

1. Barwne naleśniki z owocami i jogurtem

Składniki:

- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli
- po 2 łyżeczki liofilizowanych truskawek, buraka, jagód i szpinaku
- jogurt naturalny
- sezonowe owoce (truskawki, maliny, borówki)

Wykonanie:

1. W misce wymieszaj mleko, jajko, mąkę, olej i sól.
 2. Podziel ciasto na 4–5 miseczek i do każdej dodaj inne rozdrobnione na puch liofilizowane owoce i warzywa.
 3. Smaż cienkie naleśniki na patelni z niewielką ilością tłuszczu.
 4. Po ostudzeniu każdy naleśnik posmaruj jogurtem i ułóż owoce.
 5. Zwiń w rulon lub złóż w trójkąt.
-

2. Mini tortille z warzywami

Składniki:

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 łyżka oleju
- szklanka gorącej wody
- łyżeczka soli
- łyżeczka proszku do pieczenia

Wykonanie:

1. W misce umieść mąkę, proszek sól, olej oraz wlej wrzątek. Od razu zamieszaj całość łyżką i zacznij wyrabiać ciasto ręcznie. Wyrabiaj ciasto kilka minut, aż będzie zwarte i elastyczne. Przykryj ściereczką i odstaw do wystudzenia na 20 minut.
2. Podziel ciasto na 12 równych kawałków, jak domowe kopytka. Powinny wyjść kawałki wielkości orzecha włoskiego
3. Suchą, płaską patelnię nagrzej na dużej mocy palnika. Pierwszy kawałek ciasta rozwałkuj na drewnianej desce lub stolnicy. Każdy kawałek ciasta rozwałkuj jak najcieniej.
4. Przełóż placek na nagrzaną patelnię. Wystarczy po 15 sekund na każdą stronę. Na placku powinny się zacząć pokazywać pęcherzyki.
5. Zdejmij, układaj na talerzu i przykryj wilgotną ściereczką

Nadzienie

- 2-3 pomidory
- ząbek czosnku
- garść świeżej bazylii
- starty ser mozzarella
- warzywa: papryka, kukurydza, pieczarki, oliwki
- przyprawy: oregano, bazylia

Wykonanie:

- Pomidory umyj, pokrój w kostkę i przełóż do miski.
 - Dodaj czosnek, bazylię, sól, pieprz. Rozdrobnij blenderem, by powstał sos.
 - Tortillę połóż na blaszce.
 - Posmaruj sosem pomidorowym.
 - Ułóż warzywa i posyp serem.
 - Piecz 10 minut w 180°C aż ser się roztopi.
-

3. Kluski z sosem rabarbarowym**Składniki:**

- 1 szklanka semoliny z pszenicy durum
- ¼ szklanki ciepłej wody
- łyżeczka soli

Wykonanie:

6. Semolinę wsyp do miski. Dodaj sól i wymieszaj.
7. Zrób na środku wgłębienie. Stopniowo wlewaj ciepłą wodę, cały czas mieszając widelcem, tak by jednolicie rozprowadzić wodę w semolinie.
8. Po dodaniu całej wody dłońmi zagnieć ciasto, aż będzie gładkie, miękkie i sprężyste. Porcje ciasta zwiń w rulon i potnij go nożem, jak na kształt kopytek.
9. Zagotuj wodę i na wrzątek wrzucaj kluski. Mieszaj podczas gotowania, by się nie skleity. Po wypłynięciu na powierzchnię wyjmij gotowe kluski

Mus rabarbarowy

- 4 łaski rabarbaru
- laska wanilii
- 3 łyżeczki cukru
- mięta do dekoracji

Wykonanie:

1. Rabarbar umyj i pokrój w kostkę
2. Przełóż go do garnka, wlej wodę, tak by go przykryła i gotuj przez 10 minut aż zmięknie i rozpadnie się.
3. Laskę wanilii przekrój wzdłuż i nożem wybierz z niej ziarenka. Dodaj je do gorącego rabarbaru, dopraw cukrem i zmiksuj na gładki mus.

Kluski polej musem i udekoruj miętą.

4. Owocowe szaszłyki z czekoladą

Składniki:

- banan
- kiwi
- truskawki
- winogrona
- kostki gorzkiej czekolady
- garść orzechów
- wiórki kokosowe

Wykonanie:

1. Pokrój owoce na kawałki.
 2. Nadziej na patyczki szaszłykowe.
 3. Orzechy drobno posiekaj.
 4. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej i polej nią szaszłyki.
 5. Oprósz posiekanymi orzechami i wiórkami
-

5. Warzywne muffinki jajeczne

Składniki:

- 3 jajka
- pół papryki
- kilka różyczek brokuła
- garść szpinaku
- natka pietruszki
- mała cebula
- kawałek sera żółtego
- szczypta soli i pieprzu

Wykonanie:

1. Warzywa pokrój w drobną kostkę. Przełóż do miski
2. Do miski wbij jajka i dodaj starty ser.
3. Wymieszaj wszystko dokładnie, żeby jajka się rozbełtały.
4. Wlej do foremek do muffinek.
5. Piecz 15–20 min w 180°C.

6. Gazpacho pomidorowo-truskawkowe z pesto ze zmarniałych ziół

Składniki:

- 10 dojrzałych pomidorów
- szklanka miękkich truskawek
- 1 cm kawałek chili
- sok i skórka z cytryny
- garść świeżej bazylii lub mięty
- 2 łyżki oleju lub oliwy
- 2 szklanki wody
- pół łyżeczki cukru
- dwie kromki czerstwego pieczywa

Wykonanie:

1. Pomidory pokrój w kostkę. Truskawki umyj – nie odrywaj szypułek.
2. Pieczywo drobno pokrój. Na patelni rozgrzej olej i podpiecz na nim chleb.
3. Pomidory i truskawki przełóż do blendera, dodaj wodę i zmiksuj na gładki krem.
4. Dorzuć podpieczone kawałki chleba, chili, bazylię, sok i skórkę z cytryny i cukier.
5. Zmiksuj ponownie. Przed podaniem udekoruj chłodnik pesto.

Pesto

- 2 szklanki ziół lub liści (szpinaku, rukoli, kalafiora itd.)
- 2 łyżki orzechów włoskich+ 1 do dekoracji
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki twardego sera lub płatków drożdżowych
- łyżka octu jabłkowego
- sól, pieprz
- 1/3 szklanki wody

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki przełóż do blendera. Zmiksuj je na gładki sos.
2. Dopraw octem jabłkowym i solą oraz pieprzem.
3. Łyżkę orzechów upraż na suchej patelni.
4. Pesto posyp gorącymi pestkami.

7. Jabłka pod kruszonką

Składniki na kruszonkę:

- pół szklanki mąki pszennej
- pół szklanki płatków owsianych
- 50 g orzechów włoskich
- pół szklanki cukru
- 130 g masła, w temperaturze pokojowej

Nadzienie

- 6 jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu
- pół szklanki suszonej żurawiny
- 300 ml śmietany 30%

Wykonanie:

1. Masło pokrój na kawałki. W misce umieść miękkie masło, mąkę, płatki owsiane, cukier. Wyrób dłońmi kruszonkę. Orzechy posiekaj drobno i dodaj do kruszonki. Odstaw całość do lodówki.
2. Z jabłek usuń środek – ogryzek i pestki - pokrój je na grubsze plasterki.
3. Każdy utóż na blaszce do pieczenia i posyp żurawiną i cynamonem.
4. Wierzch posyp równomiernie kruszonką.
5. Deser z jabłkami piecz w temperaturze 175°C przez około 20 minut. W tym czasie ubij śmietanę na puch i udekoruj nią gorący deser.

8. Babeczki marchewkowe z kremem jogurtowym

Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1/3 szklanki cukru
- 1 jajko
- 1/3 szklanki oleju
- 1 szklanka startej marchewki
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- jogurt grecki + miód na krem

Wykonanie:

1. W jednej misce wymieszaj suche składniki, w drugiej mokre.
2. Połącz zawartość obu misek i dodaj i marchewkę.
3. Wlej ciasto do foremek wypełniając je do $\frac{3}{4}$ wysokości i piecz 20 minut w 180°C.
4. Jogurt wymieszaj z miodem
5. Gdy babeczki przestygną udekoruj je kremem.

9. Kolorowe sushi z papieru ryżowego

Składniki:

- 10 arkuszy papieru ryżowego
- serek śmietankowy
- warzywa marchewka, ogórek, papryka i inne
- kielbki lub świeże zioła
- garść pestek słonecznika lub dyni
- wędzony łosoś lub szynka (opcjonalnie)

Wykonanie:

1. Przygotuj miskę z letnią wodą.
2. W wodzie zanurz każdy arkusz papieru i potem ułóż go na talerzu.
3. Warzywa umyj i pokrój w cienkie paski, zioła posiekaj.
4. Pestki upraż na suchej patelni
5. Papier sprawnie i delikatnie posmaruj serkiem.
6. Ułóż na nim warzywa i dodatki
7. Zwiń papier w ciasny rulon, a potem ostrym nożem pokrój jak grubsze plastry.

10. Lody bananowe z kruszonką

Składniki:

- 2 dojrzałe banany
- 100 g orzechów ziemnych

Kruszonka

- szklanka płatków owsianych
- 3 łyżki masła
- łyżka miodu
- łyżeczka cynamonu
- łyżka posiekanej gorzkiej czekolady

Wykonanie:

1. Pokrój banany i zamroź na kilka godzin.
2. Przygotuj kruszonkę. Płatki owsiane wymieszaj z zimnym masłem, cynamonem i miodem.
3. Przełóż masę na rozgrzaną patelnię i na małym ogniu upraż ją do zarumienienia.
4. Kruszonkę przełóż do miski, a na tej samej patelni upraż orzechy.
5. Gorące przełóż do naczynia blendera i rozdrabniaj do czasu aż powstanie gładka masa.
6. Zamrożone banany wyjmij z lodówki i zblenduj ze zrobionym masłem orzechowym
7. Zmiksuj je na gładko z masłem orzechowym.
8. Przełóż do miseczek, posyp kruszonką i czekoladą.

Wskazówki:

Co powinno znaleźć się w dobrej śniadaniówce?

- Warzywa i owoce obowiązkowo porcja każdego z nich, mogą być surowe, wymieszane z jogurtem czy granolą lub pieczone w postaci smoothie, tarty albo ciasta
- Białko i wapń – możesz wybierać wśród naturalnych jogurtów bez cukru, twarogu czy żółtego sera, strączków
- Węglowodany – znajdziesz je w niesłodzonych, naturalnych płatkach zbożowych i pieczywie pełnoziarnistym
- Magnez – dorzuć garść orzechów, migdałów lub pestek dyni. Świetnie tłumią głód.

Czego lepiej unikać na śniadanie?

- białego, nadmuchanego pieczywa
- słodzonych jogurtów, gotowych deserów i bezwartościowych koktajli na bazie mleka i czekolady
- słodzonych soków i napojów owocowych, napojów gazowanych
- tłustych mięs, przetworzonych wędlin

Wybieraj mądrze!

Wartościowe gotowe przekąski

- Owocowe i warzywne smoothie
- Żelki owocowe bez cukru
- Batoniki z orzechami, suszonymi owocami
- Warzywa i owoce liofilizowane.
- Bakalie i pestki

Do kosza czy na stół?

Wyobraź sobie rząd dwudziestu trzech milionów ciężarówek. Każda z nich wypełniona jest jedzeniem, które co roku trafia do śmietników na całym świecie. Gdyby te auta z niewykorzystaną żywnością zostały ustawione obok siebie, mogłyby okrążyć Ziemię siedem razy. W 2019 roku do kosza trafiło 931 milionów ton jedzenia, czyli około 20% wyprodukowanej żywności.

W Polsce co roku marnuje się niemal 5 milionów ton jedzenia.

Co najczęściej trafia do kosza?

- pieczywo
- warzywa
- owoce
- nabiał
- mięso

To warto wiedzieć

Jedzenie zostawia ślad

Wyrzucanie jedzenia to także marnowanie surowców potrzebnych do jego wyprodukowania - wody czy energii. Te starty mają wpływ na ocieplenie klimatu. By do sklepu trafił kilogram wołowiny potrzeba 15 000 litrów wody, by powstał kilogram sera żółtego musi zostać wykorzystanych ponad 3 200 litrów, uprawa kilograma ryżu pochłania 2 500 litrów wody, a wyhodowanie kilograma pomidorów wymaga zużycia 215 litrów wody. Przy wyliczeniach tego śladu bierze się pod uwagę wszystkie etapy produkcji żywności – od uprawy po sprzedaż żywności.

Marnowanie żywności odpowiada za 8 proc. gazów cieplarnianych wyemitowanych na skutek działalności człowieka, a na każdy kilogram wyprodukowanej żywności do atmosfery wydzielają się 4,5 kg CO₂. I to nie jedyne zagrożenie. Z gniącej na wysypisku śmieci żywności wydzielają się metan, a on może być nawet 20 razy bardziej szkodliwy niż dwutlenek węgla.

Czy wiesz, że?

Gdyby całe wyrzucane na świecie jedzenie potraktować jako kraj byłby on w czołówce największych emitentów CO₂. Znalazłby się zaraz za Stanami Zjednoczonymi i Chinami.

Czy wiesz, że?

W każdej sekundzie w Polsce do śmietnika trafia 150 kilogramów jedzenia?

Za największe straty żywności odpowiadają konsumenci. To w domach Polaków marnuje się niemal połowa jedzenia wyrzucanego co roku w naszym kraju. Powodów jest kilka.

Powody wyrzucania jedzenia

- nieprzemyślane zakupy
- brak pomysłu na wykorzystanie produktów, jakie przynosimy ze sklepu
- złe przechowywanie jedzenia
- przeoczenie terminu ważności

Dane: Federacja Polskich Banków Żywności

- 59% Polaków przed zakupami nie sprawdza zawartości lodówki
- 61 % Polaków nie robi listy zakupów
- 50,9 % Polaków nie kupuje niepełnowartościowych produktów

Jak to zmienić?

Wykorzystaj wskazówki od **Sylwii Majcher**, edukatorki ekologicznej i **zrób 5 kroków w kierunku niemarnowania jedzenia**.

- planuj
- monitoruj
- dobrze przechowuj
- przetwarzaj
- wykorzystuj, z tego, co zostaje

Planuj – posiłki i listę zakupów. Nie musisz od razu przygotowywać jadłospisu na cały tydzień. Na początek spróbuj wymyślić dania na 2-3 najbliższe dni. Notuj pomysły na dania, które przychodzą Ci do głowy.

Monitoruj – zaglądaj do lodówki, zamrażarki, szafek kuchennych. Sprawdzaj stan produktów, które czekają na wykorzystanie.

Dobrze przechowuj – zadbaj o to, by przyniesione ze sklepu jedzenie trafiło na odpowiednie półki w lodówce, wrażliwe na wysokie temperatury produkty były umieszczone z dala od kuchenki czy piekarnika.

Przetwarzaj – bądź kreatywny w kuchni, żongluj składnikami, nie zawsze trzymaj się sztywno przepisów, potraktuj je jako inspirację.

Wykorzystuj, z tego, co zostaje – docień cały potencjał produktu. Liście, natki, końcówki warzyw czy ziół – one także mają dużo dobrego smaku.