



WINIARY



**KUCHNIA  
ZERO WASTE**

SPRAWDŹ NASZE WSKAZÓWKI, JAK ZORGANIZOWAĆ KUCHNIĘ  
I WYKORZYSTAĆ PRODUKTY UKRYTE W KUCHENNYCH ZAKAMARKACH.

POMAGAMY  
W GOTOWANIU  
I NIEMARNOWANIU





# WSTĘP

Kuchnia to serce domu, dlatego warto szczególnie o nie zadbać. Odpowiednia organizacja tego miejsca sprawi, że przygotowywanie codziennych posiłków stanie się jeszcze łatwiejsze, szybsze i bardziej przyjemne. Nasze porady pomogą Ci też ograniczyć marnowanie żywności i wykorzystać to, co kryje się w kuchennych zakamarkach.

Planowanie zakupów, właściwe przechowywanie żywności i wykorzystywanie domowych zapasów zgodnie z duchem zero waste pozwalają zadbać o domowy budżet oraz oszczędzić czas spędzony na gotowaniu.

Zobacz wskazówki, jak uporządkować kuchnię i zorganizować ją na miarę Twoich oczekiwań.





# 1 ORGANIZACJA OGÓLNA

Organizacja kuchni to podstawa, o której warto pamiętać nie tylko w czasie sezonowych porządków, ale też na co dzień. Sprawdzanie zawartości szafek, zamrażalnika i lodówki, planowanie posiłków z wykorzystaniem dostępnych produktów oraz tworzenie listy zakupów to prosty sposób, który pozwala oszczędzać czas i pieniądze.

## O czym jeszcze warto pamiętać?



Zawsze trzymaj w kuchni **karteczki i długopis** by na bieżąco zapisywać co się kończy – dzięki temu zawsze będziesz wiedziała co trzeba kupić i unikniesz nadmiarowych zakupów.



Warto mieć pod ręką **torebki strunowe** – idealne do mrożenia absolutnie wszystkiego, nie zajmują miejsca w zamrażalniku. Zaopatrz się w te porządniejsze, wielorazowe.



**Zachowuj słoiki** – szczególnie te duże, idealnie przydadzą się do przechowywania kaszy, ryżu czy fasoli i innych sypkich produktów, czy suchych bułek (które idealnie nadadzą się na bułkę tartą)!



**Zaprzyjaźnij się z zamrażalnikiem**, niech nie będzie tylko urządzeniem do przechowywania lodów i koperku. Pamiętaj o regularnym rozmrażaniu.





## Zaplanuj używanie niepotrzebnych resztek i przygotuj sobie pojemniki, w których je przechowasz.



**Wyciśniętą połówkę cytryny** wrzucaj do zmywarki dla pięknego, naturalnego zapachu zamiast chemicznych odpowiedników – oszczędzisz pieniądze oraz naturę.



**Skórkę z bananów** umieść w słoiku, zalej wodą i odstaw. Po 2 dniach otrzymasz doskonały nawóz do kwiatów.



**Skórkę z cytrusów** zmieszaj z octem, a po 2 tygodniach będziesz mieć domowy, naturalny środek do sprzątnia (wystarczy rozrzedzić go z wodą 1:1 i gotowe).



— 2 —

# ZAKUPY

Planowanie zakupów pozwala ograniczyć wydatki oraz czas spędzony w sklepie. Gdy wejdiesz do marketu z listą zakupów - włożysz do koszyka to, czego faktycznie potrzebujesz. Zakupy bez listy mogą skończyć się wielogodzinnym spacerem między półkami oraz kupnem produktów, których nie wykorzystasz w najbliższym czasie.



Wybieraj produkty jak najmniej opakowane lub bez opakowania. W miarę możliwości kupuj produkty w opakowaniach **wielokrotnego użytku**.



Kupiłeś włoszczyznę w siatce? Możesz ją **wykorzystać ponownie**, gdy będziesz kupować ogórki albo pomidory.





**Zapominasz torby idąc na zakupy?** Trzymaj jedną w samochodzie, koszyku rowerowym albo blisko drzwi wyjściowych – wtedy jej nie przegapisz, wychodząc do sklepu. Możesz też nosić wielorazowe torby np. w kieszeni kurtki, plecaku lub torebce.



Używaj **wielorazowego kubka termicznego**, gdy wychodzisz z domu.



Gdy wychodzisz do kawiarni lub restauracji, **weź ze sobą własne pojemniki lub stoiki** – zabierzesz w nich jedzenie, którego nie zjesz na miejscu.



Przed wyjściem do sklepu **koniecznie coś zjedz**. Głód na zakupach to zły doradca – wtedy mamy tendencję do kupowania więcej niż potrzebujemy.





# PRZECHOWYWANIE



Po powrocie z zakupów warto znaleźć czas na poukładanie poszczególnych produktów, pamiętając o tym, że właściwe przechowywanie pozwala przedłużyć ich trwałość. Dzięki temu możesz po nie sięgać nawet wiele dni później.



# Poznaj różnicę między **Należy spożyć do** i **Najlepiej spożyć przed**



## **Należy spożyć do**

jest to termin przydatności do spożycia, a jednocześnie środek bezpieczeństwa. Po upływie tej daty żywność nie powinna być spożywana.



## **Należy spożyć przed**

określa tak zwaną datę minimalnej trwałości. Minimalnej, czyli nie ostatecznej. Ten termin stosowany jest w przypadku produktów, które nawet "po terminie" nie ulegają zepsuciu, a jedynie może zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach.



W lodówce i szafkach **produkty układaj według daty ważności**



**Sypkie produkty** przechowuj w szklanych słoikach – np. po majonezie. W ten sposób masz pewność, że nic się nie zalęgnie w twojej kuchni i żywność będzie lepiej chroniona. Na słoik naklej wycięte z opakowania informacje dot. gotowania i daty ważności.





**Otwarty ser** przełóż do zamykanego, szczelnego pojemnika na jedzenie, aby wydłużyć jego świeżość. Idealne do przechowywania będą też stoiki!



**Warzywa korzeniowe** (marchewki, pietruszki, inne) – najlepiej przechowuj w pojemniku z małą ilością wody na dnie, dzięki dłużej pozostaną świeże i jędrne.



**Rzodkiewki** najlepiej trzymaj w stoiku, po odcięciu liści, z zachowanym korzonkiem – dodając na dno stoika odrobinę wody.



**Jeśli jesz mało pieczywa i często się marnuje**, trzymaj jego nadmiar w zamrażalniku i sięgaj po nie zawsze wtedy, gdy masz ochotę. Przed zamrożeniem pokrój chleb na kromki - dzięki temu zużyjesz dokładnie tyle, ile potrzebujesz. Masz ochotę na chrupiące pieczywo? Wystarczy, że włożysz je do tosterka.



**Ser typu parmezan** możesz mrozić w mniejszych kawałkach i wyjmować je do ścierania.





**Trzymaj w zamrażalniku dużą torbę na obierki warzyw.** Przechowuj w niej końcówki marchewek, pietruszek, pora, cebuli, cukinii, kopru, selera, słodkich ziemniaków, nóżki grzybów. Kiedy torba się uzbiera ugotuj z tych warzyw aromatyczny wywar.



**Produkty z puszek np. warzywa konserwowe czy mleko skondensowane** po otwarciu przekładaj do słoików i przechowuj je w lodówce – dzięki temu dłużej utrzymają swoje właściwości.

**W planowaniu posiłków i tworzeniu listy zakupów pomoże Ci też nasz**



wystarczy, że zalogujesz się na swoje konto (<https://www.winiary.pl/login>) i ustawisz swoje preferencje, a będziesz dostawać zestawy przepisów na cały tydzień. Dzięki temu łatwiej zaplanujesz zakupy!

**Więcej porad zero waste i pyszne przepisy na dania zero waste znajdziesz na stronie Winiary:**

**Dowiedz się więcej**



