

1,3 miliarda ton żywności marnuje rocznie Ziemia, **88 milionów** Europa z czego **9 milionów ton** przypada na Polskę, a **235 kilogramów** na jednego Polaka.

Co najczęściej wyrzucamy?

Pieczynko, owoce, wędliny, warzywa.

Dlaczego marnujemy?

- * przekroczenie terminu ważności
- * za duże zakupy
- * za duże porcje posiłków
- * niewłaściwe przechowywanie jedzenia
- * produkty o niskiej jakości
- * brak pomysłu na wykorzystanie produktu

Ruch **Zero Waste** traktuje o niemarnowaniu, nie tylko żywności, ale również zasobów szeroko pojętych. Ten zataczający coraz dalsze kręgi trend ma na celu zwrócenie naszej uwagi na rzeczy, którymi się otaczamy, na ich jakość, pochodzenie. To odwołanie się do naszej świadomości konsumenckiej i faktu, że nasze nawet najbardziej indywidualne wybory mają wpływ w globalnej perspektywie.

Przed Wami przepisy zebrane by zainspirować Was do niemarnowania. Wszystkie zostały przetestowane podczas projektu „**Światło w lodówce, czyli Kartowice gotują się do niemarnowania**”. Część **Zwiędte** pomoże nie marnować warzyw i owoców, **Czerstwe** dotyczy pieczywa, są tu również pomysły na **domową chemię i kosmetyki**.

Przepisy stworzyły entuzjastki idei Zero Waste:

Joanna Aniszczuk – dziennikarka kulinarna, podróżniczka, autorka bloga "I love to eat".

Agnieszka Pojasek – chemiczka, technolożka, autorka KremLOVE na Instagramie.

Edyta Skorupska – psychodietetyk, propagatorka zdrowego stylu życia, autorka bloga Przy Zielonym Stole.



Światło w lodówce

czyli Kartowice gotują się do niemarnowania

Współorganizator:

Partner programu
Mikrogranty.

Partnerzy



Mikrogranty

Zwiędte

Zupa orientalna z kurkumową kaszą jaglaną

Składniki:

- * 2 marchewki
- * 1 cebula
- * 1 por
- * 1 pietruszka
- * 1 seler
- * 1 cukinia
- * mleko kokosowe
- * szpinak – dwie duże garści
- * sok z limonki lub cytryny + otarta skórka
- * przyprawy: świeży imbir, kolendra, garam masala, kurkuma, liście limonki
- * olej kokosowy lub masło klarowane
- * czarny sezam do posypania zupy

Przygotowanie:

Umyte warzywa kroimy na małe kawałki. Przyprawy smażymy krótko na oleju kokosowym, dodajemy warzywa i gotujemy do miękkości pod przykryciem. Dodajemy sól, szpinak, sok z limonki, skórkę otartą z limonki i krótko gotujemy. Dodajemy mleko kokosowe i przygotowujemy zupę do smaku. Miksujemy ją na gładką masę.

Komosę ryżową lub kaszę jaglaną gotujemy z odrobiną soli i kurkumą. Do miski wlewamy zupę, a na środek nakładamy 3 łyżki komosy ryżowej. Całość posypujemy czarnym sezamem.

Edyta Skorupska, Przy Zielonym Stole

Zwiędte

Omlet z resztek ziemniaków

Składniki:

- * 6 średniej wielkości ziemniaków obranych, umytych i pokrojonych na bardzo cienkie plasterki
- * 1 cebulka pokrojona w półplasterki
- * 2 garści szpinaku lub listków botwinki
- * 10 jajek dobrej jakości
- * sól do smaku
- * pieprz ziołowy do smaku
- * masło klarowane

Przygotowanie:

Na patelni podsmażam delikatnie ziemniaki, staram się je mieszać w taki sposób, aby się nie rozpadły. Delikatnie je solę w trakcie smażenia. Kiedy są miękkie (ale nie rozpadające się) to przekładam do miski. Ziemniaki można też wcześniej ugotować w łupinkach i wtedy pomijamy etap smażenia. Podduszam cebulkę i dokładam do ziemniaków – pozwalam, aby wszystko przestygło. Dodaję jajka rozkloczone z czarnym i ziołowym pieprzem oraz umyty i osuszony szpinak.

Rozgrzewam masło klarowane na patelni. Wlewam masę z jajek na patelnię, następnie kilkakrotnie przesuwam drewnianą łyżką po dnie patelni, aby upewnić się, że jajka spłyną na dno. Zmniejszam ogień i przykrywam patelnię przykrywką. Smażę, aż tortilla będzie prawie ścięta od góry.

Nakrywam patelnię płaskim talerzem i szybkim ruchem przekładam w taki sposób, aby na górze znalazła się nieusmażona część. Zsuwam tortillę delikatnie na patelnię, dopiekam pod przykryciem. Podaję z dużą ilością zieleniny. Jest pyszna na zimno i świetnie nadaje się jako przekąska na wyprawy.

Edyta Skorupska, Przy Zielonym Stole

Suchy szampon

Składniki / wersja dla ciemnych włosów:

- * 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- * 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- * 1/2 łyżeczki ciemnego naturalnego kakao

Składniki / wersja dla jasnych włosów:

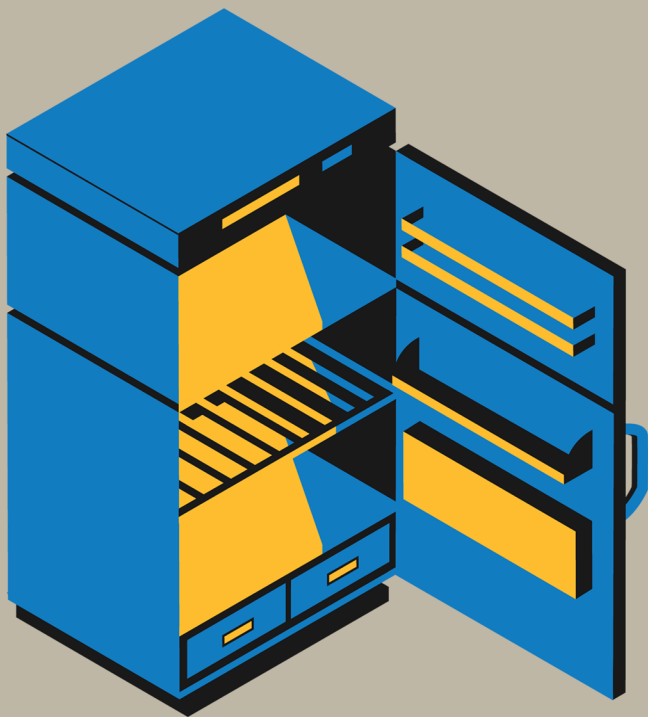
- * 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- * 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Przygotowanie:

Składniki należy dobrze wymieszać, aby nie było grudek. Produkt można trzymać w słoiku, opakowaniu po pudrze i aplikować go palcami lub wykorzystać solniczkę / opakowanie po talku i wysypywać niewielką ilość mieszanki na skórę głowy.

Kosmetyk najlepiej wmasować we włosy u nasady głowy, przy przedziątku. Nadmiar produktu usunąć, rozczesując włosy lub pochylając głowę i strzepując pyłek. Suchy szampon daje natychmiastowy efekt, jednak jest to „maskowanie” przetłuszczonych włosów, ponieważ produkt nie czyści skóry głowy.

Agnieszka Pojasek, KremLOVE



Uniwersalny płyn do czyszczenia powierzchni

Składniki

- * 1/2 szklanki wody destylowanej
- * 1/2 szklanki octu (jabłkowego lub spirytusowego, można zrobić także proporcję pół na pół)
- * ok. 10 kropli wybranego olejku eterycznego lub olejku zapachowego

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki bezpośrednio w butelce ze spryskiwaczem. Przed użyciem silnie wstrząśnij. Spryskaj brudną powierzchnię i wytrzyj gąbką lub szmatką.

Agnieszka Pojasek, KremLOVE

Panzerotti

Składniki:

- * 4 czerstwe bułki pełnoziarniste
- * 1,5 kg ziemniaków
- * świeża czerwona papryka
- * 150 g kielbasy krakowskiej (lub wegańskiej) w plasterkach
- * 2 ząbki czosnku
- * natka pietruszki
- * pęczek bazylii
- * pęczek tymianku
- * mąka
- * 6 jaj
- * sól i pieprz
- * olej do smażenia

Przygotowanie:

Ocieramy i gotujemy ziemniaki. Odsączamy z wody i tłuczemy dokładnie. Pozostawiamy do ostygnięcia. Formujemy z masy ziemniaczanej małe, podłużne kroleciki i odstawiamy na dużym talerzu. Bułki ścieramy na tarce o grubych oczkach.

Kielbasę, czosnek, paprykę i zioła kroimy bardzo drobno i mieszamy z ziemniakami. Doprawiamy masę solą i pieprzem. Oddzielamy białka od żółtek. Ubijamy białka na sztywną pianę, a do żółtek wbitych do miseczki dodajemy wodę (około połowy ich objętości) i dokładnie mieszamy.

Rozgrzewamy olej na patelni. Uformowane kroleciki obtaczamy w mące, w żółtkach, ponownie w mące, w ubitych białkach i w tartej bułce. Smażymy na złoto-brązowo. Podajemy na ciepło lub zimno.

Joanna Aniszczuk, I love to eat

Knedle tyrolskie

Składniki:

- * 300 g czerstwego chleba na zakwasie
- * 150 g sera Grana Padano, lub inny twardy ser
- * 1 jajko
- * biała część pora
- * 2 ząbki czosnku
- * 3 łyżki masła do smażenia + do polania knedli
- * sól, pieprz i mielona gałka muszkatołowa
- * woda

Przygotowanie:

Chleb kroimy w kromki, zalewamy wodą i odstawiamy do namoczenia. Następnie odlewamy wodę i wyciskamy chleb w rękach, usuwając ją całkowicie. Por i czosnek kroimy bardzo drobno, ser ścieramy na tarce o drobnych oczkach.

Przesmażamy por oraz czosnek na maśle, na małym ogniu aż zmięknie, następnie pozostawiamy go do ostygnięcia. Mieszamy por, czosnek i ser z chlebem i doprawiamy. Z masy formujemy kulki średniej wielkości, gotujemy na wrzątku 2 minuty i wyławiamy gdy wypłyną na powierzchnię wody. Podajemy polane masłem.

Joanna Aniszczuk, I love to eat

O projekcie

Projekt **Światło w lodówce, czyli Kartowice gotują się do niemarnowania** został zrealizowany w ramach **22. edycji Programu Mikrogranty**. Pomysłodawczynią i koordynatorką projektu była **Aleksandra Bolek**, która stoi za inicjatywą **Kartowice gotują - się**.

Wokół tej inicjatywy dzieją się aktywności o charakterze kulinarnym, oprócz tradycyjnych warsztatów są to spacery kulinarno-architektoniczne, wspólne pieczenie pierników. Po więcej inspiracji zapraszamy na profil facebook **Kartowice gotują - się**.