WADOWICE, 02.06 2020

***Świadome gotowanie, to niemarnowanie***

***– kilka wskazówek, jak nie marnować żywności w kuchni***

**Wielu z nas coraz częściej zastanawia się, jak żyć bardziej świadomie z założeniem, by codzienne działania nie wpływały negatywnie na środowisko naturalne. Warto wprowadzać zmiany etapami, zaczynając od codziennych czynności, takich jak np. przemyślane zakupy, a w dalszej kolejności świadome gotowanie. W ten sposób każdy z nas może realnie ograniczyć zjawisko marnowania żywności, które nadal stanowi poważny problem, także w Polsce, gdzie marnuje się aż 247 kg rocznie żywności na osobę![[1]](#footnote-1) Poznaj kilka zasad Akademii Uwielbiam, które pomogą ograniczyć straty w kuchni!**

***Ekonomiczne planowanie***

Świadome gotowanie zaczyna się już od przemyślanych zakupów, podczas których powinniśmy sięgać tylko po produkty, których rzeczywiście potrzebujemy. Niezbędna jest do tego **dobrze przygotowana lista zakupów**, a także… **pełen brzuch**! Nie róbmy zakupów, gdy jesteśmy głodni, bo to właśnie wtedy zazwyczaj kupujemy za dużo jedzenia, którego tak naprawdę nie potrzebujemy. Przed udaniem się na zakupy warto też **sprawdzić zawartość lodówki, zamrażarki i szafek**, bo może okazać się, że wcale nie potrzebujemy dokupować kolejnych produktów.

***Prawidłowe przechowywanie***

**Odpowiednie przechowywanie** produktów spożywczych jest niezbędne, aby uniknąć ich zepsucia się, a tym samym zmarnowania. Na etykietach pakowanych artykułów zawarte są informacje, jak powinno się je przechowywać przed i po otwarciu. Jednak przed otwarciem danego produktu warto **upewnić się, że wykorzystamy go w całości**, bez ryzyka, że niewykorzystaną część wyrzucimy do kosza, nie mając pomysłu na jej użycie. Jeżeli jednak, pozostanie nam niewykorzystana żywność, pomocne może okazać się **mrożenie**, tym bardziej, że większość produktów spożywczych, zarówno surowych, jak i tych już przyrządzonych, można mrozić, dzięki czemu zachowamy ich świeżość na dłużej i wykorzystamy w dogodnym momencie.

***Wykorzystuj w całości***

Małą zmianą w codziennym życiu, która może realnie ograniczyć marnowanie żywności, jest jej **spożywanie w całości**. Są produkty spożywcze, których wszystkie, albo zdecydowana większość części jest jadalna, warto przyjrzeć się niektórym składnikom naszych dań i zastanowić się, czy wykorzystaliśmy każdy z nich w pełni? Np. wiele warzyw i owoców, po dokładnym umyciu możemy **jeść ze skórką**. Dodatkowo pestki niektórych z nich również możemy zjeść, np. te z dyni, a także z arbuza! Niesymetryczne owoce czy warzywa o niejednolitej barwie lub te już bardziej dojrzałe również nadają się do spożycia! **Nie wyrzucajmy ich tylko dlatego, że nie są idealne**, przyrządźmy z nich np. koktajl.

***Kreatywność w stylu zero waste***

Życie w stylu zero waste może być nie tylko trendem, ale także realnym działaniem, dzięki któremu możemy mieć pozytywny wpływ na planetę, także poprzez ograniczenie marnowania żywności. Przede wszystkim starajmy się **nie marnować produktów**, gdy np. nie wykorzystamy całego ugotowanego makaronu, wykorzystajmy go do kolejnego dania, np. makaronowo-warzywnej zapiekanki, a passata, która pozostała po przygotowaniu sosu może stanowić pyszny dodatek do zapiekanych jajek na śniadanie!. O zasadach niemarnowania żywności trzeba uczyć – również tych najmłodszych. **Pokaż swojemu dziecku, jak powstaje żywność**! Z pestek większości warzyw i owoców możemy wyhodować swoje własne rośliny. W ten sposób można nie tylko nauczyć najmłodszych domowników odpowiedzialności, ale także uświadomić, jak wygląda proces powstawania żywności. Warto bowiem uświadamiać dzieci od najmłodszych lat, że problem marnowania żywności ma globalny charakter, ale to właśnie drobne, codzienne zmiany w naszych domach mogą realnie przyczyniać się do ograniczenia jego skali. Pomocne mogą być w tym materiały edukacyjne programu Akademia Uwielbiam, który skierowany jest do uczniów klas VI-VIII szkoły podstawowej. Celem programu jest kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych, zachęcenie do aktywności fizycznej, zwrócenie uwagi na higienę przygotowywania posiłków oraz problem marnowania żywności. Programowi towarzyszył konkurs szkolny. Więcej o akcji można znaleźć na: [www.akademiauwielbiam.pl](http://www.akademiauwielbiam.pl).

Poniżej dwa przepisy na dania, z wykorzystaniem produktów, które czasem pozostają po przygotowaniu innych potraw, a które są wartościowe i łatwe w przygotowaniu, również z najmłodszymi.

**Przepis nr 1:** **Makaranowo-warzywna zapiekanka z dodatkiem Ogórków Korniszonów z Czosnkiem Krakus i Makaronem Lubella Pióra**

(przepis na 4 porcje)

**Lista składników:**

* 200 g Makaronu Lubella Pióra
* 4 Ogórki Korniszony z Czosnkiem Krakus
* 200 ml śmietanki 30%
* 100 g sera mozzarella
* 150 g czerwonej papryki
* 150 g cukinii
* 80 g dyni
* 80 g bakłażana
* szczypta soli, pieprzu oraz suszonego oregano

**Przygotowanie:**

1. Jeżeli pozostał nam ugotowany makaron po poprzednim gotowaniu, to wykorzystajmy go lub ugotujmy nową porcję według wskazówek na opakowaniu, a odcedzając go należy pozostawić 1/2 szklanki wody.
2. Wszystkie warzywa pokroić w kostkę, a bakłażana dodatkowo posolić i odstawić na 10 minut, a następnie nadmiar wody z bakłażana zetrzeć ręcznikiem papierowym.
3. Śmietankę wymieszać z przegotowaną wodą lub tą pozostawioną po gotowaniu makaronu, szczyptą soli, pieprzu, oregano oraz dodać 70 g startej mozzarelli.
4. Makaron, warzywa przełożyć do dużego naczynia żaroodpornego, zalać śmietanką, zakryć folią i wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 stopni.
5. Piec 35 minut, następnie odkryć, na wierzchu ułożyć pozostałą mozzarellę pokrojoną w plastry i zapiekać około 10-12 minut.

**Przepis nr 2: Jajka zapiekane z Passatą Łowicz z Ogórkami Kiszonymi Krakus**

(przepis na 2 porcje)

**Lista składników:**

* 500 g Passaty Łowicz
* 2 Ogórki Kiszone Krakus
* 2 jajka
* 1 mała cebula
* 1 łyżka masła
* szczypta soli, pieprzu, suszonej bazylii oraz cukru trzcinowego do smaku
* pieczywo do podania oraz listki bazylii do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. Na rozgrzanym maśle zeszklić drobno pokrojoną cebulę.
2. Wlać passatę, zagotować, a następnie doprawić do smaku przyprawami.
3. Ogórki pokroić w krążki i połowę dodać do passaty.
4. Całość przelać do dwóch mniejszych foremek do zapiekania (lub jednej większej).
5. Na wierzch wbić jajko, udekorować pozostałą resztą krążków ogórka i wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 stopni.
6. Piec około 15-17 minut, a najlepiej do momentu aż białko będzie ścięte, a żółtko płynne.
7. Przed podaniem udekorować listkami bazylii i posypać świeżo zmielonym pieprzem.
8. Podawać z pieczywem.

**OPIS PRODUKTÓW:**

**Makaron Lubella Pióra** – to jeden z najbardziej popularnych kształtów makaronów. Jego uniwersalność sprawia, że nadaje się do wielu potraw. Powstał z wysokiej jakości pszenicy, a dzięki specjalnemu procesowi mielenia, jest odpowiednio twardy, a jednocześnie doskonale sprężysty. Po ugotowaniu nie skleja się, zachowując swój piękny kolor i naturalny zapach.

**Ogórki Korniszony z Czosnkiem Krakus –** wyróżniają się wyjątkowa chrupkością, a wszystko dzięki temu, że do ich przygotowania wykorzystywane są wyłącznie świeże i młode ogórki. Swój charakterystyczny smak zawdzięczają specjalnej, słodko-kwaśnej zalewie ze szczególną

kompozycją przypraw z dodatkiem czosnku. Ogórki korniszony z czosnkiem to idealna przekąska

i dodatek do dań, a także podstawowy składnik eleganckich koreczków.

**Passata Łowicz –** to delikatne i starannie przetarte pomidory, dzięki czemu zachowują swój aromat i kolor. To idealny wybór dla osób ceniących naturalny smak. Jest idealna do zup i sosów.

**Ogórki Kiszone Krakus –** są wyraziście kwaskowate. Zawdzięczają to kiszeniu domowym sposobem,

w tradycyjnej zalewie – odpowiednio przyprawionej czosnkiem, chrzanem i koprem w całych baldachach oraz selekcji odmian hodowanych przez sprawdzonych dostawców. Ogórki kiszone są idealnym dodatkiem do mięs i innych potraw kuchni polskiej, idealnie pasują do sałatek i kanapek.

1. Tygodnik Gospodarczy Polskiego Instytutu Ekonomicznego, nr 29/2019, 7 sierpnia 2019, s. 4, dostępny tutaj: http://pie.net.pl/wp-content/uploads/2019/08/Tygodnik\_PIE\_29-19.pdf [↑](#footnote-ref-1)