

ROŚLINNA KUCHNIA ZERO WASTE



Ewa Witkiewicz

**ROŚLINNA
KUCHNIA
ZERO WASTE**

Ewa Witkiewicz

Tekst i redakcja: Ewa Witkiewicz

Korekta, projekt okładki i skład: Monika Stępień

Wydawca: Stowarzyszenie Wolnej Herbaty

Grafika na okładce: Bence Balla-Schottner (Unsplash)

Ikony: Creative Stall (The Noun Project)

Publikacja ta została opracowana przy pomocy finansowej Unii Europejskiej. Treść niniejszej publikacji jest wyłączną odpowiedzialnością **Stowarzyszenia Wolnej Herbaty** i w żadnym wypadku nie może być uważana za odzwierciedlającą stanowisko Unii Europejskiej.

Publikacja powstała w ramach projektu **Roślinna Kuchnia Zero Waste**, który jest częścią programu Make Europe Sustainable for All, związanego z realizacją działań przybliżających mieszkańcom Polski Cele Zrównoważonego Rozwoju 2030. Za realizację projektu w całości odpowiada **Stowarzyszenie Wolnej Herbaty**.

<http://wolnaherbata.pl>

<https://facebook.com/wolnaherbata>

Copyright © by Stowarzyszenie Wolnej Herbaty, 2019

Treść przedstawiona w niniejszej publikacji objęta jest prawem autorskim i podlega ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631). Kopiowanie i przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.

ISBN 978-83-956447-0-2

Wydanie pierwsze

Katowice 2019



STOWARZYSZENIE
WOLNEJ HERBATY



MAKE EUROPE
SUSTAINABLE
FOR ALL



SPIIS TREŚCI

WSTĘP	5
ZERO WASTE	24
ZERO WASTE W KUCHNI	35
GOTOWANIE Z RESZTEK	74
WYMIAR SPOŁECZNY	109
KOMPOST	115
RZECZ O NAS	120
PRZEPISY OD C DO Z	125
BIBLIOGRAFIA	128

WSTEP



Skoro czytasz tę publikację, prawdopodobnie chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o **kuchni roślinnej**, ograniczaniu odpadów lub **problemie marnowania żywności**. Być może posiadasz już pewną wiedzę na ten temat lub dopiero dowiadujesz się, co możesz zrobić dla naszej planety. Bez względu na zakres Twojej wiedzy i styl życia, zapraszamy Cię do przeczytania tej pozycji!

Chcielibyśmy przypomnieć Ci podstawowe wiadomości lub zapoznać z tematem **Zero Waste**, polecić kilka ciekawych przepisów na dania roślinne, które pozwolą Ci „uratować” resztki i zwrócić Twoją uwagę na kilka ważnych kwestii związanych z klimatem i **Agendą 2030**, o której przeczytasz na kolejnych stronach. Znajdziesz tu zarówno bardzo podstawowe informacje i przepisy, które pomogą Ci wdrożyć się w temat, jak i kilka sposobów, które pomogą Ci podjąć dalsze kroki w ograniczeniu produkcji odpadów i włączeniu do jadłospisu kuchni roślinnej.



Czy wiesz, że...

W Polsce rocznie
marnujemy średnio **235 kg**
żywności na osobę?



Z różnych ziół i natek, na które nie
masz pomysłu, możesz
przygotować **pesto**
w duchu *Zero Waste*?



Hodowla zwierząt
przeznaczonych na mięso
pochłania **ogromne**
ilości wody?




Jeśli jeszcze się nie znamy, a nazwa **Stowarzyszenie Wolnej Herbaty** brzmi dla Ciebie obco, kilka informacji o nas: jesteśmy **młoda organizacją proekologiczną** działającą w Katowicach. Interesujemy się głównie, ale nie wyłącznie, obszarem **Zero Waste** (ograniczanie produkcji odpadów) i troską o klimat. Mamy na koncie kilka ciekawych projektów, a więcej informacji o nas znajdziesz w **końcowym rozdziale**.

Publikacja którą właśnie czytasz, jest częścią projektu **Roślinna Kuchnia Zero Waste**, będącego inicjatywą naszego Stowarzyszenia i częścią europejskiego programu **Europa Zrównowazona dla Wszystkich**.

Program ten ma na celu zwiększenie świadomości i kontroli społecznej nad realizacją **Agendy 2030**, zawierającej **Cele Zrównowalonego Rozwoju** w Europie. W realizację projektu zaangażowanych jest około 24 organizacji pozarządowych pod kierunkiem **Europejskiego Biura Ochrony Środowiska [1]**. **Projekt Roślinna Kuchnia Zero Waste jest współfinansowany przez Komisję Europejską.**





W ramach projektu przeprowadziliśmy 4 spotkania warsztatowe dla kilkunastoosobowych grup mieszkańców Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Podczas tych czterech warsztatów pokazaliśmy uczestnikom kilka roślinnych przepisów i dyskutowaliśmy o zagadnieniach, które znajdziecie w kolejnych rozdziałach niniejszej publikacji.

Serdecznie dziękujemy za współpracę **Instytutowi na Rzecz Ekorozwoju**, odpowiedzialnemu za program grantowy w Polsce, a także instytucjom, dzięki którym mogliśmy spotkać się z uczestnikami w ich miastach:

- **Mysłowicki Ośrodek Kultury,**
- **Centrum Organizacji Pozarządowych w Katowicach,**
- **Miejski Dom Kultury Szopienice-Giszowiec,**
- **Miejski Dom Kultury w Mikołowie.**

Wierzymy, że edukacja nie powinna mieć barier, dlatego chcielibyśmy podzielić się wiedzą również z Tobą, gdziekolwiek jesteś.



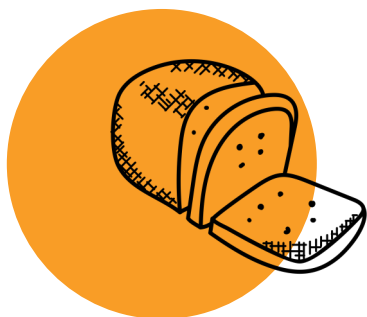
Marnowanie żywności

Według raportu Organizacji Narodów Zjednoczonych, na świecie marnuje się 1,3 mld ton żywności rocznie. Zbyt abstrakcyjna liczba? Statystyki unijne wskazują na roczne straty w wysokości 88 mln ton jedzenia. Jest to równowartość 20% jedzenia wyprodukowanego w Unii Europejskiej. Aby zdać sobie sprawę z tego problemu, zmniejsz skalę i wyobraź sobie pięć dużych regałów z dobrym, zdatnym do spożycia jedzeniem. Cały jeden regał zostanie wyrzucony do kosza. Okropne, prawda? Straty najczęściej odnotowuje się w domach (53%), jednak dochodzi do nich na wszystkich etapach łańcucha produkcji i dystrybucji żywności [2].

A jak sytuacja wygląda w Polsce? Wszyscy kojarzymy kilka podstawowych sposobów na niemarnowanie jedzenia, przekazywanych nam przez mamy i babcie; szacunek do jedzenia jest również zakorzeniony w naszej kulturze, zatem ogromnym zaskoczeniem może być fakt, że zajmujemy niechlubne piąte miejsce ze względu na wyrzucanie żywności w Unii Europejskiej. W Polsce rocznie marnuje się 9 mln ton żywności, co daje średnią 235 kg na mieszkańca. Średnia unijna wynosi jedynie 173 kg na osobę [2].



Najbardziej powszechnymi powodami wyrzucania jedzenia są **przegapienie terminu przydatności do spożycia** (29%) i **zbyt duże zakupy** (20%). A najczęściej wyrzucanymi produktami: **pieczywo**, **owoce**, **wędliny**, **warzywa** i **jogurty**, czyli artykuły spożywcze, które bardzo łatwo przetworzyć w dania z resztek. Tym bardziej powinno nas to zmotywować do prób wyeliminowania marnotrawstwa [3].



W kolejnych rozdziałach opowiemy, jak należy interpretować terminy przydatności do spożycia, dzięki czemu dowiesz się, że nie wszystkie produkty po terminie są niebezpieczne. Kwestię zakupów poruszymy natomiast w ramach bardziej obszernego zagadnienia *Zero Waste*, a dokładniej jego stosowania w kuchni. O tym, i o tym czym jest *Zero Waste*, przeczytasz na kolejnych stronach. W naszej publikacji nie będziemy opowiadać o wędlinach, czy jogurtach, natomiast przedstawimy kilka sposobów, jak „uratować” pozostałe spośród najczęściej wyrzucanych produktów.



Dlaczego to wszystko takie ważne? Przede wszystkim dlatego, że marnowanie jedzenia to nie tylko marnowanie naszych pieniędzy. Zanim artykuły spożywcze zostaną przez nas kupione, muszą zostać wyprodukowane, a później odpowiednio zapakowane, przetransportowane i dystrybuowane. Produkcja żywności pochłania wiele zasobów, takich jak woda, paliwo i energia elektryczna. **Aby wyprodukować jedno jabłko, potrzeba w przybliżeniu 125 litrów wody [4]!** W przypadku produkcji mięsa, sprawa wygląda jeszcze gorzej – o jej kosztach przeczytasz w części poświęconej **weganizmowi**.

Wiele upraw rolnych zlokalizowanych jest w krajach cierpiących z powodu deficytów wody. Wyrzucanie jedzenia powoduje zatem **marnowanie cennych zasobów w krajach rozwijających się**. Produkcja rolna odpowiada również za **90% emisji związków amoniaku**, mającego negatywny wpływ na jakość powietrza, **50-80% ładunków azotu odprowadzanych do wód słodkich**, co skutkuje pogorszeniem ich jakości i negatywnie wpływa na ekosystemy wodne, a także **10% emisji gazów cieplarnianych**, przyczyniających się do zmian klimatu [5]. Jeśli wyrzucone przez nas jedzenie trafi na wysypisko śmieci, nie będzie miało na nim optymalnych warunków do rozkładu i dodatkowo spowoduje wydzielanie metanu, jednego z gazów cieplarnianych.



Agenda 2030 [6]

Być może nie znasz jeszcze terminu **Cele Zrównoważonego Rozwoju**, a nazwa **Agenda 2030** brzmi dla Ciebie obco. Dokument *Przekształcamy nasz świat: Agenda na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030* został przyjęty przez wszystkie państwa partnerskie ONZ w 2015 roku, zastępując *Milenijne Cele Rozwoju* z 2000 roku. **Agenda 2030** określa **17 Celów Zrównoważonego Rozwoju** oraz 169 zadań, które mają zostać osiągnięte przez ludzkość do 2030 roku.

Cele **Agendy 2030** dotyczą 5 obszarów (5xP): **ludzie** (ang. *people*), **planeta** (ang. *planet*), **dobrobyt** (ang. *prosperity*), **pokój** (ang. *peace*), **partnerstwo** (ang. *partnership*), i obejmują szeroki zakres wyzwań w obszarach takich jak ubóstwo, głód, zdrowie, edukacja, równość płci, zmiany klimatu, zrównoważony rozwój, pokój, czy sprawiedliwość społeczna.

Agenda 2030 jest uniwersalnym planem rozwoju dla świata, jednak wymaga dostosowania do realiów każdego państwa i przełożenia globalnych celów na grunt krajowy, regionalny i lokalny. Złożoność **Celów Zrównoważonego Rozwoju** wymaga zaangażowania i odpowiedzialnej współpracy, a także uświadomienia ich znaczenia dla każdego.



Cele Zrównoważonego Rozwoju [6]

1. Eliminacja ubóstwa we wszystkich jego formach na całym świecie;
2. Eliminacja głodu, osiąganie bezpieczeństwa żywnościowego i lepsze odżywianie oraz promowanie zrównoważonego rolnictwa;
3. Zapewnienie wszystkim ludziom w każdym wieku zdrowego życia oraz promowanie dobrostanu;
4. Zapewnienie wszystkim edukacji wysokiej jakości oraz promowanie uczenia się przez całe życie;
5. Osiąganie równości płci oraz wzmocnienie pozycji kobiet i dziewcząt;
6. Zapewnienie wszystkim ludziom dostępu do wody i warunków sanitarnych poprzez zrównoważoną gospodarkę zasobami wodnymi;
7. Zapewnienie wszystkim dostępu do źródeł stabilnej, zrównoważonej i nowoczesnej energii po przystępnej cenie;
8. Promowanie stabilnego, zrównoważonego i inkluzywnego wzrostu gospodarczego, pełnego i produktywnego zatrudnienia oraz godnej pracy dla wszystkich ludzi;
9. Budowa stabilnej infrastruktury, promowanie zrównoważonego uprzemysłowienia oraz wsparcie innowacyjne;



10. Zmniejszenie nierówności w krajach i między krajami;
11. Uczynienie miast i osiedli ludzkich bezpiecznymi, stabilnymi, zrównoważonymi oraz sprzyjającymi włączeniu społecznemu;
12. Zapewnienie wzorców zrównoważonej konsumpcji i produkcji;
13. Podjęcie pilnych działań w celu przeciwdziałania zmianom klimatu i ich skutkom;
14. Ochrona oceanów, mórz i zasobów morskich oraz wykorzystywanie ich w sposób zrównoważony;
15. Ochrona, przywracanie oraz promowanie zrównoważonego użytkowania ekosystemów lądowych, zrównoważone gospodarowanie lasami, zwalczanie pustynnienia, powstrzymywanie i odwracanie procesu degradacji gleby oraz powstrzymanie utraty różnorodności biologicznej;
16. Promowanie pokojowego i inkluzywnego społeczeństwa, zapewnienie wszystkim ludziom dostęp do wymiaru sprawiedliwości oraz budowę na wszystkich szczeblach skuteczne i odpowiedzialne instytucje, sprzyjające włączeniu społecznemu;
17. Wzmocnienie środków wdrażania i ożywienie globalne partnerstwo na rzecz zrównoważonego rozwoju.



Dwa spośród powyższych celów szczególnie wiążą się z tematami marnowania żywności, kuchni roślinnej i Zero Waste, które omawiamy w tym projekcie:

12. Zapewnienie wzorców zrównoważonej konsumpcji i produkcji;
13. Podjęcie pilnych działań w celu przeciwdziałania zmianom klimatu i ich skutkom;



Celem naszego projektu jest zwrócenie Twojej uwagi na bardziej zrównoważoną i świadomą konsumpcję, a także na zagrożenia wynikające ze zmian klimatu – jest to temat nierozdzielnie związany z obszarem żywności. Pełny tekst [Agendy 2030](#) w wersji polskiej możesz znaleźć [tutaj](#).



Weganizm a dieta roślinna

Czym różni się weganizm od wegetarianizmu? I jak ma się do tego termin „dieta roślinna”?

Weganizm to przede wszystkim styl życia polegający na wyeliminowaniu z życia wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak: mięso, w tym mięso ryb i owoce morza, kości, skóra, tłuszcz, podroby, nabiał, jajka, miód, barwniki pochodzenia zwierzęcego, a także produkty niespożywcze, np. futra, odzież skórzana, kosmetyki zawierające produkty odzwierzęce. Weganizm, choć bywa utożsamiany z terminem „dieta roślinna”, ma zatem szerszy zakres znaczeniowy, niż sama dieta.



Wegetarianie, z kolei, odrzucają produkty pochodzące bezpośrednio z ciała zwierzęcia (w tym ryb i owoców morza) – nie tylko ich mięso, ale również wymienione wyżej inne składniki, pochodzące z ciała: podroby, skóra, tłuszcz, enzymy i inne. Spożywają oni natomiast jajka, nabiał i inne produkty, które nie są częściami ciała zwierząt.



Przejęcie na dietę roślinną może następować z różnych powodów – zdrowotnych, etycznych, czy też w trosce o klimat. Choć niewątpliwie jest to bardziej etyczna droga (ze względu na los zwierząt hodowlanych), nie chcemy namawiać Cię na ścisły weganizm. Każdy z nas ma własne sumienie i to do Ciebie należy decyzja, jakich wyborów dokonasz bez nacisków.

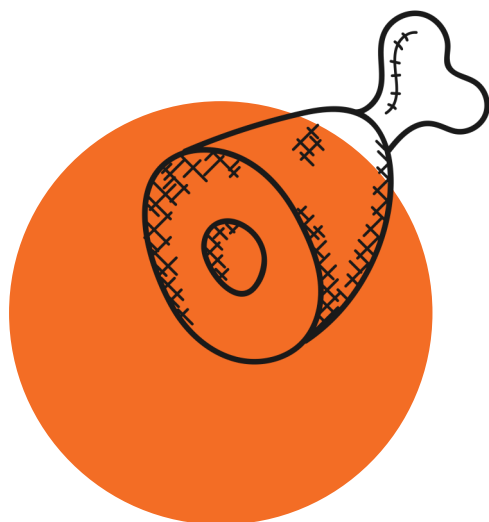


Jaki wpływ ma przemysłowa hodowla zwierząt na środowisko? Wiąże się ona z ogromnym zużyciem zasobów, emisją gazów cieplarnianych oraz wycinką lasów. Hodowla zwierząt jest odpowiedzialna za aż **15% światowej emisji gazów cieplarnianych**, powstających w wyniku procesów trawiennych zwierząt, z czego aż 65% to gazy powstające za sprawą produkcji wołowiny i nabiału [7]. Konsekwencją hodowli przemysłowej jest również ogromne zużycie wody. **Aby wyprodukować 1 kg wołowiny, zużywa się aż 14500 litrów** [8]. Wyprodukowanie produktów odzwierzęcych pochłania nawet 1/3 światowych zasobów świeżej wody [9].

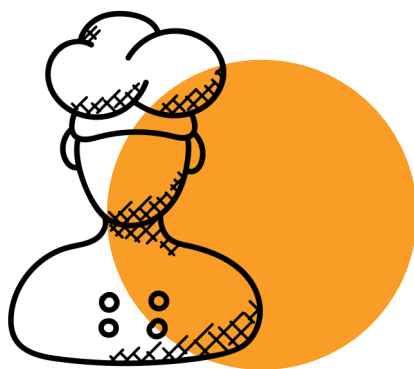


Jak podają **Otwarte Klatki**, aż 98% wody zużywanej na rzecz hodowli zwierząt, pochłaniają uprawy roślin stanowiących paszę. Każdego roku dochodzi też do przekształcania ogromnych terenów w pastwiska bądź pod uprawę roślin na paszę. Już 71% lasów deszczowych w Ameryce Południowej zostało wyciętych, z przeznaczeniem na pastwiska i ферmy hodowli bydła, w dodatku 14% lasów zostało wyciętych pod uprawę soi na paszę (dla krów, nie wegetarian). Ciemną stroną hodowli jest też nawożenie pól odpadami hodowlanymi (obornikiem) i w efekcie skażenie wód gruntowych, a także intensywny wypas, który powoduje erozję gleby oraz zanikanie naturalnych siedlisk dzikich gatunków [10].

Z tego względu, warto rozważyć przynajmniej ograniczenie spożycia mięsa. Wprowadzenie do swojego życia dań wyłącznie roślinnych, nawet na kilka dni w tygodniu, będzie dobrym uczynkiem dla planety.



Częstą obawą osób zainteresowanych weganizmem (lub ich zmarłych bliskich) jest zapewnienie organizmowi odpowiednich źródeł białka lub żelaza pochodzenia roślinnego.



Zalecane dzienne spożycie białka dla dorosłych kobiet i mężczyzn wynosi 0,9 g na kilogram masy ciała. W przypadku dzieci i nastolatków wskaźnik ten jest nieco wyższy – 0,95-1,1 g/kg u dzieci powyżej 3. roku życia i nastolatków, a w przypadku dzieci młodszych – 1,17 g/kg masy ciała. Zalecane dzienne spożycie jest również wyższe w ciąży (1,2 g/kg masy ciała) oraz w okresie laktacji – aż 1,45 g/kg masy ciała [11].



Źródła białka [12]

spirulina: 66 g białka na 100 g

soja: 34 g/100 g

pestki dyni: 30 g/100 g

fasola: 29,5 g/100 g

orzeszki ziemne: 27 g/100 g

soczewica czarna i zielona: 26 g/100 g

soczewica czerwona: 25 g/100 g

groch: 24 g/100 g

soczewica żółta: 23 g/100 g

słonecznik: 23 g/100 g

ciecierzyca: 22 g/100 g

nasiona chia: 21 g/100 g

migdały: 19 g/100 g

sezam: 18 g/100 g

orzechy nerkowca: 17 g/100 g

tofu: 14 g/100 g

komosa ryżowa: 13 g/100 g

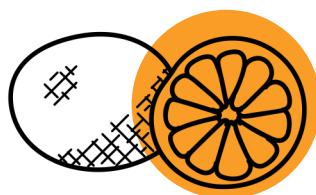


Źródła żelaza [13]

soja: 8,5 mg/kubek
biała fasola: 6,5 mg/kubek
soczewica: 6 mg/kubek
tofu: 5,4 mg/kubek
amarantus (gotowany): 5 mg/kubek
ciecierzyca: 4,5 mg/kubek
fasolka edamame: 3,5 mg/kubek
fasola mung: 3 mg/kubek
groszek: 2,5 mg/kubek
pieczarka: 2,5 mg/kubek
komosa ryżowa: 2,5 mg/kubek
szpinak gotowany: 2 mg/ ½ kubka
burak gotowany: 1,5 mg/kubek
chleb pełnoziarnisty: 1,5 mg/kromka
dynia: 1,5 mg/kubek
pasta sezamowa: 1 mg/łyżka
pietruszka (natka): 1 mg/ ½ kubka



Choć zapotrzebowanie organizmu na żelazo wynosi około 1-1,4 mg dziennie (w zależności od płci), w naszych jelitach rzeczywiście wchłania się około 10% ilości spożywanego żelaza. Z tego względu, zalecane dzienne spożycie żelaza dla mężczyzn wynosi 10 mg, a dla kobiet w wieku rozrodczym – 18 mg. W okresie wzrostu, z kolei, wartość tą szacuje się na 12-15 mg. Szczególnie wysokie zapotrzebowanie na żelazo występuje w okresie ciąży i wynosi aż 27 mg na dobę. Maksymalne tolerowane dzienne spożycie żelaza u osób dorosłych to 45 mg. Aby odpowiednio przyswajać żelazo, należy pamiętać o dostarczaniu organizmowi również witaminy C [14]!



Każdej osobie zainteresowanej weganizmem lub wegetarianizmem polecamy konsultację z dietetykiem. Wielu specjalistów w tej dziedzinie posiada fachową wiedzę na temat weganizmu, a konsultacja będzie najbardziej rozsądnym sposobem na zaplanowanie zbilansowanego jadłospisu. Jeśli nie wiesz, czy w Twojej okolicy pracuje dietetyk otwarty na wegańskich klientów, możesz poprosić o polecenie specjalisty na lokalnej wegańskiej grupie na Facebooku.



**ZERO
WASTE**



Zero Waste i Piramida 5R

Zero Waste, zagadnienie pojawiające się w nazwie naszego projektu, dosłownie oznacza „zero odpadów” lub „zero marnowania”. To styl życia, polegający na generowaniu jak najmniejszej ilości odpadów [15]. Według definicji *Zero Waste International Alliance*, jest to „ochrona wszystkich zasobów poprzez odpowiedzialną produkcję, konsumpcję, ponowne wykorzystanie i odzyskiwanie wszystkich produktów, opakowań i materiałów – bez ich spalania oraz bez zrzutów do ziemi, wody lub powietrza, które zagrażają środowisku lub zdrowiu ludzkiemu” [16].

Jedną z prekursorów podejścia *Zero Waste* jest *Bea Johnson*, Francuzka na co dzień żyjąca w Stanach Zjednoczonych. W 2008 roku *Bea* wraz ze swoją 4-osobową rodziną drastycznie ograniczyła produkcję odpadów w gospodarstwie domowym – roczny zbiór ich śmieci, których nie dało się już ponownie wykorzystać lub skompostować, zmieścił się w jednym słoiku. *Bea Johnson* jest autorką książki *Pokochaj swój dom* i bloga *Zero Waste home*, w których przedstawia sposoby na to, jak produkować mniej śmieci [17].



Inspirując się ciekawymi przykładami z Polski i świata, pamiętajmy o tym, że (może) nigdy nie osiągniemy ideału życia w pełni bezodpadowego. Dobrze jest jednak dążyć do ciągłego udoskonalania naszych nawyków, zaczynając od wybranego obszaru życia.

Jeśli interesuje Cię tematyka Zero Waste i masz już pewne wiadomości na ten temat, przypomnij sobie **5 podstawowych zasad**, które odpowiadają, jak w prosty sposób ograniczyć produkcję odpadów. Jeśli jest to dla Ciebie nowość, tym bardziej przyjrzyj się poniższym wskazówkom, które znajdują zastosowanie w wielu aspektach życia.

REFUSE

REDUCE

REUSE

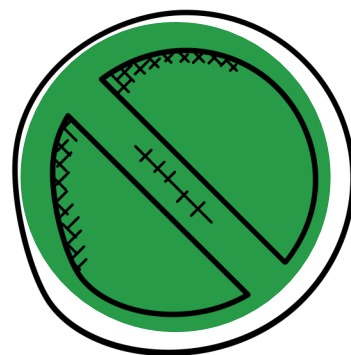
RECYCLE

ROT



REFUSE – odmawiaj

Nie potrzebujesz aż tylu rzeczy. Dotyczy to zarówno ilości jedzenia w Twoim domu, jak i przedmiotów materialnych, które kuszą i czekają, aż je kupisz lub zabierzesz. Zastanów się, czy potrzebujesz gadżetu, którym nacieszysz się przez krótki czas, po czym wrzucisz do szuflady. Odmawiaj darmowych gadżetów reklamowych, jeśli nie mają dla Ciebie większej wartości i nie będziesz ich używać. Zanim kupisz nowe ubrania na wyprzedaży, pomyśl, czy rzeczywiście ich potrzebujesz i czy będziesz je zakładać.



Jeśli Twoja szafa pęka w szwach i masz już ulubione ubrania, z którymi nie chcesz się rozstawać, daruj sobie zakup nowych. Pamiętaj, że wyprodukowanie nowych przedmiotów niesie za sobą zużycie nowych zasobów, takich jak materiał (i jego zebranie), prąd, woda, siła robocza ludzi zaangażowanych w produkcję, koszty transportu i paliwa (związane z emisją spalin) i wiele innych.



Niektórym wydaje się, że skoro towar został już wyprodukowany, należy go kupić, by uniknąć jego zmarnowania, a transakcja dokonana w sklepie nie ma już znaczenia – pamiętaj jednak, że każdy zakup danego produktu to zamówienie złożone na identyczny produkt u dostawcy. Jeśli kupujesz określony towar, Twój zakup dla producenta oznacza zwiększone zapotrzebowanie na ten przedmiot, więc zgodnie ze złożonym przez Ciebie „zamówieniem”, wyprodukowana zostanie kolejna sztuka identycznego produktu, przy jednoczesnym zużyciu zasobów niezbędnych do jego produkcji.

Zasada *refuse* dotyczy również kuchni. W kolejnych rozdziałach przeczytasz, że warto mieć rozbudowaną spiżarnię pełną trwałych produktów – pamiętaj by podejść do tematu ze zdrowym rozsądkiem. Planuj zakupy, a jeśli zdarzy Ci się nieplanowany wypad do sklepu, zastanów się, czy rzeczywiście potrzebujesz określonego produktu i czy nie zmarnujesz go. Odmawiaj promocjom, które nie mają dla Ciebie większego znaczenia i sprzedawcom, którzy próbują nakłonić Cię do nieprzemysłanego zakupu, ale przede wszystkim, odmawiaj sobie.



REDUCE – redukuje/ograniczaj

Przyjrzyj się rzeczom, które kupujesz. W kolejnych rozdziałach poznasz jeden z wielu sposobów prowadzenia list zakupów. Nie poprzestawaj jednak na wykorzystaniu listy jedynie podczas wizyty w sklepie. Zachowaj listy zakupów z dłuższego czasu (tydzień, dwa tygodnie lub miesiąc) i zastanów się, które przedmioty zostały kupione w nadmiarze lub zupełnie niepotrzebnie. Jeśli coś się zmarnowało lub przygotowanie produktu przysporzyło Ci trudu, postaraj się kupić mniejszą ilość towaru.

Przeanalizuj też kwestię opakowań Twojej żywności. Być może uda Ci się ograniczyć zużycie plastikowych opakowań na rzecz szklanych słoików czy też buteleczek, lub kupić produkt do własnego opakowania. Wiele gotowych produktów, przy odrobinie organizacji, możesz również zastąpić odpowiednikami przygotowanymi w domu. Jeśli zdarza Ci się jeść na mieście i zamawiać jedzenie na wynos w plastikowych lub styropianowych (nieprzetwarzalnych!) opakowaniach, dobrym ruchem będzie jedzenie na miejscu, korzystając z wielorazowych naczyń lub przygotowanie obiadów do pracy w domu i zabranie ich w wielorazowych pojemnikach.



W ten sam sposób możesz ograniczyć lub całkowicie wyeliminować zużycie jednorazowych kubków na wynos z kawiarni. Choć opakowania te mogą przypominać papier, tak naprawdę są mieszanką wielu sztucznych tworzyw, trudnych do rozdzielenia i przetworzenia, zatem nie wszędzie ich recykling jest możliwy. Wiele kawiarni umożliwia kupowanie kawy i innych napojów do własnych kubków – więcej o akcji *Z własnym kubkiem* dowiesz się na stronie **Polskiego Stowarzyszenia Zero Waste**.

Poza jedzeniem i opakowaniami, możesz ograniczyć również zużycie, a co za tym idzie, kupowanie artykułów kuchennych, takich jak folie lub ręczniki papierowe. Możesz zarezerwować je na wyjątkowe potrzeby lub ograniczyć ilość jednorazowego zużycia, a idealnie będzie, gdy zastąpisz je wielorazowymi odpowiednikami. Pamiętaj również, że lepiej mieć mniej przedmiotów, z którymi będziesz mieć szczególną relację, niż nadmiar rzeczy, z których większości nawet nie użyjesz. Prosty sposób na rozpoczęcie ograniczania produkcji odpadów jest przeanalizowanie składu Twojego kosza. Co wyrzucasz najczęściej? Czy są to produkty, które łatwo da się wyeliminować lub ograniczyć? Zastanów się nad tym, które śmieci powinny rzadziej lądować w Twoim koszu.



REUSE – używaj ponownie

Ten obszar daje Ci największe pole do popisu jeśli chodzi o kreatywność. Nie sztuką jest obkupić się w wymyślne, modne gadżety *Zero Waste*, ale w pełni wykorzystać potencjał na pozór zbędnych przedmiotów i produktów. Na pierwszy ogień na pewno pójdą resztki jedzenia, z których może powstać nowe danie – ten temat będziemy przerabiać wielokrotnie w dalszych częściach.



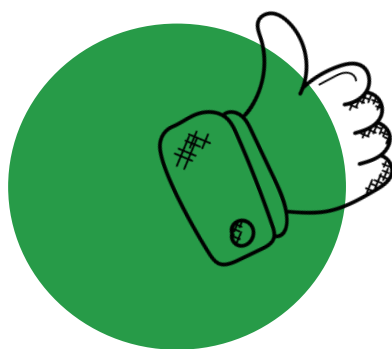
Ponownie wykorzystujemy też przedmioty, które będą pełniły rolę naszych „pomocników” w kuchni – szklane słoiki posłużą nie tylko na przetwory, ale również przydadzą się na zakupach lub do przechowywania trwałych, sypkich produktów. Większe na mąkę i kasze, mniejsze – na przyprawy. Możesz również zabrać w nich lunch do pracy.

Kolejnym pomocnikiem będą woreczki na zakupy, w których możesz transportować pieczywo, owoce, orzechy i inne produkty na wagę. Do wykonania woreczków możesz wykorzystać stare materiały, firankę, a nawet zbędną siateczkę do prania bielizny z większego zestawu.



Na kolejnym poziomie przeróbek, możesz wykonać myjkę do naczyń/ciała z dziurawych rajstop lub sznurka konopnego, często wykorzystywanego w ogrodnictwie. Niektórzy wykorzystują ponownie odpady do upcyklingowych dekoracji lub dziecięcych prac plastycznych, jednak nie każdy lubi tego rodzaju estetykę. Jeśli natomiast zależy Ci na przekazaniu komuś zużytych, czystych opakowań, a nie masz w swoim otoczeniu osób, które chętnie przerobią je na coś innego, zajrzyj na lokalne facebookowe grupy typu „oddam odpady”.

Ponowne wykorzystywanie przedmiotów wiąże się również z odpowiednim dbaniem o to, co mamy, a jeśli się zepsują – ich naprawą. Zadbaj o to, by noże kuchenne, drewniane deski i akcesoria, czy patelnie z nieprzywierającą powłoką zawsze myć ręcznie – unikniesz tym samym ich zniszczenia. Wiele rodzajów noży kuchennych możesz ponownie naostrzyć. Inne zepsute sprzęty możesz oddać do serwisu lub odwiedzić kawiarenkę naprawczą, którą cyklicznie organizujemy w Katowicach (takie kawiarenki odbywają się także m.in. w Pile i Warszawie).



RECYCLE – przetwarzaj

Tak naprawdę recykling powinien być dla nas ostatecznością, jednak jeśli w Twoim domu znajdzie się jakieś opakowanie, lepiej by było wykonane z surowców, które można przetworzyć – czyli z jednolitego materiału, a nie mieszanki kilku tworzyw. Jeśli nie możesz wykorzystać opakowania ponownie, zadbaj o to, by trafiło do odpowiedniej kategorii śmieci.



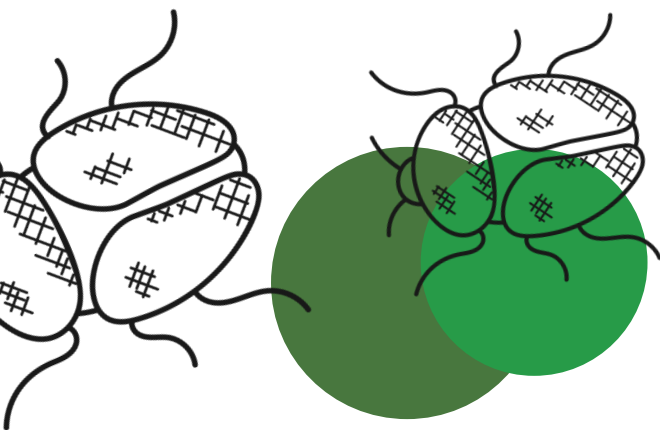
Pamiętaj, że plastikowe opakowania najgorzej znoszą przeróbkę i już po pierwszym razie znacznie tracą na jakości, a po kilku cyklach nie nadają się już do niczego. Dla porównania, szkło można przetwarzać niemal bez końca. Ponadto, nie wszystkie rodzaje plastiku nadają się do recyklingu. Najcenniejszym jakościowo materiałem wśród plastiku jest PET, wykorzystywany w produkcji na przykład butelek na napoje. Jednak i w tym przypadku, z każdą przeróbką jego jakość i przydatność drastycznie się zmniejsza, więc ostatecznie i ten rodzaj plastiku w końcu trafi na wysypisko.



ROT – kompostuj

Nie wszyscy decydują się na ten krok, jednak na pewno warto spróbować. Jeśli resztki Twojego jedzenia trafią na wysypisko, nie będą mieć odpowiednich warunków do rozkładu i zaczną wydzielać metan, jeden z gazów cieplarnianych. O wiele lepiej jest przygotować nawet mały kompostownik, który można trzymać nawet wewnątrz mieszkania.

Dowiedz się, czy w Twojej okolicy znajduje się ogólnodostępny kompostownik albo załóż własny, choćby z sąsiadami. Więcej informacji o kompostowaniu znajdziesz w **osobnym rozdziale**, w którym dowiesz się, że wykonanie małego kompostownika jest proste, daje wiele korzyści i satysfakcji.



**ZERO
WASTE
W
KUCHNI**



DOMOWA SPIŻARKA

Choć w wielu innych sytuacjach minimalizm jest wskazany, nie musi on panować w Twojej spiżarni. Paradoksalnie, bardziej rozbudowany zapas trwałych produktów pomoże Ci ograniczyć lub wyeliminować marnowanie jedzenia, stwarzając więcej możliwości i pomysłów na dobry posiłek. Produkty suche lub o dłuższym okresie przydatności stworzą bazę, która będzie dobrym punktem startowym do ułożenia jadłospisu.



O wiele wygodniej będzie wybrać się do sklepu po kilka świeżych, sezonowych produktów, które wkomponujemy w naszą bazę, niż stworzyć listę zakupów całkowicie od zera. Na początku zaopatrz się w klasyczne trwałe produkty, przyprawy i inne dodatki, które lubisz. Będzie to jednorazowy większy wydatek, który w dłuższej perspektywie pozwoli Ci jedynie uzupełniać zapasy i pozwoli zaoszczędzić, jeśli będziesz gotować w domu.



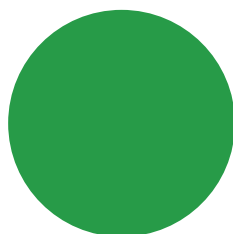
Główną przyczyną marnowania żywności w domu jest kupowanie zbyt dużej ilości świeżego jedzenia o krótkiej przydatności do spożycia. Na pewno zdarzyło Ci się pod wpływem impulsu kupić większą ilość jedzenia z myślą „coś z tego zrobię”. Gromadzenie świeżych produktów sprawia, że nie mając na nie pomysłu, często nie nadążamy z przyrządzeniem kupionego jedzenia lub rzucamy je w najdalszy kąt lodówki, dając początek nowemu życiu, które może się na nim rozwinąć, a następnie wylądować w koszu.

Problemem jest również niewłaściwe przechowywanie produktów. Niektóre owoce, zwłaszcza jabłka i banany, powinny być przechowywane osobno, z uwagi na wydzielany przez nie etylen, który przyspiesza dojrzewanie owoców. Owoców nie trzymaj również w siatkach, czy workach. Należy je myć dopiero bezpośrednio przed spożyciem. Pozwól oddychać produktom takim jak chleb, czy inne pieczywo. Szczelne zamknięcie doprowadzi do pojawienia się pleśni, przez którą pieczywo musi zostać wyrzucone. Wyschnięte pieczywo może natomiast zostać przetworzone w inne dania, o czym przeczytasz w dalszych częściach. Aby uniknąć wysychania chleba, możesz go zamrozić.



Warzywa wymagające przechowywania w lodówce powinniśmy umieszczać w przeznaczonych do tego **szufladach**. Panuje tam temperatura około 10°C i największa wilgotność. **Dolna półka** przeznaczona jest dla produktów, które nie goszczą w lodówkach wegan, jednak gdy dzielisz lodówkę z innymi osobami, zadbaj o to, by surowe mięso i ryby trafiło właśnie na dolną półkę, na której panuje najniższa temperatura. **Środkowa półka** to miejsce na produkty o krótkiej trwałości do spożycia. Są to na przykład domowe obiady, a także produkty, które należy szybko zjeść po otwarciu, w tym dania gotowe, pasty do pieczywa, a dla niewegan na przykład sery i wędliny [18].

Na **górnej półce** powinny znaleźć się przede wszystkim produkty zawierające „dobre” bakterie – niektóre jogurty roślinne lub niewegańskie produkty nabiałowe. To miejsce pozwala „dobrym” bakteriom działać i nie doprowadza do pojawienia się szkodliwych bakterii. **Przestrzeń na drzwiach** to dobre miejsce dla przetworów, soków i sosów, które nie wymagają zbyt niskiej temperatury przechowywania i nie są wrażliwe na wahania temperatur związane z otwieraniem drzwi lodówki [18].



Jeśli lubisz gromadzić produkty, dużo gotujesz lub po prostu boisz się, że zostaniesz bez jedzenia w dni wolne od handlu, zaopatrzyć się w produkty o dłuższym terminie przydatności, które nie zepsują się po kilku dniach – ryż, kasze, makarony, wszelkiego rodzaju strączki (fasola, soczewica, ciecierzycza i inne), orzechy i bakalie, czy też kiszonki, oleje i sosy. Budowanie zapasów trwałych produktów to stary, domowy sposób na oszczędzanie, jednak obecnie przez wielu zapomniany.



Żywność w puszkach (pomidory, fasola, groszek itp.) jest udogodnieniem i pomaga nam zaoszczędzić trochę czasu, jednak spożywanie jej może nam szkodzić. Puszki, które pewnie każdy z nas trzyma na swojej półce, są wykonane z aluminium (tj. czysty technicznie glin) i zawierają bisfenol-A (BPA), jednak temat ten pozostawiamy Twojej ocenie [19].



Przydatne produkty

Dobre oleje w szkle, najlepiej tłoczone na zimno – najbardziej wartościowe i najzdrowsze oleje, a przy tym bardzo smaczne. Do stosowania na zimno, na przykład w sałatkach, pastach i z pieczywem.

Orzechy – źródło tłuszczu, białek i witamin.

Siemię lniane i nasiona chia – źródło kwasów omega-3 i błonnika.

Kasze – węglowodany bardziej wartościowe niż ryż, czy makarony.

Strączki – źródła białka.

Czarna sól kala namak – sól o zapachu i smaku jajka, używana w wielu wegańskich potrawach jako zamiennik jajecznego smaku.

Płatki drożdżowe (nieaktywne) – zdrowy wzmacniacz smaku, nadają lekko serowego aromatu. Płatki drożdżowe są wykorzystywane w wegańskich zamiennikach sera.

Papryka wędzona – przyprawa często wykorzystywana w kuchni wegańskiej, nadaje wędzonego aromatu wszędzie tam, gdzie brakuje nam mięsa.



Sos sojowy – dodaje piątego smaku (umami), zastępuje również sól. W wersji bezglutenowej należy używać sosów tamari.

Różnorodne sosy – musztardy, wegańskie majonezy, ostre sosy – dla urozmaicenia.

Mrożone owoce sezonowe – gdy najdzie nas ochota na koktajl truskawkowy poza sezonem; pomagają nam zrezygnować z tych sklepowych, pakowanych w plastik.

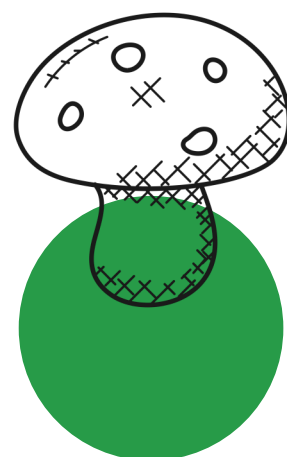
Mrożone banany – jako baza deserów, koktajli i lodów. Nadają im kremową konsystencję.

Daktyle – wykorzystywane do wegańskich deserów jako zamiennik cukru, ale również dla nadania karmelowego posmaku.

Grzyby, najlepiej suszone – podobnie jak sos sojowy, nadają piątego smaku, wzbogacają smak zup i sosów.

Głony/wodorosty – nadają morskiego, rybnego aromatu, wykorzystywane głównie w kuchniach azjatyckich, dobre jako baza zup.

Kiszonki (idealnie domowe) – pomagają nam dbać o zdrowie naszych jelit i są pyszne.



Przydatne sprzęty kuchenne

Dobry blender ręczny lub zestaw z kubeczkim do blendowania/blender kielichowy – do blendowania past, zup, sosów i innych dań. Występuje w większości naszych przepisów.

Młynek do kawy – warto w niego zainwestować, jeśli przygotowujemy własne mieszanki przypraw.

Gaza lub tetra – do filtrowania, jeśli samodzielnie robimy mleko roślinne.

Słoiki w różnych rozmiarach – do przechowywania produktów i na zakupy.

Woreczki i siatki materiałowe – do kupowania owoców i produktów na wagę.

Myjki konopne – trwalszy i bardziej przyjazny dla środowiska zamiennik gąbek kuchennych (z tworzywa sztucznego). Myjki konopne można prać i używać wielorazowo.

Moździerz – warto mieć choćby mniejszy, gdyby młynek odmówił posłuszeństwa.

Pamiętajmy o umiarze! Jeśli zależy nam na zminimalizowaniu produkcji odpadów, nasze zakupy powinny być przemyślane. Kupowanie sprzętów, których nie będziemy używać, generuje zasoby, które chcemy oszczędzać.



SZYBKIE ZUPY I SOSY

Do szybkiego przygotowania zup lub sosów, możesz wykorzystać przygotowany wcześniej bulion, rezygnując ze sklepowych kostek rosółowych. Szybki bulion możesz przyrządzić na kilka sposobów, poniżej dwa najprostsze.

Mrożony bulion

Ugotuj większą ilość bulionu. Możesz przygotować go, gotując przez około 1-1½ godziny włoszczyznę – kilka marchewek, pietruszkę, por, kawałek selera, opaloną cebulę. Po wyciągnięciu dodatków, gotuj go jeszcze przez jakiś czas, aż odparuje większość wody i stanie się bardziej skoncentrowany. Możesz wówczas podzielić go na porcje i zamrozić. Warto pamiętać, że wegańskie buliony zyskują głębi smaku, jeśli przed gotowaniem podsmażymy kawałki warzyw na oleju w tym samym garnku i pozwolimy im się mocno zrumienić. Smażąc je na wolnym ogniu, mieszaj je tylko sporadycznie, pozwalając, by się skarmelizowały. Dla podbicia smaku dodaj zioła i suszonego grzybka.

Możesz przygotować również pastę bulionową. Przepis znajdziesz na kolejnej stronie!



Pasta bulionowa

3 marchewki

1 mniejsza pietruszka

¼ bulwy selera

1 por

1 mała cebula

1-3 ząbki czosnku, w zależności od preferencji

kilka listków lubczyku

mały pęczek natki pietruszki

2 łyżki oleju do smażenia

1 suszony liść laurowy

2 ziarna ziela angielskiego

4 ziarna pieprzu

1 suszony grzybek

1 łyżka kurkumy

1 łyżka soli

opcjonalnie: 1 łyżka płatków drożdżowych

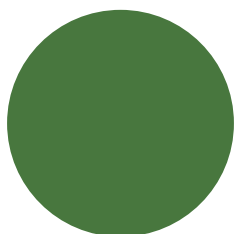
Pora i cebulę pokrój i przesmaż. Marchewkę, pietruszkę i selera zetrzyj na tarce, dodaj do smażenia wraz z liściem laurowym i rozdrobnionym czosnkiem. Usmaż, aż warzywa zmiękną a cebula się zeszkli. W moździerzu lub młynku zmiel liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i suszonego grzybka, dodaj do smażenia wraz z solą i kurkumą. Na koniec dodaj świeże zioła i całość zblenduj. Pastę przełóż do foremek na lód i przechowuj do kilku miesięcy w zamrażarce.



PRZYPRAWY

W Twojej kuchni nie może zabraknąć bogatego wyboru przypraw. Dzięki nim łatwo wymyślisz nowe, ciekawe danie, ulepszysz resztki wcześniejszego obiadu, czy zniwelujesz nijaki smak kulinarnego niepowodzenia. Jeśli korzystasz wyłącznie z gotowych mieszanek, spróbuj przygotować własne, takie jak curry lub korzenna przyprawa do piernika (przydatny będzie młynek do kawy lub moździerz – jeśli używasz moździerza, warto przesypać utłuczoną przyprawę przez sitko). Efekt na pewno Cię zaskoczy.

Przyprawy można przechowywać długo, jednak pamiętaj o tym, że z czasem wietrzeją i tracą aromat. Aby spowolnić ten proces i przedłużyć ich świeżość, przechowuj je w szczelnych pojemniczkach. Warto zorientować się, czy sklepy w Twojej okolicy oferują przyprawy w większych lub papierowych opakowaniach. Możesz również zamówić podstawowe przyprawy w większych paczkach przez Internet i podzielić się zamówieniem ze znajomymi. Poniżej znajdziesz kilka przepisów na ciekawe mieszanki przypraw. Receptury nie zawierają soli, którą możesz dodać do potrawy później.



Curry – bazowa mieszanka

- 1 łyżka nasion kolendry
- 1 łyżeczka nasion kuminu (kmin rzymski)
- ½ łyżeczki ziaren pieprzu
- 1 czubata łyżka kurkumy w proszku
- ½ łyżeczki chili w proszku
- ½ łyżeczki imbiru w proszku

opcjonalnie:

- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka nasion kardamonu
- 1 łyżeczka ziaren gorczycy
- 1 łyżeczka ziaren kozieradki
- ¼ łyżeczki cynamonu w proszku

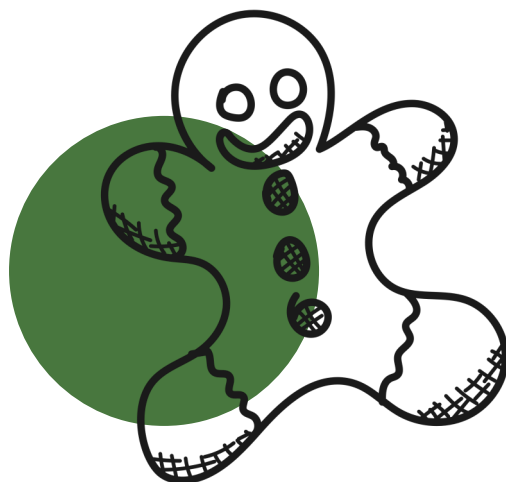
Przyprawy w ziarnach lub nasionach przypraż krótko na patelni, uważając, by się nie przypaliły. Odstaw, by przestygły, a następnie zmiel je, najlepiej w młynku do kawy. Jeśli dodajesz gałkę muszkatołową, zetrzyj ją na małych oczkach tarki. Mieszankę uzupełnij przyprawami w proszku. Używaj do gulaszu ze strączkami i warzywami.



Przyprawa do piernika

- 4 łyżeczki mielonego cynamonu (lub 2-3 laski)
- 3 łyżeczki mielonego suszonego imbiru
- 2 czubate łyżeczki goździków
- 2 łyżeczki nasion kardamonu, wyłuskanych z łupinek
- 1 cała gałka muszkatołowa
- 2 łyżeczki ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka ziaren pieprzu
- 1 gwiazdka anyżu – wyłuskane nasiona

Gałkę muszkatołową zetrzyj na małych oczkach tarki, a przyprawy w ziarnach zmiel w młynku lub moździerzu. Uzpełnij przyprawami w proszku. W przeciwieństwie do sklepowych mieszanek, ta nie zawiera cukru, więc możesz dodać go osobno lub, w przypadku niektórych przepisów, w ogóle pominąć. Przyprawa świetnie pasuje do różnych deserów i ciasteczek, a nawet owsianki.



Mieszanka chili

3 łyżki chili w proszku

1,5 łyżki kuminu (kminu rzymskiego), w proszku lub w nasionach

2 łyżki czosnku granulowanego – jeśli nie chcesz używać czosnku w proszku, dodawaj świeży do potraw z dodatkiem tej przyprawy

1 łyżka papryki słodkiej

1 łyżka papryki wędzonej

½ łyżki oregano

1 płaska łyżeczka pieprzu

½ łyżeczki kakao



Jeśli część składników posiadasz w formie nasion, zmiel je w młynku lub moździerzu i połącz z tymi sypkimi. Dodawaj do potraw inspirowanych kuchnią meksykańską, zwłaszcza do wegańskiej wersji *chili con carne* (gdzie mięso mielone możesz zastąpić zwykłym lub wędzonym tofu).



Przyprawa Cajun

2 łyżki papryki słodkiej

1 łyżka czosnku granulowanego

1 łyżka sproszkowanej cebuli

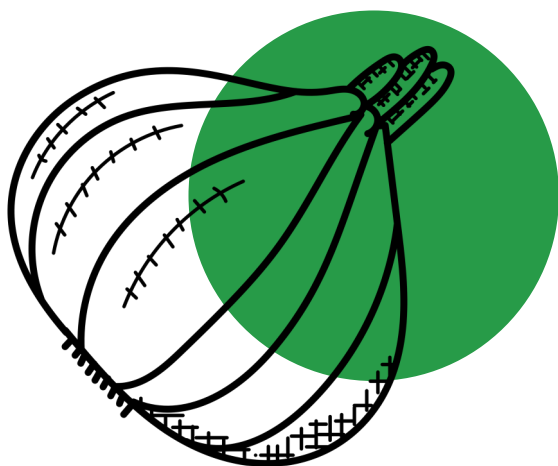
1,5 łyżki czarnego pieprzu, najlepiej świeżo zmielonego

1 łyżka pieprzu cayenne

1 łyżka oregano

1 łyżeczka tymianku

Nazwa Cajun to właściwie określenie francuskojęzycznej grupy etnicznej zamieszkującej Luizjanę w USA. Kuchnia tej ludności opiera się głównie na ryżu, warzywach i lokalnie dostępnych dodatkach mięsnych. W wersji wegańskiej, pikantna mieszanka przypraw charakterystyczna dla tej kuchni może zostać zastosowana do potraw z ryżem i fasolą, pieczonych warzyw lub ziemniaków.



Przyprawa w stylu włoskim

1 łyżka oregano

1 łyżka bazylii

½ łyżki tymianku

1 łyżeczka pietruszki

½ łyżeczki pieprzu

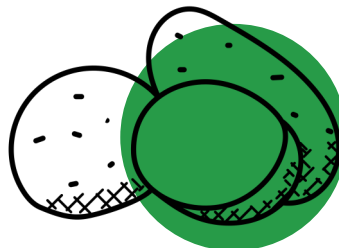
1 łyżeczka papryki słodkiej

Tę przyprawę możesz dodać do dowolnych potraw we włoskim stylu – makaronów, pizzy, zapiekanek, a także grzanek czosnkowych – podpieczony lub usmażony chleb posmaruj ząbkiem czosnku i posyp solą i naszą włoską przyprawą.



Przyprawa do ziemniaków

- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- ½ łyżeczki ziaren kminku
- ½ łyżeczki ziaren pieprzu
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka cząbr
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka rozmarynu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki



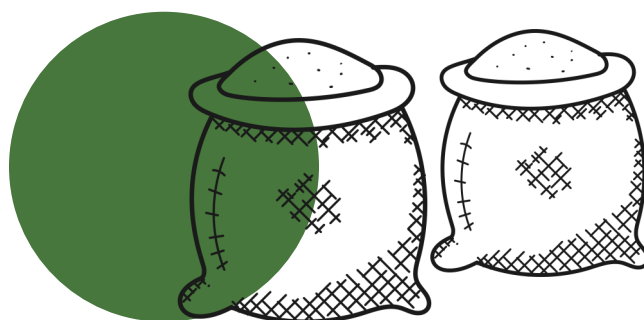
opcjonalnie:

- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- ½ łyżeczki koperku

Przyprawy w ziarnach zmiel w młynku i uzupełnij resztą przypraw. Najlepiej pasuje do pieczonych ziemniaków lub odsmażanych z wczorajszego obiadu.



Gromadzenie wielu przydatnych produktów jest szalenie praktyczne i pozwala na zaoszczędzenie czasu i pieniędzy, jednak pamiętaj, że najważniejszą zasadą jest zużywanie ich na bieżąco. Choć kasze, czy strączki są wytrzymałym produktem i można trzymać je „wiecznie”, nie bierz tego dosłownie. Nie gromadź dużej ilości kilkunastu rodzajów kasz, gdy gotujesz bardzo sporadycznie i nie przechowuj ich latami.



Podejdź do tematu zdroworozsądkowo i skup się na kilku produktach, które naprawdę ułatwią Ci życie, nie zajmując jedynie miejsca w szafce. Najlepiej, jeśli będzie to kilka rodzajów rzeczy, które lubisz – np. ryż, kasza gryczana, pęczak, makaron farfalle i spaghetti. To tylko przykłady, które możesz łatwo zastąpić ulubionymi węglowodanami lub poeksperymentować z do tej pory nieznanymi. Zadbaj także o ich odpowiednie przechowywanie – najlepiej w szczelnych słoikach.



Powszechnym problemem są mole spożywcze, podstępne konie trojańskie, które mogą trafić do Twojej kuchni pod postacią jaj, larw lub dorosłego osobnika niezauważone, nawet w zamkniętej paczce kaszy czy ryżu. Jeśli pozostawisz suche produkty w otwartych, lub nawet zamkniętych spinaczem torebkach, istnieje ryzyko, że mole z jednego opakowania przeniosą się również do drugiego. I trzeciego. A później czwartego lub nawet do wszystkich otwartych produktów. Nikt nie lubi oglądania i potencjalnego wyrzucania wszystkich napoczętych opakowań.

Aby uniknąć takich sytuacji, gdy tylko otwierasz zamkniętą paczkę, przesyp jego zawartość do szklanego słoika. Jeśli masz już za sobą nieprzyjemne doświadczenia z molami, co jakiś czas sprawdzaj, czy nie złożyły jaj w Twoich zapasach. Lepiej pozbyć się zawartości jednego zamkniętego słoika, niż wyrzucić wszystko, marnując jedzenie i pieniądze. Szafki, w których urządziły się mole, przemyj octem z dodatkiem olejku lawendowego. Dobrym sposobem jest również włożenie słoika z nowym, przyniesionym ze sklepu sypkim produktem do zamrażarki na 30 minut lub całą godzinę – wówczas będziesz mieć pewność, że mole się nie pojawią.



Pamiętaj o zasadzie zużywania w pierwszej kolejności produktów, które zostały kupione wcześniej. Produkty otwarte lub blisko daty ważności ustaw w lodówce lub szafce tak, by były w zasięgu wzroku.

W Twojej spiżarni nie może zabraknąć produktów kiszonych i fermentowanych, zawierających mnóstwo kultur bakterii korzystnych dla naszych jelit. Kiszenie i fermentacja to naturalne metody konserwacji i dzięki nim możesz bardzo łatwo zachować warzywa na dłużej. Oprócz tradycyjnych polskich kiszonek (które możesz zrobić samodzielnie lub kupić na wagę) cennym produktem jest również koreańskie kimchi.

Kiszonki można wykorzystywać na wiele sposobów jako samodzielną przekąskę lub składnik różnych dań. Domowej roboty są tanie, smaczne i najzdrowsze. Na kolejnych stronach znajdziesz instrukcje, jak przygotować naszą rodzimą, **uniwersalną zalewę do kiszenia warzyw**, a także wcześniej wspomniane **kimchi**.



Uniwersalna zalewa do tradycyjnego kiszenia

ciepła woda

sól (1 łyżka na 1 litr wody)

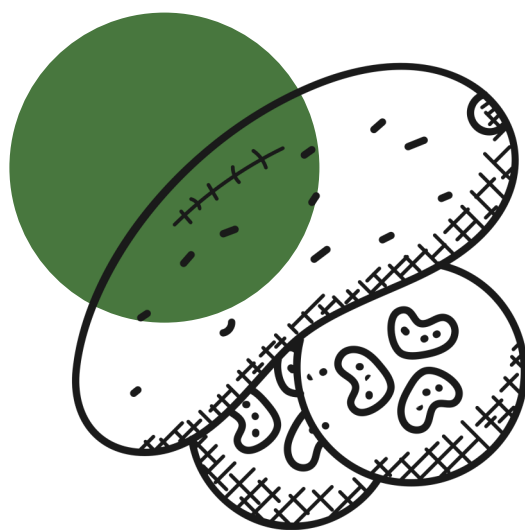
Do kiszenia najlepiej nada się kamionkowe naczynie lub wyparzony słoik. W wybranym naczyniu ciasno ułóż warzywa, które będziesz kisić – na przykład ogórki, kawałki cukinii, rzodkiewki, buraki lub kawałki kalafiora. Dodaj przyprawy – liść laurowy, ziele angielskie, gorczycę, czosnek, chrzan, czy koper. Zalej zalewą tak, aby produkty zostały całkowicie zakryte – w przeciwnym wypadku może pojawić się pleśń. Jako starter warto dodać trochę zalewy z już ukiszonych warzyw. Jeśli warzywa wystają ponad zalewę, dociśnij je szklanką lub talerzem (w zależności od rozmiaru słoja).

Fermentacja zachodzi w warunkach beztlenowych, zatem zawartość słoika nie potrzebuje dostępu do powietrza. Podczas kiszenia w słoiku będzie natomiast uwalniać się dwutlenek węgla, który, jeśli nie znajdzie ujścia, może spowodować, że słoik pęknie. Dlatego najlepiej będzie nie zakręcać słoika lub co jakiś czas odkręcać słoik, żeby wypuścić gaz.



Naturalnym zjawiskiem jest pojawianie się na kiszonkach piany lub białego kożucha. Oznacza to, że bakterie fermentacyjne pracują i nasze warzywa się kiszą. Możesz ją zebrać czystą łyżką. Normalnym objawem jest również biały nalot na dnie. Niepokojącymi oznakami może być pleśń, objawiająca się puchatym nalotem. Wówczas, ze względów zdrowotnych, lepiej będzie wyrzucić nieudaną kiszonkę. Sprawdzaj stan słoików na bieżąco i co jakiś czas przemieszaj płyn.

W pierwszych dniach kiszenia, przechowuj słoiki w temperaturze pokojowej (powyżej 20°C). Gdy osiągną odpowiedni smak, przechowuj je w lodówce.



Kimchi

2kg kapusty pekińskiej

1 szklanka soli

1 większa marchewka

1 pęczek cebulki dymki (sama zielona część)

1,5 szklanki wody

¼ szklanki drobnej mąki ryżowej (do kupienia na dziale z żywnością bezglutenową w marketach)

2 łyżki cukru

1 łyżka tartego korzenia imbiru

½ cebuli

4 ząbki czosnku

5 łyżek sosu sojowego

½-¾ szklanki koreańskiej papryki gochugaru (do kupienia przez internet, na upartego można ją zastąpić pieprzem cayenne, który jest o wiele ostrzejszy, zatem wystarczyłyby 2 łyżki; papryka gochugaru, choć ostra, nadaje potrawom słodkawego, lekko dymnego aromatu, zatem warto użyć właśnie jej)

Ciekawostka: w roku 2013 tradycyjny sposób przygotowywania kimchi na zimę (*kimjang*) został wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO.



Kapustę pokrój na małe kawałki (na jeden kęs) i zasól. Odstaw na około 3 godziny do lodówki, by puściła wodę. Po upływie czasu przepłucz kapustę (nawet kilka razy, ale jeśli chcesz, by kimchi było bardziej słone, wystarczy raz), aby pozbyć się nadmiaru soli. Z wody i mąki ryżowej przygotuj kleik ryżowy: gotuj go na wolnym ogniu aż zacznie bulgotać i gęstnieć, wówczas dodaj cukier i gotuj jeszcze kilka minut do rozpuszczenia cukru. Odstaw do ostudzenia.

Pokrój marchewkę w słupki, a dymkę w dłuższe kawałki. Zblenduj razem imbir, czosnek i cebulę, a powstałą pastę dodaj wraz z sosem sojowym i papryką gochugaru do przestudzonego kleiku ryżowego. Do pasty, zamiast cukru, można również dodać kawałek zblendowanego jabłka. Kapustę odcisnij, dodaj do niej pozostałe warzywa i wetrzyj w nie dokładnie przygotowaną pastę. Masa może farbować i piec w dłonie – można tego uniknąć, zakładając rękawiczki. Jeśli chcesz zminimalizować częstotliwość ich zużycia, przygotuj od razu większą porcję kimchi.



Gotową masę przełóż do garnka, kamionkowego naczynia lub od razu do wyparzonych słoików i przykryj. Nie zakręcaj słoików i nie upychaj warzyw po samą górę – tak jak w przypadku swojskiego kiszenia dochodzi tu do procesu fermentacji i wydziela się dwutlenek węgla, który popchnie całość do góry. Kimchi przechowuj w temperaturze pokojowej przez minimum 2 dni. W zimnej kuchni możesz wydłużyć ten czas o kolejne 2-3 doby (próbuj na bieżąco, pamiętaj jedynie o zasadach higieny – nie wkładamy brudnych i oblizanych sztućców do fermentujących kiszzonek), po czym przełóż do słoików (jeśli kisisz w jednym większym naczyniu), zakręć je i włóż do lodówki, gdzie proces fermentacji spowolni się. Pełnię smaku kimchi powinno osiągnąć po około tygodniu-dwóch w lodówce. Im dłużej przechowywane, tym bardziej kwaśne i mocniejsze.

Kimchi, jak dowolne kiszunki, może być wykorzystywane jako dodatek do obiadu, jedzone tylko z ryżem, lub przerabiane na inne dania: zupy, placki, możliwości jest bardzo wiele. Tradycyjnie, kimchi zawiera sos rybny, jednak nasza propozycja jest w pełni wegańska i zawiera jedynie roślinne składniki.



PLANOWANIE POSIŁKÓW I ZAKUPÓW

Planowanie posiłków jest znaną poradą, którą znajdziesz w wielu książkach, czasopismach i zakątkach Internetu. Planując, oszczędzasz pieniądze i nie marnujesz jedzenia. W wielu przypadkach może jednak wyglądać chaotycznie i zakończyć się fiaskiem, tym bardziej, jeśli miewasz słomiany zapał. Jak zatem nie pogubić się w komponowaniu listy posiłków i zakupów? I skąd masz wiedzieć, co chcesz zjeść?

Przede wszystkim pytanie nie powinno brzmieć „co chcę zjeść?” a „co mogę zjeść?”. Nie oznacza to jednak tych samych, nudnych posiłków przez cały tydzień. Kolejne kroki tego planu wskażą Ci jak zaplanować posiłek z już posiadanych produktów i wzbogacić je o nowe smaki.

Pierwszy krok łączy się z treścią poprzedniego rozdziału. Przejrzyj swoje zapasy trwałych produktów. Sprawdź, jakie węglowodany, przyprawy, sosy i dodatki posiadasz. Nie zapominaj o resztkach lub świeżych produktach, które masz w lodówce. Przypomnij sobie, co zostało włożone do zamrażarki. Jeśli jest tego dużo, zrób spis na kartce. Dobrym rozwiązaniem będzie mini tabliczka suchościeralna na lodówkę lub szafkę. Możesz zrobić taką z rzeczami, które się kończą i z rzeczami, które masz.



Jeśli na liście brakuje „tego czegoś”, zapoznaj się z ofertą najbliższego sklepu. Sprawdź gazetkę (lub wersję online) pobliskiego supermarketu lub dyskontu i zobacz, co aktualnie można dostać w korzystnej cenie. Jeśli pominiesz ten krok, pamiętaj, aby uwagę na sezonowość warzyw i owoców, i na tej podstawie uzupełnij listę o potrzebne zakupy.

Wiedząc już, co masz i co najlepiej będzie kupić, masz podstawę do zaplanowania posiłku. Jeśli nie czujesz się pewnie w kuchni lub nie masz pomysłu, znajdź przepis, który najlepiej odpowiada Twojej liście składników. Wiele stron oferuje wyszukiwarkę przepisów z opcją zaznaczenia składników, które posiadasz. Wyniki wyszukiwania powinny być więc stosunkowo zbliżone do Twojej listy produktów, którą zawsze możesz uzupełnić.

Pamiętaj, aby w przemyślany sposób oszacować liczbę porcji, jaką przygotujesz, zwłaszcza, jeśli gotujesz tylko dla siebie. Nie zawsze jest to łatwe, jednak postaraj się przewidzieć jak dużą ilość jedzenia możesz kupić i przyrządzić. Nie planuj zakupów tuż przed dłuższą nieobecnością, a jeśli nie masz możliwości zamrożenia nadprogramowych porcji jedzenia na zapas, staraj się kupować jedzenie w takiej ilości, by nie było go przesadnie dużo.



W przypadku osób, które gotują tylko dla siebie, planowanie posiłków może być wyzwaniem. Wyżywienie jednej osoby często jest mniej ekonomiczne, niż w przypadku par lub większych rodzin, i o wiele częściej dochodzi do marnowania żywności. Jeśli mieszkasz samodzielnie lub gotujesz tylko dla siebie, dodatkowym sposobem planowania posiłków może być naprzemienne gotowanie ze znajomymi z pracy, szkoły lub współlokatorami. Wspólne posiłki najczęściej są tańsze i bardziej urozmaicone, gdy każda z zainteresowanych osób przygotowuje większą ilość swojego dania.

Choć zabrzmiało to banalnie, pomocne w całkowitym wykorzystaniu produktu jest planowanie i kupowanie rzeczy, które lubisz. Zwróć uwagę na żywność, którą zdarza Ci się wyrzucać. Zanotuj, co najczęściej pojawia się w tej grupie i postaraj się tego nie kupować, ewentualnie kupić mniejszą ilość albo dzielić się ze znajomymi. Jeśli potrzebujesz dodatkowego powodu, by nie kupować danej rzeczy, przy każdej pozycji na tej liście zanotuj wartość, by zobaczyć jaka kwota pieniędzy ląduje w Twoim koszu. Nie łudź się więc, że tym razem zrobisz udane podejście do rzeczy, która Ci nie smakuje lub masz ochotę na małą ilość z wielkiej paczki.



Jeśli pracujesz/uczysz się w klasycznym systemie uwzględniającym wolne weekendy, przeznacz choć trochę czasu na gotowanie właśnie pod koniec tygodnia, kiedy będziesz w stanie przyrządzić bardziej wymagające posiłki lub ugotować większą ilość jedzenia na pozostałe dni tygodnia. Jeśli wiesz, że czeka Cię przyrządzanie obiadu od podstaw po pracy, zaplanuj na ten dzień coś prostszego. Jeśli będzie to dla Ciebie pomocne, zanotuj pomysły na jadłospis na cały tydzień i powieś w widocznym miejscu.

Jeśli zależy Ci na podreperowaniu budżetu, już samo zaplanowanie i przyrządzanie posiłków w domu da lepsze rezultaty niż stołowanie się na mieście. Dodatkowo, możesz założyć jeszcze określony budżet tygodniowy z uwzględnieniem liczby osób w Twoim domu. Ważne jest, by był to budżet tygodniowy, który łatwiej kontrolować i utrzymać. Plany miesięczne bardzo często skutkują wydawaniem na co popadnie na początku planowego miesiąca i, w zależności od samozaparcia, głodowaniem lub rezygnacją z utrzymywania budżetu pod koniec. I nie oszukuj! Nie „pożyczaj” też budżetu z innych tygodni.

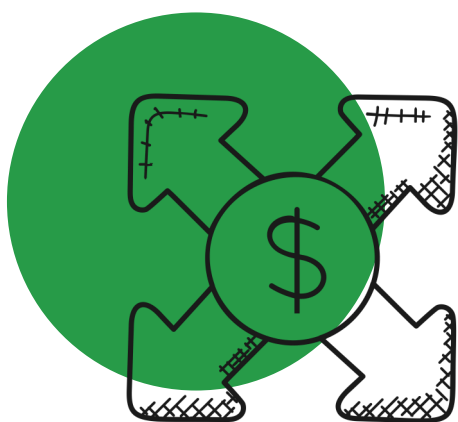


Postaraj się zaplanować tydzień tak, by nie przekroczyć zakładanej kwoty i pozwolić sobie również na małe przyjemności. Ewentualną nadwyżkę dorzuć do oszczędności i odłóż na wakacje :)

Aby wdrożyć się w budżet tygodniowy, na początek przygotuj dwie koperty. Do jednej włóż przeznaczoną tygodniową kwotę w gotówce (jeśli chcesz, rozbij tę kwotę na osobne kategorie wydatków), do drugiej rachunki za wydatki z bieżącego tygodnia. Pomogą Ci przeanalizować, w którym obszarze codziennych wydatków warto dokonać zmian, by nieco zaoszczędzić. W miarę upływu czasu łatwiej będzie Ci pilnować budżetu, nawet gdy będziesz płacić kartą.

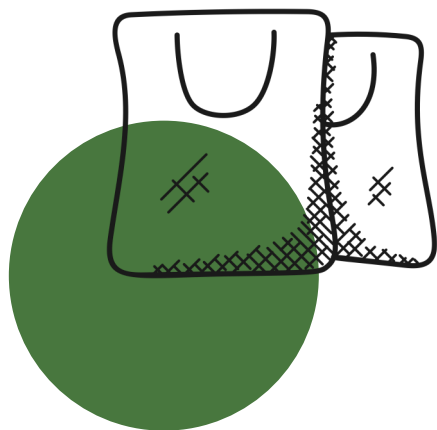
Dla tych bardziej biegłych w arkuszach kalkulacyjnych polecamy też stworzenie własnego rozrachunku wydatków miesięcznych w MS Excel lub skorzystanie

z gotowego programu do prowadzenia budżetu domowego. Niektóre aplikacje bankowe pozwalają też na przegląd wydatków pod kątem różnych kategorii.



ZAKUPY

Jeśli ograniczenie produkcji śmieci stanowi dla Ciebie wyzwanie, a przejście na tryb niemal całkowicie bezodpadowy wydaje Ci się nieosiągalne, warto wprowadzić pewne nawyki etapami. Łatwiej wówczas postawić mniejsze, pojedyncze kroki, niż porywać się na totalną rewolucję w swoim życiu. Obowiązkowo zacznij od postawienia sobie zakazu pakowania zakupów w nowe reklamówki i torby foliowe. Dotyczy to również popularnych toreb „biodegradowalnych” oferowanych przez supermarkety – torby te nie są ani ekologiczne ani bezodpadowe, gdyż rozkładając się, powodują uwalnianie mikroplastiku do otoczenia, zatruwając środowisko i stanowiąc zagrożenie dla zwierząt [20].

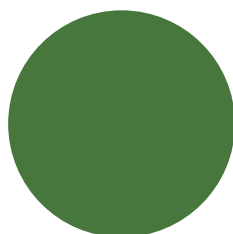


Więcej o tym rodzaju opakowań możecie przeczytać również w **wywiadzie** z dr inż. Eweliną Basiak, przeprowadzonym przez Julię Wizowską, autorkę bloga **Na nowo śmieci** i m.in. książki *Nie śmieci*.



Planując zakupy i wybierając się po zakupy, zawsze pamiętaj o zabraniu z domu własnej torby. Dobrym towarzyszem będzie wytrzymała materiałowa torba. Idealnie, jeśli ją uszyjesz, natomiast już kupienie nowej torby wielorazowej jest dobrym startem. Pamiętaj jedynie, by korzystać z niej wielokrotnie i nie kupować zbyt wielu zbędnych toreb. Ich produkcja też nie jest obojętna dla środowiska i wykorzystuje zasoby. Torby materiałowe często są również rozdawane przez różnego rodzaju firmy na zasadzie gadżetu reklamowego – jeśli więc nie posiadasz jeszcze takiej torby, jest duża szansa, że prędzej czy później dostaniesz darmowy egzemplarz.

Co więc z plastikowymi reklamówkami? Nie musisz ich wyrzucać! Wykorzystaj je do granic ich możliwości – mogą być pomocne w przypadku transportu uciążliwych, ciekących produktów, które wymagają dodatkowego zabezpieczenia. Staraj się szanować przedmioty, które masz już wokół siebie. Dbanie o kondycję naszej planety nie oznacza przeprowadzania czystki i wyrzucania rzeczy, które jeszcze mogłyby się do czegoś przydać. Pamiętaj natomiast, by nie przynosić do domu nowych śmieci. Miej w swoim plecaku, torebce lub samochodzie dyżurną torbę materiałową, która przyda się w nieoczekiwanym momencie.



Stopniowo wprowadzaj kolejne metody radzenia sobie z przytłaczającą ilością odpadów, zaczynając od kupowania produktów w dużych, zbiorczych opakowaniach, które wystarczą Ci na dłużej lub którymi możesz podzielić się z kimś innym. Kolejnym krokiem będzie dążenie do wyeliminowania opakowań plastikowych i zastąpienie ich szklanymi. W miarę możliwości, staraj się jak najczęściej kupować produkty na wagę, do własnych opakowań.

3 kroki, które pomogą Ci ograniczyć produkcję odpadów podczas zakupów

Krok 1 – Większe opakowania

Ograniczając zużycie plastiku, warto na początku zastąpić kilka mniejszych opakowań tego samego produktu jednym większym. Będzie ono zawierało mniej plastiku w porównaniu z opakowaniami takiej samej masy produktu w mniejszych paczkach. Jeśli większe opakowania oznaczałyby dla Ciebie ryzyko zmarnowania żywności lub produktu, przed planowanym zakupem zastanów się, czy możesz podzielić się zawartością z kimś innym. Można na przykład kupić jedną, większą paczkę świeżego produktu wspólnie z kimś z rodziny lub znajomych.



Krok 2 – Szklane opakowania

Znaczącym krokiem w stronę zmniejszenia ilości odpadów w domu, jest kupowanie produktów w szklanych opakowaniach. Szkło też jest odpadem, natomiast jest na tyle wytrzymałym materiałem, że można je przetwarzać efektywniej niż plastik. Recykling powinien być jednak dla nas ostatecznością. W miarę możliwości, możesz wykorzystywać szklane opakowania ponownie, do przechowywania żywności, kosmetyków lub innych przedmiotów codziennego użytku. Takie opakowanie będzie trwałe, bezpieczne dla zdrowia, a często również okaże się być estetycznym dodatkiem w Twojej kuchni.

Krok 3 – Zakupy do własnych opakowań

W niektórych miastach Polski znajdują się sklepy oferujące bogaty wybór trwałych produktów na wagę. Znajdziesz tam różne rodzaje mąk, kasz, roślin strączkowych, a nawet bakalii i orzechów. Można pakować je do papierowych torebek dostępnych na miejscu lub do własnych opakowań (woreczków, słoików – wcześniej tarowanych). Do własnych opakowań możesz kupować w wielu warzywniakach, na targu lub bazarze, małych sklepach, a także w niektórych dyskontach i supermarketach, czy nawet sklepach i na stoiskach mięsnych, jeśli zdarza Ci się kupować mięso.



Rozejrzyj się w swojej okolicy i sprawdź, gdzie najkorzystniej możesz zrobić zakupy. Może w Twoim sąsiedztwie znajduje się warzywniak, który do tej pory nie przykuwał Twojej uwagi?

W sklepach, gdzie mamy do czynienia bezpośrednio ze sprzedawcą podającym towar, wystarczy po prostu w miły sposób poinformować, że posiadamy swoje opakowanie. Niestety, zdarzają się również sytuacje, gdy klienci spotykają się z odmową ze strony sprzedawców, nieprzyzwyczajonych do tej formy robienia zakupów. Pamiętaj wówczas, że nikogo nie wyedukujesz złością i jeśli zależy Ci na używaniu własnych opakowań, uruchom zdolności interpersonalne lub w ostateczności zmień sklep.

Produkty na wagę możesz kupować do własnych słoików, pudełek lub woreczków, które możesz w łatwy sposób uszyć samodzielnie – ręcznie lub na maszynie do szycia. Wystarczy kawałek materiału, najlepiej z odzysku (stare ubrania lub resztką materiału przeznaczoną do innych robótek) i igła z nitką. Najlepsze będą woreczki uszyte ze starej firanki, które dobrze sprawdzą się w sytuacjach, kiedy nie ma możliwości wytarowania wagi.



Kilka znanych, a niekoniecznie zawsze pamiętanych przez nas porad.

- Staraj się nie robić zakupów z pustym brzuchem. Unikniesz kupowania nieprzemyślanych, nadmiarowych towarów, które mogą się zepsuć. Miej świadomość, że kuszący zapach pieczywa w supermarketach często jest celowym zabiegiem, mającym skłonić klientów do impulsywnego kupowania.
- Jeśli możesz, częściej rób zakupy na targowisku, bazarze, w warzywniaku lub osiedlowym sklepie spożywczym. Unikniesz kuszących artykułów przemysłowych, ubrań, czy kosmetyków, które niekoniecznie są Ci potrzebne, a nadal kosztują i zajmują miejsce w Twoim domu. Zakupy niespożywcze również planuj i staraj się wykorzystywać to, co już masz.
- Trzymaj się opracowanej przed zakupami listy. Spisz ją na kartce lub telefonie, żeby nie musieć odtwarzać jej z pamięci. Wysiłek poznawczy związany z koniecznością przypomnienia sobie, co chcielibyśmy kupić, może obniżyć naszą silną wolę i skłonić do impulsywnych zakupów.



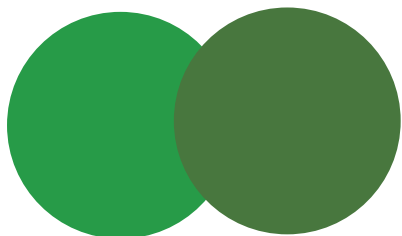
- Jeśli w sklepie odkryjesz, że produkt który lubisz jest akurat w promocji, kup go tylko wtedy, gdy masz na niego konkretny pomysł lub jest to produkt trwały, którego używasz i który będzie mógł stać na półce dłużej. Nie rób większych zapasów świeżej żywności (wyjątek możesz zrobić dla produktów, które zamrozić i będziesz stopniowo zużywać).
- Kupując produkty o długiej dacie przydatności (sosy w słoiku, puszki pomidorów lub fasoli), których często używasz, weź dodatkową sztukę lub dwie – mogą przydać się w awaryjnej sytuacji i pozwolą uzupełnić improwizowany posiłek z resztek, dzięki czemu ich nie wyrzucisz.
- Jeśli potrzebujesz niewielkiej ilości warzyw lub owoców, które można kupić na kawałki – na przykład arbuza, czy selera, wybierz mniejsze, już przygotowane porcje. Rozejrzyj się też za samotnymi bananami. Nie tylko unikniesz psucia się zbyt dużej ilości jedzenia w Twoim domu, ale również kupisz produkt, który prawdopodobnie zostałby zignorowany przez większość kupujących i w efekcie zmarnowałby się.



- Wszyscy lubimy stoiska z towarami przecenionymi ze względu na zbliżającą się datę ważności. Pozwalają nam zaoszczędzić trochę gotówki na rzeczach które już znamy i lubimy lub spróbować nowych produktów, których w innej sytuacji nie kupilibyśmy ze względu na wysoką cenę. Tak jak w powyższych przypadkach unikaj kupowania takich produktów na zapas lub gdy masz wątpliwości co do ich świeżości. Sięgnij po przeceniony towar, gdy znajduje się on na Twojej liście (bądź jako zamiennik) lub od razu zainspiruje Cię do stworzenia czegoś nowego. **Pamiętaj również o rozróżnieniu dat przydatności do spożycia na „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed”** . Pierwszy termin wskazuje na datę, po której produkt z dużą dozą prawdopodobieństwa nie będzie się już nadawał do spożycia ze względów bezpieczeństwa, podczas gdy informacja „najlepiej spożyć przed” mówi jedynie o sugerowanej dacie spożycia ze względu na jakość produktu.
- Jeśli estetyczny wygląd owoców nie jest dla Ciebie priorytetem, wybieraj owoce i warzywa, które nadal są świeże, lecz na pierwszy rzut oka nie ujmują wyglądem. Zazwyczaj nie odbiegają one jakościowo od swoich pięknych towarzyszy, jednak tak jak w przypadku porcjowanych produktów, mają mniejsze szanse na bycie wybranym przez kupujących.



- Jeśli łatwo ulegasz zachciankom, staraj się nie robić zakupów codziennie, aby uniknąć wielu pokus, które czyhają na nas w sklepach. Wybierz jeden dzień w tygodniu, kiedy możesz wybrać się na większe zakupy na nadchodzący tydzień i zadbaj o odpowiednie przechowywanie świeżych produktów. Nie oznacza to jednak kupowania zapasów jak dla armii. Dokładnie zaplanuj ilość jedzenia, wykorzystując do tego informacje zawarte w poprzednich rozdziałach.
- ...lub wprost przeciwnie, kupuj częściej a mniej. Jeśli wykazujesz większą odporność na różne pokusy, a zakupy raz w tygodniu napawają Cię obawą, że świeże produkty zapleśnieją lub zwiędną, postaraj się robić zakupy częściej – dwa razy w tygodniu, co drugi dzień lub przed każdą „sesją gotowania”. Zastanów się, która metoda jest dla Ciebie lepsza i zaobserwuj, jakie nawyki najlepiej pomagają Ci minimalizować straty.



**GOTO-
WANIE
Z
RESZ-
TEK**



WIĘKSZE ILOŚCI, OBIADY NA WYNOS

Jeśli posiadasz większą ilość danego produktu (źródła białka), przygotuj większą ilość posiłków, którego bazą będzie właśnie ten składnik. Niezależnie od liczby osób, dla których gotujesz, postaraj się przygotować w ten sposób obiady na 2, maksymalnie 3 dni. Jeśli ugotujesz więcej porcji, nadprogramowe obiady zamroź w osobnych pojemnikach – przydadzą się w pracowity dzień, kiedy nie będziesz mieć czasu lub lodówka będzie świecić pustkami. Weź sobie tę radę do serca szczególnie, jeśli gotujesz tylko dla siebie. Zaoszczędzisz w ten sposób czas i pieniądze, a przede wszystkim unikniesz marnowania cennego jedzenia. Pamiętaj, że ten sam produkt możesz przygotowywać na wiele różnych sposobów. Nawet zamiana makaronu na kaszę, pikantnej mieszanki przypraw na zestaw suszonych ziół lub zastąpienie curry sosem pomidorowym sprawi, że ta sama baza białkowa zasmakuje Ci na nowo.

Przygotowanie domowego obiadu będzie niewątpliwie tańszą opcją niż jedzenie na mieście i wygeneruje mniej odpadów. Być może da Ci też większą swobodę wyboru w przypadku dań wegańskich, jeśli odżywasz się w ten sposób, lub planujesz przynajmniej ograniczyć mięsne posiłki.



SZYBKIE ŚNIADANIA

Jeśli nie masz czasu na poranne gotowanie lub wolisz spędzić kilka dodatkowych chwil w łóżku, być może masz za sobą dni, kiedy pusty żołądek nakazywał Ci kupować gotowe śniadania i przekąski w drodze do pracy lub szkoły. Gotowce nie tylko są pakowane w zbędny plastik, ale również są o wiele droższe niż samodzielnie przygotowane śniadanie. Kilogram płatków owsianych kosztuje ok. 3 zł – niemal tyle samo, co gotowe, małe porcje, które wystarczy zalać wrzątkiem. Nie musisz jednak stać przy garach lub spieszyć się, by przygotować śniadanie rano. Wieczorem, przed pójściem do łóżka, poświęć dosłownie 2 minuty by przygotować błyskawiczne, proste i tanie śniadanie, które nabierze mocy w lodówce i będzie gotowe do zabrania przed wyjściem.

Pudding chia

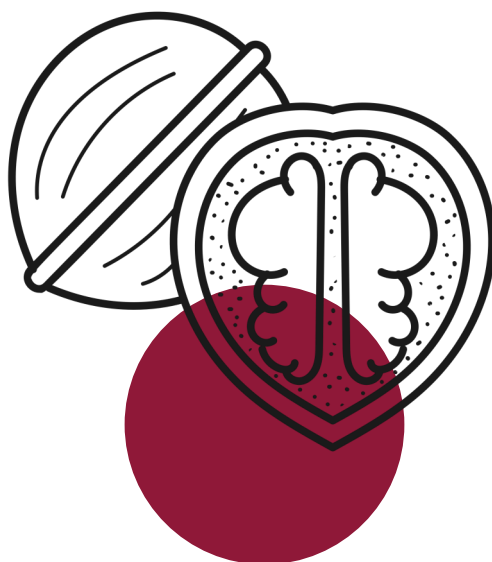
Przygotuj 2 łyżki suchych nasion chia i łyżeczkę siemienia lnianego. Jeśli chcesz, dodaj kakao, cynamonu i czegoś do posłodzenia (cukier, ksylitol lub syrop klonowy). Zalej połową szklanki mleka roślinnego i wymieszaj. Wstaw do lodówki na noc. Zjadaj na zimno.



Nocna owsianka bez gotowania

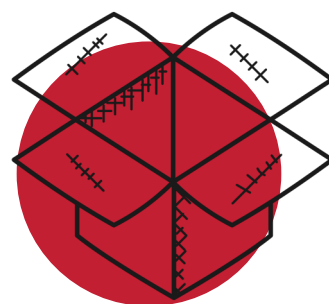
Do płatków owsianych dorzuć wybrane dodatki, które zawsze warto mieć w spiżarce, aby ułatwić Ci szybkie przygotowanie śniadania. Mogą to być kakao, wiórki kokosowe, cynamon, masło orzechowe, syrop klonowy, różnego rodzaju suszone owoce, siemię lniane lub orzechy – jest w czym wybierać!

Mieszankę płatków z dodatkami włóż do pojemnika lub słoika na wynos. Zalej mlekiem roślinnym lub wodą, tak, by płyn przykrył suche składniki, ale ilość możesz dostosować do własnych preferencji. Całość schowaj do lodówki. Rano możesz dorzucić jeszcze świeże owoce, choć niektórzy robią to również wieczorem. Owsianka dobrze smakuje na zimno, ale możesz również lekko ją podgrzać.



DODATKI NA WYNOS

Domowy obiad przygotowany do pracy może być wzbogacony różnymi dodatkami i sosami pakowanymi osobno. Zrezygnuj z pojedynczych porcji ketchupu pakowanych w saszetki. Można je otrzymać w wielu lokalach i dostawie, a później trzymać na zapas, jednak warto z nich zrezygnować, nawet informując o tym podczas składania zamówienia, gdy następnym razem zdecydujesz się zjeść na mieście lub zamówić z dostawą do domu. Indywidualne porcje sosu pakowane w plastikowe opakowania są kolejnym odpadem, z którego lepiej zrezygnować.



Zamiast nich, lepiej przygotować własne sosy do burgerów, kotletów i innych dań, z którymi je jesz. Można do tego celu wykorzystać małe słoiczki, na przykład po koncentracie pomidorowym. Zawartość wykorzystaj, a opakowanie umyj i zachowaj. Podobnie można postąpić z opakowaniami z trwalszego plastiku, jednak szklane opakowania będą bardziej wytrzymałe, estetyczne i bardziej przyjazne dla zdrowia. Nie wszystkie rodzaje plastiku można wykorzystywać ponownie.



WYKORZYSTUJ RESZTKI

W większości przypadków, przygotowanie posiłku wygeneruje resztki, które możesz zamienić w kolejny obiad. Oszczędzisz w ten sposób pieniądze i zasoby potrzebne do wyprodukowania nowej żywności. Poniżej przedstawiamy garść pomysłów, jak wykorzystać to, co nam zostało.

Owoce

Mieszanka na koktajl

Jeśli nie lubisz jeść lub przygotowywać dżemów, możesz również zamrozić sezonowe owoce, gdy są najtańsze i najsmaczniejsze, a twardsze rodzaje, gdy zaczynają mięknąć. Możesz z nich później przygotowywać pyszne koktajle. Wystarczy, że zamrozisz na przykład poporcjowane banany, melona, ananasa, truskawki, maliny lub jagody, albo przygotujesz gotowe mieszanki. Następnie wystarczy tylko zblendować zamrożone owoce z mlekiem roślinnym lub wodą z dodatkiem płatków owsianych. Jeśli chcesz wprowadzić do swojej diety więcej białka, do blendowania dodaj kilka łyżek ugotowanej ciecierzycy.



Owoce pod kruszonką

Jabłka, gruszki lub owoce jagodowe, które zalegają w Twojej kuchni, możesz wykorzystać do przygotowania pysznego deseru. Jabłka lub gruszki obierz i pokrój w kostkę, posyp cynamonem i prostą kruszonką – przygotuj ją z 2 części mąki, 1 część cukru (lub zamiennika) i 1 część oleju kokosowego (zimnego, w stałej formie). Wszystkie składniki zagnieć razem, ucierając olej z suchymi składnikami, i pokrusz na owoce. Zapiekaj w 200°C do zrumienienia kruszonki (ok. 30 min, ale każdy piekarnik jest inny).

Banany

Banany są rekordzistami świata w wyścigu do dojrzewania i szybkiego psucia się, zwłaszcza w towarzystwie innych owoców, gdy wydzielają większe ilości etylenu, odpowiedzialnego za przyspieszanie dojrzewania. Jeśli zdarzyło Ci się kupić za dużo bananów możesz wykorzystać jeden z poniższych pomysłów.

Baza koktajlu – tak jak w przypadku innych owoców opisanych powyżej, możesz zamrozić banany i później przeznaczyć je na koktajl. Zamrożone banany sprawiają, że koktajl nabiera kremowej konsystencji.



Zamiennik jajka – wykorzystaj dojrzałego banana jako zamiennik jednego jajka w wypiekach.

Mus czekoladowy

1 samotny, dojrzały banan w kropki

½ -1 łyżeczka kakao

szczypta cynamonu

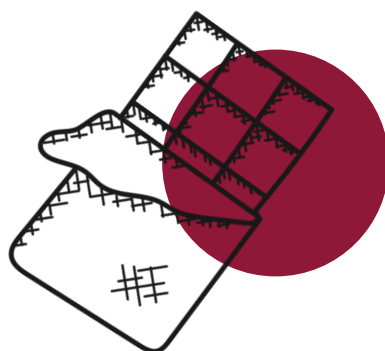
opcjonalnie:

bakalie i owoce sezonowe

1 płaska łyżeczka masła orzechowego

Rozgnieć dojrzałego banana i dodaj do niego kakao i cynamon. Mus możesz wzbogacić np. masłem orzechowym i udekorować owocami lub innymi dodatkami. Aby otrzymać wegański zamiennik lodów, włóż masę do zamrażarki.

Mus możesz również wykorzystać jako podstawę ciasta na słodkie placki. Dodaj do niego mąkę lub płatki owsiane i smaż niewielkie placki na patelni. Do ciasta możesz dodać również inne owoce (jabłka, jagody).



Warzywa

Pizza – wegańska wersja pizzy nie musi mieć sera, choć możesz zastąpić go wegańskim **odpowiednikiem sera z ziemniaka**. Przygotuj własne ciasto drożdżowe na pizzę oraz sos pomidorowy i wykorzystaj pokrojone warzywa jako dodatki. Nadmiar ciasta możesz zamrozić.

Miska Buddy

Współczesna wegańska wersja tego dania to w $\frac{1}{4}$ produkty zbożowe (kasze, ryż lub makaron), $\frac{1}{4}$ źródła białka (fasola, ciecierzycza lub tofu) i w $\frac{1}{2}$ warzywa – różnego rodzaju zielenina, warzywa korzeniowe, ziemniaki czy bataty. To dobry sposób, by zużyć bazę białkową, pozostałą z wcześniejszego obiadu, czy warzywa, na które nie mamy pomysłu. Kompozycja jest kwestią Twoich upodobań, a im bardziej różnorodne będą tekstury i sposób obróbki (gotowanie, pieczenie, smażenie lub podanie części składników na surowo), tym ciekawiej. Danie możesz wzbogacić sosami, takimi jak wegańska śmietanka czy sosy na bazie oliwy lub oleju tłoczonego na zimno. Miska Buddy ze względu na różnorodność składników jest nie tylko estetyczna, ale również bogata w wartości odżywcze.



Mrożone mieszanki warzyw, jako alternatywa dla gotowych produktów w plastikowych opakowaniach – wybierz ulubione warzywa (przykładowo: paprykę, cukinię, marchewkę, cebulę, fasolkę szparagową) i pokrój je w mniejsze kawałki lub paski. Możesz dodać również ugotowane i przestudzone kawałki ziemniaków. Wymieszaj i przełóż do mniejszych pojemników lub specjalnych torebek do mrożenia. Gdy zechcesz ich użyć, podsmaż je bez rozmrażania lub podgotuj w sosie.

Frytki z warzyw korzeniowych – pokrój marchewkę, pietruszkę, selera i batata w paski, skrop olejem i posyp przyprawami. Upiecz w piekarniku do miękkości lub chrupiącej skórki.

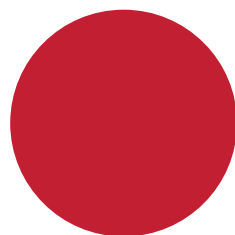
Spring rollsy – kawałki surowych warzyw i zieleninę zawiń w namoczony papier ryżowy, podawaj z sosem orzechowym (z masła orzechowego, sosu sojowego, odrobiny octu lub soku z cytryny, cukru, ostrej papryki, świeżego zmielonego imbiru i czosnku). W wersji w pełni bezodpadowej zastąp papier ryżowy tortillą domowej roboty. Możesz ją przygotować z mąki i niewielkiej ilości wody i po cienkim rozwałkowaniu usmażyć na patelni. Wówczas do rollsów dodaj też pastę do smarowania domowej roboty.



Warzywa z rosółu – jeśli nie jemy ich w zupie, możemy stworzyć z nich kotleciki, farsz do pierogów lub saigonek, czy też wegański pasztet z dodatkiem kaszy jaglanej lub strączków. Pierogi są jednak najprostszym (choć dość pracochłonnym) pomysłem.

Pierogi z farszem warzywnym

Najlepsze ciasto na pierogi składa się jedynie z mąki, ciepłej wody (temperatura bardzo ciepłej wody z kranu) i soli, opcjonalnie można dodać łyżkę oleju. Do mąki stopniowo dodawaj po trochu wody i zagniataj ciasto, aż będzie sprężyste i elastyczne. Pamiętaj o podsypywaniu blatu mąką, a gdy zaczniesz je wałkować, wałek również oprósz. Ciasto należy dość cienko rozwałkować. Wykrój szklanką koła i nakładaj na nie farsz ze zmielonych/zblendowanych warzyw z rosółu, z dodatkiem przypraw, na przykład curry. Postaraj się, aby pierogi nie były przeładowane farszem. Starannie posklejaj i wrzucaj do wrzącej, osolonej wody. Gotuj przez kilka minut od wypłynięcia. Jeśli planujesz je zamrozić, mogą być nawet odrobinę niedogotowane. Pierogi do zamrożenia układaj luźno w pojemniku, aby nie stykały się ze sobą.



Wywar z obierek – to nieco kontrowersyjny pomysł, który nie każdy musi polubić. Część środowiska osób zaangażowanych w styl życia Zero Waste zbiera resztki różnych warzyw, wraz z obierkami i innymi niezjedzonymi elementami i gotuje z nich wywar, będący bazą niektórych zup. Przeciwnicy tego pomysłu obawiają się ryzyka związanego z zawartością pestycydów w skórce warzyw, natomiast jeśli masz pewność co do pochodzenia warzyw, możesz spróbować. Ocenę tego sposobu pozostawiamy Tobie. Jeśli chcesz wykorzystać obierki w inny sposób, możesz przygotować własny kompost, o którym przeczytasz w jednym z dalszych **rozdziałów**.

Dyniowe purée – możesz przedłużyć sezon dyniowy, a zarazem zużyć ogromną porcję dyni, przygotowując dyniowe purée. Pokrój dynię na mniejsze kawałki (najpierw na ćwiartki lub ósemki, a następnie na mniejsze części) bez obierania ze skóry i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C na około 30-40 minut, co jakiś czas sprawdzając jej stan. W gotową, miękką dynię bez problemu wbijesz widelec. Odstaw do wystudzenia i obierz ze skóry. Miękką dynię zblenduj, a purée przełóż do małych pojemników, odmierzając po szklance (łatwiej zorientujesz się w wielu przepisach z dynią). Pojemniki z purée możesz mrozić.



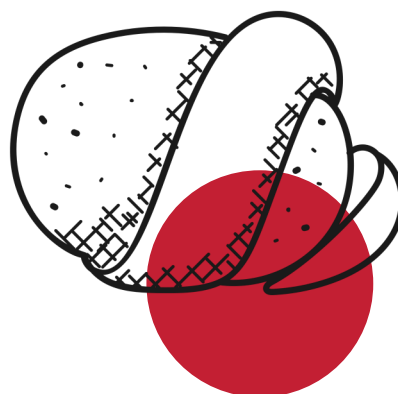
Ziemniaki – jeśli nie wiesz, co zrobić z ziemniakami, w zależności od ich formy (pozostałe z obiadu lub pojedyncze nieugotowane) możesz przygotować jedną z poniższych opcji.

Smażone ziemniaki z wędzoną papryką i cebulką

Tu nie ma idealnych proporcji – posiekaj kawałek cebulki i podsmaż ją na złoto z dodatkiem papryki wędzonej i opcjonalnie sosu sojowego. Jeśli masz pod ręką resztkę tofu, które mogłoby się zmarnować, możesz je drobno pokroić i podsmażyć z resztą na skwarki. Dodatki zdejmij z patelni i wrzuć na nią ziemniaki pozostałe z obiadu, pokrojone w kostkę. Gdy się ładnie zrumienią, dodaj przesmażone wcześniej składniki i wymieszaj.

Chipsy z obierek

Podobnie jak w przypadku wywaru z obierek, nie każdy jest pozytywnie nastawiony do ich jedzenia. Jeśli jednak masz ochotę spróbować, oczyść dokładnie obierki z ziemniaka i usmaż je lub natrzyj olejem i przyprawami i upiecz.



Sałatka ziemniaczana

2 większe ziemniaki (np. takie, które zostały po obiedzie)

1 ogórek kiszony

¼ - ½ jabłka

mały kawałek cebuli

szczypiorek

Sos:

1 łyżeczka musztardy

½ łyżeczki cukru

3 łyżki oleju

½ łyżki octu

sól

pieprz

majeranek

Wszystkie stałe składniki drobno pokrój i wymieszaj. Składniki sosu umieść w małym słoiczku, zakręć i mocno wstrząśnij. Zalej sałatkę sosem, w razie potrzeby podwój jego ilość lub dodatkowo dopraw.



Ser z ziemniaka

Nie jest to idealny zamiennik sera, ale dość dobra wersja seropodobnego sosu do nachosów lub na pizzę. W tym przypadku potrzebujesz ziemniaków, które będą świeżo ugotowane i gorące.

2 średnie ziemniaki

3 łyżki płatków drożdżowych

1 łyżeczka papryki wędzonej

½ łyżeczki papryki słodkiej

1 ząbek czosnku

2 łyżki oleju

sól

pieprz

opcjonalnie:

kawałek marchewki (ugotowany razem z ziemniakami)

podsmażona cebulka

Ziemniaki (i marchewkę) ugotuj do miękkości i jeszcze gorące wrzuć do naczynia, w którym będziesz je blendować. Dodaj przyprawy, olej i rozdrobniony czosnek, a następnie zblenduj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj trochę wody.



Chyba nikt nie lubi gotowania strączków, zwłaszcza fasoli i ciecierzycy, które wymagają dłuższej obróbki. Jeśli nie chcesz produkować więcej śmieci lub masz opory przed korzystaniem z puszek, możesz zamrozić ugotowane strączki w porcjach nadających się na jeden obiad.

Pasta z fasoli – jeśli po gotowaniu fasoli lub otwarciu puszki zostało Ci sporo tego produktu, możesz przygotować pastę z fasoli.

czerwona/czarna fasola

1 łyżka oleju

mały kawałek cebuli

1 ząbek czosnku (lub mniejszy kawałek)

½ łyżeczki koncentratu pomidorowego

sól

pieprz

papryka wędzona

papryka słodka

zioła

Fasolę zblenduj lub rozgnieć widelcem z dodatkiem oleju. Cebulę i czosnek drobno pokrój. Jeśli chcesz, możesz je chwilę podsmażyć, żeby złagodzić ich smak i dodać aromatu. Dodaj całość do pasty wraz z koncentratem i wybranymi przyprawami.



Ciecierzycyca – jeśli zostanie Ci trochę po ugotowaniu większej ilości, lub otwarciu puszki, przygotuj hummus.

Hummus

1/2 - 3/4 szklanki suchej ciecierzycy (1 1/2 szklanki ugotowanej)

2 łyżeczki sody oczyszczonej

sok z jednej cytryny

1-2 ząbki czosnku

3-4 łyżki pasty tahini (możesz zrobić ją samodzielnie, blendując na gładko uprażony jasny sezam)

ok. 5 łyżek zimnej wody

sól do smaku

Ciecierzycyca do tego przepisu musi być bardzo miękka (należy moczyć ją z łyżeczką sody oczyszczonej przez ok. 12h, a później gotować do miękkości z kolejną łyżeczką sody, bez soli). Wszystkie składniki dodaj do naczynia i zblenduj na gładką pastę. Wodę, sok z cytryny i tahini warto dodawać po trochu, żeby dostosować smak i konsystencję. Częstym błędem jest dodawanie oleju lub oliwy dla rozrzedzenia konsystencji. Zimna woda sprawi, że hummus będzie lekki. Gotowy hummus podawaj skropiony oliwą i posypany mielonym kuminem (kminem rzymskim). Przechowywany w lodówce, wytrzyma kilka dni. Jeśli znudzi Ci się na kanapkach, podaj go z makaronem lub kaszą i warzywami.



Kukurydza – z większej puszki lub słoika kukurydzy, która została po przygotowaniu sałatki, można przygotować zupę krem.

Zupa z kukurydzy

niecała duża puszka kukurydzy

1 średni lub duży ziemniak, pokrojony w kostkę

2 szklanki bulionu warzywnego (jeśli wolisz bulion z kostki, najlepiej by był to bulion ekologiczny bez oleju palmowego) lub rozrobiona **pastą bulionowa**

1 ząbek czosnku

1 łyżka oleju

przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra lub pieprz cayenne, kurkuma, gałka muskatołowa

opcjonalnie: mały kawałek świeżego imbiru (lub 1/3 łyżeczki suszonego), pół podsmażonej cebuli, prażony słonecznik

Kukurydzę podsmaż na oleju, aż się przyrumieni. Dodaj czosnek i przyprawy i smaż jeszcze chwilę, uważając, by się nie przypaliły. Dodaj bulion i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Zupę możesz wzbogacić również imbirem i podsmażoną cebulą. Gotuj do miękkości ziemniaka i całość zblenduj. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolej jeszcze trochę wody. Możesz użyć również mleczka kokosowego do zabielenia. Podawaj z prażonym słonecznikiem.



Kalafior – jeśli w Twojej lodówce zalega zapomniana połówka kalafiora, możesz przygotować z niej wegański odpowiednik sosu Alfredo.

Wegański sos Alfredo

½ dużej główki kalafiora (lub jedna mała)

1 szklanka mleka roślinnego lub wody z gotowania kalafiora

2 ząbki czosnku

1 mała cebula

sól i pieprz do smaku

opcjonalnie: kostka bulionowa, 1-2 łyżki płatków drożdżowych, inne przyprawy

Oddziel różyczki kalafiora od łodygi i pokrój ją na małe kawałki. Ugotuj warzywo, wrzucając najpierw kawałki łodygi (są twardsze i muszą się dłużej gotować). Idealnie będzie rozgotować kalafiora. Cebulkę i czosnek podsmaż. Jeśli dodajesz kostkę bulionową, wrzuć ją, gdy cebula będzie szklista. Rozgotowanego kalafiora przełóż do naczynia blendera kielichowego lub jeśli posiadasz jedynie blender ręczny, do wysokiego słoja. Dodaj podsmażoną cebulę i czosnek oraz stopniowo mleko roślinne lub wodę z gotowania i zblenduj całość na gładki sos. Dodaj przyprawy oraz opcjonalnie płatki drożdżowe. Podawaj do makaronu.



Łodyga brokuła lub kalafiora jest jak najbardziej jadalną częścią warzywa. Niestety, często ją wyrzucamy, choć łatwo zamienić ją w zdrową przekąskę.

Chipsy z łodyżek – pokrój łodygę brokuła lub kalafiora na cienkie plastry, natrzyj olejem i przyprawami i piecz w 160-180°C przez kilka minut na papierze do pieczenia lub wielorazowej macie silikonowej. Ważne, żeby pilnować chipsów, bo łatwo się przypalają. Do pokrojonej łodygi w tym przypadku można dorzucić też liście kalafiora.

Zupa krem – jeszcze prościej niż powyżej: zebrane łodygi brokuła i kalafiora pokrój i dodaj do zupy, którą zblendujesz na krem. W tym wypadku możesz obrać łodygę z łykowatej zewnętrznej warstwy.

Natki, zioła, liście

Mrożenie – chyba każdy z nas ma za sobą rozczarowanie związane ze znalezieniem w zamrażarce pudełka po lodach, zawierającego mrożony koperek. Po latach warto docenić ten sposób (i szukać koperku, a nie lodów), mroząc natki i zioła, które możemy wykorzystać później, zamiast wyrzucić zwiędłe.



Pesto – tradycyjne pesto składa się głównie ze świeżej bazylii, jednak warto spróbować też innych wersji, zwłaszcza, jeśli alternatywą jest wyrzucenie wartościowej natki marchewki, pietruszki, rukoli, czy liści rzodkiewki. Zdecydowana większość zieleniny jest jadalna. Jeśli masz wątpliwości – wygoogluj. Poniższy przepis jest wariacją na temat prawdziwego pesto i narzędziem do wykorzystania cennych produktów.

2 pęczki natki lub liści

garść orzechów (zamiast tradycyjnych piniowych mogą być włoskie lub migdały, w tańszej wersji – słonecznik)

1-2 łyżki oliwy

odrobina soku z cytryny

1 ząbek czosnku

sól, pieprz

opcjonalnie: 1 łyżka nieaktywnych płatków drożdżowych (do kupienia w niektórych marketach i sklepach ekologicznych)

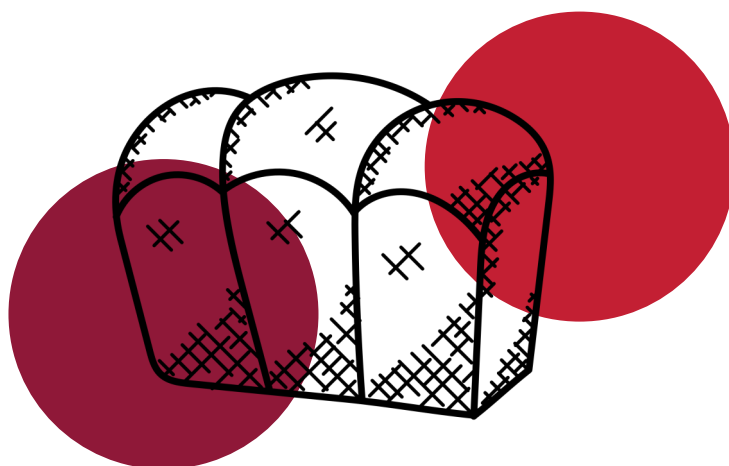
Wszystkie składniki zblenduj lub utrzyj w moździerzu, zaczynając od czosnku i pamiętając, że sól (najlepiej gruboziarnista) najbardziej pomaga w rozcieraniu składników. W razie potrzeby dodaj więcej oliwy lub soku z cytryny.



Chleb

Chleb to chyba najczęściej „recyklingowany” kuchennie produkt. Zarówno w przeszłości, jak i obecnie, wiele osób nie wyobraża sobie wyrzucania chleba i szacunek do niego nadal jest widoczny. Niestety, zdarza się, że chleb jest wyrzucany. Jest to zasadne jedynie w przypadku, gdy pojawia się na nim pleśń, która jest rezultatem niewłaściwego przechowywania.

Gdy chleb staje się natomiast czerstwy, często można go jeszcze wykorzystać. Pamiętaj, że chleb w szczelnym, plastikowym opakowaniu parzy się i pleśnieje. Jeśli worek pozostaje otwarty lub przechowujesz chleb we własnym materiałowym (najlepiej lnianym) worku, pieczywo ma dostęp powietrza, dzięki czemu nie spleśnieje, lecz może zrobić się czerstwe.



Mrożenie – jeśli koniecznie nie chcesz dopuścić do twardnienia i wysuszenia chleba, możesz zamrozić już pokrojony chleb i wyciągnąć dowolną ilość kromek chwilę przed podaniem. W zależności od temperatury otoczenia, mrożony chleb może być gotowy do zrobienia kanapek nawet w pół godziny, zatem nie musisz martwić się o jego rozmrażanie wieczorem, lecz zrobić to zaraz po wstaniu z łóżka. Tak zabezpieczony chleb niestety nie będzie miał chrupiącej skórki, jednak w pozostałych aspektach nie będzie znacząco odbiegał od świeżo kupionego bochenka.

Grzanki do zupy z czerstwego chleba

czerstwy chleb

olej

zioła i przyprawy (może to być czosnek granulowany, rozmaryn, tymianek, bazylija, oregano, papryka słodka lub inne przyprawy)

sól

pieprz

Czerstwy chleb pokrój w kostkę. Rozgrzej olej na patelni i dorzuć kostki chleba. W razie potrzeby uzupełnij olej. Gdy grzanki się zrumienią, zmniejsz ogień i dorzuć wybrane przyprawy. Smaż jeszcze chwilę, by nabrały aromatu.



Ulubione kanapki z pieca – kolacja dla całej rodziny lub przekąska na imprezę, robione na wiele sposobów, nigdy się nie znudzą, a w zależności od dodatków, mogą być też szybkim zamiennikiem pizzy.

dowolne pieczywo, może być czerstwe

łyżka oleju

smarowidło – ulubiony sos pomidorowy do pizzy lub oliwa czosnkowa

opcjonalnie: gotowy ser wegański lub **ser z ziemniaka**

dodatki: ulubione warzywa lub produkty, które zalegają w lodówce – podsmażona cebula, oliwki, papryka, kukurydza, pieczarki

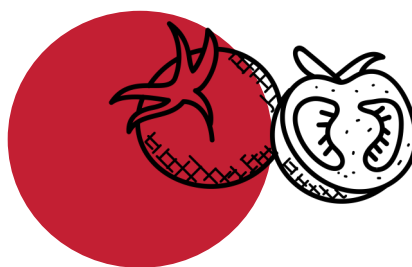
zioła i przyprawy: kanapki o smaku pizzy posyp oregano, bazylią lub czerwoną czubrycą, inne będą świetnie smakować z mieszanką curry lub innymi przyprawami, które lubisz (zobacz przepisy na **mieszanki przypraw**).

Piekarnik rozgrzej do 180-200°C. Blaszke posmaruj odrobiną oleju i wyłóż na nią kromki chleba posmarowane sosem lub oliwą. Opcjonalnie posyp je wegańskim serem i połóż na nim wybrane dodatki. Na koniec dodaj przyprawy i wstaw do piekarnika. Podpiekaj, aż grzanki zezłocą się od spodu. Podawaj z ulubionym sosem lub ketchupem.



Salmorejo – ten hiszpański, a w zasadzie andaluzyjski chłodnik rodem z Kordoby, na pierwszy rzut oka jest łudząco podobny do Gazpacho, swojego bardziej znanego kuzyna. Różni się natomiast większą ilością chleba, który sprawia, że zupa jest gęstsza [21]. Tradycyjnie przygotowuje się je z chleba, pomidorów, czosnku i niewielu dodatków. To idealny przepis na lato, nie tylko ze względu na swoją temperaturę, ale również dostępność i cenę pysznych pomidorów.

pół kilo dojrzałych, mięsistych pomidorów
3 kromki czerstwego chleba
1-2 ząbki czosnku
łyżka octu
oliwa
sól



Wszystkie składniki oprócz chleba wstępnie zmixuj. W oryginalnej wersji pomidory obiera się ze skórki, jednak to w niej znajduje się najwięcej smaku i można ją pozostawić. Następnie do chłodniku dodaj rozdrobniony chleb i odstaw, by zmiękł. Zblenduj całość na gładki krem. Wstaw do lodówki na kilka godzin. W najpopularniejszej wersji chłodnik podaje się z jajkiem na twardo i szynką dojrzewającą, jednak wegańska baza sama w sobie też jest pyszna.



Panzanella – włoska sałatka, mająca korzenie w Toskanii, do XX wieku opierała się na czerstwym chlebie i cebuli. W jej współczesnej wersji, cebula ustąpiła miejsca pomidorom i obecnie jest jedynie dodatkiem. Tradycyjnie sałatka zawiera również oliwę, ocet, sól i pieprz, a także świeżą bazylię [22]. Nasza wegańska wersja wygląda następująco:

pół kilo różnych pomidorów (malinowych, koktajlowych lub zwykłych, ważne by były dojrzałe i kupowane latem)
3 kromki czerstwego chleba
mała cebula
ząbek czosnku
kilka łyżek oliwy
łyżka octu (jabłkowy, winny lub balsamiczny)
garść świeżej bazylii, sól, pieprz
opcjonalnie: oliwki, kapary, papryka

Pomidory pokrój w kostkę, a cebulę w piórka. Bazylię porwij na kawałki, a czosnek przeciśnij przez praskę lub posiekaj. Jeśli dodajesz też inne składniki, pokrój je. Wymieszaj składniki, posyp solą i pieprzem, polej oliwą i octem. Chleb pokrój na mniejsze kawałki i dorzuć do reszty składników. Odstaw na 15 minut, by kawałki chleba nasiąknęły sosem powstałym z oliwy, octu i soku, które puściły pomidory. Sałatkę najlepiej zjeść tego samego dnia.



Oliwy/oleje

Płynne tłuszcze roślinne możesz wykorzystać do zrobienia własnych olejów smakowych. Nie tylko pozwala to zużyć wiele różnych składników, ale ma także rozmaite zastosowania. Oliwy smakowe nadają się nie tylko do maczania chleba lub zapiekania grzanek, ale również jako półprodukt, gotowy do wykorzystania w gotowaniu. Tutaj nie ma dokładnych proporcji. Dostosuj je do swoich preferencji i potraktuj wytyczne jako inspirację do tworzenia swoich własnych mieszanek. W tym przypadku wykorzystaj oleje o neutralnym smaku (słonecznikowy, rzepakowy, z pestek winogron) lub oliwę z oliwek.

Oliwa czosnkowa

oliwa lub olej

rozdrobniiony czosnek – zacznij od małej ilości i w razie potrzeby dodawaj więcej

sól, pieprz

opcjonalnie: inne przyprawy i zioła, które lubisz

Oliwa ziołowa

oliwa lub olej

świeże lub suszone zioła (np. rozmaryn, tymianek, oregano, bazylika, lubczyk lub mieszanki tych ziół)

sól, pieprz



Oliwa z chili

oliwa lub olej

płatki chili lub kawałek świeżej papryczki

sól, pieprz, przyprawy

W tym wariancie zamiast papryczki możesz wykorzystać ostre pestki, usunięte z wcześniej rozkrojonej papryczki. Nic się nie marnuje!

Te bardzo proste przepisy mogą być modyfikowane w dowolny sposób. Dodawaj do oleju swoje ulubione przyprawy i sprawdź, jaka mieszanka najlepiej pasuje do określonych produktów. To świetny sposób, by zużyć także inne zalegające produkty. Jeśli obawiasz się, że czosnek lub papryczka chili zaczynają tracić świeżość, a zioła w doniczce zaczynają nieco więdnąć, nie musisz ich wyrzucać.

Oliwy smakowe możesz stosować nie tylko jako samodzielne smarowidło, ale też składnik innych potraw. Możesz zastosować je jako dodatek do różnych dań, dodając je pod koniec smażenia. Tak przygotowane oliwy nie powinny zbyt długo stać w lodówce, zatem przygotuj małą ilość i szybko zjedz, a jeśli chcesz zaopatrzyć się w mały zapas, możesz zamrozić je w pudełku lub foremkach na kostki lodu.



Oleje po smażeniu (na przykład frytek) – absolutnie nie powinno się wykorzystywać ponownie oleju po smażeniu do celów spożywczych; podczas smażenia w wysokiej temperaturze wydziela się rakotwórcza akroleina. Nie należy również wylewać go do kanalizacji, gdyż zimny olej zastyga, zapychając lub niszcząc rury. Jak poradzić sobie z odpadem w postaci oleju po smażeniu? Istnieje kilka sposobów:

1. Zebranie oleju za pomocą chłonnego papieru lub ręczników papierowych i wrzucenie do kosza – nie jest to sposób *Zero Waste*, lecz najprostsza droga do pozbycia się oleju w miarę nieszkodliwie. Pamiętaj, że śmieci zabrudzone olejem nie nadają się już do przetworzenia!
2. Oddanie oleju do **Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK)** lub **Gminnego Punktu Zbiórki Odpadów (GPZO)**. Warto wcześniej upewnić się, czy lokalny punkt przyjmuje zużyty olej. Wystudzony olej przelej do słoika i przechowuj w lodówce. Gdy zbierasz większą ilość, możesz go oddać.
3. Przerobienie oleju na mydło gospodarcze, które może również być traktowane jako składnik domowego zamiennika proszku do prania. Jeśli nie chcesz wdrażać się w robienie domowego mydła, możesz oddać olej komuś innemu.



Olej kokosowy – jeśli masz problem z zużyciem oleju kokosowego, który znalazł się w Twojej kuchni w celach spożywczych, potraktuj go jako półprodukt kosmetyczny. Olej kokosowy możesz wykorzystać na przykład do zrobienia własnego dezodorantu lub kul do kąpieli.

Dezodorant w kremie

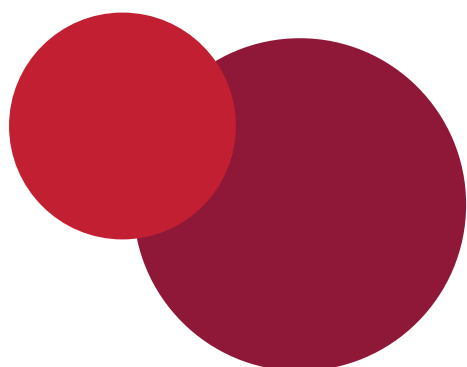
1 część sody oczyszczonej

1 część skrobi ziemniaczanej (lub kukurydzianej)

3 części oleju kokosowego

kilka kropli wybranych olejków eterycznych (np. z drzewa herbacianego, szalwiowy, geraniowy, lawendowy)

Olej kokosowy rozpuść w kąpieli wodnej i dodaj suche składniki. Uzupelnij kilkoma kroplami olejku eterycznego. Przechowuj w zamkniętym, szklanym słoiku. Po zastygnięciu dezodorant powinien mieć konsystencję pasty lub kremu. Jeśli jest dla Ciebie za rzadki, możesz do gotowego dosypać jeszcze trochę skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej. Konsystencję dostosuj do własnych preferencji. Osobom, które mają wrażliwą skórę polecamy zmniejszyć nieco ilość sody; należy również uważać z olejkami eterycznymi (niektóre mogą uczulać).



Kule do kąpieli

100 g sody

50 g kwasu cytrynowego

25 g glinki/soli magnezowej/ziół/płatków

25 g skrobi ziemniaczanej (lub kukurydzianej)

3-5 kropli olejku eterycznego

30 g oleju kokosowego

Sodę, kwasek cytrynowy, zioła i skrobię wymieszaj w naczyniu, olej kokosowy rozpuść w kąpieli wodnej i dodaj do reszty. Na koniec dodaj wybrany olejek eteryczny, wymieszaj i nałóż do foremek (np. takich do lodu) lub ulep kule. Jeśli korzystasz z silikonowych foremek możesz całość wstawić do zamrażalnika na kilka godzin.

Peeling cukrowy

200 g cukru (białego lub trzcinowego)

1 łyżka oleju kokosowego

1 łyżka oliwy z oliwek (lub oleju z pestek winogron)

ok. 5 kropli wybranego olejku eterycznego

Do cukru dodać lekko roztopiony i wystudzony olej kokosowy oraz oliwę z oliwek, dobrze wymieszać. Jeśli peeling będzie zbyt płynny dodać cukru, jeśli zbyt suchy – oleju kokosowego. Na koniec dodać olejek eteryczny.



Inne

Pozostała zupa krem – resztką zupy pozostałą po obiedzie może stać się sosem do makaronu lub kaszy. Pozostałą porcję możesz zredukować, by zgęstniała lub zblendować z dodatkową porcją warzyw.

Słonecznik – łuskany słonecznik z większego opakowania lub kupiony do dużego słoja można z łatwością przerobić na pastę do chleba lub wegańską śmietanę słonecznikową.

Pasta ze słonecznika

szklanka łuskanego słonecznika

kilka łyżek wody lub oleju

dowolne dodatki: koncentrat pomidorowy, przysmażona cebulka, czosnek, suszone pomidory, zioła i przyprawy

Słonecznik namocz w wodzie przez kilka godzin lub całą noc i odcedź. W wersji ekspresowej możesz zalać go wrzątkiem i moczyć przez ok. 30 min. Zblenduj słonecznik na gładką pastę, dla konsystencji dodaj trochę wody lub oleju. Jeśli wykorzystujesz pomidory suszone, możesz zamiast zwykłego oleju dolać trochę zalewy z pomidorów. Dorzuć wybrane dodatki.



Kwaśna śmietana słonecznikowa

1 szklanka suchego słonecznika

½ szklanki wody (do samego blendowania)

2 łyżki soku z cytryny

opcjonalnie: 1/3 szklanki oleju o neutralnym smaku

Słonecznik namaczaj tak jak w przypadku pasty, odcedź i przesyp do wysokiego słoika. Zalej wodą i dodaj sok z cytryny. Zblenduj na gładką masę, dodając olej lub dodatkową ilość wody (po trochu). Używaj jako zamiennika kwaśnej śmietany.

Fusy po kawie – możesz z nich przygotować kawowy peeling do ciała lub dorzucić do kompostu.

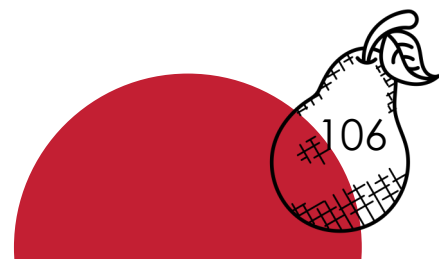
Kawowy peeling do ciała

½ szklanki fusów po kawie

¼ szklanki ulubionego oleju

opcjonalnie: 3-5 kropli wybranego olejku eterycznego

Do fusów dodawaj stopniowo olej do powstania konsystencji gęstej papki. Stosuj na wilgotną skórę twarzy i ciała. Tak przygotowany peeling przechowuj w słoiku.



Nieudane lub wyschnięte ciasto (bez kremu) – z ciasta, które nie udało się lub wyschło, możesz zrobić kulki deserowe. Wystarczy, że rozgnieciesz ciasto widelcem i dodasz do niego czegoś, co je sklei (masło orzechowe, banan, dżem lub gorzka czekolada) i w razie potrzeby zneutralizuje zbyt intensywny lub słodki smak (mielone płatki owsiane lub orzechy). Z masy formuj kulki, które możesz dodatkowo obtoczyć w kakao lub roztopionej czekoladzie.

Mleko sojowe – nie jest to stricte opcja Zero Waste; mleka sojowe przeważnie pakowane są w kartony, tzw. tetrapaki, będące opakowaniami wielomateriałowymi. Są trudne do przetworzenia, dlatego powinniśmy ich unikać. W nielicznych sklepach można jednak kupić mleko sojowe w szkle. Jeśli masz ochotę na dodanie do kawy lub płatków mleka sojowego, a dokończenie opakowania sprawia Ci trudność, możesz wykorzystać je do przygotowania majonezu sojowego. Pamiętaj, że musi to być konkretnie mleko sojowe, w dodatku niesłodzone.

Wegański majonez można przygotowywać również z aquafaby (wody po ciecierzycy), jednak taki majonez będzie rzadszy niż ten z mleka sojowego.



Majonez sojowy ekstra gęsty

½ szklanki mleka sojowego

niecała szklanka oleju

1 łyżeczka musztardy łagodnej

większa szczypta czarnej soli kala namak (dodaje jajecznego smaku)

1 łyżeczka octu lub soku z cytryny

½ łyżeczki cukru

½ łyżeczki pieprzu

opcjonalnie: łyżeczka płatków drożdżowych

Mleko sojowe wlej do wysokiego słoika i ubijaj blenderem ręcznym z wszystkimi składnikami poza olejem. Blenduj przez chwilę, aż mleko się spieni i składniki wymieszają się. Następnie partiami dodawaj olej i blenduj całość ruchem góra-dół, aż majonez zgęstnieje. Im więcej oleju, tym bardziej gęsty, zatem jeśli wolisz dodać mniej oleju, otrzymasz nieco rzadszy majonez. W razie potrzeb dodatkowo dopraw i przelej do mniejszego słoika. Po nocy w lodówce majonez powinien dodatkowo stężeć. Majonez sojowy, w przeciwieństwie do tradycyjnego jajecznego, wychodzi niemal zawsze i nie warzy się. Tak jak inne sosy domowej roboty, majonez sojowy możesz przechowywać do 3-4 dni w lodówce.



**WY-
MIAR
SPO-
ŁECZNY**

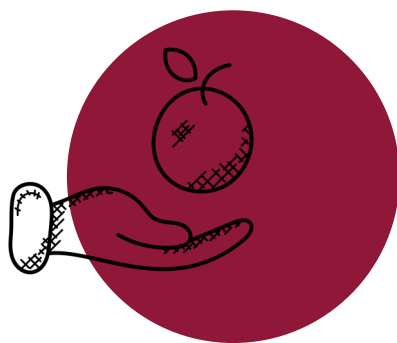


Gotowanie i planowanie posiłków dla jednej osoby często bywa droższe niż dla pary lub większej liczby osób. Jeśli jesteś singlem, mieszkasz samodzielnie lub ze współlokatorami i każde z was gotuje tylko dla siebie, albo jesteś jedyną osobą w rodzinie, która odżywia się wegańsko, musisz liczyć się z koniecznością skrupulatnego planowania posiłków, aby uniknąć problemu marnowania jedzenia i pieniędzy. Pomoże Ci w tym kilka sposobów, do których nawiązania znajdziesz we wcześniejszych rozdziałach.

Gotuj większe porcje – przygotuj co najmniej 2-3 porcje dania, które planujesz przyrządzić na obiad. Nic nie stanie się, gdy 2 dni z rzędu zjesz podobny posiłek, urozmaicony innym dodatkiem. Trzecią porcję możesz zamrozić na czarną godzinę (która powinna nadejść w ciągu kolejnych kilku miesięcy!). Możesz pójść o krok dalej i zaplanować określony dzień tygodnia, który będzie się wiązał z daniem z wybranej przez Ciebie kuchni. Jeśli zdecydujesz się na meksykański wtorek, wystarczy, że przygotujesz 4 porcje wegańskiego chili i zamrozi je w osobnych pojemnikach. Nie będziesz jeść codziennie tego samego, a przez miesiąc zjesz cały zapas wtorkowego chili, z wybranymi dodatkami.



Podziel się – czyli sedno tego rozdziału. Jedzenie łączy ludzi. Wykorzystaj ten pomysł i zaproponuj dzielenie się gotowaniem osobie, która jest Ci bliska – współlokatorom, lubianym kolegom/koleżankom z pracy, przyjaciółom, rodzinie, która mieszka nieopodal lub sąsiadom, jeśli pozostajesz z nimi w dobrych stosunkach. Dogadajcie się, poznajcie swoje preferencje, a jeśli chcecie, ustalcie budżet. Jeśli zbierzesz drużynę 4 osób, przygotuj 3 dodatkowe porcje dania (lub więcej, jeśli zechcesz odłożyć dla siebie większą ilość na zapas) i przez 3 dni obędziesz się bez gotowania.

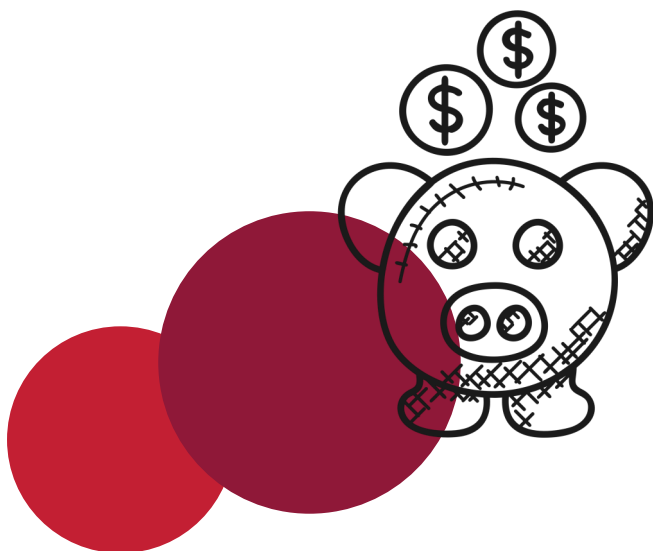


Zaproś kogoś do siebie – jeśli mieszkasz samodzielnie i lubisz gotować, na pewno spotykasz się z problemem magicznego mnożenia się porcji zupy czy potraw jednogarnkowych. Wykorzystaj swoje zdolności i zaproś do siebie kogoś na posiłek. Wspólne jedzenie sprzyja integracji i pogłębieniu relacji. W wersji alternatywnej – spakuj dodatkową porcję do słoika i złóż wizytę babci, bratu lub znajomym.



Podziel się kosztami żywności – zaproponuj bliskiej Ci osobie (ponownie – współlokatorzy, znajomi, sąsiedzi) zrzutkę na produkt, którego opakowanie jest dla Ciebie zbyt duże. Jeśli nie lubisz mrozić pieczywa, kup z kimś bochenek chleba na pół – samodzielnie nie uda Ci się zjeść całego w przeciągu kilku dni.

Jeśli masz w domu produkt, który Ci nie zasmakował lub nie jesteś w stanie go zużyć, **oddaj go do lodówki społecznej (tzw. jadłodzielni) lub lokalnej jadłodajni**, która wydaje posiłki osobom potrzebującym. Możesz też ogłosić się na facebookowej grupie foodsharingowej (na Śląsku działa np. **Paśnik Śląski**) i tam oddać nadmiarowe produkty. Opakowanie cukierków lub przypraw, których chcesz się pozbyć, mogą okazać się przydatne dla kogoś innego. W ten sposób można uratować przed zmarnowaniem naprawdę wiele produktów spożywczych, nie tylko je oddając, ale także przyjmując ;)



FREEGANIZM

Czy zauważasz w sklepach jedzenie, które na pierwszy rzut oka jest w jakiś sposób „gorsze”? Owoc ma lekką skazę, jeden produkt w opakowaniu zbiorczym jest wybrakowany, opakowanie odbiega od przyjętego standardu? Bywa też tak, że cała partia dobrego towaru zbliża się do daty „najlepiej spożyć przed”, która wskazuje jedynie na jakość produktu. Czy wiesz, co się z nimi dzieje? Niestety, zdecydowana większość trafi na śmietnik. Część artykułów ze sklepowego śmietnika jest zdatna do spożycia, a same śmietniki, w przeciwieństwie do zwykłych, domowych, są stosunkowo czyste. Dlatego też część wyrzucanego jedzenia zostaje „odratowana” przez Freegan.

Freeganizm to styl życia stojący w opozycji do powszechnie panującego konsumpcjonizmu. Freeganie, jako osoby niewyrażające przyzwolenia na marnowanie żywności, często przeglądają sklepowe śmietniki, w poszukiwaniu artykułów, które jeszcze nadają się do spożycia. Podczas poszukiwań kierują się własnymi zmysłami, oceniając, czy warzywa są jeszcze w dobrym stanie. Czasem znajdują nawet zapakowane produkty wysokiej jakości. Bywa również, że jedzenie jest wyciągane ze śmietnika nawet kilka-kilkanaście minut po wyrzuceniu przez pracownika sklepu.



FOODSHARING

Jeśli nadal ograniczanie marnowania żywności jest dla Ciebie wyzwaniem, zapisz się do lokalnej grupy foodsharingowej na Facebooku. Lokalne fora zrzeszają osoby chętne do dzielenia się swoim jedzeniem. Są to często produkty, które ktoś kupił w nadmiarze, freegańskie jedzenie ze sklepowego śmietnika, a nawet nadmiar dań na wynos, czy domowe posiłki. Podziel się swoim jedzeniem, ale również śledź posty na lokalnej grupie i jeśli czegoś potrzebujesz, skontaktuj się z oddającym.

Dowiedz się również, czy w Twoim mieście działa jadłodzielnia lub ogólnodostępna lodówka. Zapoznaj się z regulaminem i wytycznymi, co do dozwolonych rodzajów jedzenia i zostaw swoje produkty lub zabierz te, które Cię interesują. Z większości takich punktów możesz skorzystać bez względu na Twoją sytuację materialną.

Przygotowując tę publikację, dowiedzieliśmy się o otwarciu nowej Jadłodzielni w Katowicach, mieście w którym działamy na co dzień [23]. Ogromnie cieszy nas, że w naszej okolicy coraz więcej mówi się o niemarnowaniu żywności i wspiera działania proekologiczne. Jeśli mieszkasz w innej części Polski, dowiedz się, jak wygląda sytuacja w Twojej okolicy.



**KOM-
POST**



KOMPOSTOWANIE

Piątym krokiem w piramidzie 5R, którą opisywaliśmy w jednym z pierwszych **rozdziałów**, jest kompostowanie. Jest to wbrew pozorom mało wymagająca sprawa, która pomoże nam uporać się z nadmiarem odpadów organicznych. Małe kompostowniki można trzymać nawet w mieszkaniu. Część członków naszego Stowarzyszenia posiada własne kompostowniki, nawet w bardzo małych mieszkaniach – nawet dwa 22-litrowe kompostowniki w mieszkaniu o powierzchni ok. 20 m². Kompost jest odżywczym pokarmem dla roślin i jeśli jest dobrze utrzymywany, nie powinien wydzielać nieprzyjemnych zapachów.

Jeśli mieszkasz w Katowicach lub okolicach, koniecznie śledź nasz profil na **Facebooku** i przy najbliższej okazji zapisz się na nasze warsztaty z tworzenia własnych kompostowników! Podczas spotkań nie tylko zdobędziesz cenne informacje na temat kompostowania, ale także samodzielnie wykonasz swój domowy kompostownik!

Prowadzenie kompostownika nie jest skomplikowane i jeśli masz dzieci, jak najbardziej mogą one Ci w tym pomagać. Wówczas nie tylko otrzymają cenną lekcję nt. *Zero Waste*, ale również będą się świetnie bawić obserwując jak dżdżownice przerabiają odpadki na kompost!



Do wykonania małych kompostowników wystarczy 2 ciemne pudła na odpady. Ważne, by wchodziły jeden w drugi i zostawiały miejsce na zbierający się w dolnym pudle płyn. Ciemne pojemniki są niezbędne, ponieważ mieszkańcy kompostownika nie przepadają za światłem. W dnie jednego z pudeł wywierć kilkanaście małych otworów (od wewnątrz) i włóż je w drugie. Spód pudła z dziurami wyłóż papierem i pociętym kartonem (celuloza jest potrzebna dżdżownicom do rozmnażania, a dokładniej do budowy kokonów z jajami [24]), a następnie wysyp ziemią (lub gotowym kompostem, jeśli posiadasz pakiet startowy).

Materia organiczna w Twoim kompostowniku będzie przetwarzana przez bakterie, natomiast żeby przyspieszyć ten proces, musisz zaopatrzyć się w specjalny gatunek dżdżownic – kompostowiec różowy (znana również jako dżdżownica kalifornijska). Gatunek ten dostępny jest w specjalnych hodowlach. Liczbę dżdżownic warto skonsultować z certyfikowaną hodowlą – my polecamy hodowlę [Lucyny i Sławomira Siudzińskich z Konstancina Jeziornej pod Warszawą](#), to z niej bierzemy dżdżownice na nasze warsztaty.



Pamiętaj o tym, że nasze rodzime dżdżownice nie nadają się do kompostowników, ponieważ w odróżnieniu od dżdżownic kalifornijskich, nie przepadają za zatłoczonymi miejscami. Dżdżownice nie będą wychodzić z kompostownika, jeśli będą się w nim dobrze czuły – będzie im wystarczająco ciepło, ziemia nie będzie zbyt wilgotna i nie będą wystawione na działanie światła. Nadmierna wilgoć w kompostowniku może również skutkować pojawieniem się nieprzyjemnego zapachu. Aby temu zapobiec, doglądaj często kompostu i w razie pojawienia się nadmiaru wilgoci, dodaj trochę suchych liści lub papieru.

Na kompost możesz przeznaczyć resztki organiczne – surowe jedzenie z wyjątkiem mięsa (w tym mięsa ryb i owoców morza), nabiału i jakichkolwiek pozostałości po mięsie (kości, skóry itd.). Do kompostu nie wolno również wrzucać cebuli, czosnku oraz cytrusów i ich skórek, ze względu na ich właściwości bakteriobójcze. Do pudła wrzucaj zatem jedynie resztki surowych warzyw i owoców. Warto uważać także na banany, gdyż są one przyskane, tak samo jak cytrusy, które muszą przebyć do nas długą drogę i zachować świeżość.



Aby przyspieszyć proces rozkładu, możesz zgromadzić większą ilość resztek, przechowując je w lodówce lub zamrażarce i zblendować je. Pamiętaj, by umieścić je pod wierzchnią warstwą kompostownika i przykryć zwilżoną kartką papieru, aby uniknąć pojawienia się muszek owocówek.

Dżdżownice wytworzą odżywczy nawóz już po kilku miesiącach. Dodatkowo, dzięki dziurom, w dolnym pudle będzie zbierać się płyn, który jest dobrym nawozem dla roślin – wystarczy zlać go z pojemnika, rozcieńczyć wodą i używać do podlewania lub spryskiwania liści roślin. Dżdżownice żyją nawet do 16 lat i dość szybko się rozmnażają. Już po kilku miesiącach możesz mieć w swoim kompostowniku 2-3 razy większą liczbę niż na początku [24].

Jeśli zaczniesz przygodę z kompostowaniem, po jakimś czasie możesz podzielić się dżdżownicami z kimś, kto dopiero zaczyna swoją. Wiele osób na grupach Facebookowych szuka lub oddaje dżdżownice kalifornijskie.



RZECZ

O

NAS



STOWARZYSZENIE WOLNEJ HERBATY

Niniejsza publikacja powstała z inicjatywy **Stowarzyszenia Wolnej Herbaty**, nasza działalność skupia się głównie na obszarach takich jak ekologia, edukacja i integracja społeczna. Nasze Stowarzyszenie formalnie istnieje od wiosny 2017 roku. Działamy w Katowicach i okolicznych miastach. Mamy na koncie wiele prospołecznych i ekologicznych projektów, między innymi kilkanaście akcji sprzątnięcia w Katowicach (w tym akcja **SprzątaMY Dzielnice** współorganizowana z Urzędem Miasta Katowice), cykliczne spotkania i prelekcje **Zero Waste**, kawiarenki naprawcze – **Repair Café Katowice** oraz warsztaty, m.in. z upcyklingu, naturalnych środków czystości, bomb nasiennych, czy kompostowania.

Bierzemy także udział w konferencjach popularno-naukowych, publikujemy artykuły w czasopiśmie i na portalach internetowych (m.in. **Zupełnie Inny Świat** i **Teraz Środowisko**). Wspieramy i współorganizujemy wiele lokalnych inicjatyw; prowadzimy także prelekcje i warsztaty na zaproszenie wielu organizacji i szkół. Czasem gościemy w mediach, a stowarzyszeniowe stoiska pojawiają się na ciekawych imprezach, takich jak Festiwal Organizacji Pozarządowych w Katowicach czy Święto Herbaty w Cieszynie oraz targach branżowych.



SprzątaMy Dzielnice

Projekt, w ramach którego wspólnie z Urzędem Miasta Katowice organizujemy akcje sprzątania terenów zielonych w Katowicach. Tereny akcji w każdej edycji są wybierane przez mieszkańców poprzez zgłoszenia, a następnie każdy może oddać głos na wybraną lokalizację. W kilku miejscach o największej liczbie głosów organizowane są akcje sprzątania, na których pojawia się całkiem spore grono osób.

W ciągu pięciu akcji zorganizowanych w ramach tegorocznej edycji projektu [SprzątaMy Dzielnice](#) (2019) udało nam się zebrać łącznie 972 worki odpadów (w tym ponad 600 worków samego szkła i plastiku). Zebraliśmy 108 opon samochodowych. Załadowaliśmy 15 kontenerów i oczyściliśmy 30 hektarów terenów zielonych w Katowicach. Łącznie w akcjach sprzątania podczas edycji 2019 wzięło udział 308 osób.

Oprócz oczywistych sukcesów w postaci pokaźnych statystyk zebranych śmieci, projekt przyniósł nam również wiele radości pod względem społecznym. Poznaliśmy i nawiązaliśmy trwałe relacje ze sporym gronem zaangażowanych w lokalną działalność mieszkańców.



Wyzwanie #codziennie5

Wyzwanie polega na zbieraniu z przestrzeni publicznej 5 śmieci dziennie – w drodze do pracy lub szkoły, czy na spacerze. Zebranych odpadom należy robić zdjęcia i publikować w mediach społecznościowych z dopiskiem #codziennie5. Akcja ma na celu kształtowanie proekologicznych zachowań oraz promowanie brania odpowiedzialności za swoje najbliższe otoczenie.

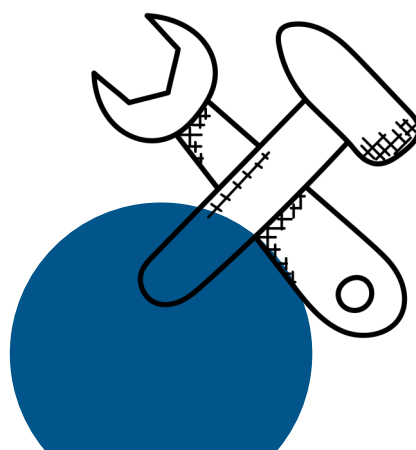
Projekt istnieje od roku 2017, a w trzeciej edycji (2019) zachęcamy do zbierania śmieci przez cały rok. W samym czerwcowym wydarzeniu tegorocznej edycji oficjalnie wzięło udział ponad 300 osób, a nieoficjalnie było ich dużo dużo więcej – szacujemy, że razem z nami w czerwcu zbierało śmieci prawie 600 osób. Zbierała z nami cała Polska, od Gdańska, przez Warszawę, aż po Katowice. Akcję wraz z nami nagłaśniało 17 partnerów, zarówno firmy, jak i aktywiści ekologiczni. Dzięki 300 uczestnikom, przez 30 dni wyzwania udało nam się sprzątnąć z przestrzeni publicznej 45 000 śmieci. Wiele osób sprzątało ich zdecydowanie więcej niż 5 dziennie – chwaliło się zdjęciami dużych worków lub organizowało mniejsze akcje sprzątnięcia w ramach naszego wyzwania. Zapoznaj się ze stroną wyzwania na [Facebooku](#).



Repair Café Katowice

Kilkukrotnie organizowana na terenie Katowic. Podczas jednodniowego wydarzenia, wolontariusze oferują chętnym osobom (okoliczni mieszkańcy i nie tylko) swoje umiejętności i darmową pomoc w zakresie napraw zepsutych sprzętów w myśl zasady „**Do wyrzucenia? Nie ma mowy!**”. Dodatkowo, goście kawiarenki uczą się naprawiać własny sprzęt wraz z wolontariuszami i dowiadują się, jak dbać o niego, żeby przedłużyć jego żywotność.

Nasze Stowarzyszenie jest **jedną z dwóch organizacji w Polsce** zrzeszonych w ramach międzynarodowej sieci kawiarenek naprawczych [25]. Wydarzenie umożliwia nie tylko wzajemną pomoc i integrację lokalnej społeczności – dzięki naszym wspaniałym wolontariuszom dajemy drugie życie sprzętom, które trafiłyby na śmietnik i tym samym kształtujemy postawę proekologiczną wśród mieszkańców. Kawiarenki naprawcze to także integracja i rozmowy przy dobrej herbacie, a ta nasza jest dodatkowo mobilna – sprzęty naprawiamy w różnych dzielnicach Katowic.



PRZEPIS-

SY

OD C

DO Z



Chipsy z łądyżek	93
Chipsy z obierek	86
Curry – bazowa mieszanka	46
Dezodorant w kremie	103
Dyniowe purée	85
Frytki z warzyw korzeniowych	83
Grzanki do zupy z czerstwego chleba	96
Hummus	90
Kanapki z pieca	97
Kawowy peeling do ciała	106
Kimchi	57
Kule do kąpieli	104
Kwaśna śmietana słonecznikowa	106
Majonez sojowy ekstra gęsty	108
Mieszanka do chili	48
Mieszanka na koktajl	79
Miska Buddy	82
Mrożone mieszanki warzyw	83
Mus czekoladowy	81
Nocna owsianka bez gotowania	77
Oliwa czosnkowa	100
Oliwa z chili	101
Oliwa ziołowa	100
Owoce pod kruszonką	80
Panzanella	99
Pasta bulionowa	44
Pasta z fasoli	89



Pasta ze słonecznika	105
Peeling cukrowy	104
Pesto	94
Pierogi z farszem warzywnym	84
Przyprawa Cajun	49
Przyprawa do piernika	47
Przyprawa do ziemniaków	51
Przyprawa w stylu włoskim	50
Pudding chia	76
Salmorejo	98
Salatka ziemniaczana	87
Ser z ziemniaka	88
Smażone ziemniaki z wędzoną papryką i cebulką	86
Spring rollsy	83
Uniwersalna zalewa do kiszenia	55
Wegański sos Alfredo	92
Zupa z kukurydzy	91



BIBLIO- GRAFIA



1. **Make Europe Sustainable for All** <https://pine.org.pl/make-europe-sustainable-for-all/>
2. **Raport federacji polskich banków żywności – nie marnuję jedzenia 2018** https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2018/10/Przewodnik-do-Raportu_FPBZ_-Nie-marnuj-jedzenia-2018.pdf
3. **Polska w czołówce państw marnujących żywność** <https://forbes.pl/gospodarka/marnowanie-zywnosci-w-polsce-dane-z-2018-r/8etbgkq>
4. **Marnotrawstwo żywności** <https://eatresponsibly.eu/pl/foodwaste/>
5. **Od produkcji po odpady – system żywnościowy** <https://eea.europa.eu/pl/sygnal42y/sygnaly-2014/artykuly/od-produkcji-po-odpady-2013>
6. **Agenda 2030** <https://gov.pl/web/przedsiębiorczosc-technologie/agenda-2030>
7. **Ewa Szekalska: Produkcja mięsa gorsza dla klimatu niż transport** <https://teraz-srodowisko.pl/aktualnosci/Produkcja-miesa-gorsza-dla-klimatu-niz-transport-329.html>
8. **Fundacja Nasza Ziemia: Oszczędzajmy wodę/Nie marnujmy wody** <http://naszaziemia.pl/wiedza/woda-kropla-do-kropli/oszczedzajmy-wode-nie-marnujmy-wody/>
9. **ProVeg International: Jak porzucenie mięsa może pomóc powstrzymać zmiany klimatu i degradację środowiska?** <https://proveg.com/pl/blog/jak-porzucenie-miesa-moze-pomoc-powstrzymac-zmiany-klimatu/>



10. Joanna Studzińska: Spożycie mięsa i jego wpływ na zdrowie i środowisko <https://otwarteklatki.pl/spozycie-miesia-i-jego-wplyw-na-zdrowie-i-srodowisko/>
11. Jakie jest dzienne zapotrzebowanie na białko? <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/jakie-jest-dzienne-zapotrzebowanie-na-bialko->
12. Kamila Kweczke: Roślinne źródła białka <https://czytamyetykiety.pl/roslinne-zrodla-bialka/>
13. Kamila Kweczke: Roślinne źródła żelaza <https://czytamyetykiety.pl/roslinne-zrodla-zelaza/>
14. Marzena Kuras, Monika Zielińska-Pisklak, Karolina Perz, Łukasz Szeleszczuk: Żelazo i cynk – główne mikroelementy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu <https://lifelinediag.eu/zelazo-i-cynk-glowne-mikroelementy-niezbedne-do-prawidlowego-funkcjonowania-organizmu/>
15. Dorota Czopyk (**Ekoeksperymenty**): Czym jest zero waste? <http://zero-waste.pl/czym-jest-zero-waste/>
16. Zero Waste Definition <http://zwia.org/zero-waste-definition/>
17. Monika Stępień: Zero Waste to ściema <https://kokoworld.pl/blog/fair-trade/zero-waste-to-sciema>
18. Kamila Kweczke: Przechowywanie żywności w lodówce <https://czytamyetykiety.pl/przechowywanie-zywnosci-lodowce/>



19. Marta A. Trzeciak: Czy jedzenie w puszkach jest szkodliwe dla zdrowia? <https://crazynauka.pl/czy-jedzenie-w-puszkach-jest-szkodliwe-dla-zdrowia/>
20. Anna Milczarek: Foliowe torebki biodegradowalne też zanieczyszają! <https://ulicaekologiczna.pl/technologie/foliowe-torebki-biodegradowalne-tez-zanieczyszaja>
21. A mouthful of history: salmorejo <https://barcelonatosee.com/en/bocado-con-historia-salmorejo-cordobes/>
22. Carey Polis: Panzanella Is a Bread "Salad" That's 75% Croutons <https://bonappetit.com/story/panzanella-bread-salad>
23. Łukasz Kądziołka: Potrzebujący mają swoją lodówkę. W Katowicach powstała pierwsza w mieście jadłodzielnia <https://katowice24.info/potrzebujacy-maja-nowa-lodowke-w-katowicach-powstala-pierwsza-jadlodzielnia/>
24. Dżdżownice w ogrodzie <http://abc-ogrodnictwa.pl/naturalny-dzdzownice>
25. Een Repair Café bezoeken <https://repaircafe.org/bezoeken/>

