

Konspekt lekcji „Kuchnia Zero Waste”

CEL GŁÓWNY:

Uczeń rozumie, czym jest kuchnia zero waste, zna zasady „5R” i potrafi wskazać konkretne sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia zamiast ich wyrzucania.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:
ma świadomość problemu marnowania jedzenia,
potrafi wyjaśnić zasady zero waste „5R” (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot) oraz podać przykłady ich zastosowania w kuchni, przedstawia kreatywne sposoby wykorzystania resztek żywności w praktyce kuchennej.

PLAN RAMOWY:

- 1.WPROWADZENIE:** Skala marnowania żywności w Polsce, produkty spożywcze najczęściej wyrzucane do kosza, filozofia zero waste.
- 2.MERYTORYKA:** Zero waste w kuchni – zasada “5R”.
- 3.ZADANIE PRAKTYCZNE** (praca indywidualna): wykreślanie zasad “5r” i praktyczne przykłady zero waste w kuchni.
- 4.ZADANIE KREATYWNE** (praca w grupach): Sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia.
- 5.PODSUMOWANIE**

MATERIAŁY I SPRZĘT:

- Merytoryka dla prowadzącego nr 1, 2, 3;
- Plansza nr 1 Zasady zero waste „5R”;
- Karty pracy dla uczniów nr 1, 2;
- Długopisy, kartki, kredki/flamastry;



Scenariusz lekcji „Kuchnia Zero Waste” pkt. 1

1. WPROWADZENIE (5 min)

SKALA MARNOWANIA ŻYWNOSCI W POLSCE, PRODUKTY SPOŻYWCZE NAJCZĘŚCIEJ WYRZUCANE DO KOSZA, ZERO WASTE.

[Merytoryka dla prowadzącego nr 1_ Skala marnowania żywności w Polsce, produkty najczęściej marnowane, zero waste]



- Rozmowa kierowana: „Co zdarza Wam się wyrzucać do kosza? Czy czasem w domu zostaje coś na talerzu? Jakie jedzenie?”
- Nauczyciel rysuje na tablicy proste obrazki (chleb, jabłko, wędlina, marchewka) i zapisuje odpowiedzi dzieci.
- Krótka informacja od nauczyciela: „W Polsce wyrzucamy bardzo dużo jedzenia – tyle, że starczyłoby dla milionów osób. Najczęściej wyrzucamy chleb, wędlinę, warzywa i owoce. To tak jak u nas w klasie – powiedzieliście, że najczęściej marnują się ...”
- Wprowadzenie hasła „zero waste”: nauczyciel podaje krótką definicję: „Zero waste to życie bez marnowania. Chodzi o to, żeby kupować tylko to, co potrzebne, wykorzystać wszystko, co mamy, i mniej śmiecić.”

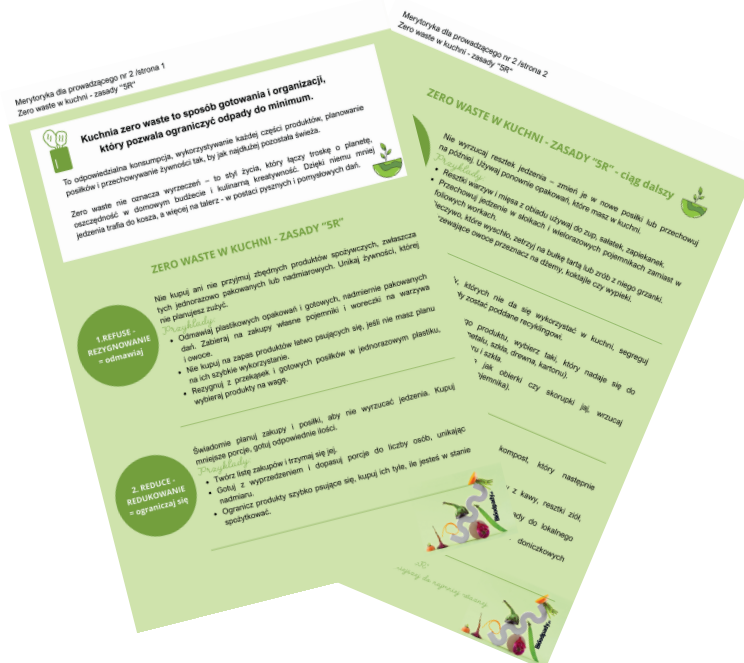
Scenariusz lekcji „Kuchnia Zero Waste” pkt. 2

2. MERYTORYKA (10 min):

ZERO WASTE W KUCHNI – ZASADY „5R”.

[Merytoryka dla prowadzącego nr 2_Zero waste w kuchni - zasady „5R” s.1 i s.2]

[Plansza nr 1 Zasady zero waste „5R”]



Plansza nr 1
Zasady zero waste „5R”



- Nauczyciel szczegółowo omawia każdą z zasad zero waste (5R), odnosząc je szczególnie do praktyki kuchennej.
- Podaje nazwę zasady w języku angielskim i polskim, krótko ją definiuje oraz ilustruje przykładami działań zero waste w kuchni.
- W trakcie omówienia posługuje się Planszą nr 1 „Zasady zero waste – 5R”, aby uczniowie mogli wizualnie utrwalić wiedzę.

Scenariusz lekcji „Kuchnia Zero Waste” pkt. 3

3. ZADANIE PRAKTYCZNE – PRACA INDYWIDUALNA (15 min):

PRAKTYCZNE PRZYKŁADY ZERO WASTE W KUCHNI.

[Merytoryka dla prowadzącego nr 2_Zero waste w kuchni - zasady „5R” s.3]

[Karta pracy dla ucznia nr 1_Zasady zero waste “5R”]

Merytoryka dla prowadzącego nr 2 / strona 3
Zero waste w kuchni - zasady “5R”

Odpowiedzi do zadania 1 [Karta pracy dla ucznia nr 1_Zasady zero waste w kuchni “5R”]
Wykreślanka z zasadami “5R”.

1. R – Refuse (Odmów)
2. R – Reduce (Ograniczaj)
3. R – Reuse (Używaj ponownie)
4. R – Recycle (Segreguj)
5. R – Rot (Kompostuj)

T	Z	A	R	E	C	Y	C	L	E	S
R	O	A	D	Y	W	K	U	C	H	N
E	Y	R	I	Z	E	C	U	D	E	R
U	E	R	O	W	A	S	T	E	Z	A
S	S	A	R	E	F	U	S	E	D	Y
E	W	K	U	C	H	N	I	Z	E	R

Odpowiedzi do zadania 2 [Karta pracy dla ucznia nr 1_Zasady zero waste w kuchni “5R”]

Zasada “R” > REFUSE

Przykład działania

Pię kromków z białym, nie pakuję do szkoły więcej jedzenia, niż jem w dzień zjeść, np. nie biorę trzeciej kanapki, jeśli wiem, że nie zjem; odmawiam plastikowych słomek i jednorazowych sztućców; kupuję marchewki luzem, warzywa pakuję bawełniane woreczki; nie biorę niepotrzebnych suszonek z serem (kebabem lub majonezem), jeśli wiem, że ich nie zuję.

Zasada “R” > REDUCE

Przykład działania

Planuję posiłek, w domu robię listę zakupów, jeśli nie kupuję więcej niż zjem; unikam kupowania przekąsek w jednorazowych opakowaniach, zamiast tego zabieram przekąski własnoręcznie zapakowane w pojemnik; staram się nakładać na talerz tyle, ile jestem w stanie zjeść, by nie zostawić resztek jedzenia.

Zasada “R” > REUSE

Przykład działania

Wykorzystuję słoiki po dżemie do przechowywania past do kanapek lub ryżu; reszki pieczywa zjadam jako grzanki lub tosty; niedobre owoce lub zwiędłe warzywa miksuję na smoothie lub robię z nich kompost; przechowuję kanapki w wielorazowych pudełkach lub workach.

Zasada “R” > RECYCLE

Przykład działania

Wyrzucam plastik, szkło i papier do odpowiednich pojemników na śmieci; odpady organiczne, takie jak owocki czy reszki jedzenia, odkładam do specjalnego pojemnika na bioodpady.

Zasada “R” > ROT

Przykład działania

Zbieram owocki i warzywa, które potem trafiają do kompostownika w ogrodzie; skorupki jajek i łuski z herbaty wrzucam do kompostu.

Karta pracy ucznia nr 1
Zasady zero waste w kuchni “5R”

Zadanie 1: W wykreślance ukryto 5 zasad zero waste (5R). Twoim zadaniem jest je odnaleźć i zaznaczyć. Słowa mogą być zapisane poziomo, pionowo, ukośnie, a także od lewej do prawej lub od prawej do lewej.

1. R – Refuse (Rezygnuj)
2. R – Reduce (Ograniczaj)
3. R – Reuse (Używaj ponownie)
4. R – Recycle (Segreguj)
5. R – Rot (Kompostuj)

T	Z	A	R	E	C	Y	C	L	E	S
R	O	A	D	Y	W	K	U	C	H	N
E	Y	R	I	Z	E	C	U	D	E	R
U	E	R	O	W	A	S	T	E	Z	A
S	S	A	R	E	F	U	S	E	D	Y
E	W	K	U	C	H	N	I	Z	E	R

Zadanie 2: Do każdego opisu w ramce, dopisz zasadę zero waste (“R”). Następnie dopisz własne przykłady, co można robić w kuchni w duchu zero waste.

Zasada “R” > REFUSE

Przykład działania

Zasada “R” > REDUCE

Przykład działania

Zasada “R” > REUSE

Przykład działania

Zasada “R” > RECYCLE

Przykład działania

Zasada “R” > ROT

Przykład działania

- Nauczyciel wyjaśnia polecenie i rozdaje kartę pracy nr 1: „Zasady zero waste – 5R”.
- Uczniowie w zadaniu 1 znajdują i wykreślają pięć zasad zero waste (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot).
- Następnie uczniowie rozpoznają zasadę zero waste po opisie (np. “Wykorzystaj coś jeszcze raz” – “REUSE”) i podają przykłady działań w duchu zero waste w kuchni (“z przejrzałego banana robię placuszki bananowe”).
- Po wykonaniu zadania następuje wspólne sprawdzenie poprawności i omówienie przykładów uczniów.

Scenariusz lekcji „Kuchnia Zero Waste” pkt. 4 i 5

4.ZADANIE KREATYWNE – PRACA W GRUPACH (10 min):

SPOSODY NA WYKORZYSTANIE RESZTEK JEDZENIA.

[Merytoryka dla prowadzącego nr 3_Sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia]

[Karta pracy dla ucznia nr 2_Sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia]

Merytoryka dla prowadzącego nr 3
Sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia (zasada Reuse)

Odpowiedzi do zadania [Karta pracy dla ucznia nr 2_Sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia (zasada Reuse)]. Do wylosowanego produktu, podaj przykłady wykorzystania w kuchni zero waste.

I. CZERSTWY CHLEB 	- grzanki do zupy lub sałatek, - toasty francuskie na słodko lub słono, - pudding chlebowy (na mleku, z owocami i przyprawami), - zapiekanka chlebową z serem i warzywami, - bulka tarta – po wysuszeniu i starciu, - chłodnik hiszpański salsmorejo (z czerstwego chleba, pomidorów, oliwy).
II. BRĄZOWY BANAN 	- koktajl bananowy z mlekiem lub jogurtem, - smoothie bowl z dodatkami płatków i orzechów, - bananowe placki/pancakes bez cukru, - ciasto bananowe („banana bread”), - lody bananowe – mrożone banany zmiksowane w blenderze, - baza do owsianki lub jaglanki (naturalny słodzik), - ciasteczka owsiane z bananem zamiast jajka.
III. ZWIĘDLĘ RZODKIEWKI 	- podsmażane lub pieczone w piekarniku marynowane w occie jako przekąska, - dodatek do sałatki jarzynowej, - kanapki i pasty kanapkowe (np. z twarogiem).
IV. NÓŻKI BROKUŁA 	- pesto (z dodatkiem orzechów, czosnku i oliwy), - dodatek do sałatki zamiast sałaty, - zielone smoothie (z bananem, jabłkiem), - zupa krem (z ziemniakiem i cebulką).
V. RESZTKI WĘDLINY 	- farsz do kroketów, pierogów, - dodatek do jajecznicy lub omeletu, - zapiekanka makaronowa z warzywami i serem, - pizza domowa z resztkami wędlin, - sałatka jarzynowa z drobno pokrojonymi kawałkami, - pasteczki drożdżowe z nadzieniem mięsnym.

Karta pracy dla ucznia nr 2
Sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia (zasada Reuse)

Zadanie: Do wylosowanego produktu, podaj przykłady wykorzystania w kuchni zero waste.

I. CZERSTWY CHLEB 	
II. BRĄZOWY BANAN 	
III. ZWIĘDLĘ RZODKIEWKI 	
IV. NÓŻKI BROKUŁA 	
V. RESZTKI WĘDLINY 	

- Nauczyciel dzieli uczniów na pięć grup. Każda grupa losuje kartkę z nazwą produktu np. czerstwy chleb, przejrzałe brązowe banany, zwiędłe rzodkiewki (bulwy i liście), nóżki brokuła, resztki wędliny.
- Zadaniem grupy jest wymyślenie sposobów na wykorzystanie danego produktu zamiast wyrzucania go (zasada “Reuse”). Uczniowie wpisują pomysły na wylosowanej kartce.
- Następnie uczniowie rysują plakat, na którym przedstawiają pomysł na danie przygotowane z wylosowanych resztek.

5. PODSUMOWANIE (5 min)

- Prezentacja pomysłów grup.
- Runda: każdy uczeń kończy zdanie „Dziś nauczyłem się, że ...” (np. „banany można zamrozić”, „chleb nie musi iść do kosza”).

**4,8 MLN
TON**

tyle żywności każdego roku
marnuje się w Polsce.

Konsumenci odpowiadają za 60% zmarnowanej żywności.

Najczęstszą przyczyną wyrzucania żywności w polskich gospodarstwach domowych jest przegapienie terminu przydatności do spożycia (60%).

Brak pomysłów na wykorzystanie składników (10%) również przyczynia się do marnowania żywności, co sugeruje potrzebę większej kreatywności w kuchni.

W polskich domach **najczęściej marnowanym produktem spożywczym** jest **pieczywo**. Na kolejnych miejscach plasują się **wędliny** (36%), **warzywa** (34%) oraz **owoce** (30%).

Wynika to z faktu, że produkty łatwo psujące się, wymagające odpowiedniego przechowywania i szybkiego spożycia, są najczęściej wyrzucane. Marnowanie żywności tego typu wskazuje na wyzwania związane z planowaniem zakupów, przechowywaniem oraz spożyciem produktów o krótkim terminie przydatności.



Źródło: Raport Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia” 2024
https://bzsos.pl/app/uploads/2025/03/2024_Raport_SDZ2024_FPBZ.pdf

ZERO WASTE = ZERO STRAT

Zero waste to styl życia, zgodnie z którym staramy się generować jak najmniej odpadów, nie marnować naturalnych zasobów ziemi, a tym samym - nie zanieczyszczać środowiska.

Zasady zero waste “5R”:

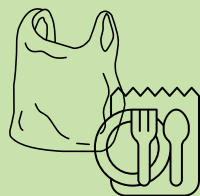
1. **Refuse** – rezygnuj np. z produktów jednorazowego użytku z tworzywa sztucznego (plastiku).
2. **Reduce** – redukuj ilość rzeczy, praktykuj minimalizm, kupuj odpowiedzialnie.
3. **Reuse** – wielokrotnie używaj tego, co już masz.
4. **Recycle** – wybieraj produkty nadające się do recyklingu, segreguj odpowiednio odpady.
5. **Rot** – kompostuj odpadki organiczne.

Źródło: Polskie Stowarzyszenie Zero Waste



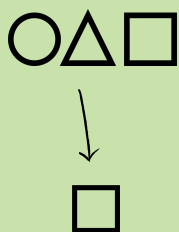


ZASADY ZERO WASTE "5R"



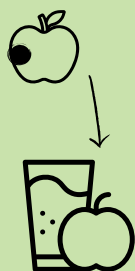
1R - REFUSE REZYGNUJ

Nie bierz reklamówki w sklepie, noś swoją torbę.
Rezygnuj z plastikowych jednorazowych sztućców i naczyń.



2R - REDUCE OGRANICZAJ

Zanim kupisz, zastanów się, czy potrzebujesz kolejnej rzeczy.
Nie kupuj 2 jogurtów, jeśli wiesz, że zjesz tylko 1.



3R - REUSE UŻYJ PONOWNIE

Nie wyrzucaj od razu uszkodzonych przedmiotów lub resztek jedzenia. Zastanów się, w jaki sposób możesz im nadać nowe życie.



4R - RECYCLE RECYKLINGUJ

Wrzucaj odpady do odpowiedniego kosza.



5R - ROT KOMPOSTUJ

Kompostuj odpadki organiczne. Skórka od jabłka może stać się ziemią dla roślin.





Kuchnia zero waste to sposób gotowania i organizacji, który pozwala ograniczyć odpady do minimum.

To odpowiedzialna konsumpcja, wykorzystywanie każdej części produktów, planowanie posiłków i przechowywanie żywności tak, by jak najdłużej pozostała świeża.

Zero waste nie oznacza wyrzeczeń – to styl życia, który łączy troskę o planetę, oszczędność w domowym budżecie i kulinarną kreatywność. Dzięki niemu mniej jedzenia trafia do kosza, a więcej na talerz - w postaci pysznych i pomysłowych dań.



ZERO WASTE W KUCHNI - ZASADY "5R"

1. REFUSE - REZYGNOWANIE = odmawiaj

Nie kupuj ani nie przyjmuj zbędnych produktów spożywczych, zwłaszcza tych jednorazowo pakowanych lub nadmiarowych. Unikaj żywności, której nie planujesz zużyć.

Przykłady:

- Odmawiaj plastikowych opakowań i gotowych, nadmiernie pakowanych dań. Zabieraj na zakupy własne pojemniki i woreczki na warzywa i owoce.
- Nie kupuj na zapas produktów łatwo psujących się, jeśli nie masz planu na ich szybkie wykorzystanie.
- Rezygnuj z przekąsek i gotowych posiłków w jednorazowym plastiku, wybieraj produkty na wagę.

2. REDUCE - REDUKOWANIE = ograniczaj się

Świadomie planuj zakupy i posiłki, aby nie wyrzucać jedzenia. Kupuj mniejsze porcje, gotuj odpowiednie ilości.

Przykłady:

- Twórz listę zakupów i trzymaj się jej.
- Gotuj z wyprzedzeniem i dopasuj porcje do liczby osób, unikając nadmiaru.
- Ogranicz produkty szybko psujące się, kupuj ich tyle, ile jesteś w stanie spożytkować.



ZERO WASTE W KUCHNI - ZASADY "5R" - ciąg dalszy



3. REUSE - REUŻYWANIE = użyj ponownie

Nie wyrzucaj resztek jedzenia – zmień je w nowe posiłki lub przechowuj na później. Używaj ponownie opakowań, które masz w kuchni.

Przykłady:

- Resztki warzyw i mięsa z obiadu używaj do zup, sałatek, zapiekanek.
- Przechowuj jedzenie w słoikach i wielorazowych pojemnikach zamiast w foliowych workach.
- Pieczywo, które wyschło, zetrzyj na bułkę tartą lub zrób z niego grzanki.
- Dojrzewające owoce przeznacz na dżemy, koktajle czy wypieki.

4. RECYCLE - RECYKLINGOWANIE = segreguj

Pozostałe odpady, których nie da się wykorzystać w kuchni, segreguj poprawnie, aby mogły zostać poddane recyklingowi.

Przykłady:

- Przy zakupie nowego produktu, wybierz taki, który nadaje się do recyklingu (najlepiej z metalu, szkła, drewna, kartonu).
- Oddzielaj plastik od papieru i szkła.
- Odpady organiczne, takie jak oberki czy skorupki jaj, wrzucaj do bioodpadów (brązowego pojemnika).

5. ROT- KOMPOSTOWANIE = kompostuj

Odpadki biodegradowalne przerabiaj w kompost, który następnie wykorzystasz do nawożenia roślin.

Przykłady:

- Kompostuj oberki warzyw, skórki owoców, fusy z kawy, resztki ziół, skorupki jaj.
- Załóż domowy kompostownik lub przekazuj bioodpady do lokalnego kompostownika.
- Używaj powstałego kompostu do nawożenia roślin doniczkowych lub ogrodowych.

*Zasady zero waste "5R"
ułożone są hierarchicznie, od najważniejszej do najmniej ważnej.*



Odpowiedzi do zadania 1 [Karta pracy dla ucznia nr 1_Zasady zero waste w kuchni "5R"]

Wykreślanka z zasadami "5r".

1. R – Refuse (Odmów)
2. R – Reduce (Ograniczaj)
3. R – Reuse (Używaj ponownie)
4. R – Recycle (Segreguj)
5. R – Rot (Kompostuj)

T	Z	A	R	E	C	Y	C	L	E	S
R	O	A	D	Y	W	K	U	C	H	N
E	Y	R	I	Z	E	C	U	D	E	R
U	E	R	O	W	A	S	T	E	Z	A
S	S	A	R	E	F	U	S	E	D	Y
E	W	K	U	C	H	N	I	Z	E	R

Odpowiedzi do zadania 2 [Karta pracy dla ucznia nr 1_Zasady zero waste w kuchni "5R"].

Rozpoznanie zasady po opisie i podanie konkretnych przykładów działania w duchu zero waste.

Nie bierz niepotrzebnych rzeczy.

Zasada "R" ➤ **REFUSE**

Przykład działania

Piję kranówkę z bidonu; nie pakuję do szkoły więcej jedzenia, niż jestem w stanie zjeść, np. nie biorę trzeciej kanapki, jeśli wiem, że nie zjem; odmawiam plastikowych słomek i jednorazowych sztućców; kupuję marchewki luzem, warzywa pakuję bawełniane woreczki; nie biorę niepotrzebnych saszetek z sosem (ketchupem lub majonezem), jeśli wiem, że ich nie zużyję.

Kupuj tylko tyle, ile naprawdę zjesz.

Zasada "R" ➤ **REDUCE**

Przykład działania

Planuję posiłki, w domu robię listę zakupów, żeby nie kupować więcej niż zjemy; unikam kupowania przekąsek w jednorazowych opakowaniach, zamiast tego zabieram przekąski własnoręcznie zapakowane w pojemnik; staram się nakładać na talerz tyle, ile jestem w stanie zjeść, by nie zostawiać resztek jedzenia.

Wykorzystaj coś jeszcze raz.

Zasada "R" ➤ **REUSE**

Przykład działania

Wykorzystuję słoiki po dżemie do przechowywania past do kanapek lub ryżu; resztki pieczywa zjadam jako grzanki lub tosty; nieidealne owoce lub zwiędłe warzywa miksuję na smoothie lub robię z nich kompot; przechowuję kanapki w wielorazowych pudełkach lub woskowijkach.

Segreguj śmieci.
Kompostuj odpady organiczne

Zasada "R" ➤ **RECYCLE**

Zasada "R" ➤ **ROT**

Przykłady działań

Wyrzucam plastik, szkło i papier do odpowiednich pojemników na śmieci; odpady organiczne, takie jak obierki czy resztki jedzenia, odkładam do specjalnego pojemnika na bioodpady;

Skorupki jajek i fusy z herbaty wrzucam do kompostu.



Zadanie 1: W wykreślanie ukryto 5 zasad zero waste (5R). Twoim zadaniem jest je odnaleźć i zaznaczyć. Słowa mogą być zapisane poziomo, pionowo, ukośnie, a także od lewej do prawej lub od prawej do lewej.

- 1.R – Refuse (Rezygnuj)
- 2.R – Reduce (Ograniczaj)
- 3.R – Reuse (Używaj ponownie)
- 4.R – Recycle (Segreguj)
- 5.R – Rot (Kompostuj)

T	Z	A	R	E	C	Y	C	L	E	S
R	O	A	D	Y	W	K	U	C	H	N
E	Y	R	I	Z	E	C	U	D	E	R
U	E	R	O	W	A	S	T	E	Z	A
S	S	A	R	E	F	U	S	E	D	Y
E	W	K	U	C	H	N	I	Z	E	R

Zadanie 2: Do każdego opisu w ramce, dopisz zasadę zero waste ("R"). Następnie dopisz własne przykłady, co można robić w kuchni w duchu zero waste.

Nie bierz niepotrzebnych rzeczy.

Zasada "R"



Przykład
działania

Kupuj tylko tyle,
ile naprawdę zjesz.

Zasada "R"



Przykład
działania

Wykorzystaj coś
jeszcze raz.

Zasada "R"



Przykład
działania

Segreguj śmieci.
Kompostuj odpady organiczne

Zasada "R"



Zasada "R"
Przykłady
działań

Odpowiedzi do zadania [Karta pracy dla ucznia nr 2_Sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia].

Do wylosowanego produktu, podaj przykłady wykorzystania w kuchni zero waste.

I. CZERSTWY CHLEB zamień rel: 	• grzanki do zupy lub sałatek, • tosty francuskie na słodko lub słono, • pudding chlebowy (na mleku, z owocami i przyprawami), • zapiekanka chlebowa z serem i warzywami, • bułka tarta – po wysuszeniu i starciu, • chłodnik hiszpański salmorejo (z czerstwego chleba, pomidorów, oliwy).
II. BRĄZOWY BANAN zamień rel: 	• koktajl bananowy z mlekiem lub jogurtem, • smoothie bowl z dodatkiem płatków i orzechów, • bananowe placki/pancakes bez cukru, • ciasto bananowe („banana bread”), • lody bananowe – mrożone banany zmiksowane w blenderze, • baza do owsianki lub jaglanki (naturalny słodzik), • ciasteczka owsiane z bananem zamiast jajka.
III. ZWIĘDŁE RZODKIEWKI zamień rel: 	bulwy • podsmażane lub pieczone w piekarniku • marynowane w occie jako przekąska, • dodatek do sałatki jarzynowej, • kanapki i pasty kanapkowe (np. z twarogiem). liście • pesto (z dodatkiem orzechów, czosnku i oliwy), • dodatek do sałatki zamiast sałaty, • zielone smoothie (z bananem, jabłkiem), • zupa krem (z ziemniakiem i cebulką),
IV. NÓŻKI BROKUŁA zamień rel: 	• zupa krem z brokuła i ziemniaka, • pokrojone w cienkie plastry i upieczone jako „chipsy”, • dodatek do stir-fry (warzywa smażone na woku), • tarta warzywna z serem, • baza do bulionu warzywnego, • placuszki warzywne z tartymi nóżkami brokuła, podawane z sosem czosnkowym
V. RESZTKI WĘDLINY zamień rel: 	• farsz do krokietów, pierogów, • dodatek do jajecznicy lub omletu, • zapiekanka makaronowa z warzywami i serem, • pizza domowa z resztkami wędlin, • sałatka jarzynowa z drobno pokrojonymi kawałkami, • paszteciki drożdżowe z nadzieniem mięsnym.

Zadanie: Do wylosowanego produktu, podaj przykłady wykorzystania w kuchni zero waste.

I. CZERSTWY CHLEB

zamień rel:



II. BRĄZOWY BANAN

zamień rel:



III. ZWIĘDŁE RZODKIEWKI

zamień rel:



IV. NÓŻKI BROKUŁA

zamień rel:



V. RESZTKI WĘDLINY

zamień rel:

