

Warsztaty Kulinarne “Bez reszty”

Materiał przeznaczony do bezpłatnego użytku.

Opracowano w ramach projektu
Międzynarodowo, edukacyjnie i kulturowo:



Witajcie!

Nasze warsztaty gotowania "Bez Reszty" to innowacyjny program kulinarny skierowany do seniorów, który łączy naukę gotowania z zasadami zero waste. Program ma na celu edukację w zakresie efektywnego wykorzystywania żywności, planowania ekologicznych posiłków oraz praktyk zakupowych minimalizujących odpady. Warsztaty są doskonałą okazją do aktywizacji osób starszych, podniesienia ich świadomości ekologicznej oraz poprawy codziennych nawyków żywieniowych.

Warsztaty "Bez reszty" odpowiada na rosnące zapotrzebowanie społeczne na działania proekologiczne oraz promuje zdrowy i świadomy styl życia wśród seniorów. Warsztaty te nie tylko wzbogacają ofertę edukacyjną dla seniorów, ale również przyczyniają się do budowania silniejszych, bardziej zaangażowanych i ekologicznie odpowiedzialnych społeczności.

ZERO
WASTE



Co gotujemy:

Nasze warsztaty gotowanie "Bez Reszty" oferują unikalne podejście, które zapewnia indywidualne potrzeby i preferencje każdego uczestnika. Rozumiemy, że każda grupa jest różna, dlatego dokładamy wszelkich starań, aby dostosować nasze menu i metody nauczania do specyficznych wymagań i oczekiwań.

Edukacja i praktyka zero waste: Podczas warsztatów szczególny nacisk kładziemy na zasady zero waste. Uczymy, jak maksymalnie wykorzystać każdy składnik, aby zminimalizować ilość odpadów. Demonstrujemy techniki takie jak wykorzystywanie warzywnych obierok do bulionów czy przetwarzanie "nie lubianych" części owoców i warzyw w pyszne potrawy.

Wsparcie po warsztatach: Po zakończeniu warsztatów każdy uczestnik otrzymuje materiały edukacyjne, które pomogą utrwalić i praktykować zdobyte umiejętności w domowym zaciszu. Dodatkowo, zapewniamy wsparcie online dla tych, którzy chcą kontynuować swoją przygodę z gotowaniem zero waste.

ZERO
WASTE



PROGRAM:

Wprowadzenie do
kuchni zero waste
(1 godzina)

- Prezentacja korzyści płynących z minimalizacji odpadów w kuchni.

Warsztaty
planowania
posiłków
(30 minut)

- Nauka wyboru produktów bez opakowań, lokalnych i sezonowych
- Tworzenie listy zakupów
- Zapoznanie z działaniem aplikacji Too Good To Go, Listonic

Gotowanie w
duchu zero
waste
(2 h)

- Podział na zespoły i przygotowywanie posiłków wg przepisów zero waste.
- Praktyczne porady dotyczące wykorzystywania całych produktów i resztek.

Posiłek
(1 h)

- Degustacja przygotowanych potraw.

Podsumowanie i
zakończenie
(30 minut)

- Wręczenie certyfikatów uczestnictwa i materiałów dodatkowych, w tym e-booka z przepisami.

Wprowadzenie do kuchni zero waste

Czym jest kuchnia zero waste?

Kuchnia zero waste to sposób gotowania i organizacji kuchni, który ma na celu zredukowanie odpadów do absolutnego minimum. Obejmuje to wykorzystanie każdej części kupowanych produktów, planowanie posiłków w taki sposób, aby nic się nie zmarnowało, oraz odpowiednie przechowywanie żywności, aby przedłużyć jej świeżość.

Dlaczego warto dążyć do kuchni zero waste?

Ochrona środowiska - Redukcja odpadów pomaga zmniejszyć ilość śmieci trafiających na wysypiska, co jest korzystne dla naszej planety.

Oszczędności - Mniej marnowanej żywności oznacza mniejsze wydatki na zakupy.

Kreatywność w kuchni - Wykorzystanie pełnego potencjału produktów może prowadzić do odkrywania nowych, smacznych przepisów.

DID YOU KNOW?

Według raportów, Polacy marnują około 9 milionów ton żywności rocznie. To przekłada się na około 235 kg na jednego mieszkańca rocznie.

Globalnie, według danych Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), każdego roku marnuje się około 1/3 wyprodukowanej żywności, co przekłada się na około 1,3 miliarda ton rocznie.

Od czego zacząć?

ZASADA 5R, CZYLI PODSTAWA JAK BYĆ ZERO WASTE

Warto zapoznać się z zasadą 5 R, czyli:

Refuse, czyli ODMAWIAJ

Reduce, czyli OGRANICZAJ SIĘ

Reuse, czyli UŻYJ PONOWNIE

Recycle, czyli SEGREGUJ

Rot, czyli KOMPOSTUJ

ZERO WASTE - IDEA 5R



Refuse, czyli ODMAWIAJ

Praktykowanie stylu życia zero waste, a w bardziej łagodnej formie less waste, wymaga asertywności. Zastanów się, czy na przykład podczas zamawiania jedzenia koniecznie musisz korzystać z plastikowych sztućców czy opakowań. Są to pozornie drobne decyzje, ale mają one znaczący wpływ.

ODMAWIAJ:



- Plastikowe słomki
- Jednorazowe sztuce plastikowe
- Patyczki do lodów
- Plastikowe torby
- Pojemniki na wynos

Reduce , czyli OGRANICZAJ SIĘ

Zanim wybierzesz się na zakupy, nie tylko spożywcze, przygotuj listę tego, co potrzebujesz. Unikaj kupowania produktów na zapas. Starannie zaplanowana lista zakupów przyczynia się do zmniejszenia marnowania żywności. Staraj się stosować zasadę minimalizmu. Jeśli jednak zdarzy Ci się nabyć więcej, niż potrzebujesz, pomyśl o podzieleniu się z innymi.

Na Facebooku znajdziesz kilka grup, na których możesz opublikować ogłoszenie o nadmiarowych posiłkach, które masz do zaoferowania. Ponadto, dostępne są także innowacyjne aplikacje, takie jak Too Good To Go, które pozwalają zamówić jedzenie z restauracji, które inaczej by się zmarnowało.

OGRANICZAJ:



- Zanim kupisz, zastanów się, czy potrzebujesz kolejnej rzeczy
- Idź w minimalizm

Reuse, czyli UŻYJ PONOWNIE

Ta zasada jest stosunkowo prosta: naprawiaj, zszywaj, klej, uzupełniaj. Nie pozbywaj się od razu uszkodzonych przedmiotów. Zastanów się, w jaki sposób możesz im nadać nowe życie.



UŻYJ PONOWNIE:

- napraw
- zaszyj
- napełnij
- kup używane

Recycle , czyli SEGREGUJ

Segregacja śmieci zyskuje na popularności również w domach. Dzieci uczące się kolorów w przedszkolu od razu poznają też zasady segregacji odpadów. Jest to świetny przykład efektywnej nauki poprzez zabawę. Fantastyczne, prawda?

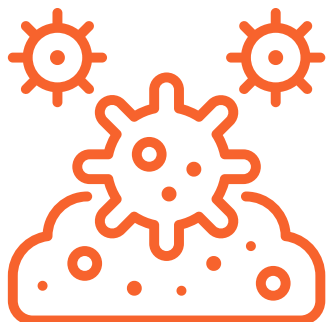


SEGREGUJ ODPADY:

- szkło
- plastik
- odpady bio
- papier
- zmieszane

Rot, czyli KOMPOSTUJ

Ta zasada jest stosunkowo prosta: naprawiaj, zszywaj, klej, uzupełniaj. Nie pozbywaj się od razu uszkodzonych przedmiotów. Zastanów się, w jaki sposób możesz im nadać nowe życie.



KOMPOSTUJ:

- zrób swój własny kompostownik
- wykorzystaj zwykły pojemnik lub zrób go sam metodą DIY

Jak być ZERO WASTE na zakupach

- Idź na zakupy ze swoimi reklamówkami
- Pakuj warzywa i owoce do swoich woreczków
- Kupując warzywa i owoce w marketach, wybieraj te, bez plastikowych opakowań
- Postaraj się kupować suche produkty na wagę, a nie w plastikowych opakowaniach
- Kiedy płacisz kartą, nie bierz papierowego potwierdzenia płatności
- Nie kupuj produktów spożywczych na zapas
- Kupuj jak najmniej przetworzoną żywność. Ograniczysz w ten sposób plastikowe opakowania
- Jeżeli masz wybór, kup sery, mięso, ryby i wędliny na wagę

ZERO
WASTE



Jak być ZERO WASTE w kuchni

- Jeżeli ugotowałaś za dużo jedzenia, podziel się nim. Albo zamroź na czarną godzinę
- Samodzielnie przygotuj musli, bułkę tartą lub makaron. Ograniczysz w ten sposób ilość opakowań.
- Z czerstwego pieczywa możesz przygotować: grzanki, tosty, bułkę tartą, pudding, kotlety, leguminę.
- Z warzyw i mięsa z rosółu zrób: pasztet, pastę do chleba, risotto, sałatkę jarzynową, galaretkę.
- W sezonie letnim przygotuj swoje przetwory z owoców i warzyw.
- Zwiędła rukola, szpinak, roszponka – możesz zrobić z nich pesto, zmiksować w zupie krem lub w smoothie
- Kalafior i brokuły – nie wiem czy wiesz, ale ich liście są jadalne. Można je smażyć, upiec na chipsy, dodać do dań jednogarnkowych. Z głąba kalafiora i łodyg brokułów można zrobić placuszki, albo zjeść na surowo jak kalarepę.
- Por – zieloną część pora można również wrzucić do wywaru albo pokroić i podsmażyć na patelni.
- Pomidory – jeżeli robicie przetwory i zostaną Wam skórki to absolutnie ich nie wyrzucajcie. Możecie je wysuszyć, a następnie zmielić na proszek. Będziecie mieć doskonałą domową przyprawę.

ZERO
WASTE



Jak być ZERO WASTE w kuchni

- Cytrusy – skórki z cytrusów, podobnie jak pomidorów, można wysuszyć i zmielić. Nadadzą one aromat wypiekom i innym daniom. Ponad to, skórki można wykorzystać do zrobienia domowej chemii.
- Seler naciowy – listki selera naciowego można dodać do zup i sosów. Nadadzą one cudownego aromatu. Jeżeli nie gotujecie w tym momencie takich dań, spokojnie można je zamrozić.
- Jabłka i gruszki – z obranych skórek można ugotować kompot. Można je również ususzyć w piekarniku na zdrowe chipsy albo dodatek do domowej garnoli.
- Marchewka, pietruszka, seler – nie wyrzucajcie ich obierek. Dorzućcie je do zupy, aby wydobyć z niej jeszcze więcej smaku.
- Ziemniaki – czy wiecie, że obierki z ziemniaka upieczone w piekarniku smakują lepiej niż tradycyjne chipsy? Skropcie je obficie oliwą, solą, ulubionymi przyprawami i wstawcie do piekarnika.

ZERO
WASTE



Jak być ZERO WASTE na mieście / w podróży

- Kiedy kupujesz kawę, weź swój **termo kubek**.
- Zaopatrz się w swoją **metalową lub bambusową lub metalową słomkę wielokrotnego użytku, sztuce, torbę na zakupy**
- Jeżeli wiesz, że będziesz kupować jedzenie na wynos, **weź swoje pojemniki**.
- Nie bierz **dodatkowych serwetek**.
- **Na drogę przygotuj własne posiłki**.
- **Zamawiaj rozsądnie** - Staraj się zamawiać tyle jedzenia, ile jesteś w stanie zjeść, aby unikać marnowania żywności. Jeśli nie jesteś pewien wielkości porcji, zapytaj obsługę.
- **Zabierz resztki** - Jeśli zostanie Ci jedzenie, poproś o zapakowanie go do własnego pojemnika. Wiele osób unika zabierania resztek, ale jest to prosty sposób na redukcję odpadów.

ZERO
WASTE



Warsztaty planowania posiłków

Dlaczego planowanie posiłków jest ważne?

Planowanie posiłków to więcej niż tylko decydowanie, co zjeść na obiad. To proces, który pomaga zminimalizować odpady żywnościowe poprzez przemyślane zakupy i wykorzystanie posiłków. Jest to także sposób na uniknięcie improwizacji, która często prowadzi do niezdrowych wyborów.

Krok 1: Inwentaryzacja

Zacznijcie od sprawdzenia, co już macie w swojej kuchni. Przejrzyjcie lodówkę, zamrażarkę i spiżarnię. Spisując, co posiadasz, unikniesz kupowania tego, co jest już w domu, co zmniejsza ryzyko marnowania żywności.

Krok 2: Planowanie

Na podstawie zrobionej inwentaryzacji, zaplanuj posiłki na nadchodzący tydzień. Pomyśl o wykorzystaniu składników, które już masz, zanim zaczniesz myśleć o kupowaniu nowych. Planując, bierz pod uwagę również dni, kiedy możesz nie mieć czasu na gotowanie - idealnie sprawdzą się wtedy dania z zamrażarki.

Krok 3: Lista zakupów

Na podstawie zaplanowanych posiłków sporządź listę zakupów. Staraj się trzymać listy, aby unikać spontanicznych zakupów, które mogą nie być wykorzystane. Pamiętaj, że każdy niepotrzebny zakup to potencjalnie zmarnowany produkt.

Krok 4: Przygotowanie i przechowywanie

Przygotowanie składników tuż po zakupie to kolejny krok ku efektywności. Pokrój warzywa i owoce, które planujesz użyć w ciągu najbliższych kilku dni. Pamiętaj o odpowiednim przechowywaniu, aby jak najdłużej zachowały świeżość.

Krok 5: Elastyczność

Bycie elastycznym w kwestii zamiany składników w przepisach to świetny sposób na wykorzystanie tego, co masz pod ręką, zamiast kupować nowe produkty.

Praktyczne ćwiczenie

Teraz przejdziemy do praktycznego ćwiczenia. Każdy z was otrzyma kartkę, na której będzie mógł zaplanować posiłki na nadchodzący tydzień. Wykorzystajcie wiedzę, którą dzisiaj zdobyliście, aby stworzyć swój plan.

Aplikacja Listonic

Listonic to polska aplikacja stworzona do tworzenia list zakupów, która pomaga organizować i planować codzienne zakupy. Listonic umożliwia użytkownikom dodawanie produktów do listy, sortowanie ich według kategorii, a także współdzielenie list z innymi osobami, co jest szczególnie przydatne w gospodarstwach domowych czy podczas wspólnego planowania imprez.

Aplikacja ma kilka użytecznych funkcji, takich jak przypomnienia o zakupach, możliwość dodawania notatek do poszczególnych produktów oraz szacowanie kosztów zakupów. Dostępna na platformy Android i iOS, Listonic jest popularny wśród użytkowników ceniących sobie organizację i efektywność podczas zakupów.



Listonic w 10 krokach

1/ Instalacja Aplikacji:

- Na swoim smartfonie otwórz sklep z aplikacjami (Google Play dla Androida lub App Store dla iPhone'a).
- W pasku wyszukiwania wpisz „Listonic” i naciśnij ikonę lupy, aby wyszukać.
- Kliknij „Instaluj” przy aplikacji Listonic i poczekaj, aż się zainstaluje.

2/Otwarcie Aplikacji:

- **Po zainstalowaniu znajdź ikonę Listonic na swoim telefonie i dotknij ją, aby otworzyć aplikację.**

3/Rejestracja/Konto:

- Jeśli jest to potrzebne, załóż konto, podając swój adres e-mail i ustalając hasło. Możesz również zalogować się za pomocą istniejącego konta Google lub Facebook, jeśli posiadasz.

4/ Tworzenie Nowej Listy Zakupów:

- Na głównym ekranie znajdziesz przycisk „Dodaj listę” lub „+”. Kliknij go, aby stworzyć nową listę.
- Wpisz nazwę listy, np. „Zakupy tygodniowe”.

5/Dodawanie Produktów:

- Po utworzeniu listy, kliknij w nią, aby ją otworzyć.
- Użyj przycisku „+ Dodaj produkt” na dole, aby zacząć dodawać rzeczy do listy.
- Wpisz nazwę produktu lub wybierz z sugerowanych przez aplikację. Możesz również skorzystać z funkcji głosowej, mówiąc nazwę produktu.

6/Edycja Ilości Produktów:

- Po dodaniu produktu, możesz zmienić jego ilość, klikając na liczbę obok nazwy produktu i wpisując żądaną ilość.

7/Usunięcie Produktu:

- Jeśli chcesz usunąć produkt, przesun go w lewo, aby wyświetlić opcję usunięcia (ikonka kosza).

8/Zaznaczanie Kupionych Produktów:

- Gdy kupisz produkt, dotknij jego nazwy na liście, aby zaznaczyć go jako kupiony. Produkt zostanie przekreślony.

9/Udostępnianie Listy:

- Aby udostępnić listę innym osobom, użyj przycisku udostępniania (zazwyczaj ikona z trzema kropkami lub ikona z ludźmi) i wybierz sposób udostępnienia (np. przez e-mail, wiadomość tekstową).

10/ Zarządzanie Listami:

- Możesz tworzyć wiele list i przełączać się między nimi, dotykając nazwy listy na górnym pasku i wybierając inną z list.



[obejrzyj instrukcje na YouTube](#)

Aplikacja TOO GOOD TO GO

„Too Good To Go” to aplikacja mobilna, która pomaga w walce ze zmarnowaniem żywności, pozwalając użytkownikom kupować nadwyżki jedzenia od lokalnych restauracji, kawiarni i sklepów spożywczych po obniżonych cenach. Celem aplikacji jest redukcja ilości jedzenia, które mogłoby zostać wyrzucone, poprzez oferowanie tzw. „Magicznych Torb” (Magic Bags), które zawierają produkty o krótkim terminie ważności lub nadwyżki z danego dnia.

Użytkownicy aplikacji mogą przeglądać dostępne oferty w swojej okolicy, dokonać zakupu przez aplikację, a następnie odebrać żywność w wyznaczonym czasie. Too Good To Go działa w wielu krajach, w tym w Polsce, i jest częścią szerszej inicjatywy mającej na celu promowanie zrównoważonego spożycia i minimalizowanie marnotrawstwa żywności.



Too Good To GO w 10 krokach

1/ Instalacja Aplikacji:

- Na smartfonie wejdź do sklepu z aplikacjami (Google Play dla Androida lub App Store dla iPhone'a).
- Wyszukaj „Too Good To Go” w pasku wyszukiwania.
- Kliknij „Instaluj” i poczekaj, aż aplikacja się zainstaluje.

2/ Rejestracja:

- Otwórz zainstalowaną aplikację.
- Wybierz opcję utworzenia nowego konta.
- Wprowadź wymagane dane, takie jak adres e-mail i hasło.

3/ Konfiguracja Lokalizacji:

- W aplikacji włącz usługi lokalizacji, aby pokazać oferty w Twojej okolicy.
- Możesz także wpisać adres manualnie.

4/Przeglądanie Ofert:

- Na głównym ekranie aplikacji znajdziesz listę restauracji, sklepów i kawiarni oferujących „Magiczne Torby”.

5/Wybór Oferty:

- Przejrzyj dostępne oferty. Każda oferta wyświetla cenę oraz czas odbioru.
- Gdy znajdziesz interesującą ofertę, kliknij na nią, aby zobaczyć więcej szczegółów.

6/ Zakup Magicznej Torby:

- Jeśli zdecydujesz się na zakup, kliknij przycisk „Zarezerwuj teraz”.
- Wykonaj płatność za pomocą dostępnych opcji płatności.

7/ Odbiór Żywności:

- Zanotuj godzinę i adres, podane w szczegółach zakupu, kiedy i gdzie należy odebrać żywność.
- Udaj się na miejsce o wyznaczonym czasie.

8/ Przygotowanie do Odbioru:

- Przynieś ze sobą torbę na zakupy, aby zmniejszyć zużycie plastiku.

9/ Potwierdzenie Odbioru:

- Po odbiorze zamówienia w restauracji czy sklepie, poinformuj obsługę, że zamówienie zostało odebrane poprzez aplikację.

10/ Ocena Doświadczenia:

- Po odbiorze i skosztowaniu jedzenia, możesz ocenić swoje doświadczenie w aplikacji. To pomoże innym użytkownikom w dokonywaniu wyborów.

Warsztaty kulinarne:

Menu podstawowe:

- Czerwony chłodnik
- Empanada warzywna
- Szarlotka

Menu z resztek:

- chipsy z obierek-pozostałości po chłodniku i empanadzie
- kompot jabłkowy z ogryzek i obierek - pozostałości po szarlotce
- zupa z liści rzodkiewki - pozostałości po chłodniku

TIPY na pozostałe odpadki:

- nawóz ze skorupki od jajek
- i inne

ZERO
WASTE



Chtodnik

na maślanec



4 porcje



60 minut

SKŁADNIKI

- 1 l maślanek naturalnej
- 330 dag zmielonych buraków (1 słoik)
- 1 średniej wielkości ogórek
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 pęczek szczypioru
- 1 pęczek kopru
- 4 jajka
- sól
- pieprz

PRZYGOTUJ

- tarka o dużych oczkach
- miska
- deska
- nóż, łyżka
- garnek

PRZYGOTOWANIE

1. Ogórek i rzodkiewkę tarkujemy na tarce lub kroimy w drobną kostkę. Siekamy szczypior i koperek.
2. Do miski wlewamy maślanę, dodajemy starte ugotowane buraczki, ogórek, rzodkiewkę, szczypior oraz koperek.
3. Dodajemy sól i pieprz do smaku. Mieszamy wszystkie składniki.
4. Pozostawiamy na 40 minut w lodówce, aby wszystkie smaki połączyły się ze sobą.
5. W międzyczasie gotujemy jajka na twardo. Po ugotowaniu kroimy na pół.
6. Po wyznaczonym czasie wyjmujemy nasz chłodnik z lodówki i serwujemy go z koperkiem, szczypiorkiem i jajkami.

Smacznego!

ZERO
WASTE



Empanada

z papryką, pomidorami i cebulą



6 osób



90 minut

SKŁADNIKI

FARSZ

- 2 duże cebule
- 3-4 papryki (czerwona i zielona)
- 2-3 ząbki czosnku
- sól i pieprz, słodka i ostra papryka do smaku
- 600 gram pomidorów bez skórki
- pół łyżeczki cukru
- oliwa z oliwek

CIASTO

- 500 gram mąki
- 100 ml oliwy z oliwek
- 150 ml ciepłej wody
- pół łyżeczki cukru
- 25 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka soli

PRZYGOTUJ

- okrągłą blaszkę/ formę, średnica 30 cm
- deska do krojenia
- nóż
- papier do pieczenia
- patelnię

PRZYGOTOWANIE FARSZU:

1. Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy pokrojoną w paski cebulę przez około 3 minuty, aż się zeszkli.
2. Następnie dodajemy drobno posiekaną paprykę i czosnek. Przyprawiamy: słodką i ostrą papryką w proszku, pieprzem i odrobiną soli.
3. Smażymy przez kolejne 5 minut, mieszając, aż warzywa będą miękkie i aromatyczne.
4. Dodajemy pomidory i doprowadzamy do wrzenia. Zdejmujemy z ognia i odcedzamy na sitku zachowując płyn, który spłynął.

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

1. Do ciepłej wody dodajemy cukier i pokruszone drożdże. Mieszymy aż do rozpuszczenia składników. Gdy zaczyn zacznie pracować dodajemy go do mąki, mieszamy z oliwą i solą.
2. Zagniatamy ciasto. Podczas zagniatania stopniowo dodajemy ok. 4 łyżki soku, który spłynął z nadzienia.
3. Gotowe ciasto zostawiamy w ciepłym miejscu do podwojenia objętości, w misce przykrytej ściereczką. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, dzielimy je na dwie części.
4. Jedną część wykładamy na blachę (okrągłą formę) wyłożoną papierem do pieczenia, tworząc na bokach formy wysoki rant.
5. Na ciasto wykładamy przygotowany wcześniej farsz. Następnie przykrywamy drugą częścią ciasta tak, aby warstwy ciasta się połączyły.
6. Resztkami ciasta dekorujemy wierzch empanady i smarujemy rozkłóconym jajkiem.
7. Pieczemy ok. 50-60 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C (opcja góra-dół).
8. Gdy ciasto się zarumieni oznacza, że jest gotowe.
9. Podajemy na ciepło.

ZERO
WASTE



Szarlotka

z cukrem pudrem



1 duża blacha



90 minut

SKŁADNIKI

- 4 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3/4 kostki margaryny
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 2 całe jajka + 2 żółtka
- 2 kg jabłek
- 1 cukier wanilinowy
- 1 łyżeczka cynamonu
- cukier puder do posypania szarlotki

PRZYGOTUJ

- okrągła blacha, średnica 30 cm
- sitko o drobnych oczkach
- folia spożywcza
- papier do pieczenia

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

1. Do miski wsypujemy mąkę i proszek do pieczenia, mieszamy.
2. Dodajemy posiekaną margarynę, żółtka i jajka, cukier, cukier wanilinowy.
Wyrabiamy ciasto do momentu, aż składniki połączą się ze sobą.
3. Ciasto owijamy folią i odstawiamy na 30 min do lodówki.

PRZYGOTOWANIE NADZIENIA Z JABŁEK:

1. Jabłka obieramy i kroimy w drobną kostkę.
2. Następnie odciskamy sok, dodajemy cukier wanilinowy i cynamon.

PRZYGOTOWANIE CIASTA DO PIECZENIA:

1. Przekrajamy ciasto na pół. Jedną połowę rozwałkujemy i przekładamy na wyłożoną papierem blachę.
2. Następnie na ciasto układamy nadzienie jabłkowe.
3. Przykrywamy drugą połową ciasta i nakłuwamy widelcem.
4. Pieczemy 45 minut w temperaturze 200 stopni .
5. Gotowe ciasto posypujemy cukrem pudrem.
6. Szarlotkę możemy podawać na ciepło lub na zimno.

ZERO
WASTE



chipsy

z obierek warzyw



1 duża blacha 🕒 40 minut

SKŁADNIKI

- obierki pozostałe z przygotowywanych wcześniej potraw
- możesz użyć obierki z innych potraw np. ziemniaków
- oliwa z oliwek
- sól
- czosnek granulowany

PRZYGOTUJ

- blacha,
- miska
- półmisek
- papier do pieczenia

PRZYGOTOWANIE CHIPSÓW:

Obierki z dobrze wyszorowanych warzyw (u mnie z buraków, ziemniaków i innych, które posiadasz) wrzuć do miski, polej niewielką ilością oliwy, posyp niewielką ilością soli i sporą ilością granulowanego czosnku (można dodać inne ulubione przyprawy, jak mieloną paprykę, bazylię etc.) i dobrze wymieszaj ręką. Obierki przełóż na blachę piekarnika (wyłożoną papierem do pieczenia) jednowarstwowo (!!) i piecz w temperaturze ok. 150°C aż będą chrupiące i zaczną się „zwijać”. Po wyjęciu z piekarnika przełóż chipsy na półmisek.

ZERO
WASTE



kompot

z obierek i gniazd nasiennych



1 dzbanek



40 minut

SKŁADNIKI

- obierki z 5 jabłek + gniazda nasienne
- 1,5 litra chłodnej wody
- 1 łyżka cukru z prawdziwą wanilią
- 1 łyżka cukru cynamonowego
- 50 g zwykłego cukru
-

PRZYGOTUJ

- rondelk
- drobne sito
- dzbanek

PRZYGOTOWANIE KOMPOTU:

- Obierki z jabłek oraz gniazda nasienne oplecione pozostałością miąższu jabłek umieść w rondelku
- Wlej 1,5 litra zimnej wody, wsyp wszystkie rodzaje cukru (waniliowy, cynamonowy i zwykły biały).
- Rondelk umieść na palniku, gotuj kompot pod lekko uchyloną pokrywką. Od momentu zagotowania, gotuj przez 30 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw do przestudzenia na kolejne 30 minut. Po tym przelej przez drobne sito wprost do dużego dzbanka.

ZERO
WASTE



kompot

z obierek i gniazd nasiennych



4 osoby



45 minut

SKŁADNIKI

- Liście z rzodkiewek pozostałych po gotowaniu chłodnika
- 4 duże ziemniaki
- 2 szalotki
- 25 g solonego masła
- 1 ½ warzywnej kostki bulionowej Bio
- sól, pieprz

PRZYGOTUJ

- rondlek
- blender

PRZYGOTOWANIE ZUPY:

- Liście, umyj, osusz i posiekaj.
- Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Szalotki i obierz i drobno poszatkuj.
- W rondlu rozpuść masło, podsmaż posiekaną szalotkę. Wrzuć liście rzodkiewki, wymieszaj z rozpuszczonym masłem. Dodaj ziemniaki, kostkę bulionową i około 80 cl wody.
- Dopraw solą i pieprzem i gotuj około 20 minut na wolnym ogniu, aż ziemniaki będą miękkie, w razie potrzeby dolej wody. Po ugotowaniu zmiksuj całość, dopraw do smaku.

ZERO
WASTE



TIPY

nawóz ze skorupki jajek



1L



10 minut

SKŁADNIKI

- skorupki jajek pozostałe po gotowaniu
- 1l wody

PRZYGOTOWANIE NAWOZU:

- zalać skorupki jajek gotującą się wodą i odstawić na około tydzień, co jakiś czas mieszając.
- Gdy skorupki jajek się rozpuszczą, nawóz będzie gotowy. Przed użyciem warto taki roztwór wstząsnąć aby się wymieszał.
- Takim nawozem ze skorupki jajek można podlewać bezpośrednio na ziemię wokół rośliny.

PRZYGOTUJ

- słoik 1 L

ZERO
WASTE





stowarzyszenie
centrum wspierania
organizacji pozarządowych
i inicjatyw obywatelskich

Zapraszamy do kontaktu:
cwop@cwop.org.pl

789 308 650



www.cwop.org.pl



@CentrumWspieraniaOrganizacjiPozarządowych

