

향을 보존하기 위해 바삭 말려 밀폐 용기에 담아 보관해 두세요. 보쌈이나 생선찜을 할 때 녹차잎을 넣으면 잡내가 제거됩니다. 거칠게 갈아 밥에 넣어서 녹차주먹밥을 만들 수도 있어요.