

SPOTKANIE Kobiet wiejskich „Kobiety to dobry klimat”

10-12 września 2024 r.



Piotr Ciemny / Chwasty od Kuchni

Zero waste? Czy less waste? Gotowanie z głową, porady i wskazówki.

SPOTKANIE KOBIET WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie



Czym tak naprawdę jest zero waste?

Zero waste (dosłownie: "zero odpadów") to filozofia i styl życia, który dąży do minimalizowania produkcji odpadów poprzez świadome decyzje konsumpcyjne oraz zmianę nawyków. Główne założenie zero waste to dążenie do tego, aby możliwie jak najwięcej odpadów nie trafiło na składowiska śmieci ani do spalarni, ale było ponownie wykorzystane, poddane recyklingowi lub kompostowaniu.

Przejdźmy do zasad **5R**



Główne założenia, niemarnowania, tzw. 5R

- 1. REFUSE (odmawiaj)** – unikaj kupowania rzeczy, które generują odpady, np. jednorazowych opakowań, plastikowych słomek czy reklamówek.
- 2. REDUCE (redukuj)** – zmniejszaj liczbę posiadanych przedmiotów i ograniczaj konsumpcję do tego, co jest rzeczywiście potrzebne.
- 3. REUSE (używaj ponownie)** – wielokrotnie korzystaj z tego, co już masz; zamieniaj jednorazowe produkty na te wielorazowego użytku.
- 4. RECYCLE (recyklinguj)** – segreguj odpady i oddawaj do recyklingu te materiały, które mogą zostać przetworzone.
- 5. ROT (kompostuj)** – organiczne odpady, takie jak resztki jedzenia, skórki owoców czy liście, kompostuj, aby zamienić je w nawóz.



Czym tak naprawdę jest zero waste?

Zero waste to nie tylko ograniczanie odpadów, ale także podejście, które promuje zrównoważony rozwój, oszczędność zasobów naturalnych, zmniejszanie śladu węglowego oraz budowanie większej świadomości ekologicznej wśród ludzi.

- świadoma konsumpcja
- umiar
- świadomość ekologiczna
- gotowanie z głową
- odrobina trudu i otwarte umysły
- świadomość naszego wpływu na otoczenie
- powrót do korzeni



Ograniczenia



brak pomysłu na wykorzystanie produktów, przez co generuje się resztki

brak miejsca na przechowywanie, brak piwnicy, brak wystarczającego miejsca w kuchni, logistyka

brak czasu na przetworzenie produktów, np. zerwane jabłka gniją w kuchni, po większych zbiorach

SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIEC TO DOBRY KLIMAT”



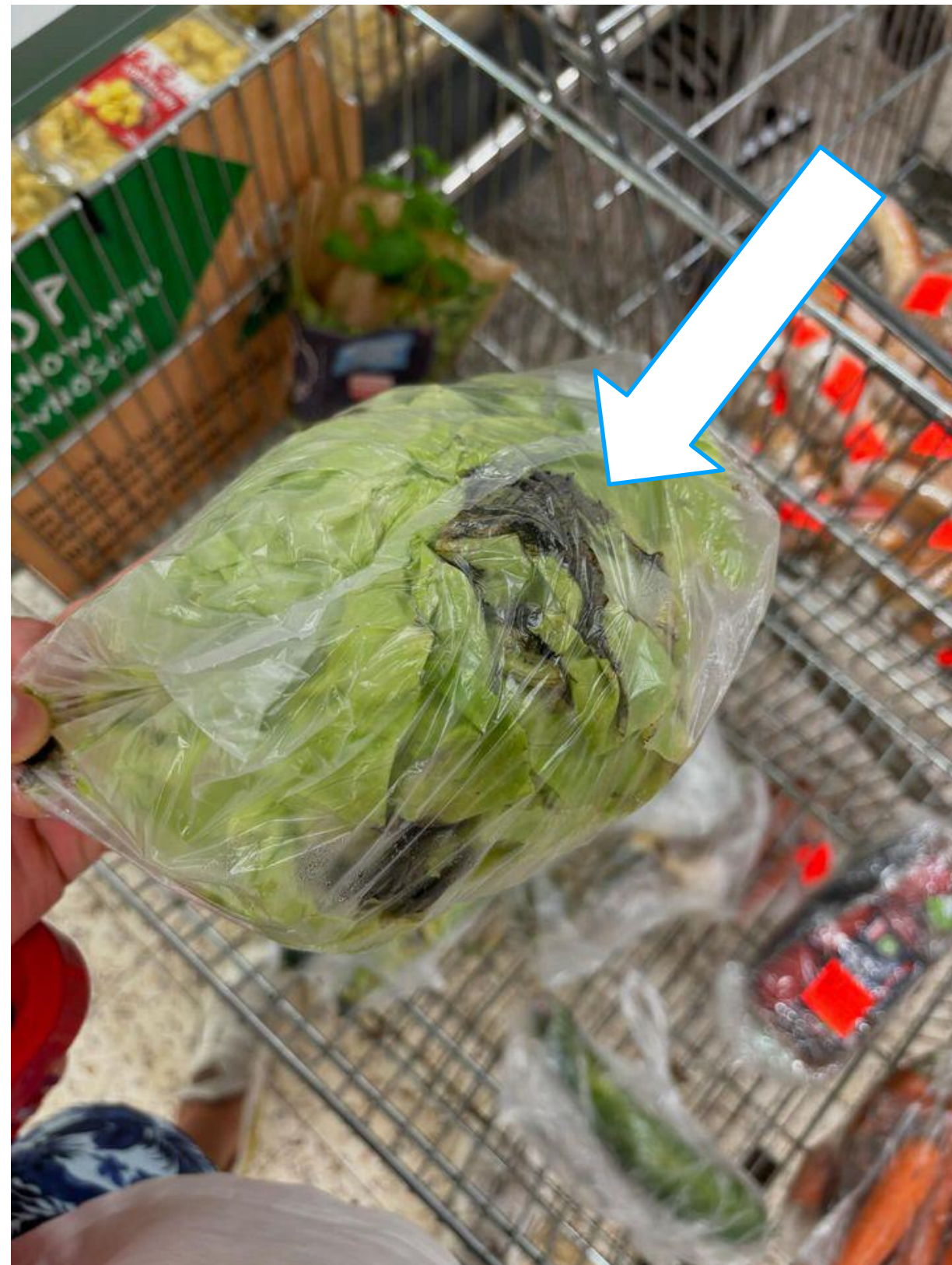
Złe skojarzenia i jedzenie z kosza.

Bez resztek (zero waste) często mylnie kojarzone jest z jedzeniem odpadków. Niestety to co możemy robić dla dobra naszego portfela i przy okazji dla dobra środowiska, wykorzystywane jest propagandowo do dzielenia społeczności. Zero waste to sposoby aby uniknąć resztek, sposoby na gotowanie z głową, planowanie jadłospisu i budżetu. Problem zacznie się wtedy, gdy będzie nas więcej niż będziemy potrafili wyprodukować jedzenia oraz zasobów.

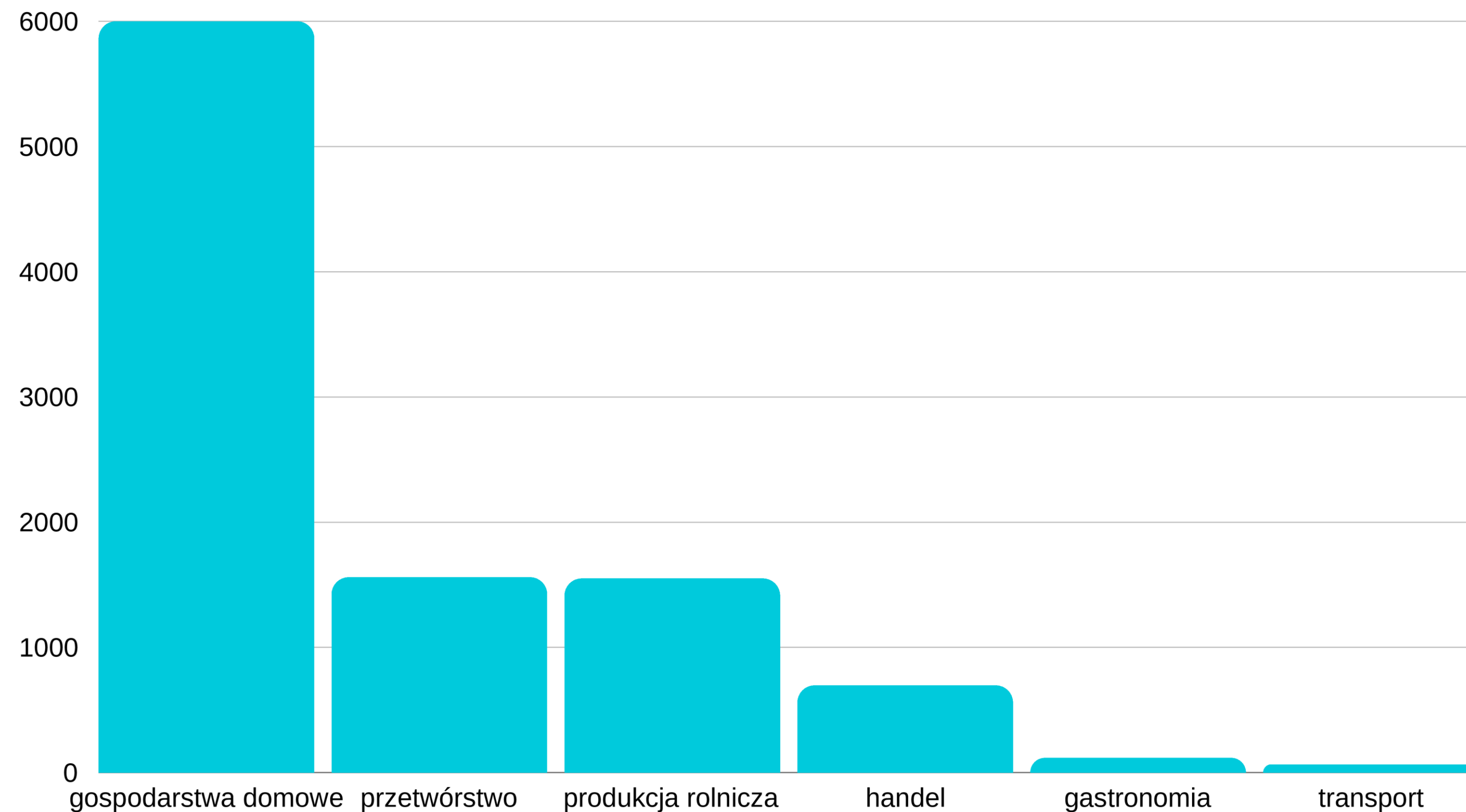
- skojarzenia powiązane z pochodzeniem np. zero waste dla ludzi ze wsi
- jedzenia z kosza na śmieci
- zepsute, spleśniałe, brudne
- niechciane, mało atrakcyjne



Świetny pomysł, kiepskie wykonanie...



Kto odpowiedzialny jest za marnowanie żywności?



4,8 ton żywności rocznie

Gospodarstwa domowe – 60,00%

Przetwórstwo – 15,60%

Produkcja rolnicza – 15,50%

Handel – 6,96%

Gastronomia – 1,17%

Transport – 0,65%



Powody marnowania żywności w Polsce – w kółko to samo



Dobra praktyka zero waste, aplikacje i społeczności na social mediach



@foodsi



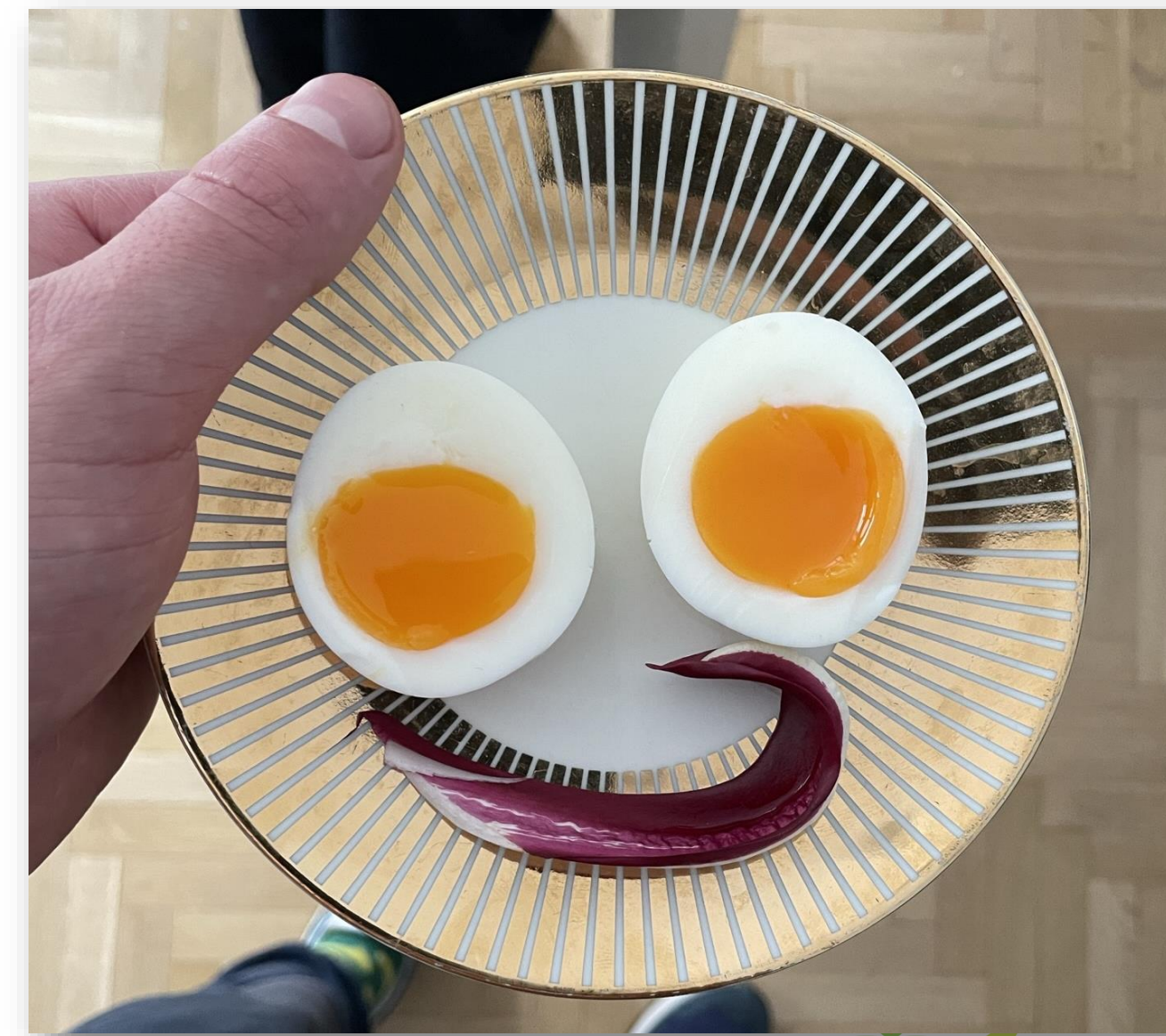
Grupy na facebooku – Uwaga, śmieciarka jedzie!



Porady, przepisy – zero waste, less waste

Przepisy są jak drogowskazy. Pokazują nam idealną drogę jak łączyć, gotować i kreować. Zauważyłem jednak że wiele przepisów to długa lista produktów, pełne siatki i jedzenie nie wykorzystane w stu procentach. Powoduje to

generowanie resztek w lodówce. Które po upływie czasu tracą swoją przydatność. Efektem czego jedzenie trafia do kosza.



Jak zachować jedzenie na dłużej? Jak przerabiać resztki?

kiszenie: wszystkie resztki warzywne można wykorzystać do kiszenia, warzywa twarde, pieczone warzywa, do zalewy można użyć ziół albo soków które wyciskamy np. z dyni

marynowanie: w restauracjach kiedy pracowałem mieliśmy zasadę: nie masz pomysłu? Zamarynuj!

resztki chleba – do zagęszczenia zup, posypka do potraw, aromatyczna panierka

stare owoce – kiszenie w 2%, owocowy papier, puree albo soki

obierki: często warzywa nie wymagają obierania, są dużo smaczniejsze wraz ze skórką, tyczy się to dyni, ogórków, ziemniaka czy batatów. Jeśli masz warzywa z ogrodu, zostaw obierki, wysusz i stwórz swoją mieszankę przypraw które wykorzystasz do zup, sosów albo jako posypkę

stare dodatki do potraw: ziemniaki – zapiekanki, ryż jako fried rice, chipsy, kasze – na kaszotto

stare zioła, liście sałat - do dresingów, zup kremów, sosów ziołowych, kostek bulionowych, przypraw ziołowych domowych



Porady, przepisy – zioła, natka pietruszki



Porady, przepisy – kalafior



SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”

Porady, przepisy – kalafior, różyczki, liście, głąb



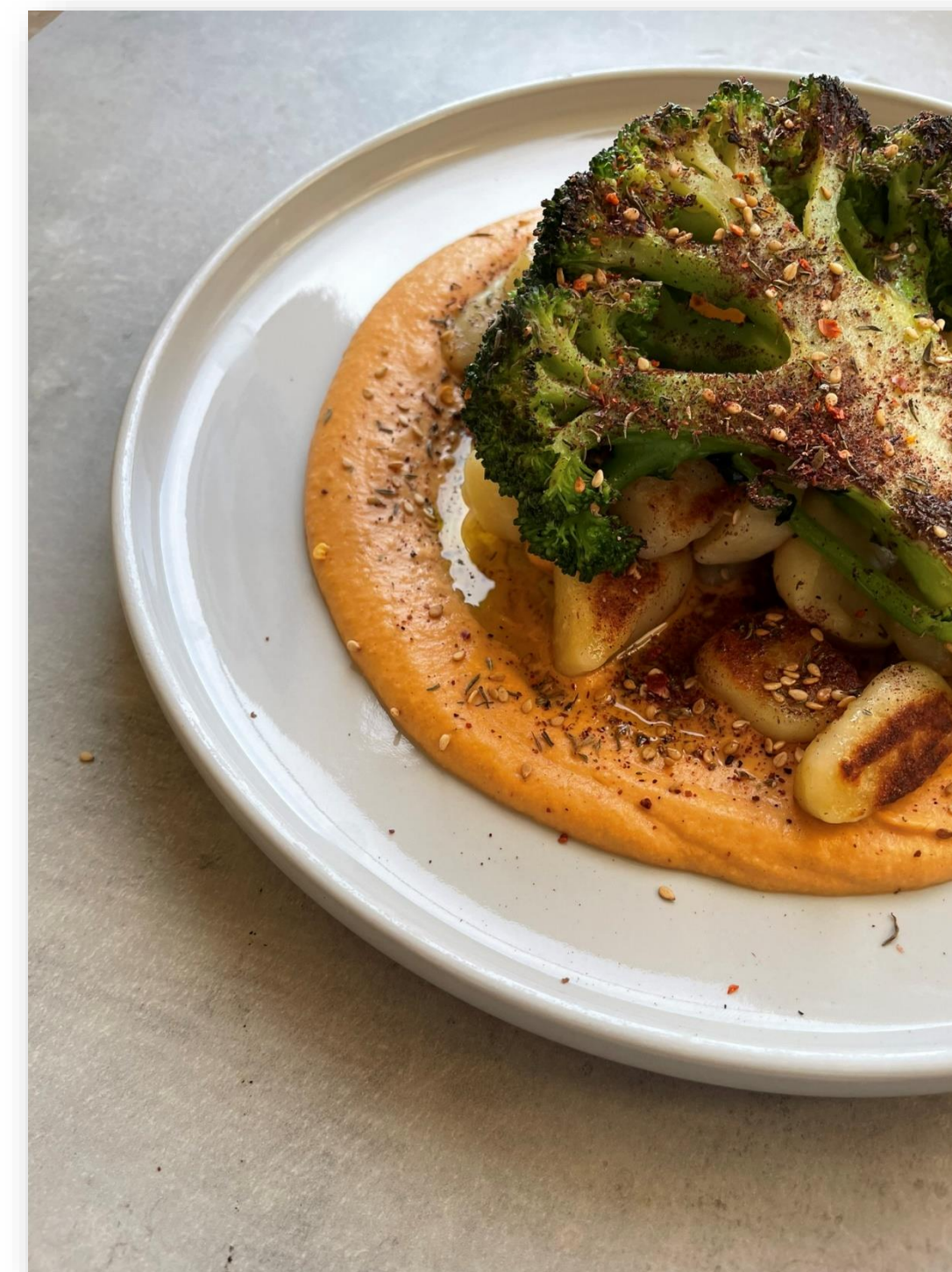
Porady, przepisy – konserwowanie, kiszenie



umeboshi – japońskie kiszone śliwki
400 gram soli
2 łyżki cukru
4 łyżki wódki



Porady, przepisy – pasty warzywne, hummus



baza: gotowa ugotowana fasola biała, cieciora, groch

dodatki: upieczone skórki warzyw, resztki warzyw, resztki w słoikach, pikle, kiszonki



Porady, przepisy – octy z resztek



octy

woda – 1 litr

źródło cukru – 60 gram np. cukru

co wykorzystać?

przejrzałe owoce

resztki po obieraniu

resztki owocu na pestce



Porady, przepisy – wszystko to co mam w lodówce



Bowl – czyli miska pełna dobroci. Wszystko to co mam w lodówce, resztki warzyw, napoczęte sosy, stary ryż, kasze. Można całość podlać bulionem etc. Musi być chrupko, miękko i smacznie.



Porady, przepisy – grzyby, potrawy i porady



grzyby – można idealnie traktować jako zamiennik mięsa w diecie, należy pamiętać aby **nie solić** ich na początku gotowania! będą chrupkie i miękkie, dużo smaczniejsze. Grzyby oprócz marynowania można również **kisić**.

porada! jeśli masz stare grzyby suszone które pamiętają jeszcze święta z 2010 roku, warto je zmielić i **dodawać jako przyprawę** do zup kremów, majonezu, risotto, albo do smakowego masła

Porady, przepisy – stary ryż? fried rice!



Porady, przepisy – stare ziemniaki, warzywa



stare, gdzieś zapodzione w lodówce **warzywa** idealnie nadają się na placki. Mogą to być placki na **bazie ziemniaka**, z dodatkiem jajka surowego albo **gotowanego**. Albo jeśli chcemy roślinne, możemy je zrobić na **bazie mąki z ciecierzycy**. Wtedy potrzebujemy jedynie warzywa, mąkę i wodę.



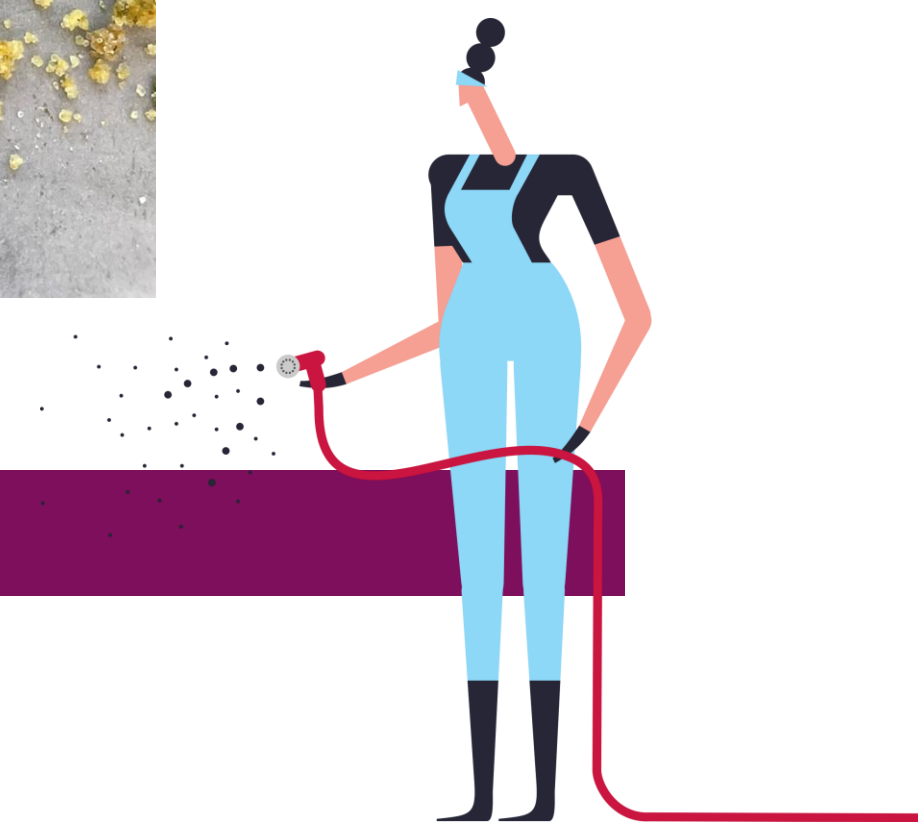
Porady, przepisy – stare ziemniaki, warzywa



stare ziemniaki idealnie nadają się na sałatkę ziemniaczaną, odrobina musztardy, chrzan, cebulka zielona i mamy zarówno propozycję na kolację, jako dodatek do obiadu albo na grilla



Porady, przepisy – sól ziołowa, przyprawy, cukier ziołowy



Porady, przepisy – zwiędłe zioła, oleje smakowe

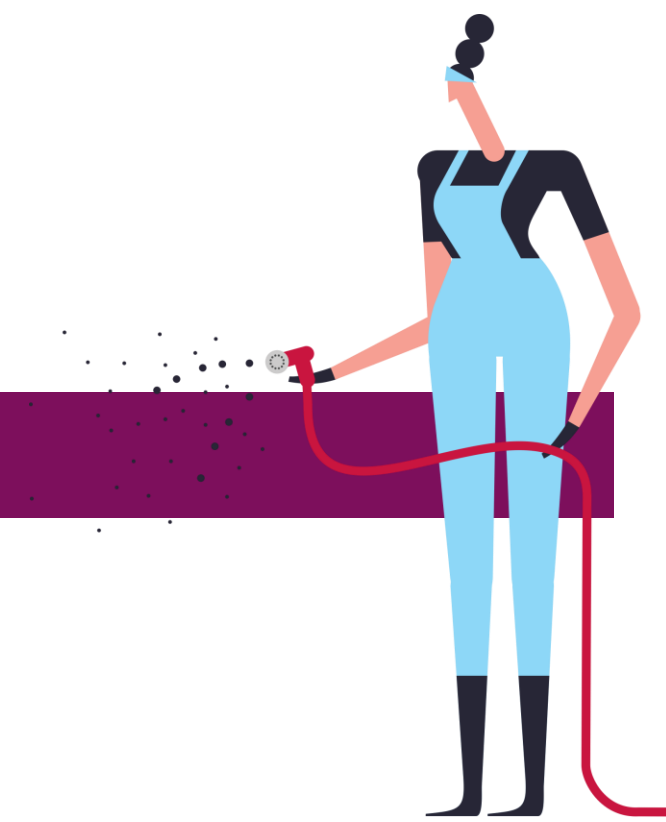


oleje smakowe – można produkować je z różnych ziół, mięty, bazylii, natki pietruszki i inne. To dobry sposób aby konserwować zioła. Taki olej nadaje się później do zrobienia ziołowego majonezu, do zrobienia zielonych oczek w zupie albo jako dodatek do dań.

olej – 500 ml

zioła – 300g

temperatura 60C / 6 min / max prędkość



Porady, przepisy – kiszonki i marynaty



kiszonki

woda przegotowana – 1 litr

sól – 30 gram

marynaty

woda – 500 ml

ocet jabłkowy – 250 ml

cukier/ miód – 80 gram

sól – 2 łyżki



Porady, przepisy – żółtka, suszenie, majonezy



solone żółtka
sól – 200g
cukier – 100g



Porady, przepisy – kiszenie w 2% soli na wagę towaru



Resztki zamrożonych owoców można ukiszyć w 2% soli. Owoce puszczają soki i w ten sposób kiszą się we własnych sokach. W ten sposób powstają pyszne kiszone owoce które można użyć zarówno do dań wytrawnych jak i do deserów.





Dziękuję za waszą uwagę i
spędzony czas na warsztatach!

Piotr Ciemny



email – chwastyodkuchni@gmail.com

Instagram - [@chwastyodkuchni](https://www.instagram.com/chwastyodkuchni)

Facebook – [Chwasty od Kuchni](https://www.facebook.com/Chwasty-od-Kuchni)

www – chwastyodkuchni.blog



DZIĘKUJEMY
ZA UWAGĘ

www.ksowplus.pl





I Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich +

www.ksowplus.pl





Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II pomocy technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.
Za treść odpowiada Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Warszawie.

Partnerzy

