

EKOLOGIA

w kuchni

Każdego roku przeciętny Europejczyk wyrzuca 16 ton śmieci. Ponieważ tylko 40% odpadów nadaje się do recyklingu, wysypiska stają się coraz większe i coraz bardziej zanieczyszczają naszą planetę.

Od zmarnowanego jedzenia, po plastikowe opakowania, kuchnia jest największym źródłem śmieci w naszym domu. Istnieje kilka prostych sposobów, dzięki którym można zmniejszyć ilość odpadów produkowanych w sercu każdego gospodarstwa.

Od mrożenia warzyw i owoców,
po suszenie mięsa – istnieje wiele
sposobów na niemarnowanie żywności.
Niedojedzone warzywa czy owoce można
zblendować i zamrozić, będą idealne do
zup i koktajli.

Data przydatności do spożycia minęła?
Nic nie szkodzi! Większość produktów
jest jeszcze dobra nawet do 4 dni
po terminie ważności. Jeśli zapach
i konsystencja się nie zmieniły, można
spokojnie użyć taki produkt.

- Bułka tarta z niezuitytego, wysuszonego pieczywa.
- Ser żółty, którego skórka robi się delikatnie sucha (w żadnym wypadku zepsuty ser!) można zetrzeć na grubych oczkach i wykorzystać w zupie lub na pizzy.
- Z przejrziałych bananów można upiec racuchy, chleb bananowy lub muffiny.
- Nie trzeba wyrzucać obierek po jabłkach. Jeśli jabłka pochodzą ze sprawdzonej uprawy, można z nich zrobić pyszny napój.

PRZEPISY

zero waste



<https://basiazsercem.pl/przepis/racuchy-z-bananami/>



kwestia smaku

<https://kotlet.tv/prosty-chleb-bananowy/>



<https://aniagotuje.pl/przepis/muffinki-bananowe>



<https://www.hajduczeknaturalnie.pl/herbatka-ze-skorek-jablkowych/>



<https://niedzielnukucharz.pl/piatek-calzone-z-warzywami-chorizo/>



<https://niedzielnukucharz.pl/kurczak-po-wietnamsku/>



<https://niedzielnykucharz.pl/szarlotka-z-chleba/>



<https://niedzielnykucharz.pl/nalesniki-z-resztek-ziemniakow-2-skladniki/>



<https://niedzielnukucharz.pl/placki-na-tortille/>

MARNOWANIE

jedzenia

Według najnowszego raportu ONZ

na świecie 
marnujemy 1 mld
ton żywności
rocznie

Średnio na każdą osobę przypada 74
kg wyrzucanych produktów
spożywczych rocznie.

źródło: rp.pl, Raport ONZ: miliard ton żywności rocznie ląduje
na śmietniku



w tym samym
czasie około 690
milionów ludzi na
świecie jest
niedożywionych

@eko.paulinagorska

Marnotrawienie żywności odpowiada za 8%-10% emisji gazów cieplarnianych



gdyby "marnowanie jedzenia" było
krajem, pod względem emisji
wyprzedzałyby go tylko USA i Chiny

źródło: www.washingtonpost.com,
rp.pl, FAO Food Waste Index 20201



1/3



**tyle w USA marnotrawi się
rocznie produkowanej
żywności.**

i jest to więcej emisji CO₂, niż
generują... linie lotnicze

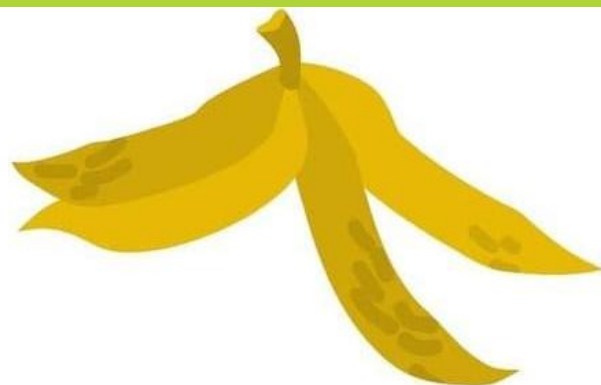


**Średnio Amerykanin wydaje
1,3 tysiąca dolarów na
żywność, którą... wyrzuca.**

@eko.paulinagorska

źródło: Outriders, www.washingtonpost.com

a ile marnujemy w Polsce?



4,8 mln ton żywności



60% pochodzi z gospodarstw domowych

**Co sekundę do kosza
trafiają 153 kilogramy
żywności**

@eko.paulinagorska

źródło: rp.pl, Raport ONZ: miliard ton żywności rocznie ląduje na śmietniku, badania PROM/Banki Żywności

@eko.paulinagorska

**jeśli w ciągu kolejnych 30 lat
zmniejszymy marnowanie żywności
o połowę to tak...**

**...jakbyśmy zamknęli
270 kopalni węglowych**

źródło: Outriders brief, www.washingtonpost.com



JAK MARNOWAĆ

mniej

Jak marnować mniej?

- rób listę zakupów
- planowanie zakupów
- mrożenie
- edukuj się w temacie przechowywania żywności
- specjalna półka w lodówce na rzeczy do spożycia "jak najszybciej"
- gotowanie z resztek
- "należy spożyć do" vs "najlepiej spożyć przed"
- dziel się żywnością - np. oddaj żywność, której nie zjesz do lokalnej Jadłodzielni
- poobserwuj, co wyrzucasz do kosza bio - może są produkty, których kupujesz za dużo



JAK ZAPOBIEGAĆ MARNOWANIU JEDZENIA



POKROJONĄ MARCHEWKĘ
I SELERA
TRZYMAJ ZANURZONE
W WODZIE



TRZYMAJ CEBULĘ Z DAŁA
OD ZIEMNIAKÓW



NIE TRZYMAJ POMIDORÓW
I OGÓRKÓW W LODÓWCE



PRZEKROJONĄ CZĘŚĆ
CEBULI TRZYMAJ SPODEM
W MISECZCE



WYKORZYSTAJ CZERSTWY
CHLEB DO GRZANEK
I TOSTÓW



TRZYMAJ OWOCE Z DAŁA
OD WARZYW

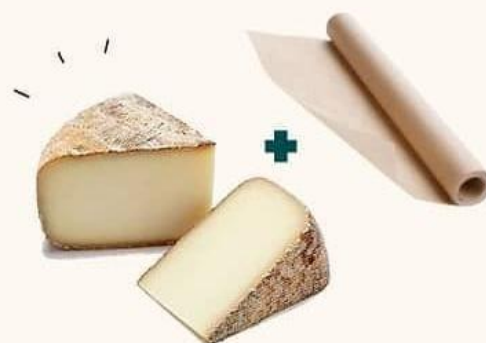
JAK PRZEDŁUŻYĆ ŚWIEŻOŚĆ JEDZENIA



USUŃ ŁODYGĘ
I PRZECHOWUJ MARCHEW
W OTWARTEJ TORBIE,
W LODÓWCE



MAKARON PRZECHOWUJ
W HERMETYCZNYCH
POJEMNIKACH



ZAWIŃ SER W PAPIER
DO PIECZENIA I TRZYMAJ
W LODÓWCE



NATRZYJ SUCHY CHLEB
KOSTKĄ LODU
WSTAW DO PIEKARNIKA
NA 5-10 MINUT
I ZNOWU BĘDZIE ŚWIEŻY



ZAWIŃ W WOSKOWIJKI
I SCHOWAJ DO LODÓWKI



UMYJ OCTEM,
OPŁUCZ, WYSUSZ
I TRZYMAJ W POJEMNIKU
WYŁOŻONYM PAPIEREM

Patenty

JAK WYKORZYSTAĆ SKORUPKI JAJEK



Kawa bez goryczki

Dodaj skorupki jajek do filtra do kawy i ciesz się poranna kawą bez goryczki

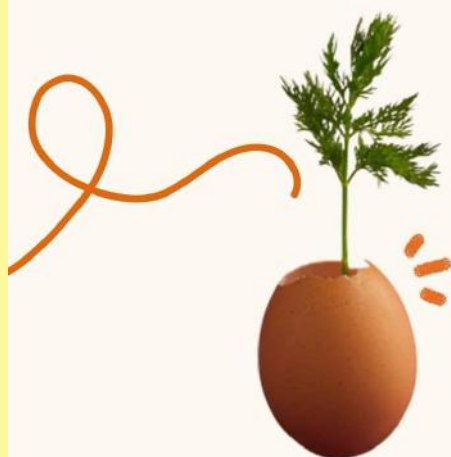


Kompost

Wapno i minerały zawarte w skorupkach będą świetną pożywką dla roślinek, które lubią glebę o zasadowym pH

Sadzonki

Skorupki mogą posłużyć za małą doniczkę dla kietkujących roślin



JABŁKO

zero waste

1. SKÓRKA JABŁKA

ZBLENDOWANA BĘDZIE IDEALNA DO SMOOTHIES. UPIECZ W PIEKARNIKU I CIESZ SIĘ ZDROWYMI CHIPSAMI



2. PEKTYNA Z JABŁEK

OGRYZKI GOTUJ NA MAŁYM OGNIU POD PRZYKRYCIEM PRZEZ 30 MINUT, CO JAKIŚ CZAS MIESZAJĄC. UGOTOWANĄ MASĘ PRZELEJ NA SITO I POZOSTAW ZAWARTOŚĆ BY ODCIEKŁ SOK.

Świetnie sprawdzi się do dżemów!

3. OCET JABŁKOWY

ZALEJ OGRYZKI CIEPŁĄ, PRZEGOTOWANĄ WODĄ TAK BY OWOCE ZOSTAŁY ZASŁONIĘTE WODĄ (INACZEJ MOGĄ SPLEŚNIEĆ). DODAJ CUKRU (2 ŁYŻKI/0,5L WODY). ZAKRYJ GAZĄ I OWIŃ GUMKĄ. PO 2 TYGODNIACH WYMIJ OGRYZKI I ZOSTAW PŁYN NA MIESIĄC, BY DOKOŃCZYŁ SIĘ PROCES FERMENTACJI

4. KOMPOT Z OGRYZKÓW

WYSTARCZY ZAGOTOWAĆ OGRYZKI Z WODĄ, CYNAMONEM I CUKREM.

Ogryzki sprawdzą się też do zakwaszania zup!



GRUSZKA

ZERO WASTE

LIŚCIE GRUSZKI
MOŻNA Z NICH PRZYGOTOWAĆ
PYSZNY NAPAR

NIEDOJRZAŁA GRUSZKA
BY SPRAWDZIĆ, CZY JUŻ DOJRZAŁA
ŚCIŚNIJ CZUBEK OWOCU.
TRZYMAJ Z DAŁA OD INNYCH
WARZYW I OWOCÓW
(ZAWARTY W NIEJ ETYLEN
PRZYSPIESZA DOJRZEWANIE)

BARDZO DOJRZAŁE GRUSZKI
SKROPIĆ CYTRYNĄ BY NIE
SZCZERNIAŁY I ZAMROZIĆ

OGRYZEK I SKÓRKA GRUSZKI
TEŻ MOŻNA ZJEŚĆ;) DLA OPORNYCH PROPONUJEMY
WYKORZYSTAĆ NA KOMPOT



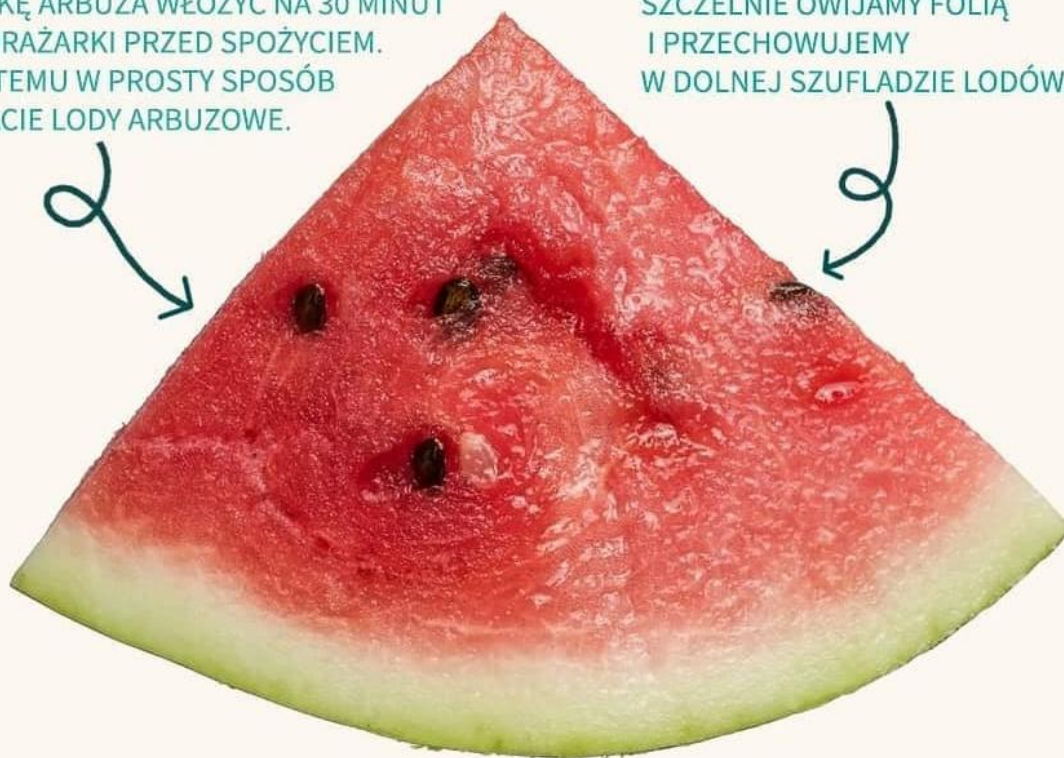
ARBUZOWE PATENTY

LODY ARBUZOWE

POŁÓWKĘ ARBUZA WŁOŻYĆ NA 30 MINUT DO ZAMRAŻARKI PRZED SPOŻYCIEM. DZIĘKI TEMU W PROSTY SPOSÓB UZYSKACIE LODY ARBUZOWE.

ARBUZ PRZEKROJONY

SZCZELNIE OWIJAMY FOLIĄ I PRZECHOWUJEMY W DOLNEJ SZUFLADZIE LODÓWKI



KAWAŁKI ARBUZA

DODAJCIE DO SAŁATEK Z FETĄ CZY SZYNKĄ PARMEŃSKĄ. MOŻNA Z NIEGO ZROBIĆ SOK, A NAWET ZUPĘ-CHŁODNIK (sprawdźcie nasz przepis na Gazpacho)

ZŁOTE JABŁKO

dla zuchwałych

SKÓRKA POMIDORA

ZAWIERA ANTYOKSYDANTY. ZAMIAST WYRZUCAĆ, ZRÓBCIE Z NIEJ NP. CZIPSY

NASIONKA I PULPA

ZETRZYJCIE NA TARCE Z CZOSNKIEM I ZMIESZAJCIE Z OLIWĄ - BRUSCHETTA GOTOWA



DOJRZAŁY POMIDOR

WRAZ Z CEBULĄ, SOLĄ, PIEPRZEM, BUŁKĄ TARTĄ I ODROBINĄ BULIONU ZRÓBCIE SOS POMIDOROWY



PATENTY NA PAPRYKĘ

1. NIE WYRZUCAJ ŁODYGI. ŚWIETNIE SPRAWDZI SIĘ JAKO SKŁADNIKI DO ZUPY.



2. W LODÓWCE JEST DLA NIEJ ZBYT ZIMNO. PRZYKRYJ JĄ WILGOTNYM KUCHENNYM RĘCZNIKIEM I PRZETRZYMUJ W CIEMNYM, CHŁODNYM MIEJSCU W TEMPERATURZE 10°C. WYTRZYMA NAWET MIESIĄC!

3. UŁÓŻ NASIONA PAPRYKI MIĘDZY ZWILŻONYMI RĘCZNIKAMI PAPIEROWYMI I POCZEKAJ AŻ WYKIEŁKUJĄ. VOILÀ! WŁASNA ROŚLINKA GOTOWA.

ŹLE



WYRZUCANIE SKÓRKI CYTRYNY
DO ŚMIECI :(

DOBRCZE



WYMIESZAJ SKÓRKI Z OCTEM
I STWÓRZ ŚRODEK CZYSZCZĄCY
ZERO WASTE :)

Nie marnujemy jedzenia



ŹLE



TRZYMANIE WARZYW I OWOCÓW
RAZEM :(

DOBRCZE



TRZYMANIE WARZYW I OWOCÓW
ODDZIELNIE :)



Too Good To Go

X



ŹLE



WYRZUCANIE CZERSTWEGO
CHLEBA DO ŚMIECI :(

DOBRCZE



NATRZYJ SUCHY CHLEB KOSTKĄ LODU,
WSTAW DO PIEKARNIKA NA 10 MINUT
I ZNOWU BĘDZIE ŚWIEŻY:)



Too Good To Go

X

HANDELEK

KRAKOWSKIE ŚNIADANIA

ISTNIEJĄ 2 TYPY OSÓB



INNI



**WASTE
WARRIORS**

Nie marnujemy jedzenia



SKÓRKI POMARAŃCZY

KIEDYŚ



WYRZUCANIE DO ŚMIECI
SKÓREK POMARAŃCZY

TERAZ



MOŻNA ZROBIĆ
KANDYZOWANE SKÓRKI
POMARAŃCZY Z CZEKOLADĄ

ZAMIENNIKI ZERO WASTE



ODŚWIEŻACZ POWIETRZA



FUSY Z KAWY



**KUPNE
PESTO**



**PESTO Z NACI
MARCHWI**



**KUPNE
OGÓRKI
KISZONE**



**KISZONE
SKÓRKI
ARBUZA**

4 POMYSŁY NA KAWĘ

ŁAPACZ ZAPACHÓW

Umieść zmieloną kawę w bawełnianym woreczku, a pochłonie niechciane zapachy np. z lodówki

ZUŻYTA KAWA

Możesz użyć jako nawozu dla roślinek (pamiętaj, by najpierw wystygła)



NADMIAR KAWY

Pozostałą kawę użyj do przygotowania pysznych lodów kawowych lub np. tiramisu

KAWOWY PEELING

Fusy po kawie zmieszaj z oliwą z oliwek, cukrem oraz sokiem z cytryny. Wmasuj w ciało, spłucz i ciesz się gładką skórą

4 SPOSOBY NA SKÓRKĘ BANANA

1. WEGETARIAŃSKIE „MIĘSO SZARPANE” Z BANANA

TRADYCYJNY SPOSÓB GOTOWANIA SKÓRKI BANANA RODEM Z WENEZUELI

2. OCET ZE SKÓRKI BANANA

TROCHĘ PRACOCHŁONNY,
ALE BARDZO SKUTECZNY

3. BISZKOPTY ZE SKÓRKI BANANA

DESER W STYLU ZERO WASTE

4. BANANOWE ŚRODKI CZYSTOŚCI

SKÓRKA BANANA DO CZYSZCZENIA BUTÓW? OTÓŻ TAK!



4 SPOSOBY NA CEBULĘ

1. CEBULOWA PRZYPRAWA

WRZUĆ ŁUPINKI CEBULI DO ZUPY,
ABY UZYSKAĆ BARDZIEJ
INTENSYWNY SMAK I KOLOR

2. CEBULOWY SZAMPON

UGOTOWANĄ WODĘ ZE
SKÓRKAMI CEBULI UŻYJ JAKO
SZAMPONU NA SIWIZNĘ
(Tą samą wodą możesz nawadniać
potem kwiatki, by nie pleśniały)

3. PIĘTKA CEBULI

OBETNIJ 1,5 CM NAD LINIĄ KORZENIOWĄ
I UMIEŚĆ W SZKLANCE Z WODĄ.
PRZEZ TYDZIEŃ REGULARNIE UZUPEŁNIAJ
I WYMIENIAJ WODĘ
(wyrosną korzenie & szczypiorek)

4. CEBULOWY CHLEBEK

ZMIKSUJ ŁUPINY CEBULI I DODAJ
DO WYPIEKU CHLEBA
(uzyskasz inny smak i przeciwutleniacze
w chlebie)



KUPUJ SPRYTNIEM

BY NIE MARNOWAĆ JEDZENIA

PRZYGOTUJ
LISTĘ ZAKUPÓW

ZAMRAŻAJ TO, CO
BĘDZIE DO JEDZENIA
NA PÓŹNIEJ

PRZECHOWUJ
JEDZENIE WE
WŁAŚCIWY SPOSÓB

GOTUJ
KREATYWNIE!



BYCIE

eko

W KUCHNI
JEST PROSTE,
WYSTARCZY
CHCIEĆ