

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 w parach): 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 z uczniami: „Co Wam zdarza się wyrzucać do kosza? Jakie jedzenie w Waszym domu najczęściej trafia do kosza?”
- Nauczyciel zapisuje odpowiedzi na tablicy (np. kanapki, owoce, resztki obiadu).
- Nauczyciel przedstawia dane i porównuje je do zapisanych na tablicy odpowiedzi uczniów – „W Polsce 5 mln ton żywności trafia na śmietnik. Najczęściej w domach do kosza trafiają: pieczywo, wędliny, warzywa i owoce. A w naszej klasie najczęściej marnują się....”
- Wprowadzenie hasła „zero waste” = z ang. "zero strat, życie bez marnowania" – to styl życia, w którym staramy się mądrze kupować, nie marnować naturalnych zasobów ziemi, nie generować odpadów, nie zanieczyszczać środowiska. Zero waste opiera się na kilku zasadach: Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot.

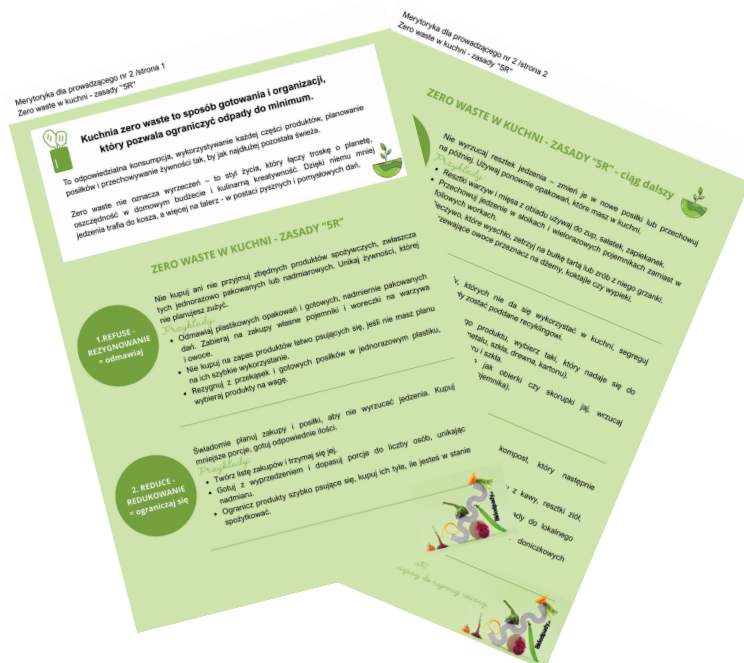
Scenariusz lekcji „Kuchnia Zero Waste” pkt. 2

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 W PARACH (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 [Karta pracy dla ucznia, nr 1. Zasady zero waste w kuchni “5R”]
Do każdej z zasad 5R dopasuj odpowiedni opis (A-E) i przykład działania.

1 = C	2 = D	3 = E	4 = A	5 = B
Zasada	Opis	Przykład działania		
1. REFUSE - REZYGNOWANIE = odmawiaj	C. Nie bierz rzeczy, których nie potrzebujesz. Rezygnuj z plastikowych opakowań. Kupuj na wagę. Zamiast wody w plastikowej butelce, korzystaj z bidonu napełnianego wodą z kranu.	Pij kranową z bidonu; nie pakuj do szklanej wody jedzenia, nie jem w starym zębie, np. nie biorę trochę kanapki, jeśli wiem, że nie jem, odmawiam plastikowych słonek i jednorazowych sztućców. Kupuję marchewki, ziemniaki, warzywa pakując w całości w woreczki; nie biorę niepotrzebnych saszetek z sosem (dressingiem lub majonezem), jeśli wiem, że ich nie zuję.		
2. REDUCE - REDUKOWANIE = ograniczaj się	D. Kupuj mniej i mądrzej, aby nie gromadzić nadmiaru jedzenia, które później się zmarnuje. Planuj zakupy, nie kupuj na zapas produktów łatwo psujących się (np. wędliny).	Planuję posiłki, w domu robię listę zakupów, żeby nie kupować więcej niż zjemy; unikam kupowania produktów w jednorazowych opakowaniach, zamiast tego zabieram produkty ekologicznie zapakowane w pojemniki; składam się nakładając na talerz tyle, ile jestem w stanie zjeść, by nie zostawić resztek jedzenia.		
3. REUSE - REUŻYWANIE = użyj ponownie	E. Dawaj rzeczom drugie życie – zarówno jedzeniu, jak i opakowaniom. Wypożyczaj lub kupuj używane. Wykorzystuj słoiki do przechowywania, resztki warzyw z rosółki wykorzystaj do sałatek jarzynowych.	Wykorzystuję słoiki po dżemie do przechowywania pasty do kanapek lub ryżu; resztki pieczywa jem jako grzanki lub tosty; niedobre owoce lub warzywa wykorzystuję na smoothie lub robię z nich kompost; przechowywuję kanapki w wielorazowych pudełkach lub woreczkach.		
4. RECYCLE - RECYKLINGOWANIE = segreguj	A. Dbaj o to, by odpady były prawidłowo posegregowane i mogły trafić do recyklingu. Do pojemnika na bioodpady wrzucaj odpady warzywne i owocowe, skorupki jaj, fasy po herbach.	Wyrzucam plastik, szkło i papier do odpowiednich pojemników na śmieci; segregowane odpady organiczne, takie jak owoce czy resztki jedzenia, oddaję do specjalnego pojemnika na bioodpady;		
5. ROT - KOMPOSTOWANIE = kompostuj	B. Kompostuj odpady organiczne, czyli resztki roślinne lub zwierzęce, które mogą zostać zjedzone i rozłożone przez bakterie i dżdżownice w kompostie (np. odpady kuchenne, ogryzki, obierki).	Zbieram obierki z warzyw i owoców, które potem trafiają do rodzinnego kompostownika w ogrodzie; skorupki jajek i fasy z herbaty wrzucam do kompostu.		

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

Zadanie: Do każdej z zasad 5R dopasuj odpowiedni opis (A-E).
Następnie dopisz własne przykłady, co można robić w kuchni w duchu zero waste.

1 =	2 =	3 =	4 =	5 =
Zasada	Opis	Przykład działania		
1. REFUSE - REZYGNOWANIE = odmawiaj	A. Dbaj o to, by odpady były prawidłowo posegregowane i mogły trafić do recyklingu. Do pojemnika na bioodpady wrzucaj odpady warzywne i owocowe, skorupki jaj, fasy po herbach.			
2. REDUCE - REDUKOWANIE = ograniczaj się	B. Kompostuj odpady organiczne, czyli resztki roślinne lub zwierzęce, które mogą zostać zjedzone i rozłożone przez bakterie i dżdżownice w kompostie (np. odpady kuchenne, ogryzki, obierki).			
3. REUSE - REUŻYWANIE = użyj ponownie	C. Nie bierz rzeczy, których nie potrzebujesz. Rezygnuj z plastikowych opakowań. Kupuj na wagę. Zamiast wody w plastikowej butelce, korzystaj z bidonu napełnianego wodą z kranu.			
4. RECYCLE - RECYKLINGOWANIE = segreguj	D. Kupuj mniej i mądrzej, aby nie gromadzić nadmiaru jedzenia, które później się zmarnuje. Planuj zakupy, nie kupuj na zapas produktów łatwo psujących się (np. wędliny).			
5. ROT - KOMPOSTOWANIE = kompostuj	E. Dawaj rzeczom drugie życie – zarówno jedzeniu, jak i opakowaniom. Wypożyczaj lub kupuj używane. Wykorzystuj słoiki do przechowywania, resztki warzyw z rosółki w sałatkę jarzynową.			

- Nauczyciel wyjaśnia polecenie i rozdaje kartę pracy nr 1: „Zasady zero waste – 5R”.
- Uczniowie w parach dopasowują opis do odpowiedniej zasady (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot) i podają własne przykłady działań w duchu zero waste w kuchni.
- 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 startu, - chłodnik hiszpański z salsmore (z czerstwego chleba, pomidorów, oliwy).
II. BRĄZOWY BANAN 	- 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 ovesianki 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, - paszteciki 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 brokołu, 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: „Jedna rzecz, którą dziś zapamiętałem/am o kuchni zero waste”.

**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





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 [Karta pracy dla ucznia_nr 1_Zasady zero waste w kuchni "5R"]

Do każdej z zasad 5R dopasuj odpowiedni opis (A–E) i przykład działania.

1 = C

2 = D

3 = E

4 = A

5 = B

Zasada

Opis

Przykład działania

1. REFUSE -
REZYGNOWANIE
= odmawiaj

C. Nie bierz rzeczy, których nie potrzebujesz. Rezygnuj z plastikowych opakowań. Kupuj na wagę. Zamiast wody w plastikowej butelce, korzystaj z bidonu napełnianego wodą z kranu.

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.

2. REDUCE -
REDUKOWANIE
= ograniczaj się

D. Kupuj mniej i mądrzej, aby nie gromadzić nadmiaru jedzenia, które później się zmarnuje. Planuj zakupy, nie kupuj na zapas produktów łatwo psujących się (np. wędliny).

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.

3. REUSE -
REUŻYWANIE
= użyj ponownie

E. Dawaj rzeczom drugie życie – zarówno jedzeniu, jak i opakowaniom. Wypożyczaj lub kupuj używane. Wykorzystuj słoiki do przechowywania, resztki warzyw z rosółu wykorzystaj do sałatki jarzynowej.

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 workowijkach.

4. RECYCLE -
RECYKLINGOWANIE
= segreguj

A. Dbaj o to, by odpady były prawidłowo posegregowane i mogły trafić do recyklingu. Do pojemnika na bioodpady wrzucaj odpadki warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po herbacie.

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

5. ROT-
KOMPOSTOWANIE
= kompostuj

B. Kompostuj odpady organiczne, czyli resztki roślinne lub zwierzęce, które mogą zostać zjedzone i rozłożone przez bakterie i dżdżownice w kompoście (np. odpadki kuchenne, ogryzki, obierki).

Zbieram obierki z warzyw i owoców, które potem trafiają do rodzinnego kompostownika w ogrodzie; skorupki jajek i fusy z herbaty wrzucam do kompostu.



Zadanie: Do każdej z zasad 5R dopasuj odpowiedni opis (A–E).

Następnie dopisz własne przykłady, co można robić w kuchni w duchu zero waste.

1 =	2 =	3 =	4 =	5 =
Zasada	Opis			Przykład działania
1. REFUSE - REZYGNOWANIE = odmawiaj	A. Dbaj o to, by odpady były prawidłowo posegregowane i mogły trafić do recyklingu. Do pojemnika na bioodpady wrzucaj odpadki warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po herbacie.			
2. REDUCE - REDUKOWANIE = ograniczaj się	B. Kompostuj odpady organiczne, czyli resztki roślinne lub zwierzęce, które mogą zostać zjedzone i rozłożone przez bakterie i dżdżownice w kompoście (np. odpadki kuchenne, ogryzki, obierki).			
3. REUSE - REUŻYWANIE = użyj ponownie	C. Nie bierz rzeczy, których nie potrzebujesz. Rezygnuj z plastikowych opakowań. Kupuj na wagę. Zamiast wody w plastikowej butelce, korzystaj z bidonu napełnianego wodą z kranu.			
4. RECYCLE - RECYKLINGOWANIE = segreguj	D. Kupuj mniej i mądrzej, aby nie gromadzić nadmiaru jedzenia, które później się zmarnuje. Planuj zakupy, nie kupuj na zapas produktów łatwo psujących się (np. wędliny).			
5. ROT- KOMPOSTOWANIE = kompostuj	E. Dawaj rzeczom drugie życie – zarówno jedzeniu, jak i opakowaniom. Wypożyczaj lub kupuj używane. Wykorzystuj słoiki do przechowywania, resztki warzyw z rosół zamień w sałatkę jarzynową.			

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 chlebową 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:

