

SPIS TREŚCI

JEDEN DZIEŃ DLA (W) KUCHNI	3
PRZEGLĄD	5
ŁODÓWKA	7
SZAFKI I SPIŻARNIA	9
CO ZROBIĆ Z RESZTKAMI LUB ZE ZBYT DUŻĄ ILOŚCIĄ JEDZENIA	11
WYKORZYSTAJ PONOWNIE	12
UTRWALAJ	13
NIE WYRZUCAJ	20
ODDAJ DO JADŁODZIELNI	22
ZAKUPY	25
CO ZNAJDUJE SIĘ NA ETYKIECIE I WARTO PRZECZYTAĆ	26
REKLAMACJE	29
PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSCI	31
W ŁODÓWCE	32
WARZYWA I OWOCE	34
CHLEB	35
PRODUKTY TRWAŁE	36
OPAKOWANIA DO BEZPIECZNEGO PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI	36
WODA	39
WYBIERAJ WARSZAWSKĄ KRANÓWKĘ	42
OSZCZĘDZAJ	43
EKOSPOSOBY	45
OGRANICZANIE ZUŻYCIA ENERGII	46
DBAŁOŚĆ O SPRZĘT I AKCESORIA KUCHENNE	48
SEGREGOWANIE ODPADÓW	53
CO ZROBIĆ ZE ZUŻYTYM TŁUSZCZEM?	58
KOMPOSTUJ	59
W OGRODZIE	60
W DOMU	61
DOMOWA UPRAWA ROŚLIN	63
ZIOŁA NA PARAPECIE	64
ZASADZONE PONOWNIE	67

**JEDEN,
DZIEŃ
DLA^(W)
KUCHNI**

JEDEN DZIEŃ DLA (W) KUCHNI

Zazwyczaj trzy razy dziennie podejmujemy decyzję, co i jak zjemy i codziennie trochę czasu spędzamy w kuchni, aby przygotować posiłki. Producenci żywności, eksperci żywienia, celebryci kulinarni stawiają przed nami wyzwania, wobec których doświadczamy bezradności w podejmowaniu decyzji o tym, jakie produkty kupować, co jeść, mamy wątpliwości co do swoich umiejętności kulinarnych i wiedzy o prawidłowym żywieniu, przeraża nas ilość czasu, jaki powinniśmy poświęcić na przygotowanie posiłków i... uciekamy z kuchni. Zaplanuj jeden dzień, podczas którego „odczarujesz” swoją kuchnię.

Przygotuj sobie kubek kawy lub herbaty i zaczynamy!

PRZEGLĄD

PRZEGLĄD zacznij od lodówki i szafek, aby sprawdzić, co się w nich znajduje i je posprzątać. Takie porządki pozwolą na ocenę zapasów – możesz zrobić listę, co i ile masz, później ułatwi ci to przygotowanie listy zakupów, na którą wpiszesz naprawdę potrzebne rzeczy.

LODÓWKA

Najpierw odłącz lodówkę od prądu. Jeśli posiadasz instrukcję obsługi, zajrzyj do rozdziału dotyczącego czyszczenia i uwzględnij podane zalecenia podczas sprzątania. Porządki rozpocznij od górnej półki, podążając w dół do ostatniej szuflady. Po kolei wyjmuj produkty, pudełka, słoiki, przeglądaj zawartość, oceń czy się nadają do jedzenia, przeczytaj daty przydatności do spożycia, odkładaj te, które jeszcze dzisiaj trzeba przetworzyć, żeby się nie zepsuły, segreguj np. razem sery, otwarte słoiki dżemów itd. Sprawdź świeżość jajek, aby najpierw zjeść te starsze. Te produkty, których nie można już jeść, wyrzuć do odpowiednich koszy na odpadki. Produkty z zamrażarki włóż do pojemnika lub kartonu i przykryj, żeby nie rozmrzały. Po opróżnieniu lodówki wyjmij wszystkie półki, szuflady i umyj wewnątrz bardzo dokładnie, szczególnie miejsca niedostępne na co dzień. Możesz to zrobić przy użyciu ściereczki lub miękkiej gąbki ciepłą wodą z octem lub niewielkim dodatkiem płynu do mycia naczyń. Wytrzyj do sucha. Woda z octem usunie również przykry zapach. Zostaw otwarte drzwi, aby lodówka się wietrzyła i zajmij się zamrażarką. Jeśli jest to tradycyjna zamrażarka, to na ścianach zebrała się warstwa lodu – im większa, tym większe było zużycie energii – i aby ją umyć, musisz poczekać, aż rozmarznie. Po dokładnym umyciu i wytarciu do sucha zarówno lodówki, jak i wszystkich półek, pojemników i szuflad włącz lodówkę. Dopiero teraz włóż z powrotem produkty, z zachowaniem zasady, że te o najkrótszej przydatności są najbardziej pod ręką.

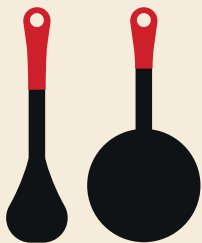
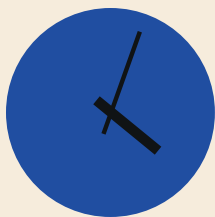
Test świeżości jajek

Test można przeprowadzić na dwa sposoby. Pierwszy – poprzez zanurzenie jajka w szklance z wodą. Świeże jajko pozostanie na dnie szklanki, a im będzie starsze, tym lżejsze i wypłynie po zanurzeniu w wodzie. Drugi sposób wymaga rozbicia jajka na talerzyk. Jeśli żółtko jest wypukłe, białko przylegające i zwarte a zapach przyjemny, to jajko jest świeże. Starsze jajko ma rzadsze, rozlewające się białko i płaskie żółtko. Jak odróżnić gotowane jajko od świeżego? Zakręć je wokół krótszej osi – gotowane obraca się szybciej i dłużej.

SZAFKI I SPIŻARNIA

Przeгляд zaczynasz podobnie jak lodówki – od wyjęcia wszystkich produktów, posegregowania i oceny ich przydatności. Dopisuj do listy, co masz i w jakiej ilości. Uporządkuj zawartość opakowań, np. przesyyp ryż z dwu torebek do jednej, uzupełnij cukierniczkę, powąchaj – mąka podczas przechowywania dojrzewa lub się psuje, co rozpoznasz po jej stęchłym zapachu. Sprawdź również, czy nie masz moli spożywczych. Jeśli je znajdziesz, to niestety musisz bardzo dokładnie obejrzeć zawartość każdego otwartego opakowania, np. z mąką, kaszą, ryżem, makaronem, ziarnami, płatkami, orzechami, i najprawdopodobniej je wyrzucić wraz z opakowaniem oraz od razu wynieść z domu. Po opróżnieniu, szafki i półki umyj ciepłą wodą z dodatkiem płynu do mycia naczyń lub mydła, przetrzyj wodą z octem w proporcjach 1:1 i wytrzyj do sucha. To samo zrób z pustymi pojemnikami. Przy wkładaniu posegregowanych grupami produktów bierz pod uwagę zasady przechowywania opisane poniżej i, jak w lodówce, te o najkrótszej przydatności włóż na końcu, aby zużyć je jako pierwsze.





Sposoby na mole spożywcze

1. Wyjmij z szafek wszystkie produkty, wyrzuć te, w których znajdują się mole.
2. Szafki i pojemniki umyj i przetrzyj roztworem wody z octem w proporcjach 1:1.
3. Zakupione suche produkty, po sprawdzeniu czy nie są zanieczyszczone, przesyp i przechowuj w szczelnie zamkniętych pojemnikach.
4. W szafkach umieść ziołowe woreczki z mięta, goździkami, liściem laurowym, cynamonem, lawendą lub rozmarynem, które odstrasza mole spożywcze.
5. Regularnie przeglądaj zapasy, a przed dłuższym wyjazdem rozdaj je lub pochowaj do zamkniętych pojemników.

**CO
ZROBIĆ
Z
RESZTKAMI**

CO ZROBIĆ Z RESZTKAMI LUB ZE ZBYT DUŻĄ ILOŚCIĄ JEDZENIA

Porządki zrobione i z pewnością masz przed sobą przynajmniej kilka produktów, które trzeba od razu wykorzystać lub są w zbyt małej ilości, aby zrobić z nich całe danie. A zatem do dzieła!

WYKORZYSTAJ PONOWNIE

Małe porcje gotowych dań, które pozostały po posiłkach, możesz zabrać w pudełku następnego dnia do pracy lub zamrozić, koniecznie zapisując na opakowaniu datę oraz nazwę dania. Trzeba je zjeść w ciągu dwóch tygodni. Różne resztki możesz przerobić na inne potrawy, np.:

- Ugotowane ziemniaki dodaj do sałatki, zupy, tortilli, zapiecz posypane ziołami, zrób kopytka, placki.
- Ryż lub kaszę dodaj do zupy, zrób zapiekankę z warzywami lub owocami, wykorzystaj do burgerów warzywnych.
- Rosół wykorzystaj jako bulion do innej zupy lub do risotta.
- Warzywa z rosolu dodaj do kotletów np. z soczewicy, zmiksowane stosuj jako zagęszczacz do innych zup.
- Mięso gotowane lub pieczone dodaj do sałatek, do kanapki, przygotuj pastę do chleba.
- Białko z jajka użyj do upieczenia bezy, makaroników, śnieżnej babki, przygotowania masy jajeczno-śmietanowej do quiche, omletu.
- Żółtko z jajka dodaj do kruchego lub drożdżowego ciasta albo do omletu.
- Sos z pieczeni przechowuj w lodówce i dodawaj do zup lub innych potraw.

- Twarożek dodaj do racuchów, zagnieć ciasto (w równych proporcjach z masłem i mąką), zrób kluseczki.
- Pieczywo, zarówno czerstwe, jak i nadal świeże, wykorzystaj jako grzanki do sałatek, dodaj do zapiekanek, zetrzyj na bułkę tartą i dodaj np. do pasztetu.

UTRWALAJ na wiele sposobów, na przykład poprzez kwaszenie, marynowanie, zamrażanie, wekowanie, czy suszenie.

Kwaszenie, nazywane również kiszeniem, to utrwalanie warzyw i owoców z wykorzystaniem fermentacji mlekowej przeprowadzanej przez bakterie kwasu mlekowego. Do kwaszenia nadają się praktycznie wszystkie warzywa, najczęściej kwasi się: kapustę, ogórki, buraki, marchew, brokuły, kalafiora, cukinię, paprykę, rzodkiewki, pomidory, kapustę pekińską, fasolkę szparagową. Wśród owoców najczęściej kwasi się cytryny, jabłka, śliwki, brzoskwinie, morele, gruszki, winogrona. Do kwaszenia wykorzystuj umyte słoiki po wcześniej zakupionych produktach.

Kwaszonka z różnych warzyw

Czas przygotowania: 10 min, czas kwaszenia: 3-7 dni

Składniki:

- warzywa lub owoce
- przyprawy: najczęściej – czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, chrzan, koper oraz opcjonalnie – świeży imbir, przyprawy korzenne (np. goździki), liście drzew owocowych, świeże i suszone zioła
- solanka (1 łyżka soli / 1 litr ciepłej przegotowanej wody) – w ilości, która przykryje zawartość.
- skórka z kromki razowego chleba na zakwasie lub łyżka soku z kwaszonych ogórków lub kapusty (opcjonalnie).



Sposób przygotowania:

1. Warzywa i owoce dokładnie umyj. Pokrój w dowolne kawałki (mniejsze sztuki można kwaszyć w całości, co może potrwać trochę dłużej) lub zetrzyj na tarce.
2. Przygotuj solankę – wymieszaj sól z ciepłą, przegotowaną wodą.
3. Warzywa i przyprawy ułóż warstwami w kamionkowym lub szklanym słoju, dociśnij.
4. Zalej ciepłą solanką, aż do przykrycia wszystkich produktów (w przeciwnym razie może rozwinąć się pleśń).
5. Możesz dodać skórkę z razowego chleba lub łyżeczkę soku z kwaszonych ogórków czy innej kwaszonki (dzięki temu kwaszonka będzie gotowa szybciej).
6. Na wierzchu połóż spodek, obciąż go (np. słoikiem z wodą lub kamieniem) i dociśnij zawartość do dna.
7. Słój przykryj ściereczką lub pokrywką (nie zakręcaj) i odstaw w ciepłe miejsce na 3-5 dni (w chłodniejszej temperaturze kwaszonka będzie gotowa po 7-10 dniach). Można ją przechowywać w zakręconym słoju w lodówce.
8. Na bieżąco uzupełniaj słój warzywami lub owocami, w ten sposób wciąż będziesz mieć świeżą kwaszonkę.

Marynowanie to zalanie produktu (najczęściej warzyw lub owoców, ale również mięsa lub ryb) marynatą – zalewą złożoną z octu, soli, cukru i wody w różnych proporcjach, często wzbogaconą o przyprawy. Bazą zalewy może być również olej. Smak zamarynowanej żywności zależy od zalewy, jaką przygotowujesz. Może być słodki, kwaśny, ostry czy korzenny. Marynować możesz większość warzyw i niektóre owoce. Czas marynowania zależy od tego, czy będą w całości – proces trwa dłużej, czy pokrojone na mniejsze części – krócej. Zamarynowane warzywa już na drugi dzień mogą

być gotowe do jedzenia. Marynowane przed pieczeniem mięsa są bardziej aromatyczne i delikatne. Przed włożeniem do marynaty dokładnie je oczyść i pokrój. Pamiętaj, że marynaty mięsne mają ograniczoną trwałość, więc należy przechowywać je w lodówce. A może marynowany ser? Wystarczy, że włożysz ser do słoika i dodasz ulubione dodatki: cebulę, czosnek, słodką i ostrą paprykę, liść laurowy, ziarenka jałowca i ziela angielskiego, a także zioła. Jeśli lubisz ostre przyprawy to możesz ser natrzeć papryczką chili. Na koniec całość zalej olejem. W temperaturze pokojowej marynowanie trwa kilka dni. W chłodniejszych warunkach kilka tygodni. Dłużej marynowany ser będzie bardziej miękki i kremowy, świetnie nadający się do posmarowania chleba albo tostów.

Zamrażanie produktów w temperaturze co najmniej minus 18°C w największym stopniu zachowuje wartość odżywczą żywności. Ważne jest, aby je prawidłowo przeprowadzić.

1. Najpierw maksymalnie obniż temperaturę w zamrażarce i włącz funkcję szybkiego zamrażania.
2. Nie wkładaj do zamrażarki zbyt dużo żywności na raz, ponieważ wydłuża to czas zamrażania. Wówczas w produktach tworzą się kryształki lodu, które rozrywają ich błony komórkowe, powodując wyciekanie soku podczas rozmrażania i w efekcie utratę walorów odżywczych i smakowych.
3. Zamrażać możesz prawie wszystko: owoce, warzywa, grzyby, mięso, drób, wędliny, pieczywo, gotowe potrawy.
4. Nie zamrażaj: produktów mlecznych (np. jogurtów, miękkich serów, mleka, śmietany); majonezu; sałaty,

ogórków, cykorii, cebuli i rzodkiewki; ugotowanych produktów skrobiowych, takich jak makaron, ryż, ziemniaki oraz jajek w skorupkach.

5. Przed zamrażaniem warzyw najpierw je obierz, umyj, osusz i w razie potrzeby rozdrobnij. Niektóre warzywa musisz najpierw zblanszować (zanurzyć na minutę we wrzątku), dzięki czemu zachowają kolor i smak, a dodatkowo zostaną zniszczone niebezpieczne mikroorganizmy. Musisz blanszować: brokuły, kalafior, groszek, fasolkę szparagową, marchew, pora, szpinak oraz jarmuż. Możesz: dynię i bakłażana. Cukinii, pieczarek, cebuli, czosnku oraz papryki nie należy blanszować. Owoce - wystarczy umyć i osuszyć.
6. Pokrojone na kawałki warzywa lub drobne owoce rozłóż na płaskich tacach i włóż do zamrażarki. Gdy owoce odpowiednio się zamrożą, możesz je przesypać do woreczka. W ten sposób unikniesz sklejaną się owoców.
7. Ryby i mięso zamrażaj tylko świeże. Najlepiej podzielić je najpierw na porcje.
8. Do mrożenia wybieraj specjalne woreczki lub pojemniki, które nie przepuszczają obcych zapachów.
9. Każdą zamrożoną żywność czytelnie opisz wraz z datą zamrożenia!
10. Zamrożoną żywność możesz przechowywać od 3 do 12 miesięcy:
 - wołowinę do 12 miesięcy
 - wieprzowinę do 8 miesięcy
 - cielęcinę do 4 miesięcy (pieczoną nawet do 8 miesięcy)
 - chude ryby do 8 miesięcy
 - tłuste ryby do 4 miesięcy
 - pieczywo do 3 miesięcy

Wekowanie to pasteryzacja zamkniętych w słoikach produktów, najczęściej dżemów, ale też sosów, przecierów, zup. Z owoców, których nie zjesz, możesz szybko przygotować dżem. Wybieraj owoce dojrzałe, a nawet lekko przejrzałe. Dzięki temu dżem będzie naturalnie słodki i nie będziesz dodawać cukru. Łącz owoce, aby uzyskać taką słodkość, jaką lubisz. Na przykład słodkie jabłka i gruszki świetnie pasują do cierpkich owoców czarnego bzu lub aronii. Zbyt kwaśny smak owoców zneutralizujesz przez dłuższe gotowanie. Dżem może być również naturalnie zagęszczony. Wszystko zależy od zawartości pektyn, które wchodzi w skład ścian komórkowych wielu roślin. To właśnie one nadają gotowanym owocom postać żelu. Najwięcej pektyn mają jabłka, ale spore ich ilości znajdują się także w jeżynach, porzeczkach, winogronach, morelach i pigwach. Najmniej pektyn mają truskawki, wiśnie, jagody i maliny. Dlatego robiąc dżem z tych owoców, łącz je z owocami o wyższej zawartości pektyn. Umyte owoce gotuj, aż zgęstnieją, a następnie przelej gorącą masę do wyparzonych i suchych słoików i szczelnie zamknij. Odstaw słoiki odwrócone do góry dnem. Po wystudzeniu sprawdź czy pokrywki są wklęsłe, jeśli tak, to możesz schować słoiki do szafki lub spiżarni.

Fermentacja to proces, który polega na utrwalaniu żywności z udziałem drożdży, bakterii czy pleśni. Dzięki niemu na przykład z ogryzków bez ogonków, obierków, resztek z sokowirówki możesz przygotować ocet jabłkowy. Taki naturalny ocet ma wiele zastosowań np. łagodzi skutki ukąszeń i możesz go wykorzystywać do marynowania i sprzątanania.

Ocet jabłkowy

Czas przygotowania: 10 min., czas fermentacji: 2-4 tygodnie

Składniki:

- duży, wyparzony słoik
- umyte jabłka lub ich resztki
- łyżka miodu lub cukru na szklanke przegotowanej wody
- ściereczka lub papier do zakrycia i gumka recepturka

Sposób przygotowania:

1. Włóż jabłka do słoja.
2. Zalej posłodzoną wodą.
3. Zakryj i załóż gumkę (nie dostaną się muszki owocówki).
4. Odstaw słoje do ciemnego, ciepłego miejsca.
5. Codziennie mieszaj zawartość wyparzoną łyżką.
6. Po 2-4 tygodniach, gdy owoce opadną na dno i zniknie piana, przelej gotowy ocet do czystych butelek.

Suszenie jest procesem odparowywania wody z produktu. Do suszenia warto wybierać te warzywa i owoce, które zawierają stosunkowo niewielką ilość wody, np. marchewki, pietruszki, selery, buraki, cebule, pory, groszek, śliwki, jabłka, gruszki, morele, banany. Suszyć możemy również wszystkie zioła i liście, np. nać pietruszki, liście selera oraz kwiaty bzu, płatki róży. Proces ten można przeprowadzić na kilka sposobów, zależnie od produktu i możliwości. Kwiaty i zioła doskonale się ususzają, rozłożone na papierze w ciepłym, ciemnym i przewiewnym miejscu. Wystarczy je od czasu do czasu lekko poruszyć. W ten sam sposób, ale na słońcu, można suszyć warzywa, owoce, pomidory, grzyby. W tym wypadku, trzeba je również nakryć np. gazą, aby ograniczyć dostęp owadów. Do suszenia można też użyć piekarnika z termoobiegiem lub suszarki elektrycznej.

Przed suszeniem owoce lub warzywa dokładnie umyj, rozdrobnij (od ich wielkości zależy czas suszenia), wyjmij pestki, a te które mogą ściemnieć, lekko zblanszuj w wodzie z dodatkiem kwasu cytrynowego. Następnie, rozłóż produkty na papierze i wybierz jeden ze sposobów suszenia. Jeśli korzystasz z piekarnika, susz w temperaturze ok. 60°C i podczas suszenia od czasu do czasu porusz zawartość. Używając suszarki, postępuj zgodnie z instrukcją. Ususzone produkty przechowuj w szafce, w szczelnie zamkniętym słoiku.

NIE WYRZUCAJ

Nie wyrzucaj produktów mniej świeżych, gorzej wyglądających ani resztek pozostałych z ich przetwarzania, bo wiele z nich można jeszcze użyć.

Zielone liście

Na pęczki kupujemy pietruszkę, koperek, zioła, rukolę. Często pęczki są zbyt duże, aby je wykorzystać, zanim staną się nieświeże. Wiosną wyrzucamy do kosza liście marchewki, selera, rzodkiewki. Niepotrzebnie, bo są jadalne i smakują prawie jak ich korzenie. Liście rzodkiewki można dodawać do sałatek; liście selera i zielone części pora wspólnie poprawią smak bulionu, a z większości liści możemy zrobić pesto. Niewykorzystane zioła zamrażaj w małych porcjach, a zimą dodaj je do potraw.

Pesto

Składniki:

- pęczek młodych liści
- dowolne orzechy, migdały lub ziarna
- oliwa
- przyprawy np.: czosnek, sól, pieprz, chili. Można dodać również parmezan lub inny twarde ser.

Przygotowanie:

1. Liście umyj, osusz, oderwij grubsze łodygi, posiekaj.
2. Do blendera wrzuć orzechy lub ziarna, czosnek, liście, wlej oliwę, dodaj przyprawy i parmezan.
3. Składniki zblenduj na najwyższych obrotach.
4. Od ilości oliwy zależy konsystencja, a smak od rodzaju i proporcji użytych liści i ziaren oraz od przypraw.
5. Tak przygotowane pesto podawaj z grzankami, makaronem, warzywami.

Skwaśniałe mleko lub jogurt

Jeśli „świeże mleko” (nie UHT) zrobiło się kwaśne i nie jest gorzkie, możesz zrobić z niego twaróg. Zostaw go na kilka dni, aż dobrze się zsiądzie, następnie podgrzej litr świeżego mleka, dolej zsiadłe mleko (możesz również dodać śmietanę) i podgrzewaj na małym ogniu, aż utworzy się twaróg. Całość odcedź na drobnym sitku lub innym wyłożonym gazą i zostaw do wystudzenia. Uzyskasz ser i serwatkę. Jogurt możesz użyć do zrobienia np. placuszków z dodatkiem bardzo dojrzałych bananów lub szpinaku, bułeczek lub muffinów, czy upiec ciasto jogurtowe.

Zwiędłe warzywa

Masz kawałek pora, część kalafiora, pół marchewki, dwie pieczarki, itd? Jest kilka takich dań, które z powodzeniem możesz przygotować z mniej okazałych lub świeżych warzyw. W zależności od tego, czym dysponujesz, wykorzystując przepis na curry, tartę, quiche, zapiekankę, pastę lub pasztet, sos do makaronu lub zupę krem, stwórz swoje własne danie. Ważne są tylko główne zasady przygotowania tych potraw, reszta zależy do twojej wyobraźni. Warzywa możesz również zavekować w postaci odparowanej pasty i używać do zagęszczania zup. Więcej w rozdziale o przetwarzaniu.

Woda po gotowaniu ciecioriki i fasoli

Jej skład i konsystencja powoduje, że w kuchni wegańskiej staje się zamiennikiem białka jajka. Tam gdzie jej smak jest odpowiedni do potrawy, możesz dodać ją zamiast białka, zagęścić zupę.

Pestki dyni

W dyni są setki pestek. Możesz je zbierać za każdym razem, gdy rozkroisz dynię. Wystarczy je wybrać z miąższu, rozłożyć na papierze i wysuszyć, od czasu do czasu je odwracając. Można również suszyć w piekarniku w temperaturze do 100°C. Przed zamknięciem w słoiku możesz je obrać z łusek.

Obierki

Staraj się obierać jak najmniej. Obieranie warzyw lub owoców jest niepotrzebne do kilku miesięcy po ich zebraniu. Na przednówku obieranie warzyw korzeniowych, ziemniaków może być konieczne ze względu na jakość skórki. Zawsze przed użyciem owoc lub warzywo trzeba dobrze umyć, bez względu na to, czy je obierasz, czy nie. Jeśli już masz obierki, to je wykorzystaj. Obierki z jabłek możesz zalać wrzątkiem z imbirem i miodem, robiąc jabłkową herbatę. Z obierek z marchwi, pietruszki, selera ugotuj wywar lub potraktuj jako bazę wyjściową do zup i sosów.

ODDAJ DO JADŁODZIELNI

Niewykorzystane produkty lub posiłki możesz zanieść do miejsc, w których każdy może nieodpłatnie zostawić jedzenie i każdy może nieodpłatnie po pozostawione tam jedzenie sięgnąć. Najczęściej w takim miejscu jest lodówka i/lub jakieś szafki. Zwykle można zostawić niewielkie ilości, np. produkty z lodówki, gdy wyjeżdżasz, nadmiar otrzymana-

nych owoców, potrawy po przyjęciu itp. Jeśli chcesz zostawić większą ilość, najlepiej skontaktować się z opiekunem danego punktu, pisząc na adres: warszawa@foodsharing.pl.

Adresy warszawskich jadłodzIELni:

1. Wydział Psychologii UW, ul. Stawki 5/7, parter, naprzeciw bufetu, lodówka i szafka, codziennie 8-21
2. Instytut Socjologii UW, ul. Karowa 18, parter, obok barku, lodówka i szafka, codziennie 8-21
3. Centrum Pomocy Społecznej Śródmieście, ul. Twarda 1, lodówka i szafka, pn.-pt. 8-16
4. Syrena, ul. Wilcza 30, szafka dostępna z ulicy i lodówka za bramą, codziennie, całą dobę
5. Bazar Lotników, pawilon 83 A, lodówka i szafka, pn.-pt. 7-19, sob. 8-14
6. SGGW, ul. Nowoursynowska 159, budynek 34, klatka schodowa B, codziennie 8-20
7. Dom Sąsiedzki „Moje Szmulki”, ul. Łochowska 39, lok. 7, pon.-pt. 13-20, sob. 15-20
8. Centrum Społeczne Paca 40, ul. M. Paca 40, lodówka i szafka, pn.-pt. 10-20, sob. 10-18;
9. Stół Powszechny, ul. J. Zamoyskiego 20, szafka (na zewnątrz) całą dobę, lodówka (w kawiarni), codziennie 11-22
10. Ratuszowa, ul. Ratuszowa 5a (róg Jagiellońskiej), szafka przy murze kościoła, codziennie, całą dobę

Ciągle powstają nowe jadłodzIELnie, dlatego aktualne adresy i godziny otwarcia sprawdzaj na www.facebook.com/FoodsharingWarszawa.



ZAKUPY

ZAKUPY

Niezależnie od tego, jaką sumą rozporządzasz, aby nie marnować żywności, nie kupuj jej za dużo i staraj się wybierać produkty wysokiej jakości. Lista zakupów i zjedzenie posiłku przed wyjściem pomogą kupić tylko to, co potrzebne. Świeże produkty, szczególnie nabiał, mięso, warzywa i owoce, kupuj w małych ilościach – na 1-3 dni. Produkty trwałe (np. ryż, mąkę) kupuj w dużych opakowaniach, jednak dopiero wówczas, gdy zużyjesz dotychczasowe zapasy. Konsekwentnie pilnuj zawartości koszyka z listą zakupów, a będziesz mieć kontrolę nad zawartością lodówki i kosza na odpadki.

Kupując produkty, by móc wybrać te o wysokiej jakości, kieruj się oceną wizualną (ale nie rezygnuj z mniej kształtnych i brzydszych) i sensoryczną np. zapachem, smakiem (próbuj, jeśli to możliwe). Jeśli produkt ma opakowanie, przeczytanie etykiety pozwoli na bardziej świadomy wybór produktu. W całej Unii Europejskiej obowiązują ujednolicone zasady etykietowania żywności oraz wymóg przekazywania informacji dotyczących wartości odżywczej produktu. Informacje te powinny być czytelne i zrozumiałe dla konsumentów.

CO ZNAJDUJE SIĘ NA ETYKIECIE I WARTO PRZECZYTAĆ:

1. nazwa produktu

Prawo reguluje wiele nazw produktów – np. masło ekstra, mleko, oliwa extra virgin, sok są nazwami zastrzeżonymi, co ułatwia nam zakupy i uniemożliwia producentom oferowanie gorszego produktu pod tą samą nazwą. Potwierdza to jego skład. Wykaz składników jest wymieniony według proporcji ilości, w jakiej zostały dodane, począwszy od składników występujących w największej ilości do tych, które występują w ilości najmniejszej.

MASŁO EXTRA

NALEŻY SPOŻYĆ DO:

01 01 2019

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 3095 KJ/753 KCAL
TŁUSZCZ 83 G
W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 54 G
WĘGLOWODANY 0,8G
W TYM CUKRY 0,8G
BIAŁKO 0,6G
SÓL 0G

WYŁĄCZNIE
ZE ŚMIETANKI!



PRZECHOWUJ W LODÓWCE *

Muszą być również wymienione substancje dodatkowe (E) oraz substancje powodujące alergie.

2. trwałość produktu

Należy spożyć do... to data, po upływie której produkt traci przydatność do spożycia. Najczęściej dotyczy produktów, które szybko się psują np. mlecznych. *Najlepiej spożyć przed...* to termin, przed upływem którego produkt dobrze przechowywany nie traci swoich właściwości i jakości. Nie oznacza, że produkt nie może być spożywany po tej dacie.

3. wartość odżywcza

Informacja mówi nam o przydatności żywności do pokrycia potrzeb organizmu na niezbędne składniki. Wartość energetyczną i ilość wybranych składników odżywczych określa się w przeliczeniu na np. 100 g produktu.


4. zalety żywieniowe

Oświadczenie o zaletach żywieniowych lub zdrowotnych jest dobrowolną informacją, choć musi być ono uzasadnione, np. bez dodatku cukrów i substancji słodzących.

5. warunki przechowywania

Informacje o warunkach przechowywania i użycia są ważne, gdy produkt musi być odpowiednio przechowywany, aby nie ulec zepsuciu.

6. znaki graficzne

Określenia bio, eko, organic dotyczące żywności stosowane są zamiennie. Najczęściej jest to żywność ekologiczna. Potwierdzeniem, jest umieszczony na opakowaniu symbol unijnego certyfikatu . Wiele krajów posiada własne jednostki certyfikujące i znaki graficzne.

Certyfikat potwierdza, że żywność była uprawiana bez środków ochrony roślin, w glebie bez nawozów. Ekologiczne jajka oznaczone są cyfrą 0.

Na opakowaniu znajdują się też: waga produktu, informacje o producencie, kraj pochodzenia, znaki towarowe i in.

Wybierając się na zakupy, zabieraj własne opakowania wielokrotnego użytku, wykonane z papieru, kartonu, tkaniny, sznurka, samodzielnie uszyte. Staraj się ograniczyć używanie plastikowych torebek, również poprzez niepakowanie produktów na wagę i naklejenie na nich kodów kreskowych np. bananów, jabłek. Kody możesz przyklejać na kartce z listą zakupów.

REKLAMACJE

Reklamowanie żywności odbywa się tak, jak każdego innego produktu (z tytułu rękojmi). Możesz reklamować produkt, gdy:

- kupiony artykuł spożywczy w momencie sprzedaży miał przekroczony termin przydatności do spożycia lub datę minimalnej trwałości,
- żaden z ww. terminów nie upłynął, przechowujesz żywność zgodnie z zaleceniami, a mimo to jest ona zepsuta, niesmaczna, źle pachnie.

Składając reklamację jak najszybciej po wykryciu wady, możesz żądać wymiany na produkt świeży, obniżenia ceny lub zwrotu pieniędzy.

***PRZECHOWY-
WANIE,
ŻYWNOSCI***

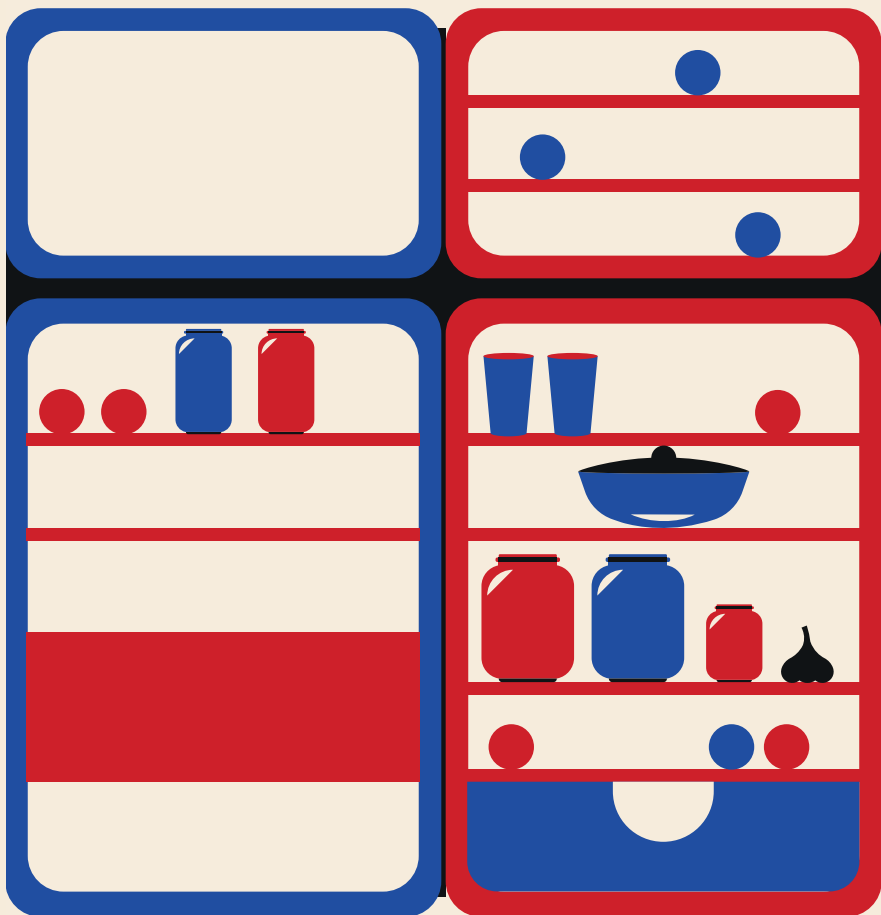
PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSCI

Chcąc najlepiej wykorzystać zakupione produkty, zanim je zjesz, zadbaj o ich prawidłowe przechowanie. Trwałość żywności jest zależna od jej składu chemicznego, zawartości wody, kwasowości i obecności substancji konserwujących. Istotny wpływ mają temperatura, wilgotność, tlen i gazy otaczające przechowywany produkt oraz higiena w kuchni, czas przechowywania i rodzaj opakowania. Dlatego żywność należy przechowywać odpowiednio dla każdej grupy, a o czystość lodówki, szafek na żywność i akcesoriów kuchennych dbać na bieżąco.

W LODÓWCE

Żywność oznaczona datą *Należy spożyć do*, łatwo psująca się, ugotowane dania i mięso, otwarte słoiki, oleje muszą być przechowywane w lodówce. Upewnij się, że panuje w niej odpowiednio niska temperatura, w przeciwnym razie bakterie powodujące psucie żywności będą mogły się namnażać. Twoja lodówka powinna utrzymywać temperaturę w przedziale 0-6°C. Utrzymuj porządek – na bieżąco segreguj zawartość, aby najszybciej wykorzystać te produkty, którym mija data przydatności, a zepsute usuwaj.

Pamiętaj, aby oddzielać surowe mięso, drób, ryby, produkty o silnym zapachu od innej żywności. Pakuj żywność do oddzielnych pojemników, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową a już ugotowaną. Dzięki temu ograniczysz niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów.



Zawsze czytaj etykiety produktów i przechowuj je zgodnie z instrukcją producenta. Niektóre produkty, przechowywane poza lodówką, muszą się w niej znaleźć po otwarciu. Również przygotowane potrawy, po ich wystygnięciu, umieść w lodówce. Produkty gotowane tuż przed podaniem powinny zostać podgrzane (do ponad 60°C). Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej dłużej niż do ostygnięcia. Po posiłku schowaj resztki potrawy tak szybko, jak to możliwe. Gotową potrawę możesz przetrzymać w lodówce nie dłużej niż 2-3 dni.

Niezwykle istotne jest właściwe przechowywanie mięsa, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się bakterii i uniknąć zatrucia pokarmowego. Surowe mięso przechowuj w czystych, szczelnych pojemnikach tak, aby nie dotykały innych produktów spożywczych. Po ugotowaniu schłódź mięso tak szybko, jak to tylko możliwe, a następnie włóż je do lodówki lub zamrażarki.

Jeśli otworzysz puszkę z jedzeniem i nie użyjesz od razu całej zawartości, przełóż ją do pojemnika, zamknij i schowaj do lodówki. Nie dotyczy to produktów trwałych w puszkach z pokrywkami np. kakao.

Często w lodówce przechowujemy również leki i kosmetyki. Zadbaj, aby nie miały kontaktu z żywnością i umieść je w pudełku lub na przeznaczonej dla nich półce.

WARZYWA I OWOCE

Przyniesione warzywa i owoce rozpakuj, a następnie dokładnie umyj. Powierzchnia warzyw i owoców jest zanieczyszczona ziemią, piachem, może zawierać również pozostałości pestycydów, bakterie i pasożyty. Jeśli myjesz je

w zlewie, to on również musi być dokładnie umyty, tak jak i twoje ręce. Najpierw spłucz warzywa i owoce pod ciepłą lub zimną wodą w zależności od rodzaju, następnie liście sałaty, szpinaku, kalafior, brokuły, rzodkiewki itp. zanurz w zimnej wodzie i potrząsając wypłucz resztki zanieczyszczeń. Marchew, seler, buraki i inne korzeniowe wyszoruj szczoteczką lub ostrą gąbką. Bakterii pozbędziesz się, płuczając warzywa w wodzie z octem np. jabłkowym lub kwaskiem cytrynowym (pół szklanki octu lub 2 łyżki kwasu na 1 litr wody), a pestycydów w wodzie z dodatkiem sody (1 łyżka na litr wody). Tak umyte warzywa osuszamy czystą ściereczką, liście suszymy w suszarce do sałaty, po czym zawijamy w suchą lnianą/bawełnianą ściereczkę i wkładamy do lodówki, do szuflady przeznaczonej do przechowywania warzyw i owoców. Jeśli wkładamy je do torebki foliowej, to powinna być dziurkowana lub otwarta i wyłożona papierem. Miękkie owoce płuczemy w zimnej wodzie i dobrze odsączamy tuż przed jedzeniem, przechowujemy w szklanym lub ceramicznym naczyniu. By nie przenosić zanieczyszczeń rękami, myjemy również te warzywa i owoce, które przed zjedzeniem obieramy ze skórki np. banany. Nie musimy przechowywać w lodówce pomidorów, jabłek, ziemniaków, bananów.

CHLEB

Najczęściej kupujemy go za dużo i od dobrego przechowania zależy, czy wykorzystamy do ostatniej kromki. Chleb jest wilgotny i aby nie pleśniał lub nie wysychał, najlepiej włożyć go do papierowej/lnianej torebki lub zawinąć w ściereczkę i schować do suchego chlebaka lub szafki. Nigdy do lodówki. Pieczywo można „odświeżyć” poprzez lekkie zmoczenie i podpieczenie w piekarniku. Chleb możemy zamrażać (ale nie dłużej niż miesiąc), najlepiej w kromkach, bo wygodnie będzie potem odmrozić potrzebną ilość.

PRODUKTY TRWAŁE

W suchym, ciemnym i niezbyt ciepłym miejscu, w szafce, spiżarni w szczelnie zamkniętych opakowaniach przechowujemy kasze, makarony, mąkę, ryż, puszki, słoiki i in. Dbamy, by nie znalazła się tam chemia gospodarcza, nie miały dostępu szkodniki i w pierwszej kolejności były zużywane te produkty, które już zostały otwarte. Tak przechowywana może być również żywność w mniejszym stopniu podatna na zepsucie, np. orzechy, warzywa korzeniowe, ziemniaki.

OPAKOWANIA DO BEZPIECZNEGO PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI

Pojemniki ze szkła i porcelany są najlepsze do przechowywania żywności. Nie wchodzi w reakcje z żadnymi artykułami spożywczymi. Warto, aby były zamykane lub przykrywane, aby jedzenie nie wysychało.

Pojemniki metalowe nadają się do przechowywania produktów suchych np. kaszy. Nie nadają się do przechowywania produktów kwaśnych, ponieważ zawarte w nich substancje wchodzi w szkodliwe dla zdrowia reakcje z metalem. Zawinięte w folię aluminiową wilgotne produkty mogą pleśnieć.

Torebki i papier spożywczy nadają się do przechowywania wędlin, pieczonego mięsa, pieczywa, twardego sera, wszelkich sypkich produktów np. orzechów, kaszy. Warto powtórnie wykorzystywać trwałe torebki np. po mące.



PET



HDPE



PVC



LDPE



PP



PS



INNE

Pojemniki z plastiku, folia i torebki spożywcze mogą być używane wyłącznie, jeśli są dopuszczone do kontaktu z żywnością.

Ważne:

- Opakowań plastikowych używaj zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu, stosuj się do oznaczeń dotyczących temperatury oraz mycia w zmywarce.
- Do wielokrotnego użytku stosuj tylko opakowania oznaczone cyfrą 2 lub 5.
- Nie używaj ponownie opakowań oznaczonych cyfrą 1, opakowań i naczyń jednorazowych PET oraz cyfrą 7 zawierających bisfenol A, chyba że mają dodatkową informację BPA Free lub BPA 0%. Są jednorazowe!
- Ograniczaj używanie opakowań oznaczonych cyfrą 4, np. folii i torebek spożywczych oraz cyfrą 6, np. styropianowych pojemników na jedzenie na wynos, jednorazowych kubków na kawę.
- Do opakowań plastikowych nie wlewaj gorących płynów, w mikrofalówce nie podgrzewaj żywności w opakowaniu z plastiku, chyba że na opakowaniu zaznaczono, że nadaje się do tego celu.
- Nigdy nie używaj do żywności opakowań z cyfrą 3.



WODA

WODA

Pij wodę, ponieważ pełni szereg ważnych funkcji w organizmie człowieka:

- buduje organizm
- wspomaga trawienie
- umożliwia ruch stawów
- chroni oczy
- reguluje temperaturę ciała
- transportuje składniki odżywcze, hormony, enzymy
- bierze udział w metabolizmie
- rozpuszcza witaminy i składniki mineralne
- oczyszcza organizm.

Ciało ludzkie w 60%, składa się z wody. Mimo to większość z nas jest permanentnie odwodniona.

Dlaczego? Pijąc kawę czy herbatę, nie nawadniasz się. To woda nawadnia najlepiej.

Praktyczne wskazówki jak uchronić się przed odwodnieniem:

1. Pij wodę. Unikaj napoi z dodatkiem cukru.
2. Dbaj o to, aby zawsze mieć wodę w zasięgu ręki i popijaj ją małymi łykami.
3. Wychodząc z domu, zawsze zabieraj ze sobą wodę w butelce wielokrotnego użytku. Uzupełniaj ją w ciągu dnia.
4. Urozmaicaj smak wody poprzez dodanie np. cytryny, limonki, listków mięty czy melisy (zawsze umytych!).



WYBIERAJ WARSZAWSKĄ KRANÓWKĘ, ponieważ spełnia dokładnie te same wymagania jakościowe¹ co woda z kranu, którą piją mieszkańcy innych miast europejskich. Jeśli pijesz ją w Londynie czy Berlinie, to możesz również w Warszawie. Jest bogata w składniki mineralne – magnez i wapń, a jej litr kosztuje niecały grosz. Zanim woda trafi do kranu, musi przejść wieloetapowy proces uzdatniania, nad którego prawidłowym przebiegiem którego czuwają inżynierowie, pracownicy obsługi technicznej, laboranci, wyposażeni w nowoczesny sprzęt, oraz zespół technologów. Niezależnie od ich pracy, jej parametry na bieżąco kontroluje także Sanepid. Aby móc pić ją w domu, trzeba zbadać jakość wody w kranie w kuchni. Jeśli mieszkasz w budynku wielorodzinnym, to zwróć się do administracji, aby takie badanie zrobić dla całego pionu wodociągowego, najlepiej na ostatnim piętrze budynku. Badanie jakości wody można zamówić w jednym z laboratoriów, zatwierdzonych przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w m.st. Warszawie, ich lista dostępna jest na stronie internetowej Stacji. Gdy wynik potwierdzi możliwość jej picia, to takie badanie można powtarzać np. w raz w roku, i zawsze po ingerencji w instalację wodną w czasie remontu.

Zasady dbania o jakość wody do picia w domu:

1. Do bezpośredniego picia nadaje się wyłącznie zimna woda. Jeśli masz jeden kran, zarówno do ciepłej, jak i zimnej wody, to zanim nalejesz zimną wodę do szklanki, spuść ją przez kilka sekund, aby strumień był wyraźnie zimny. Musisz ją również spuścić po dłuższym nieużywaniu wody i jej zastoju w rurach.

¹Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 13 listopada 2015 r. w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi (Dz.U. 2015 poz. 1989) oraz normami UE.

2. Podczas sprzątania odkręć końcówkę kranu i dokładnie ją umyj oraz wymocz w wodzie z kwaskiem cytrynowym. Pozbędziesz się kamienia i bakterii.
3. Woda w dzbanku lub bidonie jest zdatna do picia do 6 godzin po nalaniu. Dbaj, aby nalewać ją do czystych pojemników.

OSZCZĘDZAJ wodę w kuchni nie dla mody, ale w trosce o środowisko. To także spore oszczędności w domowym budżecie. Woda w kuchni jest niezbędna, a z kuchennego kranu korzysta się wielokrotnie w ciągu każdego dnia. Używamy wody nie tylko do gotowania, ale także do zmywania, mycia rąk, płukania produktów spożywczych i wielu innych czynności.

Sposoby na oszczędzanie wody:

1. Zakręcaj kran, jeśli nie korzystasz z bieżącej wody.
2. Nie zostawiaj odkręconego kranu podczas zmywania. Myjąc naczynia, w pierwszej kolejności usuń resztki, potem umyj naczynia gąbką, następnie opłucz pod bieżącą wodą. Z kranu może wypływać nawet do 8 litrów wody na minutę!
3. Nie wylewaj niesolonej wody pozostałej z gotowania np. warzyw czy jajek. Po wystudzeniu podlewaj nią kwiatki. Taka woda jest bogata w składniki odżywcze, które przeszły podczas gotowania do wody. Dzięki temu dostarczysz kwiatom dodatkowy „nawóz”.
4. Dbaj o to, aby kran był szczelny. Kapiący w kuchni kran to marnowanie nawet do 15 litrów wody dziennie, co w skali miesiąca może dać nawet 420 litrów.
5. Gdy spuszczasz zimną wodę, aby nalać do dzbanka do picia, zbierz ją i wykorzystaj do podlewania roślin lub sprzątania.



***EKO
SPOSOBY***

EKOSPOSOBY dawniej i dzisiaj przyczyniają się do mniejszego zużycia i oszczędności w budżecie domowym. Sposobów jest wiele, od wymienienia żarówek poprzez zmianę środków myjących na bardziej naturalne, aż do *upcyklingu* – wszystkie je możesz wykorzystać w swojej kuchni.

OGRANICZANIE ZUŻYCIA ENERGII

Oświetlenie

Wyłączaj lampy, gdy ich nie potrzebujesz; umyj klosze i stosuj żarówki LED.

Sprzęt gospodarstwa domowego

Używaj energooszczędne urządzenia, te oznaczone klasą A, najlepiej z jak największą liczbą plusów (np. A+++), a w zmywarce wybieraj program oszczędnościowy (eko). Gdy wyjeżdżasz, włączaj w lodówce funkcję „wakacje”. Regularnie rozmrażaj zamrażalnik, jeśli tego wymaga, i nie wkładaj ciepłych posiłków do lodówki. Wyłączaj przyciski czuwania w sprzętach elektronicznych, tzw. *stand-by*, lub odłączaj je od zasilania.

Gotowanie

W czajniku gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz. Dopasuj wielkość garnka do palnika kuchenki, gotuj w szybkowarze i w naczyniach pod przykryciem. Wyłączaj piekarnik na 10 min. przed wyjęciem potrawy.



DBAŁOŚĆ O SPRZĘT I AKCESORIA KUCHENNE

Dłuższe życie sprzętów kuchennych zależy od dbałości o nie. W kuchni, którą intensywnie używamy, konieczne jest regularne czyszczenie i serwisowanie sprzętów. Niedziałający jeden palnik w kuchence, niedomykające się drzwi zmywarki, brak żarówki w okapie poza codzienną niedogodnością stają się też przyczyną decyzji o zmianie sprzętu na nowy. A czasem wystarczy naprawa – skonsultuj zakres usterki i jej koszt ze specjalistą. Zanim kupisz nowe sprzęty i akcesoria, zastanów się, czy ich potrzebujesz (np. kolejnej deski – do serów albo kwadratowej patelni, jeśli nie masz takiego palnika) i określ, jakie mają mieć funkcjonalności (czy będziesz używać tej niezliczonej liczby dodatków lub końcówek). A może wystarczy je tylko pożyczyć?

Codziennego dbania wymagają:

zlewozmywak

Myj go codziennie na koniec dnia: stalowy posyp sodą i solą, odczekaj i wyszoruj; ceramiczny wystarczy posypać sodą i delikatnie przetrzeć; kamienny dobrze myje się płynem do mycia naczyń, osad usuwa octem lub kwaskiem. Po umyciu wycieraj zlew do sucha.

zmywarka

Płucz naczynia, zanim je włożysz i nie dopuszczaj do długiego przetrzymywania brudnych naczyń; na bieżąco uzupełniaj sól i nabłyszczacz; regularnie odkręcaj filtr i myj wodą z płynem do mycia naczyń; w zależności od intensywności używania regularnie myj z dodatkiem preparatu do mycia zmywarek (zgodnie z instrukcją) lub do pojemnika na tabletkę wsyp sodę, na dno nalej octu i włącz najdłuższy program.

piekarnik

Na bieżąco usuwaj z piekarnika wszystkie zanieczyszczenia i spalone resztki; wylany tłuszcz zmyj gorącą wodą, przypalenia usuń poprzez nałożenie pasty z sody i wody. Całe wnętrze myj wodą z octem lub preparatem do mycia piekarników (zgodnie z instrukcją); druciane półki i blachy po wyjęciu czyść gąbką z dodatkiem płynu do mycia naczyń, dla ułatwienia jedną półkę możesz obłożyć folią aluminiową, którą po zabrudzeniu będziesz wyrzucać.

lodówka

Nie wkładaj do niej produktów zabrudzonych np. niemytych warzyw, ciepłych potraw, żywności w niewłaściwych opakowaniach; utrzymuj czystość i przynajmniej raz na miesiąc myj całą lodówkę ciepłą wodą z dodatkiem octu; na bieżąco dbaj o porządek, aby nie dopuścić do brzydkiego zapachu.

patelnia

Nie przegrzewaj jej w zbyt wysokiej temperaturze, nie przypalaj, a do mieszania używaj wyłącznie nieostrych narzędzi. Po użyciu od razu wytrzyj wnętrze ręcznikiem papierowym lub umyj gorącą (z kranu) wodą i wytrzyj do sucha. Lekko nawilż olejem. Na zewnątrz wyszoruj patelnię gorącą wodą z użyciem płynu do mycia naczyń. Unikaj mycia w zmywarce, zostawiania w zlewie zalanej zimną wodą.

noże kuchenne

Noże myj ręcznie i wycieraj do sucha, tych z rączką drewnianą nie myj w zmywarce, regularnie ostrz. Nóż ceramiczny przechowuj w stabilnym miejscu np. drewnianym bloku, aby się nie kruszył.

deski

Dbaj, aby deski były umyte i suche. Gdy używasz jednej deski do mięsa, ryb, warzyw – po każdym użyciu bardzo dokładnie ją wyszoruj gorącą wodą, zapach czosnku czy ryby usuniesz, posypując sodą i spłukując po kilku minutach, deskę drewnianą nasączaj niewielką ilością oleju.

akcesoria do mycia

Gąbki, ściereczki, szczotki do mycia po użyciu zostaw do wyschnięcia, nigdy nie pozostawiaj na wiele godzin w wodzie. Aby je odświeżyć, namocz w wodzie z kwaskiem; szczotkę możesz myć w zmywarce.

Czyszczenie przy użyciu sody oczyszczonej, soku z cytryny, kwasku cytrynowego i soli jest łatwe i tanie. Z ich pomocą:

- **usuniesz osad** np. z czajnika
Wsyp kwasek do wody w czajniku, zagotuj i zostaw na noc. Przed ponownym użyciem dokładnie umyj.
- **usuniesz rdzę** np. z foremki na ciasto
Wymieszaj sól z kwaskiem cytrynowym i wodą, nałóż na zardzewiałą powierzchnię, zostaw na godzinę, wyszoruj i opłucz. Aby zapobiec dalszemu rdzewieniu, posmaruj olejem.
- **wyczyścisz przypalenia**, np. garnka, płyty kuchenki, piekarnika
Wymieszaj sodę z octem, nałóż w miejscu przypalenia, pozostaw do czasu, gdy przypalenie da się usunąć. Umyj ciepłą wodą i wytrzyj.

- **pozbędzisz się przykrego zapachu** z lodówki, kosza na śmieci, deski do krojenia, rury odpływowej
Wstaw do lodówki mały słoik z sodą i po kilku dniach usuń. Kosz i deskę przemyj gąbką posypaną sodą, a sodę wsypaną do rury po godzinie spłucz.
- **odświeżysz** matowe, niedomyte szklanki, kubki, sztućce
Umyj je wodą z kwaskiem – szorując gąbką lub zanurzając w roztworze na jakiś czas, a potem dokładnie płucząc i wycierając.



***SEGREGOWANIE
ODPADÓW***

SEGREGOWANIE ODPADÓW

Odpady to również surowce, które można wykorzystać np. do produkcji papieru z makulatury czy energii. Segregacja pozwala usprawnić proces odzysku i utylizacji odpadów. Gdy śmieci są posegregowane, traci się mniej czasu i energii na ich sortowanie, można je też z powodzeniem ponownie przetworzyć. Zanim coś wyrzucisz, zastanów się, czy tego nie wykorzystać ponownie lub przerobić. W słoiku możesz zawekować owoce, w torebkę po pieczywie zapakować kanapkę, z obierków jabłek zrobić ocet. Wciąż aktualne jest powiedzenie, że „po koszu na śmieci poznajesz jego właściciela”. Segregacja od 2019 r.:



PAPIER

WRZUCAMY

czyste opakowania z papieru i tektury, gazety, czasopisma i ulotki, kartony, zeszyty, papier biurowy

NIE WRZUCAMY

zużytych ręczników papierowych i chusteczek, zatłuszczonych opakowań z papieru



**METALE
/
TWORZYWA
SZTUCZNE**

WRZUCAMY

puste, zgniecione butelki plastikowe, zakrętki od butelek i słoików, plastikowe opakowania, torebki, worki foliowe, kartony po sokach i mleku (tzw. tetrapaki), zgniecione puszki po napojach i żywności

NIE WRZUCAMY

butelek po olejach samochodowych, opakowań po olejach silnikowych, zużytych baterii i akumulatorów, puszek i pojemników po farbach, opakowań po aerozolach, sprzętu elektrycznego i elektronicznego



SZKŁO

WRZUCAMY

pełne, szklane butelki, słoiki, szklane opakowania po kosmetykach, pełne opakowania po lekach

NIE WRZUCAMY

szkła okiennego, lusterek, szyb, ceramiki, żarówek, świetlówek, wyrobów ze szkła żaroodpornego



BIO

WRZUCAMY

odpady warzywne i owocowe, resztki jedzenia, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty oraz rośliny doniczkowe

NIE WRZUCAMY

resztek mięsnych, kości oraz tłuszczu zwierzęcych, oleju jadalnego, ziemi i kamieni, odchodów zwierząt



**ODPADY
ZIELONE**

WRZUCAMY

liście, skoszona trawa, rozdrobnione gałęzie (odbiór od marca do listopada)

NIE WRZUCAMY

kamieni, popiołu, ziemi



**ODPADY
ZMIESZANE**

WRZUCAMY

resztki mięsne oraz kości, mokry lub zabrudzony papier, zużyte materiały higieniczne, w tym pieluchy jednorazowe, zwirek z kuwet dla zwierząt, fajans, potłuczone szkło i lustro, tekstylia

NIE WRZUCAMY

sprzętu elektrycznego i elektronicznego, AGD, baterii i akumulatorów, odpadów budowlanych i remontowych, leków i chemikaliów





ODPADY WIELKOGABARYTOWE

WRZUCAMY

stare meble, materace, zabawki dużych rozmiarów, wyroby tapicerskie (np. fotele, wersalki, pufy)

NIE WRZUCAMY

sprzętu elektrycznego i elektronicznego (np. starych pralek i lodówek), materiałów i odpadów budowlanych, remontowych, wanien, umywalk, grzejników, muszli toaletowych, ram okiennych, drzwi, desek

CO ZROBIĆ ZE ZUŻYTYM TŁUSZCZEM?

Oddać:

- do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych dla m. st. Warszawy,
- do mobilnych punktów zbierania odpadów komunalnych kłopotliwych dla danej dzielnicy.

Wykaz punktów znajduje się na stronie:
czysta.um.warszawa.pl

Unikać:

- wylewania zużytych tłuszczów do zlewu czy toalety
- wylewania na kompost (w domowych warunkach olej się nie rozłoży w kompoście, a raczej doprowadzi do tego, że kompost przegnije i się zepsuje)
- wylewania bezpośrednio do śmietnika
- wyrzucania do śmietnika w formie płynnej w nieoznaczonym pojemniku.

Zużyty olej można również wykorzystać jako paliwo do kosiarki.

KOMPOSTUJ

KOMPOSTUJ

Kompost to naturalny nawóz organiczny, wytwarzany przede wszystkim z odpadów roślinnych oraz biodegradowalnych odpadków z kuchni w wyniku tlenowego rozkładu (butwienia) przy pomocy mikroorganizmów. Od 2019 r. w Warszawie odpadki bio będziemy umieszczać w brązowym worku i wraz z zielonymi odpadami z ogrodu będziemy mogli je kompostować. W kompostowniku po kilku tygodniach lub miesiącach (w zależności od wielkości pojemnika i metody kompostowania) powstaje kompost, który swoją strukturą i zapachem przypomina żyzną ziemię.

W OGRODZIE wybierz miejsce osłonięte od wiatru i słońca. Kompostownik ustaw bezpośrednio na glebie, co umożliwi lepszy dostęp do niego dżdżownicom i innym pożytecznym mikroorganizmom żyjącym w ziemi. Dodatkowo zapewni swobodny odpływ nadmiaru wody podczas intensywnych deszczów. Nie powinien to być teren ani podmokły, ani zbyt suchy. Kompostowanie przebiega znacznie lepiej w obecności „zaczynu” ze starego kompostu lub ziemi ogrodowej i niewielkiej ilości wody. Po każdym dorzuceniu materiału, lekko przemieszaj zawartość, polej umiarkowanie wodą i przykryj, np. liśćmi, pokrywą, aby nie tracił ciepła i wilgoci. Prawidłowo robiony kompost nie wydziela nieprzyjemnego zapachu. Jeśli poczujesz, że twój kompost zaczyna nieprzyjemnie pachnieć, to jak najszybciej przerzuc zawartość kompostownika (dolną warstwę do góry) i posyp kredą ogrodniczą, która zobojętni odczyn. Wówczas pleśnie nie będą mogły się rozwijać i prawidłowo tworzący się kompost zacznie pachnieć świeżą próchnicą.

W DOMU

Kompostowanie w mieszkaniu jest możliwe, ale musisz się do tego odpowiednio przygotować:

1. Zdecyduj, gdzie postawisz kompostownik – na balkonie, w kuchni, w miejscu widocznym czy ukrytym. Weź pod uwagę, że nie powinien stać w miejscu nasłonecznionym.
2. Wybierz kompostownik domowy odpowiadający twoim potrzebom.
3. Kup starter do kompostu – bakterie probiotyczne i kultury grzybowe, które zainicjują proces rozkładu i materiał roślinny będzie „trawiony” dużo szybciej.
4. Zaczynij od wsypania niewielkiej ilości odpadków i wymieszania ich ze starterem, przykryj. Po dodaniu kolejnej warstwy ponownie posyp lub spryskaj starterem i zamieszaj zawartość itd. Jeśli masz, stosuj instrukcję używania kompostownika.

Do kompostownika wrzucaj:

- resztki warzyw i owoców, umyte skórki owoców cytrusowych i bananów
- skorupki jaj
- fusy z kawy i herbaty, woreczki po herbacie z etykietką, o ile nie są pokryte folią
- suchą karmę dla zwierząt
- pocięte kwiaty i rośliny
- popiół drzewny z kominka.

Unikaj:

- „przemoczenia” zawartości kompostownika
Przemoczenie powoduje rozwój pleśni i zawartość kompostownika trzeba wówczas wyrzucić. Aby temu zapobiec, staraj się mieszać wilgotne i suche odpadki.
- dodawania do kompostownika całych warzyw i owoców, które już zaczęły gnić.

Do domowego kompostownika dodawaj warzywa i owoce wcześniej rozdrobnione, gdyż wrzucone w całości będą się długo rozkładać.

***DOMOWA
UPRAWA
ROŚLIN***

DOMOWA UPRAWA ROŚLIN

Uprawiając rośliny samemu, mamy pewność, że to, co jemy jest świeże i zdrowe, a zrywając tylko tyle, ile potrzebujemy, nie marnujemy jedzenia. Ponad to mamy satysfakcję i oszczędności w budżecie. Przygotuj:

- pojemnik, skrzynkę lub doniczki wraz z podstawkami, bo wiele roślin podlewa się „od dołu”
- dobrą ziemię np. do uprawy ziół, własny kompost oraz naturalny nawóz
- nasiona lub sadzonki
- nasłonecznione miejsce na parapecie lub balkonie (minimum 6 godzin)
- spryskiwacz do przyskiania wodą z mydłem, gdyby pojawiły się szkodniki
- konewkę.

ZIOŁA NA PARAPECIE

Do domowej uprawy nadają się prawie wszystkie zioła, zarówno te jednoroczne (m.in. bazylia, cząber, majeranek, kolendra i rzeżucha), jak również wieloletnie (m.in. melisa lekarska, mięta, oregano, szalwia lekarska, szczypiorek, rozmaryn i tymianek pospolity). Najlepszym miejscem dla nich jest parapet w kuchni, ponieważ są pod ręką w czasie gotowania i mają zapewniony dostęp do światła. Najważniejszą zasadą w uprawie ziół jest nasłonecznienie i ich systematyczne podlewanie. Nie można dopuszczać do ich przesuszania ani do przelewania, ponieważ nie będą dobrze rosły. Latem można wystawiać rośliny na balkon lub zewnętrzne parapety, wpływa to pozytywnie na ich wzmocnienie, dzięki czemu liście stają się bardziej mięsiste a łodygi stabilne. Większość ziół lubi przycinać, wówczas dobrze się rozrasta. Przy sadzeniu należy wziąć pod uwagę również sposób, w jaki rosną – niektóre zioła rosną

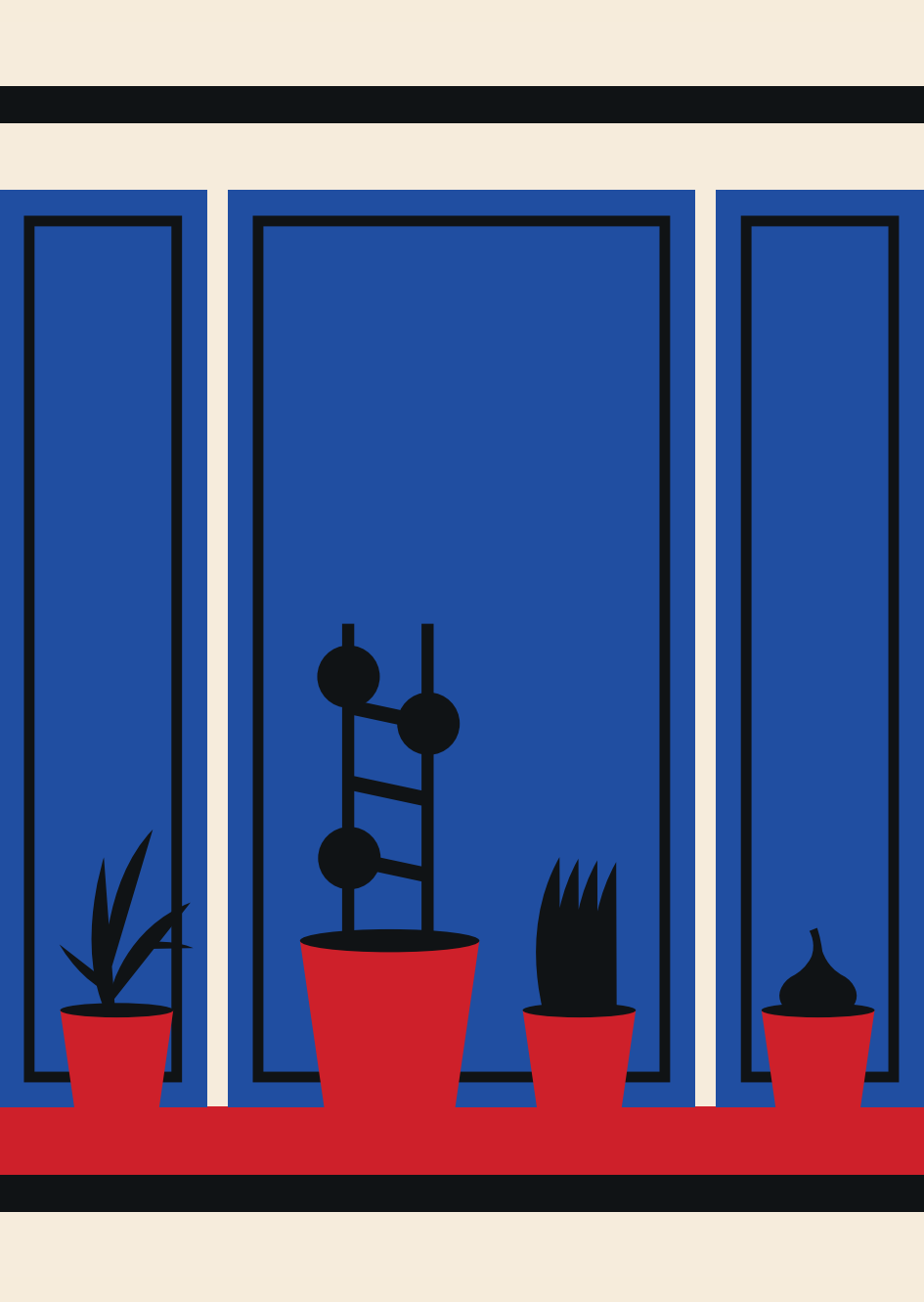
w górę, a niektóre na bok, więc należy dobierać bukiet ziół tak, by ich sposób rośnięcia był podobny i żadne z nich nie zabierało słońca drugiemu.

Bazylia jest rośliną bardzo łatwą w uprawie. Można ją wyhodować z nasion lub ukorzenieć odcięte czubki gałązek. Nasiona można wysiewać przez cały rok, jednak najlepszy czas na wzrost młodych roślin jest wiosną. Po około dwóch miesiącach można już zrywać świeże, aromatyczne liście. Jednak gdy zdecydujesz się na zakup sadzonki, aby cieszyć się nią jak najdłużej, wystarczy odcinać gałązki na czubkach, a będą się rozrastać. Można też co jakiś czas obcinać kilka gałązek i ukorzeniać je w wodzie. Po kilku dniach pojawią się korzenie i takie rośliny można posadzić w ziemi. Proces możesz powtarzać.

Oregano jest rośliną wieloletnią, lubi słońce i nie trzeba go często podlewać. Podobnie jak bazylię można je wyhodować z nasion lub odciętych i ukorzenionych gałązek. Jeśli będziesz usuwać zeschnięte gałązki, regularnie przycinać i przezimujesz doniczkę w chłodniejszym pomieszczeniu – wiosną ponownie zacznie rosnąć. Oregano ma najsilniejszy aromat podczas kwitnienia, a jego kwiaty są jadalne.

Tymianek to zioło o najszerszym zastosowaniu w kuchni. Można posadzić go wraz z oregano, bo lubią podobne warunki glebowe, nasłonecznienie, mało wody i dobrze przechowywane mogą przezimować.

Mięta najprościej uprawiać z sadzonek. Jej system korzeniowy bardzo się rozrasta, dzięki czemu możemy co jakiś czas stworzyć nowe rozsady. Jest wiele odmian mięty o różnych aromatach, np. cytrynowym, ananasowym, jabłkowym, imbirowym a nawet czekoladowym. Posadź ją w osobnej doniczce, bo lubi mieć wilgoć i stać w zacienionym miejscu. Zimą odпочywa.



Rozmaryn lubi ciepło i słońce latem, natomiast zimą trudno się go hoduje w mieszkaniach, ponieważ zimuje w temperaturze 2-8°C. Nie wymaga częstego podlewania, należy go jednak zasilać naturalnym nawozem ogrodniczym.

ZASADZONE PONOWNIE odpadki z roślin, które z pozoru wydają się nie do wykorzystania, mogą dać plony. Taką uprawę możesz zacząć o każdej porze roku, wystarczy woda i odrobina ziemi.

Pietruszka jest częstym gościem w naszej kuchni, zarówno natka, jak i korzeń pasuje do wielu potraw. Natkę z wykorzystanego korzenia można wyhodować samego w domu. Wystarczy odciąć część korzenia (ok. 1 cm) u nasady (tam, gdzie zaczyna się część liściasta) i umieścić na spodku lub w miseczce z niewielką ilością wody. Po kilku dniach natka zacznie odrastać. Po ukorzenieniu możemy umieścić ją w doniczce z ziemią.

Marchewka, podobnie jak pietruszka, odrasta z korzenia. Odetnij część korzenia z kawałkiem, w którym zaczynają się liście (około 1 cm) i połóż na spodeczku z wodą, a po kilku dniach liście zaczną odrastać. Można z nich przyrządzić wspaniałe pesto. Natka marchewki i orzechy bardzo dobrze się uzupełniają pod względem smaku i po zblendowaniu mogą stanowić ciekawą propozycję jako dodatek do makaronu.

Szczypiorek można uzyskać zarówno z szalotki, jak i cebuli. Po ich wykorzystaniu odetnij i pozostaw niewielką część od strony korzeni i wstaw do miseczki z małą ilością

wody (zanurzone powinny być tylko korzonki) Po tygodniu będzie można korzystać z wyrosniętego szczypioru. Wodę należy wymieniać minimum co dwa dni albo umieścić taką sadzonkę w doniczce z ziemią.

Innymi warzywami, które w podobnym sposób możesz ponownie wykorzystać, są m.in. sałata rzymska i pekińska, seler naciowy, fenkuł, trawa cytrynowa. Wystarczy zamoczyć część korzeniową w wodzie lub zasadzić w ziemi, żeby ponownie cieszyć się ich smakiem.

POWODZENIA!