



**JEDZ - NIE
MARNUJ!**



E-book, który czytasz jest efektem autorskiego projektu realizowanego w Bibliotece Publicznej w Sokółce.

W pierwszej połowie 2021 roku, w ramach działań „Zero waste w bibliotece” zorganizowałyśmy szereg spotkań i warsztatów, promujących ideę zawartą w tytule. To trudno brzmiące hasło oznacza nic innego, jak życie bez generowania odpadów. Czy to jest możliwe?
Zdecydowanie tak!

Realizując powyższy projekt chciałyśmy pokazać uczestnikom, że małe kroki są podstawą do tego, aby żyć bardziej świadomie i nie produkować zatrważającej ilości odpadów! Mamy nadzieję, że nam się to udało!

Zasada jest prosta

NIE WYRZUCAM = NIE MARNUJĘ JEDZENIA



Jak to zrobić?

Dowiecie się z poniższego poradnika.

„Jedz nie marnuj!” to krótki przewodnik, który dostarczy Ci praktycznych narzędzi, aby krok po kroku wprowadzić w swoje życie drobne, bezbolesne, ale jakże ważne zmiany.

Proponowane przepisy oraz wskazówki na ekologiczne sprzątanie pozwolą Ci zaoszczędzić czas, pieniądze oraz stworzyć lepszą przyszłość dla Twojej rodziny i planety.

Życzymy miłej lektury!

Beata Grecka

Ewelina Kaźmierowicz



Z raportu Federacji Polskich Banków Żywności za rok 2020 wynika, że Polacy zajmują 5 miejsce w Europie w rankingu tych którzy marnują najwięcej - to nie jest coś, czym powinniśmy się chwalić.

Statystyczny Polak wyrzuca ponad 200 kg jedzenia rocznie. Te liczby przerażają. Co trzeci z nas wyrzuca resztki zamiast je wykorzystać ponownie. Brakuje nam inspiracji, pomysłów - najprostsze co przychodzi nam do głowy to wyrzucenie jedzenia do śmietnika.

Zapominamy, że ponad 2 miliony mieszkańców naszego kraju żyje na skraju ubóstwa. To bardzo smutne i działające na wyobraźnię dane.



Ciekawostka



**Fundacja Bank Żywności SOS
w Warszawie opracowała
narzędzie do samodzielnego
oszacowania ilości marnowanej
żywności w naszych domach w
ciągu jednego tygodnia.
Odpowiedz na 12 krótkich pytań
i **SPRAWDŹ ILE JEDZENIA
MARNUJESZ!****

Link:

www.ilemarnujesz.bzsos.pl

Skąd w moim koszu tyle śmieci?

Zastanawiasz się jakie produkty wyrzucamy najczęściej?

Według raportu Banków Żywności w Polsce są to głównie pieczywo, warzywa i owoce, jogurty oraz wędliny.

A dlaczego to robimy?

- * Prawie 60% dorosłych Polaków przed zakupami nie sprawdza zawartości lodówki.
- * Tyle samo osób nie szykuje listy zakupowej niezbędnych produktów.
- * Ponad 50% nigdy nie nabywa produktów, które są pełnowartościowe, ale trochę gorzej wyglądają, np. małych, niekształtnych warzyw bądź owoców lub produktów w zdeformowanych opakowaniach.
- * Niewłaściwie przechowujemy nabytą żywność.

KUCHNIA ZERO WASTE – CO TO TAKIEGO ?

Zero waste, nazywane też no waste (z ang. niemarnowanie), to stosunkowo nowy trend, a właściwie filozofia życiowa. Jej zwolennicy kierują się zasadami niemarnowania zasobów.

Podstawową regułą tej idei jest oszczędniejsze i lepsze gospodarowanie tym, co mamy, np. jedzeniem, dzięki czemu marnujemy go mniej. Nie ogranicza się to jednak jedynie do żywności. Obejmuje także zmniejszenie produkcji odpadów czy zachęcanie do ponownego ich przetworzenia.

Idea „zero waste” kieruje się zasadą pięciu R

Refuse = Odmawiaj

Reduce = Ograniczaj

Reuse = Użyj ponownie

Recycle = Oddaj do recyklingu

Rot = Kompostuj

**Powyższe zasady powstały w USA.
Ich autorką jest Bea Johnson - amerykańska
działaczka na rzecz środowiska, autorka
i mówca motywacyjny. Najbardziej znana z
tego, że żyje bez marnotrawstwa i
zmniejszyła ilość wytwarzanych rocznie
odpadów w swojej rodzinie do (uwaga!)
jednego słoika!
Jej książkę pt. „POKOCHAJ SWÓJ DOM”
wypożyczysz w sokólskiej bibliotece.**

**W ramach projektu czytelnicy Biblioteki
Publicznej w Sokółce wzięli udział
w konkursie pod hasłem
„Co do okruszka oraz śmieciuszka, czyli jak
nie marnować jedzenia i pieniędzy”.**

**Wybrane przepisy na kuchnię w stylu eko
oraz porady na eko sprzątanie prezentujemy
poniżej.**

DANIA WYTRAWNE na co dzień

„OGÓRKOWA ŚWIEŻOŚĆ” - przepis Pani Haliny Puszko

Polacy uwielbiają ziemniaki i nie wyobrażają sobie bez nich obiadu. Ziemniaki w kuchni dają mnóstwo możliwości. Oto jedna z nich:

(przepis bazuje na ziemniakach pozostałych z obiadu)

Składniki:

- * 2-3 ugotowane ziemniaki pokrojone w kostkę
- * 2 ogórki zielone (długie lub gruntowe) pokrojone w kostkę
- * koperek
- * szczypior
- * rzodkiewka
- * sól
- * łyżka ulubionego majonezu

Pokrojone ogórki posypujemy solą i zostawiamy na sitku na kilka minut. Do miski wrzucamy wszystkie składniki i delikatnie mieszamy.

Smacznego!



„CHLEB W JAJKU” - poleca Pani Ewa Giczan

Chleb to jeden z produktów, który niewykorzystany szybko traci świeżość. Jest jednak szybki i taki sposób na wykorzystanie go i „wyczarowanie” pysznego dania.

Składniki:

- * kilka kromek czerstwego chleba
- * 1 jajko
- * sól, pieprz

Czerstwe kromki chleba moczymy w roztrzepanym jajku z dodatkiem soli i pieprzu (możesz dodać inne, ulubione przyprawy). Kromki kładziemy na rozgrzaną patelnię i smażymy do lekkiego zrumienienia. W podobny sposób można wykorzystać nieświeże bułeczki.

Przepis ten idealnie sprawdzi się na śniadanie lub kolację.
Jak mówi Pani Ewa:

„U mnie przywołuje wspomnienia z dzieciństwa, gdy moja mama przygotowywała to danie. To idealny sposób na wykorzystanie czerstwego chleba”.

„ŚMIECIUCHA” - przepis Pani Agaty Ostasiewicz

Sałatka jarzynowa to zdecydowana królowa polskich stołów! Jednak żyjąc zgodnie z ideą zero waste warto modyfikować ją tak, aby wykorzystać to co na dany moment mamy dostępne w lodówce.

Przepis bazuje na warzywach pozostałych z gotowania rosółu (gotowane w całości – marchew, pietruszka i seler – po 1 sztuce).

Dodatkowo dodajemy:

- **groszek bądź kukurydzę (wedle uznania)**
- **ogórek kiszony**
- **jabłko**
- **jajko**

Warzywa kroimy w kostkę, doprawiamy, dodajemy ulubiony majonez. Smacznego!

„PIRÓG LODÓWKOWA MIOTŁA” - poleca Pani Wiesława Żemojda

Składniki:

Do przygotowania ciasta:

- * 2 jajka**
- * 250 g śmietany**
- * 1 szklanka mąki**
- * pół łyżeczki sody**
- * sól do smaku**

Farsz:

*** Resztki z Twojej lodówki, np.: warzywa, pozostały farsz z ryby po grecku, resztki pora, kapusty, pieczarek, dowolne wędliny, parówki, a nawet podsmażone jajka.**

Składniki na ciasto zmiksować. Połowę ciasta wylać na wąską blaszkę, na to wyłożyć podsmażony/podduszony farsz ze składników pozostałych w lodówce. Zalać drugą częścią ciasta. Piec na złoty kolor w temperaturze 180° C.

Nasza rada:

W podobny sposób możesz przyrządzić pyszną, domową pizzę. Do przygotowania spodu użyj resztek chleba tostowego (lub zwykłego). Ułóż go ciasno na blaszce, posmaruj ulubionym sosem, dołóż dodatki i gotowe. Na spód pizzy możesz użyć także placka tortilli.

„DOMOWE LODY DLA LETNIEJ OCHŁODY” – Przepis Pani Moniki Kuryłowicz

Składniki:

* resztki serków, jogurtów, koktajli

Fajnym sposobem na niemarnowanie resztek jedzenia jest zamrażanie niedopitych koktajli i niedojedzonych jogurtów (nadają się do tego również te z dodatkiem płatków czy owoców). Wychodzą potem z tego pyszne, domowe lody jogurtowe dla ochłody w upalne dni.



„JESIENNE CIASTO ŚMIETNIK” - poleca Gabriela Reut

Obite i zbrązowiałe jabłka dużo szybciej się psują, ale nie musisz ich wyrzucać! Jesienne zbiory jabłek to doskonały czas na to, aby przypomnieć sobie te smaki i pokusić się o jabłkowe wypieki. Z prostych składników, które znajdują się w każdym domu przygotujesz wspaniały deser.

Składniki:

- 8 jabłek
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 4 jajka
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka kakao (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka cynamonu i 1 łyżeczka przyprawy do piernika (jeżeli nie masz to nic nie szkodzi)
- Opcjonalnie: rodzynki lub wiórki kokosowe

Wszystkie składniki wymieszać w dużej misce, wlać do blachy lub tortownicy. Piec 45-50 minut w temperaturze 200°C.



„ZIMOWY DESER NA ROZGRZEWKĘ” - przepis Pani Teresy Galewskiej

Czasami zdarzy nam się upiec niezbyt „wydarzony” biszkopt, zostaną kawałki kakaowca lub miodownika. „Nie wyrzucaj ich” - mówi Pani Teresa. „Możesz je pokroić w kostkę, dokładnie wysuszyć na papierze rozłożonym na stole, po czym zamknąć każdy rodzaj w szczelnych słoikach, nie zapominając o dosypaniu okruszków”.

Składniki:

* resztki ciast, nieudany wypiek, z którym nie wiesz co zrobić.

Wykonanie:

Do ulubionej miseczki wrzucasz po kilka kostek biszkoptu, dodajesz trochę posiekanych orzechów, rodzynek, zalewasz gorącym mlekiem i gotowe.

Jak mówi Pani Teresa: „Dokładka grozi uzależnieniem! Nie zapomnij o uzupełnieniu słoików przy każdej nadarzającej się okazji”.

Jeśli zmarzniesz, zmokniesz czy najdzie Cię nieodparta chęć na coś słodkiego, pachnącego to bierz się do dzieła.

ZALETA przepisu: Nie musisz kupować specjalnych pojemników, wystarczą słoiki, które każdy ma w domu. Dodatkowo dekoracyjnie wyglądają na półce.

Na koniec przepis od nas - „WIOSENNY KOMPOT + DŻEMIK Z POZOSTAŁYCH OWOCÓW”

Składniki:

- 3 pomarszczone jabłka
- kawałek imbiru zalegającego w lodówce
- 8 zwiędłych rabarbarów
- parę obtłuczonych truskawek
- opcjonalnie cukier według uznania
- 3 litry wody

Wykonanie:

Wodę zagotowujemy z posiekanym imbirem i cukrem. Pokrojone jabłka i rabarbar wrzucamy do garnka, gotujemy do miękkości. Odcedzamy. Z pokompotowej pulpy robimy dżem – bez wyrzucania, bez marnowania.

W naszej placówce zorganizowaliśmy warsztaty pod nazwą "Zero waste na co dzień", które przeprowadziła Anna Jaklewicz, podróżniczka, archeolożka, eko-aktywistka i edukatorka. Na zajęciach poruszony został temat ekologicznego sprzątania. Okazało się, że z prostych składników można zrobić naturalną, świetnie sprawdzającą się chemię domową. Poniżej podajemy Ci przepisy na pastę do zębów oraz pastę do czyszczenia różnych domowych powierzchni przygotowane przez naszą prelegentkę. Koniecznie wypróbuj!

DOMOWA PASTA DO ZĘBÓW

Składniki:

- * 1 łyżka oleju kokosowego
- * 1 łyżka sody oczyszczonej
- * 1 łyżeczka glinki białej
- * kilka kropli ulubionego olejku np. miętowego

Składniki mieszamy i przekładamy do słoiczka.

DOMOWA PASTA DO CZYSZCZENIA POWIERZCHNI

Składniki:

- * 1 łyżka płatków mydlanych
- * 4 łyżki sody oczyszczonej
- * 2 łyżki boraksu
- * 150 ml wody

Wszystko blendujemy do uzyskania konsystencji gęstego jogurtu i przekładamy do słoika.



Podsumowując temat eko sprzątania - zanim sięgniesz po sklepowe środki, wykorzystaj to co masz w domu!

Na koniec przeczytaj jak nasze czytelniczki wykorzystują naturalne, dostępne w każdym domu produkty, aby posprzątać w domu ekologicznie, ale przede wszystkim tanio!

„EKO CZYŚCIDŁO”

- poleca Pani Teresa Mozolewska

Składniki:

- * ocet
- * soda

„Do umycia kabiny prysznicowej wykorzystujemy sam ocet” – mówi Pani Teresa. Obłóż ręcznikiem papierowym sam brodzik, polej ręczniki octem i zostaw na 30 minut. Następnie spłucz. Operację w razie potrzeby należy powtórzyć.

Kamień w sedesie usuniesz wlewając do odpływu szklanę gorącego octu zmieszanego z łyżką sody.



EKOLOGICZNY ŚRODEK DO UDRAŻNIANIA RUR - poleca czytelniczka Monika Grecka

Składniki:

- * 120 g sody oczyszczonej**
- * 120 ml octu spirytusowego**
- * kilka kropel olejku eterycznego**

Wlej do odpływu olejek eteryczny - mówi Pani Monika - dzięki temu chociaż trochę zniwelujesz nieprzyjemny zapach. Następnie do rury wsyp sodę, zalej octem i pozostaw na 15 minut. Uważaj, by nie stać zbyt blisko, bo mikstura może na początku wydzielać opary, a nawet pryskać pianą, jak wybuchający wulkan. Po kwadransie zalej odpływ całym czajnikiem wrzątku i gotowe!



Na koniec przepis od nas - PŁYN DO MYCIA NACZYŃ

Składniki:

- * sok z trzech cytryn**
- * 1,5 szklanki wody**
- * 1 szklanka soli drobnoziarnistej**
- * 1 szklanka białego octu**

Zmieszaj sok z cytryn z wodą, solą i octem. Gotuj w garnku przez około 10 minut, ciągle mieszając, dopóki płyn się nie zagęści. Jeszcze ciepły płyn wlej do szklanego naczynia.

Używaj, jak każdego innego płynu do mycia naczyń.

CIEKAWOSTKA

W naszej bibliotece rośnie magiczna roślina. Jej nazwa to geranium lub anginowiec, wiele osób nazywa ją po prostu „anginką”. Kwiatek ten może nie jest najładniejszy na świecie, ale ma udowodnione właściwości lecznicze. Pachnie dość ostro, cytrynowo, a zapach liści niweluje m.in. ból głowy. O właściwościach geranium koniecznie poczytaj w Internecie, a u nas przeczytaj jak zrobić eko spray na komary bez szkodliwych substancji, o których jest tak głośno.

Składniki:

- 10 świeżych listków geranium
- 1/2 litra alkoholu (np. spirytus rektyfikowany 95%)

Wykonanie:

Listki geranium drobno posiekaj i umieść je w ciemnej butelce lub słoiku. Zalej alkoholem i odstaw na 10 dni. Słoikiem codziennie potrząsaj. Po tym czasie nalewka już jest gotowa do użycia. Wlej nalewkę do spryskiwacza i skrapiaj nią ciało. (Przed użyciem sprawdź reakcję skóry na preparat).

Dotarłeś do końca?

Liczymy na to, że krok po kroku wdrożysz nowe nawyki i przyczynisz się do aktywnego działania na rzecz szacunku do pożywienia. Jeśli nie wszystko uda Ci się od razu, nie zniechęcaj się. Wprowadzanie zmian jest trudne. Najlepiej robić to małymi krokami.

Chciałybyśmy, aby ten poradnik był początkiem i inspiracją do opracowywania Twoich własnych sposobów na zarządzanie domowymi zapasami. Podziel się nimi z innymi. Im więcej wiedzy i pomysłów, tym mniej pożywienia w śmietnikach.

Dziękujemy Ci za czas, który poświęciłeś na zapoznanie się z naszymi wskazówkami. Na koniec ostatnia z nich – podziękuj sobie za swój trud i docień swoją odwagę, dzięki której możesz świadomie kształtować rzeczywistość.

**Ebook powstał dzięki grantowi finansowemu
z Funduszu Naturalnej Energii.**

**Organizatorem konkursu jest Operator Gazociągów
Przesyłowych GAZ-SYSTEM S.A., a Partnerem Konkursu
jest Fundacja „Za górami, za lasami”.**