

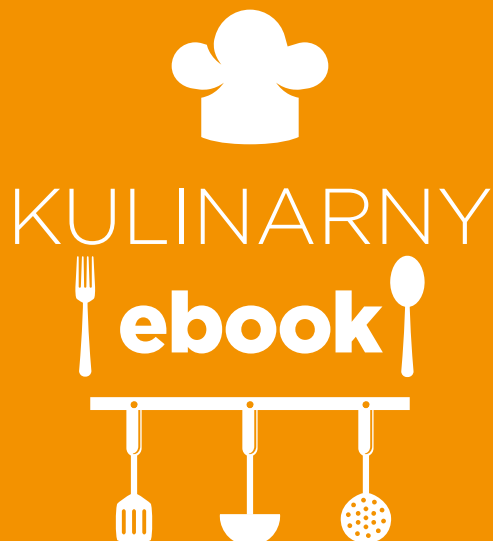
RODZINNY

ebook

KULINARNY

 ZERO
WASTE





Szanowni Państwo,

Wszystkie potrawy w e-booku przygotowali zwycięzcy konkursu na najciekawszy przepis w duchu zero waste, który zrealizowano w ramach projektu Ekomisja w przedszkolach. Autorami przepisów są dzieci i ich rodzice.

Poprzez wspólne gotowanie dzieci uczą się nowych przydatnych umiejętności życiowych. Przygotowując potrawy stają się bardziej samodzielne i zaradne. Krojąc, siekając, mieszając ćwiczą zdolności manualne. Przygotowanie potrawy pozwala dziecku "poczuć" ją wszystkimi zmysłami – pracuje dotyk, wzrok, słuch, węch i smak. Dzięki zaangażowaniu dzieci w proces przygotowania posiłków kształtujemy ich nawyki żywieniowe. Pozwalamy lepiej poznawać produkty, smaki, wzmacniać szacunek do jedzenia. Dzieci chętniej jedzą potrawy, które same przygotowywały. Dodatkowo, wspólne gotowanie rodziców z dzieckiem to okazja do spędzenia bezcennego czasu razem.

Tematem przewodnim e-booka jest gotowanie w duchu zero waste, lub też gotowanie bez resztek. Jest to jedna z prostszych czynności jaką możemy podejmować w naszych domach, aby ograniczyć marnowanie żywności. Jak pokazują badania to nadal my – konsumenci jesteśmy w największym stopniu odpowiedzialni za marnowanie żywności w Polsce. Gdybyśmy ograniczyli wyrzucanie jedzenia do minimum znacząco zmniejszylibyśmy degradację naszego środowiska. Warto mieć świadomość, że marnując żywność marnujemy także inne cenne zasoby: wodę, energię, ludzką pracę. Wyrzucone jedzenie to także wyrzucone pieniądze.

Dlatego zapraszamy Państwa do wypróbowania przepisów, które w bardzo kreatywny sposób pokazują jak pysznie gotować i nie marnować!





Autorki: Natalka Frelak i Pani Katarzyna Frelak

Chlebek bananowy zawojował nasze domy i kawiarnie. Ma niewiele wspólnego z prawdziwym chlebem, jest słodszy i wilgotniejszy. Zazwyczaj zjadany na deser lub słodką przekąskę. Wariacji tego przepisu jest bardzo wiele. Jego ogromnym plusem jest wykorzystanie mocno dojrzałych bananów, które nie zawsze chętnie zjadamy.

CHLEBEK BANANOWY

SKŁADNIKI:

dojrzałe banany	3-4 szt.
cukier (można użyć mniej)	½ szklanki
jajko	1 szt.
cukier wanilinowy	1 szt.
soda	1 łyżeczka
mąka	1,5 szklanki
szczypta soli	do smaku



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Banany zblenduj na gładką konsystencję. W oddzielnym pojemniku wymieszaj mąkę z sodą i solą. Do zblendowanych bananów dodaj olej i wymieszaj. Następnie dodaj cukier, cukier wanilinowy, jajko i ponownie zblenduj. Na koniec wsyp mąkę z solą i sodą. Wymieszaj do połączenia się składników. Przełóż ciasto do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.

Wstaw masę do piekarnika nagrzanego do 170°C w trybie góra-dół. Piecz przez około 60 minut. Sprawdź patyczkiem czy ciasto jest gotowe (jeśli po włożeniu patyczka w ciasto patyczek pozostaje suchy – ciasto można wyjąć).



Autorki: Marysia Suska i Pani Emilia Suska

Bardzo prosty i smaczny przepis na odświeżenie drożdżówki.

DROŻDŻÓWA LEPSZA NIŻ ŚWIEŻA

SKŁADNIKI:

czerstwa drożdżówka
lub pączki, rogałe czy inne
słodkie pieczywo

jajko kurze

1 szt.

mleko

½ szklanki

odrobina masła



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Podeschniętą drożdżówkę (także pączki, makowiec, rogałe czy inne słodkie pieczywo) pokrój na około 2cm kawałki.

W miseczce wymieszaj 1 jajko z połową szklanki mleka. Kawałki drożdżówki namaczaj krótko w misce. Zbyt długie namaczanie kawałków spowoduje niekorzystne rozmiękczenie bułki.

Smaż na odrobinie masła, do osiągnięcia pięknego złocistego koloru i aż dom wypełni się zapachem świeżo upieczonego ciasta.



Autorki: Alinka Rospędek i Pani Małgorzata Zawilska-Rospędek

Bardzo prosty i smaczny przepis na odświeżenie drożdżówki. W miastach rzadko korzysta się z dobrodziejstw jakim są drzewa owocowe. Przeciwnie, często stanowią utrapienie, bo opadające owoce brudzą chodnik i buty, a gnijąc wydają nieprzyjemny zapach i wabią osy. Tymczasem, jeśli tylko drzewo nie jest bezpośrednio przy ruchliwej ulicy, dostarcza darmowych owoców, wolnych od chemicznych oprysków. Pani Małgosia wraz z córką Alinką znają dzikie drzewa owocowe w swojej okolicy i co roku zbierają to, co akurat urośnie. Czasem są to jabłka, czasem gruszki, a nawet czereśnie! Śliwki są pyszne, ale zazwyczaj robaczywe. A na mirabelki zawsze można liczyć!

KOMPOT Z MIRABELEK I INNYCH OWOCÓW

SKŁADNIKI:

inne owoce, mogą być zwiędnięte,
albo bardzo dojrzałe.
Cukier, miód lub ksylitol do smaku
na 2 l wody potrzeba około 1 kg owoców.



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Mirabelki dokładnie umyj i wybierz tylko takie bez śladu obicia.
Umyj także pozostałe owoce, wykrój gniazda nasienne i pokrój
na kilka części.

Zalej owoce wodą i gotuj około 30 minut na małym ogniu.
Mirabelki warto przetrzeć przez sito, aby oddzielić pestki i skórki.
Pozostałe owoce można zjeść wprost ze szklanki.
Poczekaj aż wystygnie i posłodź do smaku.



Autorki: Gabrysia Koszewska i Pani Agnieszka Koszewska

Kotlety to prosty i łatwy sposób na wykorzystanie większej ilości pozostałych nam z innych dań produktów. Ten przepis zachęca do modyfikacji i dopasowania pod swoje preferencje.

KOTLETY KALAFIOROWO-ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

kalafior i ugotowane ziemniaki pozostałe z obiadu	
papryka	100 g
ser żółty	100 g
jajko kurze	1 szt.
ogórki kiszone	2 średni
kielbasa	100 g
natka koperku	do smaku
sól, pieprz	do smaku
bułka tarta do obtoczenia kotletów	



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Ugotowany kalafior i ziemniaki rozgnieć widelcem. Ser zetrzyj na tarce, paprykę, ogórka i kielbasę pokrój w kostkę. Dodaj warzywa i mięso do rozgniecionego kalafiora i ziemniaków. Do dania można wykorzystać też inne warzywa, które pozostały nam w lodówce na przykład pieczarki. Kielbasę również można zastąpić parówkami lub wędliną.

Do miski ze składnikami dodaj roztrzepane jajko, koperek, natkę, sól i pieprz do smaku. Wymieszaj wszystko, aż uzyskasz jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt mało zbita możesz dodać czerstwą bułkę startą na tarce. Z gotowej masy uformuj kotlety i obtocz je w bułce tartej. Kotlety smaż na patelni na odrobinie oleju aż uzyskają złocisty kolor.

Ilość składników można modyfikować w zależności od posiadanych akurat produktów.



Autorzy: Tymon Czarnecki i Pani Ewa Czarnecka

Makaron ze szpinakiem, pomidorami i łososiem to proste, a do tego przepyszne danie. Połączenie makaronu, szpinaku i łososa to już połowa sukcesu.

MAKARON PENNE ZE SZPINAKIEM I POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

suchy makaron	200 g
liście szpinaku	250 g
pomidory (pomidory mogą być mocno dojrzałe)	4 szt. duże
jogurt naturalny	350 g
łosoś	200 g
curry	1 łyżeczka
masło klarowane	2 łyżki
szczypta soli	do smaku
szczypta pieprzu	do smaku

Ilość składników można modyfikować w zależności od posiadanych akurat produktów.



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Zagotuj wodę, posól ją i wrzuć do niej makaron. Odcedź go, gdy będzie al dente. W trakcie gotowania makaronu, zajmij się szpinakiem.

Szpinak przełóż na durszlak i przepłucz go zimną wodą. Jeśli używasz świeżego szpinaku, oderwij od niego ogonki, możesz też porwać go na mniejsze kawałki. Zimą warto sięgnąć po szpinak świeży baby. Rozgrzej dużą patelnię. Wyłóż na nią dwie łyżki masła klarowanego. Pokrój łososa i delikatnie go obsmaż. Po 5 minutach dodaj cały szpinak i delikatnie wymieszaj. Szpinak może się z początku ledwo mieścić na patelni, ale po chwili zacznie mięknąć i zmniejszy objętość. Całość duś na małym ogniu pod przykrywką przez około 10 minut.

Skrój w kosteczkę pomidory. Mogą już być mocno dojrzałe, dzięki czemu nie musimy ich wyrzucać i nic nie marnujemy. Dodaj je do szpinaku i duś około 10 minut, w międzyczasie przemieszaj parę razy.

Po tym czasie dodaj szczyptę soli, pieprzu oraz łyżeczkę curry, która doda potrawie wyrazistość. Dalej wlej jogurt naturalny i całość delikatnie wymieszaj.

Odcedzony makaron przełóż na patelnię do reszty składników. Całość delikatnie wymieszaj.



Autorki: Lena Wróbel i Pani Aneta Wróbel

Liście rzodkiewki czasami są wyrzucane już na bazarku przez sprzedawcę. Sprawia to, że niektóre dzieci twierdzą, iż liście rzodkiewki są trujące...

PESTO ZIOŁOWE Z LIŚĆMI RZODKIEWKI.

SKŁADNIKI:

liście z dużego pęczka rzodkiewki	1/2 szklanki
olej lub oliwa	100 g
parmezan lub grana padano	1 szt.
czosnek	2/3 łyżeczki
sól	1 szklanka
słonecznik prażony	



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Liście rzodkiewki myjemy i rwiemy na mniejsze części i wkładamy do kielicha blendera. Dodajemy czosnek przepuszczony przez praskę, oliwę lub olej, starty ser i sól.

Ziarna słonecznika prażymy na rozgrzanej, suchej patelni aż lekko się zarumienią. Dodajemy je do pozostałych składników.

Wszystko razem miksujemy na gładką masę.

Pesto podajemy z ciepłym makaronem, lub podpieczonym chlebkiem.

Liście rzodkiewki zawierają więcej białka, wapnia i witaminy C, niż część korzeniowa. Niektóre badania wskazały, że liście rzodkiewki mają właściwości wspomagające redukcję poziomu cukru we krwi.



Autorzy: Igor Leszczyński i Pani Monika Leszczyńska

Mało jest osób, które nie uwielbiają pizzy, czy to domowej czy restauracyjnej. Jest to danie niezwykle łatwe do modyfikacji. Pizza po polsku, pizza góralska, pizza grecka... Poniżej proponujemy przepis na domową pizzę w duchu zero waste.

PIZZA DOMOWA

SKŁADNIKI CIASTO:

mąka pszenna	300 g
olej	4 łyżki
drożdże suszone	½ łyżeczki
woda	200 ml
sól	Płaska łyżeczka
cukier	Płaska łyżeczka
zioła - na przykład prowansalskie, bazylia.	

DODATKI DO PIZZY:

Sos pomidorowy, ser żółty, mozzarella kuleczki, papryka, wędlina, pomidorki koktajlowe, cebula, rukola.



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Wymieszaj wszystkie suche składniki w jednej misce. Dodaj wodę, olej i zagnieć ciasto, aż przestanie się kleić do dłoni. Odstaw w chłodne i ciemne miejsce do wyrośnięcia na około 30 minut. Ciasto powinno znacząco zwiększyć objętość.

Dodatki do pizzy można skomponować wedle uznania.

Mogą to być końcówki warzyw i mięs, które zostały z poprzednich posiłków. Pizza przyjmie wszystko!

Ser żółty zetrzyj na tarce, pozostałe składniki pokrój wedle uznania. Wyrośnięte ciasto rozłóż na blaszce, posmaruj sosem, ułóż składniki i włóż do rozgrzanego piekarnika. Piecz w temperaturze 180° około 18 minut.

Rukole dodaj po upieczeniu.



Autorki: Natalka Frelak i Pani Katarzyna Frelak

To idealny przepis na szybkie śniadanie w domu lub drugie śniadanie do szkoły i pracy. Dodatki do placzków można komponować dowolnie w zależności od tego co mamy pod ręką.

PLACUSZKI BANANOWE

SKŁADNIK:

dojrzały banan (skórka z plamkami, czarna skórka świadczy o dojrzałości, a taki owoc idealnie nadaje się do placuszków)	1 szt.
jajko	1 szt.
cukier waniliowy	1/2 opakowania
soda	1/4 łyżeczki
proszek do pieczenia	1/4 łyżeczki
mąka	1/3 szklanki
szczypta soli	do smaku



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Banana zblenduj na gładką konsystencję. W oddzielnym pojemniku ubij białko jaja ze szczyptą soli na sztywną pianę. W kolejnym pojemniku wymieszaj mąkę, sodę i proszek do pieczenia.

Do zblendowanego banana dodaj żółtko, cukier wanilinowy oraz mąkę wymieszaną z sodą i proszkiem do pieczenia. Dokładnie wymieszaj. Delikatnie wmieszaj w masę ubite białko. Najlepiej drewnianą łyżką.

Smaż placuszki do zarumienienia na rozgrzanej patelni, wcześniej wysmarowanej niewielką ilością oleju.



Autorzy: Filip Gać i Pani Martyna Dopierała Gać

Co zrobić z twarogiem, który długo leży w lodówce? Spróbujmy przerobić go na jeden ze specjatyw kuchni wielkopolskiej – ser smażony!

SER SMAŻONY (WIELKOPOLSKA KUCHNIA REGIONALNA)

SKŁADNIK:

twaróg	250 g
jajko	1 szt.
sól	
koperek	
tłuszcz do smażenia	

Gliwienie to naturalny proces dojrzewania sera pod wpływem działania drobnoustrojów. Naturalny proces gliwienia sera nadaje mu charakterystycznego zapachu i smaku. Dojrzewanie na skutek naturalnego procesu fermentacji to główna cecha smażonego sera.



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Cały proces przygotowania sera trwa 2-3 dni.

Twaróg wyjmij z lodówki i pokrusz na talerz (dziecięce rączki są do tego idealne). Pozostaw w temperaturze pokojowej i przykryj czystą ściereczką (można to zrobić pod wieczór). Po około 12 godzinach (rano) odkryj, przemieszaj widelcem i ponownie przykryj na 12 godzin. W czasie tego procesu ser będzie gliwił. Po kolejnych 12 godzinach (wieczór) znowu odkryj i przemieszaj.

Następnego dnia rano serek powinien zmienić wygląd. Będzie wyglądać jakby zaczynał się topić, rozlewać, nie powinien mieć już białych, świeżych kulek, całość zmieni kolor na żółty. To oznacza, że dobrze zgliwił i można przejść do kolejnego etapu.

Na patelni rozgrzej smalec lub inny tłuszcz. Zmniejsz ogień i dodaj na patelnię twaróg. Ser zacznie się topić, rozlewać na patelnię. Należy go mieszać. Kiedy grudki znikną dodaj jajko, lekko posól, dodaj koperek i intensywnie mieszaj żeby jajko połączyło się z serem. Przełóż do miseczki. Smacznego

Jeśli masz więcej sera (powyżej 250g) dodaj 2 jajka.

Najsmaczniejszy ser wychodzi na smalcu. Można też pokroić boczek, podsmażyć go i do tego boczku dodać twaróg.

Ser można doprawić koperkiem, kminkiem lub zostawić czysty.

Serem można smarować kanapki i zjadać kiedy jest jeszcze ciepły lub ostudzić i zjeść zimny. Można też go podać z młodymi ziemniakami.



Autorzy: Tymek Wróbel i Pani Aneta Wróbel

Pieczyczo to jeden z produktów najczęściej marnowanych w naszych domach.

Po obróbce, jako tosty francuskie może być świetną propozycją na śniadanie,

lunch lub przekąskę po treningu. Tosty na słodko świetnie smakują razem z owocami.

TOSTY FRANCUSKIE Z CZERSTWEGO PIECZYWA.

SKŁADNIK:

pieczywo
(świetnie nadaje się również
sucha chałka albo rogalie
maślane)

jajko

mleko

miód lub cukier
opcjonalnie cynamon
masło klarowane

5-6 kromek

1 szt.

½ szklanki

½



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Jajko roztrzep i wymieszaj z mlekiem i miodem lub cukrem.

Każdy z tostów zanurz w całości, na około 2 sekundy w mleku.

Smaż z obu stron na rozgrzanym maśle klarowanym aż się zrumienią. Usmażone tosty można posypać cynamonem,

jeśli odpowiada nam ten smak możemy dodać cynamon również do roztrzezanego jajka z mlekiem.



Autorzy: Tymek Wróbel i Pani Aneta Wróbel

Zapiekanka to jedna z królowych kuchni bez resztek. Możemy ją skomponować z dowolnych warzyw, mięs i strączków, ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia i aktualna zawartość lodówki.

ZAPIEKANKA RESZTKOWA

SKŁADNIK:

gotowany makaron	300 g
cukinia żółta	1 szt.
cukinia zielona	1 szt.
papryka	1 szt.
marchewka	1 szt.
śmietana	200 g
szczypiorek	1 szt.
por	1 szt.
seler naciowy	1 szt.
cebula	1 szt.
jajko	1 szt.



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Śmietanę wymieszaj z połową szklanki wody i surowym jajkiem. Przypraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami.

Warzywa pokrój i wymieszaj razem z makaronem. Przełóż do blaszki do pieczenia lub do naczynia żaroodpornego, zalej sosem śmietanowym, i wymieszaj.

Posyp serem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180° około 30min.



Autorki: Alinka Rospędek i Pani Małgorzata Zawilska-Rospędek

Wiadomo nie od dziś, zupa krem jest sposobem na przemycenie do swojej diety różnych zdrowych warzyw. Ma ona jeszcze jedną zaletę: można wybrać te produkty, które już nie wyglądają najlepiej, a także dodać czerstwe pieczywo. Alinka, córka Pani Małgosi już wie, co siedzi w zupie, bo sama kroí warzywa, sprawdzała czy bułka jest wystarczająco czerstwa i wysypuje przyprawy. Wie też, że liście kalafiora i rzodkiewki są jadalne i bardzo zdrowe.

KALAFIOROWA ZUPA- KREM Z PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI

SKŁADNIK ZUPA:

kalafior z liśćmi	1 szt.
cebula	3 szt.
małe ziemniaki	5 szt.
czerstwa bułka lub kawałek chleba*	1 szt.
tymianek	1 łyżeczka
korzeń pietruszki, por, kalarepa - białe warzywa, które akurat mamy i które może zbyt długo już leżą	
sól i pieprz	do smaku

SKŁADNIK PESTO:

Liście z 2 pęczków rzodkiewki	
Łodyżki liści pietruszki, zwiędnięta rukola, lub inna zielenina, która zalega w lodówce**	
Czosnek	2 ząbki
Słonecznik	1 szklanka
Oliwa z oliwek	1/2 szklanki
Sól	1/2 łyżeczki



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Wykonanie zupy:

Cebulę obierz, pokrój i podsmaż na oleju na złoty kolor. Oddziel liście kalafiora i dokładnie je umyj. Jeśli są łukowate, to można odciąć nasady. Głęb obierz z łukowatej części, tak aby został tylko chrupiący miąższ. Obierz i pokrój ziemniaki i inne białe warzywa, jeśli chcesz je dodać. Liście kalafiora posiekaj i podsmaż chwilę razem z cebulą. Dodaj pozostałe warzywa i tymianek, duś je przez chwilę. Dodaj wodę, aby zakryła warzywa, pieczywo i sól. Gotuj aż warzywa będą miękkie. Zblenduj na gładki krem. Podaj z łyżką pesto.

Wykonanie pesto:

Liście dokładnie umyj, otrzep z wody i wstępnie pokrój na kilka części. Na suchej patelni upraż słonecznik, aż ziarna się zarumienią i poczujesz przyjemny zapach. Wrzuć liście do kielicha blendera, razem z solą, czosnkiem i słonecznikiem i zblenduj. Dodaj oliwę i blenduj jeszcze przez chwilę. Sprawdź czy konsystencja Ci odpowiada, jeśli nie blenduj dalej. Pesto przechowuj w zamkniętym pojemniku w lodówce, możesz je dodać nie tylko do zupy, ale też do kanapek i makaronu.

*Wskazówka: jeśli mamy więcej czerstwego pieczywa, możemy zrobić grzanki. Będą wspaniale uzupełniać smak tej zupy

**Podobne pesto można zrobić z... Pokrzywy! Zazwyczaj jest to pierwsza wiosenna nowalijka. Jeśli zbieramy ją w pewnej odległości od ulicy i ulubionych szlaków psich spacerów, to możemy nie niepokoić się szkodliwymi nawozami i dodatkami.



Autorzy: Filip Gać i Pani Martyna Dopierała-Gać

Gdy w lodówce zostanie Ci dużo sałaty i martwisz się, że nie zdążysz jej zjeść zanim podejdziesz wodą i zżółknie, dodaj ją do zupy. Na przykład z bobem. W tym przepisie wykorzystano roszponkę i sałatę rzymską, ale z powodzeniem można zastąpić jainnymi sałatami.

ZIELONA ZUPA-KREM Z SAŁATY I BOBU

SKŁADNIK:

cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
marchewka	1 szt.
ziemniaki	3 szt. średnie
woda lub bulion	ok. 1,5l
opakowanie roszponki	1 szt.
sałata rzymska	1 szt.
bób (waga po obraniu)	ok. 120g
oregano	1 łyżeczka
sól, pieprz	do smaku



OPIS PRZYGOTOWANIA:

Obierz cebulę, marchewkę, czosnek oraz ziemniaki. Do garnka wlej około 2 łyżki oleju i zeszklij na nim cebulę. Marchewkę i ziemniaki pokrój w kostkę. To również jest zadanie dla dziecka. Dodaj marchewkę, podsmażaj na małym ogniu przez około 2 minuty, następnie dodaj ziemniaki. Podsmażaj przez około 5 minut, mieszając, aby warzywa nie przywarły. Pod koniec dodaj przeciśnięte ząbki czosnku. Zalej wodą lub bulionem. Dodaj sól, pieprz i oregano lub inne ulubione zioła. Gotuj przez 15 minut. W międzyczasie pokrój sałatę rzymską. Dodaj do garnka sałatę, roszponkę oraz bób. Gotuj razem przez około 5 minut. Na koniec zblenduj. Zupę można podawać skropioną ulubioną oliwą, posypać prażonymi pestkami słonecznika lub dyni.

Sałata nie zawsze musi wylądować w sałatce.

Można ją podawać na ciepło w zupie, lub zgrillowaną, polaną sosem. Sałaty takie jak rzymska, roszponka, rukola, cykoria są świetnym źródłem witamin i składników mineralnych.

Najbogatszą w te cenne związki jest mało popularna, lekko ostra rukiew wodna.