PORADNIK
O NIE MARNOWANIU, OSZCZĘDZANIU I ZDROWYM ODŻYWIANIU

w ramach działań towarzyszących Programu Operacyjnego
Pomoc Żywnościowa 2014 - 2020

Banki Żywności

PRZYGOTOWANIE PUBLIKACJI:

Bank Żywności w Krakowie
ul. Zabłocie 20/22
30-701 Kraków
www.krakow.bankizywnosci.pl

Bank Żywności w Łodzi im. Marka Edelmana
Al. Piłsudskiego 150/152
92-230 Łódź
www.bankzywnoscilodz.pl

Bank Żywności SOS w Warszawie
ul. Stanisława Bodycha 97, Reguły
05-820 Piastów 1
www.bzsos.pl

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020

MINISTERSTWO
PRACY I POLITYKI
SPOŁECZNEJ

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM

SZANOWNI PAŃSTWO,

Niniejsza broszura powstała z myślą o beneficjentach krajowego programu operacyjnego współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Najbardziej Potrzebującym - **Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020.** Publikacja została opracowana przez Banki Żywności, które są jednym z uczestników Programu.

Pomoc w ramach PO PŻ kierowana jest do tych osób i rodzin, które z powodu niskich dochodów znajdują się w trudnej sytuacji życiowej i nie mogą zapewnić sobie i/lub rodzinie odpowiednich produktów żywnościowych. W ramach programu, osoby spełniające kryteria ustawy o pomocy społecznej, będą mogły otrzymać nieodpłatne wsparcie na dwóch płaszczyznach:

- w postaci artykułów spożywczych lub posiłków,
- w postaci udziału w warsztatach kulinarnych, w zajęciach edukacyjnych na temat prawidłowego żywienia oraz w edukacji ekonomicznej.

Zarówno pomoc udzielana w formie produktów spożywczych, jak i zajęcia oraz warsztaty edukacyjne, mają na celu zwiększenie bezpieczeństwa żywnościowego osób potrzebujących, włączenie osób doświadczających deprywacji materialnej w funkcjonowanie społeczności lokalnych, pomoc towarzyszącą niezbędną do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych osób korzystających z pomocy żywnościowej (z wyłączeniem pomocy rzeczowej) oraz wzmacnianie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.

Za wdrożenie PO PŻ w Polsce odpowiedzialne są następujące instytucje:

1. **Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej** – Instytucja Zarządzająca (IZ),
2. **Agencja Rynku Rolnego** – Instytucja Pośrednicząca (IP),
3. **Ministerstwo Infrastruktury i Rozwoju** – Instytucja Desygnująca (ID),
4. **Ministerstwo Finansów** – Instytucja Certyfikująca (IC),
5. **Generalny Inspektor Kontroli Skarbowej** – Instytucja Audytowa (IA).

W niniejszej publikacji znajdą Państwo instrukcję jak uzyskać pomoc w ramach PO PŻ 2014 – 2020 oraz informacje i porady z zakresu zasad prawidłowego żywienia, przygotowywania tanich, smacznych i pożywnych posiłków oraz na temat edukacji ekonomicznej. Mamy nadzieję, że broszura okaże się przydatna w Państwa codziennym życiu.

Życzymy przyjemnej lektury.
Banki Żywności

Banki Żywności

BANKI ŻYWNOŚCI W POLSCE

Idea Banków Żywności narodziła się w głowie emerytowanego amerykańskiego biznesmena Johna van Hengela pod koniec lat 60. Po zakończeniu swojej kariery zawodowej podjął pracę jako wolontariusz w organizacji pomocy najuboższym. Zauważył, że wielu właścicieli sklepów marnuje żywność wyrzucając produkty, których termin ważności dobiegał końca. Van Hengel postanowił zbierać od handlowców ową żywność i przekazywać ją na bieżąco do miejskich jadłodajni. Jego działalność przybrała taką skalę, że zostały przekroczone możliwości ośrodków dożywiania. Postanowił założyć centralny punkt składowania żywności. W 1967 roku powstał pierwszy na świecie Bank Żywności - Bank Żywności Św. Maryi. Pomysł zakładania Banków Żywności z czasem dotarł do Europy, gdzie aktualnie funkcjonuje 247 Banków Żywności.

Pierwszy Bank Żywności w Polsce powstał w 1994 roku w Warszawie z inicjatywy Jacka Kuronia. W latach 1993 - 95 powstały kolejne banki w Jaworze, Łodzi i Pile, a następnie w Krakowie, Koninie, Lesznie. Aktualnie w Polsce działają 32 Banki Żywności zrzeszone w Federacji Polskich Banków Żywności.

MISJA BANKÓW ŻYWNOŚCI: Jesteśmy wspólnotą Banków Żywności. Ratujemy żywność przed zmarnowaniem. Wspieramy żywnością najbardziej potrzebujących.

BANKI ŻYWNOŚCI DZIAŁAJĄ W OPARCIU O TRZY PODSTAWOWE ZASADY:

- **zasada non-profit** - działalność bez zysku - realizowana poprzez bezpłatne pozyskiwane żywności oraz jej bezpłatny rozdział,
- **zasada kierowania żywności do potrzebujących** poprzez organizacje charytatywne zajmujące się bezpośrednio dożywianiem,
- **zasada apolityczności** oraz **różnorodności światopoglądowej**.

BANKI ŻYWNOŚCI REALIZUJĄ SWOJĄ MISJĘ POPRZEZ:

- wyszukiwanie źródeł żywności produkowanej w nadmiarze,
- pozyskiwanie żywności, w tym produktów o krótkim terminie przydatności, tzw. artykułów niehandlowych, wadliwie opakowanych, których wartość odżywcza nie budzi zastrzeżeń,
- magazynowanie otrzymanych produktów i ich racjonalną dystrybucję na rzecz organizacji, nie osób indywidualnych, promowanie postaw przeciwdziałających utylizacji żywności lub jej marnowaniu.

JAK OTRZYMAĆ POMOC W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 – 2020:

krok 1

Zgłoś się do **Ośrodka Pomocy Społecznej** do otrzymania pomocy żywnościowej

Kryterium dochodowe obowiązujące od 1.10.2015.:

- 952 zł (osoba samotna)
- 771 zł/osobę w rodzinie

krok 2

W przypadku spełnienie kryterium dochodowego otrzymasz **skierowanie** do konkretnej **organizacji/instytucji pomocowej**

krok 3

Organizacja zgłasza się do nas - **Banku Żywności** po **odbiór paczek** żywnościowych dla konkretnych osób

krok 4

Otrzymujesz **paczkę żywnościową** od organizacji, do której otrzymałeś skierowanie (nie od Banku Żywności)

krok 5

Możesz skorzystać z oferowanych przez organizację działań towarzyszących, np. warsztatów kulinarnych, żywieniowych lub ekonomicznych

CO TO JEST PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE I DLACZEGO JEST TAK WAŻNE?

Prawidłowe żywienie to dostarczanie organizmowi w odpowiednich ilościach energii oraz wszystkich niezbędnych substancji odżywczych, takich jak białka, tłuszcze i węglowodany, ale również witamin i składników mineralnych. Na to, ile energii i składników odżywczych należy dostarczyć organizmowi wpływa nie tylko płeć, wiek, ale także poziom aktywności fizycznej oraz stan fizjologiczny organizmu. Inne zapotrzebowanie będzie miał wysoki mężczyzna pracujący fizycznie, inne 3-letnie dziecko, a jeszcze inne kobieta w ciąży. Niezwykle ważne jest też regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia, najlepiej 4-5 posiłków dziennie co 3-4 godziny.

DLACZEGO JEST TO TAK WAŻNE?

Zdrowe odżywianie sprawia, że:

- **mamy więcej energii i lepsze samopoczucie** - nasz organizm jest jak samochód: jeśli dostarczymy mu „paliwa" dobrej jakości i w regularnych odstępach czasu to „dowiezie" nas do wyznaczonego celu szybciej i sprawniej,
- **czujemy się i wyglądamy młodziej** - więcej dobrej energii doda optymizmu,
- **rzadziej chorujemy** - prawidłowe odżywianie wzmacnia nasz układ odpornościowy,
- **zwiększa się odporność na stres oraz zaburzenia emocjonalne, np. depresję** - udowodniono, że osoby dobrze się odżywiające są bardziej stabilne emocjonalnie i lepiej reagują na stres,
- **poprawia się koncentracja i pamięć** - spożywanie nabiału oraz mięsa i ryb sprzyja lepszemu zapamiętywaniu,
- **utrzymujemy szczupłą sylwetkę,**
- **nasze włosy, paznokcie są zdrowe, lśniące i niełamiące się, a skóra jest promienna** - witaminy A, E oraz witaminy z grupy B pochodzące z warzyw, owoców i produktów zbożowych poprawiają stan naszej skóry, włosów i paznokci,
- **mamy szansę uniknąć groźnych chorób zależnych od diety jak np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca czy nowotwory,**

... a to tylko niektóre korzyści :)

10 zasad ZDROWEGO ŻYWIENIA:

1. Pierwszą, podstawową zasadą zdrowego odżywiania jest REGULARNOŚĆ spożywania posiłków. Powinno się jeść 4-5 posiłków w 3-4 godzinnych odstępach czasowych.

2. Jedz codziennie 5 porcji warzyw i owoców.

3. Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, np. pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż, makaron.

4. Codziennie powinniśmy spożywać 3 porcje produktów mlecznych, np. mleko, jogurty, kefiry, twarogi.

5. 2 razy dziennie w menu powinno się znaleźć mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych, np. fasola czy groch.

6. Należy ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych, np. masła, smalcu, tłustych mięs. Powinno się je zastąpić olejami roślinnymi, np. słonecznikowym lub rzepakowym.

7. Ogranicz sól. Postaraj się nie dosalać dodatkowo potraw, kanapek. Używaj przypraw, ziół.

8. Unikaj spożywania słodyczy, ciast i cukru.

9. Zrezygnuj ze słodkich, kolorowych napojów. Zamiast tego pij 1,5-2 l wody dziennie.

10. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Nawet 15-20 min. ruchu dziennie sprawi, że będziesz mieć więcej energii do działania.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W codziennej diecie posługuj się piramidą żywieniową, która w prosty, graficzny sposób przedstawia jakich produktów powinniśmy jeść najwięcej, a jakich unikać.

- Podstawą piramidy jest aktywność fizyczna - powinieneś poświęcić codziennie co najmniej 15-20 minut na ruch!
- Produktami, które powinny się znaleźć w każdym posiłku są przetwory zbożowe, czyli np. ryż, kasza, makaron, pieczywo. Jeśli to możliwe, powinny to być produkty pełnoziarniste, z pełnego przemiału.
- W każdym posiłku powinny się znaleźć warzywa, a owoce 2-3 razy dziennie.

  Nabiał powinien pojawiać się w diecie 2-3 razy dziennie.
- Zaleca się spożywanie 1-2 porcji dziennie chudego mięsa. Możesz go zastąpić rybą lub roślinami strączkowymi (groch, fasola).
- Na szczycie piramidy umieszczono tłuszcze, których udział jest niewielki (1-2 łyżki oleju lub oliwy dziennie).
- Słodyczy w ogóle nie umieszczono w piramidzie zdrowego żywienia, tzn., że nie są one wskazane w diecie.
- Nie należy zapominać o piciu 1,5-2 l naturalnej wody mineralnej dziennie.

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

Jak wyliczyć zapotrzebowanie energetyczne, czyli ilość energii, jaką każdy z nas powinien dostarczyć z codzienną dietą?

Całkowite zapotrzebowanie na energię zależy od podstawowej przemiany materii (PPM). Jest to ilość energii, która jest nam potrzebna na podstawowe potrzeby, takie jak oddychanie czy praca serca. PPM można łatwo wyliczyć według poniższego wzoru:

PPM/dobę = 1 kcal x 24 h x masa ciała w kg

Przykład:

Osoba ważąca 60 kg na podstawowe potrzeby organizmu wymaga ok. 1440 kcal, ponieważ

1kcal x 24 h x 60 kg = 1440 kcal

Dodatkowo, bierze się pod uwagę aktywność fizyczną. Całkowite dzienne zapotrzebowanie na energię wyliczamy mnożąc PPM przez współczynnik aktywności fizycznej.

1,4 - 1,5 - osoby o małej aktywności fizycznej
1,7 - osoby o umiarkowanej aktywności fizycznej
2,0 - osoby o dużej aktywności fizycznej

Przykład:

Jeżeli osoba o wadze 60 kg ma średni poziom aktywności fizycznej, to dziennie powinna spożywać:

1440 kcal x 1,7 = 2448 kcal

JAK SKOMPONOWAĆ ZDROWY, ZBILANSOWANY JADŁOSPIS?

1. Pamiętaj, aby spożywać **4-5 posiłków** w ciągu dnia w równych, 3-4 godzinnych odstępach czasowych.
2. Posiłki powinny być **małe, ale częste**. Od stołu powinno się odchodzić z lekkim uczuciem niedosytu.
3. Powinniśmy w ciągu dnia spożywać **ok. 700 g warzyw i owoców**, czyli ok. 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców.

   Ile to jedna porcja?

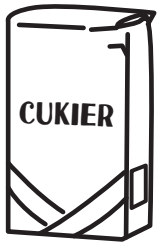
   Na przykład jedno jabłko lub szklanka pokrojonych warzyw.
4. Jednorazowa **porcja mięsa nie** powinna być **większa niż zaciśnięta pięść.**
5. **½ woreczka kaszy lub ryżu to codzienna porcja węglowodanów** do obiadu.
6. **Pomiędzy posiłkami powinniśmy pić wodę mineralną** (6-8 szklanek dziennie) **lub herbatę** (najlepiej bez cukru).

OPIS PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH DOSTĘPNYCH W RAMACH PROGRAMU:

1.

- Cukier -

jest najprostszym źródłem energii. Jego słodki smak uzależnia, więc warto stopniowo zmniejszać jego udział w diecie.



2.

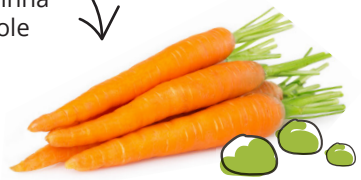
- Dżem truskawkowy -

należy zwracać uwagę na etykiety i wybierać te słoiki, które mają w swoim składzie dużą ilość owoców, a małą cukrów.

3.

- Groszek z marchewką -

marchewka zawiera dużą ilość beta-karotenu, który nadaje naszej skórze promienny wygląd. Z kolei groszek jest dobrym źródłem białka roślinnego. Marchewka z groszkiem powinna często gościć na naszym stole jako porcja warzyw.



4.

- Kasza jęczmienna -

skrobia w niej zawarta stopniowo uwalnia się w postaci glukozy do krwi, przez co dostarcza cennej energii dla naszego mózgu i wszystkich komórek organizmu. Bogate źródło witamin z grupy B, które łagodzą stres, a także wpływają korzystnie na pracę układu nerwowego. Częste spożywanie kaszy sprzyja obniżeniu ciśnienia tętniczego (potas), zapobieganiu anemii (żelazo), a także reguluje pracę układu mięśniowego (magnez).

5.

- Koncentrat pomidorowy -

pomidory to jedne z niewielu warzyw, które im bardziej przetworzone tym lepiej. W koncentracie pomidorowym oraz w ketchupie dobrej jakości znajduje się bardzo dużo likopenu - silnego przeciwutleniacza chroniącego nas przed nowotworami i chorobami układu krwionośnego.

6.

- Klopsiki w sosie własnym -

mięso zawiera duże ilości żelaza, które jest wskazane u osób zagrożonych niedokrwistością wynikającą z niedoboru tego pierwiastka. Poza tym, białko zwierzęce jest białkiem pełnowartościowym, czyli zawierającym wszystkie aminokwasy niezbędne dla organizmu. Najlepiej wybierać chude mięsa, np. kurczaka, indyka lub coraz bardziej popularne mięso z zająca lub królika.

7.

- Makaron świderki -

dobre źródło energii
oraz witamin z grupy B.

8.

- Mleko -

ma swoich zwolenników
i przeciwników. Jednak należy
pamiętać, że mleko jest dobrym
źródłem białka, witamin
i składników mineralnych,
w tym wapnia, który zapobiega
kruchości i łamliwości kości.
Niektóre osoby mają uczulenie
na białka mleka krowiego
lub wykazują nietolerancję
laktozy (cukier mleczny).
W tych przypadkach
należy zrezygnować
ze spożywania mleka.

9.

- Olej rzepakowy -

tłuszcz dobry do smażenia, jednak
powinno się ograniczyć jego ilość
do 2-3 łyżek dziennie. Nie można
całkowicie zrezygnować
z tłuszczów, ponieważ w nich
rozpuszczają się ważne dla
organizmu witaminy A, D, E i K.
Nie powinno się smażyć potraw
w głębokim tłuszczu, a tuż
po zdjęciu z patelni powinno się
odsączyć danie na ręczniku
papierowym.

10.

- Płatki kukurydziane -

zawierają węglowodany
złożone, które wolno
uwalniają się z jelit do krwi.
Ponadto, są bogatym
źródłem witaminy C oraz
witamin z grupy B. Trzeba
jednak pamiętać, że płatki
kukurydziane zawierają
duże ilości sodu, który
podwyższa ciśnienie krwi,
więc powinny być
spożywane z umiarem.

11.

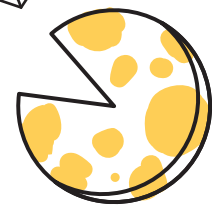
- Ryż biały -

jest dobrym źródłem energii
dla organizmu, a przy tym jest lekkostrawny
i dobrze tolerowany przez przewód
pokarmowy. Często polecany przez
dietetyków przy biegunkach, ponieważ
ma działanie zapierające.

12.

- Ser podpuszczkowy -

jest to ser tłusty, dlatego
nie powinien pojawiać się
w diecie zbyt często.
Z drugiej jednak strony,
zawiera znaczne ilości
wapnia, który zapobiega
osteoporozie i wpływa
na prawidłowe
funkcjonowanie mięśni.
Należy więc spożywać
ser żółty podpuszczkowy
z umiarem.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS
Z WYKORZYSTANIEM NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW Z PROJEKTU:

Śniadanie:

2 kromki pieczywa cienko posmarowane masłem + 2 plastry wędliny lub 2 plastry sera żółtego + ½ pomidora lub 3 rzodkiewki.
Szklanka herbaty (z ograniczeniem cukru - max. 1 łyżeczka).

II Śniadanie:

Owoc, np. jabłko + jogurt naturalny (małe opakowanie 150-200g).

Obiad

3 małe klopsiki mięsne (200 g) + ½ woreczka lub 3-4 łyżki ugotowanej kaszy jęczmiennej + ok. 5 łyżek gotowanej marchewki z groszkiem.
1-2 szklanki wody mineralnej.

Podwieczorek:

Ryż z musem jabłkowym *(3 łyżki ryżu ugotować w lekko osolonej wodzie. W międzyczasie obrać i wydrążyć jabłko. Pokroić w kosteczkę. Prażyć z 1 łyżką wody aż jabłko będzie miękkie. Można dodać szczyptę cynamonu do smaku. Ryż podawać z musem jabłkowym).*
Szklanka herbaty (z max 1 łyżeczką cukru).

Kolacja:

Twarożek wiejski (ziarnisty) lub 2 plastry sera białego (ewentualnie żółtego) + ½ pomidora, 3 rzodkiewki i ½ papryki + 1 kromka pieczywa cienko posmarowana masłem.
Szklanka herbaty (z max. 1 łyżeczką cukru).

Pomiędzy posiłkami pić wodę (6-8 szklanek)!

CHCESZ SPRAWDZIĆ CZY ZDROWO SIĘ ODŻYWIASZ? WYPEŁNIJ KRÓTKĄ ANKIETĘ!

1) Ile posiłków spożywasz w ciągu dnia?

a) 1-2
b) 2-3
c) 4-5

2) Jak często w ciągu dnia spożywasz warzywa?

a) 1-3 razy
b) Minimum 4 razy
c) W ogóle nie jadam warzyw

3) Jak często w tygodniu pijesz słodkie napoje gazowane typu cola?

a) Codziennie
b) 4-5 razy w tygodniu
c) Max. 1-2 w tygodniu

4) Jak często jesz słodycze, ciasta?

a) Codziennie
b) Raz na jakiś czas
c) Nie jadam słodyczy

5) Jak dużo czasu w ciągu dnia spędzasz w ruchu, podczas którego serce szybciej bije, a na czole pojawiają się krople potu?

a) W ogóle
b) 5-10 min.
c) Powyżej 15 min.

Aby uzyskać wynik, podlicz ile punktów otrzymałeś. Odpowiedź **a) zawsze ma wartość 1 punktu**, odpowiedź **b) - 2 punkty**, odpowiedź **c) - 3 punkty**.

Jeśli uzyskałeś 5-7 punktów - Twój styl odżywiania nie jest zbyt dobry. Musisz wprowadzić zmiany. Najlepiej od dziś!
Jeśli uzyskałeś 8-13 punktów - jest kilka błędów w Twoim żywieniu, popraw je, a będziesz zdrowszy!
Jeśli uzyskałeś 14-15 punktów - to znaczy, że odżywiasz się dobrze!

TANIE DANIE. SPOSOBY NA OSZCZĘDNE PLANOWANIE ZDROWEGO ŻYWIENIA.

Mówiąc o zdrowym żywieniu, wymienia się kolejno: urozmaicona, bogata dieta, wysokiej jakości produkty, ściśle przebadana żywność, atestowane wody i soki, zdrowe tłuszcze, mało cukru, żywność jak najmniej przetworzona. Wiele osób może jednak pomyśleć: świetnie, ale skąd na to wziąć pieniądze? W rzeczywistości przy niskim budżecie nie musimy rezygnować ze zdrowego stylu odżywiania, musimy tylko poświęcić temu więcej uwagi i pracy.

MAJĄC DO DYSPOZYCJI OGRANICZONY BUDŻET POWINNIŚMY KIEROWAĆ SIĘ NASTĘPUJĄCYMI ZASADAMI:

DOKŁADNIE PRZEMYŚLANE ZAKUPY

Dużym problemem w racjonalnym żywieniu może być fakt, iż żyjemy w erze konsumpcji, gdzie cotygodniowe wyprawy do supermarketu stały się już zwyczajem. Kuszą promocje i degustacje nowych produktów, a to z pewnością nie służy naszemu zdrowiu. Kupując w hipermarketach kupujemy "oczami" i zazwyczaj nabywamy zbędne produkty, przynajmniej częściowo. Ponadto nie dopasowujemy ilości produktów do rzeczywistych naszych potrzeb.

Jednak istnieje kilka sposobów aby **"nie dać się"** supermarketom:

- Prowadź notatki. W natłoku codziennych obowiązków trudno jest zapamiętać wszystkie wydatki, dlatego warto zapisywać każdą wydaną złotówkę. Już sam ten fakt spowoduje ograniczenie zakupów.
- Przeznacz sobie konkretną, realną sumę pieniędzy na dany tydzień i trzymaj się limitu.
- Zawsze sporządzaj listę zakupów i trzymaj się jej.
- Na rozsądne i ekonomiczne zakupy trzeba trochę czasu. Warto porównać ceny tego samego produktu różnych firm czy w różnych opakowaniach. np. ryż lub kasza sprzedawane w kilogramowych paczkach będą tańsze od tych do gotowania w torebkach, na dodatek łatwiej uniknąć marnowania

resztek. Kupując, szacuj czy bardziej opłaca się kupić opakowanie zbiorcze czy pojedyncze, szczególnie, gdy produkt ma krótką przydatność do spożycia. Kupuj takie porcje, które na pewno w szybkim tempie znikną z lodówki.

- Nie chodź głodny do supermarketu. Istnieje wtedy prawdopodobieństwo, że kupisz więcej i nie oprzesz się degustacjom.
- Nie daj się skusić promocjom. Czasem sprzedawany w ich ramach towar jest niskiej jakości, albo na tyle nietrwały, że wychodzi "skórka za wyprawkę".
- Nie kupuj gotowych dań (pierogi, kotlety).
- Nie kupuj gotowych półproduktów. W supermarketach jest wiele pięknie zapakowanych, specjalnie przygotowanych, umytych i porcjowanych produktów (mięsa, warzywa) do szybkiego skomponowania posiłku, np. odfiletowane ryby (ryba w całości wyjdzie taniej), gotowe szaszłyki, porcjowane przyprawione mięsa na grill. Włoszczyznę kupuj na wagę, a nie w pęczkach, bo wtedy jesteś pewny, że masz jej tyle, ile trzeba i nie zostanie Ci np. pięć niepotrzebnych marchewek.
- Trzymaj się z dala od półek z produktami, których powinieneś unikać (drogie, puste kalorie, alkohol, słodycze, przekąski). W ogóle słodycze to "pożeracze" pieniędzy. Naucz się nie ulegać telewizyjnym reklamom słodkich przekąsek, batonów i ciastek. Nawet, jeżeli nie kosztują dużo, to i tak są bezwartościowe, co oznacza wyrzucanie pieniędzy. Zamiast ciasteczek, za te same pieniądze kup jogurt. Zamiast batonika - truskawki.

PODSTAWĄ DIETY POWINNY BYĆ PRODUKTY WĘGLOWODANOWE

- Podstawą naszej diety powinny być węglowodany, czyli produkty zbożowe: pełnoziarniste pieczywo, kasze, płatki. To dobra wiadomość, bo przynajmniej część tych produktów nie jest droga.
- Do wyboru jest wiele gatunków pieczywa z pełnego przemiału, od drogich (bułeczki razowe posypane ziarnami, ciemne ciabaty) po zwykły, znacznie tańszy, ale pełnowartościowy razowiec lub graham. Codziennie powinniśmy zjadać od 6-11 porcji tych produktów.

- Ze wszystkich produktów zbożowych to właśnie kasze dostarczają najwięcej błonnika i składników mineralnych. Dlaczego tak się dzieje, skoro wszystkie z tych produktów pochodzą ze zbóż? Tajemnica tkwi w najkrótszym procesie obróbki ziarna. Aby powstała kasza, wystarczy zebrać ziarno z pól i oczyścić je z niestrawnej części, a przed zjedzeniem ugotować. Ziarno kaszy to pełne ziarno – z łuską, zarodkiem i warstwą aleuronową. To właśnie w zarodku drzemie cała moc ziarna – jest on magazynem składników odżywczych dla kiełkującej rośliny. Bogaty jest więc w zdrowe tłuszcze, białko i witaminy (E, z grupy B). Łuska z kolei bogata jest w błonnik, a położona przy niej warstwa aleuronowa obfituje w witaminy z grupy B i składniki mineralne (magnez, żelazo, cynk).
- Tanie i zdrowe są płatki owsiane lub jęczmienne, te bez żadnych dodatków, zwłaszcza kiedy porównamy cenę z gotowymi mieszankami typu musli (nierzadko mocno słodzonymi). Jeśli chcemy jeść musli zróbmy je sami w domu, dodając pestki dyni lub słonecznika, rodzynki, orzechy (łuskane w torebkach są droższe od tych na wagę), a posłodzić możemy miodem lub dodać owoce suszone.
- Domowej roboty potrawy z mąki, typu pierogi, kluski, naleśniki nie są drogie, a są sycące.

ZAMIAST MIĘSA SPOŻYWAJ WIĘCEJ JAJ, SERA, RYB I NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- Ani dorośli, ani dzieci nie muszą codziennie jeść mięsa. Zdrowsza i lżejsza dla kieszeni będzie dieta częściowo wegetariańska, urozmaicona daniami z dużo tańszymi jajami, twarogiem czy roślinami strączkowymi.
- Jedzmy ryby, ale nie w postaci kosztownego łososia czy świeżego pstrąga. Filet z mintaja czy morszczuka to propozycja całkiem ekonomiczna.

WYSTARCZĄ NA OBIAD JEDNODANIOWE SYCĄCE POSIŁKI

- Jeśli tylko zupa - to porządna, która rozgrzewa i potrafi nasycić każdego: grochowa, gulaszowa, rosół z wkładką, żurek na golonce, kapuśniak, itp.
- Jeśli drugie danie - to bez zupy. Na obiad wystarczą jednogarnkowe, sycące, mięsno-warzywne potrawy typu zapiekanki, risotto, gulasze mięsno-warzywne, itp.

GOTUJ ZUPY NA WODZIE

Polska tradycja kulinarna każe nam robić zupy na mięsie i kościach. Nawet jeśli na bazę do wywaru damy same kości lub okrawki, to i tak podnosimy koszt zupy. A znacznie pogarszamy jej jakość. Gotujmy zupy bez wywarów mięsnych, róbmy je z warzyw, gęste, kremowe, dodając dla smaku nieco oliwy lub masła na koniec gotowania. Tak będzie zdrowiej i taniej.

WYKORZYSTUJ RESZTKI

Zawsze w lodówce znajdziemy coś niedojedzonego. Jeśli dłużej poleży, zepsuje się i będzie do wyrzucenia. Trzeba więc myśleć gospodarnie, zgodnie z hasłem „w mojej kuchni nic się nie marnuje”. Najczęściej w naszej kuchni marnują się: stare, czerstwe chleby i bułki, resztki wędlin, wyschniętych serów, kasze, makarony, ziemniaki, których ugotowało się za dużo na obiad, itp.

Staraj się tak gospodarować kupionym jedzeniem, by wyrzucać jak najmniej.

- Czerstwą bułkę można przeznaczyć na przemiał lub zrobić z niej grzanki, knedel czeski lub zapiec z farszem. Kromkę chleba razowego można wykorzystać do ukiszenia ogórków, buraków lub do zagęszczenia gulaszu.
- Resztki mięsa z obiadu można przerobić na potrawkę, risotto, albo farsz do pierogów, naleśników lub gołąbków.
- Z resztek sera można zrobić nadzienie, kotlety, zapiekanki.
- Resztki wędlin można pokroić i zamrozić, będą pasować do jajecznicy lub bigosu.
- Gdy ugotujesz za dużo makaronu, wykorzystaj go do sałatki lub zapiekanki, nadmiar ryżu podaj z prażonym jabłkiem, a z kaszy gryczanej wyczaruj kotleciki z białym serem i szczypiorkiem.
- Nadmiar ziemniaków z obiadu można wykorzystać do krokietów, klusek śląskich, kopytek, pierogów ruskich, zapiekanek, sałatek.

ZAMIAST KUPOWAĆ, ZRÓB SAM W DOMU

- By wydać mniej i mieć pewność, że jemy coś wartościowego, poświęćmy jedno popołudnie na chałupniczy wyrób pierogów, klusek, kotletów, itp. Nie kupujmy gotowych ciast, lepiej upiec je samemu.
- Róbmy przetwory domowe, zwłaszcza kiedy mamy swoje warzywa i owoce.
- Jednak nie zawsze opłaca się sporządzać przetwory z finansowego punktu widzenia, trzeba policzyć koszt cukru, owoców, warzyw (jeśli nie mamy swoich).
- Soki można śmiało robić samemu w sokowirówce; na dodatek będą zdrowsze.

PRZECHOWUJ Z GŁOWĄ

Istotnym elementem w zdrowym i oszczędnym gospodarowaniu jedzeniem jest jego właściwe przechowywanie. I o ile wiadomym jest, że produkty suche typu np. mąki, makarony, kasze czy kawy i herbaty przechowywać należy w miejscach gdzie jest sucho i ciemno, to przechowywanie w lodówce i mrożenie budzi czasem kontrowersje. Poniżej garść kluczowych informacji jak to robić dobrze i mądrze, aby nic nam się nie zepsuło i nie zmarnowało! Jak się okazuje, nie wszędzie w lodówce panuje taka sama temperatura i to właśnie te różnice mają kluczowe znaczenie.

Górna półka:

Wszelkie produkty oznakowane przy użyciu zwrotu „po otworzeniu przechowuj w lodówce" powinny być przechowywane na środkowych półkach (4-5°C) lub na półce górnej (8°C).

Na wyższych półkach przechowujemy mleko i przetwory mleczne, jajka, dżemy i powidła, a także surówki i sałatki.

Środkowe półki:

Na środkowych półkach przechowujemy produkty o krótkiej trwałości, jak np. pokrojoną wędlinę, również wszelkie sery. Można je przetrzymać kilka dni, najlepiej kierować się terminem przydatności do spożycia podanym na opakowaniu. Wstawiamy tu też domowe potrawy, np. gotowe kotlety, garnek z zupą, a także ciastka. Pamiętaj, gotową żywność możesz przetrzymać nie dłużej niż dwa - trzy dni – gotowe potrawy przechowujemy wyłącznie w szczelnie przykrytych garnkach, pojemnikach.

Dolna półka:

Najbardziej zimnym miejscem w lodówce jest dolna półka znajdująca się ponad pojemnikami dla warzyw (2°C). Jest to miejsce przeznaczone dla świeżego mięsa i ryb. Ułożenie tych produktów na dole ma dodatkowe znaczenie – zapobiega skapywaniu z nich płynu na inne produkty. Pamiętajcie, by jedzenie surowe było oddzielone od gotowego do spożycia. Najlepiej przeznaczyć na nie inne półki.

Dolne szuflady:

Szuflady na dole (do 10°C) są przeznaczone dla warzyw i owoców, które w niższych temperaturach mogłyby zostać uszkodzone. Warzywa i owoce, które nie są jeszcze w pełni dojrzałe należy przechowywać w temperaturze pokojowej!

Nać pietruszki, szczypiorek, sałatę itp. przechowujemy w podziurkowanych woreczkach foliowych lub przed włożeniem do lodówki owijamy mokrym papierem – będą wtedy dłużej świeże. Pietruszkę, marchewkę, seler itp. przechowujemy w papierowych torbach.

Owoce nietrwałe, np. truskawki, maliny przechowujemy na dole lodówki na talerzu lub w miseczce. Myjemy je dopiero po wyjęciu z lodówki. Jabłka, gruszki itp. nie przechowujemy w lodówce.

Boczne półki:

Pojemniki lub półki na wewnętrznej stronie drzwi lodówki (10-15°C) są przeznaczone dla produktów, które wymagają tylko lekkiego schłodzenia. Na półkach tych możemy przechowywać masło, olej, chrzan, musztardę, ketchup, sosy, soki i napoje.

Na drzwiach lodówki znajduje się też często pojemnik na jajka. Należy pamiętać, że jajka możemy przechowywać w lodówce 2-3 tygodnie. Nie należy myć jajek przed schowaniem do lodówki, ponieważ zmywamy warstwę ochronną, którą jest pokryta skorupka jajka. Warstwa ta chroni jajko przed dostaniem się do środka różnych drobnoustrojów. Ale koniecznie musimy odizolować jajka od innych produktów!

KILKA DOBRYCH RAD NA TEMAT PRZECHOWYWANIA ŻYWNOŚCI W LODÓWCE:

Jak pakować?

W lodówce krąży stosunkowo suche powietrze. Żeby jedzenie nie uległo zeschnięciu, najlepiej przechowywać je w pojemnikach, specjalnym pergaminowym papierze lub folii spożywczej.

- Aby lodówka sprawnie działała, nie powinno się wkładać do niej zbyt dużo jedzenia.
- Nie należy wkładać do lodówki dużych ilości ciepłego pożywienia, ponieważ to podwyższa temperaturę w całej lodówce. Najpierw trzeba schłodzić żywność w temperaturze pokojowej.
- Należy stosować zasadę „pierwsze kupione – pierwsze spożyte". Produkty zakupione ostatnio najlepiej jest umieścić za tymi, które są już w lodówce.

Warzywa nie zawsze w lodówce!

Wbrew obiegowym opiniom niektóre produkty nie wymagają przechowywania w lodówce, a nawet w takich warunkach tracą swą jakość. Są to np. pomidory, rośliny strączkowe, ogórki, papryka i cukinia. Po wyjęciu z lodówki dostają one plam, pogarsza się też ich smak. Warzywa i owoce, które powinny dojrzeć przed spożyciem, również powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej. Wszystkie warzywa korzeniowe, ziemniaki i owoce o większej trwałości jak jabłka, można na kilka dni schować do szafki. Pieczywo przechowywane w lodówce szybciej czerstwieje, za to zamrożone zachowa świeżość przez bardzo długi okres czasu.

Zamrażarka:

Do komory zamrażarki najlepiej wkładać wszelkiego rodzaju mrożonki (np. mrożone warzywa, owoce, frytki, przetwory mączne – pierogi, knedle, ciasta, pizze), a także gotowe potrawy mięsne, które mamy zamiar zjeść dopiero za kilka dni.

ŁATWO ZROZUMIEĆ, IŻ ODPOWIEDNIE GOSPODAROWANIE ŻYWNOŚCIĄ ORAZ ROZSĄDNIE ZAPLANOWANE ZAKUPY, **POZWOLĄ NAM ZAOSZCZĘDZIĆ CAŁKIEM SPORO PIENIĘDZY W DOMOWEJ SKARBONCE**. WYSTARCZY TYLKO ODPOWIEDNIA WIEDZA I DOBRE CHĘCI!

A OTO proste przepisy NA POTWIEDZENIE PRZEDSTAWIONYCH POWYŻEJ TEORII...

PĘCZAK NA MLEKU Z GRUSZKĄ I KOKOSEM

Składniki:

- 3-4 łyżki kaszy pęczak
- 3/4 szklanki dowolnego mleka
- 2 łyżki wiórek kokosowych
- 1 gruszka

WYKONANIE: Do rondelka wlać 1/2 szklanki mleka. Do zagotowanego mleka wsypać kaszę i gotować na wolnym ogniu ok. 20 minut, mieszając co jakiś czas, aby się nie przypaliło. Gdy kasza wchłonie cały płyn, a będzie jeszcze twarda - dolać mleka i gotować dalej. Gruszkę obrać i kroić w kostkę, dodać do gotującej się kaszy, gdy danie jest już prawie gotowe. Trzeba uważać, aby gruszka się nie rozgotowała. Gdy kasza jest już miękka, wyłączyć ogień, dodać wiórki kokosowe i gotowe.

KASZA ZAPIEKANA Z SEREM ŻÓŁTYM LUB BRYNDZĄ

Składniki:

- 50 dkg kaszy jęczmiennej
- 75 dkg bryndzy lub sera żółtego
- 5 żółtek
- 2,5 szt. siekanej zielonej pietruszki
- 300 ml śmietany
- sól do smaku

WYKONANIE: Do rondelka wlać 1/2 szklanki mleka i ugotować w nim kaszę. Wysmarować naczynie żaroodporne tłuszczem, ułożyć połowę kaszy, przykryć startym serem wymieszanym z żółtkiem i solą. Położyć pozostałą część kaszy. Całość zalać śmietaną z pozostałą częścią żółtek. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 20 min. Po wyjęciu posypać pietruszką.

KOTLETY Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z GRZYBAMI

Składniki:

- 25 dkg kaszy jęczmiennej
- 1 litr wody
- 4 dkg suszonych grzybów
- 1 cebula
- 2 jajka
- bułka tarta
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

WYKONANIE: Kaszę ugotować na półsypko. Umyte grzyby moczyć ok. 1 godz. w przegotowanej, letniej wodzie, a następnie w tej samej wodzie je gotować przez 50 min. Grzyby z połową ugotowanej kaszy zemleć oraz dodać resztę kaszy. Drobno pokrojoną cebulę podsmażyć i dodać do kaszy. Powstałą masę przyprawić solą i pieprzem oraz dodać jajka, dokładnie wymieszać. Z przygotowanej masy formować kotleciki obtoczone w bułce tartej. Podawać z sosem grzybowym przygotowanym z wywaru pozostałego z gotowania grzybów.

KROKIETY DZIADOWSKIE

Składniki:

- czubata szklanka ugotowanej kaszy gryczanej
- szklanka ugotowanych ziemniaków
- szklanka zasmażonej kiszonej kapusty
- 10 pieczarek
- 1 cebula
- ząbek czosnku
- 2 jajka
- sól, pieprz
- łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki zmiażdżonego kminku
- tarta bułka
- tłuszcz, olej

WYKONANIE: Na niewielkiej ilości tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulkę, ząbek czosnku i pieczarki. Kaszę, ziemniaki, kapustę, cebulę z pieczarkami przepuścić przez maszynkę do mielenia. Do masy dodać jajko, przyprawy, natkę, doprawić wg smaku tak, by krokiety były pikantne. Z masy formować krokiety. Jeżeli masa jest zbyt rzadka wystarczy dosypać do niej bułki tartej. Każdego krokieta panierować w jajku i bułce tartej, a następnie smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu do zrumienienia. Podawać z barszczem czerwonym albo sosem grzybowym lub pieczarkowym.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KIEŁBASĄ

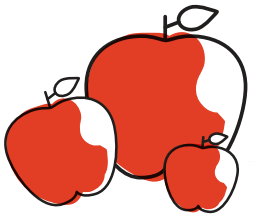
Składniki:

1 opakowanie makaronu typu świderki
5-6 dużych pieczarek
puszka kukurydzy
50g tartego sera żółtego
¾ szklanki mleka
2 jajka
1 pęczek natki pietruszki
3 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki ketchupu
2 łyżki oleju
sól
pieprz czarny
gałka muszkatołowa

WYKONANIE: Makaron należy ugotować w dużej ilości osolonej wody. Najlepiej na półmiękko. Z kiełbasy zdjąć skórkę (o ile jest to konieczne) i przekroić wzdłuż na pół. Następnie pokroić w plasterki. Przesmażyć ją na patelni na niewielkiej ilości oleju. Pieczarki umyć, osuszyć i pokroić na 4-6 części. Natkę drobno posiekać. Makaron, odsączoną kukurydzę i usmażoną kiełbasę wymieszać ze sobą, dodać pieczarki i natkę pietruszki. Całość przełożyć do naczynia żaroodpornego wysmarowanego niewielką ilością tłuszczu. Jajka rozmącić w mleku, doprawiać solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Polać całość przygotowanego dania i wstawiać do nagrzanego wcześniej piekarnika. Temperatura pieczenia to 200 stopni (przez 20 minut).

W tym czasie koncentrat i ketchup wymieszać z niepełną szklanką wody, doprawić solą i pieprzem. Polać zapiekankę oraz posypać startym serem. Następnie piec jeszcze 10 minut.

DŻEM Z JABŁEK



Składniki:

2 kg jabłek
1 kg cukru
pół szklanki wody

WYKONANIE. SPOSÓB PIERWSZY: Umyć 1kg jabłek niezupełnie dojrzałych i łatwo rozgotowujących się, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne. Do 1 kg jabłek dodać pół szklanki wody, rozgotować pod przykryciem i gorące przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać 1 kg cukru i mieszając doprowadzić do wrzenia. Drugi kilogram jabłek obrać, wydrążyć gniazda nasienne, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i dodać do wrzącego przecieru. Gotować do chwili, aż odparuje woda, ciągle mieszając, gdyż dżem bardzo łatwo się przypala. Wówczas dżem uzyska należytą krzepliwość, a starte jabłka szklistość. Dżem jabłkowy można aromatyzować dodając żółtą część skórki cytrynowej, którą po ugotowaniu dżemu trzeba wyjąć, lub dodając około 20 dag skórki pomarańczowej gotowanej w cukrze.

WYKONANIE. SPOSÓB DRUGI: Niedojrzałe jabłka (spady) umyć, wykroić części robaczywe i obite, włożyć do garnka i zalać wodą w takiej ilości, aby zaledwie je przykryła. Gotować powoli pół godziny, a następnie odcedzić sam sok. Odmierzyć jedną szklankę soku oraz 60-70 dag cukru. Najpierw zagotować wyciąg, dodać cukier i razem zagotować syrop. Do syropu dodać 1 kg jabłek, np. Antonówek, obranych i startych na tarce z dużymi oczkami. Gotować do chwili, aż owoce będą szkliste, a syrop uzyska właściwą krzepliwość. Do tego dżemu można również dodać skórki cytrynowej lub pomarańczowej jako środka aromatyzującego i poprawiającego smak i zapach dżemu. Gorący dżem włożyć do wymytych i wyparzonych słoików, które następnie należy uszczelnić.

KONFITURA Z MORELI LUB ŚLIWEK WĘGIEREK

WYKONANIE: Dojrzałe, jędrne owoce sparzyć, obrać ze skórki i oddzielić pestki lub pozostawić połówki ze skórką. Połowę ilości cukru rozpuścić w 0,4 litra wody. Do wrzącego syropu włożyć połówki moreli i doprowadzić do wrzenia, a następnie odstawić co najmniej na 12 godzin. Następnie dodać połowę pozostałego cukru i znów doprowadzić tylko do wrzenia i odstawić. Przy trzecim podgrzewaniu dodać resztę cukru i konfiturę bardzo powoli podgotować, zebrać piankę. Gorącą włożyć do słoików i natychmiast je uszczelnić.

Składniki:

1 kg moreli lub śliwek czy brzoskwiń
1 kg cukru
2 szklanki wody

JABŁKA SUSZONE

WYKONANIE: Do suszenia przeznacza się owoce dojrzałe, lecz twarde. Jabłka obite lub robaczywe można również suszyć, ale przed suszeniem należy je cienko obrać ze skórki, pokroić w ósemki lub krążki, wydrążyć gniazda nasienne i oddzielić części obite lub robaczywe. Krążki schną znacznie szybciej i dlatego taki kształt jest zalecany do suszenia. Obrane i pokrojone jabłka najlepiej zalać wodą zakwaszoną kwasem cytrynowym. Suszyć do uzyskania suszu elastycznego, lecz nie wydzielającego płynu podczas rozcierania w palcach.

SUSZONA WŁOSZCZYZNA

WYKONANIE: W skład włoszczyzny wchodzą: marchew, seler, por, pietruszka, kapusta włoska, niekiedy cebula. Marchew, pietruszka seler należy - po bardzo dokładnym oczyszczeniu i umyciu - pokroić ostrym nożem w cienkie, podłużne plasterki. Następnie każde warzywo osobno zanurzyć na 2 minuty (najlepiej na cedzaku) do wrzącej wody. Po upływie tego czasu wyjąć, przelać zimną wodą i po dokładnym osączeniu rozłożyć cienką warstwą na sicie. Suszyć najpierw w temperaturze pokojowej, a następnie dosuszać w letnim piekarniku. Por oczyścić z zewnętrznych, uszkodzonych liści, bardzo dokładnie wymyć i po odsączeniu z wody pokroić razem z częściami zielonymi w cienkie pierścienie, rozsypać cienką warstwą na sicie i wysuszyć. Liście kapusty włoskiej - po oddzieleniu grubych nerwów liściowych, które schną znacznie dłużej niż same liście - pokroić w kostkę i również rozsypane na sitach wysuszyć. Wysuszone warzywa można zmieszać zachowując proporcje stosowane przy zestawie włoszczyzny lub przechowywać dobrze wysuszone każde oddzielnie w szczelnie zamkniętych słoikach.

KOMPOT Z WIŚNI LUB CZEREŚNI

Składniki:

1 kg owoców
0,20-0,50 kg cukru
0,4 litra wody

WYKONANIE: Z cukru i wody gotujemy zalewę. Czereśnie z odmian wielkoowocowych umyć, oberwać ogonki, ułożyć w słojach. Natomiast wiśnie najpierw należy wydrylować, a dopiero później ułożyć w słojach o małej pojemności. Do kompotu z czereśni zalewa powinna być mniej słodka, natomiast do kompotu z wiśni należy stosować syrop bardziej słodki. Do kompotu z mało aromatycznych czereśni można dodać skórkę cytrynową lub kilka malin. Owoce w opakowaniach o pojemności 0,5 litra trzeba pasteryzować 20 minut, natomiast w większych 5 minut dłużej.

JABŁKA W SOKU WŁASNYM

WYKONANIE: Jabłka odmian aromatycznych, np. Antonówki, po umyciu bardzo cienko obrać ze skórki, pokroić owoce na ćwiartki i wydrążyć gniazda nasienne. Do emaliowanego naczynia wlać bardzo małą ilość wody (na dno), wsypać jabłka i mieszając częściowo je rozdzielić, a następnie gorące jabłka włożyć do słojów. Czas pasteryzacji owoców w słoikach 0,5 litra wynosi 15 minut, w większych - 20 minut w temperaturze 95°C.

MARMOLADA Z OWOCÓW MIESZANYCH

Składniki:

0,5 kg przecieru z agrestu
0,5 kg przecieru z truskawek
0,5 kg przecieru z czarnej porzeczki
1 kg cukru

WYKONANIE: Wszystkie przeciery zmieszać i podgotować w jednym naczyniu, następnie dodać cukier i dogotować do właściwej gęstości, którą uzyskuje się wówczas, gdy masa przetworu osiągnie około 2,10 kg. Gorącą marmoladę przełożyć do wymytych i wygotowanych opakowań i zaraz uszczelnić.

MIZERIA Z OGÓRKÓW PASTERYZOWANA

WYKONANIE: Młode ogórki z niezbyt wyrośniętymi nasionami bardzo dokładnie wymyć, a następnie cienko obrać i pokrajać w niezbyt cienkie krążki. Pokrojone ogórki posolić, biorąc na 1 kg ogórków 15 gramów soli, skropić octem 6-cio procentowym, oprószyć mielonym pieprzem. Po godzinie ogórki układać w słojach zalewając je wytworzonym sokiem. Ogórki w opakowaniach o pojemności 0,5 litra pasteryzować w temperaturze 95 °C przez 20 minut.

PRZECIER Z POMIDORÓW

WYKONANIE: Do przygotowania przecieru wybiera się pomidory dojrzałe, lecz nie przejrzałe, bez plam i uszkodzeń. Zielone „piętki" trzeba odkroić, gdyż psują smak przecieru i jego barwę. Umyte pomidory pokroić nożem nierdzewnym w ćwiartki, włożyć do głębokiego garnka, lekko rozgnieść czystą drewnianą pałką. Rozgotować pomidory we własnym soku bez dodatku wody. Gorącą masę przetrzeć przez sito (najlepiej perlonowe), na którym razem ze skórkami pozostają również pestki. Przecieranie przez cedzak i pozostawianie w przecierze pestek jest niewskazane. Gorący przecier można nieco osolić do smaku i od razu nalewać do butelek, uprzednio wymytych i wyparzonych. Zamknięte butelki wstawić do wody o podobnej temperaturze, aby nie popękały i ogrzewać, nie dopuszczając do wrzenia wody. Butelki lub słoje o pojemności 0,5 l ogrzewać 15 minut, butelki większe 20 minut. Butelki zamknięte zwykłymi korkami, po skończonej pasteryzacji i ochłodzeniu należy zalać lakiem lub pechem albo nawet stearyną.

JABŁKA KWASZONE

WYKONANIE: Jabłka kwaszone można przechować w zimnej piwnicy do późnej wiosny. Najlepsze do kwaszenia są Antonówki lub Glogierówki. Wybierać należy sztuki zdrowe, nie robaczywe, nie obite, raczej mniejsze. Najlepszym naczyniem do kwaszenia jabłek jest drewniana beczka lub duży garnek kamienny. Naczynie musi być bardzo dokładnie wymyte, wyparzone, bo od jego czystości zależy trwałość i smak kwaszonki. Dno beczki czy garnka należy wyłożyć czystymi liśćmi czarnej porzeczki lub wiśni. Umyte jabłka układać ciasno, lecz nie wciskać, aby się nie odgniotły. Na wierzchu, aby jabłka nie stykały się z denkiem, układamy również liście. Wypełnione naczynie przycisnąć denkiem i kamieniem, a następnie ostrożnie napełnić zalewą przygotowaną w następujący sposób: 5 litrów wody, 35 dag soli, 25 dag cukru zagotować, a gdy zalewa wystygnie, wlać do beczki. Po okresie burzliwiej fermentacji, gdy zalewa opadnie, należy dodać zalewę przygotowaną w ten sam sposób. Kwaszone jabłka wybieramy z naczynia łyżką drewnianą, której nie używamy do innych celów. W miarę ubywania jabłek, boki beczki trzeba przecierać wilgotną ścierką zamoczoną w mocno osolonej wodzie, aby zapobiec rozwijaniu się pleśni na pustych ścianach beczki.

EDUKACJA EKONOMICZNA.

Nie masz kontroli nad swoimi wydatkami?
Cały czas masz wrażenie, że niczego nie kupiłeś, a wydałeś pieniądze?
Innym starcza do pierwszego, a Tobie nie?

Jeśli odpowiedziałeś/aś choć na jedno z pytań TAK, ta część poradnika jest dla Ciebie.

Oczywiście zawsze możesz powiedzieć, że za mało zarabiasz i dlatego nie masz pieniędzy. Osoby, które zarabiają wysokość kilku średnich krajowych też mają problem z zamknięciem swojego budżetu rodzinnego. Długi mają ludzie bez względu na zarobki. Niestety nie mamy możliwości zapewnienia Ci lepszego wynagrodzenia, ale możemy pomóc Ci zaoszczędzić pieniądze, którymi dysponujesz.

SPRAWDŹ ILE MASZ PIENIĘDZY

Namawiamy Cię do stworzenia własnego planu budżetu domowego. Nie musisz być dobry z matematyki ani nie musisz mieć specjalistycznych narzędzi. Do stworzenia budżetu domowego niewiele potrzebujesz. Wystarczy kartka papieru. Idealny będzie zwykły zeszyt.

Spisz wszystkie pieniądze, które trafiają do Twojego portfela. Mogą to być: pensja, wynagrodzenie za zlecenie, zasiłki i zapomogi, dodatki (np. mieszkaniowe czy na opał), wynagrodzenie za prace sezonowe, pieniądze, które otrzymałeś/aś w prezencie itp.

ZASTANÓW SIĘ NA CO WYDAJESZ PIENIĄDZE!

Spisywanie wydatków przyda nam się również przy planowaniu zakupów. Zbieraj wszystkie paragony za zakupy. Poproś również o to rodzinę. Paragony przechowuj w kopercie lub w innym pojemniku i raz w tygodniu wpisuj do swojego budżetu. Zacznij od najprostszego podziału wydatków. Z czasem dostosujesz wygląd budżetu do swoich potrzeb.

Propozycja wydatków:

1. **Jedzenie**	zakupy artykułów spożywczych, ale również jedzenie na mieście, w stołówce itp.
2. **Opłaty za mieszkanie**	czynsz, wynajem
3. **Inne opłaty i rachunki**	światło, gaz, telewizja, Internet, opłaty w szkole
4. **Zdrowie, higiena i chemia**	wydatki na leki, chemia do domu, kosmetyki
5. **Ubranie**	buty i ubrania dla całej rodziny
6. **Transport**	bilety, paliwo, opłaty za samochód

Spisywanie wydatków przyda nam się również przy planowaniu zakupów. Jeśli planujesz coś kupić zaraz po otrzymaniu wynagrodzenia, zasiłku czy innym przypływie gotówki, spisane wydatki pozwolą Ci określić na co nie wystarczy Ci pieniędzy w tym miesiącu.

Zastanawiasz się po co masz spisywać wydatki, skoro nie masz wystarczającej ilości pieniędzy? Właśnie dlatego, że każda Twoja złotówka jest bardzo ważna, powinieneś/aś wiedzieć na co i kiedy ją wydajesz.

ZAPLANUJ WYDATKI

Spisywanie wydatków pokaże Ci na co wydajesz pieniądze. Na pewno od razu wychwycisz wydatki nieprzewidziane albo takie, które się powtarzają i takie, które są dla Ciebie zaskoczeniem. Pora zaplanować wydatki. Na początku miesiąca planuj na co wydasz pieniądze. Zaplanowanie wydatków na jedzenie czy opłaty za mieszkanie są stosunkowo łatwe, ale weź pod uwagę wydatki które mogą pojawić się nagle lub takie, o których zapomniałeś. Mogą to być: wydatki na opał, książki do szkoły, wakacje dla dzieci, uroczystości rodzinne np. ślub, komunia. Zastanów się, w którym miesiącu wydatki te pojawią się u Ciebie i spróbuj określić, ile na nie potrzebujesz środków. To właśnie będzie kwota, którą musisz zaoszczędzić. Niestety, nie wszystkie wydatki możemy przewidzieć. Nagłe wydatki to takie, których zupełnie się nie spodziewamy, a na pewno prędzej czy później wystąpią. Mogą to być wydatki na leki, mandat, zepsuty sprzęt domowy np. pralkę. Zaplanuj jakąś kwotę, którą będziesz odkładał/a na takie niezapowiedziane wydatki.

ZANIM KUPISZ!

Dokładnie sprawdzaj oferty. Zastanów się nad pakietami „trzeci za darmo” czy „drugi gratis”. Czy na pewno potrzebujesz tej usługi lub rzeczy? Sprawdź ceny w innych sklepach lub u innych producentów. Jeśli sprzedawca proponuje Ci nową usługę lub rzecz w „niezwykle atrakcyjnej ofercie ważnej tylko dzisiaj” powinien to być znak ostrzegawczy. Zawsze daj sobie czas na podjęcie decyzji. Spytaj też, ile masz czasu na odstąpienie od umowy lub zwrot artykułu. CZYTAJ UMOWĘ! Całą łącznie z tekstem napisanym drobnym drukiem. Nie przejmuj się, że to długo trwa. To Twoje pieniądze i Ty decydujesz na co je wydajesz.

Odkupuj. Na portalach internetowych można kupić sprzęt używany, ale również nowy, który komuś jest niepotrzebny. Możesz znaleźć kogoś w Twojej okolicy, wtedy nie płacisz za przesyłkę. Ubrania, meble, sprzęt AGD często można otrzymać za darmo. Ogłoszenia „oddam za darmo” można również znaleźć w gazetach. Zastanów się czy nie masz w domu rzeczy, których nie używasz, a możesz je komuś odstąpić. Często przechowujemy w domu rzeczy, których nikt z domowników nie używa, a tracą one na wartości. Możesz też umieścić ogłoszenia wokół swojego domu. Może ktoś właśnie potrzebuje sprzętu, którego Ty nie używasz, a dla Ciebie będzie to dodatkowym źródłem pieniędzy.

Rób przetwory i własne produkty. Trzeba w ich przygotowanie włożyć więcej pracy, ale w zamian masz zdrowe, smaczne i tańsze produkty. Porozmawiaj ze znajomymi, może możecie wymieniać się wyprodukowanymi przetworami.

OSZCZĘDZAJ!

Woda. Czy wiesz ile wydajesz na zimną, a ile na ciepłą wodę? Zdarza Ci się puszczać wodę i z niej nie korzystać? Jeden prysznic to od 75 groszy do 2,5 zł (w zależności od czasu trwania i intensywności strumienia). Kąpiel w wannie z ciepłą wodą jest dużo droższa. Skracając czas zużywania wody możesz zaoszczędzić kilkadziesiąt złotych miesięcznie.

Elektryczność. Najwięcej prądu zużywa lodówka. Ustaw moc chłodzenia w zależności od ilości oraz rodzaju produktów. Nie każdy artykuł musi być mocno chłodzony. Zazwyczaj wystarczy temperatura od 6C do 8C. Zamrażalka zużyje mniej prądu jeśli będzie wypełniona. Nie zamrażaj powierza! Wyłącz zamrażalkę, jeśli jest pusta lub włóż do niej jakieś artykuły. Większość sprzętów AGD/ RTV pomimo, że są wyłączone znajdują się w stanie spoczynku. Czyli nie pracują, ale pobierają prąd. Odłączaj sprzęt od prądu!

ZAKUPY Z GŁOWĄ!

Przed pójściem do sklepu po zakupy spożywcze zaplanuj posiłki na cały tydzień. Sprawdź jakie zapasy masz w domu. Zaplanuj ich wykorzystanie. Zrób listę zakupów i w sklepie kup tylko rzeczy z listy. Kup taką ilość żywności, która jest Ci potrzebna. Nie zwracaj uwagi na promocje.

Ogranicz słodycze i napoje gazowane. Są to artykuły bez których możemy się obejść, a kosztują dużo. Słodycze, chipsy, napoje kupuj raz na jakiś czas. Nie przy każdych zakupach.

Ustal z dziećmi zasady Waszych zakupów. Często dzieci namawiają nas do kupna czegoś zupełnie niepotrzebnego. Może umówcie się, że dziecko może wybrać 1 rzecz za np. 4 złote.

Sprawdzaj skład produktów oraz cenę za kilogram. Zdarza się, że płacimy za kolorowe, atrakcyjne opakowanie, a nie za produkt. Czytaj skład produktów, a dowiesz się ile np. jest mięsa w parówkach lub owoców w dżemie. Wybieraj te o najlepszym składzie. W sklepach, obok ceny za sztukę, umieszczona jest również cena za kg. Sprawdzaj ją! Zdarza się, że np. masło ma różną wagę i od razu trudno jest porównać, które bardziej opłaca się kupić.

KILKA PORAD EKONOMICZNO - EKOLOGICZNYCH

Producenci domowej chemii usilnie próbują nas przekonać, że do posprzątania domu, wyeliminowania nieprzyjemnych zapachów i wypolerowania sztućców potrzebujemy 20 naładowanych chemią produktów. Pamiętajmy, że kupując laboratoryjnie wyprodukowany „świeży" zapach czy lśniące krany nie tylko napychamy portfele międzynarodowych korporacji, ale też zanieczyszczamy środowisko naturalne i narażamy swoje zdrowie na niebezpieczeństwo.

Oto nasza propozycja na trzy najtańsze, zdrowe i ekologiczne produkty:

- **Orzechy do prania (Sapindus mukorossi)** - Ich zalety już od wielu wieków znają mieszkańcy Indii i Nepalu. Łupiny orzechów piorących zawierają substancję zwaną saponiną. To właśnie ona jest naturalnym środkiem piorącym, który ma cechy odtłuszczające, a w kontakcie z wodą wytwarza naturalną substancję mydlaną. Orzechy piorące mają szerokie zastosowanie. Oprócz prania w pralce oraz prania ręcznego, można je także wykorzystywać do czyszczenia podłóg, szafek i sprzętów, jako środek myjący do zmywarki, jako szampon do włosów, jako preparat do czyszczenia sztućców, jako środek do mycia zwierząt, a także jako płyn do kąpieli. Orzechy piorące najłatwiej jest zakupić w sklepach internetowych z produktami ekologicznymi.

- **Ocet spirytusowy** jest kwasem, czyli wodnym roztworem kwasu octowego powstającym w wyniku fermentacji spirytusu. Jak widać wszystko sfermentuje, nawet spirytus... odpowiednio rozcieńczony :-). Mimo wszystko, należy pamiętać, że zanim powstał, najpierw była to woda plus czysty alkohol. Składniki wydają się więc być niegroźne, prawda? Obydwa mają dużą zdolność parowania, zatem nie bójmy się octu z jego nieco przykrym zapachem - krótko po użyciu zniknie, zwłaszcza gdy przewietrzymy pomieszczenie. Ocet doskonale radzi sobie z kamieniem i tłuszczem. Poniżej przykłady zastosowania:

  MYCIE SZYB I LUSTER: nie będą miały zacieków, gdy umyje się je wodą wymieszaną z octem (jedna łyżeczka octu na 1 litr wody).

- **KAMIEŃ Z ŻELAZKA PAROWEGO:** usuwa go bez trudu. Należy wlać do zbiorniczka ocet, włączyć sprzęt i zaczekać, aż cała zawartość odparuje. Zapach może mało atrakcyjny, ale działa. Zmiękczająco i zapobiegawczo zadziała wlewanie na co dzień wody przegotowanej z dodatkiem odrobiny octu (kilka kropel na 0,5 l wody). W ten sposób kamień w ogóle się nie tworzy, a prasowane rzeczy są dodatkowo zmiękczone.

- **KAMIEŃ W CZAJNIKU:** należy nalać ok. pół szklanki octu i zagotować. Pozostawić do wystygnięcia, następnie przepłukać czajnik i dwukrotnie zagotować świeżą wodę.

- **MUSZLA KLOZETOWA:** wymieszać kilka łyżeczek octu z mydłem w płynie, zostawić na kilka minut i wyszorować szczotką - za jednym zamachem załatwiamy mycie i dezynfekcję. Najlepiej nanieść środek spryskiwaczem, a jeśli to niemożliwe - nalać na szczotkę i lekko szorując rozprowadzić po całej muszli, odczekać kilka minut, porządnie wyszorować docierając do zakamarków i spłukać.

- **PŁYTKI CERAMICZNE, ARMATURA:** dodać do wody nieco octu i przetrzeć je gąbką zwilżoną w tym roztworze. Dobry sposób od czasu do czasu jako metoda walki z zaciekami od wody - najwygodniej aplikować spryskiwaczem. Po kilku minutach należy je przetrzeć czystą wodą.

- **SZKLANE NACZYNIA, KIELISZKI:** odzyskają blask, jeśli się je wypłucze w wodzie z octem. Ocet odtłuszcza i zmiękcza wodę, która spłynie z naczyń bez śladu. Można też zmodyfikować płyn do mycia naczyń i dolać do niego ok. 1 łyżeczkę octu.

- **ODŚWIEŻANIE BIELI:** należy rzeczy pozostawić na noc w roztworze wody i octu (12:1), a następnego dnia wyprać w pralce (nie wolno dodawać wybielacza chlorowego - trujące opary!!!). Szczególnie dobry sposób do obrusów i pościeli z bawełny.

- **PRANIE:** niewielką ilość octu można dodać do ostatniego płukania - ubrania będą miękkie, nie będą się elektryzować, a kolory nie spłowieją. To stary sposób stosowany w czasach, gdy płyny do płukania nie były powszechne, zwłaszcza do rzeczy farbujących. Ocet wyparuje i zostanie świeży zapach.

- **SZKLANA KABINA PRYSZNICOWA:** szorowanie roztworem octu i gorącej wody (1:1) przy pomocy myjki do naczyń, na koniec wystarczy spłukać wodą. Nie wolno stosować mikstur z octem na powierzchnie z pleksi, gdyż mogą zżółknąć! Mocno ciepły roztwór plus szorstka strona gąbki do naczyń doskonale sobie radzą ze śladami zaschniętej wody i mydła.

- **PLEŚŃ:** należy wymieszać w butelce ze spryskiwaczem pół szklanki wody i 4 łyżki octu. Spryskać wszystkie powierzchnie, na których wystąpiły ogniska pleśni. Metoda dobra i skuteczna dla świeżych oznak pleśni, która potrafi pojawić się także na plastikowej kratce zlewozmywaka!

- **MYCIE PODŁÓG PO REMONCIE:** (oprócz drewnianych i kamiennych!) dodanie octu do wody spowoduje rozpuszczenie wapna, które jest podstawowym składnikiem materiałów budowlanyc i wykończeniowych. Ocet rozpuszcza kamień, a więc doskonale usunie resztki gipsu, farby itp.

- **BOAZERIA, MEBLE DREWNIANE LUB W DREWNIANEJ OKLEINIE:** jeśli zmatowiały i poszarzały najlepiej zastosować mieszankę wody, octu i oliwy z oliwek (1:2:2). Przetarcie mebli zanurzoną w tym płynie ściereczką sprawi, że drewno nabierze życia, znikną też kółeczka po kubkach. To mikstura w 100% naturalna, którą można zastosować na meble o zniszczonym lakierze oraz te nowe, zabezpieczone ekologicznymi lakierami, bardzo wrażliwymi na uszkodzenia.

- **Soda - Soda oczyszczona** - używamy jej do pieczenia, ale swoje zastosowanie znajduje też w wielu innych dziedzinach, poniżej niektóre przykłady zastosowania:

  - **PRANIE:** używaj sodę razem z orzechami piorącymi, dzięki temu Twoje kolory będą bardziej trwałe, a Twoje białe pranie bardziej białe! Wystarczy ¼ szklanki do pojemniczka na proszek do prania. Dodając sody do prania nie musisz używać dodatkowych zmiękczaczy do wody, ponieważ soda ma właściwości zmiękczające.

  - **SPRZĄTANIE:** czyszczenie powierzchni kuchennych, zlewów, baterii, usuwania plam.

  - **PRZECIWKO NIEPRZYJEMNYM ZAPACHOM:** np. w lodówce lub szafce kuchennej.

- **GARNKI I SZTUĆCE:** przypalone patelnie i garnki, do czyszczenia sztućców.

- **ŁAZIENKA:** by wyczyścić uporczywe plamy w łazience, by uniknąć zatykania się rur - wystarczy raz w tygodniu zasypać je ¼ szklanki sody.

- **URODA:** jako delikatny codzienny peeling do twarzy i ciała, dodana do kąpieli pomoże usunąć zanieczyszczenia i pot ze skóry, jednocześnie czyniąc ją bardzo gładką.

Zalety orzechów do prania, sody i octu:

- **SĄ TANIE** - Jeden kg łupin orzechów wystarczy czteroosobowej rodzinie na 1 rok, w założeniu (2 prania tygodniowo). Cena 1 kg = 30 - 60 zł. Soda powszechnie dostępna w sklepach to wydatek 2 - 3 zł za 50g. Ocet - 0,5 l octu kosztuje mniej niż 2 zł;
- **NIE POWODUJĄ ALERGII** - Orzechy nie pozostawiają żadnego zapachu ani osadu na tkaninach, dlatego też są doskonałym środkiem piorącym dla alergików. Soda oczyszczona - NIE jest toksyczna, jest w pełni bezpieczna dla zdrowia;
- **SĄ EKOLOGICZNE** - orzechy i soda nie są szkodliwe dla organizmu człowieka, są całkowicie biodegradowalne. Orzechy są przyjazne dla środowiska, nie niszczą ubrań - materiał pozostaje delikatny, nie ulega zniszczeniu, a kolory długo pozostają intensywne;

Wady: ?*

*- nie stwierdzono

Nazywam się JAN KUROŃ i jestem SZEFEM KUCHNI.

Mój dziadek, Jacek Kuroń, zakładał pierwszy Bank Żywności w Polsce.

Teraz przyszła kolej na mnie!

Można powiedzieć, że jest to współpraca od pokoleń.

MISJA BANKÓW to ratowanie żywności przed zmarnowaniem i wpieranie żywnością osób potrzebujących.

W kuchni kieruję się takimi wartościami jak:

- ekonomia
- niemarnowanie żywności
- szacunek do produktu

Przy okazji staram się też żeby było smacznie.

Osoby potrzebujące, które otrzymują wsparcie żywnościowe z Banków Żywności w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa będą mogły **skorzystać z warsztatów**, których celem jest zdobycie wiedzy o zdrowym odżywianiu i przeciwdziałania marnowaniu żywności, umiejętności kulinarnych oraz gospodarowania własnym budżetem. Dzięki warsztatom uczestnicy wzmocnią swoje kompetencje samodzielnego prowadzenia gospodarstw domowych, nawiążą relacje społeczne oraz zdobędą wiedzę na temat znaczenia prawidłowego żywienia dla stanu zdrowia.

Jan Kuroń

NOTATKI

Banki Żywności

www.bankizywnosci.pl