

Kuchnia bez resztek



3 września mieszkańcy Cieszyna mieli okazję wziąć udział w wyjątkowych warsztatach kulinarnych połączonych z prelekcją i gotowaniem na żywo. Dziś gościem Wiadomości Ratuszowych jest Jagna Niedzielska – propagatorka nurtu zero waste w kuchni, autorka książek i programów kulinarnych.



WIADOMOŚCI RATUSZOWE: Zaczniemy od liczb: ile jedzenia marnuje się w naszym kraju?

JAGNA NIEDZIELSKA: Rocznie w Polsce marnuje się 4,8 milionów ton jedzenia. Musimy jednak pamiętać, że liczby te nie obejmują danych ze szkół, a w szkołach, gdzie jest stołówka, bądź catering, marnuje się bardzo dużo żywności. Badam to zjawisko z Tomaszem Szubą, który monitoruje straty żywnościowe w tych miejscach. Pewne badanie nam wskazało, że w jednej ze szkół na północy Polski, gdzie na stołówce jada około 400 uczniów, rocznie wyrzuca się jedzenie – sam surowiec, nie mówimy o pracy, energii, wodzie itd. – na kwotę 180 tysięcy złotych. Pieniądze te mogłyby pójść na dietetyka, warsztaty kulinarne dla osób pracujących w kuchni, na produkty lepszej jakości, na edukację.

Wracając do danych, o których mówiłam na początku, najczęściej wyrzucają konsumenci – 60 %. Czy to znaczy, że oni są najbardziej winni? Nie. Cały ten łańcuch jest od siebie zależny. Bierzymy pod uwagę wszystkich – przetwórstwo, rolnictwo, transport. Wszyscy odpowiadają za marnowanie żywności i wszyscy powinni się uczyć, jak tego nie robić. Najczęściej wciąż wyrzucamy pieczywo, ale są to też wędliny, sery, delikatne warzywa i owoce. Wciąż nie potrafimy czytać etykiet, bo np. ponad 60 % Polaków nie rozróżnia terminów „najlepiej spożyć przed” od „najlepiej spożyć do”. „Najlepiej spożyć przed” to termin minimalnej trwałości – po tym terminie produkt zazwyczaj jest dalej zdatny do spożycia. „Najlepiej spożyć do” wyznacza termin przydatności, czyli termin graniczny, po którym teoretycznie powinniśmy wyrzucić produkt.



Jaka wobec tego jest świadomość zero waste w polskiej kuchni?

– Ze wszystkich gałęzi związanych z ekologią, ze zrównoważonym rozwojem, zero waste – uważam, że wiedza o niemarnowaniu żywności jest coraz lepsza. Zrobiliśmy chyba najwięcej dobrej roboty i mówią też o tym oficjalne dane. Raport Federacji Banków Żywności wskazuje, że w trakcie pandemii o 12 % więcej Polaków



Jagna Niedzielska, fot. MT

zaczęło zwracać uwagę na to, jak gospodaruje się żywnością w ich domach, żeby mniej wyrzucać. Ten aspekt ekologiczny i ekonomiczny jest powiązany ze sobą. Tutaj możemy dać sobie takiego fajnego, grubasznego plusa.



Powiedziałaś w trakcie warsztatów, że dla ciebie zero waste to „niedoprowadzanie do resztek”.

– Dokładnie! Jak już zaczynałam ten temat dotykać bardziej publicznie, wszyscy mówili, że to jest gotowanie ze śmieci. Jeżeli miałabym się wstydzić czegośkolwiek w życiu, to tego, że robiłam przepisy na chipsy z obierek. Bez sensu. Po co w ogóle obierać i tracić na to czas? Zero

waste to nie jest gotowanie z resztek, to jest niedoprowadzanie do ich powstawania. To jest taka umiejętność, której też pandemia nas trochę nauczyła, chociaż nie chciałabym wzniośle mówić o pandemii. Zaczęliśmy zaglądać do lodówki, sprawdzać, co mamy, wykorzystywać to, co mamy. Przestaliśmy tak głupio, ślepo gotować z przepisów. Zaczynamy wracać do swojego instynktu kulinarnego, zaczynamy wąchać produkty, interesować się tym, co kupujemy – jak to w ogóle jest przechowywane w naszych domach. Te wszystkie informacje, które zbieramy z tego śledztwa, robionego w naszych kuchniach, prowadzą nas do mniejszego marnowania. Zawsze mówię, że jeżeli

ekologia cię nie interesuje, to hej, to są twoje pieniądze, nie opłaca się wyrzucać.

Sezonowość też jest fajnym czynnikiem wspierającym ten nurt.

– A jakże! Sezonowość to jest zdecydowanie coś, co idzie w parze z kuchnią zero waste. I lokalność. Nie chodzi o to, żeby całkowicie zrezygnować z produktów importowanych, ale fajnie by było, jakby nasz jadłospis był zdominowany przez produkty lokalne, bo mamy większe prawdopodobieństwo – nie mówię, że gwarancję – że te produkty są mniej opryskane np. woskami konserwującymi, które są potrzebne do transportu. No i też wspieramy swoją gospodarkę.

Jaki jest najmniej oczywisty przykład tego, co dziwi ludzi, że jest w ogóle jadalne?

– Nieoczywiste jest to, że np. skórka z banana, ananasa i kiwi jest jadalna. Tyle tylko, że te produkty transportowane są do nas przez 12 tysięcy kilometrów i one muszą być tak zakonserwowane, żeby mogły przetrwać tak długą trasę. No bo dlaczego nauczyliśmy się jeść skórkę z cytryny, a nagle skórka z kiwi nas dziwi? My ciągle sobie stawiamy jakieś ograniczenia. Jak mamy pora, to zieloną część trzeba odciąć. Po co? Jak mamy zioła, łodygi trzeba odciąć. Po co? Jak mamy liście z kalafiora, odcinamy je. A ja ciągle pytam: po co? Jedyne, o czym pamiętajmy to to, że bakłażan na surowo nie jest jadalny. Dostają np. pytania czy skórka z niego jest jadalna. Jest, tylko po obróbce termicznej. Warto oczywiście pamiętać o tym, że również ziemniaki nie są jadalne na surowo.

Myślisz, że teraz niemarnowanie jest właśnie takim „powrotem do korzeni”? Jak wspominałaś podczas warsztatów, ty takie nawyki wyniosłaś po prostu z domu.

– Uważam, że zero waste i ekologia kulinarna nie powinny bazować tylko i wyłącznie na powrocie do korzeni. Nasze babcie i nasi dziadkowie budowali świadomość ekologiczną na zupełnie innych podwalinach. Oni nie mieli tylu możliwości. My musimy działać inaczej. Z jednej strony powinniśmy czerpać pewne nawyki od naszych przodków, przede wszystkim szacunek do żywności. Z drugiej strony ja jestem za tym, żebyśmy się pokochali z technologią. Mamy aparaty w telefonach, które mogą nam służyć do tego, żeby zrobić zdjęcie zawartości lodówki i to jest idealny podgląd, żeby stworzyć listę zakupową. Więc nie róbmy sobie takich ambicji powrotu do korzeni, bo rozwiązania technologiczne naprawdę będą nam pomagać. My nagle nie wrócimy do tego,



Warsztaty "Zero waste kitchen", fot. AB

że będziemy jedli żywność na wynos w liściach chrzanu, tak jak w Azji w liściach bananowca, tylko szukamy rozwiązań takich jak talerze otrębowe.

Tak całkiem obok naszych rozważań – jaka jest twoja ulubiona potrawa?

– Wszystko, co jest z grzybami (śmiech). Kocham grzyby, gulasz grzybowy, jajecznicę z grzybami, naleśniki z grzybami, ryż z grzybami. Absolutnie ubóstwiam grzyby. Ale mam tu poradę, by podczas gotowania nie popychać ich na patelni, nie szturchać nimi, bo one mają dużo wody i wtedy ta woda się wytrąca. Wtedy smakują jak gumowe kaptcie, o ile ktokolwiek, kiedykolwiek próbował gumowych kaptci. Poza tym bardzo lubię buliony, tylko w moim przypadku raczej roślinne, na palonych, na długo smażonych warzywach korzeniowych. Czasem dodaję do nich np. kawałek kapusty, pieczonego pomidora, czasem goździki, w ogóle przyprawy korzenne. Taka dieta bulionowa to jest mój styl.

Wspomniałaś w czasie warsztatów, że masz wspomnienia z Cieszynem...

– Oczywiście! Przez cztery lata pomieszkowałam w Bielsku Białej, ale nonstop jeździłam do Cieszyna. Bardzo chętnie wracam w te rejony, a w ogóle to jestem zakochana w Śląsku.

Na zakończenie, czy mogłabyś wskazać naszym czytelnikom, gdzie szukać informacji odnośnie zero waste? Internet potrafi wprowadzać w błąd.

– Niestety nie wszystko, co możemy znaleźć w Internecie, jest prawdą. Ja pracuję z technologiem żywności, z mikrobiologką, więc odsyłam do siebie – profil jagna.niedzielska na Instagramie. Mam też różne współprace, które wykraczają poza Instagram, więc widzimy się czasem na Youtube, czasem na TikToku, czy też

w telewizjach śniadaniowych. Mam cykl stały w Glamour i podcast "Nierównoważona Niedzielska". To jest na pewno wiedza, za którą ręczę. I to jest wiedza sprawdzona. Za resztę nie odpowiadam.

ROZMAWIĄŁY: MALWINA TOMICA
I ANNA ŻERTKA-BEDNAREK

Warsztaty kulinarne prowadzone przez Jagnę Niedzielską pn. „Zero Waste Kitchen – Kuchnia Zero Waste” odbyły się w ramach kampanii edukacyjnej pn. „Cieszyńska Szkoła EkoMyślenia”. Przedsięwzięcie to jest częścią projektu "Cieszyn – miasto samowystarczalne", realizowanego w ramach Programu "Rozwój Lokalny" ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014-2021.

TORBA ZA SUROWIEC

W związku z przypadającym w dniu 16 września 29. finałem Akcji Sprzątania Świata – Polska oraz zorganizowanym z tej okazji Piknikiem Ekologicznym dla klas 1-4 cieszyńskich szkół podstawowych, z myślą o propagowaniu postaw proekologicznych **Burmistrz Miasta Cieszyna serdecznie zaprasza mieszkańców Cieszyna do wzięcia udziału w akcji pn. „TORBA ZA SUROWIEC”.**

W ramach akcji każdy mieszkaniec w dniu **13 września w godzinach od 9.30 – 12:00** może przynieść do punktu zlokalizowanego na dziedzińcu Zamku Cieszyn drobny zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (taki jak zepsuta suszarka czy telefon) i w zamian otrzymać ekologiczną torbę bawełnianą idealną na zakupy.

OŚR