



Wielkanocne ZERO WASTE





Wstęp

Wielkanoc to czas, który spędzamy z rodzinami i przyjaciółmi. Teraz szczególnie doceniamy te chwile i cieszymy się z każdego wspólnego spotkania. Z tej okazji spraw radość swoim bliskim, przygotowując ich ulubione potrawy. Na wielu świątecznych stołach królować będą jajka, biała kiełbasa, mazurek i ciasto drożdżowe. Ale co zrobić, gdy po świętach lodówka nadal będzie pełna?

Warto zadbać o to, by Wielkanoc była nie tylko smaczna, ale też w stylu zero waste – dzięki temu zatroszczysz się zarówno o swój portfel, jak i o planetę. Skorzystaj z naszych sprawdzonych sposobów, żeby nic się nie zmarnowało!

Przygotuj święta bez marnowania z pomocą WINIARY.



PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT - PLANOWANIE

Warto z wyprzedzeniem rozpisać sobie plan przedświątecznych przygotowań, np. kiedy zrobić zakupy, kiedy ugotować poszczególne dania – dzięki temu unikniesz stresu, pośpiechu i kupisz tylko to, czego rzeczywiście potrzebujesz.

Już na etapie planowania zobaczysz, w jakich daniach przyda Ci się to, co masz w kuchni – warto od razu zaznaczać te produkty na swojej liście.



JAJKA

Na Wielkanoc wykorzystujesz jajka do wielu dań i deserów. Zostaje z nich jednak wiele skorupki, które lądują w koszu – a to cenne źródło wapnia, które warto wykorzystać podczas pielęgnacji roślin na balkonowych i tych w przydomowych ogródkach.

Skorupki jajek idealnie **sprawdzają się jako nawóz do warzyw, roślin owocowych, a nawet ozdobnych**. Świetnie nadają się także jako nawóz do wielu domowych roślin doniczkowych.

Wysuszone i pokruszone skorupki wystarczy rozsypać na powierzchni ziemi lub zakopać.

Więcej o jajkach na następnej stronie



Jeśli przygotujesz ciasta, gdzie potrzebne jest tylko żółtko - pamiętaj, by zachować białko (przechowuj je maksymalnie 2 tygodnie w szczelnym słoiku). Takie **białka są idealne do zrobienia wielkanocnej bezy albo małych bez**, które z łatwością przechowasz przez długi czas. Wystarczy, że włożysz je do szczelnie zamkniętego słoja.

Białka są też doskonałą bazą do lukru

- dodaj do nich cukier puder i sok z cytryny, a następnie ubijaj do uzyskania błyszczącej masy.

Jeśli natomiast z ugotowanych jajek wykorzystujesz jedynie żółtka, to wcale nie znaczy, że białka musisz wyrzucić. **Ugotowane białka dodaj do sałatek lub zrób z nich „miseczki” do jajek faszerowanych**, napełniając je farszem np. z tuńczyka lub łososia. Możesz też zmienić sposób przygotowania samych żółtek - i gotować je na parze. Jak to zrobić? Na sitku umieść gazę, na niej delikatnie wyłóż żółtka i gotuj pod przykryciem.

INNE WSKAZÓWKI NIE TYLKO NA ŚWIĘTA



Do **dekorowania mazurków użyj suszonych owoców i orzechów**, które trzymasz w zakamarkach, nie musisz kupować nowych. Te, które masz, wciąż są pyszne, ale szybciej znikną zatopione w karmelu na kruchym cieście!

Skórki z dobrego razowego chleba przydadzą się do zrobienia zakwasu za zupę. Więcej wskazówek, jak to zrobić, znajdziesz na naszej stronie: <https://www.winiary.pl/porady/zakwas-wielkanocny-tajemnic-jak-go-przyrzadzic-i-przechowywac/>

Warzywa myj w misce, a wodę, która zostanie wykorzystaj do podlewania kwiatów. Dokładnie to samo zrób z wodą po gotowaniu jajek, wystarczy, że ją przestudzisz i przelejesz do butelki lub konewki.

Wykorzystaj sok z kiszonych ogórków - dodaj go do zurku lub białego barszczu do podkreślenia smaku tych zup. Takie urozmaicenie doceni wielu kulinarnych pasjonatów.









DEKORACJE

W czasie Wielkanocy chcemy, żeby nasz dom był pełen pięknych, kolorowych dekoracji. Czy oznacza to kolejne wydatki? Niekoniecznie! Przygotowując ozdoby również możesz być zero waste i wykorzystywać to, co masz pod ręką. Zainspiruj się naszymi pomysłami na proste i efektowne dekoracje, dzięki którym Twój dom nabierze wiosennego charakteru.

ZDOBIENIE JAJEK

Naturalne barwniki przygotujesz ze starych warzyw lub z obierek. Stare liście szpinaku, stare buraki oraz łupiny cebuli będą idealne do barwienia pisanek. Wystarczy, że wrzucisz je do garnka, w którym będziesz gotować jajka. Jakie kolory uzyskasz z poszczególnych warzyw?

-  **Buraki** – kolor różowy – czerwony.
-  **Liście szpinaku** – kolor zielony.
-  **Cebula** – kolor od żółtego przez pomarańczowy, aż do kasztanowego lub bordo – w zależności od kolorów łupin.
-  **Czerwona kapusta** – kolor niebieski.

Do barwienia można też wykorzystać herbatę!

Na tak zabarwionych jajkach możesz wydrapać (np. igłą lub malutkim nożykiem) dowolne wzorki.

Jajka udekorujesz praktycznie wszystkim, co znajdziesz w swoim domu. Masz niewykorzystane kawałki tasiemek lub wstążki? Za pomocą gorącego kleju przyklej je do skorupki, a dzięki temu jajka zamienią się w najpiękniejsze pisanki!

Skorupki połówek jajek (np. tych, które gotujesz do barszczu czy pieczeni albo z surowych, jeśli pieczesz ciasta) **mogą pełnić rolę małych doniczek do rozsądów ziół czy kiełków.** Wyhodowane roślinki po prostu włóż do ziemi razem ze skorupką, która stanie się nawozem dla roślinki.

Skorupki mogą też być świąteczną dekoracją domu. W każdej połowce umieść watę z wyhodowaną wcześniej rzeżuchą i postaw na stole – dzięki temu wewnątrz stanie się pięknym zielonym ogrodem z wielkanocnym motywem.

ŚWIĘTA BEZ MARNOWANIA

Często śniadania wielkanocne jemy w większym gronie, nietrudno więc o nadmiarowe dania i składniki, z którymi nie wiemy, co dalej zrobić. Aby uniknąć zbyt dużej ilości jedzenia, warto ustalić z wyprzedzeniem kto, co przynosi. Jeśli zaś jakieś produkty lub dania zostaną – możesz je wykorzystać ponownie, dając im nową formę i zupełnie inny smak. Wypróbuj nasze pomysły na święta w stylu zero waste.



JAJKA

Robicie w domu bitwę na jajka gotowane na twardo? Jeśli macie więcej chętnych do walki niż do jedzenia to **nadmiarowe jajka na twardo idealnie sprawdzą się jako dodatek do żurku**, ale też w formie pieczeni.

Przepis na nią znajdziesz tutaj:

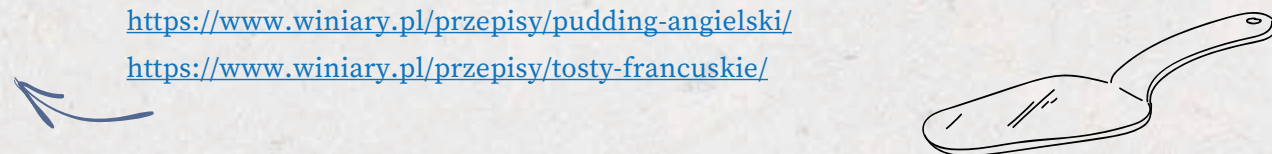
<https://www.winiary.pl/przepisy/pieczen-z-bialej-kielbasy-z-jajkiem-w-ciescie/>

CIASTO DROŻDŻOWE

Z kilkudniowego ciasta drożdżowego zrobisz pudding albo tosty francuskie według przepisów WINIARY.

<https://www.winiary.pl/przepisy/pudding-angielski/>

<https://www.winiary.pl/przepisy/tosty-francuskie/>





JADŁODZIELNIE

Nadmiarowym jedzeniem możesz się też podzielić się z innymi – wystarczy szczelnie zapakować jedzenie – np. w słoiki i zanieść do jadłodzielni. Sprawdź, gdzie znajdziesz najbliższą:
<https://www.winiary.pl/lista-jadlodzielni-w-polsce/>

WARZYWA

Z nadmiarowych warzyw zrobisz pyszne kiszonki, np.:

- ✓ Kiszone rzodkiewki
<https://www.winiary.pl/przepisy/kiszone-rzodkiewki/>
- ✓ Kimchi
<https://www.winiary.pl/co-to-kimchi-jak-zrobic/>

Z liści warzyw korzeniowych – jak marchewka czy pietruszka lub rzodkiewki warto przygotować pesto. Aby cieszyć się jego smakiem przez długi czas, przełóż je do szczelnego słoiczka.

Do pesto zamiast orzeszków piniowych pasują dowolne orzechy lub pestki – w zależności od tego, co znajdziesz w swojej kuchni. Przepisy na Pesto znajdziesz na stronie Winiary:
<https://www.winiary.pl/przepisy/domowe-pesto-zwz/>

Z obierek i końcówek warzyw zrobisz świetny bulion. Końcówki marchewek, pietruszek, pora, cebuli, cukinii, kopru, obierki z selera, słodkich ziemniaków, nóżki grzybów zbieraj do torby lub pojemnika i przechowuj w zamrażalniku. Kiedy pojemnik się zapełni ugotuj z nazbieranych warzyw aromatyczny wywar.

Końcówki warzyw odzyskasz też jako nowe roślinki – końcówki sałaty rzymskiej, kopru włoskiego, kapusty pak choi, cebuli umieść na talerzyku z małą ilością wody, a już po kilku dniach wyrosną nowe listki. Dokładnie tak samo wyrosnie nowa nać z pietruszki czy selera korzennego – odciętą „główkę” postaw na talerzyku z małą ilością wody i poczekaj kilka dni aż Twój parapet zamieni się w przepiękny zielony ogródek.

MIĘSO

Masz za dużo surowej białej kiełbasy? Możesz ją zamrozić i upiec albo wykorzystać jako alternatywę dla mielonego mięsa – do zrobienia klopsików. Będą idealne w połączeniu z sosem pomidorowym lub w zupie.

Pozostałe z pieczenia mięso sprawdzi się jako nadzienie do pierogów lub kroketów. Wystarczy je zmielić albo pokroić w kawałki. **Możesz je też zapiec z makaronem i serem** – pyszna zapiekanka w stylu zero waste gotowa!
<https://www.winiary.pl/przepisy/zapiekanka-makaronowa-z-szynka/>

Upiekłaś kurczaka, indyka lub kaczkę i zostały Ci kości? To idealna baza do bulionu. Przy samych kościach jest jeszcze sporo mięsa, a one same dodają wywarowi intensywnego smaku. **Kości po pieczonej kaczce są podstawą najbardziej aromatycznego krupniku.** Wielkanoc da Ci pyszną zupę również po świętach.

