




Kraków



# Kuchnia w dobrym klimacie

Sylwia Majcher

# SPIS TREŚCI

## 01 KRAKÓW W DOBRYM KLIMACIE

---

## 02 NA TALERZ, CZY DO ŚMIETNIKA?

---

## 03 NIE MARNUJĘ, ZYSKUJĘ!

---

## 04 PRZEPISY

- Jajka w jogurcie lub kremowym serku
- Salsa z suszonych pomidorów i ogórka
- Krem z zielonego groszku z miętą
- Chłodnik pomidorowy z arbuzem
- Ryżowa sałatka ze szparagami
- Tarta z jarmużem
- Zawijasy z pesto ze zmarniałych ziół
- Boczniki w panierce z pestek słonecznika
- Cytrusowy krem z sezonowymi owocami
- Kiszonki

---

## 05 ZAKOŃCZENIE

---

# KRAKÓW W DOBRYM KLIMACIE

Kraków to miasto, które zachęca nie tylko do lokalnego patriotyzmu, ale i miłości, którą warto na każdym kroku okazywać całej planecie. Podejmowanie i realizowanie ekologicznych wyzwań krakowian wspiera i ułatwia edukacyjna kampania, która jest realizowana w mieście. Jej cel to zwiększenie świadomości dotyczącej zmian klimatu.

Kampania opiera się na czterech tematycznych filarach, które skupione są wokół:

- powietrza
- ognia
- energii
- woda
- ziemi/gleby

## **SegregujeMY**

dotyczącego gospodarowania odpadami

## **SadziMY**

traktującego o miejskiej zieleni

## **OszczędzaMY**

poruszającego ważną kwestię oszczędnego gospodarowania wodą

## **OddychaMY**

skupiającego się na temacie jakości powietrza, ekologicznym transporcie i efektywności energetycznej



# KLIMAT TO MY

Kryzys klimatyczny daje nam się coraz bardziej we znaki. Zjawiska pogodowe uważane dotąd za ekstremalne stają się nową normą.

A w miarę wzrostu średniej temperatury ekstrema będą występować coraz częściej i z większą siłą. Mówimy tu o temperaturach maksymalnych, długości okresu suszy, wielkości opadu maksymalnego czy sile huraganu – zdarzeniach, które negatywnie oddziałują na nasze zdrowie, poczucie bezpieczeństwa i komfort życia. W skali globalnej ocieplenie powoduje przesuwanie się stref klimatycznych, co przekłada się na niszczenie ekosystemów i żyjących w nich gatunków. Zmiany dzieją się tak szybko, że środowisko nie jest w stanie się do nich dostosować. Jeżeli nie zatrzymamy globalnego ocieplenia to kolejne pokolenie będzie żyło w innym świecie, niż znamy obecnie. Niekoniecznie lepszym.

Kryzys klimatyczny to także kryzys środowiskowy i surowcowy. Wzrost gospodarczy wymaga coraz większej ilości surowców, zabudowanego terenu, zużytej wody i energii. Oznacza również większe zanieczyszczenie powietrza, wody i gleby, większą ilość odpadów, większą presję środowiskową. Wykładniczy charakter wzrostu powoduje, że szybko zbliżamy się do granic możliwości środowiskowych naszej planety.

Każdy z nas ma do odegrania rolę w przeciwdziałaniu globalnemu ociepleniu. Inna jest rola rządzących, inna menadżerów wielkich korporacji a inna zwykłych obywateli. Co możemy zrobić, my mieszkańcy? Przede wszystkim wpływać na polityków i ich decyzje. Ale też zmienić swój styl życia. Ograniczyć konsumpcję, zrezygnować ze zbędnych zakupów. Używać mniej plastiku i rzeczy jednorazowych. Częściej korzystać z aktywnych form przemierzania się, jak rower czy spacer - z korzyścią dla zdrowia. Zmienić dietę, ograniczając spożycie mięsa i wyrobów wysoko przetworzonych - także z korzyścią dla zdrowia. Więcej czasu poświęcić najbliższemu otoczeniu, sąsiadom i środowisku. Tylko tyle i aż tyle.

Z tym przesłaniem oddajemy Państwu materiał Kuchnia w dobrym klimacie, zawierający wiele praktycznych wskazówek, jak nie marnować jedzenia i wykorzystywać do przygotowania potraw resztki, które często zalegają w naszej lodówce.

Mamy nadzieję, że e-book będzie inspiracją do poszukiwania kulinarnych odkryć a może nawet zmian w dotychczasowym stylu życia, których skutkiem będzie poprawa jakości środowiska naturalnego a także naszego zdrowia.

Andrzej Łazęcki  
Dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej i Klimatu  
Urząd Miejski w Krakowie

Chcesz wiedzieć więcej?

Tu znajdziesz informacje o tym co w Krakowie robimy dla klimatu

[klimat.krakow.pl](http://klimat.krakow.pl)

oraz profilu na facebooku

<https://www.facebook.com/krakow.w.dobrym.klimacie>

 **Kraków**

[klimat.krakow.pl](http://klimat.krakow.pl)

**ZadbajMY  
o naszą planetę!**





# NA TALERZ, CZY DO ŚMIETNIKA?

Wyobraź sobie rząd dwudziestu trzech milionów ciężarówek. Każda z nich wypełniona jest jedzeniem, które co roku trafia do śmietników na całym świecie. Gdyby te auta z niewykorzystaną żywnością zostały ustawione obok siebie, mogłyby okrążyć Ziemię siedem razy. W 2019 roku do kosza trafiło 931 milionów ton jedzenia, czyli około 20% wyprodukowanej żywności.

W POLSCE CO ROKU MARNUJE SIĘ NIEMAL  
5 MILIONÓW TON JEDZENIA.

## Co najczęściej trafia do kosza?

- pieczywo
- warzywa
- owoce
- nabiał
- mięso





## JEDZENIE ZOSTAWIA ŚLAD

Wyrzucanie jedzenia to także marnowanie surowców potrzebnych do jego wyprodukowania - wody czy energii. Te straty mają wpływ na ocieplenie klimatu. By do sklepu trafił kilogram wołowiny potrzeba 15 000 litrów wody, by powstał kilogram sera żółtego musi zostać wykorzystanych ponad 3 200 litrów, uprawa kilograma ryżu pochłania 2 500 litrów wody, a wyhodowanie kilograma pomidorów wymaga zużycia 215 litrów wody. Przy wyliczeniach tego śladu bierze się pod uwagę wszystkie etapy produkcji żywności - od uprawy po sprzedaż żywności.

Według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa marnowanie żywności odpowiada za 8 proc. gazów cieplarnianych wyemitowanych na skutek działalności człowieka. Na każdy kilogram wyprodukowanej żywności do atmosfery wydzielą się 4,5 kg CO<sub>2</sub>. I to nie jedyne zagrożenie. Z gnijącej na wysypisku śmieci żywności wydzielą się metan, a on może być nawet 20 razy bardziej szkodliwy niż dwutlenek węgla.



### CZY WIESZ, ŻE?

**GDYBY CAŁE WYRZUCANE NA ŚWIECIE JEDZENIE POTRAKTOWAĆ JAKO KRAJ BYŁBY ON W CZOŁÓWCE NAJWIĘKSZYCH EMITENTÓW CO<sub>2</sub>. ZNALAZŁBY SIĘ ZARAZ ZA STANAMI ZJEDNOCZONYMI I CHINAMI.**



Za największe straty żywności odpowiadają konsumenci. To w domach Polaków marnuje się niemal połowa jedzenia wyrzucanego co roku w naszym kraju.

Powodów jest kilka.

- nieprzemyślane zakupy
- brak pomysłu na wykorzystanie produktów, jakie przynosimy ze sklepu
- złe przechowywanie jedzenia
- przeoczenie terminu ważności

Chcesz to zmienić i ograniczyć straty w swojej kuchni? W kolejnych częściach tego przewodnika dostaniesz wskazówki ułatwiające wdrożenie planu naprawczego. Czekają na Ciebie przepisy ze składników, które najczęściej trafiają do kosza. Dowiesz się, jak rozsądniej robić zakupy, gotować, by nie marnować i wykorzystywać cały potencjał produktu.



**CZY WIESZ, ŻE?**  
W KAŻDEJ SEKUNDZIE W POLSCE DO ŚMIETNIKA  
TRAFIA 150 KILOGRAMÓW JEDZENIA?

# NIE MARNUJĘ, ZYSKUJĘ!

Dobry plan jest gwarancją sukcesu na drodze do niemarnowania jedzenia. W kuchni opłaca się mieć harmonogram, który ułatwi ograniczenie strat i przyniesie konkretne oszczędności. Realizowany krok po kroku sprawi, że gotowanie i wykorzystywanie kupionych produktów nie będzie problemem.



## CZY WIESZ, ŻE?

STATYSTYCZNA POLSKA RODZINA WYRZUCA W CIĄGU ROKU DO KOSZA JEDZENIE O WARTOŚCI 3 000 ZŁOTYCH?



JEDZENIEM, KTÓRE POLACY WYRZUCAJĄ DO KOSZA MOŻNA BY TRZYKROTNIE WYPEŁNIĆ STADION NARODOWY.

Przyczyny marnowania jedzenia wg badań Federacji Polskich Banków Żywności

- 59% Polaków przed zakupami nie sprawdza zawartość lodówki
- 61 % Polaków nie robi listę zakupów
- 50,9 % Polaków nie kupuje niepełnowartościowych produktów

**Jak to zmienić? Zrób 5 kroków w kierunku niemarnowania jedzenia.**



# 5 KROKÓW NIEMARNOWANIA JEDZENIA

Dobry plan jest gwarancją sukcesu na drodze do niemarnowania jedzenia. W kuchni opłaca się mieć harmonogram, który ułatwi ograniczenie strat i przyniesie konkretne oszczędności. Realizowany krok po kroku sprawi, że gotowanie i wykorzystywanie kupionych produktów nie będzie problemem.

## Planuj

posiłki i listę zakupów. Nie musisz od razu przygotowywać jadłospisu na cały tydzień. Na początek spróbuj wymyślić dania na 2-3 najbliższe dni. Notuj pomysły na dania, które przygodzą Ci do głowy.

## Monitoruj

zaglądaj do lodówki, zamrażarki, szafek kuchennych. Sprawdzaj stan produktów, które czekają na wykorzystanie.

## Dobrze przechowuj

zadbaj o to, by przyniesione ze sklepu jedzenie trafiło na odpowiednie półki w lodówce, wrażliwe na wysokie temperatury produkty były umieszczone z dala od kuchenki czy piekarnika.

## Przetwarzaj

bądź kreatywny w kuchni, żongluj składnikami, nie zawsze trzymaj się sztywno przepisów, potraktuj je jako inspirację.

## Wykorzystuj, to co zostaje

doceń cały potencjał produkty. Liście, natki, końcówki warzyw czy ziół – one także mają dużo dobrego smaku.





Dobrze przygotowana lista zakupów, a według niej skomponowany plan posiłków to pierwszy krok na drodze do pysznego sukcesu w kuchni.

## IDEALNA LISTA ZAKUPÓW

- Zrób spis produktów, które masz w szafkach kuchennych i wykorzystujesz najczęściej. Listę powieś w widocznym miejscu, tak by wszyscy domownicy mieli do niej łatwy dostęp. Gdy coś się kończy, osoba, która to zauważy – odnotowuje na liście brak – utrwalenie tego nawyku wymaga czasu, ale warto zaangażować całą rodzinę.
- Wypisz na kartce ulubione składniki Waszych dań, pewniaki, które zawsze chętnie są zjadane. Co najmniej raz w tygodniu niech te produkty pojawią się w jadłospisie. Chodzi o to, by każdy miał wpływ na kreowanie jadłospisu.
- Przygotujcie wspólnie plan posiłków na 2-3 dni. Uwzględnijcie w nim Wasz plan dnia, to ile osób je główne posiłki w domu, kto korzysta z oferty szkolnej czy przedszkolnej stołówki.
- Przed zakupami sprawdź, co już jest w lodówce i szafkach kuchennych. Uzupełnij na liście braki.
- Określ budżet na zakupy i nie zapomnij zabrać do sklepu swojej listy

# DOBRCZE PRZECHOWYWANE

Po przyjsciu ze sklepu czas na krok drugi. Przechowywanie.

To moment, w ktorym warto zatroszczyc sie o zgromadzone jedzenie.

Nie wszystkie warzywa i owoce musza byc przechowywane w lodowce:

## 7 warzyw, ktore nie lubia chlodu lodowki

- cebula
- czosnek
- ziemniaki
- ogorki
- pomidory
- dynia
- baklazan

Zdecydowanie wygodniej tym produktom bedzie w temperaturze pokojowej. Najbardziej lubia zacienione miejsca. Buntuja sie za to przeciwko plastikowi, ktory powoduje ich zaparzenie. Dlatego w woreczkach z tworzywa sztucznego warzywa szybciej sie popsuja.





## TIP BEZ MARNOWANIA

- Cebula lubi rajstopy. Włożona do wypranej pończoszki i położona z dala od słońca przetrwa dłużej
- Ziemniaki można przechowywać w drewnianej skrzynce, nie musi być zamknięta. W lodówce uwolnią więcej skrobi i staną się słodsze.
- Pomidorów nie należy trzymać razem z ogórkami. Ogórek ma w składzie askorbinazę. Jest to enzym utleniający witaminę C. Bliskość ogórka może pozbawić pomidora cennej witaminy.

### CZY WIESZ, ŻE?



WEDŁUG KLASYFIKACJI BOTANICZNEJ POMIDOR JEST OWOCEM, DLATEGO W DANIACH CHĘTNIE ŁĄCZY SIĘ W PARY ZE ŚLIWKAMI, MORELAMI, A NAWET JABŁKAMI. DOBRZE SPRAWDZA SIĘ TAKŻE W DESERACH.



## 10 owoców, które nie lubią chłodu lodówki

- mango
- ananas
- banan
- brzoskwinie
- gruszki
- jabłka
- śliwki
- pomarańcze
- cytryny
- melony

Tym owocom lepiej będzie suchym, niezbyt gorącym miejscu. Powinny unikać słońca i bliskości kuchenki czy piekarnika.

### TIP BEZ MARNOWANIA

W lodówce nie trzymaj suszonych owoców, rodzynek, orzechów i kawy.



# WYKORZYSTUJ SŁOIKI

Szkło jest najbardziej przyjaznym opakowaniem do przechowywania jedzenia. Nie wydziela zapachów, nie wchodzi w reakcje z produktami spożywczymi. To także bardzo ekologiczny materiał. Szklane butelki i słoiki mają niską temperaturę topnienia i doskonale się odzyskuje. Można je przerabiać w nieskończoność.

**CZY WIESZ, ŻE?**  
ODZYSKANIE TYLKO 1 SZKLANEJ BUTELKI POZWALA  
ZAOSZCZĘDZIĆ ENERGIĘ, KTÓRĄ MOŻNA  
WYKORZYSTAĆ DO ZASILANIA KOMPUTERA PRZEZ  
NIEMAL DOBĘ.



## TIP BEZ MARNOWANIA

Do słoika przelej z aluminiowej puszki też resztę niewykorzystanego mleka kokosowego, pulpy pomidorowej czy strączków. Zakręcony pojemnik trzymaj w lodówce, a zawartość wykorzystaj w ciągu 4 dni. Jeśli nie uda Ci się zmieścić w tym terminie, przełóż słoik z zawartością do zamrażarki.

**CZY WIESZ, ŻE?**  
JEDZENIE MOŻNA MROZIĆ W SZKLE, WAŻNE,  
BY POJEMNIK NIE BYŁ WYPEŁNIONY PO BRZEGI.

# MONITOROWANIE

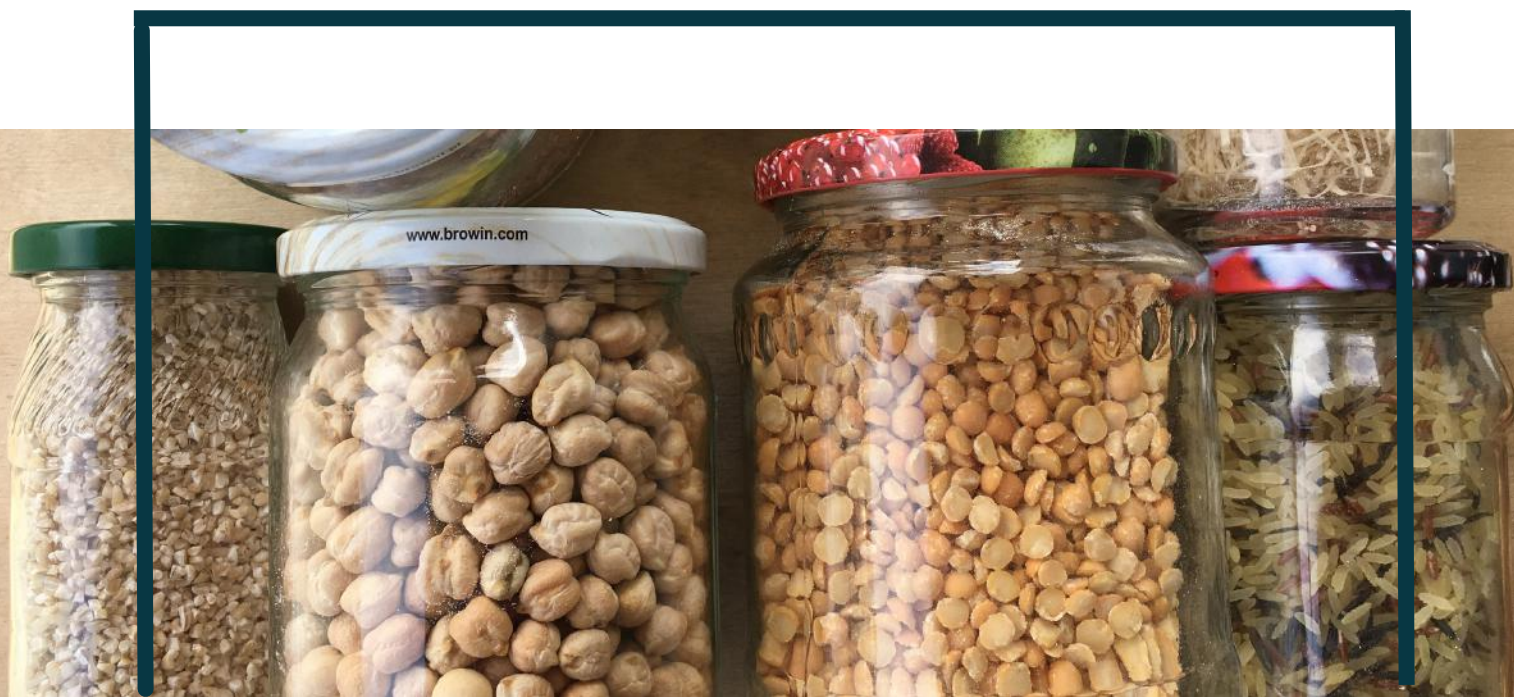
Kolejnym etapem na drodze do sukcesu niemarnowania jedzenia jest monitorowanie. Nie musisz montować kamery w kuchni, ważne, żeby udało się wdrożyć nawyk sprawdzania stanu swojego kulinarnego posiadania. Wystarczy, że będzie regularnie kontrolować, co w zakamarkach szafek i lodówki czeka na wykorzystanie.



## TIP BEZ MARNOWANIA

Zrób porządki w szafkach i lodówce. Sprawdź, czy wszystko, co masz nadaje się do zjedzenia, nie ma oznak zepsucia, nie zostało zaatakowane przez mole.

W pierwszej kolejności sięgnij po produkty z kończącym się terminem ważności, otwarte opakowania jogurtu, śmietany, końcówki wędlin czy serów. Wkomponuj je w planowane dania.





**CZY WIESZ, ŻE?**  
**TERMIN WAŻNOŚCI WYSTĘPUJE W DWÓCH WERSJACH.**  
 **$\frac{3}{4}$  POLAKÓW MA PROBLEM Z ICH WŁAŚCIWYM**  
**ZROZUMIENIEM I ROZRÓŻNIENIEM.**

### **Należy spożyć do...**

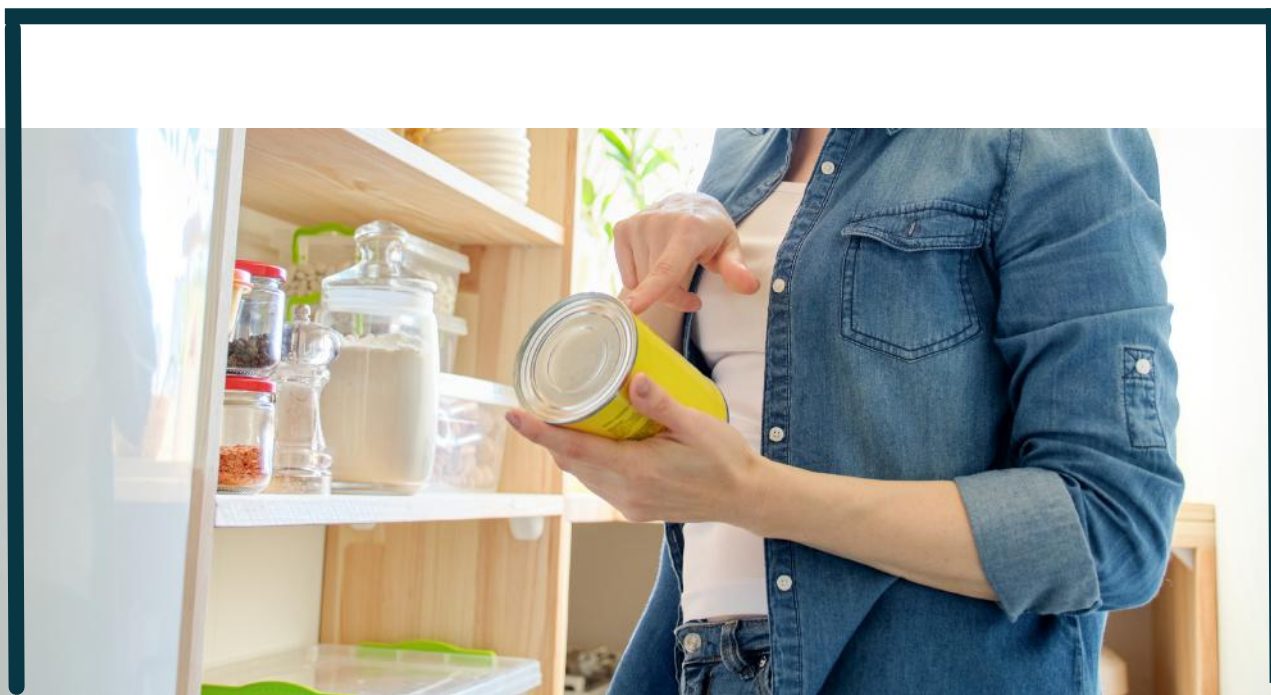
to termin przydatności do spożycia. Data określa termin, po upływie którego produkt spożywczy może nie nadawać się do wykorzystania. Takie określenie znajdziesz najczęściej na najmniej trwałych produktach typu: mięso, wędliny, nabiał.

### **Najlepiej spożyć przed końcem**

to data minimalnej trwałości, do której prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości. Nie oznacza, to, że po tym terminie produkt nie będzie nadawał się do zjedzenia.

### **Bez terminu ważności**

Producenci nie mają wymogu oznaczania datą minimalnej trwałości produktów takich jak: świeże owoce i warzywa, sól kuchenna, cukier w stanie stałym, ocet, wyroby piekarnicze i cukiernicze, napoje o zawartości alkoholu wynoszącej 10% objętościowo i więcej



# ŁODÓWKA NA BŁYSK

Czystość lodówki ma wpływ na świeżość produktów w niej przechowywanych. Ona ma nieustający kontakt z jedzeniem - także tym brudnym - warzywami, owocami, opakowaniami, które dotykane były przez wiele rąk. Dlatego trzeba dbać o jej higienę i myć ją przynajmniej raz w tygodniu.

## To się opłaca

Dla naszego zdrowia i dłuższej trwałości produktów. Prawie 3/4 jedzenia Polacy wyrzucają z powodu zepsucia. Dzięki regularnemu odświeżaniu lodówki i naszej pamięci - żywność przetrwa dłużej.

## Jak zachować porządek w lodówce?

Wpływ na kondycję żywności ma także odpowiednie ułożenie produktów. Na półkach w lodówce są różne temperatury inaczej tolerowane przez konkretne składniki.



- Na samej górze najlepiej jest ciastom, konfiturom, gotowym obiadom. To najcieplejsze miejsce w lodówce
- Środkowa półka jest idealna dla nabiału. Mleko, jogurty, białe sery lubią niższe temperatury.
- Przedostatnia to właściwa przestrzeń dla wędlin i mięsa. Tutaj też dobrze będzie rybom i owocom morza oraz drobnym owocom - malinom, borówkom, truskawkom.
- Szuflada jest dla większych owoców i korzeniowych warzyw. W niej niech na wykorzystanie poczeka sałata, kapusta, seler naciowy. Owoce i warzywa najlepiej przechowywać oddzielnie.
- Boczne półki są dobre do przechowywania żółtych i pleśniowych serów, jajek, masła i soków

# WYKORZYSTUJ TO, CO ZOSTAJE

Końcówki, łodygi i liście - nie muszą trafiać do śmietnika, mogą zostać kreatywnie zagospodarowane. W rytmie bez marnowania warto na parapecie uruchomić hodowlę naturalnych przypraw, które wyrosną z pozostałości warzyw. Zobacz, jakie to łatwe.

## Cebula

trzeba odciąć jej końcówkę i korzonkami w dół wyłożyć do doniczki z ziemią. Potem codziennie podlewać, a po tygodniu powinien pojawić się cienki szczypiorek

## Czosnek

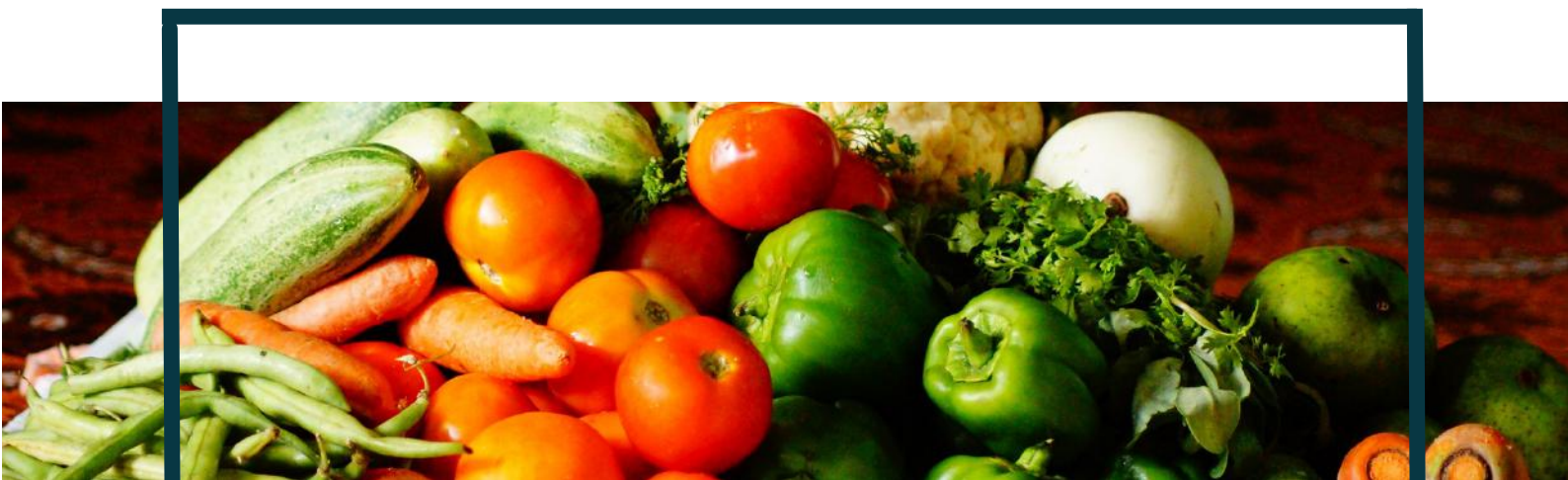
ząbek czosnku zalej wodą i zostaw na noc. Potem mokry włóż do doniczki z ziemią i codziennie podlewać. Po około 10 dniach wyrośnie intensywny szczypiorek czosnkowy.

## Marchewka i pietruszka

niewielką końcówkę warzywa umieść w naczyniu, a następnie nawadniaj. Wystarczy mała ilość wody, by po kilkunastu dniach cieszyć się smakiem natki.

## Pestki pomidorów, ogórków, papryki

wysuszone powinny trafić do doniczki z ziemią. Trzeba je delikatnie podsypać, a potem regularnie podlewać. Doniczka musi stać w nasłonecznionym miejscu. Gdy pestki wykiełkują, sadzonki można posadzić przenieść na balkon albo posadzić w ogródku







Świeże zioła przydadzą się znakomicie do doprawiania porannej kanapki z twarożkiem, ubarwiania smaku kremowej zupy czy wzmacniania warzywnego koktajlu. To nie jest jedyna inwestycja, jaką możesz mieć w kuchni. Zdrowy potencjał kryją też liście i natki kupowanych warzyw.

- Liście rzodkiewki mają dwa razy więcej witaminy C niż cytryna
- W liściach buraka jest 7 razy więcej wapnia niż w bulwie
- Natka marchewki ma sporo witaminy K, która wygładza zmarszczki
- Liście kalafiora zawierają dużo błonnika, więc usprawniają pracę jelit
- Liście kalarepy są bardziej wartościowe niż samo warzywo. Zawierają mnóstwo żelaza i więcej witaminy C niż kalarepa

## Jak wykorzystać liście i natki?

- Zmienić w pesto
- Ukręcić w koktajlu
- Dodać do zupy
- Przygotować ziołowe kostki



## TIP KOSTKI ZIOŁOWE

Liście i natki posiekaj i włóż do foremek od lodów. Potem zalej oliwą i schowaj do zamrażalnika. Powstaną naturalne ziołowe kostki do doprawiania sosów i zup.

Podobnie możesz zrobić z mlekiem, które zostaje na dnie butelki – wlej do foremek do lodów i zamroź. Powstaną małe kostki, które możesz dodać do kawy czy koktailu.



A top-down view of various fresh vegetables and fruits arranged on a white, textured surface. The items include several red radishes with green leafy tops, a bunch of green carrots, a whole orange carrot, a bunch of curly green kale, a head of purple-tinged lettuce, a whole beet with its green leaves, a bunch of fresh dill, a bunch of green mint leaves, a bunch of fresh cilantro, a peach, a sliced cucumber, a sliced strawberry, and several blueberries. A central green rectangular box with a dark blue border contains the word 'PRZEPISY' in bold, dark blue, sans-serif capital letters.

# PRZEPISY





**Jajka w jogurcie  
lub kremowym serku**



Śniadanie, które pozwala zająć się jogurtem czy serkiem, którym pośpiesznie kończy się termin przydatności. W tej porannej propozycji jajka wyjęte z gorącego wiru zanurzają się w kremowym, orzeźwiającym sosie i wspólnie tworzą scenariusz przyjemnego rozpoczęcia dnia.

## SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 150 g jogurtu naturalnego lub 2-3 łyżki serka śmietankowego
- 1-2 świeże ogórki
- kilka listków melisy lub mięty
- łyżka oliwy
- pół łyżeczki kuminu rzymskiego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- pół łyżeczki słodkiej papryki
- sól/pieprz

Ogórki pokrój w drobną kostkę, listki ziół porwij. Na dnie 2 głębokich talerzy wyłóż porcję jogurtu lub serka. Dodaj przyprawy, łyżkę octu i wymieszaj. Na wierzch wysyp ogórki.

Jajko wybij na talerzyk. Do małego garnka wlej wodę. Zagotuj ją i dodaj łyżkę octu, a potem mocno zamieszaj. Do powstałego wiru wbij jajko i gotuj je przez 3 minuty. Wyjmij łyżką cedzakową i ułóż na poduszce z jogurtu/serka. Skrop oliwią i posyp listkami ziół. (to samo zrób z drugim jajkiem)

Śniadanie podawaj z grzankami z czerstwego pieczywa, którym możesz wybrać cały kremowy sos, tak, żeby nic się nie zmarnowało.

# Salsa z suszonymi pomidorów i ogórka



Ten mariaż składników spowoduje, że porzucone, wysuszone kromki pieczywa zupełnie zmienią wizerunek. Wystarczy je ogrzać przez moment w tosterze, na patelni albo w piekarniku, a potem wysmarować pełną rzeźkości sałą.

## SKŁADNIKI

- szklanka suszonych pomidorów w zalewie
- 2 świeże ogórki
- 2 łyżki orzechów włoskich
- mała cebula
- ząbek czosnku
- garść natki pietruszki
- łyżeczka sosu sojowego
- łyżeczka octu jabłkowego
- łyżeczka musztardy
- pół łyżeczki miodu
- sól, pieprz

Pomidory, natkę pietruszki i orzechy przetóż do blendera i zmiksuj z 2 łyżkami oleju z zalewy, sosem sojowym, musztardą, octem jabłkowym oraz miodem. Ogórki bez obierania, cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę. Wmieszaj do powstałej pomidorowej masy, dopraw solą i pieprzem. Salsa dobrze smakuje na grzance, można ją też wymieszać z gorącym makaronem.



# Krem z zielonego groszku z miętą





To pomysł na wykorzystanie ugotowanych ziemniaków i jednoczesnego wkomponowania w jadłospis wiosennej energii. Zupa doskonale smakuje od razu po ugotowaniu, jak i porządnie schłodzona.

## SKŁADNIKI

- 0,5 kilograma świeżego lub mrożonego groszku
- 2-3 ugotowane ziemniaki
- garść świeżej mięty
- 2 ząbki czosnku
- biała cebula
- łyżka sosu sojowego
- 3 łyżki oliwy
- 3 łyżki sezamu
- łyżeczka pieprzu
- kilka łyżek gęstej śmietany, jogurtu, sera feta lub twarożku
- 1,5 litra zimnej wody

Na suchej patelni upraż sezam. Czosnek i cebulę poszatkuj. W garnku rozgrzej oliwę i na niej przesmaż posiekane warzywa. Gdy lekko się zarumienią, wrzuć pokrojone w kostkę ziemniaki i smaż przez 2 minuty. Potem wlej wodę, dodaj sos sojowy, pieprz i groszek. Przykryj garnek i gotuj przez 20 minut. Po tym czasie dodaj posiekaną mięta i zmiksuj zupę na gładki krem. Przed podaniem do każdej porcji dodaj kleks śmietany/ jogurtu lub rozkruszonego sera. Oprósz sezamem.

Śniadanie, które pozwala zająć się jogurtem czy serkiem, którym niechybnie kończy się termin przydatności. W tej porannej propozycji jajka wyjęte z gorącego wiru zanurzają się w kremowym, orzeźwiającym sosie i wspólnie tworzą scenariusz przyjemnego rozpoczęcia dnia.

# Chłodnik pomidorowy z arbuzem





Zupa, która nie wymaga gotowania, więc jest właściwą sugestią na upalne popołudnia. Przy okazji czule zaopiekuje się dojrzałymi, nawet lekko poobijanymi pomidorami, takimi na granicy miękkości. Rozdrobione w parze z arbuzem i chili jednocześnie zadziwią oraz zachwyca kubki smakowe. I do tego ten chłodnik stwarza pretekst do zajęcia się czerstwym pieczywem.

## SKŁADNIKI

- 1 kilogram pomidorów
- 2 szklanki pokrojonego arbuza bez skórki
- 2 papryczki chili
- 2 laski selera naciowego
- ząbek czosnku
- garść świeżej bazylii lub szalwii
- sok z cytryny
- 2-3 kromki czerstwego pieczywa
- 4 łyżki oliwy
- 1,5 litra wody
- łyżeczka soli

Pomidory umyj, połowę przetłóż na blachę do pieczenia, rozkrusz na nich kromki pieczywa, obok utłóż czosnek i skrop 2 łyżkami oliwy. Piekarnik nagrzej do 185 stopni. Wstaw blachę i piecz składniki przez 25 minut. Po tym czasie przetłóż je do naczynia blendera. Dodaj pozostałe pomidory, papryczki, pokrojone laski selera naciowego, szklankę pokrojonego arbuza bazylię, resztę oliwy, sól i sok z cytryny. Rozdrobnij wszystko. Przelej zupę do garnka i wstaw do lodówki – co najmniej na 4 godziny, a najlepiej na całą noc.

Przed podaniem każdą porcję udekoruj kawałkami arbuza.



**Ryżowa sałatka  
ze szparagami**

Resztką ugotowanego ryżu w parze z sezonowymi warzywami zmienia się w apetycznie wypełniający żołądek posiłek. Tuż przed latem najlepiej umieścić w tym przepisie jędrne szparagi, jesienią można sięgnąć po cukinię, a zimą będą pasowały wstążki z pietruszki.

## SKŁADNIKI

- szklanka ugotowanego ryżu
- 3-4 łyżki dowolnej śmietany lub jogurtu naturalnego
- 2 łyżki sera pleśniowego
- kilka zielonych szparagów
- garść świeżego tymianku
- sok i skórka z pomarańczy

Szparagi umyj, odetnij ich końcówki i za pomocą obieraczki do warzyw potnij je na cienkie wstążki. Śmietanę lub jogurt wlej do garnka i podgrzej, wsyp pokruszone kawałki sera i szybko wymieszaj. Dodaj ugotowany ryż, tymianek, dopraw solą, pieprzem oraz skórką i sokiem z pomarańczy. Na końcu ryż połącz ze wstążkami szparagów.



## TIP JAK WYBRAĆ SZPARAGI?

Zdrowe, świeże szparagi mają jędrne, lśniące pędy. Ich główki intensywnie pachną, a łodygi są soczyste. Główki powinny być zamknięte, bez nalotu.

Białe szparagi lepsze są grubsze, bo i tak sporo tracą przy obieraniu, zielone przeciwnie – wybierajcie cieńsze, mniej czasu będą potrzebowały do przygotowania.

Nie wyrzucaj końcówek szparagów, możesz zrobić z nich bulion.



# Tarta z jarmużem





Przepis na kruchą tartę jest wart zapamiętania, bo ułatwia niemarnowanie. Podpieczony spód chętnie przyjmuje rozmaite resztki, daje się z nimi zapiekać w gęstym sosie, a po ścięciu spełnia się w roli sycącego obiadu czy kolacji. Pozostałe kawałki można zabrać na wynos albo mrozić.

## SKŁADNIKI

### SPÓD NA FORMĘ OKOŁO 22-24 CM

- 250 g mąki
- 120 g zimnego masła
- 100 ml wody
- pół łyżeczki soli
- łyżeczka papryki słodkiej

## SKŁADNIKI

### FARSZ

- kilka łydyg jarmużu
- ząbek czosnku
- garść świeżego tymianku lub rozmarynu
- 2-3 łyżki pestek dyni lub słonecznika
- 3 jajka
- 200 ml śmietany 30%
- łyżeczka soli
- łyżeczka pieprzu

Mąkę wymieszaj z pokrojonym masłem, potem szybko dodaj wodę, przyprawy i zagnieć ciasto. Powinno być miękkie i elastyczne. Gdy czujesz, że się rozpada, dodaj więcej wody. Gotowe ciasto przełóż do miski, przykryj i schowaj na godzinę w lodówce.

Schłodzone rozwałkuj i wyłóż na wysmarowany masłem spód formy do tarty. Ponakłuwaj je widelcem. Piekarnik nagrzej do 180 stopni, wstaw formę z ciastem i zapiekaj przez 15 minut.

W tym czasie przygotuj farsz.

Jarmuż porwij na mniejsze kawałki – usuń twarde łydygi. Czosnek posiekaj i przełóż do większej miski. Wbij jajka, dodaj śmietanę, zioła i przyprawy. Połącz wszystkie składniki.

Na podpieczony spód tarty od razu wyłóż liście jarmużu, posyp pestkami słonecznika i zalej kremowym sosem. Ponownie wstaw formę do gorącego piekarnika i zapiekaj przez 20 minut aż masa się zetnie.

Tarta dobrze smakuje zarówno od razu po upieczeniu, jak i całkowicie wystudzona.





## Zawijasy z pesto ze zmarniałych ziół





W tym przypadku drożdżowe ciasto ukryje w sobie różne liście, które przez roztargnienie, zapomnienie lub brak pomysłu straciły swoją werwę. Wetknięte ciasto w pulchne kawałki ponownie zrobią dobre wrażenie.

## SKŁADNIKI

### NA 10 BUŁEK CIASTO

- 400 g mąki pszennej
- 20 g drożdży
- niepełna ciepłego szklanka mleka
- 3 jajka
- łyżeczka cukru
- 150 gram masła
- szczypta soli

## SKŁADNIKI

### NA PESTO

- szklanka zmarniałych ziół/natek
- 3 łyżki pestek słonecznika/orzechów
- 4 łyżki oliwy
- 3 łyżki wody
- ząbek czosnku
- łyżka twardego startego sera
- papryczka chili
- sok z cytryny
- sól/pieprz

Z drożdży zrób rozczyń – rozkrusz je w większym kubku, dodaj połowę mleka, łyżkę mąki i cukier. Przykryj i zostaw na kwadrans.

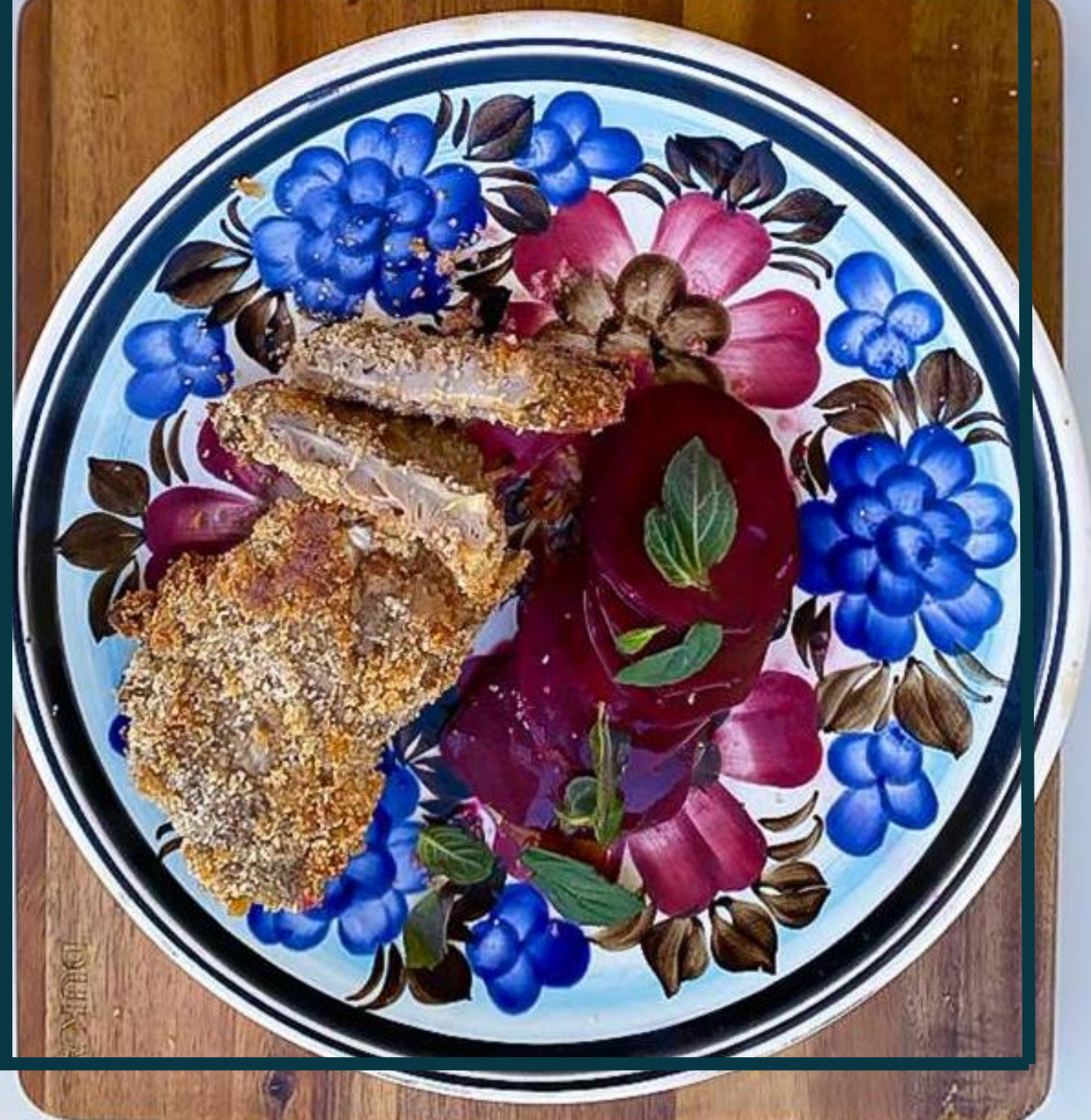
W tym czasie masło rozpuść i przestudź. Wymieszaj mąkę z solą. Dodaj wyrośnięty zaczyn, jajka, mleko i wyrób ciasto. Na końcu wlej roztopione masło i ponownie wyrób ciasto. Musi być miękkie i elastyczne. Przykryj je ściereczką i zostaw na godzinę do wyrośnięcia. W tym czasie zrób pesto.

Umyj natki czy zioła i posiekaj je drobno. Na rozgrzanej suchej patelni upraż przez chwilę pestki słonecznika lub orzechy. Gorące przełóż do blendera, dodaj zioła/natki, oliwę, sól, pieprz, ząbek czosnku i sok z cytryny. Zmiksuj. Na końcu wmieszaj starty ser.

Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na prostokąt. Rozsmaruj na nim pesto i zwiń w rulon. Oстрыm nożem pokrój na równe plastry. Ułóż w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce do pieczenia. Przykryj i zostaw na pół godziny do wyrośnięcia. Przed pieczeniem posmaruj delikatnie wierzch każdej z nich oliwą lub wodą. Piecz zawijasy przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do 170 stopni.



**Boczniki  
w panierce  
z pestek słonecznika**



Boczniaki to niepozorne grzyby o ogromnej mocy. Mają właściwości lecznicze, związki, które obniżają poziom cukru i cholesterolu i cały pakiet witamin z grupy B, witaminę C, a także wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, selen, sód i cynk. Gdy w szafkach kuchennych zalegają pestki czy orzechy, najlepiej je zmielić i w powstałym puchu obtoczyć drogocenne boczniaki.

## SKŁADNIKI

- 100 g boczniaków
- 50 g pestek słonecznika
- 2 łyżki parmezanu lub płatków drożdżowych
- jajko
- 3 łyżki mleka
- olej lub oliwa
- sól/pieprz

Boczniaki umyj i osusz. Jajka wbij do miseczki, wymieszaj z mlekiem, solą i pieprzem. Pestki słonecznika rozdrobnij w blenderze. Wysyp mieszankę na talerz, dodaj parmezan/płatki drożdżowe. Boczniaki zamocz w jajku z mlekiem, na koniec obtocz w słonecznikowej panierce. Ułóż je wszystkie na blaszce wysmarowanej oliwą. Skrop je delikatnie jeszcze oliwą/olejem. Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Wstaw blachę i piecz przez 15 minut, aż nabiorą złotego koloru.





**Cytrusowy krem  
z sezonowymi  
owocami**





Wprawdzie żółtka z powodzeniem można mrozić, ale jeśli w momencie, w którym zostają, pojawia się chęć na deser, to ten krem cytrusowy wybornie spełnia zapotrzebowanie. Kręci się go szybko, a wspomnienie jego aksamitności pozostaje w smakowej pamięci znacznie dłużej.

## SKŁADNIKI

- 6 żółtek
- 4 bio cytryn lu 3 pomarańcze
- pół szklanki cukru
- 70 g masła
- łyżka mąki ziemniaczanej

Cytryny/pomarańcze dobrze umyj, sparz wrzątkiem. Zetrzyj z nich skórkę i wyciśnij sok. Żółtka umieść w żaroodpornej misce. Ubij je delikatnie, ale nie na puch z cukrem, a potem wlej do nich sok z cytryn/pomarańczy. Miskę z żółtkami ustaw na garnku z gotującą się wodą tak, aby dno miski nie dotykało tafli wody. Krem mieszaj trzepaczką lub widelcem do czasu aż zgęstnieje – to potrwa kilkanaście minut. Gdy tak się stanie dodaj do kremu masło i skórkę z cytryny/pomarańczy. Dobrze wymieszaj, szybko dodaj mąkę ziemniaczaną i połącz ją z kremem, tak by nie było w nim grudek. Przełóż do pucharków lub miseczek i zostaw w lodówce na 2-3 godziny do wystudzenia. Przed podaniem udekoruj każdą porcję świeżymi owocami.



**Kiszonki**



## Kiszonki

to nasze rodzime superfoods - produkty ze szczególną mocą. Są pełne witamin:

- C, K, żelaza, cynku, których zmęczony jesienią i wychłodzony zimą organizm potrzebuje bardziej niż suplementów z apteki.
- Ułatwiają trawienie, działają kojąco na jelita.

## Kiszonki

chętnie przyjmują rozmaite odrzutki. Brzydkie marchewki, pomarszczoną rzodkiewkę, nieidealne jabłko. Liście kalafiora, liście rzodkiewki, winorośli, końcówki ziół, którymi można doskonale doprawiać kiszonki, nóżki grzybów - kiszone smakują zupełnie inaczej niż marynowane. Ogryzki i skórki jabłek czy gruszek też nadają się do kiszenia. Można je dorzucić do innych łagodniejszych zestawów - np. papryki czy kapusty i dać się zaskoczyć efektem.

## Jak wykorzystywać kiszonki?

Z powodzeniem mogą wystąpić w głównej roli i być genialną przystawką. Ukiszone brukselki, wymieszane z miodem lub innym słodkim sosem i zastrzone chili, sałatka z kiszonych pomidorów wymieszana z gorącą kaszą, liście kalafiora z chlebowym parmezanem, kiszone śliwki połączone ze zredukowanym espresso - to tylko kilka propozycji, które pokazują, jak atrakcyjnie może wybrzmieć moc kiszzonek.

Sokiem z kiszonych ogórków czy kapusty doprawiać mniej wyraziste zupy. Najzwyklejszy krem z gotowanych ziemniaków smakuje wybornie zastrzony w taki sposób.

## Jak zrobić kiszonkę?

### SKŁADNIKI

#### NA ZALEWĘ

- litr wody
- łyżka soli – najlepiej kłodawskiej
- warzywa
- kilka ząbków czosnku.

Ważne są przyprawy, które wzmacniają smak i aromat kiszonek.

Do owoców pasują goździki, kardamon, cynamon i imbir.

Warzywa lubią ostre dodatki, czosnek, paprykę chilli, koper włoski.

### Ważne!

Kiszonki w pierwszej fazie lubią ciepło, dlatego powinny być przechowywane z dala od chłodu. Dopiero po ukiszeniu muszą trafić do lodówki. Po ukiszeniu powinny trafić do lodówki i tam poczekać na zjedzenie.

## Przepis na kiszonki

### SKŁADNIKI

- 2 marchewki
- kilka rzodkiewek
- kilka różyczek kalafiora
- główka czosnku
- woda
- 2 łyżki soli
- kilka łyżek soku z kiszonki lub przekrojony na pół ogórek kiszony (można dodawać celem zaszczepienia mimo, że nie ma takiej konieczności)

Marchew obierz i pokrój na plasterki. Kalafiora podziel na różyczki. Rzodkiewki umyj i przekrój na pół. Główki czosnku przekrój w poprzek. Warzywa włóż do słoika słoja. Zalej wodą zimną wymieszaną z solą, dodaj 2 łyżki soku sok z ogórków. Zakręć słoik.

## EKSPERYMENTUJ ZE SWOIMI KISZONKAMI!



# ZAKOŃCZENIE

Chociaż w poprzednim rozdziale pojawiło się kilka konkretnych przepisów na wykorzystanie najczęściej wyrzucanych składników, jednocześnie zachęcam do większej kreatywności w kuchni. I odwagi, by brawurowo żonglować składnikami.

Jeśli po otwarciu szafki kuchennej, czy lodówki okaże się, że brakuje Ci wskazanego w przepisie produktu - bez obaw szukaj zamienników. Postaw na to, co już masz w zasięgu ręki, co niemal prosi o zainteresowanie. Im więcej takich kulinarnych decyzji podejmiesz, tym większej biegłości w ratowaniu jedzenia przed zmarnowaniem zdobędziesz.

**TO JEST NAJLEPSZY PRZEPIS  
NA KUCHNIĘ W DOBRYM KLIMACIE.**

Więcej o ekologicznych działaniach przeczytasz na:

[klimat.krakow.pl](http://klimat.krakow.pl)

oraz profilu na facebooku

<https://www.facebook.com/krakow.w.dobrym.klimacie>



## Sylwia Majcher

Edukatorka ekologiczna, autorka bestsellerów „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku”, „Wykorzystuję, nie marnuję. 52 Wyzwania Zero Waste”, „Mniej Mięsa” oraz dla dzieci „Jestem eko” i „Samotny Banan”, reportaży, wywiadów kulinarnych. Absolwentka studiów podyplomowych na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Prowadzi warsztaty, szkolenia poświęcone ekologii, niemarnowaniu i obiegowi zamkniętemu.

**ZadbajMY  
o naszą planetę!**



 **Kraków**

Projekt finansowany ze środków Miasta Krakowa.

Copyright © by Sylwia Majcher

Publikacja i kopiowanie fragmentów lub całości bez zgody autorki zabronione.