



*Mniej*  
**MARNOWANIA**  
**ŻYWNOŚCI,**  
*więcej pyszności*



# MAŁE WYSIŁKI, *ogromne efekty*

## Twój przewodnik po redukcji marnowania żywności w domu

Małe działania mogą mieć duży wpływ. Naszą misją jest zminimalizowanie marnowania żywności, gdzie tylko możemy. Niezależnie od tego, czy twoje pieczywo traci świeżość, czy warzywa tracą chrupkość, odrobina wyobraźni może wydobyć ich doskonały smak! Ten przewodnik pomoże ci zmniejszyć marnowanie żywności, odkryć nowe, pomysłowe przepisy, planować z wyprzedzeniem i robić zakupy w sposób bardziej zrównoważony.



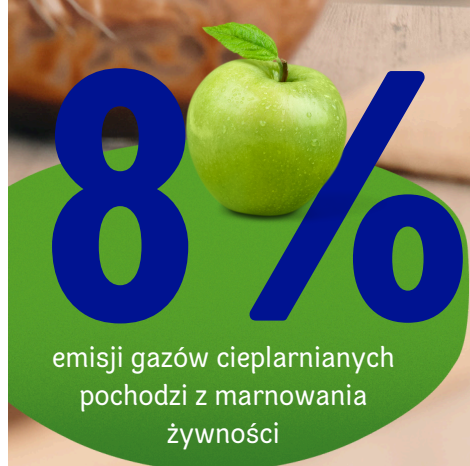
### Co zawiera ten przewodnik?

O marnowaniu żywności	3
11 wskazówek i trików dotyczących marnowania żywności	6
5 pomysłów na przepisy z resztek	11



## Marnowanie żywności: Dlaczego to taki problem?

Kiedy dobra żywność nie zostaje zjedzona i jest wyrzucana, staje się odpadem. Przyczynia się to do około 8% globalnych emisji gazów cieplarnianych. Niepotrzebne marnowanie żywności może wystąpić z powodu nadmiernych zakupów, niewłaściwego przechowywania lub po prostu gotowania zbyt dużej ilości. Marnując żywność, tracimy wartościowe posiłki, marnujemy zasoby potrzebne do produkcji żywności (jak energia i woda) oraz przyczyniamy się do emisji gazów cieplarnianych, gdy jedzenie rozkłada się na wysypiskach.





## Dlaczego dobra żywność jest marnowana?

Od pola do stołu, marnowanie żywności następuje na każdym etapie jej podróży:

- Na farmie: Plony mogą zostać nie zebrane, ponieważ wyprodukowano ich zbyt dużo lub nie spełniają one wymogów estetycznych.
- W fabrykach: Podczas przetwarzania, część żywności może nie trafić do sprzedawców detalicznych z powodu wielkości lub wyglądu.
- W sklepach: Supermarkety czasami wyrzucają żywność, która zbliża się do daty ważności – nawet jeśli wciąż jest dobra do spożycia.
- W naszych domach: 60% marnowania żywności ma miejsce w domach. Czasami kupujemy więcej niż potrzebujemy, zapominamy, co jest w lodówce, lub gotujemy za dużo.

4%



całej wyprodukowanej na świecie żywności jest marnowane



## Misja Dr. Oetkera w redukcji marnowania żywności

Chociaż marnowanie żywności występuje w całej naszej branży, jesteśmy zaangażowani w wprowadzenie zmian! W oparciu o cele naszej Karty Zrównoważonego Rozwoju, dążymy do zmniejszenia marnowania żywności generowanego w trakcie naszej produkcji i w magazynach poprzez:

# 25%



O tyle chcemy zredukować marnowanie żywności do 2025 roku

### Wydajną produkcję:

Doskonalenie naszych procesów w celu zmniejszenia odpadów.

### Inteligentne zarządzanie zapasami:

Poprawa zarządzania zapasami, aby uniknąć nadprodukcji.

### Donacje żywności:

Współpraca z Too Good To Go, aby zaoferować konsumentom dostęp do dobrej żywności.

### Wsparcie charytatywne:

Współpraca z organizacjami charytatywnymi w celu przekazania nadwyżek żywności.



# 11 WSKAZÓWEK I TRIKÓW,

*jak zmniejszyć zjawisko marnowania żywności*

Gotowy na trochę kuchennej magii? Pomożemy ci ze wskazówkami i trikami, jak utrzymać świeżość żywności, stworzyć kreatywne plany posiłków i przekształcić resztki w pyszne dania.

## Kupuj z głową

**1.** Aby zmniejszyć ilość odpadów w domu, warto podjąć kilka działań. Przede wszystkim unikaj kupowania zbyt dużej ilości produktów, nie robiąc zakupów na głodnego i koncentrując się na tym, co naprawdę potrzebujesz. Dodatkowym efektem ubocznym będzie oszczędność pieniędzy i ograniczenie impulsywnych zakupów. Możesz także zaplanować posiłki na cały tydzień, zapisując ile i dla kogo masz zamiar gotować oraz jakie składniki będą potrzebne. Przed udaniem się do sklepu spożywczego, poświęć kilka minut na sprawdzenie, co już masz w domu i sporządź listę zakupów opartą na tym, co naprawdę jest potrzebne.



## Sprawdzaj swoją żywność

Jak rozpoznać, czy jedzenie naprawdę się zepsuło? Daty „należy spożyć do” oznaczają, do kiedy produkt jest bezpieczny do spożycia. Daty „najlepiej spożyć przed” dotyczą jakości jedzenia – po tej dacie produkt nadal może być przydatny do spożycia. Używaj swoich zmysłów: wzroku, węchu i smaku, aby sprawdzić, czy jedzenie nadal nadaje się do spożycia.



## Odkrywaj przepisy online

# 3.

Nie wiesz, co zrobić z przypadkową mieszanką jedzenia w lodówce? Dr. Oetker oferuje wiele smakowitych przepisów, które pomogą ci w pełni wykorzystać resztki składników. Sprawdź niektóre z naszych ulubionych w tym przewodniku lub po prostu wyszukaj „przepisy na resztki jedzenia” na naszej stronie internetowej.



## Mrożenie dla świeżości

Przechowuj jedzenie w zamrażarce, aby zachować jego świeżość na miesiące! Jeśli masz resztki lub składniki zbliżające się do daty ważności, wrzuć je do zamrażarki. Mrożenie przedłuża żywotność wielu produktów spożywczych, pozwalając ci cieszyć się nimi później bez ryzyka zepsucia. Możesz zamrażać szeroki wachlarz produktów, od warzyw, świeżego mięsa i ryb po koktajle i jogurty. Szpinak, brokuły, fasolka szparagowa, szparagi i dynia piżmowa to warzywa, które doskonale nadają się do zamrażania. Z drugiej strony, warzywa o wysokiej zawartości wody, takie jak ogórek, kapusta i sałata, mają tendencję do rozmaczania po rozmrożeniu. Podobnie jest z owocami – podczas gdy owoce o wysokiej zawartości wody, jak arbuz, jabłka i gruszki, często stają się papkowate w zamrażarce, jagody, ananas i banany doskonale znoszą zamrażanie. Jednym z najlepszych sposobów na kontrolę swoich zamrożonych produktów jest etykietowanie opakowań, z podaniem nazwy produktu oraz daty, kiedy produkt został ugotowany lub zamrożony. Chociaż zamrażanie teoretycznie może przedłużyć trwałość produktu w nieskończoność, niektóre produkty z czasem tracą smak i konsystencję. Dlatego warto sprawdzić, jak długo można przechowywać każdy produkt w zamrażarce, aby zachować jego najlepszą jakość.

# 4.



## Śledź swoje odpady

# 5.

Wyrzucanie pieniędzy nie ma sensu. A jednak, kiedy marnujemy jedzenie, to właśnie robimy! Użyj aplikacji do śledzenia kosztów marnowanej żywności lub sporządź własną miesięczną listę wszystkiego, co wyrzucasz. To otwiera oczy na to, ile jedzenia marnujemy!

## Wypróbuj słodkie rozwiązania

Każdemu z nas zdarza się czasem zostawić zbyt dojrzałe owoce w koszu na owoce. Pieczenie to fantastyczny sposób na wykorzystanie owoców i warzyw, które są już nieco przejrzałe. Pomyśl o bananowym chlebie, muffinkach z cukinii, cięcie marchewkowym czy szarlotce. Przerabiając resztki na desery, możesz sprawić sobie przyjemność i jednocześnie zapobiec marnowaniu jedzenia.

# 6.



## Urozmaicaj swoje posiłki

Wykorzystaj resztki składników, aby dodać smaku innym potrawom. Aby zużyć resztki jedzenia, dodaj je jako dodatkowe składniki na swojej pizzy Ristorante – warzywa, mięsa czy sery, które masz pod ręką urozmaicą Twój posiłek. Możesz także nauczyć się prostych metod konserwacji, takich jak marynowanie, robienie dżemu czy suszenie resztek w piekarniku.



## Przygotuj pożywną zupę

Masz szufladę pełną warzywnych resztek? Upiecz je i zmiksuj z ziołami oraz przyprawami, aby stworzyć pożywną i aromatyczną zupę. To prosty i smaczny sposób na pełne wykorzystanie tego, co masz w domu.









# 8.



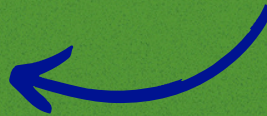
## Przechowuj jedzenie prawidłowo

# 9.

Prawidłowe przechowywanie jedzenia może znacznie wydłużyć jego świeżość. Chleb jest jednym z produktów, które najczęściej są marnowane. Aby w pełni go wykorzystać, powinien być przechowywany w temperaturze pokojowej, w szczelnym woreczku lub pojemniku na chleb – można go również przechowywać w zamrażarce nawet do sześciu miesięcy! Podczas przechowywania owoców i warzyw zwróć uwagę, które rodzaje przechowujesz obok siebie. Niektóre owoce wydzielają etylen, gaz, który może przyspieszać proces dojrzewania sąsiadujących produktów. Trzymaj swoje jabłka, dojrzałe banany i pomidory, które produkują etylen, z dala od wrażliwych na ten gaz świeżych jagód, truskawek, czy borówek.

				
	X	✓	X	X
	✓	✓	✓	✓
	X	✓	X	X
	X	✓	X	X

*Idealnie!*



### Podziel się lub przekazaj na cele charytatywne

Dawanie to korzyść dla wszystkich – pomaga środowisku, wspiera potrzebujących i daje satysfakcję z robienia czegoś dobrego! Jeśli masz nadmiar jedzenia, rozważ podzielenie się nim z sąsiadami, przyjaciółmi i rodziną lub przekazanie go lokalnej organizacji. Nie tylko pomoże to zredukować marnowanie żywności, ale także wesprze swoją społeczność lub pozwoli cieszyć się chwilą przyjemności z bliskimi.

# 10.



## Zorganizuj wspólne przyjęcie

Jako specjalna wskazówka, aby uniknąć marnowania jedzenia, rozważ zorganizowanie przyjęcia, na którym wszyscy dzielą się jedzeniem. To świetny sposób na wykorzystanie resztek i stworzenie pysznych dań z przepisów z tej broszury. Zaprosz przyjaciół i zachęć ich, aby przynieśli swoje własne resztki składników. Razem możecie cieszyć się różnorodnymi posiłkami, upewniając się, że nic się nie zmarnuje. Nie tylko zmniejszycie marnowanie jedzenia, ale także będziecie się świetnie bawić, dzieląc się i delektując nawzajem swoimi kulinarnymi dziełami.

# 11.





## **GOTOWANIE BEZ ODPADÓW**

Wskazówki dotyczące wykorzystania każdej części pożywienia, od korzenia po łodygę.



# CHLEB MARCHEWKOWY

## *z pesto z natki marchewki*

### Do chleba:

250 g marchewek (organicznych)  
250 ml wody  
450 g mąki pszennej typ 550  
1 szaszetka drożdży instant  
Dr. Oetker  
3 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżka soli

### Do pesto:

120 g naci marchewki (organicznej)  
150 g zmielonych migdałów  
350 ml oliwy z oliwek  
125 g sera parmezan  
1 ząbek czosnku  
Sól do smaku  
Świeżo mielony pieprz do smaku

### 1. Przygotowanie:

Umyj marchewki, pokrój je i zagotuj w 250 ml wody. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut, aż będą miękkie. Zmiksuj marchewki na puree i odstaw do ostygnięcia.

### 2. Ciasto:

Wmieszaj mąkę z drożdżami w misce. Dodaj puree marchewkowe, oliwę i sól. Używając miksera, wyrabiaj ciasto przez około 5 minut, aż się uformuje. Posyp mąką, przykryj i pozostaw w ciepłym miejscu, aż ciasto wyraźnie zwiększy swoją objętość (60 minut).

### 3. Pieczenie:

Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Rozgrzej piekarnik do 220°C/ 200°C z termoobiegiem. Przełóż ciasto na posypaną mąką powierzchnię i podziel na pół. Uformuj z każdej części chlebki, złap za końce, skręć i ułóż na blasze. Przykryj ponownie i pozostaw w ciepłym miejscu, aż chleb wyraźnie zwiększy swoją objętość, a następnie piecz przez 15–18 minut i wystudź na kratce.

### 4. Pesto:

Lekko zrumień migdały na patelni nieprzywierającej i odstaw do ostygnięcia na talerzu. Odłóż 50 g migdałów na chrupiące kawałki do pesto. Umyj naci marchewki i osusz. Odetnij dolne łodygi i posiekaj razem z serem parmezan i czosnkiem. Używając blendera, zmiksuj wszystkie składniki, oprócz 50 g migdałów, w misce. Wmieszaj migdały i dopraw solą oraz świeżo mielonym pieprzem do smaku. Pesto można przechowywać w lodówce przez 5 dni lub zamrozić na maksymalnie 3 miesiące.



### Czy wiesz, że?

Natka marchewki zawiera znaczną ilość witaminy K, witaminy C i potasu, co czyni ją cennym dodatkiem do zdrowej diety.



## MAGIA RESZTEK

Przekształć wczorajsze resztki w dzisiejszy przysmak.



# Ciasto czekoladowe z resztkami ciasta

## Do keksówki

(25 x 11 cm):

Odrobina tłuszczu  
Odrobina mąki pszennej

## Do ciasta:

150 g resztek ciasta  
100 g mąki pszennej  
3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia Dr. Oetker  
25 g kakao w proszku  
125 g cukru  
1 saszetka cukru wanilinowego Dr. Oetker  
Szczypta soli  
200 g miękkiego masła lub margaryny  
4 średnie jajka  
4 łyżki mleka  
100 g ciemnej czekolady startej  
125 g polewy czekoladowej Dr. Oetker

## 1. Przygotowanie:

Natłuść i oprószyć mąką formę keksową. Pokrusz resztki ciasta ręcznie. Odłóż 1 łyżkę okruszków do dekoracji. Rozgrzej piekarnik do 180°C/ 160°C z termoobiegiem.

## 2. Ciasto:

Połącz mąkę, proszek do pieczenia, kakao i okruszki w misce. Dodaj pozostałe składniki, z wyjątkiem startej czekolady. Mieszaj krótko na najniższych obrotach, a następnie na wysokich przez 2 minuty, aż masa będzie gładka. Wmieszaj startą czekoladę.

## 3. Pieczenie:

Wlej ciasto do przygotowanej formy keksowej i wygładź wierzch. Umieść ciasto na ruszcie w dolnej części piekarnika. Piecz przez 60 minut. Pozostaw ciasto w formie na 10 minut, a następnie wyjmij i ostudź całkowicie na kratce.

## 4. Dekoracja:

Rozpuść polewę czekoladową, wylej ją na ciasto i udekoruj odłożonymi okruskami.



### Porada dotycząca zrównoważonego rozwoju

Zamiast polewy możesz użyć wszelkich resztek czekolady. Zbierz około 125 g, rozpuść i wylej na ciasto.



## **ZNANE SKŁADNIKI W NOWEJ ODSŁONIE**

**Odkryj nowe części powszechnie znanych składników.**



## ZŁOTY KARAMEL *z łupin bananów*

### Do karmelu:

2 łupiny bananów  
(organiczne)  
250 ml wody  
130 g cukru drobnego  
2 saszetki cukru  
wanilinowego Dr. Oetker

### 1. Przygotowanie:

Umyj i pokrój łupiny bananów na kawałki. Zagotuj 150 ml wody w garnku i gotuj łupiny przez 15 minut na średnim ogniu. Zmiksuj na puree za pomocą blendera ręcznego i przefiltruj przez drobne sitko.

### 2. Gotowanie:

Podgrzej 100 ml wody i cukier na patelni, aż zaczną wrzeć. Gotuj na wolnym ogniu przez 5–6 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodaj puree z łupin bananów, gdy cukier stanie się syropowaty. Kontynuuj mieszanie, aż mieszanka zgęstnieje. Przełóż do słoików i odstaw do ostygnięcia.



### Rekomendacja przepisu

Na pyszny, zdrowy deser, zamroź kawałki bananów, zanim się zepsują, i użyj ich do zrobienia kremowych lodów bananowych. Ten karmel jest idealnym dodatkiem!







## SEZONOWE PRZYSMAKI

Ciesz się przepisami wykorzystującymi świeże, sezonowe produkty.



## TOAST FRANCUSKI 2.0

### *z konfiturą śliwkową*

#### Do konfitury:

1 kg śliwek  
250 g żelfixu 2:1 Dr. Oetker  
2 łyżeczki pasty waniliowej  
Dr. Oetker

#### Do tosta francuskiego:

300 ml mleka  
2 średnie jajka  
25 g cukru drobnego  
1 łyżeczka pasty waniliowej  
Dr. Oetker  
Około 6 plasterków resztek  
ciasta (1 cm grubości, ciasto  
zrobione od 2 do 5 dni  
wcześniej)  
5 łyżek oleju roślinnego

#### 1. Konfitura:

Umyj, wydrąż i pokrój śliwki. Dodaj śliwki, cukier żelujący i pastę waniliową do garnka. Postaw garnek na kuchence i doprowadź do wrzenia na średnio-wysokim ogniu. Gotuj przez co najmniej 3 minuty, mieszając. Wlej gorącą konfiturę do wysterylizowanych słoików, zakręć i odstaw do całkowitego ostygnięcia.

#### 2. Przygotowanie:

Wymieszaj mleko, jajka, cukier i pastę waniliową w misce. Namocz każdy plasterki ciasta w mieszance jajecznej.

#### 3. Smażenie ciasta:

Na patelni rozgrzej olej na średnim ogniu i smaż ciasto przez około 4 minuty z każdej strony, aż będzie złociste. Przełóż na papierowy ręcznik, aby wchłonąć nadmiar oleju. Posyp cukrem pudrem i podawaj z konfiturą śliwkową.



#### Czy wiesz, że?

Możesz używać dowolnego owocu pestkowego do przygotowania konfitury. Wypróbuj brzoskwinie, morele, wiśnie lub nektaryny w zależności od sezonu. To także świetna okazja, aby wydłużyć trwałość owoców i cieszyć się nimi poza sezonem.





## **AKCEPTUJ NIEDOSKONAŁOŚĆ**

**Ciesz się niesamowitym smakiem pomarszczonych,  
unikalnych produktów.**



# PIZZA MARGHERITA

## *z rukolą i antipasti*

### Do antipasti:

100 ml oliwy z oliwek  
3 łyżki octu (np. octu balsamicznego)  
1 łyżeczka miodu  
Sól do smaku  
Pieprz do smaku  
1 ząbek czosnku  
1 ½ mieszanych warzyw, np. bakłażan, cukinia, grzyby, pomidory, cebula  
Bazylija

### 1. Przygotowanie:

Na marynatę wymieszaj oliwę z oliwek, ocet, miód i przyprawy w misce. Obierz czosnek i przeciśnij go do mieszanki.

### 2. Warzywa:

Umyj i pokrój warzywa. Posól plastry bakłażana i odstaw je na sitko. Osusz między papierowymi ręcznikami. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni. Smaż warzywa, a następnie przełóż je do miski. Posyp bazylią i polej marynatą. Marynuj w lodówce przez 2–3 godziny.

### 3. Pizza:

Piecz pizzę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Połóż na pizzę trochę rukoli, a następnie warzywa z marynaty. Posyp parmezanem i podawaj na gorąco.

### Do pizzy:

Pizza Feliciania Margherita  
Dr. Oetker  
Pęczek rukoli  
Trochę parmezanu



### Czy wiesz, że?

Oprócz pizzy, antipasti to doskonały dodatek do wielu potraw. Można je podawać w sałatkach, makaronach, ometach, frittatach, na kanapkach lub tostach, lub jako dodatek do każdego posiłku. Możesz używać warzyw do antipasti, które często smakują lepiej, gdy są nieco przejrzyste, ponieważ wtedy są najbardziej aromatyczne.



