



DRZEWO
FRANCISZKA

NIE WYRZUCAM JEDZENIA!

Sylwia Pawera-Pelińska



WSTĘP

O tym, że nie wolno wyrzucać jedzenia, wie każdy. Mówi się o tym w mediach, w szkołach, roztrząsa tę kwestię ze znajomymi i rodziną. Na temat marnowania żywności powstały liczne raporty, statystyki i kampanie społeczne. I co z tego wynika? Niech każdy odpowie sobie sam i sam za siebie.

To, że czytasz ten tekst oznacza, że powyższy problem nie jest Ci obojętny i, że chcesz zrobić z tym coś bardzo konkretnego. Ta świadomość i chęć zmiany to bardzo dużo. To pierwszy krok w nowym kierunku.

Bardzo cieszymy się, że jesteś z nami. W naszym eko poradniku „Nie wyrzucam jedzenia!” krok po kroku pokażemy Ci, jak wprowadzić powyższy plan w życie. Zachęcimy do przyjrzenia się Twoim motywacjom, rodzinie, rytmowi dnia, upodobaniom żywieniowym. Zwrócimy Twoją uwagę na tematy związane z gotowaniem i stosunkiem do jedzenia. Będziemy pytać, oczekując odpowiedzi wyłącznie w Twojej głowie i w praktycznym działaniu. Podpowiemy, poddamy gotowe rozwiązania i zachęcimy Cię do szukania nowych - własnych. Pokażemy jak w prosty sposób łączyć ze sobą składniki, aby smakowicie gotować i nie marnować.



TO CO?

ZACZYNAJEMY?

ROZDZIAŁ I



DLACZEGO CHCESZ PRZESTAĆ WYRZUCAĆ JEDZENIE?

Powiedzenie „stop” marnowaniu żywności to proces. Można przyrównać go do każdego innego procesu, np. nauki systematycznego oszczędzania, wprowadzenia codziennej porcji ruchu czy wyrobienia nawyku punktualności. Każdy z wymienionych wyżej przykładów, jeśli jego efekty mają być trwałe, wymaga czasu i odpowiedzialności.

Dlatego, aby w pełni zrealizować swoje zamierzenie warto poświęcić chwilę i zastanowić się nad tym...

DLACZEGO CHCESZ PRZESTAĆ WYRZUCAĆ JEDZENIE?

Udzielenie odpowiedzi na to pytanie pozwoli Ci w pełni świadomie podejść do problemu marnowania żywności, określając Twoje rzeczywiste motywacje. Znając dokładną przyczynę swojego działania łatwiej będzie Ci doprowadzić je do końca.

Odpowiedzią nie musisz się z nikim dzielić. To Twoje osobiste przemyślenia. Od prawdziwości Twoich intencji zależy czy uda Ci się zerwać z marnotrawstwem pożywienia. Ważne jest, aby Twój powód był nie tylko autentyczny, ale też jak najbardziej precyzyjny. Zdecydowanie odrzuć stwierdzenia w rodzaju „Chcę przestać wyrzucać jedzenie, bo chcę coś zmienić w swoim życiu na lepsze” albo „Chcę przestać wyrzucać jedzenie, bo nie chcę go wyrzucać”. Uściśl, co dokładnie masz na myśli.

Oto przykładowe konkrety.

NIE CHCĘ WYRZUCAĆ JEDZENIA, PONIEWAŻ...



Moja sytuacja finansowa nie pozwala na marnowanie tego, co zostało kupione.



To nieetyczne. Ja wyrzucam jedzenie, podczas gdy inni ludzie cierpią głód.



Szanuję środowisko, a każdy produkt spożywczy przeznaczony do utylizacji to emisja gazów do środowiska.



Każdy wyrzucony produkt czy posiłek, to wyrzucenie do kosza mojego czasu i wysiłku poświęconego na zakupy i przygotowanie jedzenia.

Pamiętaj, że motywacji może być tyle, ilu jest ludzi na świecie i każda z nich będzie dobra. Znasz już powód swojej decyzji? Zapisz go. Zrób to w miejscu do którego często zaglądasz (np. telefon, pamiętnik, kalendarz) lub w miejscu, które jednoznacznie kojarzy Ci się z problemem wyrzucania żywności (np. karteczki przeznaczone na listę zakupów, lodówka, naklejka na koszu na śmieci).

Doczytałeś do końca? Podziękuj sobie za ten pierwszy krok oraz za konsekwentne i odpowiedzialne działanie.

ROZDZIAŁ II



DLACZEGO WYRZUCASZ JEDZENIE?

Skoro wiesz już dlaczego chcesz przestać wyrzucać jedzenie, czas zastanowić się nad tym...

DLACZEGO WYRZUCASZ JEDZENIE?

Jasne określenie przyczyny pozwoli Ci szerzej spojrzeć na ten problem i znaleźć rozwiązanie. Tak jak w przypadku Rozdziału I, najważniejsza jest Twoja uczciwość względem siebie samego.

Zobrazujmy problem na przykładzie kilku możliwych odpowiedzi.

DLACZEGO WYRZUCAM JEDZENIE?

1

Ponieważ na stole znalazło się zbyt dużo potraw i zjedzenie tego wszystkiego było niemożliwe.

Taki scenariusz może pojawić się przy okazji organizowania świąt, imprez rodzinnych lub towarzyskich. Jednym z rozwiązań jest ułożenie przemyślanego menu i konsekwencja w jego realizacji. Aby stworzyć jadłospis warto wziąć pod uwagę kilka kwestii.

a) Określ, jak długo będzie trwała uroczystość i jaki będzie miała charakter.

Dzięki temu oszacujesz dokładną liczbę dań, dookreślisz czy lepszym rozwiązaniem będą potrawy zimne czy ciepłe, zaplanujesz typ i sposób podawania posiłków (np. samoobsługa, dania serwowane, uroczysty obiad, eleganckie lub niezobowiązujące przekąski). Wszak wieczór ze znajomymi przy filmie będzie rządził się zupełnie innymi zasadami niż chrzciny Twojego dziecka.

b) Określ ile osób zasiądzie do stołu i jakie są ich preferencje smakowe.

Znając dokładną liczbę gości i ich upodobania kulinarne możesz określić wielkość porcji, obliczyć ile składników kupić i na jakie produkty się zdecydować.

Przecież siedmiolatek nie zje tyle samo, co wujek o którym wiesz, że zawsze prosi o dokładkę, a pamiętając, że biesiadnicy nie lubią owoców morza nie będziesz ich przekonywać na siłę do tych produktów.

c) Trzymaj samodyscyplinę.

Zdecyduj jakie potrawy chcesz przygotować i nie dokładaj do opracowanego już menu przepisów, które przed chwilą wpadły Ci w oko (np. w Internecie). Odłóż je na kolejną okazję. Twoje menu jest już przecież dokładnie przemyślane i zamknięte. Nie ma potrzeby dodawać do niego kolejnych pozycji.

d) Ustal z gośćmi czy mają przynieść jakąś potrawę.

Jeśli tak – uzgodnij co to dokładnie będzie i w jakiej ilości. Jeśli chcesz uniknąć dodatkowego dania na stole, jasno o tym poinformuj.

2

Bo kupiłem coś pod wpływem impulsu (ze względu na promocję lub atrakcyjny wygląd).

Zastanów się dlaczego wróciłeś do domu z kilogramem pieczarek, których nie miałeś zamiaru kupować. Bo były takie świeże i bielutkie, że aż same pchały się do koszyka? Większość z nas lubi atrakcyjne, kolorowe produkty. Nie bez przyczyny producenci i dystrybutorzy żywności karmią oczy konsumentów pięknymi opakowaniami, hasłami reklamowymi obiecującymi zdrowie i doskonałe doznania smakowe oraz uciekają się do ustalania określonej ekspozycji towarów. Jeśli zdarza Ci się marnować żywność bądź dwa razy bardziej czujny robiąc zakupy.

Oto, jak wcielić to w życie:

a) Rozważnie podchodź do promocji.

Jeśli zależy Ci na skorzystaniu z okazji, przed wyjściem na zakupy przejrzyj gazetkę sklepu w Internecie. Jeśli nie możesz skorzystać z Internetu, zajrzyj do tradycyjnego folderu wyłożonego przed wejściem do marketu. Porównaj dostępne promocje z...

b) Listą zakupów.

Zawsze miej ją ze sobą idąc na zakupy. Konsekwentnie trzymaj się zapisanych pozycji. O tym jak układać przemyślaną listę zakupów przeczytasz w Rozdziale V.

c) Używaj własnych toreb wielorazowych.

Ich ilość dopasuj do swojej listy zakupów. Kupuj tylko tyle, ile jesteś w stanie zmieścić we własne siatki i unieść.

3

Bo produkt uległ zepsuciu i nie nadawał się już do spożycia.

Jeśli jedzenie spleśniało, zgniło lub stało się niejadalne z jakiejś innej przyczyny, warto zastanowić się dlaczego do tego doszło. Być może:

a) Kupiłeś pod wpływem impulsu/na zapas coś, co odłożyłeś do lodówki i o tym zapomniałeś lub trzymałeś na specjalną okazję, która nigdy nie nadeszła.

Aby uniknąć takich sytuacji przeczytaj punkt 2.

b) Przygotowałeś za dużo jedzenia, a jego nadmiar niewłaściwie zagospodarowałeś (np. mając dodatkową porcję obiadu nie zamroziłeś jej).

Problem ten zostanie omówiony szerzej w Rozdziale VI.

c) Bo nie miałeś czasu/możliwości zjeść przygotowanego na wynos posiłku (np. lunch do pracy, kanapki dla dziecka do szkoły).

Jednym z rozwiązań tego problemu jest przygotowywanie odpowiednich narzędzi oraz posiłku, który można zjeść w prosty sposób. Jeśli wiesz, że np. nie będziesz miał dostępu do bieżącej wody, aby umyć ręce, przygotuj danie w jednym pojemniku. Jeśli będzie to kawałek mięsa z warzywami pokrój je przed włożeniem do pojemnika na wynos. W porze lunchu zjesz swoje danie w każdych warunkach, używając wyłącznie widelca (który oczywiście zabierz ze sobą). Zaopatrz się również w żel dezynfekujący i torbę termiczną. Pomyśl jakie inne przedmioty mogą Ci się przydać w nietypowych warunkach i miej je ze sobą.

Świetnym rozwiązaniem jest też przygotowanie posiłku, który nie zepsuje się przez cały dzień (zrezygnuj z sosów na bazie surowych jaj) i który bez problemu odgrzejesz lub przetworzysz zaraz po powrocie do domu. Jeśli przez cały dzień naprawdę nie było czasu na drugie śniadanie, Twoje kanapki z serem można zjeść, zapiekając je w opiekaczu. Chleb stanie się chrupiący i rumiany, ser apetycznie ciągnący.

d) Nieprawidłowo przechowywałeś jedzenie.

Zwróć uwagę na ułożenie Twoich zakupów w lodówce i na temperaturę jaka w niej panuje. Pamiętaj, że na poszczególnych poziomach urządzenia temperatura jest różna. Im niżej tym chłodniej.

Zawsze korzystaj z wytycznych producenta sprzętu w zakresie przechowywania żywności. Znajdziesz je w instrukcji obsługi. To bardzo przydatny a często niedoceniany dokument. Warto przypomnieć sobie gdzie go odłożyłeś.

Zapewnij swobodną cyrkulację powietrza w lodówce. Nie układaj produktów zbyt ciasno. Nie układaj surowego mięsa/ryb obok produktów gotowych do bezpośredniego spożycia.

Warzywa i owoce pakowane w folię odpakuj z niej przed włożeniem do lodówki.

Nie przechowuj w lodówce warzyw takich jak: pomidory czy papryka. Stracą smak. Jeśli przygotowujesz letnią, orzeźwiającą sałatkę, schłódź ją na chwilę przed podaniem.

Warzywa i owoce myj bezpośrednio przed spożyciem. Umycie tych produktów, a następnie odłożenie ich do lodówki przyspiesza procesy gnilne.

Nie przechowuj chleba w lodówce ani w foliowych torebkach. Pieczywo najlepiej włożyć do przewiewnego bawełnianego lub lnianego woreczka. Unikniesz w ten sposób pleśni. Świeże pieczywo możesz też pokroić i zamrozić. Wtedy wyciągniesz z zamrażarki tylko tyle, ile w danym momencie potrzebujesz.

e) Nie zachowałeś odpowiedniej higieny po otwarciu produktu.

Zachowuj elementarne zasady dbania o czystość produktu tak, aby nie wprowadzić do niego zanieczyszczeń.

Zawsze dokręcaj słoiki i zamykaj opakowania.

Nie pij mleka prosto z kartonu.

Nie nakładaj majonezu, koncentratu pomidorowego, sosów, miodu, itp. łyżeczką, którą wcześniej włożyłeś do ust.

4

Nie byłeś pewien, czy dany produkt nadawał się jeszcze do spożycia (np. pociemniały banan, miękka marchewka, jogurt po dacie ważności).

W tym przypadku kluczową rolę pełnią Twoje zmysły i edukacja. Obejrzyj produkt, powąchaj go.

Jeśli marchew jest miękka, ale nie jest spleśniała, nic nie stoi na przeszkodzie, aby wrzucić ją do siekacza/roboty kuchennego, poszatkować i dodać do surówki.

Pociemniały banan jest dużo bardziej słodki w smaku niż zielonkawy.

Jogurt po dacie ważności jest w dalszym ciągu zdatny do spożycia, choć będzie w nim mniej pożytecznych bakterii.

Żółty ser, który zasechł na brzegach można dorzucić do zapiekanki lub tostów.

W dobie dostępu do Internetu bez problemu można sprawdzić czy dany produkt można jeszcze zjeść i jak go przetworzyć. Więcej pomysłów znajdziesz w Rozdziale VI.

5

Ponieważ moja rodzina nie chce jeść przygotowanych przeze mnie posiłków.

Jeśli taka sytuacja ma miejsce warto zastanowić się nad jej przyczyną.

Czy rozmawiasz ze swoją rodziną o jej upodobaniach smakowych?

Kluczowe znaczenie ma tutaj komunikacja i wzajemne porozumienie. Dokładniej zostanie to omówione w Rozdziale III.

6

Ponieważ zostały mi resztki i nie wiedziałem, co z nimi zrobić.

I w tym przypadku z pomocą przychodzi Internet, wyobrażenia oraz pomysły zawarte w Rozdziale VI. Sposobów na wykorzystanie drobnych resztek jest bardzo wiele.

Dziecko nadgryzło ciasteczko i zostawiło? Odłóż je na później lub wkrusz do deseru/owsianki/budyniu.

Zostało kilka plasterków wędliny? Dodaj je do zapiekanki lub sałatki.

Zostało Ci trochę jajka po panierowaniu? Usmaż z niego mini omlet, a później dodaj do sałatki/kanapki.

Nawet okruchy po krojeniu chleba możesz przesytać do pojemnika z bułką tartą!

ROZDZIAŁ III



JAK WYGLĄDA ŻYWIENIE TWOJE I TWOJEJ RODZINY?

Wiesz już dlaczego wyrzucasz jedzenie. Jesteś świadomy swoich słabych punktów. Co zrobić, aby te sytuacje więcej nie miały miejsca?

Warto przeanalizować styl żywienia - Twój i Twojej rodziny.

Zadaj sobie kilka podstawowych pytań i uczciwie na nie odpowiedz. Zapisuj swoje odpowiedzi, aby zbudować rzetelną bazę wiedzy. Dzięki temu łatwiej będzie Ci podsumować Twoje przemyślenia.



1. Z ILU OSÓB SKŁADA SIĘ TWOJA RODZINA?

Chodzi oczywiście o najbliższe osoby - te z którymi mieszkasz. Wymień ich imiona i zapisz.



2. W JAKIM WIEKU SĄ TE OSOBY? JAK DUŻE PORCJE JADAJĄ?

Dzięki tej informacji dostosujesz indywidualne apetyty domowników do wielkości serwowanych im porcji. Jeśli nie jesteś pewien, nie krępuj się pytać najbliższych np. o to, ile ziemniaków zjedzą na obiad. Precyzyjna odpowiedź, to mniej (albo wcale!) zmarnowanego produktu.



3. ILE POSIŁKÓW DZIENNIE JE KAŻDY Z WAS? JAKIE TO POSIŁKI (ŚNIADANIE, DRUGIE ŚNIADANIE, OBIAD, PODWIECZOREK, KOLACJA, DODATKOWY POSIŁEK PO TRENINGU)? CZY JADACIE TAKĄ SAMĄ LICZBĘ POSIŁKÓW ZARÓWNO W DNI ROBOCZE JAK I WEEKENDY?

Dokładna odpowiedź na to pytanie pozwoli Ci, w połączeniu z odpowiedzią z punktu nr 2, na zakup wystarczającej ilości produktów. Wiedząc jak dużo i jak często je Twoja rodzina możesz rozsądnie zaplanować zakupy. Pamiętaj, że podjadanie między posiłkami (np. kawałek ciasta do kawy, mała sałatka na firmowym spotkaniu) to również posiłek. Zdając sobie sprawę ze spontanicznych przekąsek możesz też zlokalizować przyczynę, dlaczego Twoje kanapki przeznaczone na drugie śniadanie wracają z Tobą do domu...



4. GDZIE ZWYKLE JADACIE POSIŁKI I W JAKIEJ FORMIE?

Oto przykładowe możliwości:

- w domu – przyrządzone samodzielnie
- w domu – jedzenie na dowóz
- poza domem - w stołówce, w restauracji
- poza domem - z własnych lunchboxów

Jeśli częściej jadacie w stołówkach, restauracjach, albo zamawiacie jedzenie z dowozem, jest wysoce prawdopodobne, że nie musicz robić aż tak dużych zakupów jak podczas domowego gotowania.

Spożywając posiłek w restauracji pamiętaj, że jeśli nie zjesz całej porcji, nie jest wstydem poproszenie o zapakowanie na wynos tego, co zostało na talerzu. To pełnowartościowe jedzenie i, mimo, że nie Ty je przygotowałeś i nie Ty je wyrzucisz, to wyląduje ono w śmietniku. Zerwanie z wyrzucaniem jedzenia to również odpowiedzialne korzystanie z punktów gastronomicznych.



5. JAKIE SĄ WASZE INDYWIDUALNE UPODOBANIA SMAKOWE? CO LUBICIE JEŚĆ, A CZEGO NIE LUBICIE?

Planując posiłki i zakupy, warto zwrócić uwagę na gust kulinarny członków Twojej rodziny i uwzględnić ich preferencje. Porozmawiaj na ten temat z domownikami. Wszak każdy chce jeść smacznie. Być może wyrzucanie resztek z obiadu wynika z niedopasowania Waszych gustów? Może gotowane buraki zwykle lądują w koszu, bo Twoje dzieci ich szczerze nie znoszą? A może Ty uwielbiasz kminek, którego Twój Współmałżonek nie może znieść? Ktoś nie przepada za duszonymi potrawami?

Przyjrzyj się swoim odpowiedziom. Dzięki nim łatwiej zaplanujesz posiłki i zakupy. Ustalisz ile właściwie je Twoja rodzina, gdzie je, jak często i czy jest to dla niej przyjemność czy przykra konieczność. Unikniesz kupowania artykułów, które później są wyrzucane, ponieważ nikt w Twojej rodzinie ich nie je. Spojrzysz inaczej na kwestie przechowywania żywności i zagospodarowania resztek. To wiedza cenna nie tylko pod kątem tematu niemarnowania jedzenia, ale również pod kątem budowania rodzinnych relacji.

Znając Wasze upodobania łatwiej będzie Ci opanować sytuację i znaleźć kompromis. Jeśli ktoś czegoś nie lubi, nie trzeba, a wręcz nie warto przekonywać go do tego na siłę. Buraki można zastąpić czymś innym lub podać je w innej formie (np. na surowo), a kminek dodać tylko do potrawy na swoim talerzu. Zmienić można również technikę obróbki jedzenia i duszenie zastąpić pieczeniem. Jedzenie nie zmarnuje się, a domownicy zjedzą je z apetytem.



6. JAKIE PRODUKTY WYRZUCACIE NAJCZĘŚCIEJ?

Zastanów się, co najczęściej trafia do Twojego kosza. Wiesz już jakie są upodobania smakowe Twojej rodziny. Czy widzisz związek między tymi kwestiami? Być może wyrzucacie coś, czego po prostu nikt nie lubi. Czy warto więc to kupować?

Jeżeli nie jesteś pewien takiej zależności, zajrzyj jeszcze raz do Rozdziału II.

W Rozdziale VI przedstawione są sposoby na zagospodarowanie najczęściej wyrzucanych produktów.

ROZDZIAŁ IV



JAK GOTUJESZ?

Skoro już wiesz, jakie smaki lubi Twoja rodzina i jak dużo jecie, zastanów się nad tym w jaki sposób gotujesz. Skoncentruj się nad poniższymi problemami.

1. CZY LUBISZ GOTOWAĆ I ILE MASZ CZASU NA PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW?

Jeśli gotowanie sprawia Ci przyjemność i masz na nie czas, biorąc pod uwagę Twoje przemyślenia z rozdziału III, masz szerokie pole do popisu i eksperymentów. Uważaj jednak, aby nie wpaść w pułapkę tworzenia byt skomplikowanych potraw. Zainteresowania związane z kulinariami czasami idzie w parze z niezdecydowaniem, niekontrolowanym zachwytem nad produktem (jego kolorem, smakiem, zapachem, obfитоścią), a przez to kupowaniem pod wpływem impulsu i, w efekcie, zbyt dużymi zakupami. Pamiętaj, że pasja do gotowania to również prawidłowa organizacja pracy, cierpliwość, a przede wszystkim odpowiedzialne gospodarowanie produktami.

Jeżeli gotowanie to dla Ciebie udręka, świetnym rozwiązaniem będzie przygotowywanie jedzenia na dwa dni. Oszczędzi to Twój czas przez co unikniesz niepotrzebnych frustracji. Korzystając z podpowiedzi zawartych w Rozdziale VI dotyczących tego, jak w prosty sposób wykorzystywać nadmiarowe składniki lub resztki, możesz stworzyć szybkie, smaczne i łatwe w przygotowaniu potrawy.

2. JAKICH PRODUKTÓW UŻYWASZ NAJCZĘŚCIEJ? CO ZNAJDUJE SIĘ W TWOJEJ SPIŻARNI I ZAMRAŹARCE?

Zastanów się czy najczęściej korzystasz z artykułów świeżych (np.: mięso, warzywa, owoce, nabiał), a może gotujesz z wykorzystaniem mrozonek (mrożone mięso, ryby, warzywa), produktów z puszek i słoików (przeciery pomidorowe, produkty gotowe, kiszonki, konserwy mięsne i rybne) lub artykułów suchych (np. soczewica, fasola, ciecierzycy, makaron)?

Odpowiedź na to pytanie jest istotna przy sporządzaniu listy zakupów. Może okazać się bowiem, że Twoje sprawunki nie muszą być przesadnie duże, bo zwykle w zapasach masz już wszystko, co jest Ci potrzebne do gotowania.

Jeśli często korzystasz z artykułów mrożonych, pamiętaj o tym, aby regularnie opróżniać zamrażarkę. Przechowywane tam produkty mogą leżeć długo, ale nie wiecznie! Jeśli twoje urządzenie prawie się nie domyka, przed wybraniem się na zakupy, najpierw wykorzystaj zmagazynowane mrozonki.

Gdy wkładasz do zamrażarki produkt bez opakowania (np. kawałek surowego lub upieczonego mięsa), zapakuj go w odpowiedni zamykany pojemnik (taki, który jest przystosowany do niskich temperatur). Na każdy artykuł naklej etykietę z nazwą i datą zamrożenia.

Tak samo postępuj z zapasami zgromadzonymi w spiżarni/szafkach. Ważne, aby produkty, które zmagazynowałeś w końcu zużyć.

3. PLANOWANIE MENU.

Mając ulubione i sprawdzone produkty możesz w łatwiejszy sposób zaplanować posiłki.

Przemyślany jadłospis to klucz do sukcesu. Gromadząc informacje z poprzednich rozdziałów spróbuj opracować propozycje posiłków. Zaczynaj powoli i spokojnie - na początek zaplanuj jedzenie na kilka najbliższych dni (np. weekend lub dwa, trzy dni robocze).

Bądź jednocześnie konsekwentny jak i elastyczny w realizowaniu menu. Jak to zrobić? Jeśli jakimś produktem kończy się ważność lub warzywa zdążyły przywędnać, a były przewidziane do wykorzystania np. pod koniec tygodnia, zamień kolejność posiłków w menu. Ważne, aby działać na tym zbiorze artykułów, który już masz i nie kupować niczego nowego.

Pomyśl o tym, co może zostać po przygotowanym posiłku i czy można to wykorzystać w innym daniu lub zamrozić. Naucz się, jak zagospodarowywać resztki. Pamiętaj, że resztki to nie są produkty zepsute. Często to pełnowartościowe artykuły, które można wykorzystać na wiele sposobów. Jeśli nie masz pomysłu na to, jak to zrobić zajrzyj do Rozdziału VI.

ROZDZIAŁ V



W JAKI SPOSÓB ROBISZ ZAKUPY?

Poruszenie tego problemu ma bardzo duże znaczenie w temacie marnowania jedzenia. Mówi wiele o Twoich przyzwyczajeniach, stylu życia, umiejętności i chęci planowania. Jeśli masz problem z marnowaniem pożywienia, uświadomienie sobie nie tylko tego, co, ale i jak kupujesz może pomóc Ci w rozwiązaniu tej kwestii. Warto przyjrzeć się kilku zagadnieniom.

1. JAK CZĘSTO CHODZISZ NA ZAKUPY?

Czy robisz to np. raz w tygodniu, a może codziennie wychodzisz, aby coś dokupić? Obydwa warianty zależą od Twojego stylu życia, od tego, jak daleko masz do sklepu, ile masz czasu. Zarówno jedno jak i drugie rozwiązanie może sprawdzić się doskonale. Jest jednak jeden warunek. Przyjrzyj się temu, co dokładnie kupujesz i oceń czy idąc na zakupy raz w tygodniu nie kupujesz za dużo na raz lub udając się do sklepu codziennie po drobniak, którego potrzebujesz do obiadu, nie kupujesz przy okazji czegoś, co po prostu wpadło Ci w oko? Jeśli dostrzegasz takie zagrożenie, rozwiązaniem jest kolejny punkt.

2. CZY ROBISZ LISTĘ ZAKUPÓW?

Lista zakupów powinna być Twoim nieodzownym towarzyszem w trakcie wyjścia do sklepu. Sporządzenie listy i konsekwentne trzymanie się pozycji na niej ujętych pozwoli Ci zapanować nad impulsywnym kupowaniem, wielkością zakupów i kosztami. Przełoży się to na większe poszanowanie produktów.

Jak zrobić listę?

W Rozdziale IV zaplanowałeś już menu. Zapisz to, czego i w jakiej ilości będziesz potrzebować do przygotowania posiłków. Przejrzyj produkty, które już masz i porównaj je ze składnikami z listy. Jeśli się pokrywają, nie ma potrzeby ich kupowania. Twoja torba z zakupami będzie lżejsza, w portfelu zostanie więcej, a Ty niczego nie będziesz musiał wyrzucać.

3. CZY ZABIERASZ NA ZAKUPY WŁASNE TORBY? PISALIŚMY O TYM W ROZDZIALE II PUNKT 2 C).

4. CZY PRAWIDŁOWO PRZECHOWUJESZ JEDZENIE? ZWRÓĆ UWAGĘ NA ROZDZIAŁ II PUNKT 3 D).

5. CZY ROBIĄC ZAKUPY ZWRACASZ UWAGĘ NA DATĘ WAŻNOŚCI?

Będąc w sklepie zawsze zerknij na termin przydatności do spożycia. Po powrocie do domu ułóż produkty w lodówce, grupując je w rodzaje (np. wędliny, jogurty) od najwcześniejszej daty do najpóźniejszej. Zużywaj najpierw artykuły, które mają najbliższą datę ważności. Aby ułatwić sobie wypracowanie tego nawyku, układaj żywność w lodówce w taki sposób, aby data ważności była widoczna na pierwszy rzut oka. Dzięki temu nie przeoczysz żadnego artykułu i nie doprowadzisz do zepsucia produktu.

ROZDZIAŁ VI



PORADY, INSPIRACJE, WSKAZÓWKI

Wiesz już, co robić, aby nie wyrzucać jedzenia. Jeśli zastanawiasz się jak zagospodarować resztki, skorzystaj z poniższych wskazówek. Czasami z pozostałości różnych artykułów lub produktów, które nie wyglądają już świeżo i dorodnie, ale w dalszym ciągu są całkowicie zdatne do spożycia, można stworzyć oryginalne, zaskakujące i bardzo smaczne dania.

Spróbuj naszych inspiracji i nie wyrzucaj!

I. CO ZROBIĆ Z RESZTEK?

Jogurt (niezjedzony do końca/ po dacie ważności)

- koktajl owocowy, warzywny lub warzywno-owocowy
- sos czosnkowy, ziołowy, tzatziki lub inny
- element spajający w farszu do zapiekanki lub tarty (wymieszany z jajkami)
- dodatek do owsianki/granoli
- dodatek do naleśników
- mizeria
- dodatek do zupy zamiast śmietany

Owoce (np. obite jabłka/gruszki, pociemniałe banany)

- koktajl owocowy lub warzywno-owocowy (np. jabłko + burak)
- lody/sorbet (pociemniałego banana można zmiksować i zamrozić w foremkach do lodów na patyku, tak samo można zrobić np. z gruszką)
- mus owocowy (np. do naleśników/owsianki/ granoli)
- składnik deseru (np. ciasto bananowe, szarlotka, zapiekane jabłka, mini desery jeśli owoców jest mało)
- sałatka owocowa
- mus owocowy lub owocowo-warzywny do mięs i serów (np. jabłko+cebula, śliwka + cebula)

Przywędłe sałaty/natki/liście

- pesto z bazylii/rukoli/szpinaku/natki pietruszki
- koktajl warzywny lub warzywno-owocowy (np. szpinak + banan)
- kasza/ryż z dużą ilością posiekanej zieleniny (np. sałatka Tabbouleh)
- drobno posiekane jako dodatek do masy na kotlety mielone (zarówno mięsne jak i wegetariańskie)

Surowe warzywa (np. miękka marchewka, rzodkiewka, pomarszczona papryka, bakłażan)

- koktajl owocowy, warzywny lub warzywno-owocowy (np. marchewka + pomarańcza, korzeń pietruszki + gruszka, seler naciowy + jabłko)
- surówka (jeśli marchew jest tak miękka, że nie da się jej wygodnie obrać, można ją wyszorować i zetrzeć w robocie kuchennym)
- dodatek do zupy lub zupa krem
- dodatek do gulaszu/potravki zarówno w wersji mięsnej jak i wegetariańskiej
- dodatek do zapiekanki
- pieczone warzywa (można łączyć różne rodzaje warzyw i podać je jako dodatek do obiadu. Aby zachować właściwą konsystencję warzyw, należy pamiętać o tym, aby łączyć ze sobą warzywa o podobnej twardości. Jeśli pieczesz marchew i masz zamiar dodać do niej np. cukinię/ bakłażana, dołóż je pod koniec pieczenia)
- pieczone, nadziewane warzywa (np. papryka/ bakłażan/cukinia zapieczona z ryżem/kaszą, mięsem/serem)
- dodatek do sałatki
- dodatek do puree ziemniaczanego (np. ugotowane ziemniaki utłuczone z ugotowanym selerem/marchewką/ dowolnym innym warzywem)
- puree warzywne, ale bez ziemniaków (np. puree z marchewki lub pietruszki z dodatkiem tymianku)
- dodatek do hummusu lub innego smarowidła do kanapek

Gotowane warzywa (np. resztki z obiadu)

- zupa krem
- pasta do kanapek (np. zmikсовana gotowana marchew + ugotowana soczewica)
- dodatek do zapiekanki
- dodatek do puree
- dodatek do makaronu/kaszy
- sałatka z sosem jogurtowym lub majonezowym
- kopytka (również z dodatkiem buraków/marchewki/dyni)
- kotlety ziemniaczane
- ziemniaki odsmażane lub odpiekane
- gotowane warzywa można również zamrozić

Wędliny/ kielbasy/ kawałki mięsa

- dodatek do zapiekanki (np. zapiekanka z kurczakiem, wędliną, brokułami, ryżem, serem wymieszanym z jogurtem z jajkami)
- sos do makaronu (np. sos pomidorowy lub śmietanowy z kurczakiem/boczkiem/szynką)
- dodatek do pizzy
- dodatek do fasolki po bretońsku
- dodatek do bigosu
- dodatek do gulaszu
- składnik sałatki
- kanapki z opiekacza lub kanapki z ugotowanym mięsem na zimno
- pasztet (np. pasztet z mięsa z kurczaka/wieprzowiny oraz gotowanych warzyw. Może to być pasztet pieczony w formie lub jako smarowidło do kanapek)

Ser

- dodatek do zapiekanki (np. zapiekanka z kurczakiem, papryką, szparagami, makaronem, serem wymieszanym z jogurtem z jajkami)
- dodatek do sosu do makaronu (np. sos pomidorowy z serem, makaron z białym serem, ryż zapiekany z twarogiem, jabłkiem, cynamonem)
- dodatek do pizzy
- dodatek do sałatki
- dodatek do kaszy (np. kasza gryczana z twarogiem/ twarogiem wędzonym)
- kanapki z opiekacza
- twarożek z warzywami
- dodatek do naleśników na słodko (np. naleśnik z twarogiem i z truskawkami) lub wytrawnie (np. naleśnik z szynką i z serem)
- sos serowy do podawania na ciepło (fondue)
- dodatek do panierki
- dodatek do omleta

Jaja

- ugotowane: sałatka z warzywami gotowanymi i z majonezem/ jogurtem
- ugotowane: pasta jajeczna
- ugotowane: dodatek do zupy (np. żurek, ramen, szpinakowa, szczawiowa)
- surowe (pozostałe np. po panierowaniu kotletów): mini omlet, który można dodać do sałatki/kanapki

Czerstwe pieczywo

- kromki chleba podpieczone w tosterze/na patelni/w piekarniku, tak aby powstała grzanka
- grzanka pokrojona w kostkę i dodana do sałatki lub zupy
- chleb ususzony i starty na bułkę tartą
- chleb/chałka panierowany w jajku i usmażony (podawać na słodko lub na słono)
- chlebem można zagęścić zupę/ sos (część płynu dodać do chleba, zmiksować i wlać z powrotem do garnka)
- zapiekana bułka (wydrążyć otwór, zapiec z jajkiem/szynką/serem/warzywami)
- namoczoną bułkę/chleb można dodać do kotletów mielonych, pasztetów (zarówno mięsnych jak i wegetariańskich)
- pieczywo można pokroić na małe kromki, posypać serem i zapiec w piekarniku. Podawać jako przekąskę lub dodatek do zup.

Gotowane ryby

- dodatek do makaronu (np. makaron ze śmietaną, łososiem, brokułami, marchewką)
- dodatek do jaj (np. jajecznicą z dorszem i z ziemniakami)
- pasta rybna (np. z makreli) do kanapek
- dodatek do sałatki (np. tuńczyk, oliwki, fasolka szparagowa, pomarańcza, kuskus/bulgur)
- składnik tarty (np. tarta z wędzonymi sprotkami, sosem pomidorowym i cebulą)
- dodatek do kanapki (np. kanapka z sosem pomidorowym i mintajem)
- pulpety rybne

II. CZY WIESZ, ŻE?

- owoce takie jak gruszka, jabłko, maliny, porzeczki doskonale sprawdzają się również w wersji wytrawnej jako dodatek do mięs lub serów
- świeże natki dłużej zachowają jędrność jeśli wstawisz je do szklanki z wodą – pamiętaj o codziennej wymianie wody
- świeży chleb można pokroić, zamrozić i wyjmować z zamrażarki tyle, ile potrzeba w danym momencie
- nadmiar żółtego sera można zamrozić – gdy zechcesz go użyć, wystarczy zetrzeć na tarce bez rozmrażania
- jedną z najbardziej wdzięcznych metod zagospodarowania resztek jest Miska obfitości. To potrawa składająca się z rozmaitych produktów, które nie wymagają specjalnego przygotowania. Wystarczy je umieścić w misce i polać sosem. W skład takiej miski mogą wchodzić kasze, warzywa surowe/gotowane, orzechy, pieczywo, mięso, ser – wszystko na co masz ochotę. W uproszczeniu, to taka bardzo rozbudowana sałatka. Idealna na drugie śniadanie poza domem!
- aromatyczny olej z suszonych pomidorów można wykorzystać do smażenia lub sałatek
- upieczone ciasto można mrozić. Doskonale nadaje się do tego placek drożdżowy (również z owocami), babka, sernik, beza

- świeże drożdże można mrozić
- świeże białko jaja można mrozić
- aby otrzymać mąkę wystarczy zmielić orzechy/nasiona/ziarna w siekaczu elektrycznym lub robocie kuchennym (np. kaszę gryczaną, płatki owsiane, siemię lniane, migdały, itp.)
- orzechy nie spleśnią jeśli umieścisz je w zamrażarce. Pamiętaj jednak, że muszą być idealnie suche. Dzięki temu przed spożyciem nie trzeba ich rozmrażać. Podobnie rzecz ma się z bezą.
- przechowywanie w szczelnie zamkniętych pojemnikach mąki, kaszy, ryżu i innych produktów sypkich uchroni je przed molami spożywczymi
- artykuły, które przed ugotowaniem należy namoczyć (np. ciecierzycę, fasolę) i które przez to są kłopotliwe w spontanicznym użyciu, można ugotować używając od razu całe opakowanie. Po ugotowaniu zawartość garnka odsącz, podziel na porcje i zamroź. Dzięki temu masz produkt gotowy do użycia (bezpośrednio po wyjęciu z zamrażarki wystarczy dodać go do gorącego płynu, np. sosu/zupy lub przepłukać gorącą wodą).
- warzywa pokrojone w słupki i wrzucone do lodowatej wody odzyskują jędrność
- zwarzony sos/krem można uratować - wystarczy zmiksować go przy pomocy blendera
- na obierkach z warzyw korzeniowych można ugotować bulion. Czyste obierki wystarczy zamrozić i użyć w dowolnym momencie.
- woda w której gotowałeś mięsne pulpety posłużyć może za lekki wywar na którym przygotujesz zupę

III.

PRZYDATNE SPRZĘTY KUCHENNE

Poniższe narzędzia pomogą Ci w łatwym i szybkim przetwarzaniu resztek.

Podczas zakupów zawsze zwracaj uwagę na moc urządzeń. Im wyższa moc, tym większy zakres możliwości danej maszyny (np. precyzyjne mielenie ziaren, miksowanie zamrożonych owoców, przygotowywanie chrupiących gofrów, itp.).

Blender ręczny

Dzięki niemu przygotujesz: koktajl, zupę krem, lody/sorbet, sos, pesto, pastę kanapkową, uratujesz zwarzoną masę.

Siekacz elektryczny lub robot kuchenny

Dzięki niemu przygotujesz: surówkę, pastę kanapkową, pesto, zmielisz orzechy/ziarna na mąkę.

Toster

Dzięki niemu szybko rozmroziś chleb/bułki, a czerstwe pieczywo zamienisz w grzanki.

Opiekacz

Dzięki niemu zapieczesz kanapki, przez co uzyskasz ciepły posiłek o innych walorach smakowych niż ta sama kanapka na zimno. Jeśli model opiekacza posiada wymienne płyty (np. grillową, do gofrów) zakres Twoich możliwości znacząco się poszerzy.

ROZDZIAŁ VII



ZAKOŃCZENIE



Dotarłeś do końca? Cieszymy się razem z Tobą i gratulujemy zdecydowanego, odpowiedzialnego działania. Mamy nadzieję, że nasze instrukcje pozwoliły Ci przyjrzeć się Twoim motywacjom, mechanizmom zakupowym, metodom planowania i gospodarowania żywnością.



Liczymy na to, że krok po kroku wdrożysz nowe nawyki i przyczynisz się do aktywnego działania na rzecz szacunku do pożywienia. Jeśli nie wszystko uda Ci się od razu, nie zniechęcaj się. Z każdego potknięcia można wyciągnąć wniosek (a to bardzo dużo!).



Chcielibyśmy, aby nasz poradnik był jedynie początkiem i inspiracją do opracowywania Twoich własnych sposobów na zarządzanie domowymi zapasami. Podziel się nimi z innymi. Im więcej wiedzy i pomysłów, tym mniej pożywienia w śmietnikach.



Dziękujemy Ci za czas, który poświęciłeś na zapoznanie się z naszymi wskazówkami. Na koniec ostatnia z nich – podziękuj sobie za swój trud i docień swoją odwagę dzięki której możesz świadomie kształtować rzeczywistość.