

## SCENARIUSZ

### Zero waste w kuchni

Nie marnuj, wykorzystaj - zero waste w kuchni

W dzisiejszych czasach tempo w jakim produkujemy, kupujemy a potem wyrzucamy rzeczy, w tym również produkty spożywcze, wpływa bardzo szkodliwie na nasze środowisko. Głównym celem stylu życia według zasad zero waste jest niemarnowanie. W kuchni każdego dnia powstaje mnóstwo resztek podczas przygotowywania posiłków. Dużo żywności marnuje się również z powodu zepsucia, gdyż kupujemy więcej niż jesteśmy w stanie wykorzystać i sporo jedzenia trafia do kosza.

#### **N: Jak myślicie, dlaczego w obecnych czasach marnuje się tyle żywności?**

Dz. Odpowiadają

#### **N. uzupełnia wypowiedzi:**

Producenci żywności dążą do jak największych zysków ich firm, z kolei reklamy sprawiają, że my - konsumenci = osoby kupujące, chcemy posiadać wciąż więcej i więcej. Jesteśmy przyzwyczajeni, że lodówka i szafka kuchenne pękają w szwach od produktów spożywczych. Z drugiej strony często marnujemy jedzenie, ponieważ min. nie potrafimy lub nie chcemy czytać informacji na etykietach produktów. Jeśli nie zwracamy uwagi chociażby na daty przydatności do spożycia, więcej niż pewne, że regularnie wyrzucamy produkty przeterminowane. Brakuje nam także wiedzy co do tego, jak wykorzystywać resztki pożywienia. To też często związane jest z brakiem umiejętności kulinarnych-gotowania warto uczyć się w każdym wieku!

Aby wdrożyć w życie podejście zero waste warto poznać jego główne założenia. Spójrzcie na grafikę:

1. Refuse (odmawiaj) – odmawiaj jednorazowych opakowań, ulotek jednorazowych i innych produktów wyprodukowanych ze szkodą dla środowiska, z których powstaną odpady i zanieczyszczenia.
2. Reduce (ograniczaj) – zmniejsz liczbę przedmiotów/produktów żywnościowych, kupuj tylko to, co naprawdę uznajesz za niezbędne.
3. Reuse (używaj ponownie) – nie stosuj rozwiązań jednorazowych. Używaj wielorazowych opakowań. Posiłki do szkoły zabieraj w szklanych lub plastikowych lunchboxach/ śniadaniówkach a na wodę przeznacz dobrej jakości termos.
4. Recycle (segreguj i przetwarzaj) – segreguj śmieci (papier można przetwarzać 6-krotnie) i zanoś do stosownych punktów, przerabiaj co się da nawet w domu (na przykład ze starego prześcieradła uszyj materiałową torbę na zakupy).
5. Rot (kompostuj) – kompostuj odpadki organiczne, otrzymując z nich energię lub naturalny nawóz.
  - Zapraszam teraz do wykonania ćwiczenia - zasada 5 R w praktyce!

ĆWICZENIE NA LEKCJI – NA PLATFORMIE I NA PAPIERZE NA LEKCJI STACJONARNEJ

POŁĄCZ PASUJĄCE ROZWIĄZANIA DO DANEJ DZIEDZINY Z CODZIENNEGO ŻYCIA.

Stacjonarnie - wpisz pasujący symbol

Z-zakupy

G-gotowanie

## P-przechowanie

### Platforma - połącz pasujące elementy

Z	PLANOWANIE ZAKUPÓW- LISTA Z ZAKUPAMI
Z	SIATKA WIELOKROTNEGO UŻYTKU
P	PRZEGLĄD LODÓWKI I SPIŻARNI
Z/G	PLANOWANIE MENU
G	TWORZENIE POTRAW Z PRODUKTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY KUPIONE NAJDAWNIEJ
Z	CZYTANIE ETYKIET POD KĄTEM DATY WAŻNOŚCI I WARUNKÓW PRZECHOWYWANIA
G	CIENKIE OBIERANIE WARZYW I OWOCÓW
G	PRZYGOTOWYWANIE POTRAW Z PRODUKTÓW, KTÓRE DOTĄD WYRZUCALIŚMY (NP. WARZYWA Z BULIONU)
P	POJEMNICZKI NP. PUDEŁKO PO LODACH WYKORZYSTANE DO PRZECHOWYWANIA ŻYWNOŚCI
G/Z/P	WŁĄCZYĆ DO MENU PRODUKTY O DŁUGIM TERMINIE PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA JAK KONSERWY I MROŻONKI
P	ODPOWIEDNIA ORGANIZACJA LODÓWKI- PRODUKTY O DŁUŻSZEJ DACIE WAŻNOŚCI MOŻNA UŁOŻYĆ DALEJ/WYŻEJ A NA WYSOKOŚCI WZROKU TE, KTÓRE NALEŻY SPOŻYĆ W NAJBLIŻSZYM CZASIE

Czy zadanie było trudne? Czy w waszym życiu realizujecie któreś z założeń zasady 5R? Jeśli nie, jaka jest dla was prosta w realizacji i jesteście gotowi wprowadzić ją w życie od zaraz?

Wróćmy jeszcze na chwilę do informacji znajdujących się na etykiecie opakowań spożywczych! Warto nauczyć się odróżniać datę minimalnej trwałości od daty przydatności do spożycia. Minimalna trwałość - oznaczona na etykiecie wyrażeniem „najlepiej spożyć przed / przed końcem” mówi nam o tym, że produkt zachowuje wszystkie właściwości takie jak wygląd, smak oraz zapach do podanej daty, zaś po tej dacie cechy te mogą być mniej intensywne. Nadal jednak można wykorzystać je w kuchni, pod warunkiem, że zachowacie odpowiednie warunki przechowywania. Często na opakowaniu takiego produktu znajdziecie na ten temat wskazówki. Na przykład: „przechowywać w suchym miejscu”.

Do takich produktów zaliczamy tzw. produkty suche, jak np. strączki, płatki zbożowe, mąki, makarony, ale też mrożonki i konserwy.

Natomiast termin przydatności do spożycia - wyrażony słowami: „należy spożyć do” to wskaźnik bezpieczeństwa dla łatwo psujących się produktów. Po wskazanym terminie produkt nie powinien być spożywany ze względu na możliwość zatrucia objawiającego się poprzez bóle brzucha, wymioty i biegunki. Dotyczy to takich produktów, jak ryby, mięso, mleko, jogurty i sery, serki do smarowania pieczywa. W skrócie produkty „mokre”, zawierające znaczną ilość wody, łatwo psujące się.

W kuchni praktykowanie zasady zero waste nie jest trudne. Potrzebne będzie tutaj z pewnością kreatywne myślenie i odrobina umiejętności kulinarnych. Dzieciom w Waszym wieku wyobraźni z pewnością nie brakuje, a do wykonania jakiejś potrawy zawsze możemy poprosić kogoś bardziej doświadczonego.

Czy przychodzi wam na myśl jakaś potrawa, którą można przygotować z resztek zalegających np. w koszu z owocami i warzywami lub produktów zapomnianych przez nas w lodówce?

**Dz. odpowiadają.**

**N uzupełnia wypowiedzi.**

Kupując warzywa na wagę często mamy w zwyczaju wkładać do koszyka większą ilość niż potrzebujemy. Kiedy nie planujemy dokładnie zakupów kupujemy więcej niż jesteśmy w stanie wykorzystać - np. kupując składniki na zupę często zamiast wziąć po 1-2 sztuki warzyw korzeniowych jak marchew, seler czy pietruszka, kupujemy o wiele więcej. I, co gorsze, pakujemy każdy z produktów w osobny woreczek foliowy. Warto wyzbyć się tego typu nawyków, jeśli jednak zdarzy się kupić za dużo warzyw możecie przygotować dowolną wersję placuszków warzywnych, które można usmażyć na patelni z odrobiną oliwy lub upiec w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Takim przykładem są np. placuszki z marchewki i cukinii, których składniki można dowolnie zmieniać. Dodawać to, co akurat powinno zostać wykorzystane i uratowane przed zmarnowaniem.

Przepis

„RECYCLINGOWE” PLACUSZKI!

### **PRZEPIS 1**

#### Placuszki z cukinii i marchewki z serem typu greckiego

Dowolne zamienniki i dodatki - np. drobno posiekana cebula, czosnek, kukurydza/fasola z puszki; zamiast marchewki lub dodatkowo marchewki, seler lub pietruszka. Z kolei zamiast sera greckiego pasuje dowolny ser żółty i sałatkowy.

#### **Składniki:**

1 średnia cukinia

½ cebuli - np. czerwonej

1 mała marchewka

2 ząbki czosnku

2 jajka

3 czubate łąki

Około 100 g sera

Pieprz i sól do smaku

**Wykonanie:** cukinię i marchew trzemy na tarce o dużych oczkach - posypujemy łyżeczką soli i odstawiamy na około 20 minut. Po tym czasie odciskamy warzywa z nadmiaru wody i dodajemy do nich mąkę, jajka, posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól i pieprz. Na koniec dorzucamy jeszcze pokruszony/pokrojony w kosteczkę ser i mieszamy całość bardzo dokładnie. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy placuszki do zarumienienia. Opcja w piekarniku - formujemy

placuszki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez około pół godziny (w połowie czasu przewracamy placki na drugą stronę) w temperaturze 200 stopni.

## PRZEPIS 2

### Placuszki z selera lub innych warzyw korzeniowych

#### **Składniki:**

Kawałek selera

Kawałek marchewki

Kawałek cebuli

1 jajko

2-3 łyżki mąki

Sól, pieprz i zioła np. papryka czerwona i czosnek suszony

Odrobina oleju/oliwy z oliwek do smażenia

**Wykonanie:** umyte warzywa trzemy na tarce o dużych oczkach, dodajemy jajko, mąkę i przyprawy. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki. Na patelni rozgrzewamy olej i łyżką nakładamy placki, smażymy z dwóch stron do zarumienienia. Jeśli uznasz, że użyłeś zbyt dużo oleju - odkładaj placuszki na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym - wówczas wchłonie on część tłuszczu. Podajemy z sosem, na przykład przygotowanym z: jogurtu naturalnego z odrobiną majonezu lub śmietany, z dodatkiem przyprawy curry i pieprzu ziołowego ze szczyptą cukru!

- Stacjonarnie - przepisy na placuszki znajdziecie w zadaniu domowym.

To zadanie nie polega tylko na gotowaniu na podstawie przepisu, ale też na wykazaniu się własną pomysłowością! Mile widziane propozycje dodatków, które sprawią, że wykorzystacie resztki z domowej spiżarni. Jeśli na przykład wczoraj w twoim domu jedliście na kolację sałatkę czy pizzę domową, być może została kukurydza i ser, czyli dodatki, które idealnie sprawdzą się jako element placuszków z cukinii. Z kolei surowe resztki warzyw, jak marchew, pietruszka cebula czy zalegający czosnek to świetne produkty do przygotowania placuszków z selera. Do wszelkich placuszków świetnie nadadzą się dipy na bazie jogurtów z niewielkim dodatkiem majonezu lub śmietany, czyli produktów które często leżą otwarte i niedokończone gdzieś na dnie lodówki.

Jeśli nie masz ochoty przygotowywać żadnej z tych propozycji, skomponuj coś całkowicie według własnego pomysłu! Być może wykorzystasz warzywa z wywaru na zupę do przygotowania pasty do pieczywa lub sosu do makaronu? Omów swoją wizję z kolegami i koleżankami! Być może na kolejnej lekcji wychowawczej zorganizujecie ucztę w duchu zero waste z degustacją!