

zero waste = Full Taste

gotowanie bez resztek w praktyce



zero waste = **Full Taste**

gotowanie bez resztek w praktyce



Opracowanie merytoryczne

Joanna Szulc, Błażej Błaszak, Marta Kotarska, Małgorzata Bąk

Fotografie

Michał Zaborowski, Błażej Błaszak, Joanna Szulc, Agata Paszkiet

Opracowanie redakcyjne i techniczne

mgr Aleksandra Górską, mgr Patrycja Fereni-Morzyńska

Projekt okładki

mgr Daria Janawa

Wydawnictwa Uczelniane Politechniki Bydgoskiej
ul. Sucha 9B, 85-796 Bydgoszcz, tel. 52 3749482, 52 3749426
e-mail: wydawucz@pbs.edu.pl <https://wydawnictwa.pbs.edu.pl>

PRZEDMOWA

Prezentowana publikacja stanowi rezultat projektu **„Żywność na okrągło, czyli Zero Waste w i od kuchni”**, realizowanego przez pracowników Wydziału Technologii i Inżynierii Chemicznej Politechniki Bydgoskiej w ramach programu Społeczna Odpowiedzialność Nauki II – Popularyzacja Nauki, dofinansowanego przez Ministra Nauki.

E-book jest zbiorem przepisów opracowanych w duchu zero waste, z wykorzystaniem składników dostępnych w warunkach domowych, w tym obierek, liści, wyłoków czy końcówek warzyw, które często uznawane są za produkt uboczny. Publikacja udowadnia, że racjonalne gospodarowanie żywnością nie oznacza ograniczeń, lecz może stanowić przestrzeń do kreatywnego i świadomego działania.

Zero waste w tej książce nie jest wyrzeczeniem. Jest natomiast sposobem myślenia o produkcie jako całości i zmianą perspektywy w planowaniu i przygotowywaniu posiłków.

Nie chodzi o perfekcję ani o realizację idealistycznych założeń. Istotne są codzienne decyzje dotyczące wykorzystania dostępnych surowców, ograniczania strat żywności oraz praktycznego wdrażania zasad zrównoważonego rozwoju w gospodarstwie domowym.

Zawarte w publikacji przepisy są proste, sezonowe i elastyczne. Można je modyfikować w zależności od dostępnych składników oraz indywidualnych preferencji. Stanowią one efekt pracy uczestników warsztatów „Zero Waste w i od kuchni”, czyli uczniów szkół średnich z Bydgoszczy, Torunia i Gąsawy, którzy w trakcie realizacji projektu zdobywali wiedzę teoretyczną oraz rozwijali umiejętności praktyczne związane z gotowaniem bezodpadowym. Gotowanie w duchu zero waste nie jest chwilowym trendem, lecz działaniem wpisującym się w racjonalne gospodarowanie zasobami oraz odpowiedzialne podejście do żywności.

Publikację tę opracowano w celu popularyzowania tego podejścia oraz pokazania, że zasady zrównoważonego rozwoju mogą być skutecznie wdrażane zarówno w gastronomii, jak i w codziennym przygotowywaniu posiłków.

**Zapraszamy Cię do wspólnego gotowania – odważnego, kreatywnego i pełnego smaku.
Bez marnowania, ale za to z sercem.**

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	3
NA SŁONO	5
KREMOWE NA OKRUCHACH, CZYLI SERNIK NA SPODZIE Z CZERSTWEGO CHLEBA	7
ZIELONY RECYKLING, CZYLI PESTO ODZYSKANE	9
OCALONE Z OGRODU, CZYLI MUFFINKI WYTRAWNE Z RESZTEK WARZYW I SEREM	11
Z DRUGIEGO TŁOCZENIA, CZYLI MAKARON Z SOSEM NA BAZIE PULPY MIGDAŁOWEJ	13
POMARAŃCZOWE ODRODZENIE, CZYLI KREM Z MARCHEWKI Z WYTŁOKÓW PO SOKU	15
DRUGIE ŻYCIE W CIEŚCIE, CZYLI RAVIOLI NADZIEWANE RESZTKAMI WARZYW I SEREM	17
TAJSKA RÓWNOWAGA, CZYLI ZUPA TAJSKA ZERO WASTE	19
CHLEBOWA JENGA, CZYLI CHIPSY Z CHLEBA	21
PASZTET PO NIEDZIELI, CZYLI PASZTET Z RESZTEK PO ROSOLE	22
CHLEB OD NOWA, CZYLI TOSTY Z CZERSTWEGO CHLEBA	23
KLASYKA Z POLA, CZYLI PIEROGI Z FARSZEM ZIEMNIACZANYM	24
RAVIOLI PO WŁOSKU BEZ RESZTEK	25
MAKARON CHIŃSKI	26
POMARAŃCZOWY DRUGI OBIEG, CZYLI PASTA Z WYTŁOKÓW Z MARCHEWKI (PO WYCISKANIU SOKU) Z CURRY I JOGURTEM	27
CHRUPIĄCE OCALENIE, CZYLI CHIPSY ZE SKÓREK WARZYW	29
PATELNIĄ PEŁNĄ SŁOŃCA, CZYLI TORTILLA A'LA DE PATATAS Z RESZTEK UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW	31
FERMENT I OCALENIE, CZYLI PIKLE MISO ZERO WASTE	32
PIECZONE DRUGIE ŻYCIE, CZYLI PIECZONE KROKIETY Z RESZTEK KASZY I WARZYW Z SOSEM JOGURTOWYM	33
NA SŁODKO	35
ZIARNO PO WARZENIU, CZYLI CIASTECZKA Z MŁÓTEM BROWARNIANYM	37
BIEL W CZEKOLADZIE, CZYLI SERNIKOBROWNIE Z BIAŁĄ FASOLĄ	39
CZERWONE W CZEKOLADZIE, CZYLI BROWNIE POMIDOROWE	41
CYNAMONOWY SAD, CZYLI RAVIOLI Z JABŁKAMI I CYNAMONEM	43
CZARNA REINKARNACJA, CZYLI CIASTECZKA KAWOWE Z FUSÓW	44
NAPOJE	45
HERBATA ZIMOWA	47
DOMOWY NAPÓJ MIGDAŁOWY	48

NA SŁONO



Sernik na słodko



Sernik wytrawny

KREMOWE NA OKRUCHACH, CZYLI SERNIK NA SPODZIE Z CZERSTWEGO CHLEBA

Na chrupiącym spodzie z czerstwego chleba i masła spoczywa delikatna, kremowa masa serowa o wyraźnym, lekko wytrawnym charakterze. Suszone pomidory i parmezan nadają jej subtelnej głębi, przełamanej ziołową nutą oregano. Powoli pieczony w kąpielii wodnej sernik rozptywa się na podniebieniu niczym delikatna chmura.

Składniki:

- 4 jajka,
- 1 kg sera na sernik lub potrójnie zmielony tłusty twaróg,
- 200 ml kremówki 30%,
- 100 g parmezanu lub innego twardego sera w wiórkach,
- 100 g mąki pszennej,
- 80 g pomidorów suszonych w oliwie,
- 3 duże kromki czerstwego chleba,
- 80 g rozpuszczonego masła,
- oregano, sól, pieprz,
- opcjonalnie oliwki i kapary.

Przygotowanie:

1. Chleb posiekaj drobno, wymieszaj z masłem i przyprawami, następnie przełóż na spód tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i dociśnij. Wstaw do lodówki na około 15 minut.
2. Pokrój pomidory odsączone od oliwy na mniejsze kawałki.
3. Dokładnie wymieszaj ze sobą pozostałe składniki mikserem lub ręcznie, dopraw solą i pieprzem według uznania.
4. Do formy wyłożonej spodem chlebowym wlej masę sernikową.
5. Piecz w kąpielii wodnej, w piekarniku nagrzanym do 160°C przez 10 minut, następnie zmniejsz temperaturę do 110°C i piecz jeszcze przez 2 godziny.

Protip:

Spód z czerstwego pieczywa może być także wykorzystany do sernika na słodko. Uczniowie Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich z Torunia do słodkiej masy sernikowej (4 jajka, 1 kg sera na sernik, 200 ml kremówki, 300 g cukru, 100 g mąki pszennej) polecają przygotować spód na bazie:

- 3 duże kromki czerstwego chleba,
- 80 g rozpuszczonego masła,
- 0,5 łyżeczki kakao,
- 0,5 łyżeczki słodzonego kakao,
- 2 łyżki miodu.



ZIELONY RECYKLING, CZYLI PESTO ODZYSKANE

Zielona nać, często pomijana, staje się podstawą intensywnego, świeżego pesto o wyraźnym, lekko orzechowym charakterze. Oliwa i czosnek podkreślają naturalną głębię liści, a parmezan dodaje subtelnej słoności. Ten prosty sos w duchu zero waste świetnie sprawdzi się jako dodatek do makaronu, pieczywa lub warzyw.

Składniki:

- 70 g wybranej naci (np. liście rzodkiewki lub młodej marchwi),
- 1 ząbek czosnku,
- 25 g orzeszków pinii (można zastąpić słonecznikiem, migdałami blanszowanymi czy nerkowcami),
- 10 g tartego parmezanu,
- 70 ml oliwy,
- sól, pieprz.

Przygotowanie:

1. Nać dokładnie umyć.
2. Wszystkie składniki umieścić w kielichu miksera i zblenduj, tak aby pesto pozostało lekko ziarniste z widocznymi kawałkami naci.
3. Dopraw do smaku.



OCALONE Z OGRODU, CZYLI MUFFINKI WYTRAWNE Z RESZTEK WARZYW I SEREM

W puszystym cieście kryją się drobno pokrojone warzywa i roztopiający się ser, tworząc wilgotne, aromatyczne muffinki. Zioła i przyprawy podkreślają ich wytrawny charakter, a złocista skórka nadaje apetycznej chrupkości. To praktyczny sposób na wykorzystanie warzywnych resztek w formie sycącej przekąski.

Składniki (na 12 szt.):

- 360 g mąki,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 2 jajka,
- 250 ml mleka,
- 80 ml oleju oraz do natłuszczenia foremek,
- 220 g drobno pokrojonych resztek warzywnych (cukinia, papryka, cebula, por, kukurydza, marchew – dowolne warzywa, które są lekko miękkie, ale nadal świeże i bez oznak psucia),
- 100 g tartego sera,
- sól, pieprz, ulubione zioła.

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i zioła.
2. W drugiej wymieszaj mleko, jajka i olej.
3. Połącz obie mieszanki, dodaj warzywa i ser.
4. Przełóż masę do formy na muffiny, którą uprzednio natłuść olejem.
5. Piecz 20–25 minut w 180°C.
6. Wystudź na kratce.



Z DRUGIEGO TŁOCZENIA, CZYLI MAKARON Z SOSEM NA BAZIE PULPY MIGDAŁOWEJ

Świeża pulpa migdałowa połączona z oliwą i czosnkiem tworzy kremowy, delikatnie orzechowy sos. Cytryna i zielenina nadają mu świeżości oraz lekkości. To szybkie danie, które pokazuje, jak w pełni wykorzystać domowy napój migdałowy.

Składniki:

- 300 g makaronu,
- 150–200 g pulpy migdałowej, która została z przygotowania domowego napoju migdałowego,
- 1 ząbek czosnku,
- 3 łyżki oliwy,
- sok z ½ cytryny,
- sól, pieprz,
- 2 garście świeżej zieleniny (szpinak, natka pietruszki lub liście rzodkiewki).

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Pulpy nie susz, użyj świeżej.
3. Zblenduj pulpę, oliwę, czosnek, cytrynę, zieleninę, sól.
4. Wymieszaj z gorącym makaronem.
5. Podawaj z pieprzem i skórką cytrynową.



POMARAŃCZOWE ODRODZENIE, CZYLI KREM Z MARCHEWKI Z WYTŁOKÓW PO SOKU

Wytłoki z marchewki połączone z ziemniakiem tworzą aksamitny, lekko słodki krem o wyważonym smaku. Delikatne podsmażenie cebuli i czosnku nadaje głębi, a przyprawy podkreślają warzywny charakter zupy. To rozgrzewające danie, które pozwala w pełni wykorzystać składniki po wyciskaniu soku.

Składniki:

- 540 g wytłoków z marchewki z sokowirówki,
- 1 ziemniak,
- 1 mała cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżka oliwy lub masła klarowanego do smażenia,
- 700 ml bulionu warzywnego lub wody,
- sól, pieprz,
- opcjonalnie: imbir, kurkuma, napój kokosowy o wysokiej zawartości tłuszczu,
- do podania: pestki dyni, jogurt, natka pietruszki.

Przygotowanie:

1. Na oliwie lub maśle zeszklij posiekane: cebulę i czosnek.
2. Dodaj pokrojonego w kostkę ziemniaka i wytłoki marchewkowe.
3. Zalej bulionem tak, aby wszystko było przykryte, i gotuj ok. 15–20 minut, aż ziemniak będzie miękki.
4. Zblenduj na gładki krem (jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolej trochę gorącej wody).
5. Dodaj sól, pieprz, opcjonalnie imbir lub kurkumę. Do bardziej kremowej wersji możesz dodać 2–3 łyżki napoju kokosowego.

Protip:

- Jeśli robiłaś/robiłeś sok z dodatkiem jabłka lub pomarańczy, wytłoki nadadzą lekko słodki smak. Wtedy dobrze pasuje odrobina chili lub imbiru.
- Jeśli wytłoki są bardzo suche, warto gotować je chwilę dłużej.
- Możesz też dodać czerwoną soczewicę (2–3 łyżki) i wtedy zupa będzie bardziej sycąca.



DRUGIE ŻYCIE W CIEŚCIE, CZYLI RAVIOLI NADZIEWANE RESZTKAMI WARZYW I SEREM

Cienkie, elastyczne ciasto skrywa aromatyczny farsz z podsmażonych warzyw i sera. Po ugotowaniu ravioli są delikatne, a podsmażone na maśle zyskują lekko chrupiącą powierzchnię. To domowe danie, które nadaje resztkom nowe, eleganckie życie.

Składniki

Ciasto:

- 300 g mąki,
- 2 jajka,
- szczypta soli,
- 30 ml wody.

Farsz (około 350–400 g):

- resztki warzyw: marchew, por, cukinia, papryka,
- ser, może być feta, twaróg czy twardy jak parmezan,
- sól, pieprz,
- masło.

Przygotowanie:

1. Zagnieć elastyczne ciasto i odstaw na 20 minut.
2. Warzywa pokrój drobno i podsmaż na maśle.
3. Dodaj ser, dopraw.
4. Ciasto cienko rozwałkuj i pokrój w kwadraty o wymiarach ok. 4 x 4 cm.
5. Na środek każdego kwadratu nałóż łyżeczką farsz, przykryj drugim kwadratem i dokładnie zlepi brzegi, dociskając je widelcem.
6. Gotuj 2–3 minuty od wypłynięcia.
7. Ugotowane ravioli wrzuć na patelnię z roztopionym masłem. Smaż do lekkiego zrumienienia.

Protip:

- Do masła możesz dodać kilka listków szalwii lub szczyptę chili.
- Przed podaniem skrop sokiem z cytryny i posyp startym parmezanem.



Zespół Szkół Niepublicznych w Gąsawie
Jakub, Julia

TAJSKA RÓWNOWAGA, CZYLI ZUPA TAJSKA ZERO WASTE

Aromatyczna zupa inspirowana kuchnią tajską, przygotowana w duchu zero waste i z poszanowaniem każdego składnika. Łączy kremowość mleczka kokosowego z wyrazistością past i świeżością warzyw. To rozgrzewające danie, które pokazuje, jak wiele smaku kryje się w prostocie.

Składniki:

- 1 marchew,
- 1 pietruszka,
- 1 seler,
- 1 por,
- 1 cebula,
- 3 ząbki czosnku,
- 150–200 g fileta z piersi kurczaka,
- 100 g cukinii,
- papryczka chili według uznania,
- ok. 1 litr wody,
- szczypta soli,
- masło klarowane do smażenia,
- 200 g kukurydzy konserwowej,
- 200 ml napoju kokosowego (mleczka),
- pasta miso do smaku,
- pasta gochugang do smaku,
- jogurt grecki do podania,
- szczypiorek do posypania.

Przygotowanie:

1. Warzywa dokładnie umyj i obierz. Marchew, pietruszkę, seler i por pokrój na mniejsze kawałki.
2. W garnku podsmaż warzywa, aż lekko się zarumienią. Zalej wodą, dodaj sól oraz łuski z cebuli i czosnku. Gotuj bulion.
3. Na patelni rozgrzej masło klarowane. Zeszklij cebulę i czosnek, dodaj chili, kurczaka oraz cukinię. Smaż do zarumienienia, następnie podlej chochlą bulionu i przełóż do garnka.
4. Dodaj kukurydzę, mleczko kokosowe oraz pasty. Gotuj kilka minut, aż smaki się połączą.
5. Podawaj z kleksem jogurtu greckiego i posiekanym szczypiorkiem.

Protip:

Obierki z warzyw możesz upiec w piekarniku z odrobiną oliwy i przypraw, tworząc chrupiące chipsy.



CHLEBOWA JENGA, CZYLI CHIPSY Z CHLEBA

Kruche, złociste chipsy z chleba, posypane sezamem, słonecznikiem i makiem. Intensywny aromat cebuli i sosu sojowego nadaje im wyjątkowy charakter. Proste, chrupiące i w duchu zero waste.

Składniki:

- 2 łyżki słonecznika,
- 2 łyżki sezamu,
- 1 łyżka maku,
- 1 łyżeczka sosu sojowego,
- ½ łyżeczki cebuli w proszku,
- 1 łyżka oleju,
- czerstwy chleb.

Przygotowanie:

1. Na średnim ogniu na patelnię wlej olej i rozgrzej go delikatnie.
2. Wsyp słonecznik, sezam i mak. Praż przez 2–3 minuty, mieszając, aż nasiona lekko się zarumienią i zaczną pachnieć.
3. Posyp cebulą w proszku i mieszanką przypraw do chleba.
4. Wlej sos sojowy i smaż jeszcze 1–2 minuty, ciągle mieszając, aż nasiona lekko się skarmelizują i nabiorą aromatu.
5. Przełóż na talerz do ostygnięcia.

Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy

PASZTET PO NIEDZIELI, CZYLI PASZTET Z RESZTEK PO ROSOLE

Domowy pasztet przygotowany z warzyw i mięsa pozostałych po rosole to sposób na pełne wykorzystanie produktów. Jest aromatyczny, wilgotny i doskonały na kanapki. To klasyka w duchu zero waste.

Składniki:

- 3 szklanki (około 650–700 g) warzyw po rosole,
- mięso po rosole,
- jajko,
- 40 g bułki tartej,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- łyżeczka soli,
- ½ łyżeczki pieprzu,
- gałka muskatołowa, majeranek.

Przygotowanie:

1. Warzywa i mięso zmiel.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na patelni.
3. Połącz zmieloną masę z jajkiem, bułką tartą i cebulą. Dodaj przeciśnięty czosnek oraz przyprawy.
4. Przełóż masę do wysmarowanej tłuszczem keksówki.
5. Piecz w temperaturze 180°C przez około 40–50 minut.

Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy

CHLEB OD NOWA, CZYLI TOSTY Z CZERSTWEGO CHLEBA

Proste i szybkie danie, które pozwala wykorzystać czerstwe pieczywo. Chrupiące z zewnątrz i miękkie w środku, doskonale smakują z owocami i jogurtem. To klasyczny sposób na słodkie śniadanie lub podwieczorek.

Składniki:

- 3–4 kromki czerstwego chleba lub chałki,
- 2 średnie jajka,
- 100 ml mleka,
- łyżeczka cukru waniliowego/ekstraktu,
- łyżka cukru,
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki cynamonu,
- 30 g masła klarowanego,
- dodatki: jogurt naturalny, śmietanka 30%, owoce.

Przygotowanie:

1. W głębokim talerzu roztrzep jajka z mlekiem, cukrem i cynamonem.
2. Kromki pieczywa namocz w przygotowanej masie.
3. Na patelni rozgrzej masło klarowane i smaż tosty około 2 minuty z każdej strony.
4. Podawaj z jogurtem, ubitą śmietanką i świeżymi owocami.

IV LO Bydgoszcz
Marta, Blanka, Martyna, Ania, Magda

KLASYKA Z POLA, CZYLI PIEROGI Z FARSZEM ZIEMNIACZANYM

Delikatne ciasto wypełnione kremowym farszem z ziemniaków i twarogu tworzy harmonijne, domowe połączenie smaków. Najlepiej smakują podane z podsmażoną cebulką lub odrobiną masła. To klasyka kuchni domowej – prosta, uniwersalna i zawsze niezawodna.

Składniki:

Ciasto:

- 640 g mąki pszennej,
- 375 ml szklanki gorącej wody,
- 30 g masła,
- szczypta soli.

Farsz:

- 250 g twarogu,
- 250 g ziemniaków,
- 1 mała cebula,
- sól, pieprz.

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj składniki na ciasto, zagnieć do uzyskania gładkiej masy. Wyrabiaj kilka minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przykryj ściereczką i odstaw na 20 minut.
2. Ugotuj ziemniaki, odcedź i dokładnie utłucz. Dodaj twaróg i drobno posiekaną i zeszkłąną cebulę, sól oraz pieprz do smaku. Wymieszaj na jednolitą masę.
3. Ciasto rozwałkuj cienko (ok. 2 mm), wycinaj krążki (np. szklanką). Na środek każdego nałóż łyżeczkę farszu, złoż na pół i dokładnie zlep brzegi.
4. Wrzucaj pierogi partiami do osolonego, wrzącego wrzątku. Gotuj ok. 2–3 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmuj łyżką cedzakową.

IV LO Bydgoszcz
Wiktoria, Oliwia, Natalia, Amelia

RAVIOLI PO WŁOSKU BEZ RESZTEK

Wytrawne pierożki o głębokim, serowym smaku przełamany świeżością zielonych liści rzodkiewki. Kremowe wewnątrz i sprężyste ciasto tworzą harmonijną całość. To prosty, ale wyrazisty sposób na wykorzystanie często pomijanych części warzyw.

Składniki:

Ciasto:

- 300 g mąki,
- 2 jajka,
- szczypta soli,
- szklanka wody.

Farsz:

- 50 g mieszanki orzechów,
- ząbek czosnku,
- 70 ml oliwy,
- 20 g tartego parmezanu,
- sól, pieprz, bazylia, oregano,
- liście rzodkiewki,
- sok z buraka,
- feta do posypania,
- pistacje.

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj składniki na ciasto, zagnieć do uzyskania gładkiej masy. Wyrabiaj kilka minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przykryj ściereczką i odstaw na 20 minut.
2. Składniki na farsz wrzuć do blendera i zblenduj na gładką masę. Jeśli jest za gęsta, dodaj trochę oliwy.
3. Rozwałkuj ciasto i pokrój w kwadraciki.
4. Nakładaj na kwadraciki po 1 łyżce farszu, posmaruj boki ciasta wodą i przykryj drugim kwadracikiem ciasta. Następnie przygnieć boki widelcem.
5. Gotuj do czasu wypłynięcia.
6. Do resztki farszu dodaj sok z buraka, polej wszystkim wykonanym sosem oraz posyp parmezanem i pokrojonymi pistacjami.

Zespół Szkół Spożywczych w Bydgoszczy

MAKARON CHIŃSKI

Delikatne paski makaronu otulone słodko-słonym sosem, w którym aromat imbiru łączy się z delikatną słodyczą miodu. Chrupiący sezam i świeży szczypiorek dodają lekkości, a prostota przepisu pozwala w pełni docenić każdy składnik. Idealne danie na szybki obiad w duchu świadomego gotowania.

Składniki:

- 200–250 g piersi z kurczaka,
- 150 g makaronu chińskiego,
- łyżka sosu sojowego,
- ½ łyżeczki koncentratu,
- ½ łyżeczki imbiru,
- sezam,
- szczypiorek,
- ½ łyżeczki miodu.

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i odstaw.
2. Pierś z kurczaka pokrój w cienkie paski. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i podsmaż kurczaka, aż się zarumieni.
3. Dodaj sos sojowy, koncentrat i imbir, wymieszaj, podsmażaj 1–2 minuty. Na końcu wlej miód, aby lekko skarmelizował mięso.
4. Wrzuć ugotowany makaron na patelnię z kurczakiem, dokładnie wymieszaj, aby sos oblepił wszystkie składniki.
5. Posyp sezamem i szczypiorkiem tuż przed podaniem.

POMARAŃCZOWY DRUGI OBIEG, CZYLI PASTA Z WYTŁOKÓW Z MARCHEWKI (PO WYCISKANIU SOKU) Z CURRY I JOGURTEM

Na bazie wytlóków z marchewki powstaje kremowa pasta o ciepłym, lekko korzennym aromacie. Jogurt nadaje jej delikatność, a curry i kurkuma podkreślają naturalną słodycz warzywa. To prosty sposób na wykorzystanie resztek w formie smarowidła do pieczywa lub dipu do świeżych warzyw.

Składniki:

- 270 g wytłoków z marchewki z sokowirówki,
- 150 g jogurtu naturalnego,
- 1 łyżeczka curry,
- ½ łyżeczki kurkumy,
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy,
- sól i pieprz,
- opcjonalnie: 1 ząbek czosnku, odrobina imbiru.

Przygotowanie:

1. W misce połącz świeże wytłoki z marchewki, jogurt i przyprawy.
2. Dodaj miód/syrop z agawy, imbir według smaku.
3. Zblenduj na gładko lub zostaw teksturę (według preferencji).
4. Podawaj z pieczywem lub jako dip do warzyw.



CHRUPIĄCE OCALENIE, CZYLI CHIPSY ZE SKÓREK WARZYW

Cienkie obierki zamieniają się w lekkie, chrupiące chipsy o skoncentrowanym smaku warzyw. Delikatnie przyprawione i zapieczone nabierają złocistego koloru oraz wyrazistej tekstury. To prosty przykład, że nawet resztki mogą stać się pełnoprawną, domową przekąską.

Składniki:

- 250 g obierek warzyw,
- 30–45 ml oleju,
- sól, pieprz,
- ulubione przyprawy, np. słodka papryka, wędzona papryka, ostra papryka, rozmaryn, oregano.

Przygotowanie:

1. Warzywa dokładnie umyj przed obieraniem.
2. Obierki osusz na ręczniku papierowym.
3. Wymieszaj z olejem i przyprawami.
4. Rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w 180°C przez 12–18 minut, mieszając w połowie czasu.



PATELNIĄ PEŁNĄ SŁOŃCA, CZYLI TORTILLA A'LA DE PATATAS Z RESZTEK UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW

Plasterki ziemniaków zatopione w delikatnej masie jajecznej tworzą sycące danie o miękkim wnętrzu i lekko rumianej powierzchni. Podsmażona cebula dodaje słodyczy, a przyprawy podkreślają domowy charakter potrawy. To prosty sposób na wykorzystanie ugotowanych ziemniaków w formie pełnowartościowego posiłku.

Składniki:

- 400–500 g ugotowanych ziemniaków,
- 1 cebula,
- 5–6 jajek,
- sól, pieprz,
- 3–4 łyżki oliwy,
- opcjonalnie: papryka, resztki szpinaku, łodygi natki.

Przygotowanie:

1. Ziemniaki pokrój w plasterki lub kostkę.
2. Cebulę posiekaj i zeszklij na oliwie.
3. Dodaj ziemniaki i podsmaż 3–4 minuty.
4. Roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem.
5. Wlej jajka na patelnię i smaż na małym ogniu 8–10 minut pod przykryciem.
6. Obróć i dosmaż 2–3 minuty.

FERMENT I OCALENIE, CZYLI PIKLE MISO ZERO WASTE

Chrupiące skórki warzyw w intensywnej, lekko pikantnej marynacie to prosty sposób na wykorzystanie tego, co zwykle trafia do kosza. Pasta miso i sos sojowy nadają głębi, a ocet ryżowy przyjemnej kwasowości. To wyrazisty dodatek do dań azjatyckich, bowlów i kanapek.

Składniki:

- 3 duże garście dobrze wyszorowanych skórek warzyw (marchew, pietruszka, korzeń selera, łodygi brokuła),
- 2 łyżki jasnej pasty miso,
- 1 łyżeczka płatków chili (lub więcej – jeśli lubisz ogień),
- 4 łyżki octu ryżowego,
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub 1 łyżka brązowego cukru,
- 2 łyżki oleju sezamowego,
- 1 łyżka sosu sojowego,
- opcjonalnie: starty świeży imbir lub ½ ząbka czosnku.

Przygotowanie:

1. Skórki dokładnie umyj i, jeśli są długie, pokrój na krótsze paski.
2. W misce wymieszaj ocet z cukrem/syropem, aż się rozpuści.
3. Dodaj miso, sos sojowy, chili i olej sezamowy. Wymieszaj na gładką marynatę.
4. Dodaj skórki i dokładnie wmasuj marynatę (najlepiej rękami).
5. Odstaw na minimum 30 minut. Po 2–3 godzinach smak będzie intensywniejszy.

Protip:

Żeby podkreślić pikle, możesz dodać:

- 1 łyżkę prażonego sezamu,
- cienko pokrojoną dymkę.

Spróbuj pikli skropionych limonką przed podaniem.

PIECZONE DRUGIE ŻYCIE, CZYLI PIECZONE KROKIETY Z RESZTEK KASZY I WARZYW Z SOSEM JOGURTOWYM

Na bazie ugotowanej kaszy i warzyw powstają delikatne w środku, lekko chrupiące z zewnątrz krokiety. Prosta masa z dodatkiem jajka i przypraw tworzy zwarte, sycące wnętrze. Podane z jogurtowym sosem stanowią pełnowartościowe danie w duchu zero waste.

Składniki:

- 440 g ugotowanej kaszy (jaglonej, gryczanej, kuskusu lub ryżu),
- 220 g drobno pokrojonych resztek warzyw,
- 1 jajko,
- 2 łyżki mąki,
- sól, pieprz,
- bułka tarta do obtaczania.

Sos jogurtowy:

- 200 g jogurtu naturalnego,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- pieprz, koperek, czosnek granulowany.

Przygotowanie:

1. Wymieszaj kaszę, warzywa, jajko i mąkę.
2. Dopraw do smaku.
3. Uformuj małe krokietki i obtocz je w bułce tartej.
4. Piecz 20–25 min w 190°C, obracając w połowie.
5. Podawaj z sosem jogurtowym.

NA SŁODKO



ZIARNO PO WARZENIU, CZYLI CIASTECZKA Z MŁÓTEM BROWARNIANYM

Na bazie młóta browarnianego powstają ciasteczka o wyraźnej strukturze i delikatnie orzechowej nucie. Chrupiące brzegi kontrastują z miękkim środkiem, w którym wyczuwalne są suszone owoce i czekolada. To przykład, jak produkt uboczny może stać się wartościowym, domowym wypiekiem.

Składniki (na ok. 18 ciasteczek):

- 270 g odcisniętego młóta browarnianego,
- 160 g mąki pszennej,
- ½ szklanki cukru,
- 50 g masła (rozpuszczonego lub miękkiego),
- 1 jajko,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1 szczypta soli,
- 50 g posiekanej gorzkiej czekolady,
- 2 łyżki rodzynek lub żurawiny.

Przygotowanie:

1. W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sól.
2. Dodaj jajko, masło oraz młoto. Następnie wymieszaj łyżką do uzyskania zwartej, elastycznej masy.
3. Wsyp wybrane dodatki (np. czekoladę, przyprawy, bakalie). Masa powinna być gęsta jak plastelina, jeśli zbyt rzadka, dodaj odrobinę mąki.
4. Nabieraj porcje wielkości orzecha włoskiego i uformuj kulki. Następnie spłaszcz je dłonią lub łyżką na blasze z papierem.
5. Piecz 12–15 minut w 180°C. Brzegi mają być lekko złote, środek miękki. Po wyjęciu ostudź.

Protip:

Mąkę pszenną można zamienić na mąkę ze zmielonych płatków owsianych lub płatki owsiane. Warto poeksperymentować i dodać ulubione orzechy czy suszone owoce.



Zespół Szkół Niepublicznych w Gąsawie
Oliwia, Amelia, Monika, Asia

BIEL W CZEKOLADZIE, CZYLI SERNIKOBROWNIE Z BIAŁĄ FASOLĄ

Połączenie intensywnego, czekoladowego brownie z delikatną masą serową tworzy harmonijny duet smaków i struktur. Biała fasola nadaje ciastu wilgotność i gładkość, nie dominując smaku. Lekka jak chmurka masa serowa z dodatkiem ubitej aquafaby sprawia, że deser jest puszysty i wyważony.

Składniki:

Warstwa brownie:

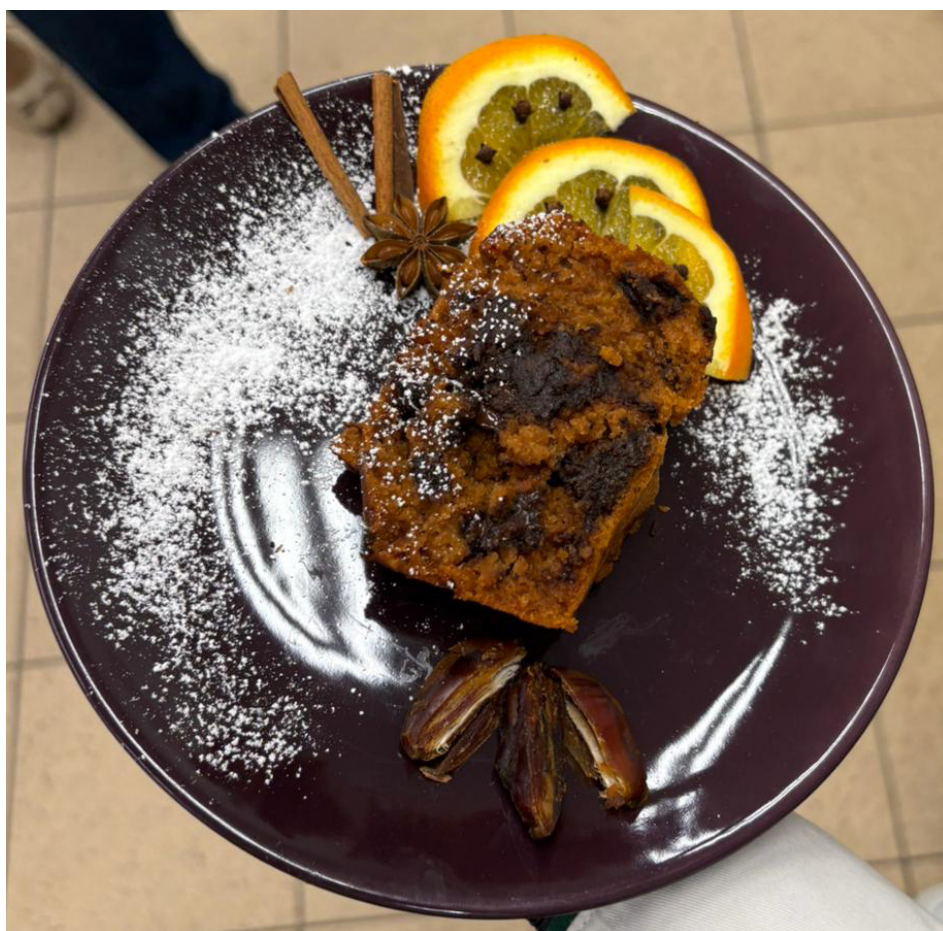
- 200 g gorzkiej czekolady,
- 100 g cukru,
- 10 g kakao,
- 1 puszka białej fasoli (odsączonej; zalewę – aquafabę – zachowaj),
- 100 ml oleju,
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej,
- szczypta soli,
- 25 g mąki pszennej.

Masa serowa:

- 500 g twarogu,
- 80 g cukru,
- 15 g cukru wanilinowego,
- 10 g mąki pszennej,
- 10 g skrobi ziemniaczanej,
- skórka starta z 1 pomarańczy oraz 30–60 ml soku,
- aquafaba (zalewa z fasoli),
- 1–2 łyżki cukru pudru do ubijania aquafaby.

Przygotowanie:

1. Odsączoną fasolę zblenduj na gładką masę. Czekoladę rozpuść, dodaj olej i cukier, następnie połącz z fasolą. Wsyp kakao, sodę, sól i mąkę, dokładnie wymieszaj.
2. Twaróg zmiksuj z cukrem, cukrem wanilinowym, mąką i skrobią. Dodaj skórkę oraz sok z pomarańczy.
3. Aquafabę ubij na sztywną pianę, stopniowo dodając cukier puder. Delikatnie wmieszaj ją do masy serowej.
4. Formę wyłóż papierem do pieczenia. Wlej większość masy brownie, następnie wyłóż masę serową. Na wierzch dodaj pozostałą część brownie i wykonaj marmurkowy wzór.
5. Piecz w temperaturze 170°C przez około 50 minut. Po upieczeniu pozostaw do całkowitego wystudzenia.



Zespół Szkół Niepublicznych w Gąsawie

CZERWONE W CZEKOLADZIE, CZYLI BROWNIE POMIDOROWE

Nietypowe brownie, w którym kakao łączy się z pomidorami i jabłkami, tworząc wilgotne i intensywne ciasto. Pomidory pozostają dyskretnym składnikiem, a jabłka dodają naturalnej słodyczy. To przykład, że odwaga w kuchni przynosi zaskakująco dobre efekty.

Składniki:

- 200 g jabłek ze skórką,
- 200 g pomidorów z puszki,
- 120 g erytrytolu, z czego 20 g erytrytolu odsyp do karmelizacji jabłek,
- 130 g oleju rzepakowego,
- 285 g mąki pszennej,
- 25 g kakao bez cukru,
- 8 g proszku do pieczenia,
- 2 jajka,
- 4 g cynamonu,
- 2 g soli,
- 90 g gorzkiej czekolady,
- opcjonalnie zmielony erytrytol do posypania.

Przygotowanie:

1. Jabłka pokrój w kostkę, dodaj cynamon oraz 20 g erytrytolu i podgrzewaj do zmiękczenia. Ostudź.
2. Pomidory odsącz z nadmiaru soku, połącz z jabłkami i olejem, a następnie zblenduj na gładką masę.
3. Dodaj mąkę, kakao, proszek do pieczenia, jajka oraz sól. Wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Dodaj posiekaną czekoladę, przełóż masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w temperaturze 180°C przez około 45 minut. Po upieczeniu pozostaw do przestudzenia.



IV LO Bydgoszcz
Lena, Kornelia, Maja, Zofia

CYNAMONOWY SAD, CZYLI RAVIOLI Z JABŁKAMI I CYNAMONEM

Delikatne sakiewki wypełnione jabłkowym nadzieniem z nutą cynamonu. Miękkie, otulające i lekko słodkie, przywodzą na myśl domowe desery i jesienne popołudnia. Doskonale podane na ciepło, z odrobiną jogurtu lub śmietanki.

Składniki:

Ciasto:

- 300 g mąki,
- 2 jajka,
- szczypta soli,
- 250 ml wody.

Farsz:

- 3 jabłka,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 30 g masła,
- cukier do smaku,
- migdały.

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj składniki na ciasto, zagnieć do uzyskania gładkiej masy. Wyrabiaj kilka minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przykryj ściereczką i odstaw na 20 minut.
2. Jabłka pokrój, a następnie posyp cynamonem i cukrem.
3. Na patelni roztop masło i podsmaż przygotowane jabłka.
4. Rozwałkuj ciasto i pokrój w kwadraciki.
5. Nakładaj na kwadraciki po 1 łyżce farszu, posmaruj boki ciasta wodą i przykryj drugim kwadracikiem ciasta. Następnie przygnieć boki widelcem.
6. Gotuj do czasu wypłynięcia.
7. Gotowe ravioli posyp według uznania migdałami.

CZARNA REINKARNACJA, CZYLI CIASTECZKA KAWOWE Z FUSÓW

Proste i aromatyczne wypieki, które dają drugie życie zaparzonej kawie. Kruche na zewnątrz i delikatnie wilgotne w środku, z wyraźną nutą espresso. Idealne do popołudniowej herbaty lub jako mała słodka przekąska bez marnowania.

Składniki:

- 160 g suchych fusów kawy (po zaparzeniu, niesłodzonych, świeżych),
- 160 g mąki pszennej,
- 110 g cukru (biały lub trzcinowy),
- 50 g masła (rozpuszczone lub miękkie),
- 1 jajko,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- szczypta soli,
- opcjonalnie: 50 g posiekanej czekolady lub rodzynek.

Przygotowanie:

1. W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, cukier, sól i fusy kawowe.
2. Dodaj jajko i masło, dokładnie wymieszaj na zwartą masę.
3. Wmieszaj dodatki opcjonalne (czekoladę, rodzyunki).
4. Formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i spłaszcz je lekko na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz 12–15 minut w 180°C (górze – dół), aż brzegi będą lekko złote.
6. Po wyjęciu wystudź, dzięki temu ciasteczka stwardnieją i będą chrupiące.

NAPOJE



Zespół Szkół Niepublicznych w Gąsawie

HERBATA ZIMOWA

Herbata zimowa powstaje z aromatycznego syropu przygotowanego z owocowych resztek, w którym cytrusy i jabłka łączą się z nutą anyżu, goździków i cynamonu. Dodany do świeżo zaparzonej herbaty Earl Grey tworzy napar głęboki, rozgrzewający i naturalnie słodki dzięki miodowi. Podana z cząstkami jabłka staje się prostym, a zarazem wyrazistym napojem na chłodne dni.

Składniki:

- resztki cytryn, limonek, pomarańczy (skórki po wyciśnięciu soku) i jabłek (obierki i ogryzki),
- anyż,
- goździki,
- cynamon,
- miód,
- herbata Earl Grey,
- cząsteczki jabłka do podania.

Przygotowanie:

1. Resztki owoców przepuść przez wyciskarkę.
2. Uzyskany sok przelej do garnka, dodaj przyprawy korzenne i gotuj na małym ogniu do momentu redukcji i uzyskania gęstszego, intensywnego syropu.
3. Po zdjęciu z ognia i ochłodzeniu dosłodź miodem.
4. Gotowy syrop dodawaj do świeżo zaparzonej herbaty Earl Grey.
5. Napój podawaj z kawałkami jabłka.

DOMOWY NAPÓJ MIGDAŁOWY

Namoczone migdały po zblendowaniu tworzą delikatny, mleczny napój o naturalnym, lekko orzechowym smaku. W zależności od ilości wody może być bardziej kremowy lub lekki. To roślinna alternatywa dla mleka, którą można wzbogacić daktylami lub wanilią.

Składniki:

- 220 g migdałów (najlepiej blanszowanych, surowych, nieprażonych),
- 500–750 ml wody (w zależności od tego, jak kremowy napój chcesz uzyskać),
- opcjonalnie: 1–2 daktyle, szczypta soli, ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego.

Przygotowanie:

1. Zalej migdały wodą i zostaw na minimum 8 godzin (najlepiej na noc). Po namoczeniu odlej wodę i przepłucz migdały.
2. Zblenduj namoczone migdały z 2–3 szklankami świeżej wody przez 1–2 minuty, aż płyn stanie się biały i mleczny.
3. Jeśli chcesz wersję smakową, dodaj daktyle, wanilię lub szczyptę soli i krótko zblenduj.
4. Przecedź przez gazę, woreczek do mleka roślinnego lub drobne sitko. Dokładnie wyciśnij. Przechowuj w lodówce do 3 dni, przed użyciem wymieszaj.

Protip:

Pozostałą pulpę migdałową wykorzystaj do wypieków, owsianki lub past.

