

Μαγείρεμα χωρίς απόβλητα



Εισαγωγή

Στην καθημερινότητά μας, χωρίς να το συνειδητοποιούμε, πετάμε τρόφιμα που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν. Λίγο ψωμί που περίσσεψε, λαχανικά που μαράθηκαν, φαγητό που δεν καταναλώθηκε εγκαίρως. Αυτές οι μικρές απώλειες, όταν αθροίζονται, έχουν μεγάλο αντίκτυπο, όχι μόνο στην τσέπη μας, αλλά και στο περιβάλλον.

Σήμερα στον πλανήτη ζούμε επτά δισεκατομμύρια άνθρωποι και ως το 2050 υπολογίζεται ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός θα αγγίξει τα 9,6 δισεκατομμύρια. Για να συνεχίσουμε να έχουμε αρκετή τροφή για εμάς και τις επόμενες γενιές, είναι απαραίτητο να λάβουμε άμεσα δράση. Αλλάζοντας συνήθειες στην καθημερινότητά μας μπορούμε να συμβάλουμε στην καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων με θετική επίδραση την κοινωνία, το περιβάλλον και την οικονομία.

Τεράστιες ποσότητες από πολύτιμα τρόφιμα απορρίπτονται ή χάνονται κατά μήκος της εφοδιαστικής αλυσίδας, σε αποθήκες, σε εταιρείες παρασκευής γευμάτων, στις υπεραγορές και τα εστιατόρια. Όμως το μεγαλύτερο μέρος της σπατάλης τροφίμων συμβαίνει στα σπίτια μας.

Για κάθε τρόφιμο που πετάμε, έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί νερό, ενέργεια και ανθρώπινη εργασία για την παραγωγή του. Το να μειώσουμε αυτή τη σπατάλη είναι ένα απλό αλλά ουσιαστικό βήμα προς μια πιο βιώσιμη ζωή.

Η Κύπρος είναι η πρώτη χώρα στην Ευρώπη με την υψηλότερη σπατάλη τροφίμων. Κατά μέσο όρο, ο κάθε συμπολίτης μας, απορρίπτει 286 κιλά τροφίμων τον χρόνο, ποσότητα διπλάσια από τον Ευρωπαϊκό μέσο όρο που είναι 130 κιλά ανά κάτοικο.

Η φιλοσοφία των μηδενικών αποβλήτων (zero waste) δεν απαιτεί τελειότητα. Δεν σημαίνει ότι δεν θα πετάξουμε ποτέ τίποτα. Σημαίνει ότι προσπαθούμε συνειδητά να μειώσουμε τα απορρίμματα, θα αξιοποιούμε καλύτερα τα τρόφιμα και θα κάνουμε πιο υπεύθυνες επιλογές στην καθημερινότητά μας.



Μικρές αλλαγές - Μεγάλη διαφορά

- Προγραμματίζουμε τα ψώνια μας, ετοιμάζοντας μία λίστα με αυτά που έχουμε ανάγκη.
- Συντηρούμε τα τρόφιμα σωστά.
- Ελέγχουμε πάντα την ημερομηνία λήξης πριν αγοράσουμε οτιδήποτε.
- Σερβίρουμε σωστές μερίδες κι αν θέλουμε περισσότερο φαγητό απλά ξαναγεμίζουμε το πιάτο μας.
- Διατηρούμε στην κατάψυξη τα τρόφιμα που δεν σκοπεύουμε να καταναλώσουμε άμεσα.
- Στο ψυγείο και στα ντουλάπια, τοποθετούμε μπροστά, τρόφιμα που είναι πιο παλιά και πιο κοντά στην ημερομηνία λήξης τους.
- Για φρούτα και λαχανικά αναζητούμε τοπικά εποχικά προϊόντα. Είναι σημαντικό να αγοράζουμε πάντα φρούτα και λαχανικά εποχής. Έτσι, στηρίζουμε την τοπική παραγωγή και περιορίζουμε τα εισαγόμενα φρούτα και λαχανικά, που επιβαρύνουν τον πλανήτη με τη μεταφορά τους.
- Κάνουμε τακτικά απόψυξη στο ψυγείο για την καλύτερη συντήρηση των τροφίμων.
- Κάνοντας εκκαθάριση στα ντουλάπια δεν πετάμε τρόφιμα που είναι έτοιμα να λήξουν, αλλά τα αξιοποιούμε.
- Κομποστοποιούμε διότι ό,τι δεν μπορεί να φαγωθεί.

Σκεφτόμαστε δημιουργικά και αξιοποιούμε τα περισσεύματα για την παρασκευή νόστιμων νέων συνταγών.

Η μαγειρική χωρίς απόβλητα δεν απαιτεί περισσότερο χρόνο ή κόπο αλλά μια διαφορετική ματιά. Έτσι εξοικονομούμε χρήματα, μαγειρεύουμε πιο δημιουργικά και φροντίζεις ταυτόχρονα το περιβάλλον.

Συνταγές

Σούπα λαχανικών «Εκκαθάριση Ψυγείου»

Χρόνος: 30 λεπτά | Δυσκολία: Πολύ εύκολη

Υλικά:

- Ό,τι λαχανικά έχουν περισσέψει (καρότα, πατάτες, σέλινο, κολοκυθάκι, κρεμμύδια, γλυκοπατάτες, κολοκύθα κτλ.)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι
- Νερό

Οδηγίες:

Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα λαχανικά. Τα σοτάρουμε για λίγα λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε νερό μέχρι να τα καλύψει. Αφήνουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν καλά. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση και πολτοποιούμε τα λαχανικά στο μπλέντερ μέχρι να αποκτήσει λεία υφή. Σερβίρουμε όσο είναι ζεστή.

Τηγανητό ρύζι με λαχανικά

Χρόνος: 15 λεπτά | Δυσκολία: Εύκολη

Υλικά:

- Μαγειρεμένο ρύζι (από προηγούμενη μέρα)
- Λαχανικά που έχουν περισσέψει
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Σόγια σος (soy sause) ή αλάτι
- Πιπέρι

Οδηγίες:

- Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι ή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα λαχανικά για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ζεσταθεί. Προσθέτουμε τη σόγια σος ή το αλάτι και πιπέρι, ανάλογα με τις προτιμήσεις μας και σερβίρουμε.

Ρόφημα με ώριμα φρούτα

Χρόνος: 5 λεπτά | Δυσκολία: Πολύ εύκολη

Υλικά:

- Πολύ ώριμα φρούτα (μπανάνα, μήλο, αχλάδι, φράουλα κ.λπ.)
- Φυτικό γάλα ή νερό
- Κανέλα ή βανίλια

Οδηγίες:

- Πλένουμε καλά τα φρούτα, αφαιρούμε τα κουκούτσια (όπου χρειάζεται) και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα, μέχρι να αποκτήσουν ομοιόμορφη υφή. Σερβίρουμε άμεσα με μερικά παγάκια.

Σπιτικός ζωμός λαχανικών

Χρόνος: 60 λεπτά | Δυσκολία: Πολύ εύκολη

Υλικά:

- 1,5 κιλό φλούδες λαχανικών (κρεμμύδια, καρότα, φρέσκο κρεμμύδακι, πράσο, ντομάτες, σέλινο, κοτσάνια μαϊντανού)
- 3 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλιά θυμάρι
- 1 κεφαλή σκόρδο
- 500 ml λευκό κρασί
- 4 λίτρα νερό
- Μαύρο πιπέρι

Οδηγίες:

Διατηρούμε ένα δοχείο στην κατάψυξη, όπου συλλέγουμε φλούδες και υπολείμματα λαχανικών. Όταν συγκεντρώσουμε περίπου 1,5 κιλό, τα απλώνουμε σε ένα ταψί φούρνου, προσθέτουμε το σκόρδο και ψήνουμε στους 200°C μέχρι να ροδίσουν καλά. Μεταφέρουμε τα λαχανικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά μέχρι να συμπυκνωθεί το υγρό. Σουρώνουμε το μείγμα, αφαιρούμε τα στερεά και κρατάμε μόνο τον ζωμό. Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μειωθεί ο όγκος του υγρού και να μείνει περίπου 1 λίτρο. Αφήνουμε τον ζωμό να κρυώσει καλά και τον μεταφέρουμε σε παγοθήκες. Την επόμενη μέρα, μεταφέρουμε τα παγάκια ζωμού σε δοχείο και τα διατηρούμε στην κατάψυξη για έως 3 μήνες. Χρησιμοποιούμε 1 - 2 παγάκια σε μαγειρευτά, σούπες, πιλάφια, όσπρια και σάλτσες.



Γυναίκες για την
Πράσινη Μετάβαση

Φορείς Υλοποίησης



ΙΔΡΥΜΑ ΛΑΟΝΑ
Για την Αναβίωση και Προστασία
της Κυπριακής Υπαιθρου

ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΥΠΑΙΘΡΟΥ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Περισσότερες
Πληροφορίες



Κρουτόν από μπαγιάτικο ψωμί

Χρόνος: 20 λεπτά | Δυσκολία: Πολύ εύκολη

Υλικά:

- Μπαγιάτικο ψωμί σε φέτες

Προαιρετικά για γεύση:

- 2 – 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Ρίγανη ή θυμάρι
- Πάπρικα
- Σκόρδο σε σκόνη

Οδηγίες:

Κόβουμε το ψωμί σε μικρούς κύβους.

Παραλλαγή 1: Απλώνουμε τους κύβους ψωμιού σε ένα ταψί και ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά στους 120°C, μέχρι να στεγνώσουν εντελώς και να γίνουν τραγανά κρουτόν. Αφήνουμε να κρυώσουν και τα διατηρούμε σε αεροστεγές δοχείο για αρκετές εβδομάδες. Συνοδεύουν ιδανικά σούπες και σαλάτες.

Παραλλαγή 2: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι και τα μπαχαρικά της αρεσκείας μας. Προσθέτουμε τους κύβους ψωμιού και ανακατεύουμε καλά, ώστε να καλυφθούν ομοιόμορφα. Απλώνουμε σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε στους 180°C για 10 - 15 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και τραγανά. Καταναλώνονται εντός 2 ημερών.

Μαγειρεύοντας με ευελιξία

Οι συνταγές αυτές δεν είναι αυστηρές. Αντίθετα, είναι μια βάση για να δημιουργήσουμε:

- με ό,τι ήδη έχουμε στο σπίτι
- χωρίς περιττές αγορές
- χωρίς σπατάλη

Η zero waste (μηδενικών αποβλήτων) κουζίνα δεν είναι περιορισμός αλλά ελευθερία και δημιουργικότητα για να μην πάει τίποτα χαμένο.



ENA
FOUNDATION

Με τη χρηματοδότηση του ENA Foundation.
Οι απόψεις ανήκουν αποκλειστικά στους
συντάκτες και δεν αντιπροσωπεύουν
απαραίτητα τις απόψεις του ENA Foundation.