

Przygody w kuchni

Magazyn Klubu
Młodych Kucharzy
dla Planety

R. szk. 2019-2020



NIE MARNUJMY

CHWIL

Projekt edukacyjny o zrównoważonym
spożyciu żywności

Cześć,

witaj w Klubie Młodych Kucharzy dla Planety.

My, młodzi kucharze i kandydaci na kucharzy, lubimy słowo zrównoważenie.

W dzisiejszych czasach, wiemy jak działać w sposób bardziej inteligentny, aby zapewnić sobie przyszłość w dobrobycie, w przyjemnym i czystym świecie.

Jedzenie jest niezbędne dla wszystkich.

Zwłaszcza dla nas, osób, które muszą rosnąć.

Śniadanie, podwieczorek, obiad, kolacja ze zróżnicowanym jedzeniem i czymś słodkim na deser (jedzcie z umiarem!) to prawo wszystkich dzieci. Mamy także prawo do jedzenia apetycznych dań ugotowanych w zdrowy sposób.



„Wielcy” tego świata mówią, że musimy osiągnąć cel - mieć wystarczająco dużo żywności dla wszystkich, ciągle rosnącej liczby ludności na Ziemi. Twierdzą również, że „jeść dobrze i smacznie” nie znaczy „jeść zbyt wiele”, a na pewno nie kupować za dużo żywności, którą później będzie trzeba wyrzucić!



Z tego powodu, my - Młodzi, musimy stworzyć klub i podtrzymać nasz punkt widzenia na temat żywności.

Jesteśmy gotowi! Na następnych stronach, odkryjemy, że Klub ma dużo przyjaciół i sprzymierzeńców, którzy pomogą nam w osiągnięciu naszych celów.

UMOWA O NIEMARNOWANIU ŻYWNOSTI DLA ŚRODOWISKA

Takich zasad musi przestrzegać każdy, kto chce należeć do Klubu Młodych Kucharzy dla Planety.

Poniżej znajdziesz miejsce, aby je podpisać i zobowiązać się do ich przestrzegania.

Ale nie śpiesz się z podpisem! Najpierw dobrze przeczytaj następne strony, aby wiedzieć, do czego się zobowiązujesz! Zdecyduj, czy je podpisać, wyłącznie, gdy skończysz czytać ten magazyn i odpowiesz poprawnie na pytania z testu.

Jako reprezentant i świadek Klubu **MŁODYCH KUCHARZY** dla Planety, zobowiązuję się osobiście i wraz z rodziną do:

- kupowania tylko tego, co jest potrzebne i wybierania najlepszych produktów dla mojego zdrowia i dla całej planety;
- przechowywania kupionego jedzenia w taki sposób, aby nie zmarnować nawet jednego kęsa;
- gotowania w taki sposób, aby podawać do stołu smaczne posiłki zachowując ich wartości odżywcze;
- postrzegania wszystkich tych czynności jako okazji do spędzania wspólnie czasu, utrzymywania więzi i przyjaźni;
- opowiadania wszystkim o sposobach postępowania dotyczących zrównoważonego spożycia żywności.

Podpis

.....

ABY WYGRAĆ NALEŻY OBRAĆ CEL

Tym razem nie na boisku i nie tylko jeden! Istnieje aż 17 celów, których wszystkie państwa świata muszą przestrzegać, aby osiągnąć zrównoważony rozwój.

W Internecie dostępne są wszystkie informacje na ten temat, wystarczy wpisać, obojętnie w którym kraju, "SDGs ONU 2030"!

SDGs to Sustainable Development Goals, po polsku: cele zrównoważonego rozwoju. Do 2030 r., musimy spóbować osiągnąć wszystkie 17 celów.

JEŚĆ I NIE MARNOWAĆ

Ważny jest cel nr 2 „Zero głodu”.

Setki milionów ludzi na świecie nie ma jeszcze wystarczająco dużo jedzenia. Kto ma go w nadmiarze, musi zobowiązać się do jego niemarnowania!

Nasze codzienne zachowania mogą wpłynąć na osiągnięcie wielu celów zrównoważonego rozwoju: 6 > higiena, 7 > czysta energia, 12 > odpowiedzialna konsumpcja, 13 > obrona klimatu, 14 > poszanowanie życia w morzu, 15 > poszanowanie życia na lądzie.

Nie zapominajmy o celach: 16 > pokój i 17 > partnerstwo na rzecz celów!





Cześć,

zrobicie dla nas trochę miejsca w klubie?

Jesteśmy trójką zaangażowanych naukowców wspierających, tak jak Wy, bardziej zrównoważoną kuchnię, gdzie nie marnuje się żywności!

Od małości bawiliśmy się robiąc bałagan w kuchni, następnie uczyliśmy się przedmiotów ścisłych, które potrzebne są do kontrolowania, aby na nasze stoły trafiały najlepsze, naturalne produkty bez szkody dla środowiska. Zostaliśmy biologami, chemikami, fizykami... Dzięki przeprowadzanym przez nas badaniom, rodzą się nowości, które mogą być bardzo, ale to bardzo interesujące!

Nowe technologie powstałe w celu wspierania organizacji zakupów, przechowywania i gotowania. Należą do nich narzędzia wykorzystywane w kuchni, które stają się coraz bardziej przyjazne środowisku - wpływają na zmniejszenie marnowania żywności (a zatem zasobów naturalnych) i mniejsze zużycie energii (ograniczając emisję gazów do atmosfery).

Teraz opowiemy Wam o jednym z najnowszych odkryć, a następnie Wasza kolej na naukę - znalezienie innych pomysłów i rozwiązań!

CO JEŚĆ DLA NASZEGO ZDROWIA I DLA PLANETY

Czy rozumiały jest dla Was rysunek w kształcie podwójnej piramidy o różnych poziomach? Pierwsza po lewej, wskazuje rodzaj produktów, które warto jeść codziennie. Im wyżej i mniej miejsca w piramidzie zajmuje żywność, tym rzadziej powinno się ją jeść. Druga piramida jest odwrócona, wskazuje jaką część środowiska zajmuje żywność biorąc pod uwagę jej wpływ na zużycie wody, gruntu i czystego powietrza. Nazywa się ją „śladem”, czyli znakiem, który zostawia na planecie. Obie piramidy są ze sobą powiązane. Np. czerwone mięso

wołowe. Jeśli jemy mało czerwonego mięsa, dobrze wpływamy na nasze zdrowie i na Ziemię. Odwrotnie, owoce powinny być jedzone częściej, ponieważ zostawiają mały ślad na planecie!



WSZYSCY NA EXPO!

EXPO to nazwa wyjątkowej wystawy, która przyciąga państwa i firmy z całego świata, aby podsumować w jaki sposób można rozwiązać problem dotyczący wszystkich mieszkańców Ziemi. Kto nie pamięta wystawy EXPO 2015 zadedykowanej właśnie żywności?!

Następna wystawa EXPO 2020 zgromadzi wszystkich w Dubaju, aby kontynuować rozmowy na temat przyszłości i zrównoważonego rozwoju. Hasłem przewodnim tej EXPO będzie „Connecting minds, creating the future”: połączenie wiedzy wszystkich, aby budować wspólną przyszłość. Nie wydaje Ci się to dobrym pomysłem?



PRZYJACIELE KLUBU: KUCHENKA MIKROFALOWA

Szanujący się Klub, pełny rzeczy do odkrycia i zadań do wykonania... taki jak nasz Klub Młodych Kucharzy dla Planety, potrzebuje sprzymierzeńców!

A w kuchni znajdziemy ich wielu: Iśniące urządzenia o tysiącach możliwości przechowywania i gotowania; mądrość smacznych przepisów do jedzenia w zdrowy sposób i bez marnowania żywności; rodzina i przyjaciele, z którymi spędza się wyjątkowe chwile.

Poznajmy lepiej naszych przyjaciół.

Wynaleziono już kuchenkę mikrofalową, która umie czytać i sama postępować według instrukcji, aby przygotować smaczną pizzę! Oto idealny przykład wspaniałych wyników, które otrzymuje się, gdy spotykają się inteligencja, technologia i dobra kuchnia.



Jak kupować

Gotowy na pierwszą misję Klubu? Zacznijmy od zakupów! Oto co musimy zrobić: uzupełnijmy listę zakupów po uprzednim sprawdzeniu czego brakuje i czego potrzebujemy. Pójdźmy do supermarketu z torebkami wielokrotnego użytku, np. z płótna, trzymajmy listę w ręku i przestrzegaj-

my jej. Pozwólmy sobie na małe wyjątki, ale jedynie widząc coś zachęcającego o czym nie myśleliśmy, a co jesteśmy pewni, że zużyjemy... Dajmy, jeśli to możliwe, pierwszeństwo produktom lokalnym i sezonowym. Kontrolujmy etykiety, aby sprawdzić w szczególności daty ważności!

Oczywiście, zakupów nie robi się samemu. To szczególne chwile, które spędza się z innymi, aby ich nie zmarnować. Spróbuj, wyjaśnimy Ci jak **na stronie 12**.

Produkty i producenci

Chcesz zobaczyć bezpośrednio skąd pochodzi żywność, którą jesz? Poszukaj w Internecie najbliższej farmy edukacyjnej otwartej dla zwiedzających! Jeśli nie ma żadnej blisko Ciebie, warto zaplanować jakąś wycieczkę.

Piękny zapach dojrzałego owocu

Jedzenie owoców dobrze wpływa na zdrowie, ale nie będziesz mógł zjeść zebranej wcześniej zielonej pomarańczy lub maliny, bo nigdy nie dojrzewają one w domowych warunkach! Natomiast inne produkty, takie jak jabłka, gruszki lub pomidory, kupione lub zebrane nawet niezupełnie dojrzałe, umieszczone w domu w pokojowej temperaturze, idealnie dojrzeją. Gotowi na jedzenie ze smakiem!

Przyjaciele Klubu: ekstraktor

Jeśli masz ekstraktor, możesz przygotować soki z owoców i warzyw wykorzystując wszystkie resztki; skórki możesz przemienić w krem, a soję, ryż, migdały, owies lub orzechy w mleko roślinne... Smacznego!



Pewnego razu...

Pani Piotrowa, bohaterka bajki La Fontaine'a, to kobieta, która bardzo liczyła na dochód ze sprzedaży mleka. Niestety, pewnego razu, dzban potłukł się i mleko się wylało. Stąd pochodzi przysłowie: „nie warto płakać nad rozlanym mlekiem”! Jeśli raz zmarnuje się jedzenie, nie ma już powrotu!

>>> Zobacz z jaką ostrożnością na obrazie holenderskiego malarza Vermeera, bohaterka przelewa mleko. Prawdopodobnie przygotowuje zupę z chleba i mleka na śniadanie. Świetny pomysł na wykorzystanie czerstwego chleba.

Poszukaj przepisu i przygotuj ją w domu.



Zanim pójdziesz do supermarketu

Aby nie marnować papieru, listę zakupów można zrobić na tablicy albo na papierze pochodzącym z recyklingu, może na białej części wcześniej używanej kartki... Na kartce, którą można przykleić do lodówki, wypisz produkty przechowywane w zamrażarce wraz z datą ich zamrożenia.

Albo w wersji cyfrowej...

Za pomocą darmowej aplikacji, możemy podyktować smartfonowi listę zakupów na noworoczny obiad i udostępnić ją dziadkom, tak aby rozdzielić obowiązek zrobienia zakupów. Jeśli powiecie smartfonowi co jest w lodówce, aplikacja da Wam znać, gdy produkty będą się kończyć lub będzie zbliżał się ich termin ważności.

Parę słów o opakowaniach

Pakowane produkty mają etykietkę, która zawiera wszystko to, co trzeba wiedzieć o zawartości produktu: wagę, składniki, pochodzenie, termin ważności świeżych produktów, najlepszy termin spożycia dla ryżu i puszek... Ale etykietka i opakowanie mają również inny cel: przyciągać uwagę kolorami, kształtem, zdjęciami i, coraz częściej, informować o zgodności zawartości ze środowiskiem.

Opakowania przeciw marnowaniu żywności

Oto pomysły, które pomagają oszczędzać żywność:

- dla osób, które są roztargnione lub nie umieją czytać wymyślono etykietki zmieniające kolor po otwarciu produktu, w miarę zbliżającego się terminu ważności;
- aby usprawnić segregację śmieci, na wielu etykietkach wskazany jest rodzaj materiału;
- poszukuje się kształtu i materiałów opakowań bardziej przyjaznych dla środowiska, aby ułatwić proces recyklingu.



Spróbuj swoich sił

O czym powinieneś pamiętać idąc na zakupy?

- ☐ O sprawdzeniu co jest w spiżarni i zrobieniu listy zakupów.
- ☐ O wyrzuceniu pozostałej żywności.
- ☐ O skończeniu pracy domowej.

Co trzeba czytać przed kupieniem produktu?

- ☐ Ulotkę z promocjami.
- ☐ Etykietkę.
- ☐ Gazetę.

Który owoc nie dojrzeje jeśli zostanie zebrany zielony?

- ☐ Jabłko.
- ☐ Gruszka.
- ☐ Pomarańcza.

Jak przechowywać

Dobrze, misja zakupy wykonana! Teraz wszystkie dobre rzeczy, które kupiliśmy, zaniesiemy do domu i będziemy je traktować w odpowiedni sposób. Przechowywanie jest przeciwne marnowaniu żywności? Tak, ale tylko, gdy przestrzega się zasady FiFo, czyli *First in; First out*. Po polsku, „pierwsze wchodzi - pierwsze wychodzi”. Właśnie, zanim zrobisz zaku-

py, sprawdźłeś produkty, które miałeś w domu i jaki był ich termin ważności. Teraz, kiedy wyjmiesz zakupy, nowe opakowanie makaronu, powinno być postawione z tyłu starej paczki! To samo dotyczy mleka w lodówce, lodów w zamrażarce, owoców w koszyku. Najpierw trzeba zjeść produkty z krótką datą ważności, unikając przeterminowania się jedzenia.

Nieżyty ogień...

Czas kolacji. Jeśli weźmiemy ze spiżarni puszkę groszku, mamy gotowy podwieczorek. Za taką wygodę, należy podziękować cukiernikowi, francuskiemu kucharzowi - Nicolasowi Appertowi. Na początku XIX w., odkrył możliwość przechowywania żywności w szklanych, dobrze zamkniętych słoikach, które trzeba było gotować w garnku z wodą przez określoną ilość czasu, aby zniszczyć szkodliwe mikroorganizmy!

Taki proces **sterylizacji żywności** używany jest również w domu, na przykład robiąc dżem. To ważna chwila, którą trzeba spędzić wspólnie, aby jej nie zmarnować. Skorzystaj z niej **na stronie 12**.

Przyjaciele Klubu: lodówka

Mikroorganizmy, które szkodzą żywności boją się, poza wysoką temperaturą, również niskich temperatur.

Od starożytności, innym sposobem dłuższego przechowywania żywności, był śnieg i lód zbierany w konstrukcjach zwanych „lodownią”. Nawet dzisiaj, świeżo złowione ryby są przechowywane w lodzie. Historia żywności zmieniła się zupełnie wraz z wynalazkiem, prawie dwa wieki temu, innowacyjnej maszyny z płynem chłodzącym!

Nauka o próżni

Żywność pochodzenia nieroślinnego przechowywana w chłodzie konserwuje się dłużej, jeśli jest pakowana „próżniowo”. Szynka w plasterkach, na przykład, nie ściemnieje jeśli odpowiednia maszyna wyeliminuje powietrze z opakowania, w którym jest przechowywana.

W rzeczywistości, ciemny kolor spowodowany jest obecnością tlenu: zjawisko nazywa się „utlenianiem”. Bez powietrza przechowywane są również produkty np. porcjowany ser. W spiżarni, ryż przechowywany w opakowaniach próżniowych, nie ryzykuje, że zostanie zaatakowany przez mole. Uważajmy jednak na terminy ważności: szkodliwe mikroorganizmy nie umierają, tylko powoli się namnażają. Plasterki sera pozostawiony zbyt długo w opakowaniu próżniowym, spleśnieje!

Pewnego razu...

W Święta Bożego Narodzenia, w trakcie przygotowań ciastek, opowiada się bajkę o piernikowym ludziku, który szybko ucieka, aby nie zostać zjedzonym, śpiewając następującą rymowaną „Biegnę, biegnę tak szybko jak potrafię/ Babcia mnie goni, ale jestem piernikowy ludzik i nikt mnie nie złapie!”. Właśnie on zainspirował postać Ciastka, piernikowego ludzika, wielkiego przyjaciela Shreka.

>>> Przepis na jego przygotowanie jest bardzo prosty, a jeszcze prostszy i bardziej przydatny jest ten, na zrobienie ciasta z okruszków, używając pokruszonych herbatników. **Znajdź przepis i przygotuj je w domu.**

Królowa przechowywania

Lodówka reprezentuje najwygodniejszy, najszybszy, najbardziej wydajny system konserwacji łatwo psującej się żywności, utrzymując wszystkie jej właściwości odżywcze, zapach i smak. W każdym domu jest nieocenionym akcesorium jak łóżko, drzwi, okna...

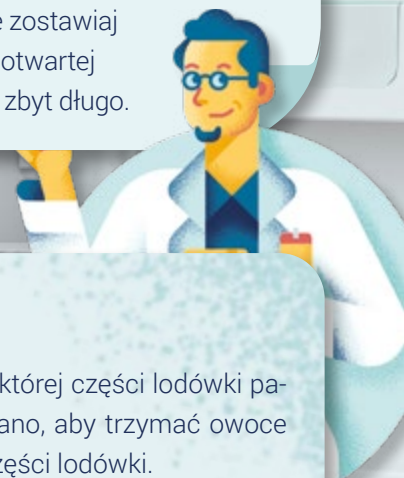
W rzeczywistości, lodówka to „pani techniczna” z dużą ilością wiedzy i w stałym rozwoju. Zatem patrz na nią i używaj jej z szacunkiem, na który zasługuje!

Green jak środowisko

Lodówka sama w sobie zużyłaby mało energii, ale będąc włączona w dzień i w nocy, w ciągu roku, jest najbardziej energochłonnym urządzeniem w domu, pokonanym jedynie przez elektryczny bojler. Ważne jest zatem, aby wybrać wydajną lodówkę. Wystarczy czytać etykietkę, obowiązującą w całej Europie dla wszystkich sprzętów gospodarstwa domowego. Różne, zawarte w niej informacje podsumowane są za pomocą „klasy efektywności energetycznej”, która zaczyna się od tej najniższej, o kolorze ognistej czerwieni (pomocy, zużywa za dużo energii!), do najwyższej, A+++, o kolorze pełnej zieleni.

Mniejsze zużycie a dobra wola

Aby ograniczyć zużycie energii elektrycznej, lodówka musi znajdować się daleko od źródeł ciepła (jak piecyk lub kuchenka). Potrzebuje również innych „nie”: - nie wkładaj do niej nie wystudzonej żywności; - nie wkładaj do niej zbyt wiele rzeczy; - nie otwieraj zbyt często i, szukając czegoś, nie zostawiaj jej otwartej na zbyt długo.



Inteligentny wróg marnowania żywności

Na przykład, jaka temperatura panuje zazwyczaj w lodówce dla serów i nabiału? 4-5°C. W której części lodówki panuje taka temperatura? W wyższych i środkowych częściach. Jakie rozwiązanie opracowano, aby trzymać owoce i warzywa w wyższych temperaturach, 7/10°C? Prawda, szufladę umieszczono w dolnej części lodówki.

A mięso i ryby, które potrzebują niższych temperatur, 0/2°C, gdzie chcą, aby je włożyć? Tuż nad szufladą, ponieważ lodówka wie, że ciepło unosi się do góry, do miejsca, w którym umieściłeś nabiał! To nie wszystko. Istnieją lodówki jeszcze bardziej inteligentne, z „szóstym zmysłem”, które rozmawiają z Tobą poprzez technologię cyfrową. Na przykład, możesz uprzedzić je za pomocą smartfona, że wracasz do domu z mrożonką, a one obniżą temperaturę w zamrażarce!

Spróbuj swoich sił

Sól, od starożytności, jest używana do przechowywania ryb, mięsa i warzyw (np. kaparów). Przeprowadź eksperyment, aby zrozumieć co dzieje się, gdy świeża żywność ma kontakt z solą. Weź ziemniaka albo okrągłą cukinię.

Przekrój na połowę i wydrąż środek. Włóż do wydrążenia łyżeczkę soli i obserwuj. Co stanie się po godzinie lub dwóch?

Jak gotować

Zaczynamy gotować! Istnieją składniki do mieszania, gotowania i przekształcania, nowe smaki do spróbowania, inni, kuchenni sprzymierzeńcy do odkrycia i wyjątkowe chwile do przeżycia! W przeszłości, gotowano w garnkach powieszonych nad kominkiem. W erze cyfrowej, zajmują się tym roboty do gotowania? Częściowo tak. Małe, wszechstronne urządzenia gospodarstwa domowego, nazywają się „robotami kuchennymi”. W dzisiejszych czasach, kuchnia to spis

zaprogramowanych technologii do samodzielnego gotowania, jak kuchenka mikrofalowa albo, posiadająca możliwość zdalnego dostosowywania temperatur, zamrażarka. Nowe elektryczne płyty grzewcze („indukcyjne”) sterowane są za pomocą palca, jakby to była klawiatura komputera, bez ryzyka poparzeń: rozgrzewają jedynie garnek! Nigdy więcej kucharzy? Ależ nie, kreatywność i jej wyniki zależą od Ciebie.

Przodek robotów

Pomysł pierwszego człowieka mechanicznego znajduje się w notatkach Leonarda da Vinci, który wymyślił robota - rycerza z dużą zbroją i włócznią, napędzanego trybikiem poruszającym za pomocą sznura. Według niektórych uczonych, Leonardo mógł zaprojektować również inne roboty, zatem, dlaczego nie robota - kucharza zdolnego przygotować najlepsze przysmaki dla swojego wynalazcy - takomczucha.

Kuchnia, zorganizowane laboratorium

Nieważne, czy Twoja kuchnia jest duża, czy mała, masz wszystko pod ręką? W domowej kuchni nic nie jest improwizowane. Kuchenka, lodówka, zlewozmywak, piecyk, kuchenka mikrofalowa, stół do pracy z małymi sprzętami gospodarstwa domowego, szafa i szuflady na garnki i sztucce, pojemniki do segregowania metalowych, aluminiowych, papierowych, plastikowych i szklanych odpadów, pojemnik na niesegregowane i biodegradowalne odpady. Jeśli masz do dyspozycji balkon, możesz zostawić w torebce na śmieci biodegradowalne odpadki z mięsa, ryb, sera lub wędlin i kontynuować „laboratorium” na zewnątrz, przemieniając pozostałe resztki roślinne w „kompost”, świetną ziemię dla roślinek.

Organizacja kompostu to ważna chwila, do spędzenia razem, aby jej nie stracić. Spróbuj go przygotować, nie strać takiej okazji **na stronie 13**.

Pewnego razu...

Pinokio - kukielka, główny bohater opowiadania Carla Collodiego przetłumaczonego na całym świecie, podczas każdej swojej przygody zmagają się z głodem, tak dużym, że na początku opowiadania pożera nawet skórki i ogryzki gruszek, które wcześniej wyrzucił. Na odwrót, Kot i Lis, dwójka oszustów, ciągle się obżerają. W gospodzie Pod Czerwonym Homarem, Kot zjadł: „trzydzieści pięć kielb z sosem pomidorowym i cztery porcje flaczek z serem. Nadto, ponieważ musiał odzyskać siły, cztery razy dokładał sobie masła i sera!”. Lis „musiał się zadowolić małym zajęcem otoczonym tuzinem młodych, kruchych kurcząt. Później zjadł kilka kuropatw, kilka bażantów, kilka królików i tuzin żab i jaszczurek.”

>>> Pinokio wpadł na dobry pomysł na oszczędzanie żywności, zabrakło mu jedynie odpowiedniego przepisu! Właściwie, ze skórek z jabłek i gruszek można zrobić wysmienity, bogaty w witaminy dżem, idealny na śniadanie i do ciasta.

Poszukaj przepisu i przygotuj go w domu.

Higiena w kuchni

Aby żywność była naprawdę bezpieczna, trzeba przestrzegać higieny osobistej, narzędzi i środowiska, w którym się gotuje. Restauracje są poddawane regularnym kontrolom sanitarnym, aby sprawdzić ich higienę. Również w domu trzeba przestrzegać niektórych prostych zasad. Pierwsza to mycie rąk przed i po kontakcie z jedzeniem, zarówno podczas jego przygotowań, jak przed i po posiłku.

Przyjaciele Klubu: zmywarki

Maszyna taka jak „zmywarka” jest dość droga, ale jeśli porównamy jej pracę ze zmywaniem ręcznym, pozwala zaoszczędzić wodę. Nowoczesne zmywarki klasy A+++ są energooszczędne. Kto z nich korzysta musi uważać, aby używać ich przy pełnym załadunku. Aby chronić je od brzydkich zapachów lub grzybów spowodowanych pozostałą wilgocią, najlepsze marki mają funkcję czyszczenia antybakteryjnego.

Właściwości odżywcze a smak

Wydajne gotowanie pozostawia niezmienną wartość odżywczą, witaminy i minerały obecne w żywności, dodając smak i zapach każdemu produktowi. Kucharz - ekspert wie, jak każdy sposób gotowania wpływa na smak końcowy. Na przykład, wiesz, że smak ziemniaka zmienia się w zależności od tego, czy był gotowany na parze, smażony w oleju w formie pałeczek lub plasterków, pieczony w piekarniku lub w mikrofalach!

Szybkość a oszczędność energii

Gotowanie w kuchence mikrofalowej pomaga zmniejszyć czas gotowania żywności, zachowując jak najlepiej jej właściwości odżywcze i zmniejszając zużycie energii. Rzeczywiście, nie potrzebuje tyle energii co piekarnik, aby nagrzać środowisko, w którym funkcjonuje. Kuchenki mikrofalowe działają bezpośrednio na wnętrze żywności. Dzięki funkcjom grill i termoobiegu, można uzyskać również, jeśli macie taką potrzebę, chrupiącą skórkę.



Spróbuj swoich sił

Masz do dyspozycji talerz makaronu pozostawionego z obiadu i jajko. Czego jeszcze potrzebujesz, żeby zrobić wyśmienity omlet? Jak go szybko ugotować w mikrofalach? Jeśli potrzebujesz pomocy, poproś kogoś o nią i dokończ podany poniżej przepis.

Składniki: pozostały makaron, 3 jajka, sól, .

W miseczce ubij z odrobiną .

Dodaj parmezan i .

Wymieszaj i gotuj.

Wyjątkowe chwile!

ZRÓBMY WSPÓLNIE ZAKUPY

Poświęć trochę czasu na zrobienie zakupów z dziadkiem, aby pomóc mu wybrać produkty, czytać etykiety, napełnić wózek, nieść torby z zakupami... Zrobienie zakupów z dziadkami jest okazją do wysłuchania opowieści o żywności z dawnych czasów i odkrycia, jak zmieniło się życie w kuchni.

Opowiedz za pomocą rysunku lub zdjęcia o Twojej wyjątkowej chwili.

PRZECHOWUJMY RAZEM

Dżem pozwala nam poczuć smak owoców również poza sezonem. Dlaczego nie spróbować zrobić go wspólnie ze świeżych i dojrzałych owoców zebranych prosto z drzewa lub kupionych na rynku? Trzeba je umyć, wyjąć nasionka i pestki, ugotować z cukrem i sokiem z cytryny, aż do stężenia. W tym momencie, należy włożyć go do czystych słoików, dobrze je zamknąć i gotować, tak jak nauczał Nicola Appert!

Opowiedz za pomocą rysunku lub zdjęcia o Twojej wyjątkowej chwili.

PRZYGOTUJMY RAZEM KOMPOST

Aby przygotować kompost na balkonie przynieś doniczkę z terakoty wraz ze spodkiem i przygotowaną torebkę ziemi. Włóż na dno trochę ziemi, a na górze połóż resztki owoców, warzyw, fusy z kawy lub skorupki z jajek. Przykryj wszystko małą ilością ziemi, dodając nagromadzone odpadki jedzenia, za każdym razem mieszając i kontrolując, czy mieszanka jest lekko wilgotna. Aby uniknąć ingerencji insektów, możesz przykryć wszystko płótnem lub tekturą, pozostawiając dostęp powietrza. Gdy doniczka będzie pełna, odłóż powstały kompost (żeby „odpoczął” i „dojrzał”), a w międzyczasie, przygotuj drugi. Ziemia powstała z rozkładu jedzenia będzie idealna do posadzenia truskawek!

Opowiedz za pomocą rysunku lub zdjęcia o Twojej wyjątkowej chwili.

RUSZAJMY SIĘ RAZEM

Ile musimy się ruszać, aby pozostać w formie i zdrowiu? Według Światowej Organizacji Zdrowia, co tydzień trzeba poświęcić średnio przynajmniej 150 minut na umiarkowaną aktywność fizyczną. Nie ma nic lepszego niż robienie tego razem: schodzimy po schodach zamiast wsiadania do windy; idziemy pieszo do szkoły i na zakupy; pedałujemy na rowerze aż do parku. W świąteczne, słoneczne dni możemy grać w piłkę, siatkówkę, koszykówkę lub bawić się w chowanego!

Opowiedz za pomocą rysunku lub zdjęcia o Twojej wyjątkowej chwili.

NIE MARNUJMY CHWIL

Wraz z czwartą edycją darmowej, międzynarodowej inicjatywy edukacyjnej „*Nie marnujemy chwil*”, Whirlpool Corporation podtrzymuje zaangażowanie w uwrażliwienie młodych pokoleń na wartość jedzenia i wagę jego niemarnowania. Cel to dostarczenie szkołom narzędzi dydaktycznych, z których mogą korzystać nauczyciele, zwracając uwagę na poruszany przez FAO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) od dawna temat: 1/3 żywności jest wyrzucana.

Ten album- czasopismo

PRZYGODY W KUCHNI, czasopismo, zabierane przez każde dziecko do domu, jest okazją do uświadamiania, również w rodzinie, wagi ekonomicznej, społecznej, środowiskowej tego, co kupujemy i nadawania wyjątkowości wspólnie spędzonym chwilom w kuchni.

W szkole

W szkole, „**NIE MARNUJMY CHWIL**” przewija ścieżkę dydaktyczną podzieloną na trzy obszary, do których należą również **Przygody w kuchni**: kupowanie, przechowywanie i gotowanie żywności.

Talent Kitchen -

kuchenne opowieści o tym, jak nie marnować żywności

Na zakończenie, wszystkie klasy proszone są o zaprezentowanie, czego się nauczyły, za pomocą kreatywnych prac końcowych. Wszystkie dzieci mogą uczestniczyć i wzbogacić pracę klasową krótkimi opowiadaniem o ich doświadczeniach w rodzinie. Whirlpool Corporation zaprasza wszystkie rodziny do wsparcia dzieci w tej drodze, wysyłając na konkurs edukacyjny wiele „świadectw” chwil, które są ważne.

Nagrody

1° Najlepszego z najlepszych

4.000 zł

2° Równorzędnie sklasyfikowanych na drugim miejscu

2.000 zł dla każdego zwycięzcy

Wspólna nagroda

Klasy, które wezmą udział w konkursie będą uczestnikami solidarnej akcji: w ich imieniu, firma Whirlpool złoży darowiznę organizacji *Food Bank Foundation* (Fundacja Bank Żywności ONLUS), która walczy z marnotrawieniem żywności rozdając nadwyżki jedzenia najbardziej potrzebującym.

JESZCZE TROCHĘ MIEJSCA NA OPOWIEŚCI O WYJĄTKOWYCH CHWILACH!!!

Wypełnijcie to miejsce zdjęciami, rysunkami lub opowiadaniem o rodzinnej kuchni! Następnie oddajcie Waszą kopię Przygód w kuchni nauczycielowi, aby podzielić się nimi z klasą. Po zajęciach, zanieście je do domu, aby zachować Wasze wyjątkowe chwile!

Odpowiedzi do testu

ZAKUP

O czym powinieneś pamiętać idąc na zakupy?

- **O sprawdzeniu co jest w spiżarni i zrobieniu listy zakupów**

Co trzeba czytać przed kupieniem produktu?

- **Etykietkę**

Który owoc nie dojrzeje jeśli zostanie zebrany zielony?

- **Pomarańcza**

PRZECHOWYWANIE

Wgłębienie wypełniło się wodą z ziemniaka/cukini. Zjawisko to nazywa się osmozą. Mikroorganizmy, które niszczą żywność potrzebują wilgoci, aby się rozmnożyć. Odciągając część wody z jedzenia za pomocą soli, żywność przechowuje się dłużej.

GOTOWANIE

Składniki: pozostały makaron, 3 jajka, sól, **PARMEZAN**.

W miseczce ubij **JAJKA** z odrobiną **SOLI**. Dodaj parmezan i **MAKARON**.

Wymieszaj i ugotuj.

NIE MARNUJMY CHWIL

Projekt edukacyjny o zrównoważonym
spożyciu żywności

Śledź nas na
www.niemarnujmychwil.com