



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty „Gotuję, nie marnuję, czyli kreatywna kuchnia bez resztek”

2022-04-08

Za nami kwietniowe warsztaty zero waste „Gotuję, nie marnuję, czyli kreatywna kuchnia bez resztek”. Spotkanie odbyło się w sobotę, 2 kwietnia i poprowadziła je Sylwia Majcher - edukatorka i propagatorka idei zero waste, autorka książek edukacyjnych ułatwiających niemarnowanie żywności. W formie stacjonarnej i zdalnie wzięło w nim udział kilkadziesiąt osób. Wydarzenie to część miejskiej kampanii „Kraków w dobrym klimacie”.

W trakcie pierwszej części uczestników zaprosiliśmy do debaty na temat zjawiska marnowania żywności. Wzięły w niej udział m.in. przedstawicielki organizacji pozarządowych: Justyna Liptak – dyrektor Banku Żywności w Krakowie, Joanna Kądziołka reprezentująca Polskie Stowarzyszenie Zero Waste oraz Katarzyna Siudowska z Foodsharing Kraków.

Druga część wydarzenia miała charakter warsztatowy, podczas której uczestnicy mieli okazję nauczyć się przyrządzania kilku potraw z diety dla planety, a także poznać praktyczne wskazówki, jak zapobiegać marnowaniu żywności we własnym domu, jak racjonalnie planować zakupy spożywcze i domowe menu, jak wykorzystywać resztki zalegające w naszych kuchennych szafkach i lodówkach, wreszcie, jak prawidłowo przechowywać produkty spożywcze, aby zapewnić im jak najdłuższą przydatność do spożycia.

Prowadząca warsztaty podkreślała, że marnowanie żywności to nie tylko drenaż dla naszych portfeli, ale także dewastacja środowiska naturalnego i większa emisja gazów cieplarnianych, które są główną przyczyną zmian klimatu, których skutki w postaci gwałtownych zjawisk atmosferycznych obserwujemy także w Krakowie.

Zgromadzeni na sali mieszkańcy mogli skosztować wielu zdrowych, pożywnych dań kuchni wegańskiej i wegetariańskiej, m.in. ciecierzycy z orzechami i miętą, tataru z suszonych pomidorów z kiszoną rzepą, a na deser brownie bananowego z pudrem żurawinowym. Same pyszności.

Na dokładkę uczestnicy otrzymali od nas e-booka „Kuchnia w dobrym klimacie” z mnóstwem świetnych przepisów, które można wypróbować już we własnej kuchni. Zresztą, sami możecie sprawdzić. Jest do pobrania [tutaj](#).

Smacznego i do zobaczenia na następnych warsztatach jesienią.