

Mini
Cook Book:
Cero tiempo que perde



Introducere

Suntem încântați să vă prezentăm rezultatul unei colaborări de luni de zile și al dedicării tuturor participanților la proiectul nostru - o mini carte de bucate care este mult mai mult decât o simplă colecție de rețete. Publicația noastră îmbină aromele naționale tradiționale cu filosofia modernă și din ce în ce mai necesară a Zero Waste. Scopul nostru nu este doar de a încuraja explorarea bogăției culinare a diferitelor națiuni, ci și de a promova o abordare responsabilă și echilibrată a utilizării resurselor planetei noastre.

În această carte, veți găsi rețete care sunt rodul muncii colective din timpul schimbului nostru. Fiecare rețetă a fost atent selectată și testată pentru a îndeplini criteriile de gust, autenticitate și aliniere la ideologia Zero Waste. Dorim să demonstrăm că respectul pentru tradiție poate merge mână în mână cu grija pentru mediu.

Risipa de alimente este o problemă care ne afectează pe toți, atât la nivel individual, cât și la nivel comunitar. Credem că tinerii au puterea de a aduce schimbări pozitive în acest domeniu și dorim să le oferim instrumentele care să le permită acest lucru. Cartea noastră de bucate este un pas în această direcție, combinând sfaturi culinare practice cu reflecții mai profunde despre valoare și responsabilitate. Fie ca ea să fie o sursă de inspirație pentru oricine dorește să înțeleagă cum să se hrănească pe sine și pe ceilalți într-un mod echilibrat și responsabil.

Prin acest proiect, sperăm să influențăm modul în care gândim despre gătit și consum și să inspirăm mici schimbări care pot face o mare diferență. Vă invităm să explorați, să experimentați și, cel mai important, să gătiți în spiritul Zero Waste



Cei 5R în context culinar: Refuz, Reducere, Reutilizare, Reciclare, Putrefacție

- **Refuzul:** În contextul culinar, refuzul se referă în primul rând la ambalajele inutile și la plasticul de unică folosință. Se poate refuza să se accepte un pai de plastic la un restaurant, se poate evita utilizarea recipientelor din folie pentru alimente și se pot folosi în schimb recipiente reutilizabile.
- **Reduceți:** Reducerea în bucătărie poate implica achiziționarea doar a acelor produse care vor fi consumate cu siguranță pentru a preveni risipa de alimente. De asemenea, puteți lua în considerare eficiența energetică a aparatelor de bucătărie și puteți limita utilizarea apei în timpul curățării și gătitului.
- **Reutilizarea:** În bucătărie, este adesea ușor să găsești o altă utilizare pentru obiecte. Borcanele vechi pot servi drept recipiente pentru condimente sau pentru conserve de casă. Prosoapele de bucătărie uzate pot deveni cârpe. Reutilizarea este posibilă și în contextul alimentelor; de exemplu, resturile de legume pot fi folosite pentru a prepara bulion.
- **Reciclați:** Reciclarea în bucătărie implică în primul rând separarea deșeurilor. Plasticul, sticla și metalul trebuie separate și trimise la reciclare. Unele deșeuri de bucătărie, cum ar fi zațul de cafea sau cojile de ouă, pot fi, de asemenea, reciclate într-un mod special, cum ar fi ca îngrășământ pentru grădină.
- **Rot:** În bucătărie, există o cantitate mare de deșeuri organice, cum ar fi coji de legume, resturi de fructe sau frunze de ceai. Aceste materiale sunt ideale pentru compostare. Prin compostare, putem reduce cantitatea de deșeuri care ajung la gropile de gunoi și, în același timp, producem un îngrășământ valoros pentru plante.

Concluzie

Integrarea principiilor celor 5R în practicile culinare este benefică nu numai pentru mediu, ci și pentru bugetul familiei. Implementarea acestor principii în rutina zilnică din bucătărie poate fi, de asemenea, educativă pentru copii, învățându-i o abordare conștientă a resurselor și responsabilitatea față de mediu.



O recapitulare a atelierelor culinare inspirate de MASTERCHEF cu elemente de dezvoltare durabilă

Gust, creativitate și durabilitate:

Un experiment care a transcendat bucătăria

V-am invitat la ateliere culinare unice, inspirate de emisiunea MASTERCHEF. Acest eveniment extraordinar a fost conceput pentru a pune la încercare abilitățile culinare, creativitatea și capacitatea de lucru în echipă a participanților, totul în contextul dezvoltării durabile și al consumului conștient.

Cooperarea și responsabilitatea în prim-plan

Participanții au fost împărțiți în patru echipe. Fiecare echipă a avut ocazia de a-și prezenta propriul logo, nume și slogan, ceea ce a avut un impact semnificativ asupra spiritului și atmosferei echipei. Cu un buget de 70 zloty pentru achiziționarea ingredientelor, au demonstrat că este posibil să pregătească trei feluri de mâncare gustoase - un aperitiv, un fel principal și un desert - cu o risipă minimă de resurse.

A fost mai mult decât doar gătit

Scopul principal al acestor ateliere nu a fost doar de a crea mâncăruri apetisante și atrăgătoare din punct de vedere vizual, ci și de a promova o abordare conștientă și durabilă a utilizării resurselor planetei noastre. În timpul evaluării, juriul a acordat o atenție deosebită minimizării deșeurilor, atractivității vizuale și gustului.

O lecție excelentă, nu doar culinară

Aceste ateliere de lucru au reprezentat nu numai o ocazie excelentă de a învăța noi abilități culinare, ci și un stimulent pentru dezvoltarea personală. Participanții au demonstrat că sunt consumatori conștienți, comunicând și colaborând eficient în cadrul unei echipe.

În rezumat...

Aceste ateliere s-au dovedit a fi nu doar o experiență culinară, ci și o experiență de viață, axată pe dezvoltarea creativității, pe înțelegerea principiilor dezvoltării durabile și pe construirea unor relații noi și interesante.

A fost un eveniment interesant care a combinat pasiunea pentru gătit cu grija pentru mediul natural. Mulțumim călduros tuturor participanților pentru participarea activă și angajamentul lor de a crea ceva cu adevărat excepțional.



Cuprins

Cei 5R în context culinar:	3
Refuzați, Reduceți, Reutilizați, Reciclați, Rot	3
O recapitulare a atelierelor culinare inspirate de MASTERCHEF cu elemente de dezvoltare durabilă 4.	
Cuprins	5
ARANCINI	6
RISOTTO	8
PATEU DE OREZ	9
BANANE PRĂJITE CU CIOCOLATĂ	10
PASTE ALL'ASSASSINA	11
JABOLCNI STRUDELJ (ȘTRUDEL CU MERE)	12
GAZPACHO	13
SARMALE	14
CREMA CATALANĂ AUTENTICĂ	15
TIRAMISU	16
PESTO DE FRUNZE DE RIDICHE PENTRU BORCANE	17
RAGOUT DE LEGUME	18
PATE	19
CLĂTITE CU RESTURI DE CARTOFI	20
GĂLUȘTE VEGETARIENE	21
BAJADERKI FĂCUT DIN RESTURI DE PRĂJITURI	22
GUACAMOLE	23
CURRY DE PUI DE GĂINĂ	24

ARANCINI

Arancini, sau "portocale mici", sunt niște bile de orez italiene versatile, originare din Sicilia. Perfecte pentru gătitul cu zero deșeuri, acestea oferă o modalitate excelentă de a refolosi resturile de risotto sau orez. Orezul provenit din surse durabile și ingredientele locale sunt preferabile pentru a minimiza impactul asupra mediului. Important este faptul că adaptabilitatea preparatului vă permite să folosiți diverse ingrediente pe care le aveți deja în frigider, reducând astfel risipa de alimente. Resturile de legume, brânză sau carne pot servi ca umpluturi delicioase. Pentru pane, pâinea veche poate fi măcinată în firimituri, iar pentru prăjire se pot folosi uleiuri ecologice. Arancini reprezintă un exemplu încântător al modului în care creativitatea culinară se poate alinia cu responsabilitatea față de mediu, oferind o experiență plină de savoare și minimizând în același timp deșeurile.

Timp de preparare:

2h 15 minute

Ingrediente:

- 200 g de orez
- 1 ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 2 ouă
- pesmet
- brânză rasă, după gust
- condimente după gust

Pregătirea:

1. Se prepară orezul și se caramelizează ceapa.
2. Se face un amestec cu orezul, ceapa caramelizată, brânza, un ou și condimente după gust.
3. Se fac biluțe cu amestecul și se lasă să se odihnească în frigider.
4. După ce bilele sunt reci și au o consistență densă, se trec prin ou și pesmet.
5. Prăjiți-le într-o tigaie.
6. Se amestecă pesmetul cu praful de coajă de ceapă. Pulberea se face astfel:
 - a. se curăță ceapa de pielețe
 - b. se deshidratează în cuptor până când devin crocante
 - c. se adaugă în turbo amestec cu sare și se macină.



Sos de brânză pentru a fi adăugat la risotto și arancini (aperitiv)

Ingrediente:

- ceapă
- lapte
- unt
- făină
- brânză rasă

Pregătirea:

1. Se creează un sos bechamel: se topește untul și se adaugă făina, după ce se obține un amestec omogen se adaugă laptele și se amestecă.
2. Adăugați treptat brânza și ceapa caramelizată în sosul bechamel. Se adaugă piper și sare.
3. Când amestecul este omogen, se mixează sosul astfel încât să nu mai rămână bucăți de ceapă și brânză netopite.



RISOTTO

Risotto Zero Waste Risotto este un fel de mâncare italiană clasică, perfectă pentru a folosi legumele rămase și alte ingrediente. Pe baza unui bulion aromat, adesea obținut din resturi de legume, cum ar fi cojile sau tulpinile, și a orezului Arborio, care absoarbe excelent aromele, creăm o mâncare care nu este doar delicioasă, ci și responsabilă din punct de vedere ecologic. De asemenea, puteți adăuga resturi de carne sau pește de la alte mese sau puteți folosi capete de brânză care ar fi aruncate de obicei pentru a da risotto-ului o textură cremoasă. Creativitatea și capacitatea de a folosi ceea ce aveți la îndemână sunt esențiale în acest fel de mâncare, făcând ca fiecare porție să fie unică, dar întotdeauna gustoasă și în conformitate cu principiile de zero deșeuri.

Timp de preparare:

40 minute

Ingrediente:

- 100 g ciuperci
- 1 ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 150 g orez
- vin roșu
- brânză rasă (după gust)

Pregătirea:

1. Se pun ciupercile într-o tigaie cu puțin ulei și se lasă să se gătească, iar când sunt fierte se pun deoparte.
2. În aceeași tigaie cu puțin ulei se pun ceapa și usturoiul, când sunt aproape fierte se adaugă orezul, se așteaptă câteva secunde și se adaugă un strop de vin roșu.
3. După câteva minute, se adaugă puțin câte puțin, în continuare, bulionul de legume fierbinte.
4. După ce sunt fierte, se adaugă restul de brânză.



PATEU DE OREZ

Budinca de orez este un desert care nu produce deșeuri și se prepară prin fierberea resturilor de orez în lapte de origine durabilă sau pe bază de plante. Aromează-l cu condimente ecologice, cum ar fi scorțișoara sau nucșoara, și ia în considerare adăugarea de fructe uscate sau gem de casă din fructe coapte pentru a minimiza deșeurile. Acest fel de mâncare versatil poate fi servit cald sau rece, ceea ce îl face eficient din punct de vedere energetic. Un deliciu simplu, dar durabil, budinca de orez arată cum mâncarea de confort poate fi atât delicioasă, cât și responsabilă față de mediu.

Pregătirea:

1. Începi prin a fierbe orezul în apă până când se fierbe trei sferturi. După aceea scurgi toată apa, adaugi laptele și păstaia de vanilie (trebuie să o tai foarte fin mai întâi). Când orezul este aproape gata, adaugi zahărul.
2. Se servește caldă sau rece, dar cel mai bine se servește caldă.
3. Pentru sos, puneți într-o tigaie niște migdale pisate până se prăjesc ușor, adăugați niște unt (poate o jumătate de baton), trei linguri de miere, o linguriță de scorțișoară, puțină zeamă de lămâie și puțin extract de vanilie (măsurați cu inima).
4. Se amestecă constant pentru a nu se arde - mierea arde repede. Când amestecul este auriu, turnați-l pe orice desert doriți.
5. Dacă doriți ca sosul să fie mai cremos, adăugați mai mult unt, iar dacă îl doriți mai dulce, mai multă miere.

Timp de preparare:

55 minute

Ingrediente:

- 200 g de orez
- 250 ml de apă
- 750 ml de lapte
- 120 g de zahăr
- o jumătate de păstaie de vanilie sau una întreagă, depinde de gust (se poate înlocui cu extract de vanilie sau zahăr vanilat)
- un vârf de cuțit de sare



BANANE PRĂJITE CU CIOCOLATĂ

“Bananele prăjite cu ciocolată” este un desert care nu produce deșeuri și care reface bananele coapte care, în alte condiții, ar putea fi irosite. Feliate și prăjite până devin crocante și aurii, aceste banane sunt apoi acoperite cu ciocolată topită provenită din surse sustenabile. Garniturile opționale, cum ar fi nucile, pot proveni de la producători ecologici sau pot fi rămășițe din proiecte culinare anterioare. Dacă doriți să adăugați un element citric, luați în considerare utilizarea de felii de portocală rămase de la o altă masă. Acest fel de mâncare rapidă și delicioasă arată cum vă puteți satisface pofta de dulce, aderând în același timp la practici sustenabile și cu zero deșeuri.

Timp de preparare:

30 minute

Ingrediente:

- banane x2
- ciocolată (peste 60% cacao) 1 baton
- unt
- o mână de migdale și caju
- portocaliu x1

Pregătirea:

1. Începem prin a tăia cele două banane în felii mai mult sau mai puțin subțiri și le prăjim într-o tigaie până devin aurii.
2. Le scoatem din tigaie și le scurgem de excesul de ulei.
3. În timp ce le lăsăm să se odihnească, topim ciocolata cu puțin unt pentru a nu fi prea compactă. Amestecăm până când obținem un punct semilichid.
4. După ce am întins feliile pe o tavă, le acoperim cu ciocolata topită și le decorăm cu nuci după gust.
5. Îl lăsăm să se odihnească în frigider până când ciocolata se solidifică și îl servim peste câteva felii de portocală pentru a da o aromă mai citrică. Putem răzui coaja de portocală pe farfurie pentru a obține un punct în plus de aromă.



PASTE ALL'ASSASSINA

Pasta all'Assassina, sau "Pastele ucigașe", este un fel de mâncare italiană care nu produce deșeuri și care constă în prăjirea pastelor la tigaie și degresarea lor cu bulionul rămas sau cu sosul făcut în casă. Metoda de gătit oferă o textură unică, crocantă și în același timp fragedă. Felul de mâncare este versatil, permițându-vă să încorporați resturi de bucătărie, cum ar fi capetele de usturoi sau frunzele de busuioc oflitate, și chiar roșiile învinețite pentru sos. Acoperit cu parmezan ecologic, acest fel de mâncare transformă ingrediente comune într-o experiență culinară îndrăzneată, aliniindu-se în același timp la durabilitate.

Tiempo de preparación:

45 minute

Ingrediente:

- spaghete
- sos de roșii
- sare
- ulei
- usturoi
- pastă de tomate
- ardei iute

Instrucțiuni:

1. Începi prin a face un bulion prin fierberea pastei în apă, într-o oală adâncă.
2. Între timp, într-o tigaie trebuie să prăjiți usturoiul și ardeii iute. Pe care, în prealabil, i-ați tăiat mărunț.
3. Când usturoiul a căpătat o culoare aurie, se poate adăuga sosul de roșii, sare și puțin zahăr dacă roșiile sunt prea acre.
4. Când roșiile sunt fierte, vei adăuga pastele direct în tigaie.
5. Prăjiți pastele în sos până se lipesc de fundul tigăii și în acest moment adăugați câteva linguri de bulion pentru ca pastele să-l absoarbă apoi și să se usuce.
6. Repetați acest proces până când pastele sunt fierte.
7. Se servește cu busuioc proaspăt și o lingură de parmezan.



JABOLCNI STRUDELJ

Jabolini Strudelj, cunoscut și sub numele de Strudel de mere, este un desert care nu produce deșeuri și care folosește mere acrișoare, ideal pentru a refolosi fructele care sunt învinețite, dar încă aromate. Aluatul făcut în casă permite controlul calității ingredientelor și deșeuri minime de ambalaje. Umplutura poate încorpora surplusul din cămară, cum ar fi zahărul, stafidele și migdalele, procurate în mod durabil. Zahărul pudră făcut în casă pentru garnitură și crema sau înghețata ambalată sustenabil completează felul de mâncare, oferind un amestec încântător de arome și texturi, promovând în același timp zero deșeuri și sustenabilitatea.

Timp de preparare: 2 ore și 15 minute

Ingrediente:

- 250 g făină
- 3 linguri de ulei
- 0,5 linguriță de sare
- 125 ml apă
- 1,5 kg de mere
- 80 g pesmet (pâine veche)
- 15 g zahăr
- 65 g stafide
- 65 g migdale
- 1 pungă de zahăr vanilat
- 1 pungă de scorțișoară
- 125 ml de cremă
- 40 g unt

Instrucțiuni:

1. Pentru a pregăti aluatul, combinați uleiul, sarea și apa cu făina. Formați o minge de aluat și lăsați-o să se odihnească timp de 20 de minute.
2. Apoi, se mărunțesc merele, lăsând coaja, și se amestecă cu pesmetul, zahărul, stafidele, migdalele, zahărul vanilat și scorțișoara.
3. Preîncălziți cuptorul la 200°C.
4. Împărțiți aluatul odihnit în patru porții egale. Se întinde fiecare porție și se întinde crema pe toată suprafața. Apoi, se așază deasupra umplutura de mere. Așezați strudelul asamblat pe o tavă de copt bine unsă cu unt.
5. Coaceți strudelul timp de 60 de minute, ungându-l din când în când cu unt. Strudelul este gata atunci când crusta devine maro.
6. Se servește cald și se savurează.



GAZPACHO

Gazpacho este o supă spaniolă rece, ideală pentru gătitul fără deșeuri. Preparată din legume de sezon coapte sau ușor învinețite, precum roșiile și castraveții, este o alegere durabilă pentru zilele fierbinți de vară. Făcută în casă pentru a elimina deșeurile de ambalaje, supa poate fi personalizată în textură și poate fi garnisită cu pâine rămasă refolosită pe post de crutoane. Acest fel de mâncare întruchipează atât prospețimea bucătăriei mediteraneene, cât și principiile unei vieți fără deșeuri.

Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- roșii 1 kg
- castravete x1
- ulei de măsline 50 gr
- piper verde x1
- usturoi x2
- sare 5 gr
- apă 250 gr
- suc de lămâie 30 gr

Pregătirea:

1. Începeți prin a spăla bine toate legumele și fructele. Odată curățate, procedați la tăierea lor în cubulețe sau bucăți mici pentru a facilita amestecarea mai ușoară. Acest lucru include orice legume sau fructe enumerate în ingredientele dvs., cum ar fi roșiile, castraveții sau ardeii.
2. În jarul blenderului sau într-un bol potrivit pentru mixare, adăugați uleiul de măsline, apa și sucul de lămâie. Aceste lichide vor servi ca bază pentru a amesteca toate ingredientele într-un amestec omogen.
3. Puneți legumele și fructele tocate în blender împreună cu lichidele. Asigurați-vă că păstrați cojile roșiilor, deoarece acestea conțin substanțe nutritive și fibre. Amestecați amestecul la o turație medie spre mare timp de aproximativ 5 minute sau până când ajunge la o consistență bine amestecată, ca un bulgăre.
4. După ce ați amestecat, turnați amestecul printr-o sită sau o strecurătoare cu ochiuri fine într-un castron sau ulcior curat. Folosiți o lingură pentru a apăsa amestecul sau amestecați pentru a accelera procesul. Această etapă este crucială pentru a îndepărta orice coajă sau cocoloașe rămase, asigurând o textură mai fină și mai plăcută la gust.
5. Transferați amestecul strecurat într-un recipient cu capac sau acoperiți castronul cu folie de plastic. Puneți-l în frigider pentru cel puțin câteva ore pentru a permite ca aromele să se contopească și amestecul să se răcească.
6. După ce amestecul este bine răcit, este gata de servire. Se toarnă în pahare sau boluri individuale, se ornează după preferință și se savurează.



SARMALE

Sarmale este o mâncare românească de frunze de varză umplute, ideală pentru gătitul cu zero deșeuri. Umplutura, adesea din carne tocată și orez, poate fi preparată folosind resturi sau ingrediente provenite din surse sustenabile. Aromele suplimentare, cum ar fi sosul de roșii făcut în casă sau varza murată obținută din surplusul de varză, contribuie la reducerea deșeurilor. Felul de mâncare este eficient din punct de vedere energetic atunci când este gătit lent și poate fi servit cu smântână de casă sau polenta pentru a se alinia și mai mult la principiile de zero deșeuri.

Timp de preparare: 1 oră

Ingrediente:

- frunze de varză
- orez 150g
- carne de vită 1 kg
- ceapă x1
- varză
- sos de roșii
- sare, piper, cimbru, foi de dafin
- ulei, apă

Acoperiri:

- smântână acră
- polenta
- pâine

Pregătirea:

1. Se combină orezul prefierat (conform pasului 2) cu carnea de vită într-un castron mare.
2. Într-o tigaie separată, se sotează ceapa împreună cu orezul până când ceapa devine aurie.
3. Adăugați sosul de roșii în tigaie și amestecați bine pentru a încorpora.
4. Se toarnă suficientă apă pentru a acoperi complet ceapa, apoi se aduce amestecul la fierbere. Continuați să gătiți până când ceapa s-a înmuiat.
5. Amestecați amestecul de ceapă înmuiată de la pasul 4 în castronul care conține carnea de vită și orezul. Se asezonează cu condimentele dorite.
6. Se pune o parte din amestecul de umplutură pe o frunză.
7. Înfășurați cu grijă frunza pentru a înveli umplutura, formând un rulou compact.
8. Se pun toate frunzele rulate într-o oală și se fierb până când sunt bine făcute.
9. Se servește și se savurează cu smântână sau polenta ca acompaniament.



CREMA CATALANĂ AUTENTICĂ

Crema Catalana este un desert spaniol perfect pentru gătit fără deșeuri. Folosiți zahăr cumpărat în vrac și lapte organic local, împreună cu coji de citrice refolosite pentru coajă. Gălbenușurile de ou, deseori rămase de la alte rețete, își găsesc un scop aici. Desertul poate fi servit în farfurii de lut reutilizabile, iar o torță de bucătărie poate carameliza zahărul provenit din surse sustenabile pentru crusta iconică, reducând deșeurile și consumul de energie.

Timp de preparare: se prepară:
40 minute

Ingrediente:

- 1 l lapte integral
- 3/4 cești de zahăr granulat (150 g)
- 1 baton de scorțișoară
- 1 coajă de lămâie
- 8 gălbenușuri de ou
- 2 linguri de amidon de porumb
- 1 lingură de zahăr per porție pentru crusta caramelizată opțional

Pregătirea:

1. Într-o cratiță, se adaugă laptele, un baton de scorțișoară și o coajă de lămâie.
2. Se pune la foc mare și, când începe să fiarbă, se reduce focul și se lasă să mai fiarbă 5 minute. Se dă deoparte cu cratița acoperită.
3. Se separă 8 gălbenușuri de 8 albușuri. Într-un castron, bateți gălbenușurile și zahărul cu un mixer portabil la viteză medie până când devin spumoase și galben pal.
4. Adăugați 2 linguri de făină de porumb la amestec și bateți cu mixerul de mână până când se integrează bine.
5. Se toarnă laptele în amestec printr-o sită, îndepărtând batonul de scorțișoară și coaja de lămâie. Se bate cu mixerul de mână timp de o secundă.
6. După ce ați integrat tot amestecul, puneți-l din nou pe aragaz, la foc mediu. Se amestecă cu un tel până când începe să fiarbă.
7. De îndată ce vedeți prima bulă de fierbere, scoateți-l de pe foc și turnați-l în vase tradiționale de lut.
8. Se lasă să se răcească timp de 10 minute și se pune crema la frigider timp de 3 ore, până se odihnește și se răcește.



TIRAMISU

Tiramisu, un desert italian delicios, poate fi adaptat pentru gătit fără deșeuri. Folosiți zațul de cafea rămas pentru a înmuia buretele și luați în considerare mascarpone de casă sau ambalat în mod durabil. Pentru pudrare se poate folosi cacao cumpărată în vrac, iar preparatul poate fi servit în sticlărie reutilizabilă. Aceste măsuri fac din Tiramisu nu doar un deliciu pentru palat, ci și un produs ecologic.

Pregătirea:

1. În primul rând, preparați cafeaua astfel încât să aibă timp suficient să se răcească sau folosiți cafeaua rece rămasă de ieri.
2. Apoi, se separă albușurile de gălbenușuri. Se pun deoparte gălbenușurile.
3. Într-un castron, adăugați la albușurile de ou 4 linguri de zahăr și un vârf de cuțit de sare și bateți-le până devin tari: veți ajunge la acest lucru când albușurile nu se vor mișca dacă întoarceți castronul. Ar trebui să folosiți un mixer electric pentru asta.

REAMINTIȚI că pentru a bate albușurile până la vârfuri tari, nu trebuie să existe nicio urmă de gălbenuș. Odată gata, se lasă deoparte.

4. Într-un alt bol se bat gălbenușurile de ou cu zahărul rămas până când devin ușoare și netede, aproximativ 3 până la 5 minute. Se combină după cu mascarpone și se amestecă până când se încorporează complet.

5. Se combină amestecul de albușuri cu gălbenușurile de ou. Se amestecă cu o lingură de lemn, de jos în sus. Se amestecă încet până când se obține o masă omogenă și cremoasă.

6. Acum, să pregătim straturile de brioșe și crema de mascarpone. Puteți face 2 sau mai multe straturi, în funcție de lățimea și adâncimea tăvii dvs.

7. Se scufundă rapid (1 sau 2 secunde) în cafea. Apoi aranjați brioșele în caserola pe care o doriți. Pentru o prezentare elegantă puteți folosi un pahar.

IMPORTANT Nu trebuie să se înmoaie prea multă cafea, altfel tiramisu va fi prea bogat în cafea și va curge. Și, de asemenea, după fiecare strat de cremă se presară puțin praf de cacao.

8. Aranjați-le astfel încât să acopere fundul cratiței. Apoi, întindeți crema de mascarpone peste brioșe.

9. Se adaugă un alt strat de bomboane și apoi se acoperă cu mai multă cremă de mascarpone. Dacă faceți ultimul strat, întindeți crema de mascarpone cu generozitate și mai presărați puțin praf de cacao.

10. Se lasă să se odihnească 3 ore în frigider înainte de a fi servit. Chiar mai bine dacă pregătiți tiramisu cu o zi înainte, lăsându-l să se odihnească peste noapte.

Timp de preparare:

50 minute

Ingrediente:

- 500 g mascarpone
- 500 ml de cafea îndulcită
- 400 g de brioșe
- 8 linguri de zahăr
- 5 ouă separate
- 3 linguri de cacao
- 1 esență de vanilie
- puțină sare



PESTO DE FRUNZE DE RIDICHE PENTRU BORCANE

Pesto făcut în casă este un adaos grozav la bucătăria de zi cu zi. Este o completare gustoasă la multe feluri de mâncare, în special la mâncărurile rapide de paste sau orez.

Timp de preparare: 10
minute

Ingrediente:

- frunze de ridiche (2 căni, ambalate)
- usturoi (2-3 căței)
- semințe de floarea-soarelui prăjite (1/2 cană)
- brânză galbenă rasă (1/2 cană)
- ulei de măsline (1/2 până la 3/4 cană)
- condimente

Pregătirea:

1. Pur și simplu amestecați toate aceste ingrediente și transferați-le într-un borcan de sticlă.
2. Cel mai bine este să păstrați pesto în frigider. Dacă doriți să rămână proaspăt mai mult timp, îl puteți acoperi cu un strat subțire de ulei de măsline.



RAGOUT DE LEGUME

Ragoutul de legume este un fel de mâncare al cărui miez constă din legume proaspete, cum ar fi dovleacul, dovlecelul, ceapa și țelina, precum și leguminoase, inclusiv fasolea roșie și albă. Condimente precum curry, chili con carne și condimente chinezești îi dau o aromă orientală. Rețeta de ragout de legume este ușor de preparat și este perfectă pentru vegetarieni și vegani.

Timp de preparare:

30 minute

Ingrediente:

- dovlecel 1 bucată
- dovleac 150 grame
- amestec de ardei iute măcinat, chimen, praf de usturoi și un vârf de cuțit de sare
- ceapă roșie 2 bucăți
- tulpină de țelină 1 bucată
- fasole roșie din conservă 3 linguri
- fasole albă la conservă 3 linguri
- coriandru proaspăt 1 buchet
- ulei de măsline 3 linguri
- apă 250 mililitri

Pregătirea:

1. Scurgeți ambele tipuri de fasole. Tăiați dovleceii, dovleacul și ceapa în bucăți. Decojiți și tocați și țelina.
2. Folosiți un amestec de ardei iute măcinat, chimen, praf de usturoi și un vârf de cuțit de sare cu apă.
3. În uleiul de măsline încins, se sotează bucățile de ceapă. Adăugați apoi dovleceii, dovleacul și țelina. Se toarnă amestecul preparat din ardei iute măcinat, chimen, praf de usturoi și un praf de sare și se aduce la fierbere.
4. Se reduce focul și se fierbe ragu de legume încă 10 minute.
5. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă ambele tipuri de fasole și coriandrul tocat. Se servește mâncarea terminată cu orez.



PATE

Pateul poate fi o idee excelentă pentru o cină zilnică. Un astfel de fel de mâncare vă permite să folosiți legume și carne gătite anterior. Cunoașteți rețeta de pateu din ingredientele rămase din bulion. Pregătirea sa nu vă va da bătăi de cap. Puteți personaliza cu ușurință această rețetă pe placul dumneavoastră și puteți folosi ingredientele pe care le aveți la îndemână.

Timp de preparare: 60 minute

Ingrediente:

- 3 căni de bulion de legume rămas amestecat
- 1 cutie de fasole albă sau năut
- 1 ou 4 linguri de sos de soia
- 4 linguri de miere
- 1 1/2 cești de pesmet 1 linguriță de condimente, de exemplu, Harissa, sambal, piper cayenne etc.
- 1 cățel de usturoi dat pe răzătoarea fină
- 1/2 linguriță de sare

Pregătirea:

1. Se mixează bulionul de legume rămas cu fasolea albă și se amestecă bine cu restul ingredientelor.
2. Se toarnă aproximativ 1 cm de apă într-o foaie de copt. Se transferă amestecul de legume într-o formă de pâine, se așază pe foaia de copt cu apă și se coace timp de aproximativ 40-50 de minute în cuptorul preîncălzit la 180 de grade Celsius.



CLĂTITE CU RESTURI DE CARTOFI

Dacă ai niște cartofi rămași de la cină, ai aproape tot ce-ți trebuie pentru a face clătite delicioase și ușoare. Pentru a prepara clătite din resturi de cartofi, aveți nevoie doar de puțină făină. Preparatul este super simplu, trebuie doar să frământați un aluat simplu din resturile de cartofi și făină. De fapt, nu trebuie să fie resturi deloc. În scopul acestui fel de mâncare, chiar merită să gătești cartofi special pentru a face clătite.

Timp de preparare:

10 minute

Ingrediente:

- 240 g cartofi fierți - aproximativ 3 cartofi de mărime medie
- 120 g de făină integrală

Pregătirea:

1. Se curăță cartofii, se taie felii sau cubulețe, se acoperă cu apă rece, se aduc la fierbere, se reduce temperatura, se acoperă și se lasă să fiarbă până se înmoaie - aproximativ 15 minute. Descoperiți-i și pasați-i thorzent până la omogenizare, astfel încât să nu existe cocoloașe.
2. Se toarnă făina într-un castron, se adaugă cartofii și se începe să se amestece cu o furculiță. Apoi se frământă cu mâna până când se formează un aluat ferm și neted. Formați aluatul într-o minge și tăiați-l în 8 părți. Rulați fiecare într-o bilă mai mică.
3. Făinați ușor blatul, așezați o bilă de aluat și întindeți-o într-o clătită subțire, făinând cu făină blatul de rulat pentru a nu se lipi de aluat.
4. Se încinge bine tigaia. Se pun clătitele pe ea și se prăjesc fără grăsime timp de un minut pe o parte și jumătate de minut pe cealaltă.
5. Se servește dulce sau cu garnituri sărate.



GĂLUȘTE VEGETARIENE

Rețeta de găluște vegetariene este perfectă pentru a folosi piureul de cartofi rămas de la cina de ieri. La amestecul de cartofi, adăugăm făină de cartofi. Este nevoie și de făină de grâu - pentru acoperirea găluștelor finite. Acest lucru va împiedica ca acestea să se destrame în timpul gătitului.

Timp de preparare:

30 minute

Ingrediente:

● Aluat pentru găluște

4 cartofi cruzi

4 cartofi fierți

3 linguri de făină de cartofi 2-3 linguri de făină de grâu

1 lingură de unt

2 linguri de lapte

1 ceapă mare

2 linguri de ulei Sare

● Umplere

100 g ciuperci

pachet de tofu 1 ceapă mică

3 linguri de nuci caju

3 linguri de semințe de floarea-soarelui 1 lingură de ulei

Sare Piper

Pregătirea:

1. Se taie ceapa în cubulețe. Se încălzește o lingură de ulei într-o tigaie și se adaugă ceapa. Se sotează timp de 5 minute. Clătiți rapid ciupercile într-o sită sau ștergeți-le cu un prosop de bucătărie, tăiați-le grosier și adăugați-le la ceapă. Se condimentează cu sare. Se sotează câteva minute, până când ciupercile se rumenesc ușor și toată apa lor s-a evaporat.

2. Adăugați caju și semințele de floarea-soarelui într-un blender. Se amestecă până la obținerea unei pulberi. Adăugați ciupercile și ceapa sotate, precum și tofu. Se amestecă din nou. Asezonați bine cu sare și piper. Amestecați împreună.

3. Se pasează cartofii fierți pentru a obține o masă uniformă. Se adaugă untul și laptele și se pasează din nou. Cojiți cartofii cruzi și dați-i pe răzătoarea cu partea cea mai fină a răzătoarei. Se scurg bine de apă cu ajutorul unei sită. Se combină cartofii cruzi și cei fierți, se adaugă făina de cartofi și se amestecă foarte bine.

4. Se pudrează blatul cu făină de cartofi. Luați puțină făină în mâini, rupeți o bucată din amestecul de cartofi, aplatizați-o și faceți o adâncitură în centru. Puneți în ea o linguriță de umplutură. Strângeți capetele, formați o bilă și tapetați-o cu făină de grâu. Se repetă procesul, formând găluște de mărimea unei mingi de golf. Nu uitați să acoperiți fiecare gălușcă cu făină.

5. Într-o oală mare, se aduce apa la fierbere și se sarează generos. Puneți cu grijă găluștele în oală, amestecați cu o lingură pentru a nu se lipi de fund. Se fierb la foc mic timp de 6-8 minute - în funcție de mărimea găluștelor. Se scot cu o lingură cu fantă. Se servesc calde, stropite cu ceapă prăjită crocantă sau cu unt topit. Găluștele vegetariene sunt gata. Poftă bună!



BAJADERKI FĂCUT DIN RESTURI DE PRĂJITURI

O modalitate ideală, simplă și populară de a folosi resturile uscate de patiserie. Acestea nu ne mai atrag, dar transformarea lor în "bajaderki" le încântă în mod magic. Bajaderki sunt dulciuri delicioase pe care le preparăm în principal dintr-un amestec de diferite produse de patiserie. Rețeta de bajaderki ne este întotdeauna utilă atunci când avem acasă mai multe produse de patiserie diferite, dar nu mai avem poftă de ele.

Timp de preparare:

15 minute

Ingrediente:

- 250 g de produse de patiserie uscată
- 50 g de gem de coacăze
- 50 g de migdale
- 1/4 linguriță de sare
- 30 ml de Amaretto, coniac sau rom Rețetă
- pentru glazura de cacao 100 g de orice cremă de ciocolată

Pregătirea:

1. Se sfărâmă aluatul ales. Se adaugă gemul, smântâna, nucile și alcoolul.
2. Se amestecă bine. Opțional, adăugați mai multă sau mai puțină smântână sau gem. Fiecare are diferite tipuri de resturi de patiserie. Formați din amestec bile de mărimea aleasă.
3. Acoperiți Bajaderki cu cacao, fulgi de nucă de cocos sau nuci. De asemenea, puteți turna glazură peste ele. Bajaderki au cel mai bun gust la temperatura camerei. Delicioase!



GUACAMOLE

Guacamole este un sos mexican versatil preparat din avocado copt, roșii și ceapă. Pentru o versiune cu zero deșeuri, folosiți avocado prea copt pentru a preveni risipa, iar cojile cepei și ale roșiilor se transformă în compost. Serviți în farfurii reutilizabile și depozitați resturile în recipiente reutilizabile pentru a minimiza și mai mult deșeurile.

Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- 2 avocado, coapte
- 1 roșie
- 1/2 Lămâie, zeamă
- 1/2 ceapă roșie, tocată mărunt
- 1 linguriță de ulei (poate 2 dacă este nevoie)
- sare
- piper

Pregătirea:

1. Se taie avocado în două, se îndepărtează sâmburii și se pune într-un castron.
2. Pasează avocado cu o furculiță și fă-l bucăți sau omogen, după cum dorești.
3. Se adaugă restul ingredientelor și se amestecă. Faceți un test de gust și mai adăugați un vârf de cuțit de sare sau suc de lămâie dacă este nevoie.
4. Serviți guacamole cu chipsuri de tortilla sau tortilla de casă.



CURRY DE PUI DE GĂINĂ

Curry de năut este o mâncare vegană cu accente de curry și ghimbir. Pentru o versiune cu zero deșeuri, cumpărați năut și condimente în vrac, faceți-vă propriul lapte de cocos și compostati cojile.

Timp de preparare:

45 minute

Ingrediente:

- jumătate de ceapă, tăiată felii
- 1 lingură de ulei
- 1 linguriță de curry
- 1 linguriță de ghimbir
- 1 linguriță de boia de ardei
- 2 sau 3 căței de usturoi
- sare
- piper
- 2-3 linguri de iaurt
- 1 cutie de lapte de cocos
- 1 cutie mică de pastă de roșii sau o cutie de roșii zdrobite
- 1 lingură de cremă de brânză
- 1 cutie de năut

Cum se prepară laptele de cocos:

Ingrediente:

- 1 cană de fulgi de nucă de cocos neîndulciti
- 4 căni de apă fierbinte

Instrucțiuni:

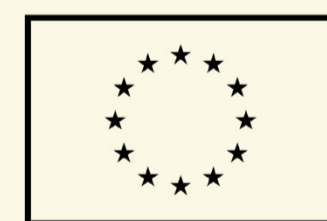
1. Se amestecă fulgii de nucă de cocos cu apă caldă într-un blender timp de 1-2 minute.
2. Se strecoară printr-o cârpă într-un bol.
3. Se transferă într-o sticlă și se păstrează la frigider.

Pregătirea:

1. Într-o oală mare, cu fundul gros sau într-o cratiță cu pereți înalți, încălziți uleiul la foc mediu-încet. Adăugați în oală ceapa tăiată felii și usturoiul. Gătiți, amestecând din când în când, până când ceapa se înmoaie și devine aurie închisă, aproximativ 15 minute. Adăugați câte o lingură de apă dacă ceapa se usucă.
2. Măriți focul la mediu. Adăugați condimentele și amestecați până se prăjesc, aproximativ 1 minut. Adăugați roșiile zdrobite și răzuiți ușor fundul cratiței cu o lingură de lemn sau de cauciuc pentru a elibera orice condimente rumenite sau ceapă lipită de fund.
3. Se toarnă laptele de cocos, iaurtul și se adaugă năutul în oală. Se amestecă și se reduce la foc mic. Lăsați să fiarbă până când sosul se îngroașă și năutul se înmoaie ușor, aproximativ 10 minute, amestecând ocazional. La sfârșit adăugați crema de brânză. Asezonați cu sare și piper după gust și ajustați alte condimente, dacă este necesar.



Datorită rețetelor cu zero deșeuri, învățăm că fiecare parte a alimentelor își are locul și valoarea ei. Nu este doar o modalitate de a reduce risipa de alimente, ci și de a economisi resursele în mod conștient. Sperăm ca aceste rețete să vă încurajeze să experimentați în bucătărie, să descoperiți noi arome și să ne îngrijiți planeta. Merită să ne amintim că schimbarea nu este întotdeauna ușoară, dar fiecare pas spre un stil de viață sustenabil are o mare importanță. Prin urmare, vă încurajăm să împărtășiți această carte cu familia și prietenii dvs. și să sensibilizați publicul cu privire la deșeurile zero. Împreună, putem face din planeta noastră un loc mai bun pentru generațiile viitoare.



**Co-funded by
the European Union**

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate nu reflectă în mod necesar punctul de vedere al Uniunii Europene sau al Agenției Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu își asumă răspunderea pentru acestea.