Niniejsza pozycja, to ekoporadnik kulinarny, który ma być inspiracją dla tych, którzy szukają pomysłów na to, jak gotować i nie marnować w codziennej kuchni, a przy tym jeść smacznie i zdrowo.

Trend „no waste”, to nie tylko moda na niewyrzucanie jedzenia, ale również sposób na oszczędzanie i świadome gospodarowanie tym, co posiadamy.

Dobrze wpisuje się on w polską tradycję, gdyż nasze mamy i babcie, zamiast wyrzucać suche pieczywo, dodawały je do kotletów, robiły z niego grzanki do zupy i bułkę tartą albo przysmażały kromki na patelni. Świetnie radziły sobie również z przetwarzaniem innych produktów, które powstawały w kuchni podczas przygotowywania posiłków tak, aby nic się nie zmarnowało.

Wygląda na to, że trend „no waste” w kuchni, to nie tylko nowa moda, ale „big comeback” do starej polskiej tradycji.

Część I. Jak nie marnować?

1. Pomysły na wykorzystanie czerstwego pieczywa:

1.1. ***Czerstwy chleb*** możemy wykorzystać robiąc z niego grzanki w jajku, tosty francuskie, zapiekankę chlebową, śląską zupę wodzionkę, jako bazę do zapiekanek, kwas chlebowy, grzanki do zupy krem lub sałatek – zamiast groszku ptysiowego.

★ https://www.garneczki.pl/blog/co-mozna-zrobic-z-czerstwego-chleba/
★ https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic/jak-wykorzystac-czerstwy-chleb-aa-gEsn-emdv-kuHS.html
★ https://beszamel.se.pl/porady/newsy-kulinarne/nie-wyrzucaj-czerstwego-chleba-14-pomyslow-na-pyszne-wykorzystanie-wczorajszego-pieczywa-aa-JjSf-sE6b-tv1K.html

1.2. ***Czerstwe bułki*** możemy ususzyć i wykorzystać, jako tarta bułkę lub jako składnik do pasztetów, możemy zrobić z niej pyszne chrupiące chipsy o wybranych smakach oraz jako bazę do szybkich zapiekanek i tostów, ale także knedle i ciasta.

★ https://www.putka.pl/ksiega-inspiracji/co-zrobic-z-czerstwych-bulek-ciasta-i-desery-no-waste/
★ https://smaker.pl/polecane/potrawy-z-czerstwej-bu%C5%82ki
★ https://www.doradcasmaku.pl/przepis-zapiekane-w-kratke-buleczki-sposob-na-czerstwe-bulki-310899

2. Desery z tego, co zostało niewykorzystane w domu i ma krótki termin:

2.1. ***Twaróg, serek homogenizowany, jogurt, kefir, maślanka*** – to produkty, które są wyśmienitą bazą do wszelkiego rodzaju placuszków, ciast i ciasteczek.

★ https://dietetykgolonka.pl/co-przygotowac-z-resztek-nabialu/
★ https://smaker.pl/polecane/co-zrobi%C4%87-z-resztkami-z-sera-bia%C5%82ego
★ https://polki.pl/przepisy/ksiazki-kucharskie,dania-z-jogurtem,10035768,artykul.html

2.2. ***Owoce***: jabłka, banany, gruszki – możemy wykorzystać zarówno do zrobienia koktajli owocowych jak i usmażenia owoców w cieście lub upieczenia ciasta z owocami. Ponadto większość owoców możemy suszyć i otrzymać w ten sposób zdrowe chipsy owocowe.

★ https://dietetykgolonka.pl/ekspresowe-ciasto-z-platkow-owsianych/
★ https://fajnegotowanie.pl/przepisy/tagi/dania-obiadowe-z-owocami/
★ https://cojemy.pl/owoce/

3. Potrawy i dania z tego, co zostało z obiadu:

3.1. ***Gotowane ziemniaki*** – możemy z nich zrobić popularne kopytka lub kopytka smakowe ze szpinakiem, placuszki z ziemniaków, kluski leniwe z twarogiem, kluski śląskie, gnocchi, knedle, pyzy ziemniaczane - kartacze, zapiekanki.

★ https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic/co-zrobic-z-gotowanych-ziemniakow-poznaj-9-przepisow-na-wczorajsze-ziemniaki-z-obiadu-aa-w6uq-FVV2-JXHU.html

★ https://www.przepisy.pl/blog/co-zrobic-z-wczorajszych-gotowanych-ziemniakow-jak-je-podgrzac-i-odswiezyc

★ https://sprawdzone.pl/artykul/najlepsze-pomysly-na-dania-z-ugotowanych-ziemniakow-na-slodko-i-na-slono,aid,7399,ext

3.2. ***Makaron i ryż*** – są wyśmienitą bazą do wszelkiego rodzaju zapiekanek i sałatek a także słodkich deserów.

★ https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic/co-zrobic-z-resztek-makaronu-kilka-sprytnych-patentow-na-wykorzystanie-gotowanego-makaronu-aa-4EMT-1CxT-BRWZ.html

★ https://potrawyregionalne.pl/co-zrobic-z-ugotowanego-makaronu/

★ https://www.obzarciuch.pl/2021/04/kotlety-z-makaronu-sposob-na-danie-z.html

★ https://zycie.hellozdrowie.pl/zostaly-ci-resztki-ryzu-z-obiadu-elwira-rogoda-podpowiada-jak-je-wykorzystac/

★ https://mamadu.pl/blogi/agaidzieciaki/122339,ugotowalas-za-duzo-nic-straconego-oto-kilka-gospodarnych-przepisow-ktore-pokochasz

★ https://pysznosci.pl/ugotowales-za-duzo-ryzu-nie-wyrzucaj-go-do-kosza-bo-to-fatalny-blad,6957409491544608a

3.3. ***Kasza*** – to, także bardzo ciekawa baza zarówno do sałatki, zapiekanki czy gofrów. Można z niej zrobić również wegańskie gołąbki lub kotlety, w których świetnie zastępuje mięso.

★ https://niedzielnykucharz.pl/co-zrobic-z-kaszy-10-przepisow/
★ https://www.przepisy.pl/przepisy/dania-i-przekaski/dania-glowne/dania-z-kasza
★ https://dietetykgolonka.pl/co-zrobic-z-kaszy/

3.4. ***Rosół*** – który został z obiadu jest doskonałą bazą do wielu zup jak pomidorowa, pieczarkowa, ogórkowa, kalafiorowa, buraczkowa itd.

★ https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic/zupy-na-rosole-15-przepisow-na-znakomite-zupy-na-bazie-rosolu-aa-1iGe-X96k-GwRh.html
★ https://fajnegotowanie.pl/pytania/co-zrobic-z-rosolu/
★ https://cojemy.pl/inne-skladniki/rosol/

3.5. ***Wywar pozostały z pieczenia mięsa***, to doskonała baza do żurku, zupy ziemniaczanej, grochówki, zupy fasolowej lub fasolki po bretońsku. Jest także wspaniałą bazą do zrobienia wybranego sosu do ryżu, kaszy czy makaronu.

★ https://www.dorotasmakuje.com/2020/11/do-czego-wykorzystac-sos-z-pieczenia-miesa/
★ https://stronakuchni.pl/najlepszy-przepis-na-domowy-sos-pieczeniowy-poznaj-prosty-trik-na-szybki-i-wysmienity-sos-do-miesa-juz-nigdy-nie-kupisz-sosu-z/ar/c17-17437355
★ https://cosniecosblog.pl/2011/03/makaron-z-sosem-z-pieczonego-kurczaka/

3.6. ***Warzywa gotowane z rosołu***, to podstawowe składniki na pyszną tradycyjna sałatkę jarzynową, wystarczy dodać jajka gotowane, jabłko, ogórki konserwowe, groszek i drobno pokrojonego pora a następnie doprawić solą, pieprzem i majonezem.

★ https://www.olgasmile.com/co-z-warzywami-z-rosolu.html
★ https://www.mojegotowanie.pl/artykul/co-zrobic-z-warzywami-z-rosolu-sprawdzone-sposoby-na-resztki-z-rosolu
★ https://aniagotuje.pl/przepis/kotlety-z-warzyw-z-rosolu

3.7. ***Mięso z rosołu***, możemy wykorzystać razem z warzywami z rosołu do upieczenia pysznego domowego pasztetu, farszu do krokietów lub pasztecików drożdżowych oraz domowego kebaba

- ★ https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic/co-zrobic-z-miesa-z-rosolu-20-przepisow-na-dania-z-miesem-z-rosolu-aa-rUjw-rViA-Wp6L.html
- ★ https://fajnegotowanie.pl/przepisy/tagi/co-zrobic-z-miesa-z-rosolu/
- ★ https://www.onet.pl/styl-zycia/dompelenpomyslow/20-pomyslow-na-wykorzystanie-miesa-z-rosolu/1xbc6sg,30bc1058

Część II. Jak gotować? - Wybrane przepisy

Spis treści:

1. Pesto z liści rzodkiewki
2. Udka z kurczaka z kapustą
3. Zapiekanka z piersi kurczaka
4. Chlebek bananowy
5. Chleb w jajku
6. Kopytka
7. Chipsy bananowe

Pesto z liści rzodkiewki

Składniki:

- Liście rzodkiewki 1 duży pęczek
- Pestki słonecznika 6 łyżek
- Oliwa z oliwek 6 łyżek
- Płatki drożdżowe 4 łyżki
- Sok z 1 cytryny
- Czosnek 2 ząbki
- Sól 1/2 łyżeczki
- Pieprz czarny do smaku

Wykonanie:

- ✓ Liście rzodkiewki zalej wodą i odstaw na chwilę.
- ✓ Słonecznik upraż przez chwilę na suchej patelni, aż się zarumieni. Mieszaj od czasu do czasu.
- ✓ Przepłucz dokładnie liście, pokrój i wrzuć do blendera.
- ✓ Dodaj oliwy i wyciśnięte ząbki czosnku oraz sól, pieprz, sok z cytryny i zblenduj razem.
- ✓ Dodaj płatki drożdżowe, uprażony słonecznik i zblenduj wszystko razem.
- ✓ Przełóż do słoiczka i przechowuj w lodówce do kilku dni.
- ✓ Podawaj z makaronem, do kanapek, obiadów, jako sos do burgerów, kotletów i warzyw.

Udka z kapustą

Składniki :

- Udka z kurczaka
- Cebula 2 sztuki
- Czosnek 2 ząbki
- Biała kapusta 1 kg
- Marchewka 2 sztuki
- Masło 1 duża łyżka
- Sól, pieprz, papryka
- Olej słonecznikowy
- Przecier pomidorowy

Wykonanie :

- ✓ Do miski przeciśnij przez praskę czosnek, przyprawy i dodaj łyżkę oleju oraz dużą łyżkę wybranego sosu lub pasty np. koncentrat pomidorowy. Tak przygotowanym sosem nacieramy oczyszczone i umyte udka.
- ✓ Mięso włóż do naczynia i zostaw w lodówce na 2/3 godziny.
- ✓ W tym czasie zetrzyj na grubych oczkach marchew, poszatkuj kapustę i pokrój w piórka cebulę.
- ✓ Całość posyp solą polej olejem i wymieszaj warzywa przełóż do rękawa do pieczenia i na nie układaj kurczaka w marynacie.
- ✓ Pozostały sos możesz wlać do woreczka, dodaj łyżkę masła i wstaw do piekarnika i piecz przez 45 minut.

Zapiekanka z piersi kurczaka

Składniki :

- Ziemniaki 3 - 4 sztuki
- Sól 1 łyżka
- Cebula 3 sztuki
- Pierś z kurczaka 500g
- Pieprz 1 łyżka
- Jajka 3 sztuki
- Serek topiony 200 g
- Jogurt naturalny 150g
- Koperek

Wykonanie :

- ✓ Ziemniaki pokroić w plastry, cebulę w piórka, a pierś z kurczaka w kostkę oraz lekko podsmażyć na patelni i ułożyć na naczyniu.
- ✓ Jajka, serek topiony i jogurt zblendować, a następnie wylać na pozostałe składniki.
- ✓ Piec przez 40 minut. Po upieczeniu posypać szczypiorkiem.

Chlebek bananowy

Składniki :

- 3 dojrzałe banany
- Jajka 2 sztuki
- Miód 3 łyżki
- 230g płatków owsianych lub mąki owsianej (ok.2 szklanki)
- 70 g oleju kokosowego lub oleju rzepakowego
- Proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- Cynamon 1/2 łyżeczki

Wykonanie :

✓ Trzy dojrzałe banany rozgniatamy za pomocą widelca na papkę. Dodajemy 2 jajka i 3 łyżki miodu. Całość miksujemy przez minutę.

✓ Płatki owsiane mielimy w blenderze na konsystencję mąki.

✓ Do masy bananowej dodajemy zmielone płatki owsiane, pół łyżeczki cynamonu, olej kokosowy i łyżeczkę proszku do pieczenia. Całość mieszamy łyżką lub delikatnie miksujemy do połączenia składników. Ciasto powinno być gęste.

✓ Przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.

✓ Piec przez ok. 35 minut w temp. 185 stopni.

Chleb w jajku

Składniki :

- Pieczywo 4 kromki
- 2 jajka
- Olej do smażenia 2 łyżki
- Szczypta soli i pieprzu

Wykonanie :

- ✓ Jajka rozbijamy do talerza i dodajemy pieprz i sól.
- ✓ Mieszamy do momentu aż nie będzie żadnych grudek.
- ✓ Chleb maczamy z obu stron.
- ✓ Na rozgrzaną patelnię kładziemy chleb i smażymy do momentu aż nabierze lekko złotego koloru.

Kopytka

Składniki :

- Ziemniaki 1 kg
- Mąka 200 g
- Jajko 1 sztuka
- 1 łyżeczka soli

Wykonanie :

- ✓ Ugotowane ziemniaki, które pozostały z obiadu rozgnieść praską na gładkie puree.
- ✓ Dodać mąkę, jajko oraz szczyptę soli. Połączyć składniki.
- ✓ Wyłożyć na stolnicę posypaną mąką i podzielić na części. Z tych części uformować wałeczek o grubości kciuka i obtoczyć go w mące.
- ✓ Wałek lekko spłaszczyć i pociąć na kawałki o szerokości ok. 1,5 - 2 cm.
- ✓ Włożyć do gotującej i osolonej wody w garnku i gotować przez ok. 3 minuty licząc od czasu wypłynięcia na powierzchnię lub do miękkości.
- ✓ Gotować partiami mieszając łyżką i sprawdzając czy kopytka się nie przykleiły do dna.

Chipsy bananowe

Składniki :

- 3 - 4 przejrzałe banany

Wykonanie :

- ✓ Banany obrać ze skórki i pokroić na cienkie plastry około 5 mm.
- ✓ Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i poukładać plastry.
- ✓ Włożyć do rozgrzanego do 250° piekarnika i piec 15 - 20 minut.

Projekt uczniów Zespołu Szkół Zawodowych Nr 2, im.5 Pułku Ułanów Zasławskich w Ostrołęce w ramach realizacji projektu „Logika ekologii”.

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund

POLSKA FUNDACJA DZIECI I MŁODZIEŻY

Projekt „Logika ekologii” finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię
z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich
w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny