

# Taste & Share

Czyli jak nie marnować żywności?





## Spis treści:

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1. Nie marnujemy!                | 5  |
| 2. Główne zasady Taste&Share     | 10 |
| 3. Jak racjonalnie robić zakupy? | 13 |
| 4. Jak przechowywać jedzenie?    | 17 |
| 5. Gotujemy z resztek!           | 22 |
| 6. Podziel się swoim przepisem   | 35 |



## Nie marnujemy!

**„Electrolux, jako światowy lider w produkcji urządzeń kuchennych, ma obowiązek i możliwość przyczynienia się do rozwiązywania problemów związanych z przyrządzaniem i konsumpcją żywności.”  
- Jonas Samuelson**

Electrolux chce przeciwdziałać marnowaniu! W DNA marki wpisana jest troska o środowisko naturalne. To przecież od jego stanu zależy przyszłość nas wszystkich. Niemarnowanie żywności jest jedną z ważniejszych kwestii z tym związanych zwłaszcza, że problem ten dotyczy całego świata...



Taste & Share

We współczesnym świecie coraz bardziej widoczne i popularne są trendy związane ze świadomym życiem i świadomym wpływaniem na otoczenie – zarówno społeczne, jak i naturalne. Coraz bardziej liczy się **ochrona środowiska i ograniczenie wszelkiego marnowania**, na które ludzkość w skali światowej nie może sobie pozwolić. Dotyczy to nie tylko marnowania zasobów naturalnych Ziemi (jak np. słodka woda), ale także jedzenia.

Taste&Share to program edukacyjno-informacyjny, którego celem jest zwrócenie uwagi na skalę marnowania żywności. W Polsce jest ona niepokojąco duża – to 52 kg żywności na osobę rocznie (Banki Żywności, 2016). To właśnie z tego powodu postanowiliśmy położyć nacisk przede wszystkim na edukację, szerzenie dobrych praktyk oraz inicjowanie działań mających przeciwdziałać marnowaniu żywności.

Nowe rozwiązania w kuchni, nowe sposoby wykorzystania domowych sprzętów, zwrócenie uwagi na to, jak przechowywać żywności i jak gotować z resztek... takie są założenia programu Taste&Share.





**1/3**  
**Polaków**

Jak pokazują badania  
niemal **1/3 Polaków**  
przyznaje, że zdarza im się  
wyrzucać żywność

Co czwarty Polak  
wyrzucił jedzenie  
w ciągu ostatnich **7 dni**

**1/4**  
**Polaków**



**52** kg

Każdy Polak  
wyrzuca około **52 kg**  
żywności rocznie

W Polsce marnuje  
się blisko **9 mln**  
ton żywności

**9**  
**mln ton**



## Taste&Share

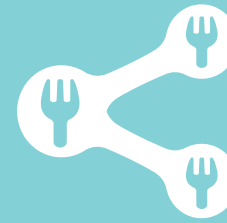
W Taste&Share będziemy pokazywać nowe rozwiązania w kuchni, nowe sposoby wykorzystania domowych sprzętów, będziemy też zwracać uwagę na to jak przechowywać żywność i jak gotować z resztek. Razem będziemy wymyślać nowe pomysły i koncepcje kulinarne, a potem będziemy się nimi **DZIELIĆ**.

**DZIELIĆ** będziemy się także jedzeniem –  
to tzw. **food sharing**.

Kilka lat temu w Niemczech narodził się ruch nazwany właśnie foodsharingiem. Jego głównym celem jest **zmniejszenie ilości marnowanego jedzenia** poprzez przekazywanie sobie wzajemnie produktów, które nie są już nikomu potrzebne, ale nadal są wartościowe i nadają się do spożycia. Program **Taste&Share wspiera rozwój tego ruchu w Polsce** wspólnie z wieloma partnerami – organizacjami, które w swojej codziennej działalności mają na celu zmniejszenie skali marnotrawstwa. Więcej o naszych partnerach na stronie programu [tasteandshare.pl](http://tasteandshare.pl).

W Taste&Share pamiętamy też, że dzielenie się produktami, których już nie potrzebujemy to też poczucie satysfakcji z dobrze wypełnionego zadania, nie wyrzucenia jedzenia! Dzielenie się to także gotowanie posiłku dla rodziny czy znajomych – dzielimy się wtedy nie tylko daniem, ale także efektami naszej pracy. A ile satysfakcji daje ugotowanie posiłku z produktów, które zostały nam w lodówce!

# Główne zasady



# Taste & Share

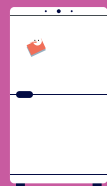
rób racjonalne zakupy



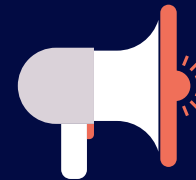
odpowiednio przechowuj  
produkty spożywcze



korzystaj ze sprzętu,  
który zapewni Ci  
najwyższą jakość i pozwoli  
na niemarnowanie żywności



pamiętaj o wartości  
i znaczeniu jedzenia  
– nie marnuj, dziel się!





## Jak racjonalnie robić zakupy?

Jak pokazują badania ogromna liczba Polaków wyrzuca produkty przydatne do spożycia. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ kończy się data przydatności, zrobiliśmy zbyt duże zakupy i nie mamy pomysłu na ich wykorzystanie lub dany produkt zepsuł się, gdyż był przechowywany w niewłaściwy sposób. Możemy jednak temu zapobiec! Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad, które pozwolą na wykorzystanie wszystkich produktów i nie marnowanie jedzenia.



### **Na początek: lista zakupów!**

Niezależnie od tego czy robimy drobne zakupy codziennie, czy też jest to wyprawa raz na jakiś czas po większe ilości zawsze pamiętajmy, by odpowiednio się do tego przygotować. Przed wyjściem do sklepu sprawdźmy jakie produkty mamy w domu. Następnie zastanówmy się jakie posiłki będziemy chcieli przyrządzić. Ważne są również ich ilości. Dzięki temu unikniemy kupowania nadprogramowych produktów, a przy tym uda nam się zaoszczędzić.



### **Następnie: czytamy etykiety**

Półki sklepowe kuszą nas rabatami cenowymi. Bardzo często wynikają one z krótkiego terminu przydatności do spożycia. Jeśli nie planujemy wykorzystać od razu danego produktu, nie dajmy namówić się na złudną niższą cenę.



W chwili zakupu zapłacimy mniej, jednak przez wyrzucanie jedzenia bilans finansowy na pewno będzie ujemny. Dlatego zawsze warto wybierać te produkty, które będą mogły zostać wykorzystane w późniejszym terminie i nie znajdą się w koszu. Bardzo istotne jest również to, by robiąc zakupy wybierać produkty możliwie jak najlepszej jakości. Zachowują one dłużej swoją świeżość. Ważne jest także, aby dokładnie czytać każdą etykietę. To z niej dowiemy się jak należy przechowywać dany produkt. Będziemy mieli wówczas pewność, że nie zepsuje się on chwilę po przyniesieniu do domu.



### Głód jest złym doradcą

Unikajmy robienia zakupów „z pustym żołądkiem”. Nie ma nic gorszego niż wejść między półki pachnących produktów spożywczych, kiedy jesteśmy głodni. Bardzo trudno będzie nam wtedy trzymać się spisanej wcześniej listy zakupów i nie sięgnąć po dodatkowe produkty, które później mogą okazać się nadprogramową zmarnowaną żywnością.



### Uważajmy na promocje

W trakcie robienia zakupów warto zastanowić się dwa razy przed skorzystaniem z promocji oferowanej w danym momencie przez sklep. Kupując więcej opakowań trzeba zadać sobie pytanie „czy na pewno wszystkie wykorzystam?”. Często kupowanie dużej ilości na zapas kończy się niestety wyrzucaniem wielu produktów.





## Jak przechowywać jedzenie?



· Pamiętajmy, że nie wszystkie produkty można **przechowywać w lodówce** – czosnek czy pomidory lepiej trzymać w temperaturze pokojowej, aby dłużej były świeże.



· **Ustawiamy produkty** na odpowiednich półkach w lodówce – gotowe dania na górnych półkach, warzywa i owoce na samym dole (najlepiej w dolnych szufladach).



· Świeżą żywność przechowujemy **w oddzielnych pojemnikach z przykryciem**, najlepiej szklanych.



· **Nie wkładajmy** do lodówki gorących i ciepłych jeszcze dań (poczekajmy aż wystygną, im niższa będzie ich temperatura tym lepiej) .



· Zamrażajmy **nadprogramowe** ilości jedzenia.

· **Pamiętajmy** o zasadzie, by najpierw wykorzystywać te produkty, które wstawiliśmy do lodówki jako pierwsze. Rzeczy z ostatnich zakupów mogą w odpowiednich warunkach poczekać na swoją kolej wykorzystania.

## Jak wykorzystać sprzęt kuchenny?

Mądre wykorzystywanie sprzętu kuchennego to także doskonały sposób na ograniczenie marnowania żywności w domu. Wystarczy pamiętać o kilku podstawowych zasadach i wcielić je w życie przy gotowaniu posiłków, aby skala wyrzucanego jedzenia znacząco zmniejszyła się.



### Zamrażalnik

Jednym z najlepszych sposobów na przedłużenie terminu przydatności do spożycia wielu produktów spożywczych jest mrożenie. Dzięki tej metodzie można zyskać nawet kilka-kilkanaście dodatkowych tygodni na ich wykorzystanie.

Miejmy jednak z tyłu głowy, że nie wszystko można mrozić i przede wszystkim nie wszystko można przechowywać w zamrażalniku tak samo długo.

Jeśli kupimy większą ilość żywności i wiemy, że nie wykorzystamy całej od razu – wszystko co jest nadprogramowe przeznaczymy do zamrożenia. Tak samo zrobimy, jeśli przygotowujemy za dużo porcji jakiegoś dania.





Jeśli mamy w kuchni świeże zioła, np. pietruszkę czy bazylię, warto zastanowić się nad przechowaniem ich na dłużej. Można je rozdrobnić i zamrozić w oliwie lub samej wodzie – najwygodniej w foremkach do kostek lodu.



### Czego nie mrozić?

Unikać należy mrożenia gotowych potraw z dużą ilością czosnku lub pieprzu (po rozmrożeniu mogą zrobić się gorzkie), a także ugotowanych produktów, np. makaronu, ziemniaków czy ryżu. Nie zamraża się także owoców i warzyw zawierających dużą ilość wody (np. cytrusów lub ogórków czy pomidorów), bo po rozmrożeniu tracą one swoją jędrność i tym samym pogarsza się ich smak.

Zamrażać najlepiej w plastikowych pojemnikach, ewentualnie w woreczkach. Nie zamrażajmy w szklanych naczyniach – one nie lubią tak niskich temperatur!



### Blender

Wiele warzyw i owoców, które już nie zachęcają swoim wyglądem do spożycia, nadal pozostaje smacznych i pełnowartościowych. W takim przypadku najlepiej wykorzystać blender i zrobić z nich sok, koktajl albo zupę krem. Urządzenie to doskonale sprawdzi się także przy przetwarzaniu resztek np. wędliny na pastę kanapkową. Możliwości jest naprawdę sporo!

## Gotujemy z resztek!

Czy mając resztki z kolacji i kilka napoczętych półproduktów można ugotować wykwintne danie? Nic prostszego, wystarczy odrobina wyobraźni i inspiracja. Można też posłużyć się sprawdzonym przepisem.

"Ugotować coś z niczego" nabiera zupełnie innego wymiaru.





## PLACKI WARZYWNE Z TEGO, CO AKURAT JEST POD RĘKĄ

### Składniki:

- Dowolne warzywo, które stanie się bazą dania (może być także kilka różnych)
- Bułka tarta – 200g
- Zioła (świeże lub suche, np. majeranek) – 1 łyżka
- Jaja – 2 sztuki
- Sól i pieprz – do smaku
- Mąka – 2 łyżki stołowe
- Olej do smażenia

Warzywa ścieramy na tarce (na dużych oczkach, dzięki temu placki nie będą się rozpadać). Dodajemy do nich jajka, mąkę oraz przyprawy i delikatnie mieszamy.

Na patelni rozgrzewamy olej i za pomocą łyżki (drewnianej lub stołowej) nakładamy masę na patelnię. Smażymy po obu stronach aż do uzyskania ładnego, złocistego koloru.

**! Uwaga:** Wśród połączeń smakowych, które bardzo dobrze się razem sprawdzają są np.: cukinia i burak/ cukinia, marchew oraz pietruszka/ ziemniaki, marchew, cebula i cukinia/ marchew, cebula i pietruszka.

## SALATKA Z CZERSTWYM CHLEBEM

Salatki warzywne mają to do siebie, że można je komponować z dowolnych składników w dowolnych proporcjach. Co kto lubi i co akurat zostało w domu. Do tego przepisu najbardziej pasować będą warzywa o dużej zawartości wody.

### Składniki:

- Czerstwe pieczywo (3 kromki chleba lub bułka)
- Sałata – 1 sztuka
- Pomidor – 3 sztuki
- Cebula – 1 sztuka
- Ogórek – 3 sztuki
- Dowlone dodatki, na które będziemy mieć ochotę
- Sól i pieprz – do smaku
- Zioła (świeże lub suszone) – do smaku
- Oliwa i/lub ocet winny – do wyboru

Pieczywo pokruszyć na drobne kawałki i włożyć do głębokiego talerza lub miski. Zalać niewielką ilością oliwy i/lub octu winnego (w zależności od preferencji smakowych, najlepiej w stosunku 3:1 z przewagą oliwy). Zostawić na jakiś czas, aby pieczywo namokło i zmiękło. Warzywa pokroić w kostkę i zmieszać z namoczonym pieczywem. Oprószyć solą, pieprzem i ziołami. Na koniec można dodać jeszcze odrobinę oliwy i wszystko razem wymieszać.





## BULION WARZYWNY NA OBIERKACH ZIEMNIACZANYCH

Któż z nas nie wyrzuca obierków po ziemniakach, marchewce czy innych warzywach korzeniowych? To samo robimy z łupinami z cebuli czy fragmentami innych warzyw, prawda? A to błąd i duże marnotrawstwo. Praktycznie każda część warzywa jest jadalna i do wykorzystania. Idealnie nadaje się jako baza do bulionu. Taki bulion warzywny może być doskonałą bazą do zup, ale także sosów i stanowi alternatywę dla gotowych mieszanek przypraw warzywnych.

### Składniki:

- Obierki z ziemniaków – tych mamy z reguły najwięcej
- Obierki z marchwi
- Łupiny z cebuli
- Łupiny z czosnku
- Kolba kukurydzy (bez ziaren)
- Pozostałości z innych, dowolnych warzyw

Wszystkie obierki z umytych wcześniej warzyw wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą (poziom wody powinien być na tyle wysoki, aby wszystkie obierki były zanurzone). Całość gotujemy aż do wrzenia wody, a potem na „małym ogniu” pod przykryciem jeszcze przez ok. 30 minut. Wszystkie obierki muszą stać się bardzo miękkie, warto to kontrolować i co jakiś czas zamieszać wywar. Po upływie wskazanego czasu zostawić w garnku do wystygnięcia i dopiero potem przecedzić przez cedzak lub sitko.

Gotowy bulion najlepiej przelać do foremek na kostki lodu i zamrozić – w ten sposób będzie do wykorzystania przez co najmniej kilka tygodni.

**! Uwaga:** Jeśli nie gotujemy dla dużej liczby osób na raz, obierki możemy przez kilka dni. W takim wypadku warto je trzymać w zamrażalniku w plastikowym, zamykanym worku lub pojemniku.

## OBIERKOWE CHIPSY

Ile razy zdarzyło się, że po obraniu warzyw do obiadu została nam cała siatka obierków? Prawda, że wszystkie trafiły do kosza? I to pewnie za każdym razem... A to są przecież jadalne części warzyw, które są równie pyszne. W postaci obierek może nie wyglądają tak zachęcająco, ale to tylko dlatego, że trzeba na nie inaczej spojrzeć. A gdyby tak zrobić z nich pyszne, naturalne chipsy?

### Składniki:

- Obierki z warzyw (ziemniaków, marchwi, buraków, pietruszki)
  - dowolna ilość
- Oliwa z oliwek
- Masło
- Przyprawy (dowolne) - watro wśród nich dać sól, ale nie jest to obowiązkowe - wszystko wg własnych upodobań

Warzywa bardzo dokładnie myjemy przed obraniem, aby obierki nadawały się do przyrządzenia od razu. Warto je jednak odrobinę osuszyć, aby nie były zbyt mokre (może też osuszyć same obierki, np. ręcznikiem papierowym).

Kiedy już wszystkie obierki będziemy mieć w jednej misce, należy oprószyć je szczyptą soli, dodać ulubione przyprawy oraz kilka łyżek oliwy, a następnie wszystko dokładnie wymieszać.

Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia równomiernie rozkładamy obierki w taki sposób, aby wszystkie upiekły się w równym stopniu. Wstawiamy na 10-15 minut do piekarnika nagrzanego do 180 C. W połowie pieczenia warto przełożyć pieczone chipsy na drugą stronę, aby nabrały równomiernego złotego koloru.

**! Uwaga:** Ilość czasu, który przeznaczymy na pieczenie powinna być dostosowana do naszych preferencji - nie wszyscy lubią mocno spieczone chipsy.





## SZASZŁYK Z WARZYW I OWOCÓW W TEMPURZE

Autor przepisu: Jarosław Uściński



Partner programu Taste&Share

Do tego przepisu można wykorzystać resztki dowolnych warzyw i owoców - poniżej jedna z propozycji połączenia smaków

### Składniki:

- Cukinia - 100 g
- Papryka (może być mix kolorów) - 100 g
- Śliwki - 100 g
- Jabłko kwaskowate - 100 g
- Seler naciowy - 100 g
- Mąka pszenna - 300 g
- Woda gazowana mineralna, mocno zmrożona - ok. 200 ml
- Kilka kostek lodu
- Natka pietruszki - 1 pęczek
- Zioła - np. majeranek, garść
- Olej do głębokiego smażenia
- Sól i pieprz - do smaku
- Patyczki do szaszłyków

Owoce i warzywa myjemy i nie obieramy, lecz kroimy na kawałki o wymiarach ok. 3cm x 3 cm (owoce takie jak np. śliwki możemy przekroić po prostu na pół). Gotowe kawałki owoców i warzyw marynujemy w przyprawach (ziołach i pieprzu).

Ciasto przygotowujemy na krótko przed smażeniem. Do miski wlewamy lodowatą wodę gazowaną, kilka kostek lodu i wsypujemy stopniowo mąkę. Ciągłe mieszając doprowadzamy ciasto do stanu gęstszej śmietany. W rondlu rozgrzewamy olej. Owoce i warzywa nadziewamy w dowolnej kolejności na patyczki do szaszłyków. Zanurzamy w cieście i po lekkim ocieknięciu wkładamy delikatnie do rondelka z rozgrzanym olejem. Smażymy tak ok. 3-4 minuty. Nie za długo, żeby szaszłyk się nie rozpadł.

**! Uwaga:** W przypadku miękkich warzyw czy owoców czas smażenia nie powinien przekraczać 1 minuty.



## PODZIEL SIĘ SWOIM PRZEPISEM

## PODZIEL SIĘ SWOIM PRZEPISEM

## PODZIEL SIĘ SWOIM PRZEPISEM

## Jak to działa - aplikacja Taste & Share?



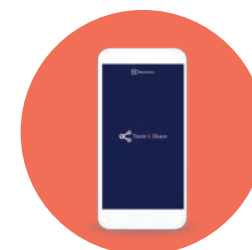
**Ania**

Dochodzi do wniosku, że ma produkty spożywcze, których nie zdąży zjeść przed wyjazdem na urlop. Loguje się do aplikacji Taste&Share, dodaje ofertę i opisuje w niej produkty, które ma do oddania.



**Marek**

Mieszka niedaleko i akurat planuje przyjęcie dla przyjaciół - chętnie za darmo przyjmie dodatkowe produkty spożywcze.



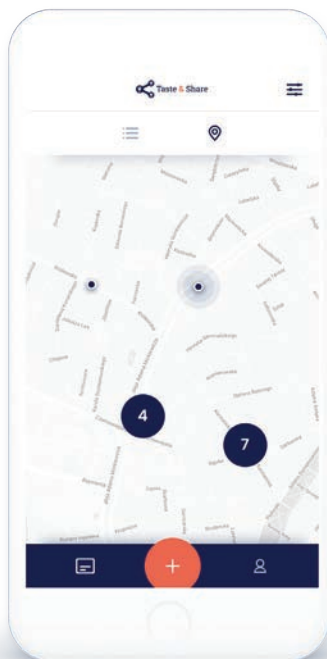
**Ania i Marek**

Kontaktują się za pomocą aplikacji i umawiają się na przekazanie produktów z oferty.

Aplikacja została przygotowana w języku polskim i jest darmowa.

Pobierz w:





Aplikacja mobilna **Taste&Share** to platforma komunikacji, dzięki której użytkownicy mogą przekazywać sobie produkty spożywcze. Wszystko, aby nie marnować żywności. To inspiracja i motywacja do wprowadzania zmian w swoje codzienne czynności, w myśl zasady, że małymi krokami można dość do wielkich zmian.

**Nie marnujemy – dzielimy się.**

**Taste&Share** daje możliwość przekazywania produktów spożywczych, które nadal są zdatne do spożycia. Zaloguj się i przekaz je swoim sąsiadom – zarówno z ulicy obok, jak i pobliskiej dzielnicy.