

RCEZ  pl

***“Zero waste
w naszej kuchni”***



RCEZ.pl

Idea zero waste – przygotuj się na niemarnowanie jedzenia



1

na naszym globie,
co roku
marnowanych jest
1 mld 300 mln ton
żywności nadającej
się do spożycia.

2

w Polsce każdego
roku marnuje się
około 5 milionów
ton żywności.

3

aż 60% wyrzuconego
jedzenia pochodzi
z polskich
gospodarstw
domowych.

4

Polacy najczęściej
wyrzucają: pieczywo,
owoce, wędliny,
warzywa, jogurty i na
ostatnim miejscu
plasują się ziemniaki.

Przyczyny marnowania żywności

- Nieporządek w lodówce i szafkach kuchennych, co sprzyja przeterminowaniu produktów,
- Brak świadomości tego, jak szkodliwe jest wyrzucanie jedzenia,
- Życie w ciągłym pośpiechu i brak przemyślanej diety,
- Nadmierne robienie zapasów żywności,

- Kupowanie popularnych produktów spożywczych, bez realnego sprawdzenia, czy rzeczywiście będą nam one przydatne w najbliższych dniach,
- Ograniczona znajomość przepisów kulinarnych i sposobów przechowywania żywności,
- Nakładanie zbyt dużych porcji jedzenia na zapas.



Nie marnuj żywności – zasada 4P



**Jednym ze sposobów
minimalizowania
marnotrawstwa
żywności jest zasada
4P:**

- 1. Planowanie zakupów z wyprzedzeniem;**
- 2. Przetwarzanie żywności w celu wydłużenia jej trwałości;**
- 3. Przechowywanie produktów w odpowiednich warunkach i sprawdzanie daty ważności;**
- 4. Podzielenie się zbędną żywnością.**

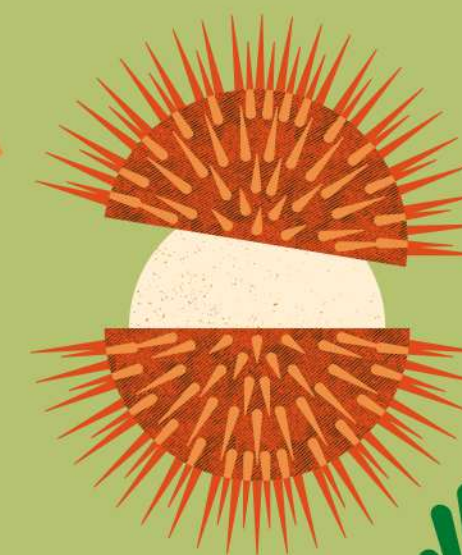
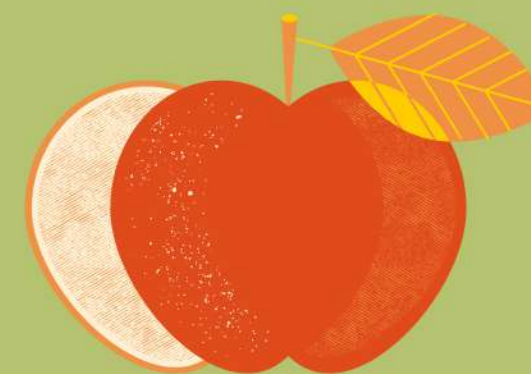
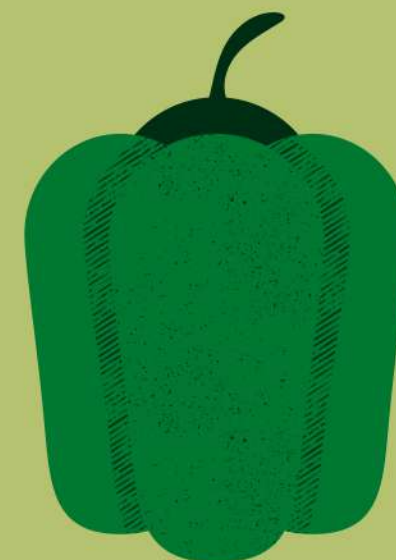


Założenia koncepcji zero waste

Zgodnie z tą koncepcją, człowiek stara się zminimalizować ilość wytwarzanych odpadów, aby nie zanieczyszczać środowiska.



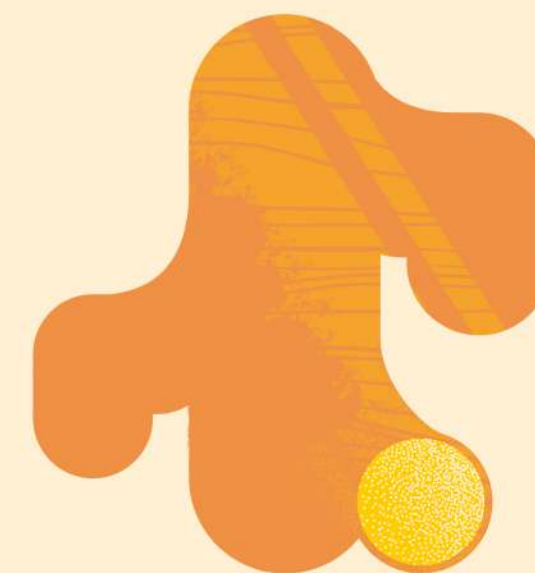
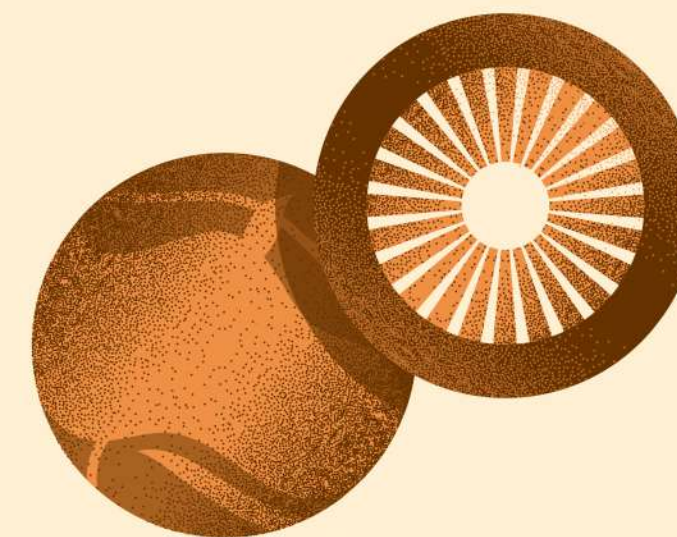
Koncepcja promuje techniki, które pozwalają przekształcić potencjalnie odrzucone materiały na zasoby (przykładowo: **składniki przeznaczone do wyrzucenia mogą stworzyć pyszne i ciekawe danie**).



Praktyczne wskazówki



- kupuj tylko to co potrzebujesz;
- korzystaj z zamrażarki;
- przekładaj wędliny i ser z foliowych opakowań do papieru lub plastikowego pudełka wyłożonego papierem;
- do słoika z resztką majonezu dodaj zioła, przyprawy, trochę wody i octu, zamieszaj energicznie i wykorzystaj jako sos do potrawy;
- zrób tosty lub grzanki z czerstwego chleba;
- sprawdzaj daty ważności;
- rób przetwory;
- wykorzystuj resztki z obiadu;
- podziel się nadmiarem jedzenia



***“Bądź kreatywny w kuchni
i gotuj pyszne dania”***



NASZE INSPIRACJE

RCEZ 

RCEZ pl

W naszej kuchni duża część potraw powstaje z produktów uratowanych przed zmarnowaniem. Dzięki temu przeciwdziałamy wyrzucaniu żywności tworząc pyszne i zdrowe dania.



Zupa meksykańska

RCEZ.pl



składniki na 5 porcji

- mielone mięso 300g
- bulion 1,5 litra
- kukurydza w puszcze 1 szt
- fasola czerwona w puszcze 1 szt
- cebula 1 szt
- marchewka 1 szt
- pomidory w puszcze 1 szt
- czosnek 2 ząbki
- olej 50ml
- sól, pieprz, papryka w proszku, oregano, cukier

sposób wykonania

- W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać starte ząbki czosnku.
- Dodać mięso i podsmażyć je cały czas mieszając.
- Wsypać przyprawy i dokładnie wymieszać.
- Dodać pokrojoną w półplasterki marchewkę oraz szklankę gorącego bulionu. Przykryć i dusić na małym ogniu 20 min.
- Dodać pomidory, doprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru. Wymieszać i gotować bez przykrycia 5 min.
- Dodać resztę gorącego bulionu oraz odcedzoną kukurydzę i fasolę z puszek. Gotować na małym ogniu z lekko uchyloną pokrywką ok. 25 minut.



Zupa krem z buraków

Składniki na 4 porcje:

- 1 kg buraków
- 700 g ziemniaków
- 2 łyżki oleju
- po łyżeczce soli i pieprzu np. ziołowego
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- łyżka cukru (można pominąć)
- sok z jednej cytryny



Sposób wykonania:

- Buraki obierz, przepłucz i pokrój na mniejsze kawałki.
- Wlej 500 ml wody lub bulionu. Gotuj 30 minut pod przykryciem.
- Dodaj obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz sól i pieprz. Gotuj pod przykryciem jeszcze godzinę.
- Do wywaru dodaj , cukier oraz sok z cytryny.
- Zupę gotuj jeszcze chwilę. Wyłącz i zmiksuj na gładki krem przy użyciu blendera.



Naleśniki na słodko

składniki na 10 sztuk

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 3/4 szklanki wody
- szczypta soli
- 3 łyżki oleju roślinnego
- nadzienie : twaróg lub dżem

Sposób wykonania

- Mąkę wsypać do miski, dodać jajka, mleko, wodę i sól. Zmiksować na gładkie ciasto.
- Dodać olej roślinny i razem zmiksować (lub wykorzystać tłuszcz do smarowania patelni przed smażeniem każdego naleśnika).
- Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni naleśnikowej.
- Smarować twarogiem lub dżemem



Sałata zielona po grecku

Składniki:

- sałata zielona lub mix sałat
- pomidor
- ogórek zielony
- rzodkiewka
- cebula czerwona
- ser feta

sos do sałaty

- olej
- musztarda
- sok z cytryny
- miód lub cukier
- sól
- pieprz

sposób wykonania:

- Umyj wszystkie warzywa, a następnie osusz je dokładnie.
- Sałatę porwij na duże kawałki, pomidory i cebulę pokrój w kostkę, ogórka przekrój na pół i pokrój w półplastry,
- Ułóż sałatę w salaterce, na nią połóż pozostałe pokrojone warzywa, sałatkę posyp rozkruszonym serem feta.
- Całość polej sosem sałatkowym.

sos sałatkowy

- Wymieszaj olej, musztardę, sok z cytryny i miód lub cukier, dodaj przyprawy



Ciasto marchewkowe

RCEZ.pl

Składniki:

- 2 jajka
- 200 g cukru
- 150 ml oleju roślinnego
- 200 g drobno startej marchewki
- 50 g posiekanych orzechów włoskich
- 75 g jabłka drobno pokrojonego
- 200 g mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- po 1 łyżeczce sody i cynamonu
- szczypta soli

Sposób wykonania

- Jajka ubić do podwojenia objętości. Dodać cukier i dalej ubijać aż masa będzie gładka i puszysta. Wciąż ubijając na wysokich obrotach, dolewać ciągłym, cieniutkim strumieniem olej.
- Dodać marchewkę, jabłka i orzechy - delikatnie wymieszać.
- Piekarnik nagrzać do 150 stopni C.
- Do osobnej miski przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól, wymieszać.
- Przesypać do miski z marchewką i delikatnie połączyć wszystkie składniki.
- Ciasto wyłożyć do formy o średnicy 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piec przez 1 godzinę lub do suchego patyczka.



Skórka z cytryny w syropie

RCEZ.pl

składniki:

- cytryny 6 szt
- cukier 1 szklanka
- woda 2 szklanki

Sposób wykonania:

1. Cytryny dokładnie umyć i sparzyć wrzątkiem.
2. Obrać cytryny (usunąć białą warstwę) i skórkę pokroić w kostkę.
3. Skórkę zblanszować (zanurzyć na kilka minut we wrzątku).
4. W garnku wymieszać wodę z cukrem i skórkami, zagotować.
5. Gotować pod przykryciem ok. 10-15 minut.
6. Przełożyć do słoiczka i zapasteryzować lub przechowywać w lodówce.

Zastosowanie: do deserów, herbaty, ciast.



Nie marnuj jedzenia

czerstwe pieczywo: grzanki, tosty, bułka tarta

ugotowane ziemniaki: kluski, kopytka, knedle, kotlety, placki, zapiekanki

ugotowany makaron, kasza lub ryż: sałatka, zapiekanka, dodatek do zup, dania na słodko z owocami

ugotowane mięso z rosółu: farsz do klusek, potrawka, pasztet, pasta do pieczywa

ugotowane warzywa z rosółu: sałatka, kotlety, pasztet warzywno- mięsny, pasta kanapkowa

ugotowane warzywa strączkowe: pasta do pieczywa, kotlety, sałatka, farsz do pierogów, danie w stylu meksykańskim

ugotowane jaja: pasta jajeczna, sałatka z warzywami, pasta z rybą wędzoną, jaja faszerowane



GALERIA RCEZ [pl](http://rcez.pl)





RCEZ pl

Projekt i wykonanie Beata Słabkowska – nauczyciel w RCEZ

źródła materiałów i zdjęć:

- <https://www.rybnik.eu/dla-mieszkanow/aktualnosc/aktualnosc/uwolnij-krauzy-z-piwnicy>
- https://www.gov.pl/web/rolnictwo/4xp-czyli-szanuj-zywnosc?gelid=CjwKCAjw4P6oBhBsEiwAKVvkqzZGVGlu-8Eybl376w8JdaNy6vU_679WqFmIPSKa6iDb2AGV-tkwihoC6AIQAvD_BwE
- <https://naszesmieci.mos.gov.pl/materialy/artykuly/156-niemarnowanie-zywnosci-jakie-sposoby-warto-wdrozyc-w-codziennym-zyciu>
- <https://www.polka50plus.pl/20-trikow-zeby-nie-marnowac-jedzenia/>
- canva
- pexels
- część zdjęć pochodzi z zasobów RCEZ

