



Kuchnia Wyrzutków

czyli
odpadki z kuchni Twojej Matki



SYLWIA MAJCHER



BEZ ODPADÓW
IZABELIN

Spis treści

1. Wstep

Do kosza czy na stół?

**W Polsce co roku marnuje się niemal
5 milionów ton jedzenia.**

Wyobraź sobie rząd dwudziestu trzech milionów ciężarówek. Każda z nich wypełniona jest jedzeniem, które co roku trafia do śmietników na całym świecie. Gdyby te auta z niewykorzystaną żywnością zostały ustawione obok siebie, mogłyby okrążyć Ziemię siedem razy.

W 2019 roku do kosza trafiło 931 milionów ton jedzenia, czyli około 20% wyprodukowanej żywności.

To warto wiedzieć!

Jedzenie zostawia ślad

Wyrzucanie jedzenia to także marnowanie surowców potrzebnych do jego wyprodukowania – wody czy energii. Te straty mają wpływ na ocieplenie klimatu. Aby do sklepu trafił kilogram wołowiny, potrzeba 15 000 litrów wody, aby powstał kilogram sera żółtego, musi zostać wykorzystanych ponad 3 200 litrów wody, uprawa kilograma ryżu pochłania 2 500 litrów, a wyprodukowanie kilograma pomidorów wymaga zużycia 215 litrów. Przy wyliczeniach tego śladu bierze się pod uwagę wszystkie etapy produkcji żywności – od uprawy po sprzedaż żywności.

Marnowanie żywności odpowiada za 8% gazów cieplarnianych wyemitowanych na skutek działalności człowieka, a z każdego kilograma wyprodukowanej żywności do atmosfery wydzielą się 4,5 kg CO₂. I to nie jedyne zagrożenie. Z gnijącej na wysypisku śmieci żywności wydzielą się metan, a on może być nawet 20 razy bardziej szkodliwy niż dwutlenek węgla.

Za największe straty żywności odpowiadają konsumenci. To w naszych domach marnuje się niemal połowa jedzenia wyrzucanego co roku w Polsce. Powodów jest kilka.

Powody wyrzucania jedzenia:



- nieprzemyślane zakupy;
- brak pomysłu na wykorzystanie produktów, jakie przynosimy ze sklepu;
- złe przechowywanie jedzenia;
- przeoczenie terminu ważności;
- 59% Polaków przed zakupami nie sprawdza zawartości lodówki;
- 61% Polaków nie robi listy zakupów;
- 50,9% Polaków nie kupuje niepełnowartościowych produktów.

Czy wiesz, że?

Gdyby całe wyrzucane na świecie jedzenie potraktować jako kraj, byłby on w czołówce największych emitentów CO₂. Znalazłby się zaraz za Stanami Zjednoczonymi i Chinami.

Jak to zmienić?

Wykorzystaj wskazówki od Sylwii Majcher – edukatorki ekologicznej – i zrób 5 kroków w kierunku niemarnowania jedzenia.

- **Planuj** – posiłki i listę zakupów. Nie musisz od razu przygotowywać jadłospisu na cały tydzień. Na początek spróbuj wymyślić dania na 2–3 najbliższe dni. Notuj pomysły na dania, które przychodzą Ci do głowy.
- **Monitoruj** – zaglądaj do lodówki, zamrażarki, szafek kuchennych. Sprawdzaj stan produktów, które czekają na wykorzystanie.
- **Prawidłowo przechowuj** – zadbaj o to, by przyniesione ze sklepu jedzenie trafiło na odpowiednie półki w lodówce, by wrażliwe na wysokie temperatury produkty były umieszczone z dala od kuchenki czy piekarnika.
- **Przetwarzaj** – bądź kreatywny w kuchni, zongluj składnikami, nie zawsze trzymaj się sztywno przepisów, potraktuj je jako inspirację.
- **Wykorzystuj to, co zostaje** – docień cały potencjał produktów. Liście, natki, końcówki warzyw czy ziół – one także mają dużo dobrego smaku.

Kuchnia wyrzutków

Z resztek z kuchni można przygotować pyszne dania, np. z natki marchewki zrobimy pesto, a z wody po fasoli smaczny mus – mówi Sylwia Majcher, edukatorka ekologiczna, dziennikarka, która razem z uczniami ze Szkoły Podstawowej w Izabelinie stworzyła e-booka z przepisami *zero waste*.



fot. Sylwia Majcher, wyk. Maciej Dudzik

Co znaczy zero waste?

SYLWIA MAJCHER: W wolnym tłumaczeniu to „zero odpadów”. A tak naprawdę to droga do tego, żeby jak najmniej rzeczy trafiało do kosza, a jak najwięcej zostało wykorzystanych.

Czy rzeczywiście tak dużo wyrzucamy?

Tak. To ogromny problem. W Polsce marnuje się rocznie 5 mln ton żywności, z czego 3 mln ton – w naszych domach. Przeciętna polska rodzina wyrzuca rocznie produkty o wartości ponad 3 tys. zł.

Jakie są najczęstsze błędy, które powodują marnowanie jedzenia?

Chodzenie do sklepu bez listy zakupów. Wtedy kupujemy stanowczo za dużo. Problemem jest również brak pomysłu na wykorzystanie jedzenia, które już mamy w domu, oraz złe przechowywanie produktów.

To co zrobić, żeby nie marnować żywności?

1. Warto robić listę zakupów. Można wieszać ją na lodówce, a każdy z rodziny wpisuje na nią, czego potrzebuje.
2. Kreatywność w wykorzystaniu jedzenia, które już mamy, np. szukanie przepisów.
3. Właściwie przechowywanie jedzenia, np. niechowanie bananów do lodówki.
4. Zachęcam też do kupowania tzw. „golasów i brzydali”, czyli gorzej wyglądających warzyw i owoców oraz tych, które nie są zapakowane, a wciąż są dobre.

5. A gdy nam zabraknie jakiegoś składnika do danej potrawy, nie idźmy od razu do sklepu, tylko poszukajmy w kuchni zamiennika tego składnika.

Co zrobić z resztkami, których nie da się już wykorzystać?

Świetnym rozwiązaniem jest kompostowanie i zamiana resztek w tzw. „płynne złoto”, czyli najlepszy nawóz dla roślin.

Po co powstała ta książka?

Chodzi o to, żeby ludzie uświadomili sobie, że z resztek z kuchni, które do tej pory lądowały w koszu, można przygotować pyszne dania. Tytuł „Kuchnia wyrzutek”, który wymyśliliście, świetnie oddaje ideę tego e-booka. Znajdą się w niej podpowiedzi, jak np. z natki marchewki zrobić pesto, a z wody po fasoli – pyszny mus.

Przeprowadziła Pani warsztaty „Zero waste” dla uczniów ze szkoły w Izabelinie. Czy te przepisy wypróbowały również dzieci?

Tak. I bardzo im smakowało.

To prawda. Mus z wody po fasoli był super! Dziękujemy za rozmowę.

Wywiad przeprowadzili uczniowie z koła dziennikarskiego „Młody reporter” działającego w Szkole Podstawowej im. płk. S. Królickiego w Izabelinie:

Jan Bachulski, Lucyna Bieńkowska, Aleksandra Chojcan, Adam Ciećwierz, Gabriela Fortuniak, Daria Jagodzińska, Oliwia Kądziela, Faustyna Kornatowska, Lena Merchel, Pola Olejnik, Ignacy Rolewicz, Amelia Suwałowska.

Opiekunką koła jest Dominika Olszewska-Dąbkiewicz.

Rady dietetyka

Zdrowie dzieci jest dla rodziców jedną z najważniejszych rzeczy. Strach przed złamaniem ręki podczas uprawiania sportu lub zaczerwienieniem oczu w szkole zawsze wywołuje zmartwienie. Powolnym, ale ważnym problemem zdrowotnym jest nadwaga i otyłość u dzieci. Może to nie tylko wpłynąć na fizyczne samopoczucie dzieci, ale może mieć również wpływ na ich zdrowie psychiczne. Niestety ten problem narasta.



fot. Marcin Michalski – dietetyk szkolny

Globalne szacunki badaczy wskazują, że do 2025 r., jeśli trend będzie się utrzymywał, około 268 milionów dzieci w wieku 5–17 lat może mieć nadwagę, z czego 91 milionów będzie otyłych. Badacze przewidują również, że stany związane z otyłością będą się nasilać wśród dzieci. W 2025 roku do 12 milionów dzieci będzie miało upośledzoną tolerancję glukozy, 4 miliony będzie miało cukrzycę typu 2, 27 milionów będzie miało nadciśnienie, a 38 milionów będzie miało stłuszczenie wątroby lub odkładanie się tłuszczu w wątrobie.

Otyłość ma konsekwencje zdrowotne i psychologiczne nie tylko w dzieciństwie i młodości, ale także w wieku dorosłym. Bezpośrednio zwiększa ryzyko stłuszczenia wątroby, astmy, zaburzeń mięśniowo-szkieletowych i ortopedycznych, bezdechu sennego, nadciśnienia, upośledzenia tolerancji glukozy, insulinooporności i cukrzycy typu 2. Otyłość w dzieciństwie również może się przyczynić do trudności behawioralnych i emocjonalnych, takich jak depresja, oraz może prowadzić do zastraszania i stygmatyzacji, słabszej socjalizacji i niższego poziomu wykształcenia. Co więcej, otyłe dzieci prawdopodobnie wyrosną na otyłych dorosłych, ze znanymi obciążeniami zdrowotnymi i ekonomicznymi zarówno dla jednostki, jak i społeczeństwa.

Dwadzieścia lat temu cukrzyca typu 2 była rzadko zgłaszana u dzieci. Jednak wraz ze wzrostem otyłości u dzieci nastąpił dramatyczny wzrost tego stanu w młodym wieku. Konsekwencje zdrowotne, które można zaobserwować razem z postępującą epidemią otyłości i nadwagi, to: stłuszczenie wątroby, wysoki poziom cholesterolu, nadciśnienie i zmiany hormonalne, takie jak wczesne dojrzewanie i zespół policystycznych jajników.

Nadwaga w dzieciństwie zwiększa ryzyko nadwagi w wieku dorosłym. Oznacza to, że jeśli te schorzenia nie rozwiną się w dzieciństwie, prawdopodobnie rozwiną się później.

Otyłość w wieku dorosłym może również prowadzić do:

- chorób serca;
- hiperlipidemii;
- udaru;
- nowotworów;
- problemów ortopedycznych.

W czym tkwi problem?

- W niezbilansowanej diecie z przewagą produktów, w których energia pochodzi głównie z tłuszczów i węglowodanów, oraz produktów o dużej gęstości energetycznej, przy mniejszym spożyciu produktów mlecznych, owoców i warzyw.
- W nieregularności spożywania posiłków, wydłużaniu przerw między nimi oraz w niejedzeniu śniadań.
- W podjadaniu, zwłaszcza przekąsek wysokoenergetycznych i słodczy, co jest związane z nieregularnością spożywania głównych posiłków.
- „Ucieczka w jedzenie” w sytuacjach niepowodzeń lub zawiedzionych oczekiwań i konfliktów w rodzinie, szkole czy grupie rówieśniczej.
- Spożywanie małej ilości warzyw i owoców.

Połowa cukru, który dzieci spożywają, pochodzi z przekąsek i słodkich napojów. Zbyt dużo cukru może prowadzić do szkodliwego gromadzenia się tłuszczu wewnątrz organizmu i poważnych problemów zdrowotnych, w tym bolesnej próchnicy zębów. Wiemy, że dokonanie najlepszego wyboru może być trudne, dlatego mam wiele wskazówek i porad, które pomogą Ci przygotować i kupić zdrowsze opcje przekąsek. Ponieważ obecnie spędzamy dużo więcej czasu w domu, łatwo jest przekąsić więcej niż zwykle. Przekąski owocowe i warzywne są zawsze najlepszym wyborem jako przekąska dla dzieci.

Dlaczego owoce i warzywa są świetne?

Świeże owoce i warzywa są zawsze najlepszym wyborem dla dzieci – zawierają witaminy i minerały oraz są dobrym źródłem błonnika. Dodatkowo są łatwe do jedzenia w podróży!

Najważniejsze wskazówki dotyczące przekąsek

Łatwo zastąpić zwykłe przekąski owocami i warzywami.
Oto kilka najważniejszych wskazówek:

- 1. Trzymaj je w zasięgu ręki** – miej w domu miskę z owocami, aby owocowe przekąski były w pobliżu, gdy Twoje dzieci mają ochotę coś zjeść.
- 2. Napelnij lodówkę** – miej gotowe do spożycia owoce i warzywa, takie jak marchew, ogórek, seler i papryka, przygotowane na łatwą przekąskę, którą dzieci mogą jeść palcami.
- 3. Spakuj przekąskę** – zaoszczędź pieniądze i czas, gdy jesteś poza domem, zabierając ze sobą banany, jabłka lub pokrojone warzywa.
- 4. Zaangażuj dzieci** – postaraj się, aby czas na przekąskę był ekscytujący i bardziej praktyczny. Zaangażuj swoje dziecko, zachęcając je do posiekania owoców i warzyw, które zamierza zjeść, to mu się spodoba!

Niezależnie od tego, czy są to małe dzieci, czy nastolatki, dzieci w naturalny sposób wybierają produkty, które lubią najbardziej. Aby wykształcić u nich zdrowe nawyki żywieniowe, jest wyzwaniem proponowanie im atrakcyjnych posiłków.

Skoncentruj się na ogólnej diecie, a nie na konkretnych produktach. Dzieci powinny jeść więcej pełnowartościowej, minimalnie przetworzonej żywności – takiej, która jest jak najbardziej zbliżona do jej naturalnej postaci – oraz mniej pakowanej i przetworzonej żywności.

Bądź wzorem do naśladowania. Impuls do naśladowania w dzieciństwie jest silny, więc nie proś dziecka, aby jadło warzywa, gdy sam jesz chipsy.

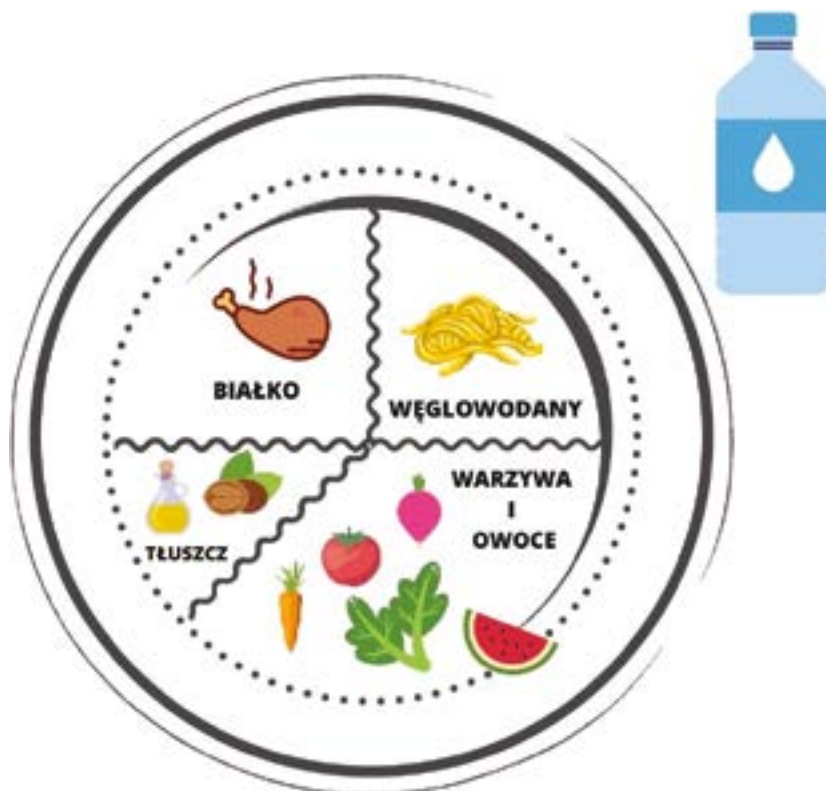
Ukryj smak zdrowszej żywności. Na przykład dodaj warzywa do gulaszu wołowego, rozgnieć marchewkę z purée ziemniaczanym lub dodaj słodki dip do plasterków jabłka.

Gotuj więcej posiłków w domu. Posiłki w restauracji i na wynos zawierają więcej cukru i niezdrowego tłuszczu, więc gotowanie w domu może mieć ogromny wpływ na zdrowie dzieci. Jeśli robisz duże partie, gotowanie kilka razy może wystarczyć, aby wyżywić rodzinę przez cały tydzień.

Zaangażuj dzieci w robienie zakupów i przygotowywanie posiłków. Możesz uczyć ich o różnych produktach spożywczych i czytać etykiety żywności. Udostępniaj zdrowe przekąski. Miej pod ręką dużo owoców, warzyw i zdrowych napojów (woda, mleko, czysty sok owocowy), aby dzieci unikały niezdrowych przekąsek, takich jak napoje gazowane, frytki i ciastka.

Ogranicz wielkość porcji. Nie nalegaj, aby Twoje dziecko zawsze zjadło do końca, i nigdy nie używaj jedzenia jako nagrody lub łapówki.

Jak komponować posiłki?



Spożywanie różnorodnych potraw sprawia, że posiłki są interesujące i aromatyczne. Jest to również klucz do zdrowej i zbilansowanej diety, ponieważ każdy pokarm zawiera unikalną mieszankę składników odżywczych, zarówno makroskładników (węglowodany, białko i tłuszcze), jak i mikroelementów (witaminy i minerały). Talerz zdrowego odżywiania dla dzieci to plan, który pomoże dzieciom i rodzicom w dokonywaniu najlepszych wyborów żywieniowych. Połowę talerza wypełnij kolorowymi warzywami i owocami (i wybieraj je jako przekąski), drugą połowę podziel na produkty pełnoziarniste i zdrowe białko. Im więcej warzyw i im większa różnorodność, tym lepiej.

2. Odżywcze posiłki

Pizza

z tym, co jest w lodówce

Trudność: Średnie
Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 500 g mąki, najlepiej do pizzy z oznaczeniem 00;
- 7 g suchych drożdży (jedno opakowanie);
- 2 łyżki oliwy;
- łyżeczka cukru;
- łyżeczka soli;
- łyżeczka papryki słodkiej;
- ciepła woda – około szklanki.

Sos pomidorowy:

- 4 dojrzałe pomidory;
- łyżeczka suszonego oregano;
- ząbek czosnku;
- łyżeczka soli.

Dodatki:

- mozzarella lub wegański ser,
- ulubione warzywa,
- świeże zioła,
- kawałki wędlin,
- pokrzywa.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mąkę wymieszaj z drożdżami i cukrem. Dodaj wodę i oliwę. Wymieszaj, dodaj sól oraz paprykę i wyrób ciasto. Powinno być elastyczne, miękkie i nie kleić się do rąk. Gdy jest suche, dodaj więcej wody i ponownie zagnieć. Gdy jest zbyt mokre, dosyp odrobiny mąki. Wyrobione ciasto uformuj w kulę, przykryj ściereczką i zostaw na godzinę do wyrośnięcia.

Po tym czasie rozwałkuj je tak, by powstał elastyczny placek. Wyłóż go na blachę do pieczenia i posmaruj sosem pomidorowym. Na nim ułóż ulubione dodatki – kawałki wędlin, warzywa, zioła. Przykryj plastrami mozzarelli i wstaw pizzę do piekarnika rozgrzanego do 220°C. Piecz przez 5–7 minut.

Sos pomidorowy:

Wszystkie składniki przełóż do blendera i rozdrobnij. Resztę niewykorzystanego sosu możesz zamrozić.



Tarta śmietankowa

ze zmarniałymi burakami

Trudność: Średnie

Czas przygotowania: 1 godzina 15 minut

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 250 g mąki pszennej;
- 120 g zimnego masła;
- 1 jajko;
- szczypta soli;
- 2 łyżki wody.

Farsz:

- łyżka orzechów;
- 200 ml śmietany 18%;
- 3 jajka;
- 3–4 ugotowane buraki;
- natka pietruszki lub garść świeżej mięty;
- ząbek czosnku;
- kawałek sera żółtego lub mozzarelli.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mąkę zagnieć z masłem, dodaj jajko, sól, wodę i wyrób ciasto. Gotowe zwiń w kulkę, przykryj i wstaw na pół godziny do lodówki. Po tym czasie wyjmij, rozwałkuj i wyłóż nim formę do tarty. Piekarnik nagrzej do 175°C. Wstaw formę z ciastem i piecz przez 15 minut. Wyjmij, chwilę przestudź.

W czasie, gdy piecze się spód tarty, możesz zrobić farsz. Buraki pokrój w cienkie plastry lub kostkę. Pietruszkę, orzechy i czosnek posiekaj. Przełóż do miski, dodaj buraki. Wlej śmietanę oraz jajka, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj. Nadzienie wyłóż na podpieczony spód. Posyp startym serem. Formę ponownie włóż do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 20 minut.



Placki

bananowe

Trudność: Łatwe
Czas przygotowania: 10 minut

SKŁADNIKI

- 3 małe dojrzałe banany;
- 250 g białego sera;
- 5 łyżek mąki;
- 2 łyżki jogurtu naturalnego;
- szczypta cynamonu;
- 3–4 łyżki oleju do smażenia;
- 125 g owoców do dekoracji: porzeczek lub innych.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ser i banany przełóż do miski, rozgnieć widelcem lub blenderem. Dodaj mąkę, jogurt i cynamon, dobrze wymieszaj ciasto.

Na patelni rozgrzej olej i układaj na nim porcje ciasta. Smaż na małym ogniu przez 3–4 minuty po każdej ze stron. Gorące dekoruj owocami lub cukrem pudrem.

Placki są dobre także zimne, zapakowane do śniadaniówki.



3. Proste desery

Tarta

czekoladowa bez pieczenia

Trudność: Średnie
Czas przygotowania: 25 minut
Chłodzenie: 2–3 godziny

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 250 g czekoladowych herbatników lub czekoladowych ciastek owsianych;
- 100 g masła;
- 2 łyżki kakao.

Krem:

- 200 ml śmietany 30%;
- 170 g czekolady najlepiej gorzkiej, ale można pomieszać z mleczną lub użyć samej mlecznej;
- owoce do dekoracji.

Przepis na formę podłużną lub okrągłą o wymiarach 20–22 cm.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

Masło rozpuść i przestudź. Herbatniki albo ciastka rozdrobnij w malakserze lub ręcznie. Wymieszaj z roztopionym masłem i kakao. Wyłóż masę na dno formy do tarty, dobrze ugnieć, aby była równa powierzchnia. Formę wstaw na co najmniej 2 godziny do lodówki.

Krem:

Śmietankę wlej do garnka, doprowadź do wrzenia. Zdejmij szybko z ognia i wrzuc połamaną czekoladę. Wymieszaj tak, by czekolada całkowicie się rozpuściła. Odstaw krem do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Potem zmiksuj krem i wyłóż na przygotowany spód.



Deser jogurtowy

z orzechami

Trudność: Łatwe
Czas przygotowania: 10 minut
Chłodzenie: 2–3 godziny

SKŁADNIKI

- 2 jogurty typu skyr naturalne (po 200 ml);
- 2 łyżeczki kakao;
- 2 łyżki miodu/syropu z agawy;
- 4 łyżki orzechów laskowych prażonych;
- owoce do dekoracji.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do blendera przełóż jeden jogurt, dodaj orzechy, kakao i łyżkę miodu, zblenduj na jednolitą masę. Następnie wyłóż na dnie słoiczek lub miseczek. Drugi jogurt wymieszaj z miodem lub syropem z agawy. Wyłóż jasną masę na przygotowaną ciemną. Wierzch udekoruj owocami, a przed podaniem deser wstaw do lodówki na 2–3 godziny.



Brownie z fasoli

i dojrzałych bananów

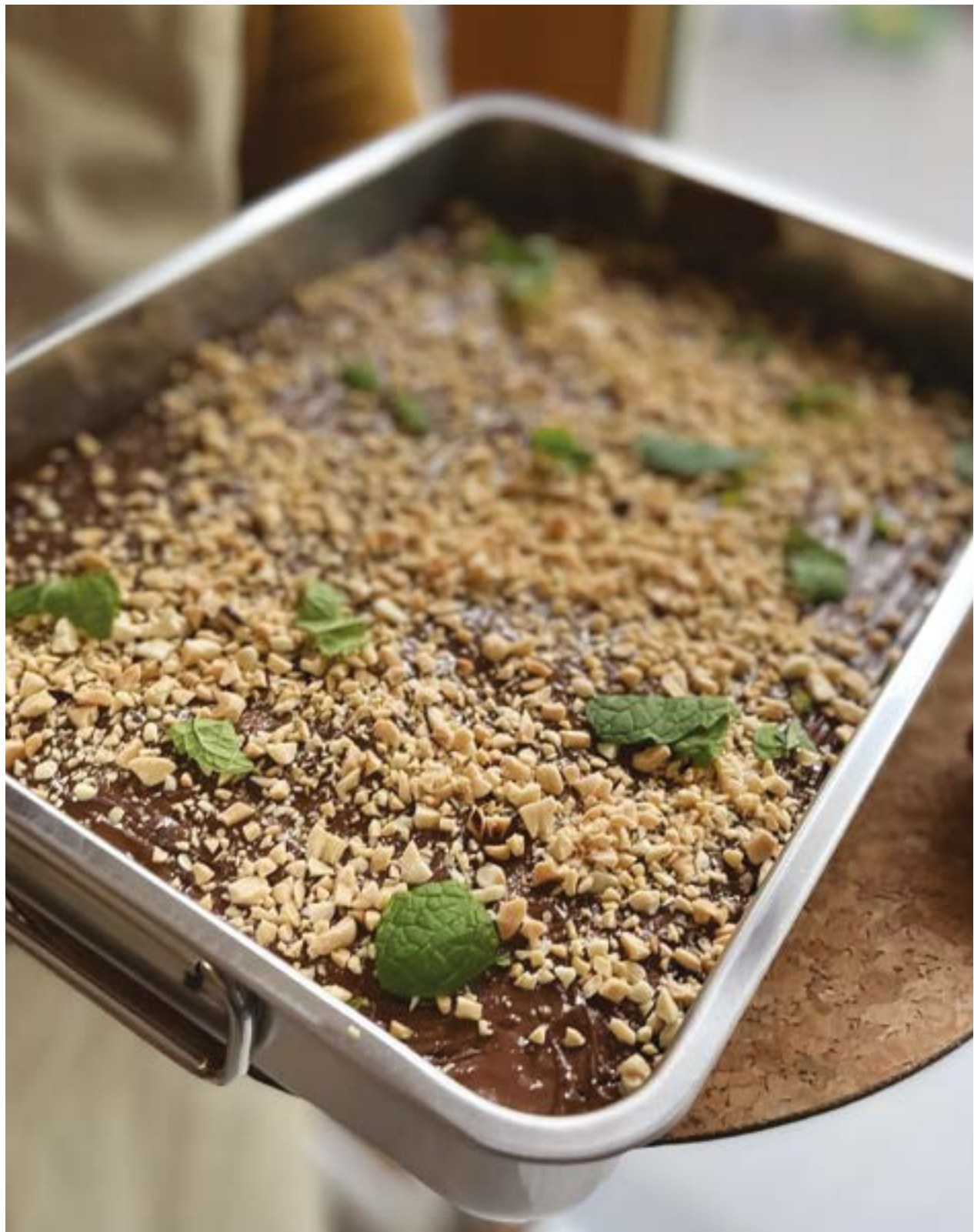
Trudność: Trudne
Czas przygotowania: 1 godzina

SKŁADNIKI

- 2 puszki czerwonej fasoli;
- 3 jajka;
- 3 banany;
- szklanka mąki pszennej;
- 5 łyżek kakao;
- 100 g oleju;
- 100 g cukru;
- szklanka dowolnych orzechów;
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Orzechy posiekaj. Fasolę odsącz na sitku, nie wylewaj wody z puszki, zostaw ją do późniejszego wykorzystania. Fasolę przełóż do blendera i zmiksuj razem z obranymi bananami na gładką masę. Potem dodaj mąkę, kakao, proszek do pieczenia i posiekane orzechy. Do osobnej miski wbij jajka, dodaj cukier oraz olej, ubijaj przez kilka minut do uzyskania puszystej masy. Na końcu wymieszaj zawartość obu misek i wylej ciasto do formy wysmarowanej tłuszczem. Ciasto piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 40 minut. Ciasto po upieczeniu możesz udekorować rozpuszczoną czekoladą i orzechami.



Mus z aquafaby

czyli wody po fasoli

Trudność: Średnie
Czas przygotowania: 15 minut

SKŁADNIKI

- 200 g aquafaby;
- 200 g czekolady gorzkiej;
- 2 łyżki cukru pudru.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mikserem ubij zimną wodę po czerwonej fasoli, do momentu aż powstanie gęsta, mocna piana. Następnie dodaj cukier puder i miksuj przez następną chwilę, aby składniki się połączyły. W kąpieli wodnej rozpuść czekoladę. Delikatnie wmieszaj pianę do niej, by mus nie stracił swojej puszystości. Gotowy mus możesz schłodzić i podawać z owocami.



4. Pyszne dodatki

Śniadaniowe bułki

chrupiące i pyszne

Trudność: Średnie
Czas przygotowania: 30 minut

SKŁADNIKI

- ½ kg mąki;
- 20 g świeżych drożdży;
- łyżka miodu;
- łyżeczka soli;
- 300 ml letniej wody;
- jajko do posmarowania;
- ziarna słonecznika, dyni lub płatki owsiane do posypania.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mąkę przesiej do miski. Drożdże rozdrobnij palcami, wymieszaj w miseczce z miodem i solą. Dodaj do mąki, wlej wodę, wmieszaj wszystko i zagnieć ciasto. Z ciasta uformuj niewielkie kulki lub inne kształty i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Delikatnie spłaszcz każdą z bułek, a potem posmaruj je roztrzepanym jajkiem. Wierzch posyp ziarnami. Wstaw do zimnego piekarnika, ustaw temperaturę 200°C i piecz przez 25 minut.



Pesto z natki

marchewki – nie tylko dla królików

Trudność: Łatwe
Czas przygotowania: 5 minut

SKŁADNIKI

- natka marchewki z całego pęczka;
- 4 łyżki oliwy;
- sok z jednej pomarańczy;
- ząbek czosnku;
- łyżeczka pestek słonecznika, dyni lub orzechów;
- sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Natkę marchewki umyj, przelóż do blendera, dodaj ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy oraz pestki słonecznika, dyni czy orzechy. Zmiksuj całość. Na końcu dopraw solą, pieprzem i sokiem z pomarańczy.



Konfitura

z przejrzalnych marchewek

Trudność: Średnie
Czas przygotowania: 35 minut

SKŁADNIKI

- 5–6 marchewek;
- sok i skórka z pomarańczy;
- sok i skórka z cytryny;
- szczypta cynamonu;
- 3 łyżki cukru lub miodu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewki wyszoruj, nie obieraj ich, pokrój na kawałki i przełóż do garnka. Zalej wodą i gotuj przez 20 minut. Ugotowane marchewki odcedź i przełóż do blendera. Zmiksuj na purée, a potem przełóż ponownie do garnka i dodaj cukier. Smaż konfiturę przez 5 minut, potem dodaj sok i skórkę z cytrusów i smaź ponownie przez 2–3 minuty. Gdy konfitura zacznie gęstnieć, przełóż ją do słoika. Możesz ją także doprawić tymiankiem lub rozmarynem.



Energetyczna granola

Trudność: Średnie
Czas przygotowania: 35 minut

SKŁADNIKI

- 1½ szklanki płatków owsianych – mogą być mieszane;
- ½ szklanki siemienia lnianego;
- 100 g orzechów, pestek dyni lub słonecznika;
- 100 g rodzynek lub/i żurawiny;
- 4 łyżki miodu lub cukru;
- 3 łyżki oliwy;
- łyżka masła;
- łyżeczka cynamonu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej piekarnik do 150°C. W dużej misce wymieszaj olej z miodem i cynamonem. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj. Blachę z piekarnika wyłóż papierem do pieczenia i wysyp na nią zawartość miski. Piecz przez 25 minut, co 5 minut przemieszaj wszystko. Upieczoną i przestudzoną granolę trzymaj w szczelnie zamkniętych słoikach. Granolę możesz też przygotować na patelni.



5. Przepisy zwycięzców konkursu i nie tylko...

Odpadkowy ryż

by Stypki

Uwielbiamy tę potrawę i robimy zawsze wtedy, gdy z poprzednich dni zostały nam jakieś resztki w lodówce. Gdy ugotujemy za dużo ryżu, którego szkoda wyrzucić, czy mamy jakieś końcówki warzyw, które trzeba zużyć.

Danie za każdym razem może być trochę inne i nie ma jednego sztywnego przepisu. Wszystko zależy od tego, co mamy w lodówce. Bazą oczywiście jest ryż. I w zależności od Waszych preferencji może być naturalny, biały, jaśminowy, parboiled – jaki sobie tylko życzyście. My zwykle jemy naturalny.

Zaczynamy od ugotowania ryżu – chyba że już macie ugotowany, bo został z poprzedniego obiadu ;) Następnie na dużą patelnię (lub wok) dajemy oliwę z oliwek, wyciskamy ok. 2 ząbki czosnku (jak ktoś nie lubi, to nie jest obowiązkowy składnik). Na to wrzucamy posiekaną drobno cebulę. Gdy cebula się dość mocno podsmaży, dodajemy przyprawy – jakie kto lubi. My zwykle dajemy dużo papryki słodkiej, trochę ostrej, pieprz ziółowy, domową przyprawę z warzyw suszonych, czosnek granulowany (można pominąć, jeśli dało się sporo surowego), kurkumę. Smażymy na dość dużym ogniu, żeby wydobyć aromat z przypraw, cały czas mieszamy, żeby nie przywarło. Następnie dodajemy sos sojowy. Jak już się wszystko połączy, to wrzucamy to, co mamy w lodówce.

My zwykle mamy seler naciowy, więc wrzucamy drobno posiekane 1–2 łydzy. Do tego drobno posiekaną paprykę, por. Można dodać pieczarki, też drobno posiekane. Dla koloru fajnie jest dodać puszkę kukurydzy. Naprawdę w dodatkach jest pełna dowolność – co się lubi i ma w lodówce/spizarni. Jeśli nie ma być to danie wege, to można dać też resztki jakichś wędlin czy drobno pokrojoną kiełbaskę. My zwykle robimy jednak bezmięsne. Jak już wszystko razem się pięknie podsmaży, dodajemy wcześniej ugotowany ryż i mieszamy wszystko dokładnie. Na koniec doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Uwaga z solą, jeśli daliśmy sporo sosu sojowego.

Uwielbiamy tę potrawę nie tylko dlatego, że super smakuje, ale też dlatego, że dzięki niej nic się nie marnuje.



Autor przepisu i zdjęcia: Agnieszka Stypka

Chlebek

bananowy

SKŁADNIKI

- 350 g dojrzałych bananów (ok. 4 szt.), pokrojonych na kawałki;
- 2 jajka;
- 80 g miękkiego masła;
- 100 g maślanki;
- 50 g cukru trzcinowego;
- 240 g mąki pszennej;
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia;
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej;
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego;
- 1 szczypta soli;
- dowolne bakalie, np. orzechy, żurawina.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Formę keksową (dł. 25 cm) natłuścić masłem lub wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.

Do dużego naczynia dodać banany i rozgnieść je, np. widelcem. Następnie dodać kolejno: masło, jajka, maślanke, cukier, mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier wanilinowy i sól.

Wszystko zmiksować i dodać dowolne bakalie. Następnie przełożyć do przygotowanej wcześniej formy. Piec 50–60 minut (180°C) lub do momentu, gdy patyczek włożony w ciasto będzie suchy.

Pozostawić w formie do ostudzenia na ok. 30 minut.



Autor przepisu i zdjęcia: Amelia Niedźwiedzka

Smażone banany

z lodami waniliowymi

SKŁADNIKI

- banan;
- 2 łyżki masła;
- mięta do dekoracji;
- lody waniliowe.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banana przekroić wzdłuż i usmażyć na maśle. Przełożyć na talerz, dodać kulkę lodów i przybrać miętą.



Autor przepisu i zdjęcia: Jolanta Kowalska

Pyszne tosty

z czerstwego pieczywa z dodatkami na wypasie

SKŁADNIKI

- 2 kromki chleba tostowego;
- 20 ml mleka;
- 2 jajka;
- makarony oscypka przywiezione zimą z Zakopanego (hermetycznie zapakowane);
- pomidor;
- ogórek;
- 20 g masła;
- sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kromki pieczywa namoczyć w mleku, następnie we wcześniej utrzesanym jajku. Masło rozpuścić na patelni. Smażyć kromki ok. 1,5 do 2 minut z każdej strony. Zdjąć na papier do odsączenia.

Na patelnię wbić jajko i wyłożyć oscypek. Smażyć jajko do ścięcia białka, a ser na rumiano.

Wszystkie produkty wyłożyć na talerz. Dodać pomidor, ogórek. Doprawić do smaku.



Autor przepisu i zdjęcia: Lena Merchel

Zupa

Wczorajstrone

SKŁADNIKI

- 200 g makaronu świderki;
- 150 g różyczek brokułu;
- 150 g różyczek kalafiora;
- 150 g marchewki;
- 100 g pora;
- 1000 ml wody;
- 300 g piersi z kurczaka;
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego;
- sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuł i kalafior podzielić na małe różyczki, marchew i por pokroić w cienkie krążki. Piersz z kurczaka pokroić w kawałki 1 × 1 cm. Wrzucić do garnka, dolać wodę. Zagotować. Dodać natkę, sól i pieprz. Gotować na wolnym ogniu ok. 20–30 minut. Dodać koncentrat. Na talerze nałożyć makaron, zalać zupą.



Autor przepisu i zdjęcia: Aleksandra Merchel

Omlet

passé

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 3–4 plasterki szynki, wędliny, może być taka, która już kilka dni leży w lodówce;
- 20 g startego, żółtego sera;
- ¼ papryki, może być już trochę miękka;
- 2 łyżki mąki;
- 4 łyżki mleka;
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia;
- 2 łyżki masła do smażenia;
- sól i pieprz do smaku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroimy w drobną kosteczkę paprykę i wędlinę. Smażymy wędlinę na patelni na maśle – rozpuszczamy jedną łyżkę masła i smażymy wędlinę przez minutkę na średnim ogniu. Białka oddzielamy od żółtek. Ubijamy białka, by uzyskać sztywną pianę.

Dodajemy do ubitej piany żółtka, paprykę, podsmażoną wędlinę, starty ser, mąkę, proszek do pieczenia, mleko oraz przyprawę. Łączymy wszystkie składniki, mieszając je drewnianą łyżką. Rozgrzewamy patelnię, roztopiamy jedną łyżkę masła, a następnie wylewamy na nią przygotowaną wcześniej masę. Smażymy każdą stronę omleta ok. 2 minut na średnim ogniu.



Autor przepisu i zdjęcia: Adam Ciećwierz

Wrap

z grillowaną cukinią

SKŁADNIKI

- wrap;
- jogurt naturalny;
- przyprawa tzatziki;
- sałata;
- ogórek;
- czerwona cebula;
- papryka.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przyprawę dodać do jogurtu i wymieszać. Wrap posmarować jogurtem, ułożyć na nim sałatę i resztę składników pokrojonych w paski.

Cukinię pokroić w plastry, posolić, posmarować oliwą, a następnie ugrilować w elektrycznym grillu lub na patelni. Położyć na warzywa. Wrap zwinąć i ugrilować.



Autor przepisu i zdjęcia: Jolanta Kowalska

Warzywa

z ryżem

SKŁADNIKI

- garstka groszku;
- 1 marchewka;
- kawałek pora;
- torebka ryżu;
- przyprawa curry;
- oliwa z oliwek.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż należy ugotować. Marchewkę, por pokroić na cieniutkie, podłużne kawałki. Na patelnię wlać oliwę. Ugotowany ryż, groszek i pokrojone warzywa wrzucić na patelnię. Przyprawić curry.



Autor przepisu i zdjęcia: Paulina Stanicka

Pieczone warzywa

SKŁADNIKI

- papryka;
- cukinia;
- marchewka;
- torebka ryżu;
- szparagi;
- kalafior.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie warzywa pokroić w paseczki, ułożyć na blaszce, polać oliwą i przyprawić czosnkiem, słodką papryką, rozmarynem i tymiankiem. Piec 40 minut w temperaturze 160°C.



Autor przepisu i zdjęcia: Jolanta Kowalska

Szakszuka

SKŁADNIKI

- 2 pomidory;
- ½ papryki (mogą być różne kolory);
- ½ czosnku;
- 1 garść szpinaku;
- przyprawy: sól, pieprz, papryka, bazylia, kminek;
- oliwa z oliwek;
- ½ cebuli czerwonej;
- 2 jajka;
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuc na nią pokrojoną w kostkę cebulę. Smaż przez około 5 minut, aż się zeszkli. Dodaj pokrojone wcześniej pomidory, paprykę i szpinak. Dodaj przyprawy: sól, pieprz, słodką paprykę oraz kminek i wymieszaj. Gotuj na średnim ogniu przez 5–7 minut, następnie dodaj ciecierzycę. Gotuj przez 2–3 minuty, mieszając wszystkie składniki razem. Na patelni zrób dołek i wbij do niego jajko. Powtórz dla kolejnych jajek. Patelnię przykryj przykrywą. Szakszukę gotuj na niedużym ogniu do momentu, aż białka się zetną (a żółtka ugotują się według Twoich preferencji). Gotową szakszukę posyp listkami świeżej bazylii lub posiekaną natką pietruszki.



Autor przepisu: Marcin Michalski, zdjęcie: Freepik

Hummus

paprykowy

SKŁADNIKI

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy;
- 1 łyżka pasty tahini;
- 1 czerwona papryka;
- 1 łyżka soku z cytryny;
- 1 ząbek czosnku;
- przyprawy: sól, papryka wędzona, papryka czerwona, pieprz cayen.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Paprykę umyj i upiecz w piekarniku do miękkości (około 20 minut w 200°C). Następnie odstaw do wystudzenia. Gdy papryka wystygnie, obierz ją delikatnie ze skórki, pozbądź się zielonej części i odlej wodę, która się w papryce zebrała. Paprykę, ciecierzycę, pastę tahini oraz czosnek przełóż do kielicha blendera. Wlej sok z cytryny oraz odrobinę wody, następnie zacznij miksować na najwyższych obrotach do momentu uzyskania pasty. Jeżeli hummus będzie za gęsty, wlej więcej płynu. W międzyczasie dodaj przyprawy – próbuj pastę w czasie blendowania, aby móc doprawić ją do idealnego poziomu. Jeśli w szafce znalazłeś chleb, który ma już kilka dni, możesz zrobić z niego grzanki, które idealnie przydadzą się do przyrządzonego hummusu.



Autor przepisu: Marcin Michalski, zdjęcie: Freepik

Sałatka

z ciecierzycy i suszonych pomidorów

SKŁADNIKI

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy;
- 5 suszonych pomidorów;
- 2 garści mixu sałat;
- 1 łyżka soku z cytryny;
- ½ papryki czerwonej;
- ½ ząbka czosnku;
- przyprawy: sól, pieprz;
- ½ łyżki miodu;
- 1 łyżka oliwy;
- 6 pomidorków koktajlowych.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Paprykę pozbawiamy gniazd nasiennych, kroimy w bardzo drobną, jak najdrobniejszą, kosteczkę. Do miski wrzucamy ciecierzycę. Suszone pomidory kroimy na małe kawałki, czosnek przeciskamy przez prasę, pomidorki koktajlowe kroimy w ćwiartki. Mieszamy bardzo dokładnie. Z oliwy, soku z cytryny i miodu robimy sos. Polewamy sałatkę, następnie przyprawiamy. Pozostawiamy na 10 minut, aby smaki się przegryzły.



Autor przepisu: Marcin Michalski, zdjęcie: Freepik

Kompot

z obierek jabłek

SKŁADNIKI

- obierki pozostałe po jabłkach obranych do szarlotki;
- 1 l wody;
- miód lub cukier;
- cynamon.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obierki z jabłek umieść w rondelku. Wlej 1 litr zimnej wody, a następnie zagotuj i gotuj jeszcze przez ok. 20 minut. Na koniec dodaj miód, cukier oraz cynamon. Kompot przecedź do dzbanka.



Autor przepisu i zdjęcia: Zofia Niedźwiedzka

Aby zapobiegać marnowaniu żywności i przybliżyć sposoby przeciwdziałania jej marnowaniu, pracownicy Wydziału Ochrony Środowiska Urzędu Gminy Izabelin zorganizowali warsztaty kulinarne „Kuchnia Zero Waste” dzięki pozyskanemu grantowi finansowanemu z Funduszu Naturalnej Energii.

W ramach projektu przeprowadzono 16 warsztatów kulinarnych, które poprowadziła znana edukatorka ekologiczna, dziennikarka, autorka kilku książek, w tym bestsellera „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku” – Sylwia Majcher.

Podczas zajęć uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. płka Stanisława Królickiego w Izabelinie mogli uświadomić sobie wagę problemu marnowania żywności, a także wspólnie z prowadzącą przygotować potrawy zgodne z ideą *zero waste*.

Elementem projektu był także konkurs na lokalne danie *zero waste*. Wszystkie przepisy na dania wykonane podczas warsztatów, jak i te przesłane w ramach konkursu, zostały zawarte w niniejszej książce.

Mamy nadzieję, że książka ta przyczyni się do zwiększenia świadomości na temat kulinarnego wykorzystania tzw. resztek, jak również do racjonalnego planowania zakupów i odpowiedniego przechowywania żywności, dzięki któremu zakupione produkty będą dłużej przydatne do spożycia.

Wydział Ochrony Środowiska
Urząd Gminy Izabelin

Książka została opracowana w ramach projektu „Kuchnia Zero Waste”, który jest realizowany dzięki grantowi finansowanemu z Funduszu Naturalnej Energii. Organizatorem konkursu jest Operator Gazociągów Przesyłowych GAZ-SYSTEM S.A., a Partnerem konkursu jest Fundacja Nasza Ziemia.

