

JAK GOTOWAĆ ŻEBY NIE MARNOWAĆ?

Przepisy kulinarne





O BANKU ŻYWNOSTCI W OLSZTYNIE



Od lat działamy na styku edukacji, wsparcia społecznego i przeciwdziałania marnowaniu żywności. Naszym celem jest proste założenie: żywność ma trafiać do ludzi, a nie do kosza. Każdego roku ratujemy tysiące ton produktów, które z różnych powodów mogłyby zostać zmarnowane. Zamiast tego stają się one pełnowartościowymi posiłkami dla mieszkańców regionu.

Współpracujemy z producentami, sklepami i lokalnymi organizacjami, tworząc system, w którym nadwyżki żywności odzyskują sens i wartość. Edukujemy, jak planować zakupy, wykorzystywać resztki i świadomie gotować, ponieważ codzienne decyzje w kuchni mają realny wpływ na środowisko oraz domowe budżety.

Jednocześnie nasza działalność wykracza poza kwestie związane z niemarnowaniem żywności. Prowadzimy programy wsparcia osób w trudnej sytuacji, budujemy lokalne konsorcja społeczne, rozwijamy inicjatywy edukacyjne i zdrowotne, inwestujemy w nowoczesne technologie upraw oraz wzmacniamy przedsiębiorczość społeczną w regionie. Łączymy praktyczne działania z długofalową pracą na rzecz trwałych zmian.

Ten e-book ma być zaproszeniem do sprytnego, oszczędnego gotowania z szacunkiem do jedzenia, opartego na prostych zasadach zero waste, które na co dzień stosujemy w naszej pracy.

MAREK BOROWSKI,
PREZES BANKU ŻYWNOSTCI W OLSZTYNIE

O IDEI E-BOOKA

Oddajemy w Twoje ręce e-book, który powstał podczas cyklu warsztatów kulinarnych „Jak gotować, żeby nie marnować”. To zbiór przepisów, ale także zapis wspólnej pracy mieszkańców Olsztyna, edukatorów Banku Żywności oraz szefów kuchni z lokalnych restauracji. Uczestnicy odkrywali tajniki gotowania w sposób przyjazny dla środowiska, ucząc się, jak wykorzystywać każdy składnik w kuchni i unikać marnowania zasobów.

Projekt zrealizowaliśmy w ramach Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego, we współpracy z miastem Olsztyn. Zorganizowaliśmy 30 otwartych, międzypokoleniowych warsztatów, dostępnych także dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin.

Każde spotkanie miało dwa etapy. W części teoretycznej rozmawialiśmy o skali marnowania żywności, kuchni zero waste oraz o tym, jak planować posiłki, przechowywać produkty i wykorzystywać resztki. W części praktycznej gotowaliśmy, używając produktów uratowanych oraz składników, które często są pomijane ze względu na wygląd lub krótki termin przydatności.

Do inicjatywy dołączyli szefowie kuchni:

- Marek Kaszuba (Restauracja Hotel Park)
- Marcin Talipski i Łukasz Grudziński (Restauracja Dekalog Smaku)
- Mariusz Gasek (restauracja Andrea)
- Maciej Maciejewski

Wierzymy, że ten e-book będzie nie tylko kulinarną inspiracją, lecz także praktycznym przewodnikiem po codziennym gotowaniu z poszanowaniem jedzenia i planety.



A top-down view of a breakfast meal on a white plate. The plate contains a slice of toasted whole-grain bread at the top, a fried egg with a runny yolk in the middle, a stack of sliced avocado on the bottom left, and several slices of tomato on the bottom right. The food is garnished with a sprinkle of black pepper. The plate is set on a light-colored wooden table. A semi-transparent brown banner with the word 'ŚNIADANIE' in white serif font is centered over the image.

ŚNIADANIE

PLACKI BANANOWE



- 5 dojrzałych bananów
- 5 jajek
- 350 g mąki pszennej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka cynamonu (opcjonalnie)
- 250 ml mleka (można dać więcej jeśli ciasto będzie gęste)
- 2 łyżki miodu lub cukru (opcjonalnie)
- olej do smażenia

- Obierz banany i przełóż je do dużej miski. Rozgnieć dokładnie widelcem lub zblenduj na gładki mus. Niewielkie grudki mogą pozostać, będą przyjemnie wyczuwalne w cieście.
- Dodaj jajka do bananów i dokładnie wymieszaj. Następnie wlej mleko oraz, opcjonalnie, dodaj miód lub cukier. Całość wymieszaj różgą kuchenną lub mikserem na niskich obrotach.
- W osobnej misce połącz mąkę, proszek do pieczenia i cynamon.
- Przesyp suche składniki do masy bananowej i dokładnie wymieszaj, aż powstanie gładkie, gęste ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę mąki. Jeśli zbyt gęsta, dolej niewielką ilość mleka.
- Na rozgrzanej, lekko natłuszczonej patelni smaż niewielkie placuszki, nakładając po około jednej łyżce ciasta. Smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i puszyste.

SZAKSZUKA



- 3 jajka
- jedna mała cebula
- ząbek czosnku
- czerwona papryka
- puszka pomidorów
- słodka i ostra papryka
- sól, pieprz, natka pietruszki
- olej do smażenia

- Na patelni podsmaż cebulę i czosnek.
- Dodaj paprykę i smaż przez około 4 minuty.
- Następnie dodaj pomidory z puszki oraz przyprawy.
- Gotuj, aż powstanie gęsty sos.
- Dużą łyżką zrób w sosie trzy wgłębienia i do każdego wbij po jednym jajku.
- Przykryj patelnię pokrywką i duś, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.
- Przed podaniem możesz posypać danie natką pietruszki.

FRITTATA Z WARZYWAMI



- Jajka (około 5-6 szt.)
- Resztki warzyw (np. papryka, cukinia, pomidory, cebula)
- Ser żółty (resztki sera, jeśli są)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła
- Olej

- Rozgrzej patelnię i podsmaż na niej resztki warzyw, aż zmiękną.
- W misce roztrzep jajka z przyprawami i dodaj pokrojony ser.
- Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż na małym ogniu, aż jajka się zetną.
- Podawaj na ciepło, posypane świeżymi ziołami.

MACIEJ MACIEJEWSKI, SZEFE KUCHNI



Dla mnie zero waste oznacza niemarnowanie niczego: czasu, energii, wody, jedzenia, a także ubrań. To podejście oparte na świadomym korzystaniu z zasobów i rezygnacji z nadmiaru. Zero waste to po prostu niemarnowanie.

Jak stosować zasady zero waste w codziennym życiu? Przede wszystkim warto planować.

Dotyczy to również zakupów. Codzienne jeżdżenie do sklepu pochłania czas, generuje koszty i prowadzi do niepotrzebnego zużycia paliwa. Lepiej planować zakupy tak, aby robić je rzadziej. Zyskujemy w ten sposób nie tylko pieniądze, ale także czas, który możemy spędzić z rodziną.

Jeśli chodzi o food waste, dobrym przykładem jest przygotowanie sosu winegret na bazie owoców lub ziół, które mogłyby się zmarnować. Głównym składnikiem jest owoc lub zioło, które chcemy wykorzystać. Dodajemy trzy łyżeczki miodu, trzy łyżeczki musztardy, szczyptę soli oraz sok z połowy cytryny.

Wszystkie składniki umieszczamy w mikserze, blendujemy, następnie dodajemy niewielką ilość oleju i ponownie blendujemy, aż do uzyskania konsystencji zbliżonej do majonezu. W ten sposób możemy zakonserwować owoce lub zioła nawet na miesiąc.

A photograph of a dark-colored bowl filled with a meal. The bowl contains green leafy vegetables, a slice of avocado, and pieces of cooked meat or fish. A silver fork is placed on a wooden surface in front of the bowl. The word "OBIAD" is written in a large, white, serif font across the center of the bowl. The background is dark and out of focus.

OBIAD

ZUPA KREM Z RESZTEK WARZYW Z MASŁEM ORZECHEWYM



- resztki warzyw (np. marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, brokuł, por, cukinia itp.)
 - 1 cebula
 - 1 ząbek czosnku
 - 1-2 łyżki masła orzechowego
 - 1 łyżka masła
 - sól, pieprz, papryka słodka, ostra lub curry do smaku
 - bulion lub woda
 - ewentualnie śmietanka, mleko kokosowe lub mleko do zabielenia.
-
- Cebulę i czosnek posiekaj, a następnie podsmaż na oleju lub maśle. Dodaj pokrojone resztki warzyw i smaż przez chwilę.
 - Zalej bulionem lub wodą i gotuj do miękkości.
 - Dodaj masło orzechowe i dokładnie zmiksuj zupę na gładki krem.
 - Dopraw solą, pieprzem oraz ulubionymi przyprawami.
 - Jeśli chcesz, dodaj odrobinę śmietanki lub mleka kokosowego, aby zupa była bardziej kremowa.

KREM DYNIOWO – MARCHEWKOWY Z KURCZAKIEM

- 1 kg dyni hokaido
- 0,5 kg marchewki
- 0,5 główki czosnku
- średnia cebula
- 0,5 średniego selera (bulwa)
- pietruszka
- mały por
- 3 jabłka
- pestki dyni
- liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 0,5 kg piersi z kurczaka
- pęczek natki pietruszki
- opcjonalnie parmezan, masło



- Umyj i obierz wszystkie warzywa, z wyjątkiem dyni. Obierki przełóż do garnka, zalej jednym litrem wody, dodaj przyprawy i gotuj przez co najmniej 30 minut.
- W tym czasie obrane warzywa pokrój w grubszą kostkę, ułóż na blaszce i piecz w 180°C przez około 30 minut.
- Pierś z kurczaka umyj, pokrój w paski i dopraw solą oraz pieprzem. Następnie usmaż na niewielkiej ilości oleju.
- Upieczone warzywa przełóż do blendera, zalej wywarem warzywnym i zblenduj na gładką masę. Dopraw solą, pieprzem, masłem oraz startym parmezanem.
- Zupę podawaj z podsmażonym kurczakiem

KOPYTKA



- 1 kg ziemniaków mączystych
- 200–250 g mąki pszennej
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli

- Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, następnie odparuj i odstaw do wystudzenia.
- Przepuść je przez praskę lub dokładnie rozgnieć.
- Dodaj jajko, około 2/3 mąki, mąkę ziemniaczaną oraz sól. Zagnieć ciasto, nie wyrabiając go zbyt długo.
- Dosypuj mąkę tylko tyle, ile potrzeba, aby ciasto nie kleiło się do rąk.
- Podziel ciasto na wałki o grubości około 2 cm, lekko je spłaszcz i pokrój pod skosem.
- Gotuj w osolonym wrzątku od momentu wypłynięcia przez 1–2 minuty, w zależności od wielkości.
- Przed podaniem możesz delikatnie podsmażyć kluski na maśle.

KURCZAK W CIEŚCIE



- 0,3 kg piersi kurczaka
 - 2 jajka
 - 10 ml śmietanki 30%
 - 0,2 kg mąki pszennej
 - łyżeczka papryki wędzonej
 - dwie szczypty papryki pikantnej
 - łyżeczka oregano
 - łyżeczka czosnku granulowanego
 - olej do smażenia
 - sól pieprz do smaku
-
- Kurczaka umyj i pokrój w długie paski, a następnie dopraw solą i pieprzem. Mąkę wymieszaj z pozostałymi przyprawami.
 - Jajka wbij do talerza i roztrzep. Paski kurczaka obtocz najpierw w przyprawionej mące, następnie w jajku. Czynność powtórz dwukrotnie, kończąc obtaczanie w mące.
 - Tak przygotowanego kurczaka wrzuć na dobrze rozgrzany olej i obsmaż z obu stron. Gdy mięso się zarumieni, przełóż je na blaszkę i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 10 minut.
 - Podawaj z ulubionym dipem lub sosem.

MARCIN GASEK, RESTAURACJA HOTEL PARK



Zero waste powinno być naturalnym standardem w każdej kuchni, zarówno domowej, jak i profesjonalnej. Warto wykorzystywać surowce w pełni i czerpać satysfakcję z niemarnowania.

Kupuj mniej, ale częściej. Gotuj tylko tyle, ile jesteś w stanie zjeść. Pamiętaj o zasadzie FIFO, czyli „pierwsze weszło, pierwsze wyszło”.

Planując zakupy, gotując i korzystając z produktów, warto kierować się empatią i wyobraźnią. To, co dla nas jest odpadem, dla kogoś innego może być wartościowym składnikiem.

KOLACJA

A photograph of a plate of food, likely a kolacja (dinner), with smoke rising from it. The food is a mix of orange and yellow rice, vegetables, and a piece of bread. The plate is dark and sits on a dark, textured surface. The background is dark with a repeating geometric pattern. The word "KOLACJA" is written in white, serif capital letters across the middle of the image, overlaid on a semi-transparent dark brown rectangle.

PIECZONE FRYTKI BELGIJSKIE W ZIOŁACH



- 0,7 kg mytych ziemniaków
- 100 ml oleju
- 5 g tymianku
- 5 g papryki słodkiej
- 5 g majeranku
- 5 g soli
- 2 g pieprzu
- 5 g czosnku granulowanego

- Ziemniaki umyj i pokrój w słupki o grubości około 1,5 cm. Ostrożnie wrzuć je do garnka z wrzącą wodą i gotuj przez około 10 minut.
- Odcedź ziemniaki, ostudź i dokładnie osusz. Następnie oprószyć solą i pieprzem, polej olejem, rozłóż na blaszce i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 190°C na około 20 minut.
- Po tym czasie posyp ziemniaki mieszanką ziołową i ponownie wstaw do piekarnika na kolejne 10–20 minut. W trakcie pieczenia kontroluj stopień zarumienienia, ponieważ w zależności od gatunku ziemniaka czas przygotowania może się wydłużyć lub skrócić.

GOFRY SZPINAKOWE Z ŁOSOSIEM



- 2 duże garście świeżego szpinaku
- 2 szklanki mąki pszennej
- 4 jajka
- 1,5 szklanki mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 6 łyżek oleju
- szczypta soli
- 1 ząbek czosnku
- 100 g łososia

- Białka oddziel od żółtek i ubij mikserem na sztywną pianę.
- Szpinak dokładnie umyj i osusz.
- Do blendera włóż szpinak, mleko, czosnek, żółtka oraz olej. Zmiksuj całość na gładką masę.
- W osobnej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia.
- Dodaj masę szpinakową i mieszaj do uzyskania gładkiego ciasta, delikatnie łącząc je partiami z ubitą pianą z białek. Konsystencja powinna być podobna do klasycznego ciasta na gofry. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka.
- Rozgrzej gofrownicę i lekko natłuść jej powierzchnię pędzelkiem kuchennym. Piecz gofry przez około 5 minut, aż będą złociste i lekko chrupiące.

KALAFIOROWE NUGGETSY



- 2 główki kalafiora
 - 5 jajek
 - 1,5 szklanki bułki tartej lub rozkruszonej bagietki
 - 1 szklanka mąki pszennej
 - łyżeczka soli
 - łyżeczka papryki słodkiej
 - 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego (opcjonalnie)
 - pieprz do smaku
 - odrobina masła lub oleju do pieczenia
-
- Kalafior podziel na różyczki, niezbyt duże, aby kształtem przypominały nuggetsy. Gotuj je w osolonej wodzie przez około 5 minut, tylko do lekkiego zmięknienia. Następnie odsącz i ostudź.
 - Przygotuj trzy miski: jedną z mąką i przyprawami, drugą z bułką tartą, trzecią z roztrzepanymi jajkami.
 - Różyczki kalafiora obtaczaj kolejno w mące, jajku i na końcu w bułce tartej.
 - Ułóż kalafior na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, a na każdej „nuggetce” połóż plasterek masła.
 - Piecz w temperaturze 200°C przez 20–25 minut, aż będą złote i chrupiące.
 - Podawaj z ulubionym dipem.

MAREK KASZUBA, RESTAURACJA HOTEL PARK



Dla mnie zero waste to szacunek do produktu i każdego składnika. Jeśli już czegoś używam, staram się wykorzystać to w pełni.

Obierki z jabłek można przerobić na ocet lub kompot. Suchy chleb świetnie sprawdzi się jako baza na bułkę tartą. Zwiędłe liście szpinaku, rukoli, natkę pietruszki czy koper warto połączyć w pesto.

Mrożenie pomaga ograniczyć straty i wziąć odpowiedzialność za to, jak gospodarujemy jedzeniem. Zanim wyrzucisz jedzenie, zadaj sobie trzy pytania:

- czy mogę z tego jeszcze coś przygotować?
- czy nadaje się do zamrożenia?
- czy mogę poczęstować sąsiada?

Takie nawyki pozwalają gotować świadomie i z szacunkiem do produktu.





DESER

RACUCHY



- 40 g drożdży
- 50 g cukru waniliowego
- 30 g cukru
- 0,5 kg jabłek
- 1 jajko
- 0,5 l ciepłego mleka
- 0,5 kg mąki pszennej

- Drożdże pokrusz i wymieszaj z połową ciepłego mleka. Odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
- W misce wymieszaj suche składniki, dodaj obrane i pokrojone w kostkę jabłka. Następnie wlej zaczyn drożdżowy oraz pozostałe mleko. Całość wymieszaj na gładką masę.
- Smaż placuszki na małym ogniu.
- Przed podaniem posyp cukrem pudrem lub posmaruj konfiturą.

MUFFINKI MARCHEWKOWE



- 560 g wytłoczyn marchewki (pozostałych z soku a'la Kubaś)
- 640 g mąki
- 300 g cukru pudru
- 8 jajek
- 4 łyżki proszku do pieczenia
- 2 garstki migdałów w płatkach
- 240 g oleju
- szczypta soli

- Jaja ubij z cukrem na puszystą masę.
- Dodaj mąkę, olej oraz pozostałe składniki i wymieszaj w robocie kuchennym na wolnych obrotach.
- Do formy na muffiny włóż papilotki lub wyłóż ją papierem do pieczenia, a następnie przelej masę.
- Piecz przez około 30 minut w temperaturze 180°C.

KREM CYTRUSOWY



- sok z 1 pomarańczy
 - sok z 1/2 cytryny
 - 2 łyżki cukru (lub miodu)
 - 200 g jogurtu naturalnego lub greckiego
 - 100 ml śmietanki 30% (opcjonalnie, dla bardziej kremowej wersji)
 - kilka herbatników lub biszkoptów
 - skórka starta z cytryny i pomarańczy (do dekoracji)
-
- W misce wymieszaj jogurt z sokiem z pomarańczy i cytryny. Dodaj miód do smaku.
 - Śmietankę ubij na sztywno i delikatnie wmieszaj ją do masy jogurtowo-cytrusowej.
 - Herbatniki lub biszkopty pokrusz i wsyp na dno szklanek lub pucharków.
 - Nałóż porcję kremu cytrusowego.
 - Układaj warstwy naprzemiennie, aby uzyskać deser warstwowy.
 - Posyp startą skórką z cytryny i pomarańczy. Opcjonalnie dodaj listki mięty.
 - Schłodź w lodówce przez około 15 minut i podawaj.

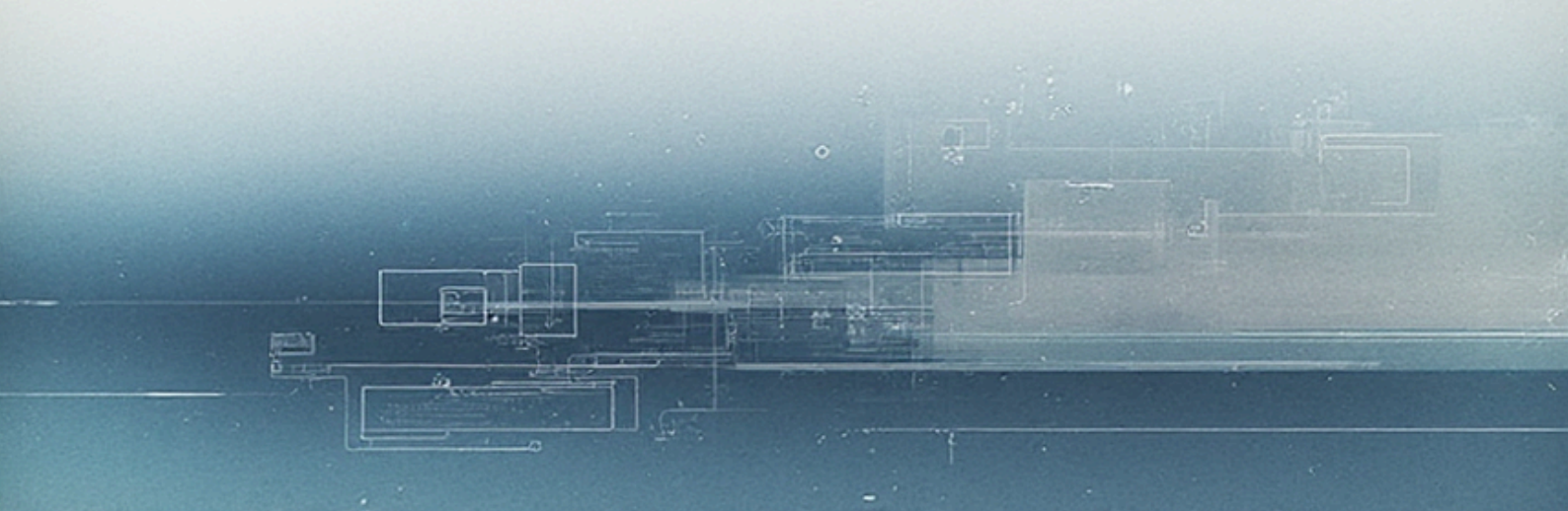
MARCIN TALIPSKI, RESTAURACJA DEKALOG SMAKU



Dla mnie zero waste to przede wszystkim sposób prowadzenia działalności. To realne pieniądze, za które kupuję produkty, dlatego nie chcę wyrzucać ich do kosza.

W gastronomii trudno mówić o pełnym zero waste. Bardziej adekwatne jest pojęcie minimal waste. Staramy się wykorzystywać każdy element produktu, często przygotowując różnego rodzaju wywary.

Ograniczanie marnowania to także planowanie. Określam, ile surowca potrzebuję do danego dania, na przykład przy obsłudze imprez okolicznościowych. Jeśli wiem, że do potrawy zużyję 3 kg mięsa, zamawiam dokładnie tyle. Zakładam, że odpad wynosi około 20–30% i na tej podstawie optymalizuję zamówienia. Wolę przygotować coś ponownie, niż doprowadzić do sytuacji, w której surowiec zalega lub trafia do kosza. Jako przedsiębiorca wiem, że to realny koszt. Tego podejścia uczę także swój zespół.



A photograph of two tall glasses filled with lemonade, ice, lemon slices, and mint leaves. The glasses are set against a dark background. In the foreground, there are fresh lemons and mint leaves. The word "NAPoje" is overlaid in a white serif font on a dark rectangular background.

NAPoje

SOK ŚWIEŻO WYCISKANY A'LA KUBUŚ



- 1,5 kg marchewki
- 1,5 kg jabłek
- 4 pomarańcze

- Pomarańcze obierz. Marchew i jabłka obierz ze skórki, jeśli planujesz wykorzystać ją na przykład do przygotowania kompotu.
- Owoce i warzywa wkładaj do wyciskarki wolnoobrotowej na przemian z pozostałymi składnikami.
- Gotowy sok przelej do szklanek i podawaj od razu.

SMOOTHIE Z OWOCÓW



- 3 banany (dojrzałe)
- 3 kiwi, obrane
- 1,5 mango (lub 2 małe), pokrojone
- 3 garście świeżego szpinaku
- 1,5 szklanki mieszanki owoców (np. truskawki, maliny, borówki)
- 3 szklanki soku owocowego (jabłkowego lub pomarańczowego) lub wody
- Sok z cytryny lub dwóch limonek (opcjonalnie)
- Dwie łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

- Owoce umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść w blenderze: banany, kiwi, mango, mieszankę owoców, szpinak, sok oraz miód i sok z cytryny.
- Zblenduj całość na gładko. Jeśli smoothie jest za gęste, dodaj więcej płynu.
- Podawaj od razu, najlepiej dobrze schłodzone lub z kostkami lodu.

KOMPOT Z OBIEREK OWOCOWYCH



- Obierki z jabłek
- Obierki z pomarańczy
- Obierki z cytryny
- 3–4 litry wody
- 100 g cukru lub 3–4 łyżki miodu (do smaku)
- 1 laska cynamonu
- 3–4 goździki

- Umyj dokładnie wszystkie obierki, zwłaszcza cytrusowe. Najlepiej sparz je wrzątkiem, aby usunąć воск i ewentualne pozostałości pestycydów.
- Włóż obierki do dużego garnka. Dodaj wodę, cynamon i goździki. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 30–40 minut.
- Po ugotowaniu odstaw kompot na 10–15 minut, aby smaki się połączyły.
- Przecedź przez sitko, a następnie dosłódź do smaku cukrem lub miodem. Jeśli używasz miodu, dodaj go po lekkim przestudzeniu napoju, aby zachować jego właściwości.
- Podawaj na ciepło lub z lodem. W obu wersjach smakuje bardzo dobrze.

ŁUKASZ GRUDZIŃSKI, RESTAURACJA DEKALOG SMAKU



Zasada zero waste to idea, inicjatywa, a dla niektórych także styl życia, którego celem jest zapobieganie generowaniu odpadów.

Zero waste można rozumieć nie tylko jako brak śmiecenia, ale również jako niemarnowanie. Jest to postawa sprzeciwiająca się marnowaniu zasobów takich jak surowce, żywność, energia czy woda, a także pieniędzy, czasu i zdrowia.

Stosowanie zasad zero waste w kuchni jest proste i nie wymaga narzucania sobie zakazów ani nakazów. Wystarczy rozsądnie zarządzać zasobami, które posiadamy. W codziennej praktyce kieruję się zasadą 5R: odmawiaj, ograniczaj, używaj ponownie, segreguj, kompostuj.





SMACZNEGO!

