

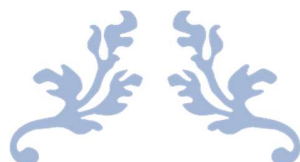


Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



KATALOG ZRÓWNOWAŻONYCH PRAKTYK KULINARNYCH

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



POWIATOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH IM. WŁ. WOLSKIEGO W SEROCKU



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Spis treści

A. ZERO WASTE – GOTOWANIE BEZ ODPADÓW	3
Opis metody	3
Przykłady potraw:	3
♻️ Rozwiązania proekologiczne	3
B. GOTOWANIE NA PARZE	3
Opis metody	3
Przykłady potraw	3
♻️ Rozwiązania proekologiczne	4
C. SLOW COOKING (WOLNE GOTOWANIE)	4
Opis metody	4
Przykłady potraw	4
♻️ Rozwiązania proekologiczne	4
D. ONE POT COOKING (JEDEN GARNEK)	4
Opis metody	4
♻️ Rozwiązania proekologiczne	5
E. FERMENTACJA	5
Opis metody	5
Przykłady potraw	5
♻️ Rozwiązania proekologiczne	5
F. UPCYCLING KULINARNY (TWORZENIE NOWYCH DAŃ Z RESZTEK).....	5
Opis metody	5
Przykłady potraw	5
♻️ Rozwiązania proekologiczne	6
G. OSZCZĘDZANIE WODY	6
Opis metody	6
Przykłady zastosowań	6
♻️ Rozwiązania proekologiczne	6

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



H. EFEKTYWNE WYKORZYSTANIE ENERGII	6
Opis metody	6
Przykłady zastosowań	6
♻️ Rozwiązania proekologiczne	6
3. WYBÓR PRODUKTÓW	7
Lokalne i sezonowe	7
Dieta roślinna	7
Przykłady potraw	7
♻️ Korzyści	7
♻️ 4. DOBRE PRAKTYKI W KUCHNI	7
5. PODSUMOWANIE	8



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



A. ZERO WASTE – GOTOWANIE BEZ ODPADÓW

Opis metody

Polega na maksymalnym wykorzystaniu wszystkich części produktów spożywczych:

- obierek,
- łodyg,
- liści,
- resztek z wcześniejszych posiłków.

Przykłady potraw:

- **Bulion warzywny z resztek**
 - składniki: końcówki marchewki, cebuli, pietruszki, selera
 - przygotowanie: gotowanie przez 40–60 minut
- **Pesto z liści rzodkiewki lub marchewki**
 - miksowane z czosnkiem, olejem i orzechami
- **Chipsy z obierek ziemniaków**
 - pieczone w piekarniku z przyprawami
- **Kotlety z ugotowanych warzyw**
 - np. z pozostałości po rosole
- **Placuszki bananowe z przejrzalnych owoców**
- **Zupa krem z warzyw „na końcówce świeżości”**



Rozwiązania proekologiczne

- mrożenie resztek do późniejszego użycia
- kompostowanie niejadalnych części
- planowanie zakupów (lista zakupów)

B. GOTOWANIE NA PARZE

Opis metody

Obróbka cieplna przy użyciu pary wodnej, bez zanurzania w wodzie.

Przykłady potraw

- **Brokuły i marchew na parze z oliwą**
- **Łosoś na parze z cytryną i koperkiem**
- **Pierogi na parze (np. bao, pampuchy)**
- **Ryż gotowany na parze**

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- **Pierś z kurczaka na parze z ziołami**



Rozwiązania proekologiczne

- mniejsze zużycie wody niż przy tradycyjnym gotowaniu
- zachowanie składników odżywczych → mniej strat jedzenia
- możliwość gotowania kilku produktów jednocześnie

C. SLOW COOKING (WOLNE GOTOWANIE)

Opis metody

Długie gotowanie w niskiej temperaturze (np. w wolnowarze).

Przykłady potraw

- **Gulasz wołowy z warzywami**
- **Zupa fasolowa**
- **Curry z soczewicy**
- **Duszona kapusta z grzybami**
- **Pulled pork (wolno pieczone mięso)**



Rozwiązania proekologiczne

- wykorzystanie tańszych, twardszych części mięsa
- zmniejszenie strat żywności
- energooszczędność przy długim gotowaniu (stała temperatura)

D. ONE POT COOKING (JEDEN GARNEK)

Opis metody

Przygotowanie całego dania w jednym naczyniu.

Przykłady potraw

- **Risotto z warzywami sezonowymi**
- **Makaron z sosem pomidorowym i warzywami**
- **Curry kokosowe z ciecierzycą**
- **Zupa minestrone**
- **Paella warzywna**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Rozwiązania proekologiczne

- mniej zużytej energii
- mniej wody (mycie naczyń)
- oszczędność czasu

E. FERMENTACJA

Opis metody

Naturalny proces konserwacji żywności przy udziale bakterii.

Przykłady potraw

- Kiszona kapusta
- Ogórki kiszone
- Kimchi (fermentowane warzywa koreańskie)
- Zakwas buraczany
- Kefir, jogurt naturalny

Rozwiązania proekologiczne

- wydłużenie trwałości produktów
- brak konieczności użycia konserwantów
- ograniczenie marnowania żywności

F. UPCYCLING KULINARNY (TWORZENIE NOWYCH DAŃ Z RESZTEK)

Opis metody

Przekształcanie pozostałości w nowe potrawy.

Przykłady potraw

- Tosty francuskie z czerstwego chleba
- Zapiekanka makaronowa z resztek
- Sałatka z pieczonych warzyw
- Smoothie z przejrzałych owoców
- Grzanki do zupy

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Rozwiązania proekologiczne

- ograniczenie odpadów
- oszczędność pieniędzy
- kreatywność kulinarna

G. OSZCZĘDZANIE WODY

Opis metody

Racjonalne wykorzystanie wody podczas gotowania.

Przykłady zastosowań

- gotowanie makaronu w minimalnej ilości wody
- wykorzystanie wody po gotowaniu warzyw do zup
- gotowanie pod przykryciem

Rozwiązania proekologiczne

- zbieranie wody do podlewania roślin
- krótszy czas gotowania

H. EFEKTYWNE WYKORZYSTANIE ENERGII

Opis metody

Zmniejszenie zużycia energii elektrycznej i gazu.

Przykłady zastosowań

- gotowanie pod przykryciem
- używanie szybkowaru
- pieczenie kilku potraw jednocześnie
- wyłączanie piekarnika wcześniej

Rozwiązania proekologiczne

- niższe rachunki
- mniejsza emisja CO₂



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



3. WYBÓR PRODUKTÓW

Lokalne i sezonowe

Przykłady:

- wiosna: rzodkiewka, sałata
- lato: pomidory, truskawki
- jesień: dynia, jabłka
- zima: kiszonki

Korzyści:

- mniejszy transport
- świeżość produktów

Dieta roślinna

Przykłady potraw

- Curry z ciecierzycy
- Burger z buraka
- Zupa krem z soczewicy
- Sałatka z kaszą i warzywami



Korzyści

- mniejszy ślad węglowy
- oszczędność zasobów



4. DOBRE PRAKTYKI W KUCHNI

- planowanie posiłków
- lista zakupów
- przechowywanie żywności (FIFO)
- unikanie plastiku
- segregacja odpadów
- kompostowanie

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



5. PODSUMOWANIE

Zrównoważone techniki kulinarne:

- ? chronią środowisko
- ? zmniejszają koszty
- ? poprawiają jakość żywności