

Podejmij wyzwanie

Przepisy na niemarnowanie

**Przepisy klientów sklepów społecznych
„Za stołem” w Gdyni**

Bank Żywności
w Trójmieście



Drodzy Przyjaciele!

Oddajemy do Waszych rąk publikację, która jest po części poradnikiem, co można zrobić z nadmiarową żywnością, po części zaś książką kucharską, powstałą w oparciu o przepisy klientów sklepu społecznego „Za stołem” w Gdyni.

Dlaczego powstała ta publikacja? Ponieważ w Polsce marnuje się prawie 5 milionów ton jedzenia rocznie. W Banku Żywności w Trójmieście nie tylko dostrzegamy ten problem, ale też staramy się mu aktywnie i skutecznie przeciwdziałać.

Ale nie działamy sami. Dlatego chcieliśmy przybliżyć Wam również sylwetki osób, które korzystają ze sklepów społecznych „Za stołem” w Gdyni.

Czym jest sklep społeczny? To miejsce, w którym można bezpłatnie otrzymać pomoc w formie jedzenia o krótkim terminie przydatności do spożycia. Pozyskujemy je z sieci handlowych, hurtowni i restauracji. Czyli, innymi słowy, pomagamy ludziom żywnością uratowaną przed zmarnowaniem.

Przepisy, które znajdziecie w niniejszej publikacji, przekazali nam klienci sklepów społecznych. To właśnie oni codziennie udowadniają, że z żywności, którą wiele osób by wyrzuciło, można przygotować smaczne i niebanalne potrawy.

Wszystkie składniki, które nasi klienci wykorzystali w swoich przepisach, są dostępne w sklepach społecznych. Oczywiście nie wszystkie można tam znaleźć codziennie, ale każdy z nich regularnie pojawia się na półkach.

Na kartach tej publikacji podpowiadamy Wam, jak nie marnować żywności, a co za tym idzie - jak nie marnować cennych zasobów naszej planety. Zapraszamy Was do podróży w krainę niecodziennych potraw i smaków, po której przewodnikami będą klienci sklepów społecznych.

A zatem...

...W DROGĘ!

Ile żywności marnujemy w Polsce?

4,8 mln ton rocznie



Źródło: wyniki badań IOŚ-PIB, SGGW w ramach projektu PROM, 2020 r.



Tak właśnie marnujemy.

A co robić, żeby nie marnować?



Piątka Banku Żywności

czyli

od dziś nie marnuję

Pierwsze „P”, czyli PORZĄDKUJ LODÓWKĘ

Twoja lodówka zawiera skarby: zapomniany ser, burak czy rzodkiewki, może jogurt lub mięso. Wyjmij je i zużyj: zaoszczędzisz pieniądze i nie zmarnujesz żywności!

Drugie „P”, czyli PLANUJ

Zaplanuj posiłki, sprawdź co masz w lodówce, dokup tylko to, czego Ci brakuje.

Trzecie „P”, czyli PIERWSZEŃSTWO (lub inaczej FIFO)

To, co włożyłeś do lodówki jako pierwsze, również jako pierwsze musisz wykorzystać. W ten sposób unikasz przekroczenia daty przydatności do spożycia.

Czwarte „P”, czyli PATRZ NA DATY

Nawet jeżeli minęła data „najlepiej spożyć przed”, to żywność nadaje się do spożycia, w przeciwieństwie do przekroczenia daty „należy spożyć do”.

Piąte „P”, czyli PRZETWARZAJ

Mroź, wekuj, kiś, susz, wykorzystuj do innych potraw – możliwości są nieograniczone.

PRZEPISY I PORADY



Ciasto z bananem i marchewką

2 jabłka starte na grubej tarce

Tyle samo marchewki startej na cienkiej tarce

Rozgnieciony banan lub dwa

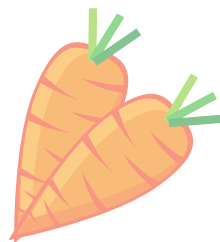
4 jajka

250 ml mąki

125 ml cukru (lub bez cukru)

150 ml kefiru

Łyżeczka proszku do pieczenia



Jajka ubić, składniki wymieszać i upiec ciasto.

Alona przyjechała do Polski z Ukrainy, z niepełnosprawnym dzieckiem i starszymi rodzicami

W Polsce podoba się jej, że w przypadku utraty pracy szybko można znaleźć nową (nawet jeśli nie jest to praca marzeń, zawsze jest szansa na coś lepszego).

W Polsce zdziwiło ją, że obowiązuje wiele skomplikowanych przepisów prawnych.

Alona wybrała ten przepis, bo ciasto z bananem i marchewką jest zdrowe (tym zdrowsze, im mniej cukru dodamy), pachnące i szybkie do zrobienia, a to bardzo ważne dla zapracowanej mamy.

Przechowywanie marchewki w lodówce



Najskuteczniejsze jest trzymanie jej w opakowaniu próżniowym. Przechowując marchew należy trzymać ją z dala od owoców, takich jak jabłka, gruszki, dojrzałe banany. Tak zapakowaną marchew można przechowywać nawet do 3 miesięcy.



Rzodkiewka ze śmietaną

Pęczek rzodkiewek
Kubeczek śmietany lub jogurtu
4 ziemniaki



Rzodkiewkę utrzeć na grubej tarce, wymieszać ze śmietaną lub jogurtem i posolić do smaku.

Ziemniaki ugotować i utłuc. Ziemniaczane puree połączyć z rzodkiewkową śmietaną.

Jest to wiosenno-lętne, lekkie danie obiadowe. Szczególnie smakuje dzieciom.

Maria przyjechała do Polski z Białorusi po kryzysie wyborczym

W Polsce podobają się jej serdeczność Polaków i to, że szybko może otrzymać pomoc, nie tylko żywnościową, ale i niezbędne porady.

Rzodkiewki zwiędły i są miękkie?



Zwiędłe i miękkie rzodkiewki odzyskają świeżość, jeżeli obetrniesz zielone liście, włożysz rzodkiewki do zimnej wody i wstawisz je na kilka godzin do lodówki.



Dżem z bananów i cytryny

Przejrzałe banany
Cytryna



Przejrzałe banany obrać, pokroić, wrzucić do garnka. Dodać sok z cytryny. Dusić, aż powstanie gęsta masa, następnie przełożyć do słoików. Kiedy wystygnie, przechowywać w lodówce.

Jest to dżem do jedzenia na bieżąco, nie do długiego przechowywania, dlatego za jednym razem przygotowuje się kilka słoików.

Inna przyjechała do Polski z Ukrainy

Dla Inny najtrudniejsza jest rozłąka z mamą i pozostałą rodziną. W Polsce jest sama z dziećmi.

W naszym kraju podobają jej się różne zajęcia, które miasto oferuje dzieciom i dorosłym, np. w bibliotece czy w muzeum, a także plaża i place zabaw.

Inna szczególnie lubi dżem z przejrzałych bananów, bo nie znosi marnowania jedzenia, a banany z plamami na skórce, chociaż są wartościowe, to nie mają zbyt wielu amatorów.

**A jeżeli nie dżem z bananów i cytryny, to może
bananowe lody według przepisu klientki sklepu
społecznego w Gdańsku?**



„Obieram banany, kroję i zamrażam. Do blendera wrzucam mrożone banany i jogurt (lub cokolwiek innego mam) i robię domowe lody.”



Placki na kefirze lub jogurcie

Kubeczek kefiru

Mąka

Jaja

Sól

Olej

Soda oczyszczona



Wymieszać kefir, mąkę, jajko, sól, odrobinę oleju i sodę oczyszczoną. Smażyć niewielkie placuszki na natłuszczonej patelni.

Podawać ze śmietaną, cukrem, dżemem lub z innymi ulubionymi dodatkami.

Oksana do Polski przyjechała ze wschodniej Ukrainy

W Polsce na początku przestraszyły ją ceny w sklepach. Szczególnie zapamiętała, że nie było jej stać na kupno jogurtu. Teraz jest mistrzynią pomysłowych rozwiązań w kuchni.

Placki na kefirze lub jogurcie to jedno z ulubionych dań śniadaniowych Oksany. Ciepłe śniadanie rozgrzewa na cały dzień. Poza tym jogurt naturalny lub kefir bardzo często pojawiają się w sklepie społecznym.

Resztki czerwonego wina



Zamroź je w formie do kostek lodu. Możesz je przechowywać do 6 miesięcy. Zamrożone wino będzie doskonałym dodatkiem do potraw z wołowiny, sosów czy bigosu.



Adżyka (sos gruziński)

Czerwona papryka

Czosnek

Sól

Ostra papryka



Czerwoną paprykę upiec, zmiksować, dodać sól, czosnek i przyprawy, w tym ostrą paprykę. Pikantny sos można wzbogacić jabłkiem, śliwkami lub orzechami. Sos jest świetnym dodatkiem do mięsa, chleba, naleśników.

Iuza przyjechał do Polski z Gruzji

Czasowo stracił zlecenie, gdy miał kłopoty ze zdrowiem.

Iuza chętnie opowiada o tym, jak piękna jest Gruzja i jak smaczna jest tamtejsza kuchnia. Konkretnie przepisy są tam rodzinnymi sekretami, więc przepis na adżykę jest bardzo przybliżony.

Iuza nigdy nie wybiera z oferty sklepu społecznego gotowych dań. Woli sięgnąć po warzywa, surowe mięso i jogurt naturalny, a następnie w domu przygotować samodzielnie posiłek.

Rób zakupy z głową!



Podstawa to lista zakupów

Przed wyjściem do sklepu zapisz czego i ile potrzebujesz.

Kupuj według listy, nie patrz na okazje, promocje i „przydasie”.

Promocje kuszą, więc uważaj

szczególnie uważnie patrz na okazje typu „3 w cenie 1”.

Wiele tak kupionych rzeczy potem wyrzucamy. Szczególnie jeżeli są to produkty spożywcze.



Zdrowotny tonik dla lepszej odporności i smukłej sylwetki

Papryka habanero

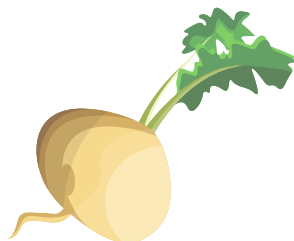
Rzepa

Imbir

Czosnek

Ocet jabłkowy

Miód (ewentualnie)



Habanero posiekać, czosnek obrać i posiekać, imbir pokroić, rzepę zetrzeć na grubej tarce. Wymieszać wszystko w dużym słoiku z octem jabłkowym. Odstawić na 2 tygodnie. Spożywać po łyżeczce dziennie, rozcieńczone wodą. Do gotowego roztworu można dodać nieco miodu.

Yevhen do Polski przyjechał z Ukrainy

Wynajmował pokój już w wielu miastach Polski. Ostatecznie wybrał Gdynię. Yevhen uważa, że jest tu pięknie, a najbardziej docenia bliskość plaż i dużego lasu.

Yevhen podał przepis na tonik, gdyż pytaliśmy go, co robi z habanero. Mało kto sięga po ten rodzaj papryczki, bo dodana do dań sprawia, że stają się wyjątkowo ostre i nie wszystkim smakują. Yevhen zwierzył się, że nie przeziębził się w ostatnim sezonie ani razu. Może to faktycznie zasługa zdrowotnego toniku?

Złota zasada mrożenia żywności



Pamiętaj o etykietach! Na każdym pojemniku czy woreczku napisz, co jest w środku i kiedy to zamrażasz. Zamrażane produkty układaj tak, żeby było widać etykiety. Dzięki temu unikniesz wyciągania wszystkiego z zamrażarki, żeby znaleźć to, czego akurat potrzebujesz.



Tort z wątróbki

Wątróbka (może być drobiowa)

Mąka

Jajko

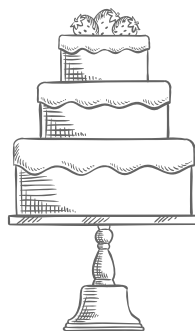
Majonez

Pietruszka

Czosnek

Olej

Sól i pieprz



Wątróbkę zmiksować w blenderze. Dodać mąkę, jajko, sól, pieprz, żeby ciasto miało konsystencję jak na naleśniki. Smażyć placki jak naleśniki na tłuszczu. Majonez wymieszać z wyciśniętym czosnkiem. Przekładać warstwami. Górny naleśnik posmarować majonezem i udekorować zieloną pietruszką.

Olha przyjechała do Polski z zachodniej Ukrainy

Olha mówi, że kiedy przyjechała do Polski, wszystko było dla niej ciekawe. Myślała, że będzie musiała przestawić się na całkiem inne, obce jedzenie, jednak przekonała się, że wiele dań jest bardzo podobnych, różnią się głównie nazwą i sposobem przyprawiania.

Tort z wątróbki to danie świąteczne. Olha przygotowuje tort dla rodziny, gdy tęsknią za domem lub tradycyjnie, na święta. Jest to danie, które ma wiele wariantów, np. tort przekładany siekanym jajkiem na twardo, gotowaną tartą marchwią itd. Jednak wersja z majonezem czosnkowym jest podstawowa i zawsze się udaje

Kawior z bakłażanów lub cukinii (kabaczkowa ikra)

Bakłażan lub cukinia
Przecier pomidorowy
Cebula
Czosnek
Olej
Ocet
Cukier i sól



Bakłażany lub cukinię pokroić w plastry, ułożyć na blasze, posypać pieprzem i solą, skropić olejem, a następnie upiec do miękkości. Cebulę posiekać, przesmażyć na oleju, dodać przecier pomidorowy (nie za dużo, do smaku) i roztarty czosnek. Cukinię lub bakłażana drobno posiekać lub zmielić, dodać do cebuli. Doprawić pieprzem i cukrem i dusić przez 20 minut. Pod koniec dodać ocet (do smaku). Gorącą masę przełożyć do słoików, odwrócić do góry denkiem i wystudzić.

Taki kawior jest dobrym dodatkiem do chleba lub dań obiadowych.

Uladzimir do Polski przyjechał z Białorusi

Uladzimira w Polsce zaskoczyło to, że do bigosu nie podaje się śmietany. A także zdziwione miny Polaków, gdy dowiadują się, że bigos można jeść ze śmietaną!

Uladzimir lubi urozmaiconą kuchnię: najczęściej gotuje warzywa i prawdziwy, gęsty barszcz.

Ciasto na pierogi (na bogato)

4 jaja
1,5 - 2 łyżek soli
500 ml mleka
400 ml wody
2 kg mąki



Jaja ubić, dodać mleko, sól, cukier, olej, dosypać mąkę, szybko wałkować. Ma być miękkie, elastyczne.

Ciasto na pierogi (oszczędne)

Mąkę przesiać, wymieszać z solą, dodać gorącej wody, chwilę po jej zagotowaniu. Szybko zagnieść.

Przepisy na ciasto pierogowe zredagowano wspólnymi siłami.

Wiele pań z Ukrainy omija gotowe, paczkowane pierogi szeroki łukiem. Mówią, że na pewno są dobre, ale one same robią pierogi.

Bo dumą gospodyni jest własnoręcznie przygotować dla swojej rodziny pierogi lub pielmieni, a także poczęstować nimi innych.

Ile można mrozić...



Orzechy (1 rok – 2 lata)

Twardy żółty ser (do 6 miesięcy)

Świeże zioła (do 6 miesięcy)

Ciasto bez kremu (do 6 miesięcy)

Piure ziemniaczane (do 2 miesięcy)

Gotowany makaron (do 2 miesięcy)

Poszatowaną cebulę i paprykę (do 1 miesiąca)

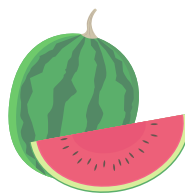


Orzeźwiający koktajl

Arbuz

Jagody i/lub truskawki i/lub banan

Jogurt naturalny grecki



Arbuz, jogurt naturalny grecki, jagody lub truskawki lub banan – wszystko zmiksować w blenderze. Schłodzić w lodówce. Podawać z kostkami lodu.

Tatsiana do Polski przyjechała z Białorusi

Tatsiana próbuje swoich sił jako kierowca w firmie transportowej, bo samochody są jej pasją.

W czasie pandemii Tatsiana musiała szukać pomocy, bo zleceń było zdecydowanie mniej.

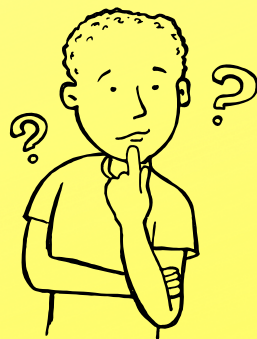
Podobnie jak wielu klientów sklepu społecznego, Tatsiana wciąż szuka nowych patentów na wykorzystanie jogurtu naturalnego, który bardzo często trafia do sklepu społecznego.

Można też zrobić...

Lody z jogurtu naturalnego



Jogurt zamrozić z cukrem w zamykanym pojemniku (np. po margarynie, serku wiejskim etc). W trakcie mrożenia kilkakrotnie przemieszać, gdy masa jest zmrożona, ale jeszcze nie twarda. Lody będą wówczas puszyste, a nie zmrożone i zbite.



A jeżeli o lodach mowa, to...

Lody z jogurtu owocowego

W małych pojemniczkach zamrozić jogurt owocowy lub jogurt naturalny wymieszany z dowolnym dżemem i zamrozić.

Pamiętajcie, aby lody kilkakrotnie przemieszać, tak żeby były puszyste, a nie stanowiły zbitą, zmrożoną masę.

Jest to deser dla dzieci, które nie chcą jeść niczego z mleka.

Oleksandr przyjechał do Polski z Ukrainy

Oleksandr stara się, żeby jego dzieci nie przyzwyczajały się do chipsów i słodczy. Nie podobają mu się reklamy, po których dzieci domagają się, by w sklepie kupować im określoną markę chrupka lub płatków.

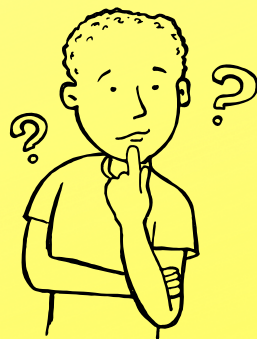
Dlatego Oleksandr przygotowuje swoim pociechom zdrowe lody z jogurtów owocowych lub jogurtu naturalnego..

Naturalny jogurt, szczególnie jeżeli jest wzbogacony kulturami bakterii, stanowi doskonały „opatrunek” na oparzenia.



Jeżeli odkryjesz niespodziewanie, że Twoja kuchenna rękawica ma dziurę i poczujesz to na własnej skórze, rozprowadź na oparzeniu warstwę jogurtu, poczekaj ok. 10-15 minut i spłucz.

Naturalny jogurt jest również świetnym remedium na oparzenie języka!



Sałatka z buraków

Buraki
Majonez
Czosnek
Orzechy



Buraki zetrzeć na tarce, dodać majonez z czosnkiem. Wymieszać. Można dodać posiekane orzechy. Sałatkę można robić z buraczków surowych lub gotowanych albo pieczonych.

Sałatka jest bardzo korzystna dla zdrowia, ponieważ zawiera probiotyczne buraki i czosnek w jednej potrawie!

Lillija przyjechała z rejonu, w którym jest zdecydowanie cieplej niż w Polsce

Lillija lubi pływać, kocha природę. Teraz pokochała też zimne morze. Ba! Lillija nawet morsuje, dla zdrowia.

Lillija pracuje w branży, która bardzo ucierpiała w czasie lockdownu. Dlatego korzysta z oferty sklepu społecznego i chętnie dzieli się przepisem na sałatkę z buraków.

Do czego może posłużyć burak



Starte na drobnej tarce buraki można dodać do ciasta czekoladowego lub do brownie. Dzięki dodatkowi buraków ciasto będzie puszyste i smaczniejsze.

Buraki zblendowane z jogurtem i czosnkiem będą stanowiły fantastyczny dip.

Pokrojone, ugotowane buraki, również liście, to doskonały dodatek do sałatek i surówek.



Parówki w cieście francuskim

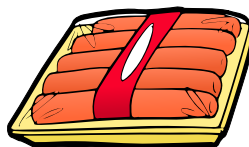
Gotowe ciasto francuskie

Parówki

Ser

Kminek

Przecier pomidorowy lub keczup



Gotowe ciasto francuskie pokroić w paski. Każdy posmarować przecierem pomidorowym lub keczupem. Parówki położyć na paskach ciasta, posypać startym serem, solą i ewentualnie kminkiem. Owinąć parówki ciastem. Zapiekać do uzyskania złotobrzowego koloru ciasta.

Mykola przyjechał do Polski z Ukrainy

Mykola przygotowywał parówki w cieście dla kolegów.

Dziwi go, że niektórzy jego koledzy mogliby żywić się głównie kanapkami, choć równie szybko można przygotować coś pożywnego na ciepło.

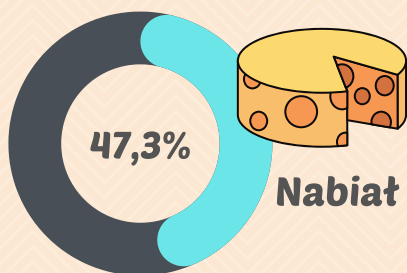
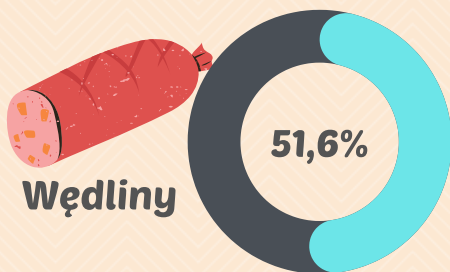
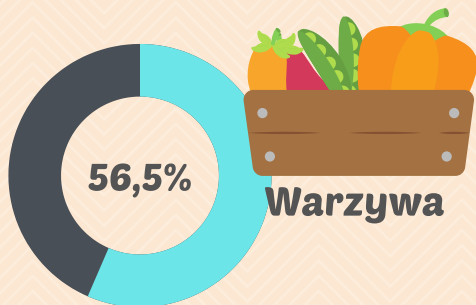
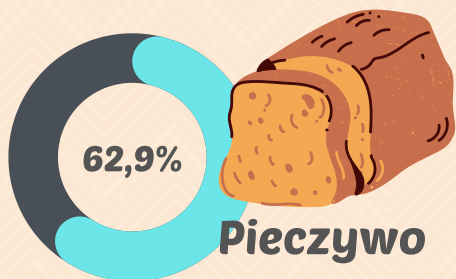
A co zrobić z pomidorem, który najlepszy czas ma za sobą?



Z przejrzałych pomidorów przygotuj własny przecier pomidorowy. Pomidory sparz wrzącą wodą, kiedy zmiękną obierz je ze skóry i przetrzyj przez sitko. Dodaj sól i cukier (do smaku), możesz też dodać ulubione zioła (np. bazylię, oregano, zioła prowansalskie). Gotuj, aż odparuje woda i przecier uzyska odpowiednią gęstość. Włóż do wyparzonych słoików i zamknij.



Tyle marnujemy...



**...ale możemy to
zmienić!**

To już koniec naszej wspólnej podróży. Zachęcamy Was do rozpoczęcia własnej wędrówki w kierunku niemarnowania żywności. Pamiętajcie, że ogranicza Was jedynie Wasza fantazja i pomysłowość!

Jeżeli podróżowanie w naszym towarzystwie Wam się spodobało, zajrzyjcie do nas czasem. Może coś Wam podpowiemy, może zainspirujemy albo pokażemy nową ścieżkę.

A gdybyście nas potrzebowali, znajdziecie nas na:



www.bztrojmiasto.pl



[/bankzywnosciwtrojmiescie](https://www.facebook.com/bankzywnosciwtrojmiescie)



[@bankzywnosci_trojmiasto](https://www.instagram.com/bankzywnosci_trojmiasto)



[@btrojmiasto](https://twitter.com/btrojmiasto)



[@bztrojmiasto](https://www.tiktok.com/@bztrojmiasto)

Publikacja sfinansowana w ramach konkursu „GOZpodarne
wyzwanie” ze środków Stena Recycling Sp.z o.o.

Copyright © Związek Stowarzyszeń Bank Żywności
w Trójmieście
Wydanie I
Gdańsk 2021

Zdjęcie na okładce: Anna Tukhfatullina/Pexels
https://www.instagram.com/anna_tukhfatullina/

