

„EKOLOGIA OD KUCHNI”

KONSPEKT WARSZTATÓW KULINARNYCH

Opracował: mgr inż. Marek Zborowski

Temat: „*Ekologia od kuchni*”

CELE:

- określenie wpływu nadmiernych zakupów na środowisko oraz jego degradację;
- określenie negatywnego wpływu nadmiernej konsumpcji na przyszłe pokolenia;
- przedstawienie możliwości wykorzystania produktów spożywczych w trend *zero west* (zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska).
- zapoznanie uczestników z ideą Banków Żywności;
- zapoznanie uczestników z pojęciem ekologicznego i ekonomicznego przetwarzania żywności;
- zapoznanie uczestników z ideą Zrównoważonego Rozwoju;

METODY:

- burza mózgów;
- wykład połączony z pokazem;
- praktyczne działania;

FORMY:

- grupowa
- indywidualna

„EKOLOGIA OD KUCHNI”

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- surowce kulinarne
- receptury gastronomiczne

UCZESTNICY WARSZTATÓW:

Uczestnikami projektu będą mieszkańcy małopolski w wieku od 15-26 lat

Liczba uczestników: 45 osób

Obszar działania: Powiat: Nowosądecki. Limanowski, Gorlicki

PRZEBIEG ZAJEĆ:

- 1) Uczestnicy zapoznają się z trendem oraz ideą *zero west*.
- 2) Uczestnicy przygotowują potrawy zgodnie z recepturami gastronomicznymi w których zaobserwują możliwość wykorzystania nadprodukcji gastronomicznej.

RECEPTURY GASTRONOMICZNE:

1.	Chipsy z jarmużu
2.	Kotlety marchewkowe z zielonym pesto rukolowym (na bazie wyłoczn z soku marchwiowego)
3.	Gnocchi z sosem pietruszkowym (na bazie ziemniaków)
4.	Pulpety z czerstwego chleba w sosie pomidorowym

UWAGA: ilość surowców oraz receptur niezbędna do realizacji warsztatów uwarunkowana jest od liczby uczestników.

Chipsy z jarmużu

Składniki:

„EKOLOGIA OD KUCHNI”

Jarmuż 300 g

Oliwa z oliwek 20 ml

Przyprawy (chili, sól, pieprz czarny mielony)

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Jarmuż oczyść, namocz w roztworze wody z dodatkiem soli. Odsącz i przepłucz. Suchy jarmuż skrop oliwą z oliwek, dopraw do smaku. Susz w piecu konwekcyjno-parowym w temperaturze 150 °C przez 5-10 minut.

Kotlety marchewkowe z zielonym pesto rukolowym

Składniki:

Marchew 1 kg

Kasza jaglana 300 g

Cebula 2 szt.

Olej rzepakowy 30 ml

Ziarna słonecznika 30 g

Pestki dyni 30 g

Siemię lniane 30 g

Rukola 100 g

Płatki drożdżowe nieaktywne 20 g

Migdały 50 g

Przyprawy (sól, pieprz, curry, słodka i wędzona papryka w proszku)

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Z marchewki wyciśnij sok. Wytłoczyny przełóż do dużej miski. Kaszę jaglaną ugotuje zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Część kaszy zmiksuj na gładką masę. Zmiksowaną i całą kaszę dodaj do wytłoczyn z marchewki. Cebulę pokrój w kosteczkę i podsmaż na tłuszczu. Do masy dodaj siekane lub zmiksowane pestki dyni, słonecznik i siemię lniane. Dopraw do smaku. Dodaj cebulę. Z powstałej masy formuj okrągłe kotlety. Zapiekać w piecu konwekcyjno-parowym do uzyskania rumianej skórki. W czasie pieczenia przygotuj pesto: rukolę, oliwę, płatki drożdżowe oraz migdały zmiksuj na jednolitą masę. Kotlety podawaj udekorowane rukolą i pesto. Dekoracyjnie posyp je płatkami drożdżowymi.

Gnocchi z sosem pietruszkowym

Składniki

„EKOLOGIA OD KUCHNI”

Ziemniaki 1 kg (pozostałe np. z obiadu)

Mąka pszenna 500g

Jaja 1 szt.

Mąka na podsypkę

Sos pietruszkowy

Natka pietruszki 1 pęczek

Masło 100g

Parmezan 50g lub inny ser twardy podpuszczkowy (opcjonalnie)

Pieprz i sól do smaku

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Ziemniaki przeciśnij przez praskę. Sprządz ciasto ziemniaczane. Uformuj z ciasta wałek o średnicy około 1,5cm, odkrawaj małe kawałki i rozplaszcz widelcem tak, aby odcisnęły się paski. Ugotuj gnocchi w osolonej wodzie na małym ogniu. Roztop masło, wsyp posiekaną natkę pietruszki. Duś delikatnie około minuty. Gnocchi odcedź wymieszaj z masłem, solą i pieprzem. Rozłóż na talerzu i posyp serem (opcjonalnie).

Pulpety z czerstwego chleba w sosie pomidorowym

Składniki:

Czerstwe pieczywo 400 g

Woda 200 ml

Cebula 50 g

Czosnek 2 ząbki

Natka pietruszki ½ pęczka

Olej 20 ml

Przyprawy (sól, pieprz, tymianek, papryka słodka)

Przecier pomidorowy 200 g

Bulion / rosół 200 ml

Cukier 1 łyżka

Cebula 50 g

Czosnek 1 ząbek

Przyprawy (sól, pieprz, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie)

Wykonanie:

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Pokrojony w kostkę chleb, zalewamy wodą i odstawiamy na 20 minut. Na oleju podsmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i dwa całe

„EKOLOGIA OD KUCHNI”

ząbki czosnku. Gdy cebula się zeszkli, połowę odkładamy na bok – będzie potrzebna do pulpetów. Pozostałą w garnku cebulę i czosnek zalewamy przecierem pomidorowym i bulionem. Gotujemy przez 10 minut.

Namoczony chleb przekładamy do naczynia miksera, dodajemy pietruszkę, podsmażoną cebulę, czosnek, pieprz. Miksujemy do połączenia składników. Mieszanka powinna być zwarta i klejąca. Gdyby była za sucha dodajemy odrobinę wody, jeśli za rzadka odrobinę bułki tartej. Z masy formujemy pulpety wielkości orzecha włoskiego. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy pulpety, tak, aby były zarumienione z każdej strony

Zalewamy sosem pomidorowym i gotujemy pod przykryciem przez 25 minut.

REALIZACJA WARSZTATÓW:

Lp.	Data	Godziny	Miejsce	Liczba uczestników	Uwagi
1.	06.11.2021 (sobota)	9.00 -13.30 (6 h)	PTZ Kochanowskiego 3; 33-300 Nowy Sącz		
2.	20.11.2021 (sobota)	9.00 -13.30 (6 h)	PTZ Kochanowskiego 3; 33-300 Nowy Sącz		
3.	27.11.2021 (sobota)	9.00 -13.30 (6 h)	PTZ Kochanowskiego 3; 33-300 Nowy Sącz		
4.	04.12.2021 (sobota)	9.00 -13.30 (6 h)	PTZ Kochanowskiego 3; 33-300 Nowy Sącz		
5.	11.12.2021 (sobota)	8.00 -12.30 (6 h)	PTZ Kochanowskiego 3; 33-300 Nowy Sącz		