

niemarnik



Zakład
Utylizacyjny

ISBN 978-83-970523-0-7



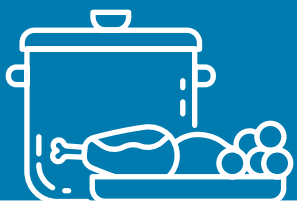
9 788397 052307



Zakład
Utylizacyjny

poradnik o niemarnowaniu jedzenia
i rozsądnym planowaniu zakupów

W POLSCE ROCZNIE MARNUJE SIĘ PRAWIE 5 MILIONÓW (4 840 946) TON ŻYWNOSCI



Wyniki raportu Federacji Polskich Banków Żywności z 2020 roku pokazują, że w Polsce rocznie marnuje się prawie 5 milionów ton żywności. Z tego aż 60% marnuje się w naszych domach. Aż 53,75% Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucić żywność, z czego większość dotyczy wyrzucania gotowych, niespożytych posiłków (aż 70,3%), a 37,2% produktów spożywczych.

Jakie produkty spożywcze są najczęściej przez nas wyrzucane?

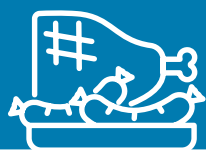
Ponad 60% osób przyznaje, że zdarza im się wyrzucić pieczywo. Na kolejnych pozycjach znajdują się: świeże owoce (57,4%), warzywa (56,5%), wędliny (51,6%) oraz napoje mleczne (47,3%).

Dlaczego wyrzucamy jedzenie?

Najczęściej podawanym w badaniach powodem jest zepsucie się żywności. Nieco mniej niż połowa z nas wyrzuca produkty, ponieważ przeoczyliśmy datę ważności. Poza tym marnujemy potrawy, których za dużo ugotowaliśmy i to, czego za dużo kupiliśmy. Wszystkim tym powodom można w łatwy sposób zapobiegać.

Wystarczy, że zmienimy swoje podejście do zakupów, gotowania i przechowywania żywności. Tylko czterech na dziesięciu dorosłych Polaków przed zakupami ma w zwyczaju sprawdzenie zawartości lodówki i przed pójściem do sklepu przygotowuje listę potrzebnych rzeczy. Jednocześnie połowa Polaków przyznaje, że nigdy nie kupuje produktów, które są pełnowartościowe, ale trochę gorzej wyglądają, np. małych, niekształtnych warzyw bądź owoców lub produktów w zdeformowanych opakowaniach.

PROSTE SPOSOBY, ABY PRZESTAĆ MARNOWAĆ JEDZENIE

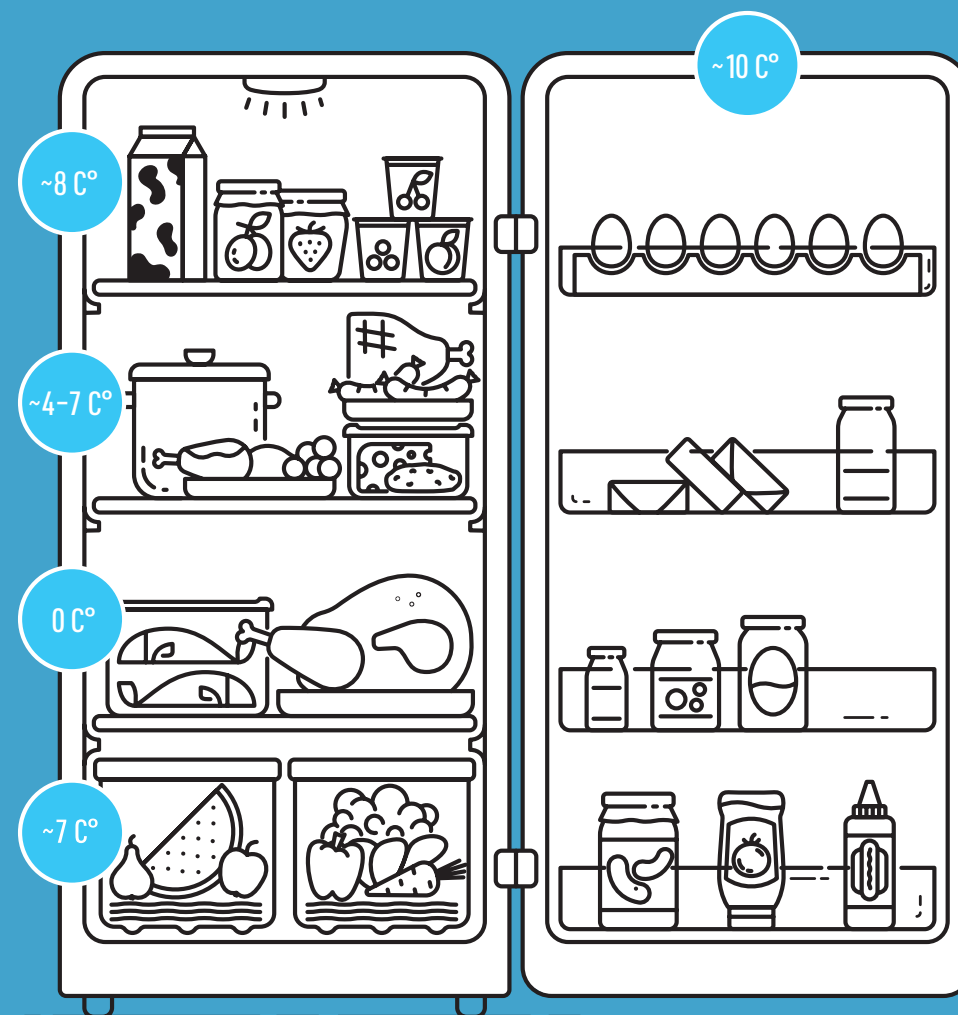


1. Zawsze planuj swoje posiłki.
2. Rób listy zakupów.
3. Nie chodź głodna/głodny na zakupy.
4. Dokładnie przeanalizuj swoje potrzeby. Sprawdź, co masz w lodówce, zanim wyjdiesz na zakupy.
5. Korzystaj z promocji na zakup wielu produktów tylko wtedy, kiedy masz pewność, że je użyjesz albo kiedy możesz je długo przechować.
6. Rób częściej mniejsze zakupy. Unikniesz problemu psucia się składników przed ich ugotowaniem.
7. Kupuj lokalne, sezonowe produkty.
8. Gotuj tyle, ile jesteś w stanie zjeść.
9. Serwuj mniejsze porcje, żeby nie wyrzucać tego, co zostało na talerzach.
10. Dziel się nadmiarem jedzenia z potrzebującymi.
11. Niedojedzone potrawy z restauracji zabierz ze sobą do domu.
12. Produkty z krótkim terminem przydatności do spożycia ustaw z przodu w szafce lub lodówce.
13. Pamiętaj o różnicy w datach ważności między „najlepiej spożyć przed” a „należy spożyć do”.
14. Odpowiednio przechowuj produkty, aby nie straciły swoich właściwości i się nie zepsuły.
15. Zostań mistrzem mrożonek.
16. Rób domowe przetwory i kiszonki.
17. Jeśli nie masz jakiegoś produktu, a potrzebujesz tylko odrobinę, pomyśl, czy możesz użyć czegoś w zamian, co akurat jest w Twojej szafce lub lodówce.
18. Bądź kreatywny. W weekend zrób przegląd lodówki i stwórz potrawę z wszystkich resztek.
19. Podpisuj słoiki i opakowania, do których przesympujesz produkty.
20. Kompostuj i segreguj odpady kuchenne. Resztki jedzenia mogą stać się wartościowym nawozem dla Twoich roślin. Pamiętaj, aby odpady bio wyrzucać bez plastikowego worka.
21. Ucz dzieci szacunku do jedzenia, żeby jako dorosłe osoby były świadomymi konsumentami.

ODPOWIEDNIE PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSCI

Dobrze zorganizowana lodówka pozwoli ograniczyć ilość marnowanej żywności. Zwróć uwagę na temperaturę na poszczególnych półkach. Aby przedłużyć świeżość produktów, należy je przechowywać w odpowiednich warunkach.

Niektóre produkty powinny być trzymane poza lodówką, żeby nie straciły swoich wartości odżywczych. Są to m.in. pomidory, ogórki, banany, cukinia, warzywa strączkowe, owoce egzotyczne, świeże zioła czy czosnek i cebula oraz pieczywo.



FIFO

FIRST IN, FIRST OUT



W dosłownym tłumaczeniu znaczy to „pierwsze weszło, pierwsze wyszło”. To, co pierwsze było kupione, powinno być jako pierwsze zużyte. To prosta zasada, która pomaga zapobiegać wyrzucaniu kupionych produktów. Ustawiamy produkty w lodówce i w szafkach kuchennych tak, aby te z krótszym terminem ważności stały bliżej. Dzięki temu będziemy szybciej po nie sięgać. Według badania Federacji Polskich Banków Żywności zawsze robi to tylko niewiele ponad 30% Polaków.

Prawie połowa dorosłych Polaków nigdy nie spożywa produktów spożywczych po upływie ich daty ważności. Warto znać różnicę między oznaczeniami „najlepiej spożyć przed” a „należy spożyć do”.

Najlepiej spożyć przed – to tylko sugestia dla konsumenta. Termin ten określa datę minimalnej trwałości produktu spożywczego, po której wcale nie robi się on zepsuty. Może zmienić się jego konsystencja, kolor, smak oraz zapach, ale nie oznacza to, że od razu nadaje się do wyrzucenia! Przed pozbyciem się takiego produktu warto sprawdzić, czy faktycznie zmienił on swoje właściwości i nie da się go wykorzystać.

Należy spożyć do – ta data określa termin, po upływie którego produkt spożywczy nie nadaje się do wykorzystania, a więc nie można go spożywać. Takie określenie można najczęściej znaleźć na najmniej trwałych produktach, takich jak mięso czy produkty mleczne.

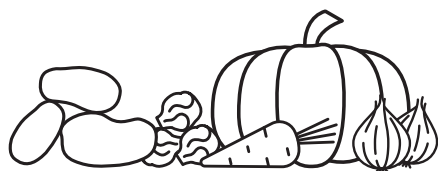
GOTUJ SEZONOWO

Na co dzień jedz produkty lokalne i sezonowe. Wybierając je, nie tylko wspierasz lokalnych producentów, ale także zmniejszasz ślad węglowy swoich posiłków. Sezonowe produkty są często tańsze, smaczniejsze i bardziej pożywne, a ich spożywanie w odpowiednim czasie zwiększa wartość odżywczą Twoich dań.



ZIMA

GRUDZIEŃ / STYCZEŃ / LUTY



WARZYWA

jarmuż, brukiew, por, marchew, brukselka, boczniak, burak ćwikłowy, cebula, ciecierzycyca, cykoria, czosnek, dynia, fasola biała, kalarepa, kapusta biała, czerwona i włoska, pieczarka, pietruszka, seler, ziemniak, soja, pasternak



OWOCE

gruszki, jabłka

WIOSNA

MARZEC / KWIECIEŃ / MAJ



WARZYWA

fasola biała, brukiew, brukselka, burak ćwikłowy, cebula, ciecierzycyca, czosnek, dynia, kalarepa, kapusta biała, marchew, pieczarka, natka pietruszki, pietruszka, por, roszonek, rzodkiewka, seler, soja, topinambur, ziemniak, szpinak, cebula dymka, rabarbar, szczypiorek, szparagi, botwina, szczaw

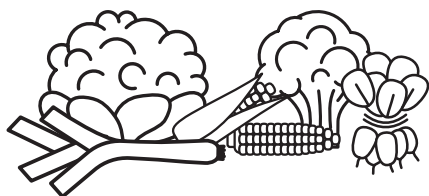


OWOCE

jabłka, czereśnie, agrest, truskawki

LATO

CZERWIEC / LIPIEC / SIERPIEŃ



WARZYWA

rzodkiewka, cebula dymka, kapusta biała, czerwona i pekińska, burak ćwikłowy, marchew, czosnek, cebula, szparagi, szpinak, pomidor, fasola szparagowa i biała, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, rabarbar, groszek zielony, bób, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison, ciecierzycy, kukurydza, papryka, pieczarka, pietruszka, rukola, seler, soja, por, cykoria

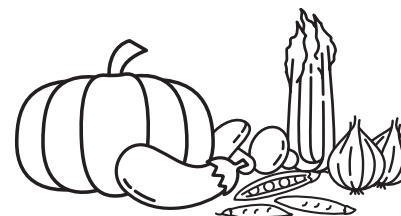


OWOCE

jabłka, gruszki, maliny, poziomka, borówka brusznica i amerykańska, porzeczka czarna i czerwona, truskawki, brzoskwinie, agrest, czereśnie, wiśnie, aronia, jeżyny, śliwki, mirabelki, rokitnik, bez czarny, morela

JESIEŃ

WRZESIEŃ / PAŹDZIERNIK / LISTOPAD



WARZYWA

rzodkiewka, seler, kapusta biała, czerwona, włoska i pekińska, burak ćwikłowy, seler naciowy, pietruszka, marchew, czosnek, cebula, por, pomidor, fasola biała, karczoch, koper, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, kabaczek, bakłażan, patison, cykoria, cukinia, ciecierzycy, kukurydza, papryka, pieczarka, pietruszka, rukola, soja, jarmuż, brukiew, cukinia, dynia, boczniak, pasternak, brukselka, roszonek, topinambur, ziemniak



OWOCE

morela, brzoskwinie, mirabelki, śliwki, jeżyny, jabłka, orzechy włoskie i laskowe, gruszki, pigwa, bez czarny, dereń, mini kiwi, rokitnik, dzika róża, żurawina

GDZIE ODDAĆ JEDZENIE?

Chyba każdemu zdarzyło się kupić za dużo produktów spożywczych lub ugotować za dużo jedzenia. Jak możemy się nimi podzielić, zamiast wyrzucać i marnować?



Jadłodzielnia

To miejsce, które pozwala podzielić się żywnością. W Gdańsku znajdują się one w Śródmieściu, Oliwie, Pieckach-Migowie i Oruni. W tych szafach-lodówkach możemy zostawić zarówno nieotwarte produkty spożywcze (nawet po dacie „najlepiej spożyć przed”), jak i ugotowane przez nas potrawy, których nie będziemy w stanie zjeść. Wyroby własne muszą być szczelnie zapakowane z opisem potrawy (np. zupa pomidorowa, ciasto szarlotka) i datą przygotowania.

Punkt charytatywny

W Gdańsku mieści się przy ul. De Gaulle'a 13, jest otwarty od poniedziałku do piątku, w godz. 12:00–17:00, ale jedzenie można zostawić też na parapecie punktu przez całą dobę. Ważne, żeby oddawane potrawy były zapakowane w czyste pojemniki, najlepiej, gdyby były opisane.

Too Good To Go

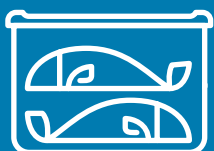
To aplikacja, dzięki której uratujesz przed zmarnowaniem niesprzedane jedzenie ze sklepów i restauracji. Wystarczy w okolicy znaleźć lokal oferujący w okazyjnej cenie paczkę-niespodziankę, zarezerwować ją w aplikacji i zgłosić się po jej odbiór.

Wesprzyj Bank Żywności

Chcesz zaangażować się w ratowanie żywności i pomóc najbardziej potrzebującym? Wpłać darowiznę pieniężną na rzecz Banku Żywności w Trójmieście. Za każdą otrzymaną złotówkę bank ratuje ok. 8 kg żywności. Możesz też zostać wolontariuszem.

ZOSTAŃ MISTRZEM MROŻENIA

Mrożenie jedzenia to świetny sposób na bezpieczne przechowanie produktów, których nie zjadamy od razu, lub na gromadzenie zapasów. Produkty gotowane, smażone czy pieczone można bezpiecznie przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętych pojemnikach do czterech dni. Po tym czasie, jeśli nadal nie zostały zjedzone, należy je prawidłowo zamrozić.



1. Jedzenie, które chcesz zamrozić, musi być chłodne, żeby nie rozmrażało pozostałych produktów.
2. Zamrażaj takie porcje, które będziesz w stanie zjeść po rozmrożeniu. Raz rozmrożonego jedzenia nie można ponownie zamrażać. Takie postępowanie powoduje rozwijanie się niezdrowych bakterii w jedzeniu.
3. Zamrażaj w woreczkach z suwakiem, zajmują mniej miejsca. Jeżeli wolisz pojemniki, to najlepiej sprawdzą się te szklane. Zwróć jednak uwagę, czy szkło wytrzyma niską temperaturę, a później proces rozmrażania.
4. Opisuj woreczki albo pojemniki, żeby wiedzieć, co jest w środku i kiedy zostało zamrożone.
5. Ciasno ułożone mrożonki „chłodzą” swoich sąsiadów.
6. Posmaruj pierogi olejem, zanim je zamrozisz — nie skleją się w opakowaniu.
7. Postaraj się tak zagospodarować przestrzeń w pojemniku, by było w nim jak najmniej powietrza.
8. Nie zamrażaj jedzenia, które jest nieświeże.
9. Dbaj o czystość zamrażalnika, rób regularny przegląd i porządek.
10. Jeśli jest przerwa w dostawie prądu, nie otwieraj przez ten czas zamrażalnika.

Pamiętaj, by wszystkie mrożone obiady zjeść w ciągu miesiąca. Dzięki temu mamy pewność, że nie straciły ani trochę ze swoich właściwości odżywczych.

CZY WIESZ, ŻE?



Czy wiesz, że te produkty możemy zamrozić?

- Masło
- Żółty ser
- Awokado
- Jajka po rozbiciu i roztrzepaniu lub rozdzieleniu białek od żółtek
- Otręby i płatki
- Imbir
- Sok z cytryny i limonki
- Ugotowane ziemniaki
- Tofu
- Ciasta

Czy wiesz, że?

- Styropianowe tacki nie nadają się do mrożenia mięsa i ryb – te produkty należy przechowywać w szczelnym woreczku lub pojemniku.
- Mięso i ryby powinny być dokładnie oczyszczone, umyte i odcisnięte z wilgoci. Przed mrożeniem warto poporcjować duże kawałki i usunąć z mięsa tłuszcz, ponieważ może zjełczeć.

- Mielone mięso powinno zostać rozmrożone i zjedzone maksymalnie po 2–3 miesiącach od zamrożenia, a w kawałku po około 6 miesiącach.
- Im większy kawałek mięsa, tym można dłużej go mrozić.
- Maliny najlepiej przełożyć do pojemnika lub woreczka, układając jedną warstwę, dzięki temu nie skleją się ze sobą.
- Fasolce szparagowej warto przed mrożeniem usunąć końcówki.
- Podgrzybki, prawdziwki, maślaki, kozaki, kurki, rydze i kanie, czyli grzyby o zwartym miąższu, można mrozić, przy czym przed zamrożeniem należy je pokroić na mniejsze kawałki i zblanszować.
- Należy pamiętać, by produkty przed włożeniem do słoika dokładnie osuszyć — po zamrożeniu będą wtedy sypkie, a nie zbite w jedną bryłę.

ODKRYJ MOC PRZETWORÓW

Robienie różnego rodzaju przetworów to doskonały sposób na zmniejszenie marnowania żywności i wykorzystanie nadmiaru produktów. Możliwości jest dużo – możesz zrobić dżemy, powidła, soki, kompoty, a także kiszonki czy nalewki. Kiszonki to naturalne konserwanty, które umożliwiają przechowywanie sezonowych warzyw i owoców przez dłuższy okres bez konieczności dodawania sztucznych substancji. Tworzenie przetworów pozwala cieszyć się smakiem i aromatem sezonowych produktów przez cały rok, a jednocześnie znacznie przyczynia się do redukcji ilości wyrzucanej przez nas żywności.



Kiszonki

Są jedną z najstarszych i najzdrowszych metod przechowywania żywności. Proces fermentacji zachodzący w trakcie kiszenia nie tylko przedłuża trwałość produktów, ale także zwiększa ich wartość odżywczą poprzez tworzenie cennych enzymów trawiennych i probiotyków.

Aby rozpocząć przygodę z kiszonkami, wystarczy wybrać swoje ulubione warzywa, takie jak kapusta, ogórki czy marchewki, i odpowiednio je przygotować (umyc, w zależności od warzywa – pokroić). Następnie wkładamy je do słoja, dodajemy przyprawy i solimy w odpowiednich proporcjach. Kiszonki wymagają cierpliwości, gdyż proces fermentacji trwa kilka dni lub nawet tygodni, ale efekty są warte oczekiwania.

Dżemy

Rozpoczęcie przygody z robieniem domowych dżemów to świetny sposób na uniknięcie marnowania owoców. Aby przygotować domowy dżem, wystarczy wybrać ulubione owoce, takie jak truskawki, maliny czy brzoskwinie, i przygotować je do gotowania (oczyścić i pokroić). Następnie owoce wkładamy do garnka, dodajemy cukier i sok z cytryny, dzięki czemu wzmocnimy smak i poprawimy konsystencję dżemu. Owoce gotujemy około 20–30 minut, na średnim ogniu, często mieszając. Po osiągnięciu odpowiedniej konsystencji należy zmniejszyć ogień i gotować jeszcze przez kilka minut. Gorący dżem przelewamy do słoików, zakręcamy je dokładnie, odwracamy dnem do góry i pozostawiamy w tej pozycji przez kilka godzin.

Weki

Tworzenie weków to chyba najprostszy sposób na wydłużenie trwałości żywności. Metoda ta pozwala na dłużej zachować smak, wartość odżywczą i aromat produktów. Najczęściej konserwuje się w ten sposób dzemy lub przetwory warzywne, jednak na tym lista się nie kończy. Można wekować płynne lub półpłynne potrawy, takie jak zupy, gulasze, bigosy, sosy.

Wekowanie polega na podgrzewaniu dokładnie zakręconych słoików wraz z zawartością w temperaturze około 100 stopni Celsjusza (w garnku z wodą lub w piekarniku). W trakcie tego procesu giną drobnoustroje, a pokrywa bądź guma w słoikach zasysa się i uniemożliwia dostęp do zawartości. Po 20 minutach wyciągamy słoiki z wody i odwracamy do góry dnem. Zawekowane obiady nieprzechowywane w lodówce należy zjeść w ciągu 2-3 tygodni.

PRZEPISY ZERO WASTE

Wielu z nas często znajduje się w sytuacji, kiedy w lodówce pozostają resztki po posiłkach lub zbliża się termin przydatności produktów do spożycia. Możemy kreatywnie je wykorzystać i stworzyć smaczne dania, zamiast wyrzucić te produkty do kosza. Oto zbiór pomysłów przepisów, które pozwolą Ci odżywiać się nie tylko smacznie, ale także z dbałością o środowisko.





WZMACNIAJĄCY KOKTAJL OWOCOWY

SKŁADNIKI

PŁATKI OWSIANE (OPCJONALNIE)

OWOCE (DO KOKTAJLU IDEALNIE SPRAWDZĄ
SIĘ BANANY, TRUSKAWKI, BORÓWKI,
MALINY, ARBUZ, MANGO)

NABIAŁ (NP. JOGURT NATURALNY, MLEKO,
SEREK WIEJSKI, KEFIR LUB MAŚLANKA)

Nie będziemy podawać proporcji, bo wszystko zależy od tego, co akurat jest w Twojej lodówce. Jeśli chcesz, aby koktajl był bardziej sycący, to wcześniej zalej płatki owsiane gorącą wodą (ok. 20 gramów dla 1 osoby), tak aby woda przykryła płatki. Pozostaw na 5 minut. W tym czasie przygotuj owoce. Połącz wszystkie składniki i zblenduj.

HISZPAŃSKA TORTILLA DE PATATAS, CZYLI OMLET Z ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI

OK. 300 G UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW,
KTÓRE POZOSTAŁY Z OBIADU

1 CEBULA

4 JAJKA

OLEJ DO SMAŻENIA

OPCJONALNIE

WĘDLINA (TAK NAPRAWDĘ KAŻDA SIĘ
NADAJE, OK. 50 GRAMÓW)

SER – DOWOLNY RODZAJ

(PLASTRY, WIÓRKI, MOZZARELLA,
COKOLWIEK MASZ W LODÓWCE)

Cebulkę pokrój w piórka, jajka wybij do miseczki, roztrzep, dodaj soli i pieprzu. Możesz dodać też ulubionych ziół suszonych lub świeżych (pietruszka czy bazylia sprawdzą się idealnie).

Rozgrzej dwie łyżki oleju na patelni, dodaj cebulkę, wędlinę i ziemniaki, zrumień przez 4-5 minut. Mieszaj, aby wszystko usmażyło się równomiernie. Zalej masą jajeczną, zmniejsz gaz i przykryj. Po kilku minutach przewróć omlet na drugą stronę, ułóż na górze ser i przykryj na kolejne 2-3 minuty. Do podania pokrój w trójkąty.

TOST FRANCUSKI CROQUE MADAME

SKŁADNIKI

CZERSTWY CHLEB

DOWOLNA WĘDLINA

DOWOLNY SER

1 JAJKO

50 ML MLEKA

OLEJ DO SMAŻENIA

Jajko roztrzep z dodatkiem mleka, soli i pieprzu. Na kromce pieczywa ułóż ser i wędlinę, przykryj drugą kromką, przyciśnij dłonią. Rozgrzej tłuszcz na patelni, tost zamocz we wcześniej przygotowanej masie jajecznej. Smaż 3-4 minuty z każdej strony na średnim ogniu. Zrób tyle tostów, na ile wystarczy masy jajecznej. Do tostów idealnie pasuje jajko sadzone, jego żółtko będzie idealnym sosem.

PUDDING RYŻOWY Z OWOCAMI

SKŁADNIKI

RESZTKA UGOTOWANEGO RYŻU
POZOSTAŁEGO Z INNEGO DANIA (NP. 300 G)
200 ML DOWOLNEGO MLEKA
100 ML WODY
30 G CUKRU/SŁODZIKA
DOWOLNE, ULUBIONE OWOCE

Zagotuj wodę z mlekiem i ryżem, następnie gotuj jeszcze ok. 10 minut. Dodaj cukier i zblenduj całość na gładką masę. W razie potrzeby dodaj więcej cieczy. Podawaj na ciepło lub na zimno z ulubionymi owocami.

DOMOWA KONFITURA Z TRUSKAWEK

SKŁADNIKI

0,5 KG TRUSKAWEK, KTÓRYCH
NIE ZDAŻYSZ ZJEŚĆ PRZED ZEPSUCIEM
0,5 KG CUKRU
SOK Z 0,5 CYTRYNY

Truskawki obierz z szypulek, umieść w garnku, zagotuj. Gdy puszcza sok, dodaj cukier i sok z cytryny. Gotuj ok. 30 minut na małym ogniu aż do uzyskania gęstej konsystencji. Proporcje składników w stosunku 1:1:1 możesz dowolnie zmieniać, w zależności od tego, ile masz owoców. Do konfitury nadają się do tego nie tylko truskawki, ale też maliny, śliwki, morele, porzeczkę i wiele innych owoców. Nie bój się eksperymentować.



KOKTAJL WARZYWNO-OWOCOWY

DO KOKTAJLU MOŻESZ WYKORZYSTAĆ NIE TYLKO OWOCE, ŚWIETNIE SPRAWDZĄ SIĘ TEŻ WARZYWA: SZPINAK, SELER NACIOWY, ROSZPONKA, JARMUŻ, OGÓRKI, POMIDOR, A NAWET MARCHEW CZY PIETRUSZKA.

Zblenduj obrane warzywa i owoce, pod koniec dodawaj wodę, mleko roślinne lub sok, aby uzyskać idealną konsystencję. Jeśli na początku blendowania dodasz zbyt dużo płynu, koktajl może być za rzadki.

SPRÓBUJ NASTĘPUJĄCYCH POŁĄCZEŃ

- MARCHEW, POMARAŃCZA, SZPINAK
- JABŁKO, OGÓREK, NATKA PIETRUSZKI
- JARMUŻ, PIETRUSZKA, ARBUZ
- MARCHEW, POMIDOR, SOK Z CYTRYNY

OMLET Z RESZTEK PO SMAŻENIU KOTLETÓW

SKŁADNIKI

BUŁKA TARTA POZOSTAŁA
Z PANIERKI DO KOTLETÓW
ROZTRZEPANE JAJKO POZOSTAŁE
Z PANIERKI DO KOTLETÓW
SÓL
OLEJ DO SMAŻENIA

Bułkę tartą wrzuc do roztrzebanego jajka, dopraw solą i za pomocą widelca połącz wszystkie składniki. W razie potrzeby dodaj więcej bułki tartej, aby otrzymać konsystencję ciasta nieco gęstsza niż na naleśniki. Na patelni rozgrzej olej, zalej otrzymaną masą i smaż z obu stron, aż omlet będzie miał złocisty kolor.

UNIWERSALNY SOS POMIDOROWY

SKŁADNIKI

PRZECIER POMIDOROWY,
PASSATA LUB POMIDORY Z PUSZKI
(TYLE, ILE ZOSTAŁO W OPAKOWANIU)
ŚMIETANA 18% LUB 30%
(KILKA ŁYŻEK – TYLE, ILE AKURAT MASZ
W OTWARTYM POJEMNIKU)
CEBULA – TYLE, ILE LUBISZ LUB ILE
AKURAT CI ZOSTAŁO
1 ZĄBEK CZOSNKU
SÓL, PIEPRZ I DOWOLNE ZIOŁA

Cebulę pokrój na drobne kawałki i podsmaż na rozgrzanym oleju. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Po około minucie dodaj przecier pomidorowy, smaż kilka minut, następnie dodaj śmietanę i dopraw solą, pieprzem oraz ulubionymi ziołami. Opcjonalnie możesz też dodać cukru, jeśli sos będzie za kwaśny. Całość pozostaw jeszcze chwilę na ogniu. Sos pomidorowy podawaj np. z makaronem i dowolnymi dodatkami.

ZASMAŻANY MAKARON Z TYM, CO ZOSTAŁO W LODÓWCE

SKŁADNIKI

UGOTOWANY MAKARON – DOWOLNY RODZAJ,
TYLE, ILE ZOSTAŁO Z INNEGO DANIA

1 POMIDOR – LUB DOWOLNA ILOŚĆ,
JEŚLI NP. MASZ AKURAT TYLKO POŁOWĘ
DOWOLNE DODATKI, NP. CEBULA, WĘDLINA,
KIEŁBASA, ŻÓŁTY SER, CUKINIA, PAPRYKA –
ILOŚĆ ZALEŻY OD TEGO, ILE RESZTEK
MASZ AKURAT W LODÓWCE

SÓL DO SMAKU

OLEJ DO SMAŻENIA

Na patelni rozgrzej olej. Następnie
podsmaż pokrojoną wędlinę/kiełbasę.
Dodaj warzywa i smaż, aż będą
miękkie (zależy, jakie warzywa
wykorzystujesz). Posól do smaku.
Na patelnię wrzuć makaron i dokład-
nie wymieszaj. Na wierzchu makaronu
z dodatkami ułóż plastry żółtego sera.
Przykryj patelnię pokrywką i duś
kilka minut do momentu, aż ser się
rozpuści.

MINISTRONE ZERO WASTE

SKŁADNIKI

OK. 0,5 KG POMIDORÓW ŚWIEŻYCH
LUB Z PUSZKI

1,5 L BULIONU WARZYWNEGO

3 DUŻE CEBULE

5 ZĄBKÓW CZOSNKU

GARŚĆ TARTEGO ŻÓŁTEGO SERA

GARŚĆ SZPINAKU BABY

50 ML OLEJU

WARZYWA – WYKORZYSTAJ TO, CO MASZ

W LODÓWCE – PIETRUSZKĘ, MARCHEWKĘ,

ZIEMNIAKI, PIECZARKI, SELER, SELER

NACIOWY, FASOLKĘ SZPARAGOWĄ,

CUKINIĘ, BAKŁAŻANA

OPCJONALNIE: MAKARON LUB FASOLA

Z PUSZKI

Warzywa korzenne pokrój w kosteczkę,
posiekaj czosnek i cebulę. Rozdrobnij
pozostałe warzywa w preferowany
przez Ciebie kształt. Rozgrzej olej na
dnie garnka i wrzuć czosnek oraz ce-
bulkę, a po chwili warzywa korzenne.
Podsmaż krótko, intensywnie miesza-
jąc. Następnie zalej bulionem, gotuj
przez około 15 minut i dodaj warzy-
wa, takie jak cukinia, bakłażan czy
fasolka szparagowa. To też moment
na dodanie pomidorów i opcjonalnie
surowego makaronu czy fasoli z pu-
szki. Gotuj przez kolejne 15 minut.
Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi
ziołami (bazylią, tymiankiem, roz-
marynem, ziołami prowansalskimi).
Podawaj ze świeżym szpinakiem
i tartym serem.



SAŁATKA Z KURCZAKIEM I POMIDORKAMI

SKŁADNIKI

PIERŚ Z KURCZAKA – WYSTARCZY

1 PIERŚ LUB MNIJ

POMIDORKI KOKTAJLOWE – ILE CHCESZ

SER FETA – RESZTKA, KTÓRĄ MASZ W LODÓWCE
(MOŻESZ TEŻ UŻYĆ INNEGO, DOWOLNEGO SERA)

ROSZPONKA, RUKOLA LUB SZPINAK BABY –
ILE CHCESZ

OLEJ DO SMAŻENIA

OLIWA Z OLIVEK

DOWOLNY UGOTOWANY MAKARON, RYŻ
CZY KASZA (NP. PĘCZAK, KUSKUS, JAGLANA,
BULGUR)

Kurczaka pokrój w kostkę, podsmaż z dodatkiem soli, pieprzu i ulubionych przypraw. Wystudź. Pomidorki pokrój na pół, fetę pokrój w kostkę.

Wymieszaj makaron, ryż lub kaszę z kurczakiem, a następnie z pozostałymi składnikami. Zostaw trochę roszponki, fety i pomidorków do dekoracji sałatki.



BRUSCHETTA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ

SKŁADNIKI

CZERSTWE PIECZYWO
POMIDORY ŚWIEŻE (ZWYKŁE LUB
KOKTAJLOWE)
1 ZĄBEK CZOSNKU
KILKA LIŚCI ŚWIEŻEJ BAZYLI
GRUBO MIELONA LUB TRADYCYJNA SÓL
SZCZYPTA CUKRU
PIEPRZ
OLIWA
OPCJONALNIE PARMEZAN I EMULSJA
BALSAMICZNA

Pokrój pomidora, bazylię i czosnek. Odsącz nadmiar wody z pomidora, używając sitka. Dopraw solą i pieprzem (najlepiej z młynka) oraz oliwą i szczyptą cukru. Kromki pieczywa podsmaż na patelni z rozgrzaną oliwą, pilnuj, żeby nie osiągnąć zbyt wysokiej temperatury. Na podsmażonym pieczywie ułóż pomidory zmieszane z pozostałymi składnikami. Możesz obsypać grzanki parmezanem i udekorować emulsją balsamiczną.



TARTA NA KRUCHYM SPODZIE Z WARZYWAMI I KURCZAKIEM

SKŁADNIKI

CIASTO KRUCHE

300 G MAKI

150 G MASŁA

1 ŻÓŁTKO (BIAŁKO ZOSTAW W LODÓWCE

NP. DO KOLEJNEJ JAJECZNICY LUB OMLETU)

2 ŁYŻKI KWAŚNEJ ŚMIETANY LUB

JOGURTU NATURALNEGO

0,5 ŁYŻECZKI SOLI

FARSZ

DOWOLNE WARZYWA (NP. CUKINIA,

BAKŁAŻAN, PAPRYKA, MARCHEWKA)

KAWAŁKI KURCZAKA (LUB INNEGO MIĘSA)

POKROJONE W KOSTKĘ

100 ML ŚMIETANKI 30%

1 JAJKO

50 G SERA (NAJLEPIJ STARTEGO,

ALE MOŻESZ TEŻ WYKORZYSTAĆ PLASTRY

LUB POKROJONĄ MOZZARELLĘ)

Do mąki dodaj miękkie masło, żółtko, sól, śmietanę i wyrabiaj dłonią do uzyskania zwartej, jednolitego ciasta. Ciasto włóż na spód tartownicy, równomiernie je rozprowadzając. Podpiecz w 200 stopniach przez około 15 minut. W międzyczasie podsmaż warzywa z cebulką na ulubionej oliwie, dodaj kurczaka i śmietankę zmieszana z jajkiem. Zagotuj i trzymaj na patelni ok. 3 minuty aż do uzyskania gęstej konsystencji. Następnie wylej zawartość patelni na podpieczony, kruchy spód. Posyp serem, włóż tartę do piekarnika na kolejne 20 minut. Możesz ją serwować zarówno na ciepło, jak i na zimno.

ŁAZANKI, CZYLI MAKARONOWA SAŁATKA

SKŁADNIKI

UGOTOWANY MAKARON (DOWOLNY) –
TYLE, ILE ZOSTAŁO Z POPRZEDNIEGO DANIA
KIEŁBASA LUB WĘDLINA – COKOLWIEK
MASZ W LODÓWCE
CEBULA – CAŁA LUB PÓŁ
CZOSNEK – TYLE, ILE LUBISZ
KAPUSTA KISZONA – GARŚĆ LUB WIĘCEJ
PIECZARKI – WYSTARCZY KILKA SZTUK
1 LIŚĆ LAUROWY
1 ZIELE ANGIELSKIE
20 ML OLEJU DO SMAŻENIA

Gotuj kiszoną kapustę w garnku z wodą i liściem laurowym oraz zielem angielskim przez ok. 25 minut. Odlej wodę, odsączając dobrze kapustę, ostudź, wyjmij liść i ziele, a następnie posiekaj. Na patelni rozgrzej tłuszcz, podsmaż pokrojone uprzednio pieczarki, cebulę, czosnek i kiełbasę lub wędlinę. Wszystkie składniki wymieszaj z ugotowanym makaronem. Łazanki smakują świetnie zarówno na ciepło, jak i na zimno.

PLACUSZKI WARZYWNE Z JOGURTEM NATURALNYM

SKŁADNIKI

500 G WARZYW, NP. MARCHEWKA,
CUKINIA, PIETRUSZKA
100 G MAKI PSZENNEJ
2 JAJKA
SÓL, PIEPRZ, MAJERANEK
100 ML OLEJU DO SMAŻENIA
200 ML JOGURTU NATURALNEGO

Warzywa zetrzyj na tarce, na średnich oczkach. Dodaj jajka, mąkę, sól, pieprz i ulubione zioła. Placuszki smaż na rozgrzanym tłuszczu do momentu, aż będą miały złoty kolor. Serwuj z jogurtem lub śmietaną.



DESER JOGURTOWY Z ORZECHAMI

SKŁADNIKI

JOGURT LUB SKYR
DOWOLNY MIKS ORZECHÓW (ORZECHY,
PESTKI DYNI, PESTKI SŁONECZNIKA
LUB WIÓRKI KOKOSOWE)
CUKIER

Jogurt włóż do przezroczystej miseczki. Orzechy (dowolny miks) umieść na patelni i rozgrzej, dosyp cukru i praż aż do uzyskania karmelu. Po wystudzeniu dosyp orzechy do miseczki z jogurtem.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

MAKARON Z POPRZEDNIEGO OBIADU
SZPINAK
MASŁO
2 ZĄBKI CZOSNKU
1 CEBULA
150-200 ML ŚMIETANY 30%
2 JAJKA
DOWOLNY SER
SÓL
PIEPRZ

Na patelni podsmaż czosnek z cebulką, dodaj szpinak i po krótkim smażeniu jajko rozbełtane ze śmietanką. Makaron ułóż w naczyniu żaroodpornym, zalej zawartością patelni. Na górze ułóż ser. Piekarnik ustaw na 200 stopni, zapiekankę umieść w nim na 20-30 minut.

TWAROGOWE SERNICZKI

SKŁADNIKI

250 G TWAROGU PÓLTŁUSTEGO W KAWAŁKU
60 G MAKI PSZENNEJ
1 JAJKO
1 SASZETKA CUKRU WANILINOWEGO (16 G)
TŁUSZCZ DO SMAŻENIA

Twaróg ugnieć widelcem, by powstały nieregularne grudki. Do miski z rozdrobnionym (nie na gładko) twarogiem wbij jajko. Dodaj mąkę i cukier. Formuj placuszki, które na koniec obtoczysz jeszcze delikatnie mąką. Serniczki smaż na złoty kolor z obu stron. Możesz je podawać z owocami.

