

warzyworek



Akcja: zero waste!

zbiór przepisów i porad

woskowijka



kwasek
cytrynowy



soda



Publikacja została przygotowana w ramach programu „Akcja: zero waste!”, którego organizatorem jest Fundacja alter eko. Program jest finansowany ze środków M.st. Warszawy.



Projekt realizuje Fundacja alter eko



Projekt finansuje m. st. Warszawa

Wydawca:
Fundacja alter eko
ul. Nowowiejska 1/3 lok. 24
00-643 Warszawa

Autorki: Daniela Grzesińska, Kamila Musiatowicz
Korekta: Magdalena Krajewska
Grafika i skład: Kamila Musiatowicz

Warszawa 2021

IDEA

Żyjemy na pięknej planecie, która czerpie swoją szczególność i wyjątkowość z różnorodności, równowagi i wzajemnych powiązań. Jednocześnie dynamika i skala ingerencji człowieka w przyrodę jest tak duża, że została zachwiana planetarna równowaga Ziemi. Jednym z najbardziej widocznych przejawów tego jest masa odpadów, które można znaleźć w najbardziej dzikich zakątkach świata.

Nasze codzienne wybory konsumenckie i przyzwyczajenia są przyczyną powstawania śmieci. Idea zero waste (z ang. zero odpadów) sprowadza się do szeregu pomysłów, dzięki którym redukujemy ich ilość. Zmniejszając produkcję odpadów oszczędzamy jednocześnie surowce, czas i pieniądze.

Pamiętajmy, że każdy z nas odciska swój ślad na tej planecie. Można go zmniejszyć poprzez zmianę nawyków i rozsądne wybory konsumenckie. Zbiór porad i pomysłów na zmniejszanie naszego śladu przez redukcję odpadów stanowi niniejsza publikacja. Przyjemnej lektury, życzy:

Zespół Fundacji alter eko!



PORADY

Stosuj zasady 7R:

Rethink - Pomyśl
Refuse - Odmawiaj
Reduce - Ograniczaj
Reuse – Używaj wielokrotnie
Recycle - Odzyskuj
Recover – Naprawiaj
Rot - Kompostuj

Pomyśl

Analiza, planowanie i rozsądek stanowią skuteczną oręż przeciwko zbędnym przedmiotom, nadprogramowym zakupom, produktom, które za moment staną się odpadami. Systematyczna weryfikacja szafy czy lodówki pozwoli nam urealnić nasze rzekome niedobory.

Odmawiaj

Promocje, wyprzedaże, przeceny, darmowe gadzety potrafią zmniejszyć naszą czujność w kwestii rozsądnych zakupów. Wykształć w sobie umiejętność odmawiania. Oszczędzisz miejsce w szafie i lodówce, pieniądze, czas i środowisko.

Ograniczaj

Chwal minimalizm i ciesz się dobrymi jakościowo, trwałymi, łatwo naprawialnymi i oszczędnie zapakowanymi przedmiotami. W myśl zasady: mniej znaczy więcej!

Używaj wielokrotnie

W gąszczu łatwo dostępnych, tanich produktów warto trzymać się reguły: kupuję racjonalnie, z wizją długiego użytkowania i ponownego użycia. Inwestuj w przedmioty dobrej jakości, z których można korzystać przez długie lata.

Odzyskuj

Większość odpadów to surowce, które można odzyskać. Przykład? Tłuczona ceramika świetnie sprawdza się jako drenaż do donic z roślinami, a tekstylia uszczęśliwią psiaki w schroniskach.

Naprawiaj

Zanim wyrzucisz zepsutą rzecz sprawdź, czy nie możesz jej naprawić. Dostępność i cena nowych produktów jest kusząca, jednak naprawiając oszczędzamy cenne zasoby i środowisko.

Kompostuj

Kompostując zamieniasz resztki bio w żyzny nawóz do roślin.





Ogranicz plastik:

Zamień opakowania plastikowe na produkty bez opakowań, ewentualnie na szklane lub papierowe.

Noś swoją wielorazową torbę na zakupy oraz woreczki na owoce, warzywa i produkty sypkie (sposób wykonania woreczka znajdziesz w rozdziale: PRZEPISY).

Używaj bidonów, butelek wielorazowych i termosów.

Zamień folię aluminiową i worki foliowe na workowijki (sposób wykonania workowijki znajdziesz w rozdziale: PRZEPISY).

Pij kranówkę.

Zadbaj o swoje zdrowie i zdrowie planety:

Zrób własne kosmetyki i środki czyszczące w butelkach i słoikach szklanych, które będzie można używać wielokrotnie (sposób wykonania kosmetyków i chemii domowej znajdziesz w rozdziale: PRZEPISY).

Nie marnuj żywności:

Zrób plan zakupów i nie kupuj na zapas.

Przechowuj odpowiednio żywność w szafkach i lodówce.

Produkty z najkrótszą datą przydatności ustaw z przodu.

Eksperymentuj i gotuj z resztek (propozycje dań z resztek znajdziesz w rozdziale: PRZEPISY).

Nadwyżki żywności przekazuj do Jadłodzielni (adresy Jadłodzielni znajdziesz w rozdziale: PRZYDATNE ADRESY).

Resztki roślinne, fusy z kawy i herbaty oraz skorupki jaj możesz kompostować.

Oszczędzaj zasoby, czas i pieniądze:

Naprawiaj sprzęty, ubrania i obuwie.

Sprzęty, których sporadycznie używasz zamiast kupować pożyczaj.

Kupuj ubrania z drugiej ręki.

Korzystaj z bibliotek i zasilaj je swoim księgozbiorem.



PRZEPISY

Uszyj warzyworek:

Warzyworek to woreczek z materiału, służący do zakupu produktów na wagę m.in. owoców, warzyw, kasz czy orzechów. Worki lniane i bawełniane świetnie sprawdzą się również do zakupu i przechowywania pieczywa. Są one lekkie i zajmują niewiele miejsca, więc z łatwością można je mieć zawsze przy sobie w torebce czy plecaku. Zachęcamy, aby do wykonania woreczków wykorzystywane były niepotrzebne materiały domowe lub rzeczy z drugiej ręki, np. firanki, poszwy na pościele, prześcieradła, czy zasłony. Woreczki można szyć ręcznie lub na maszynie. Oto przepis:

Lista rzeczy:

- materiał bawełniany, lniany lub firanka o wymiarach np. 25 cm x 30 cm (dwa kawałki do zszycia lub 25 cm x 60 cm do złożenia na pół i zszycia),
- nożyczki, igła lub maszyna do szycia, nici, szpilki, sznurek/tasiemka ok. 1 m., agrałka.

Wykonanie:

Materiał odwracamy na lewą stronę i za pomocą szpilek łączymy ze sobą dwie części materiału. Następnie zszywamy trzy boki pozostawiając jeden niezszyty, który będzie otworem worka. Spodnią część worka zszywamy na całej długości, natomiast zszywając boki zostawiamy ok. 7 cm niezszytego materiału od góry - w tym miejscu powstanie tunel na sznurek.

Składamy na pół niezaszyte części boków i spinamy je szpilkami, tak aby powstały dwa tunele na sznurek. Zszywamy je po kolei, trzymając się dolnej krawędzi tunelu (aby otwór był możliwie najszerszy).

Przygotowujemy sznurek i zaczepiamy agrałkę na jednym z jego końców. Następnie przewlekamy sznurek przez oba tunele i na końcu wiążemy pętelkę. Pętelkę chowamy w tunelu.

Gotowe!





Zrób woskowijkę:

Woskowijka jest zdrowym i przyjaznym dla środowiska zamiennikiem folii spożywczej, wykorzystywana do pakowania kanapek, przekąsek, czy przykrywania garnków i misek w lodówce. Jest to materiał, pokryty warstwą wosku. Można ją łatwo wykonać samodzielnie dla siebie lub dla bliskich na prezent:

Lista rzeczy:

- materiał bawełniany, najlepiej niepotrzebny lub z drugiej ręki
- wosk pszczeli lub sojowy w kawałku, płatkach lub kroplach
 - tarka (jeśli używamy wosku w kawałku)
 - olejek jojoba - kilka kropli
 - papier po pieczenia
 - nożyczki
- żelazko i deska do prasowania lub blat roboczy
- materiał lub podkładka do zabezpieczenia deski do prasowania lub blatu roboczego

Wykonanie:

Przygotowujemy kawałek materiału o wybranych wymiarach.

Na początek może być to rozmiar średni - 25x25cm.

Materiał warto wyprasować.

Na desce do prasowania lub blacie rozkładamy materiał ochronny, następnie warstwę papieru do pieczenia. Papier powinien być szerszy i dłuższy niż materiał, aby zabezpieczał przed wypłynięciem nadmiaru wosku. Na papierze układamy materiał i posypujemy lub nakrapiamy woskiem oraz kilkoma kroplami olejku jojoba. Następnie przykrywamy całość kolejną warstwą papieru do pieczenia i prasujemy. W wyniku wysokiej temperatury wosk będzie się rozpuszczał.

Jeśli po roztopieniu całości wosku część materiału nie będzie nim pokryta, to możemy podnieść papier, uzupełnić wosk i ponownie przeprasować. Po pokryciu całego materiału woskiem wyciągamy go spod papieru do pieczenia i odkładamy do wyschnięcia.

Aby woskowijki długo nam służyły, to warto przestrzegać kilku zasad. Po użyciu można je myć w chłodnej wodzie, ewentualnie z dodatkiem delikatnego mydła. Woskowijka nie powinna mieć kontaktu z gorącą i ciepłą żywnością.



Delikatny płyn do prania:

Lista rzeczy:

- litrowy słoik lub butelka
- szklanka lub miarka
- łyżeczka
- łyżka lub długa szpatułka do mieszania
- waga kuchenna

Składniki:

- 0,5 l ciepłej wody
- 0,25 l zimnej wody
- 25 g płatków mydlanych
- łyżeczka sody oczyszczonej
- 5 kropli ulubionego olejku eterycznego

Wykonanie:

Do butelki lub słoika wlewamy ciepłą wodę i dodajemy płatki mydlane. Mieszanym składnikami do rozpuszczenia płatków. Następnie dolewamy zimną wodę, wsypujemy sodę oraz wkrapiamy olejek eteryczny. Warto zostawić całość do odstania ok. 24 godzin. Produkt końcowy powinien mieć konsystencję gęstego płynu. Jeśli jest zbyt rzadki możemy dodać więcej płatków mydlanych, a jeśli jest zbyt gęsty to możemy rozcieńczyć wodą.

Odświeżacz powietrza:

Lista rzeczy:

- szklana butelka z atomizerem o pojemności 150 ml
- szklanka lub miarka
- lejek
- łyżka lub długa szpatułka do mieszania

Składniki:

- 110 ml wody destylowanej
- 5 kropli spirytusu salicylowego
- 10 kropli ulubionego olejku eterycznego

Wykonanie:

Do miarki odmierzyć wszystkie składniki i wymieszać. Przełożyć do butelki przez lejek.

Mydło nagietkowe:

Lista rzeczy:

- garnek emaliowany lub stalowy
- szklanka lub pojemnik plastikowy
 - większa miska
 - malakser
 - łyżka
- waga kuchenna
- rękawice ochronne i okulary
- termometr
- forma (np. pudełko tetrapak lub forma do pieczenia)

Składniki:

- 800 g oliwy z oliwek
- 355 g wywaru z 25 g suszu z nagietka i 15 g siemienia lnianego
- 114 g NaOH do analiz

Wykonanie:

Zakładamy rękawice i okulary ochronne. Do garnka wrzucamy susz nagietkowy i siemię, a następnie zalewamy wodą. Gotujemy pod przykrywką 10 min. i zostawiamy do naciągnięcia. Odcedzamy i odstawiamy napar do wystudzenia.





Następnie dosypujemy do niego dokładnie odmierzony NaOH.

Mieszamy i odstawiamy do osiągnięcia przez tęg temperatury około 40 stopni. Podgrzewamy oliwę do temperatury 40 stopni. Cienką stróżką wlewamy tęg do oleju, delikatnie miksujemy i mieszamy do momentu, aż będzie można „pisać” po powierzchni. Przelewamy do formy, owijamy folią i ręcznikiem. Odstawiamy na minimum 48 godzin. Po ostygnięciu możemy wykroić mydła.

Bezalkoholowy żel do dezynfekcji:

Lista rzeczy:

- Butelka szklana z dozownikiem
- zlewka lub pojemnik plastikowy
 - malakser
 - łyżka
- waga kuchenna

Składniki:

- 1 g olejku z drzewa herbacianego
 - 5 g oleju migdałowego
 - 100 g wody
- szczypta gummy ksantanowej

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieszczamy w zlewce i dokładnie mieszamy. Odstawiamy aż preparat żeluje (działanie gummy ksantanowej) i przelewamy do butelki.

Pesto z liści rzodkiewki:

Składniki:

- 1 pęczek liści rzodkiewki
- 1 garść wybranych orzechów
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy
- szczypta soli

Wykonanie:

Wszystkie produkty zmixować na gładką masę. Podawać jako smarowidło do pieczywa lub sos do makaronu.

Brownie z czerstwego chleba:

Składniki:

- 5 kromek czerstwego chleba
- 1 szklanka mleka (lub alternatywy roślinnej)
- sok z 1 pomarańczy (lub cytryny)
- 4 łyżki siemienia lnianego
- 1 szklanka bakalii
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki masła
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie:

Chleb pokroić, dodać siemię lniane i zalać ciepłym mlekiem. Odstawić na 10 minut. Dodać resztę produktów i zmiksować na gładką masę. Przełożyć na blachę i piec 45 min. w 175 stopniach.





Salsa z okruskami:

Składniki:

- 1 szklanka warzyw i owoców (np. pomidor, cukinia, jabłko, śliwka)
- 2 kromki czerstwego chleba
- 1 łyżka natki pietruszki lub kolendry
- 2 łyżki cytryny
- szczypta soli
- 1 łyżka masła
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka miodu

Wykonanie:

Chleb rozkruszamy na patelni i zrumieniamy na łyżce masła. Warzywa i owoce miksujemy. Siekamy i dodajemy natkę oraz starty czosnek. Dodajemy przyprawę, cytrynę i miód. Mieszymy z okruskami chleba.

Zapiekanka ziemniaczana:

Składniki:

- 4 ugotowane ziemniaki
- 1 pomidor lub inne warzywa
- 3 jajka
- 2 łyżki oleju lub oliwy
- 2 łyżki śmietany
- ulubione przyprawy
- 100 g tartego sera

Wykonanie:

Ziemniaki kroimy w plasterki i układamy w naczyniu żaroodpornym, przekładając warzywami. Skrapiamy olejem i proszemy przyprawami i serem. Całość zalewamy jajkami rozbełtanymi ze śmietaną. Pieczemy pół godziny w temperaturze 180 stopni.

PRZYDATNE ADRESY

**Wykaz Jadłodzielni w Warszawie - miejsca,
do których można oddać nadwyżki żywności
lub bezpłatnie skorzystać z zasobów jedzenia.**

Bemowo

MAL Dwa Jelonki, ul. Powstańców Śląskich 44, lodówka i szafka, czynna od pon-pt.:
8:00-16:00. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Białołęka

Ryneczek Poraje / bazarek, ul. Porajów 1, lodówka i regał, czynna całodobowo.
Jadłodzielnia powstała w ramach realizacji budżetu obywatelskiego.

Bielany

OPS Bielany ul. Przybyszewskiego 80/82, dostępna całodobowo, lodówka
i regał.

Mokotów

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44a, lodówka
i regał, czynna codziennie 8:00 – 20:00. Jadłodzielnia powstała w ramach
realizacji budżetu obywatelskiego.

Bazar Lotników, al. Lotników 1 pawilon 83A, lodówka i szafka, pon.-pt. 7-19, sob. 8-
14. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Podzielnia na Naszym Podwórku, ul. Czarnomorska 11, lodówka i stół. Lodówka
pon.- pt.: 7:00-21:00; stół całodobowo.

Podzielnia na Naszym Podwórku, ul. Barcelońska 1, szafka i regał, czynna
całodobowo.

Ochoła

Zieleniak/w prześwicie, ul. Grójecka 97, lodówka i szafka, czynna całodobowo,
obecnie działalność wstrzymana. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Praga-Południe

Przed kawiarnią Stół Powszechny, ul. Jana Zamoyskiego 20, szafka, czynna
całodobowo. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

ul. Zakopiańska 21, szafka w ogrodzeniu, czynna całodobowo. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Miejsce Akcji Paca 40, ul. Paca 40, lodówka i szafka, czynna pon.-śr.:14:00-20:00, czw.-sob.:10:00-16:00. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Wiatraczna 11, lodówka i szafka, tylko produkty zapakowane fabrycznie, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 16:00. Jadłodzielnia powstała w ramach realizacji budżetu obywatelskiego.

Praga-Północ

Bazar Różyckiego, przy lokalu Bar Bazaar, wejście od ul. Żąbkowskiej 12 lodówka, czynna pon: 8-17:00; wt-czw: 8-23:00; pt-sob: 8-3:00; nd: 8-21:00. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Serce Miasta, ul. 11 Listopada 22, czynna codziennie do godz. 21.00.

Rembertów

Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Plutonowych 10, szafka, czynna całodobowo.

Śródmieście

Sklep Kooperatywa Dobrze, ul. Andersa 27, skrzynka, czynna całodobowo.

Syrena, ul. Wilcza 30, szafka, czynne całodobowo. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

"Jadłodzielnia w Śródmieściu"/Centrum Pomocy Społecznej, ul. Twarda 1, lodówka i regał, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 -16:00.

Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego – parter , ul. Stawki 5/7, lodówka i szafka, czynne codziennie 7:00-21:30. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Wydział Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego – parter, ul. Karowa 18, lodówka i szafka, czynne codziennie 7:00-21:30. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Targówek

Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wincentego 85, szafka, czynna pon-pt.: 8:00-19:00; 1 i 3 sobota miesiąca 10:00-15:00.

Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Węgrowska 2, szafka, czynna całodobowo.

Ursynów

Urząd Dzielnicy Ursynów al. Komisji Edukacji Narodowej 61, lodówka i szafka, czynna całodobowo. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

MAL Kłobucka, ul. Kłobucka 14, lodówka i szafka , czynne całodobowo.

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego - budynek 34/ klatka schodowa B, lodówka i szafka, czynna codziennie 8:00-21:00. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Wawer

Przy Aptece DOZ, ul. Korkowa 119, lodówka i szafka, czynna całodobowo.

Uniq Fight Club, ul. VI Poprzeczna 23, lodówka i szafka, czynna pon.-pt.:7:00-21:00;
sob.-nd.:10:00-18:00.

Caritas ul. Izbicka 7, trzy lodówki, czynne całodobowo.

Przy Ośrodku Pomocy Społecznej, ul. Włókiennicza 54, lodówka i szafka, czynna całodobowo.

Wesoła

Na tyłach przedszkola Domek Wesoła, ul. Orzechowa 1, szafka i lodówka, czynna całodobowo.

Włochy

Urząd Dzielnicy Włochy, al. Krakowska 257, lodówka i szafka, czynna całodobowo.

MAL we Włochach, ul. Rejonowa 6/8, lodówka i regał, czynna wt.-pt. 12.00-18.00.
Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Wola

SodON, ul. Kolska 2/4, lodówki i regał, czynna w godz. 5:00 -22:00. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

ul. Działdowska 6, wejście przez ogród, lodówka i szafka, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00- 20:00; w soboty 12:00-17:00. Jadłodzielnia Foodsharing Warszawa.

Jadłodzielnia Plus, ul. Smocza 3, lodówka i regał, czynna pon.-pt. 9-17, sob. 10-14.
Jadłodzielnia powstała w ramach realizacji budżetu obywatelskiego.

Żoliborz

Urząd Dzielnicy Żoliborz ul. Słowackiego 6/8, na tyłach budynku, lodówka i regał, czynna całodobowo.

