



Banki Żywności 

NIE MARNUJ JEDZENIA 2023

Światowy Dzień Żywności

PARTNER STRATEGICZNY:



PARTNER:



Muzeum
Wsi Mazowieckiej
w Sierpcu



Szanowni Państwo,

Marnowanie żywności to problem, który ma ogromne konsekwencje dla społeczeństwa, środowiska i gospodarki. Wiem, że **w Polsce marnuje się łącznie 4,8 mln ton żywności** na różnych etapach produkcji, dystrybucji i konsumpcji. Jednocześnie, **ponad 1,5 mln Polaków żyje poniżej progu ubóstwa**. Z tego wynika też, w dużej mierze niezbadany, problem niedożywienia i głodu.

Raport Banków Żywności z okazji Światowego Dnia Żywności ma na celu zrozumienie i przedstawienie obrazu marnowania żywności w Polsce. Poprzez badanie zrealizowane z konsumentami, staramy się poznać przyczyny tego problemu. Jak co roku Światowy Dzień Żywności to okazja nie tylko do ukazania skali marnotrawstwa żywności, ale również mobilizacji do działania i zapoczątkowania zmiany w naszym sposobie myślenia o żywności.

W dalszych części tego raportu przedstawimy kluczowe wnioski z wrześniowej publikacji Banków Żywności „Oblicza niedożywienia i głodu”. W ostatnich miesiącach rozmawialiśmy z odbiorcami pomocy żywnościowej od Banków Żywności. Spytaliśmy, jak wygląda ich codzienność, jeśli chodzi o zarządzanie budżetem i zakupy żywności, jak wpłynęła na nich wysoka inflacja oraz jak radzą sobie każdego dnia. Zachęcam do zapoznania się z pełnymi wynikami naszych badań!

W ostatniej części naszego raportu sięgamy w przeszłość, dzięki przedstawicielom Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. Poprosiliśmy ich o podzielenie się wiedzą dotyczącą tradycji naszych przodków związanych z żywnością. Dowiemy się między innymi [jak przechowywali żywność oraz jakie wierzenia z nią wiązali](#). Zapraszam do lektury!

Jestem głęboko przekonana, że tylko poprzez nasze zrozumienie i zaangażowanie możemy osiągnąć realne postępy w walce z marnowaniem żywności w Polsce. Ten raport stanowi nasz wkład w to ważne zadanie i zachęcam do wspólnego wysiłku na rzecz zmniejszenia strat żywnościowych i poprawy jakości życia.

BEATA CIEPŁA,
Prezes Federacji Polskich Banków Żywności

Problem, który nie znika

4,8 mln ton. Zapamiętajcie tę liczbę – tyle żywności ulega zmarnowaniu w Polsce każdego roku, jak oszacowali badacze w ramach projektu PROM (Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności).

Była to pierwsza tego typu inicjatywa badawcza w naszym kraju, a jej wyniki stanowią dla nas najbardziej wiarygodny punkt odniesienia, kiedy rozmawiamy o skali marnotrawstwa żywności w naszym kraju.

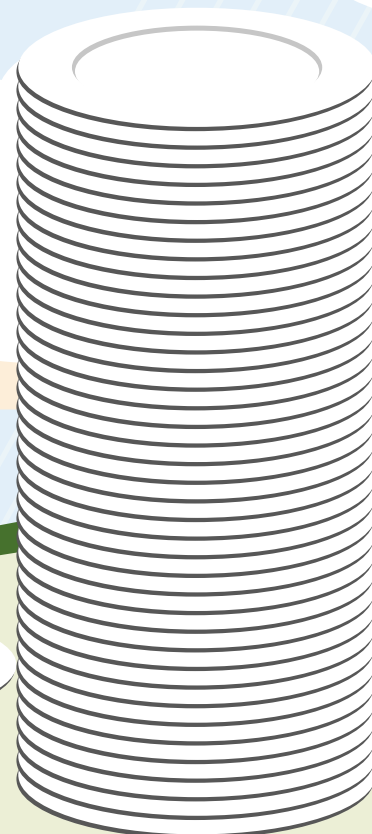
Problem jednocześnie nie jest specyficzny tylko dla Polski. **Według danych ONZ na świecie rocznie marnuje się aż 1/3 produkowanej żywności!**

Talerze, które trzeba zapełnić

Zgodnie z danymi GUS w Polsce **ok. 1,6 mln osób żyje poniżej poziomu skrajnego ubóstwa**, co oznacza, że na miesięczne utrzymanie dysponują one kwotą mniejszą niż 692 zł, czyli ok. 23 zł dziennie. Nierzadko takie osoby stają przed bardzo trudnymi wyborami, a zapewnienie sobie pełnowartościowych posiłków stanowi wyzwanie.

Wróćmy w tym momencie do 4,8 mln ton zmarnowanej żywności rocznie w Polsce. Tą ilością jedzenia **moglibyśmy zapełnić około 12 miliardów talerzy**, przyjmując, że przeciętny posiłek waży około 400 g.

Ustawiając te talerze o wysokości 7,5 mm jeden na drugim: osiągnęlibyśmy wysokość 90 000 kilometrów, czyli **prawie 1/4 drogi na księżyc!**



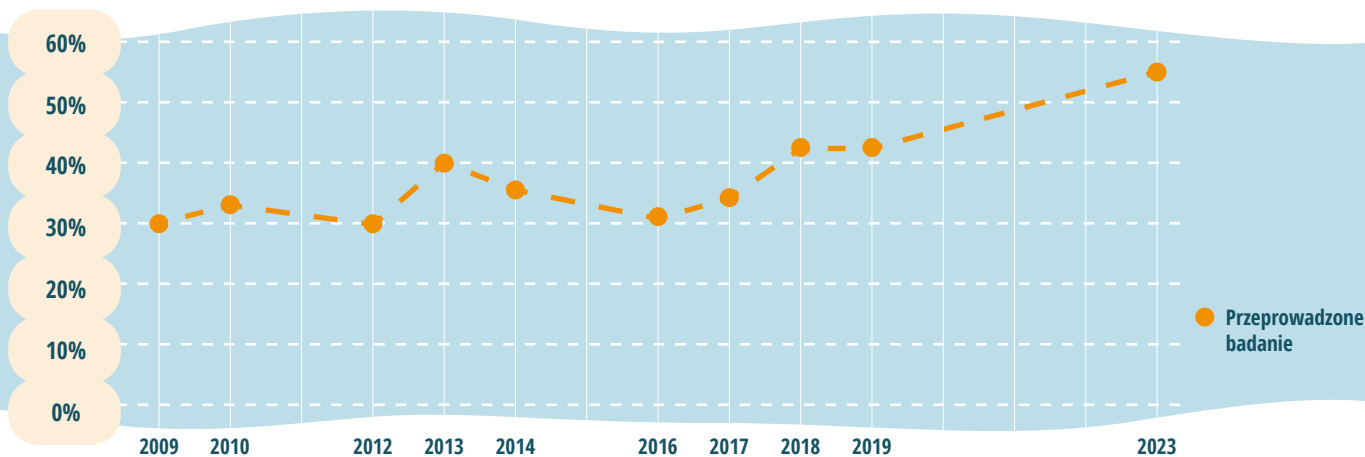
Badanie PROM sprawdzało ile żywności marnuje się w Polsce w całym łańcuchu produkcji – tzw. „od pola do stołu”. Kto okazał się największym marnotrawcą żywności? Niestety – konsumenci, którzy odpowiadają za **około 60% całej zmarnowanej żywności w Polsce**.

Od 14 lat Banki Żywności pytają Polaków o ich zwyczaje związane z marnowaną żywnością. W tym roku badanie zostało przeprowadzone przez Spotlight Research na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 18–80 lat, liczącej 1000 osób.

Więcej marnujemy czy więcej rozumiemy?

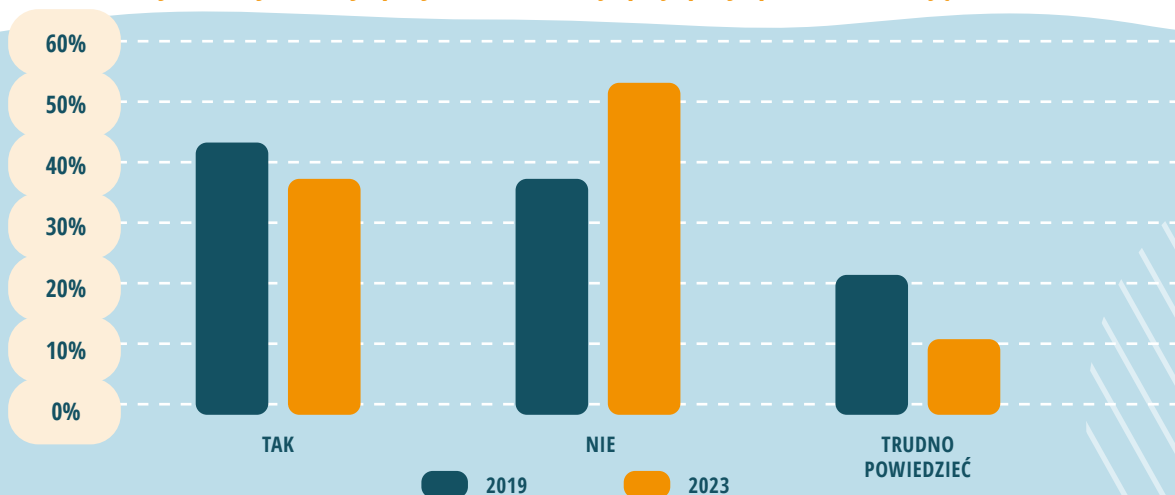
W tym roku odsetek osób, które przyznają się do marnowania żywności wyniósł rekordowe 56%! W latach 2009–2019 ten odsetek badanych rzadko przekraczał 40% i oscylował wokół uśrednionego wyniku 35%, jednak w ostatnim roku zdecydowanie wystrzelił w górę. Dlaczego?

Odsetek Polaków, przyznających się do marnowania żywności



Naturalna odpowiedź, która przychodzi do głowy, brzmi „ponieważ więcej marnujemy”. Ale czy na pewno? Pandemia koronawirusa, a następnie wzrost cen żywności, doprowadziły do **stopniowego wzrostu świadomości konsumenckiej wśród Polaków**. Jednym z dowodów na tę tezę może być diametralna zmiana w zakresie wiedzy dotyczącej różnic między zwrotami „należy spożyć do” oraz „najlepiej spożyć przed”. W 2023 roku 52% badanych poprawnie zadeklarowało, że te daty nie oznaczają tego samego. Spośród tych osób aż 80% poprawnie wskazało, który z tych terminów jest bardziej restrykcyjny.

Czy terminy „należy spożyć do” oraz „najlepiej spożyć przed” oznaczają to samo?



Można stąd wysnuć wniosek, że także **świadomiej podchodzimy do kwestii marnowania żywności i lepiej analizujemy to, co trafia do kosza w naszych domach**. To bardziej surowe podejście do własnych zachowań konsumenckich może okazać się pozytywnym zjawiskiem, które wpłynie na ograniczenie marnotrawstwa żywności w polskich gospodarstwach domowych.

Zgodnie z deklaracjami osób badanych aż w 68% przypadków ilość marnowanej żywności w gospodarstwie domowym zmniejszyła się.



Lidl Polska współpracuje z Federacją Polskich Banków Żywności od 2002 roku, czyli od początku działalności w naszym kraju. Jesteśmy marką, która **bardzo odpowiedzialnie traktuje zagadnienia z obszaru ochrony środowiska**. Wspólnie z FPBŻ prowadzimy liczne akcje charytatywne, a także działamy na rzecz edukacji, tak aby zwrócić uwagę naszych klientów na ważne tematy związane z ekologią. Świetną okazją do edukowania młodego pokolenia okazał się projekt „EkoMisja”. Potwierdza to ogromna liczba osób i szkół zaangażowanych w akcję – do tej pory uczestniczyło w niej ponad 140 000 uczniów z blisko 1 380 polskich szkół. Dzięki tak dużej popularności projektu mamy realny wkład w szerzenie wiedzy dotyczącej niemarnowania żywności i przeciwdziałanie temu zjawisku.

Innym przykładem działań z obszaru edukacji klientów jest nasza współpraca z Fundacją WWF Polska, która jest ekspertem w dziedzinie ochrony środowiska naturalnego. We wspólnej kampanii zachęcaliśmy do spróbowania diety, która jest dobra dla zdrowia oraz przyszłości naszej planety. Na przełomie września i października br. przeprowadziliśmy także trzecią edycję kampanii edukacyjnej „Sztuka niemarnowania”. W jej ramach podzieliliśmy się poradami, dzięki którym można lepiej gospodarować produktami spożywczymi, tak aby ich nie marnować.



ALEKSANDRA ROBASZKIEWICZ,
Head of Corporate Communications & CSR LIDL POLSKA

Co i dlaczego marnujemy?

Od lat, niezmiennie, najczęściej wyrzucamy te same produkty: owoce (38%), warzywa (36%), wędliny (32%). Pomimo wielu tradycyjnych zwyczajów i obrzędów związanych z chlebem to właśnie pieczywo jest, po raz kolejny, zdecydowanie najczęściej marnowanym produktem – do jego wyrzucania przyznaje się aż **52% badanych**. W dalszej części raportu opowiemy o tym, jakie tradycje wiązały się z chlebem na dawnej wsi mazowieckiej. Nasi przodkowie na pewno mieliby diametralnie inne podejście do tej kwestii!

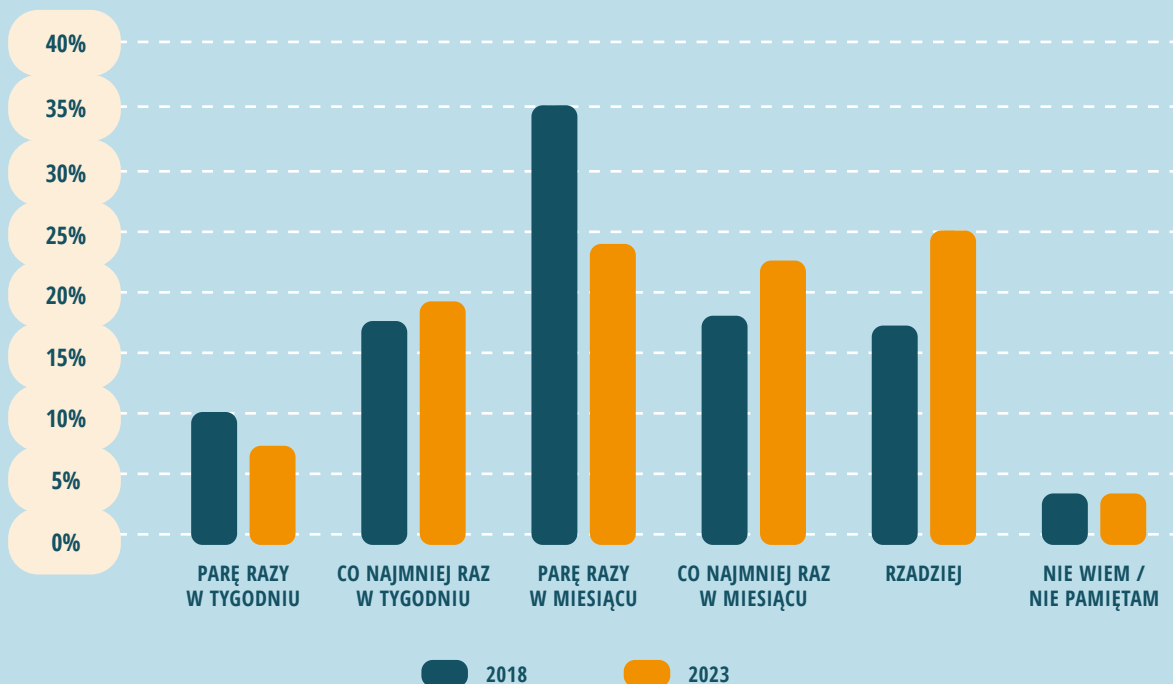
Najczęściej marnowane produkty spożywcze w polskich domach

	2012	2013	2014	2016	2017	2018	2023
PIECZYWO	50%	39%	62%	36%	51%	49%	52%
WĘDLINY	33%	47%	47%	43%	49%	45%	32%
WARZYWA	33%	35%	35%	32%	33%	37%	36%
OWOCE	26%	23%	47%	27%	32%	46%	38%
ZIEMNIAKI	29%	22%	21%	20%	17%	17%	21%
JOGURTY	14%	22%	24%	23%	16%	27%	22%
DANIA GOTOWE (mrożone, garmażeryjne itp.)	12%	12%	7%	8%	14%	9%	11%
MIĘSO	5%	8%	10%	17%	11%	10%	12%
SER	11%	9%	16%	12%	11%	10%	12%
MLEKO	4%	11%	9%	13%	8%	12%	15%
RYBY	1%	3%	7%	8%	4%	5%	6%
JAJA	1%	2%	4%	4%	2%	4%	7%
INNE				1%	1%	1%	1%

Zmianie uległa też częstotliwość marnowania żywności. Zdecydowanie wzrósł odsetek osób, które wyrzucają jedzenie co najmniej raz w miesiącu (23%) lub rzadziej (25%). Z kolei mniej osób deklaruje marnowanie żywności parę razy w tygodniu (6%) oraz parę razy w miesiącu (24%).

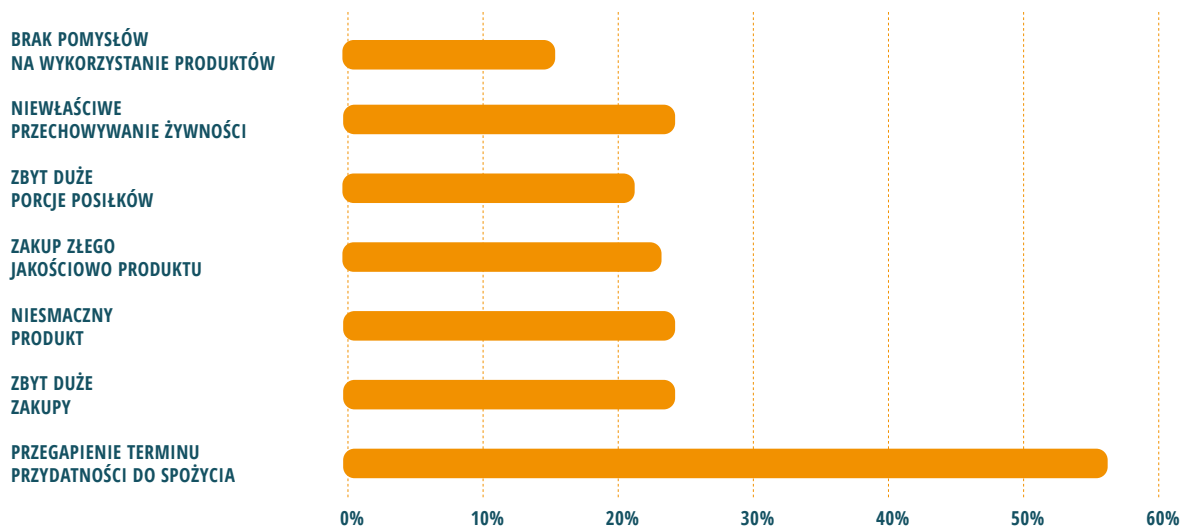
Polacy lepiej rozumieją czym jest wyrzucana żywność i pracują nad zmianą swoich przyzwyczajeń.

Jak często zdarza się Panu / Pani wyrzucać żywność?



Niezmiennie natomiast pozostają powody marnowania żywności. We wszystkich badaniach od 2012 roku najczęściej wskazywaną przyczyną jest przegapienie terminu przydatności do spożycia (56%).

Przyczyny marnowania żywności



Jak nie przegapiać? FIFO!

Warto w tym miejscu wspomnieć o prostej zasadzie, która pomoże nam w zarządzaniu żywnością w lodówce.

Pierwsze weszło, pierwsze wyszło (ang. First In First Out) to metoda organizacji produktów spożywczych, której podstawowym założeniem jest **zużywanie w pierwszej kolejności jedzenia o najkrótszej dacie przydatności do spożycia**. Te produkty powinniśmy również trzymać z przodu półki na lodówce.

W ten sposób ograniczymy szanse na przegapienie jakiegoś terminu! Powodzenia!



Kto marnuje?

Kim jest najczęściej osoba, która marnuje żywność w Polsce? Składa się ona z kilku elementów, oto najważniejsze z nich. Poznajcie Marnującego Mariana i Marnującą Marysię.

GŁOWA

Marnowanie najczęściej zaczyna się od głowy. **Większość osób, które przyznają się do marnowania to kobiety** (61% vs 50% mężczyzn). Wśród marnujących najwięcej dominują **najlepiej zarabiający** (powyżej 9000 zł netto) oraz **z dużych** miast powyżej 500 000 mieszkańców.

WOLA ZMIANY

Z drugiej strony **aż 72% kobiet zadeklarowało, że w ostatnich dwóch latach ilość marnowanej żywności zmniejszyła się** (i zaledwie 63% mężczyzn). Co ciekawe, ten trend jest najsilniej widoczny u osób powyżej 65-ego roku życia i z wykształceniem zasadniczym lub średnim.

CO MARNUJĄ

Wśród najczęściej marnowanych produktów, zarówno przez kobiety i mężczyzn, są **pieczywo, wędliny i warzywa**. Interesującymi różnicami jest to, że mężczyźni dużo częściej marnują **mięso** (18% vs 8%) oraz **ser** (15% vs 8%). Zaskakujący wyniki szczegółowe można zaobserwować też w przypadku **chleba**, który jest najczęściej wyrzucany przez osoby starsze z wykształceniem podstawowym, zamieszkujące wieś oraz małe miasteczka.

DLACZEGO MARNUJĄ

zarówno kobiety i mężczyźni najczęściej przyznają się do **przegapienia terminu przydatności do spożycia**. Jednak to kobiety częściej

marnują z powodu przygotowania **zbyt dużych porcji posiłków** (23% vs 18%), natomiast mężczyźni częściej **niewłaściwie przechowują żywność** (29% vs 20%).

INFLACYJNI KONSUMENTY

dla aż 79% kobiet i 74% mężczyzn **ceny żywności** spowodowały ograniczenie marnotrawstwa w gospodarstwie domowym (odpowiedzi zdecydowanie tak i raczej tak). Jednocześnie 57% kobiet i 47% mężczyzn przyznaje, że **zmieniło w ostatnim czasie swoje nawyki** związane z przygotowywaniem posiłków (nie ma przy tym znaczenia poziom dochodów).

WIEDZA

spośród osób, które poprawnie określają różnicę między datami „należy spożyć do” oraz „najlepiej spożyć przed” największy odsetek badanych jest wśród grup ze **średnim (50%) lub wyższym (57%) wykształceniem**.

INFLACYJNE JEDZENIE

kobiety znacznie częściej niż mężczyźni radziły sobie z inflacją poprzez **rezygnację z zakupu zbyt drogich produktów** (65% vs 55%). Jednocześnie to mężczyźni są nieco bardziej skłonni do **rezygnacji z wybranych posiłków** (20% vs 16%).

Marnowanie a inflacja

„Inflacja” była słowem, które znalazło się na ustach wszystkich w ostatnich kilkunastu miesiącach – od ekspertów i ekspertek z dziedziny ekonomii po klientów i klientki w sklepach. Gwałtowny skok cen dotknął wszystkich i był widziany w większości produktów i usług. W obliczu tej sytuacji postanowiliśmy spytać: jak poradziłyśmy z tym sobie w zakresie żywności i żywienia?



“

W odpowiedzi na wyzwania, związane z inflacją, nieustannie dążymy do tego, aby w sklepach Lidl Polska nasi klienci zawsze mieli zapewnione produkty wysokiej jakości, w niskiej, lidlowej cenie i wyprodukowane w sposób zrównoważony. **Wyjątkowy stosunek jakości do ceny to wyróżnik oferty naszej sieci. Wartość ta stała się dla polskich rodzin bardzo istotna, ze względu na rosnącą inflację oraz trudną sytuację ekonomiczną.** Lidl Polska oferuje dla swoich klientów liczne i atrakcyjne akcje promocyjne.

Dodatkowo, nieustannie klienci mają możliwość korzystania z aplikacji Lidl Plus, dzięki której mają dostęp do większej liczby benefitów, takich jak specjalne kupony, oferty, zdrapki czy paragony cyfrowe i gazetki.

Konkurencyjną ofertę sklepów Lidl Polska potwierdzają prowadzone regularnie niezależne opracowania, takie jak np. raport „Koszyk Zakupowy” przygotowany przez ASM Sales Force Agency.

”

ALEKSANDRA ROBASZKIEWICZ,
Head of Corporate Communications & CSR LIDL POLSKA

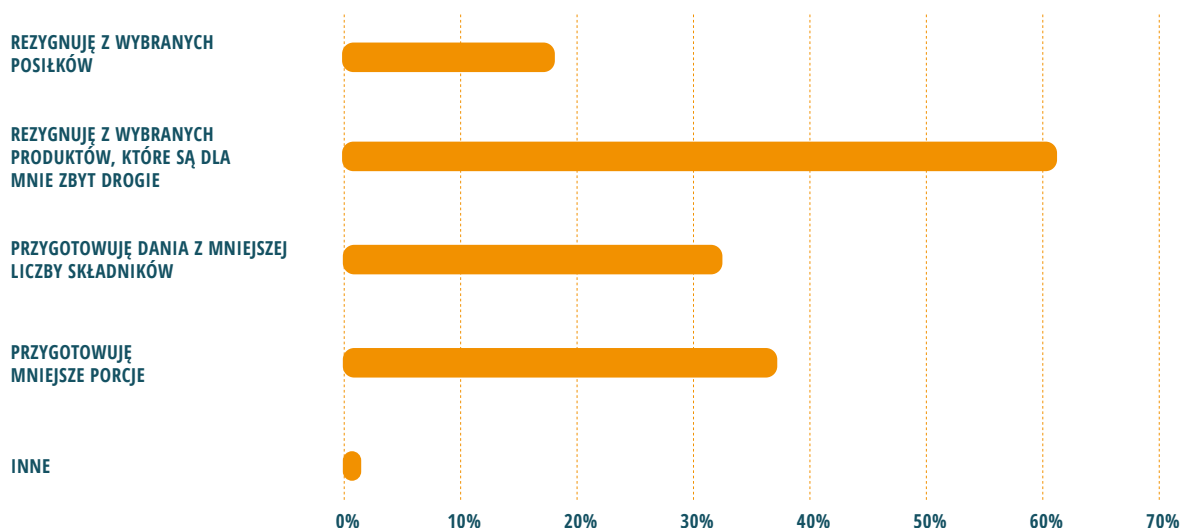
Wyższe ceny – mniej marnotrawstwa

Aż 76% badanych przyznało (zdecydowanie tak lub raczej tak), że wzrost cen produktów spożywczych spowodował, że w ich gospodarstwie domowym zmniejszyła się ilość marnowanej żywności. Przypomnijmy, że w czerwcu 2023 r. ceny żywności i napojów bezalkoholowych wzrosły o 17,8% w porównaniu z czerwcem 2022 r.!

Co drugi badany (52%) przyznał, że w ostatnim czasie swoje nawyki związane z przygotowywaniem posiłków. Ale w jaki dokładnie sposób to zrobiliśmy?

Najczęstszą decyzją jest rezygnacja z wybranych produktów, które są za drogie (61% wskazań). 1/3 badanych potwierdziła, że przygotowuje mniejsze porcje (36%) lub przygotowuje dania z mniejszej liczby składników (33%). Jednocześnie aż 18% przyznało, że rezygnuje z wybranych posiłków, z uwagi na rosnące koszty życia.

Zmiany w sposobie przygotowywania posiłków





Niedożywienie i głód

Oblicza niedożywienia i głodu

Choć zjawiska niedożywienia i głodu funkcjonują w debacie publicznej od lat, to wciąż pozostają problemem ukrytym, z którym za zamkniętymi drzwiami samodzielnie borykają się mieszkańcy setek tysięcy polskich gospodarstw domowych. Sezonowe wyeksponowanie tego tematu w mediach (zwłaszcza w okresie bożonarodzeniowym) dotyczy głównie dwóch grup społecznych – seniorów oraz dzieci i młodzieży. Tymczasem, jak pokazują nasze analizy, **rozległość zjawiska jest znacznie większa i przekracza granice wieku, płci i narodowości.**

W ramach badania zrealizowanego dla raportu „Oblicza niedożywienia i głodu” zidentyfikowano kilka paradoksów związanych z żywnością w Polsce.

PARADOKS PIERWSZY:

Paradoks braku żywności i jej marnowania

Banki Żywności przekazują pomoc żywnościową, za pośrednictwem sieci współpracujących organizacji, do ok 1,4 mln osób. **Jednocześnie przeciętny Polak wyrzuca do kosza około 247 kg jedzenia w ciągu roku.** Rozdźwięk, między ludźmi, dla których zdobycie jakościowej żywności stanowi codzienne wyzwanie, a olbrzymią skalą marnotrawstwa w innych gospodarstwach domowych w Polsce, oddziałuje na wyobraźnię i najlepiej reprezentuje nierówności w dostępie do żywności.

PARADOKS DRUGI:

Paradoks pustyni żywieniowej

Na wsi jest trudniejszy dostęp do różnorodnej, przystępnej cenowo i pełnowartościowej żywności niż w mieście. Wynika to z tego, że na niektórych obszarach wiejskich mogą występować gospodarstwa rolne skupione na uprawie konkretnego rodzaju roślin (np. zbóż) lub hodowli jednego rodzaju zwierząt (np. krów), co może skutkować brakiem samowystarczalności. Dodatkowym problemem jest potencjalnie mniejsza liczba sklepów spożywczych i większa od nich odległość, co powoduje ograniczony dostęp do asortymentu.

PARADOKS TRZECI:

Paradoks wielkich miast

Koszty życia i utrzymania w mieście najmocniej uderzają w najbiedniejszych. Jednocześnie postępująca globalizacja handlu sprawia, że sprowadzony do Polski z Kostaryki ananas może być dziś tańszy niż produkowana lokalnie, bez użycia pestycydów, marchewka.

PARADOKS CZWARTY:

Paradoks pustej kalorii

Każdego dnia dzieci zjadają średnio 19 łyżeczek cukru! Oznaczać to może, że **duża grupa dzieci przyjmujących teoretycznie odpowiednią liczbę kalorii jest de facto niedożywiona** z uwagi na brak składników odżywczych w diecie. Paradoksalnie nawet osoby z nadwagą mogą być niedożywione, ponieważ ich dieta jest uboga w niezbędne składniki odżywcze.

PARADOKS PIĄTY:

Paradoks niewidzialnej biedy

Około 3 mln Polaków otrzymuje pensję minimalną (netto 2 709, 44) co **dyskwalifikuje ich do pomocy żywnościowej** np. zasiłków i największego Programu wsparcia żywnościowego unijnego POPŻ.

Gdyby była możliwość zwiększenia tej pomocy żywnościowej, wtedy nie musiałabym wybierać: albo opłaty, albo żywność.

– KOBIETA, 50–59 LAT, WOJ. MAZOWIECKIE

Ekonomia niedożywienia

Dla wielu osób potrzebujących skokowy wzrost kosztów życia oznacza duże wyzwanie w zaspokajaniu podstawowych potrzeb. Świadczą o tym różne strategie adaptacyjne, które osoby badane zmuszone są stosować w związku ze wzrostem cen żywności. W kontekście niedożywienia i głodu jedną ze stosowanych praktyk jest **przesuwanie środków dotychczas przeznaczanych na jedzenie, na inne produkty pierwszej potrzeby** (np. leki) **lub zobowiązania** (np. czynsz). Skala ubóstwa z jakim mierzy się ta grupa jest znacznie większa niż się powszechnie sądzi. **Aż 60% badanych przyznało się do zakupu żywności z pożyczonych pieniędzy!**

Robią się zadłużenia, robi się taka pętla, z której jest bardzo ciężko wyjść.

– MĘŻCZYŻNA, 60–69 LAT, WOJ. POMORSKIE

Jeśli ktoś nie pożycza pieniędzy na żywność to często staje przed **niemożliwym do podjęcia wyborem**. Z czego zrezygnować? **Aż 67% badanych przyznało, że w ciągu ostatniego roku było zmuszonych zrezygnować z zakupu żywności**, by zaspokoić inną ważną potrzebę.

Najważniejsze są opłaty. Żeby mieć ten dach nad głową, żeby płacić na czynsz. To zawsze u mnie świętość była, świętość.

KOBIETA, 70–79 LAT, WOJ. MAZOWIECKIE

4 główne strategie w walce z inflacją

60%

REDUKCJA
LISTY ZAKUPÓW

51%

WYBÓR TAŃSZYCH
PRODUKTÓW / ZAMIENNIKÓW

56%

POSZUKIWANIE PROMOCJI I KUPOWANIE
NA PRZECENACH I WYPRZEDAŻACH

21%

ZMIANA MIEJSCA
ZAKUPÓW NA TAŃSZE

Wśród produktów, z których najczęściej rezygnują ankietowani, znalazły się **ryby i ich przetwory, mięso i wędlina, cukier i słodycze** oraz **warzywa i owoce**.

No, wiadomo, że człowiek czasem myśli sobie o takich rarytasach, ale może Bóg da, że przyjdzie czas. Może się uda, że się zje ptasie mleczko. No bo to kosztuje piętnaście złotych. A wie pani, a ja za piętnaście złotych sobie kupię i tej mielonki trochę, parę plasterków, i kupię sobie masło, i chleba mogę sobie więcej kupić, jakieś tam kości na zupę...

– KOBIETA, 70–79 LAT, WOJ. MAZOWIECKIE

Jednocześnie skala oferowanej pomocy żywnościowej wciąż pozostaje niewystarczająca. **Ponad 36 proc. respondentów** (odbiorców pomocy) **przyznaje, że w ostatnim roku zdarzyło się im odczuwać głód, którego z przyczyn finansowych nie mogli zaspokoić**. Jednocześnie 18,7 proc. osób odczuwających głód deklaruje, że taka sytuacja zdarza się im często. Ponad 11 proc. Badanych może sobie na to pozwolić zaledwie raz w tygodniu lub rzadziej. Taka częstotliwość wskazuje na **poważne trudności finansowe** badanych i może u nich skutkować w przyszłości **poważnymi problemami z niedożywieniem**.

Zapoznaj się z pełną wersją raportu [tutaj](#) ▶



Przechowywanie żywności na dawnej wsi mazowieckiej

Przechowywanie żywności na dawnej wsi mazowieckiej

Pomieszczenia do przechowywania żywności

Dawniej żywność na wsiach pozyskiwana była z upraw zbóż, warzyw i owoców, a także hodowli drobiu, bydła i trzody chlewnej. Po uzyskaniu oraz obróbce surowca, pożywienie tradycyjnie przechowywano w różnych pomieszczeniach.

Ziarno na mąkę, kasze i śrutę, składowane było w **spichlerzach**. Były to wydzielone w stodole miejsca lub oddzielne budynki. Te wolnostojące sadowiono na dużych kamieniach polnych, dzięki czemu miały zapewnioną odpowiednią cyrkulację powietrza. Wtedy zboże szybciej schło i miało odpowiednie warunki do długiego przechowywania. „Wnętrze spichlerza często posiadało przegrody na różne gatunki ziarna”¹. Małe okienka spichlerzy, robiono tak, aby ciężko je było dostrzec, zaś „większe okna miały kraty i okiennice, dlatego że ziarno było bardzo cenne, a klucz od drzwi to rzecz pilnie strzeżona przez gospodarza”².

Komora była miejscem, wydzielonym wewnątrz chałupy. Najczęściej posiadała małe okienko tak zwany „wyglądek”. We wnętrzu komory przechowywano produkty, które musiały być pod ręką. Dlatego trzymano tam „kasze, mąka, chleb, zapas soli, groch, suszone owoce, fasola, cebula, pęczkowane zioła, masło, czasem mięso, słonina, czy smalec”. Można było tam też znaleźć płótna, wełnę czy motki przędzy, a także, niektóre sprzęty kuchenne. W komorze znajdowały się także drewniane beczki z kiszoną kapustą. „Ta potrawa jadana była bardzo często, również i w bogatszych domach. W okresie przednówka, gdy u biedniejszych nie bardzo było co do garnka włożyć, kiszona kapusta okraszona suszonym sadłem ratowała przed głodem”³.



Piwnica-ziemianka, to dół z zadaszeniem, przypominający kopczyk z niewielkimi drewnianymi drzwiczkami. Służyła do magazynowania niektórych płodów rolnych (ziemniaki, dynie, marchew, buraki itp.) oraz produktów, które do przechowywania potrzebowały niższej temperatury. W ciepłe dni pilnowano, aby drzwiczki zawsze były zamknięte, zaś w zimę dodatkowo osłaniano je

1 R. Rumiński, *W spichlerzu, komorze i piwnicy*, Strona internetowa: <https://mwmskansen.pl/w-spichlerzu-komorze-i-piwnicy/>, [dostęp: 09.06.2023].

2 Ibidem.

3 Ibidem.

słomą, aby żywność znajdująca się wewnątrz nie przemarzła. „Wczesną wiosną ziemniaki trzeba było przebierać. Obrywano kiełki, segregowano nadgniłe, odbierano sadzeniaki. Zdarzało się, że pomimo starań część ich przemarzła. Jadano jednak i takie, szczególnie w lata nieurodzaju. Nasi pradziadkowie doświadczyli głodu, dlatego uważali, aby niczego nie zmarnować”⁴.

Strych doskonale nadawał się do składowania żywności. Musiała być ona należycie zabezpieczona, aby koty i gryzonie nie miały do niej dostępu. Dlatego podsuszone wyroby mięsne wieszane były na żerdce, a także wkładane do worków albo przechowywane w koszach, które posiadały nakrycie⁵.

Naczynia do przechowywania żywności

Zobacz film
na YouTube



W każdej chałupie można było znaleźć naczynia, w których przechowywana była żywność. „Były to drewniane kadłuby i skrzynie, naczynia klepkowe, pojemniki wyplatane ze słomy i korzeni oraz naczynia gliniane, kamionkowe i szklane”⁶.

Z wydrążonych pni drzew robiono **kadłuby**. Wykonywano je najczęściej z wierzby, lipy, osiki czy topoli, gdyż był to materiał, który nadawał się do łatwej obróbki. Kadłuby można podzielić na poziome i pionowe. Te poziome mogły posiadać nawet kilka metrów długości. Dlatego najczęściej stawiane były w stodole bądź spichlerzu. Służyły głównie do przechowywania ziarna. Zaś pionowe były niewielkich rozmiarów, co ułatwiało używanie ich w chałupach. Wykorzystywane były do magazynowania produktów sypkich, takich jak fasola, groch, kasza i mąka. Takie naczynia posiadały niekiedy nakrywki z desek, które miały zabezpieczać żywność przed szkodnikami. Dawniej na wschodnim Mazowszu w wielkich pionowych kadłubach kiszono kapustę, a także przechowywano solone mięso. Na strych i komorach, ziarno magazynowane było w drewnianych skrzyniach z desek. Były to prostopadłościennymi pojemniki, które posiadały wieko. W ich wnętrzu mogły znajdować się przegrody, dzięki czemu można było w nich składować jednocześnie różne produkty⁷.

„Ważnym elementem w izbie wiejskiej była **solnica**, w której przechowywany był zapas rozdrobnionej soli”⁸. Naczynie zazwyczaj wisiało na ścianie w pobliżu trzonu kuchennego, aby gospodyni miała sól pod ręką. Solnice miały formę pudełeczka ze skośnie zamocowanym wieczkiem. W dłuższym boku pojemnika, znajdował się otwór umożliwiający zawieszenie⁹. Sól była bardzo cenna, gdyż dzięki niej niektóre produkty żywnościowe, takie jak np. mięso, mogły być spożywane dłużej po nasoleniu.

Do wyrobów plecionkarskich wykorzystywano materiały takie jak słoma czy wiklina. **Koszyki wiklinowe** z pałakami (niektóre posiadały przykrywkę) plecione były przy pomocy techniki

4 Ibidem.

5 T. Czerwiński, *Wyposażenie domu wiejskiego w Polsce*, Warszawa 2009, s. 106.

6 Ibidem.

7 Ibidem, s. 111–112.

8 Ibidem, s. 113.

9 Ibidem, s. 114.

żeberkowo-krzyżowej. Używano ich do noszenia i przechowywania warzyw, owoców, grzybów, jaj itp. Naczynia słomiane szyte były z żytniej słomy (gdyż była najdłuższa) techniką spiralną za pomocą specjalnej igły. Do zszywania używano dartki (cienkie i wąskie paski leszczyny, wierzby) albo taśmy wiklinowej. Największe były słomianki, czyli słomiane beczki do przechowywania zboża. Były tak pojemne, że można w nich było pomieścić nawet kilkaset kilogramów ziarna¹⁰. Słomiane okrągłe misy i koszyczki służyły do suszenia ziół, a także formowania chleba przed wypiekiem.

Największymi naczyniami klepkowymi były **beczki**. To naczynia walcowate z wybrzuszeniem w połowie wysokości, łączone u góry i u dołu metalową obręczą. Najczęściej kiszono w nich kapustę i ogórki bądź przechowywano solone mięso. Różnej wielkości były naczynia cebrowate, także zrobione z klepek łączonych metalowymi taśmami, nieposiadające wybrzuszenia. Posiadały one jednak dwie przeciwległe wydłużone deski z otworami. Umożliwiały one włożenie drążka dzięki czemu łatwiej było takie naczynie przenosić, a także umocować denko zamykające otwór.

Z gliny powstawały naczynia takie jak **dzieżki, garnki, dzbanki czy bańki**. Były one szkliwione (polewane), co nadawało im szczelność, oraz biskwitowe (nieszklione). Służyły do „przechowywania płynów, a zwłaszcza mleka i jego przetworów, oleju, smalca, masła, miodu, przetworów”¹¹. Przyjmowały one różne formy i kształty: od pękatych baniek z wąskim wlewem przez brzuchate dzieżki aż po garnki z dużym otworem. Na Mazowszu używano glinianych mis do przechowywania solonego mięsa.



Naczynia fajansowe, szklane, kamionkowe i blaszane, pochodziły z fabryk. Zaczęły się pojawiać w wiejskich domach w drugiej połowie XIX wieku. Bardzo dużą popularnością wśród gospodyń cieszyły się pojemniki fajansowe, które były nie tylko funkcjonalne (przechowywano w nich mąkę, cukier, pieprz, sól itp.), ale także dekoracyjne. Dzięki pięknym, ręcznie malowanym lub szablonowym wzorom stanowiły ozdobę niejednej kuchni. W latach międzywojennych

¹⁰ R. Rumiński, *Więści Muzealne*, „Kulturalny Magazyn Muzealny”, nr 1/2023 (23), s.4–5.

¹¹ T. Czerwiński, *Wyposażenie domu wiejskiego w Polsce*, Warszawa 2009, s. 123.

do przechowywania przetworów owocowych, warzywnych jak i mlecznych używano naczyń kamionkowych. Posiadały przeważnie walcowate formy, proste bądź rozszerzające się ku górze, z jednym bądź dwoma uchami. Z kamionki wytwarzano także cedzaki oraz formy do bab, a także flaszki na olej. Błaszanych naczyń, takich jak wiadra i kanki („czyli walcowate naczynia z ruchomą nakrywą i uchwytem w formie pałąka, wykonane z polewanej blachy”¹²) używano do przenoszenia i przechowywania wody oraz mleka. Sypkie produkty, takie jak przyprawy, magazynowane były w metalowych pojemniczkach z przykrywkami, które zostały wtórnie wykorzystane po takich produktach, jak herbata czy landrynki nabyte w sklepie. Do wyrobu soku, wina i nalewek służyły **szklane gąsiory i butelki**. W słoikach przygotowywano marynowane przetwory owocowe, warzywno i mięsne. W dwudziestoleciu międzywojennym oraz po II wojnie światowej popularne były słoiki typu weck (ze szklaną przykrywką, gumą i metalową sprężyną bądź zapięciem). W późniejszych latach wyparły je „twisty”, czyli współcześnie znane słoiki z metalowymi zakrętkami¹³.

Żywność

Zobacz film
na YouTube



Chleb jako najważniejszy element pożywienia, gdyż jedzono go codziennie, przygotowywany był z należytą dbałością. Powszechnie spożywano chleb z mąki żytniej, razowej bądź pyłowej na zakwasie razowym lub drożdżach. Na biały chleb jeszcze na początku XX wieku mogli sobie pozwolić tylko zamożniejsi gospodarze. Jeśli była taka możliwość, to kromki smarowano powidłami, marmoladą, miodem czy smalcem. Dzieci uwielbiały chleb polany śmietaną, wodą czy esencją herbacianą, który następnie posypywano cukrem. Podczas prac polowych pieczywo jadano z boczkiem, jajkiem, kiełbasą, a także słoniną¹⁴.



¹² Ibidem, s. 130.

¹³ Ibidem, s. 127–131.

¹⁴ T. Czerwiński, *Pożywienie ludności wiejskiej na północnym Mazowszu i u schyłku XIX i w XX wieku*, Ciechanów 2008, s. 244.

Wypiek chleba wymagał czasu i odbywał się w kilku fazach. „Chleb żytni razowy piecze się na zakwasie przygotowanym, w następujący sposób: ćwierć litra mąki żytniej razowej zarobić kwasem z grysu żytniego i pozostawić w ciepłe do drugiego dnia, aż ciasto wyrośnie i sfermentuje. Wtedy wziąć tyle mąki razowej żytniej ile się chce mieć bochenków chleba, licząc po trzy litry na bochenek. Trzecią część mąki rozczynić w wilię dnia na noc, tym sfermentowanym kwasem rozrobionym z letnią wodą a nazajutrz rano, gdy rozczyna wyrośnie, wsypać resztę mąki i bardzo tego zamieszać. Potem kłaść ciasto w rondel trzylitrowy obsypany mąką, poruszając nim, aby się o boki obrównało, wyrzucać na drewnianą, okrągłą łopatę (...) po wierzchu oblać je gorącą wodą, aby zrobiło się gładkie i wysadzić do bardzo gorącego pieca na całą godzinę. Piekąc częściej taki chleb, najlepiej jest zostawić na rozczynę kawałek surowego ciasta, które obtaczać w mące i pozostawić w dzieżce w zimnie, a gdy potrzeba rozrobić w letniej wodzie”¹⁵.

Upieczony chleb przechowywano w komorze, na półkach, na szafie w innej izbie, piwnicy czy też na tramie czyli belce podtrzymującej pułap. Starano się chować pieczywo, aby zbyt szybko cały zapas nie został zjedzony. W zależności od potrzeb chleb był pieczony co tydzień bądź co dwa tygodnie¹⁶.



Mleko jako jeden z podstawowych produktów spożywczych, pozyskiwane było od krów, kóz, a także owiec. Robiono z niego sery i masło. W biedniejszych rodzinach mleko spożywały jedynie dzieci. Lecz w gospodarstwach, których hodowano kilka krów, było elementem codziennego posiłku przez niemalże cały rok. Krowy doiono do naczyń klepkowych z uchwytem oraz blaszanych wiader. Takie mleko należało precedzić przez lniane płótno do kamionkowych i glinianych naczyń. W lato bańki z mlekiem wstawiane były do balii z zimną wodą bądź studni¹⁷. Ze świeżego mleka, które trochę odstało, zbierano śmietanę, po czym zalewano kluski, kasze lub ziemniaki. Jedzono także ciepłe mleko z namoczonymi kawałkami chleba bądź bułki¹⁸.

15 B. Ogrodowska, *Tradycje polskiego stołu*, Warszawa 2012, s.59, za: M. Manatowa-Ochrowicz, *Uniwersalna ksiązka kucharska*, Lwów 1926.

16 Ibidem, s. 284–290.

17 Ibidem, s. 178.

18 Ibidem, s. 269.

Z zebranej śmietany wyrabiano masło, przy pomocy masielnic tłuczkowych (kierzanka) lub rzadziej wirnikowych (baran) napędzanych korbą. Kierzanka to naczynie klepkowe, wewnątrz którego znajdował się tłuczek, czyli okrągła deseczka z otworami przytwierdzona do długiego kija. „Wyrób masła odbywał się poprzez energiczne uderzanie tłuczkiem w dno naczynia, wypełnionego śmietaną”¹⁹. Barany były bardziej pojemne, składały się z drewnianej skrzyneczki. W środku znajdował się wirnik – cztery skrzydełka z otworami, które dzięki poruszaniu korbą ubijały śmietaną na masło.

Ze zsiadłego mleka, które ogrzewano do czasu oddzielenia się serwatki powstawał twaróg. Gdy zawartość naczynia wystygła, przelewano ją do trójkątnych płóciennych woreczków. Następnie umieszczano je w drewnianej prasie. Do ustawionego pod nią naczynia spływała serwatka. Uformowany ser nadawał się do jedzenia. Spożywano go ze śmietaną i solą oraz drobno posiekany szczypiorkiem z chlebem.

Zwyczaje i wierzenia związane z chlebem i mlekiem

Zobacz film
na YouTube



Chleb uważany był za dar Boży i symbol dostatku, dlatego grzechem było jego marnowanie i wyrzucanie. Nie wolno było pieczywa upuścić na podłogę. Lecz jeśli się to komuś przydarzyło, należało je podnieść i z szacunkiem ucałować. Jak głosi stare porzekadło: *Jak ludzie chleb marnują, Bóg pokarze, będzie głód, jak wyrzucają jedzenie będzie wojna*. Przed ukrojeniem pierwszej kromki gospodyni odwracała chleb i czyniła na spodzie nożem znak krzyża. Od nieszczęścia i głodu nowonarodzone dziecko chroniono przynosząc niemowlakowi i matce chleb. Także, aby uchronić dziecko przed urokami, w czasie chrztu wkładano mu pod nóżki kawałki pieczywa z solą. Przed rozpoczęciem wesela młoda para witana była chlebem i solą, aby nigdy im go nie zabrakło. Jednym z zadań panny młodej było upieczenie kołacza zwanego korowajem, którego udany bądź nieudany wypiek zwiastował życie w szczęściu bądź niedoli nowożeńcom. Umierającemu człowiekowi grudka chleba włożona pod koszulę miała zapewnić szybką śmierć. „Chleb w różnych formach towarzyszył również w wielu zwyczajach wegetacyjnych i rolniczych. W okresie wiosennym z ciasta gospodynie wypiekały tzw. „busłowe” – bocianie łapy, które wkładano do gniazd bocianich, aby przyspieszyć nadejście wiosny. Do gniazd wkładano również inne wypieki z ciasta: miniaturowe pługi, brony na pomyślność prac polowych”²⁰. Na zakończenie żniw, zosta-

¹⁹ Ibidem, s. 179.

²⁰ D. Krześniak, *Chleb – zwyczaje i obrzędy*,

Strona internetowa: <https://mwmskansen.pl/chleb-zwyczaje-i-obrzedy/>, [dostęp: 14.06.2023].

wiano na polu kępkę nieściętego zboża, zwanego przepiórką. Związywano ją na górze polnymi kwiatami a do środka wkładano kamień, na którym umieszczano chleb i sól, jako podziękowanie za zbiory. Jako wyraz wdzięczności Bogu za urodzaj, ludność wiejska zносиła do kościoła upieczony z nowej mąki dożynkowy chleb²¹. Wierzono, że działania mężczyzn mogą powodować problemy z wyrabianiem ciasta i wypiekiem chleba. Jako, że było to zajęcie wyłącznie kobiece, w dniu pieczenia chleba wystrzegano się robienia przeciągów i otwierania drzwi przez mężczyzn, gdyż pieczywo mogło nie wyrosnąć²².

Dawniej starano się chronić krowy przed działaniem sił nadprzyrodzonych, a zwłaszcza czarownic, gdyż wierzono, że to one odbierają krowom mleko. Były dni, kiedy należało się szczególnie chronić przed magicznymi atakami. Stare przysłowie mówi, że: *Na Boże Ciało robak w kapustę, diabeł w babę włazi, a czarownica mleko krowom odbiera*. Ciężko chorej osobie, która miała niedługo umrzeć nie podawano do picia mleko, gdyż bano się, że po śmierci zabierze ze sobą krowę²³. Garnki w którym miało stać mleko nacierano miętą, aby się zbyt szybko nie psuło. Osoba posiadająca złe oczy, mogła rzucić urok, dlatego solono mleko przed wyniesieniem go z domu, co miało spowodować, że szczęście będzie się tego domu trzymało i nikt go nie zabierze. Żeby nie doprowadzić do choroby wymion u krowy, nie wolno było kroić chleba do mleka tylko go rozrywać. Jeżeli podejrzewano, że na mleko został rzucony urok przez co się zepsuło, przelewano je przez poświęcone wianki. Próbowano też nie dopuścić do tego, aby pod brzuchem krowy przeleciała jaskółka gdyż skutkowało to utratą mleka²⁴.



MAGDALENA KOWALAK,
Asystent W Dziale Etnograficznym Muzeum Wsi Mazowieckiej W Sierpcu

21 Ibidem.

22 T. Czerwiński, *Pożywienie ludności wiejskiej na północnym Mazowszu i u schyłku XIX i w XX wieku*, Ciechanów 2008. s. 285.

23 P. Kowalski, *Kultura magiczna. Omen, przesąd, znaczenie*, Warszawa 2007, s. 626–627.

24 T. Czerwiński, *Pożywienie ludności wiejskiej na północnym Mazowszu i u schyłku XIX i w XX wieku*, Ciechanów 2008. S. 182.

Bibliografia:

Czerwiński T., *Pożywienie ludności wiejskiej na północnym Mazowszu i u schyłku XIX i w XX wieku*, Ciechanów 2008.

Czerwiński T., *Wyposażenie domu wiejskiego w Polsce*, Warszawa 2009.

Kowalski P., *Kultura magiczna. Omen, przesąd, znaczenie*, Warszawa 2007.

Krześniak D., *Chleb – zwyczaje i obrzędy*,

Strona internetowa: <https://mwmskansen.pl/chleb-zwyczaje-i-obrzedy/>.

Rumiński R., *Więści Muzealne*, „Kulturalny Magazyn Muzealny”, nr 1/2023 (23), s.4-5.

Rumiński R., *W spichlerzu, komorze i piwnicy*,

Strona internetowa: <https://mwmskansen.pl/w-spichlerzu-komorze-i-piwnicy/>.



Przepisy



Siemanko, witam w mojej kuchni!

Nazywam się **Piotr Ogiński** i jestem zawodowym kucharzem, znanym przede wszystkim z kanału „Kocham Gotować”. Możecie mnie kojarzyć nie tylko z YouTube, ale też z kilku programów telewizyjnych, m.in.:

- „Top Chef”,
- „Hell’s Kitchen. Piekielna kuchnia”,
- „Najlepsza Kuchnia”.

Stworzyłem ten kanał, by przedstawić wam moje najlepsze przepisy w zupełnie nowym formacie. Nie tylko koneserzy wykwintnej kuchni znajdą tu coś dla siebie. Dania, które pokazuję, są przedstawione w prosty i przystępny sposób.

Zobacz mój kanał na YouTube



Smażone obierki ziemniaka z meksykańską salsą

Składniki:

Salsa:

2 ząbki czosnku,
1/2 cebuli,
3 łyżki oleju,
liście z pęczka rzodkiewki,
1 papryczka chili,
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego,
sok z 1/2 cytryny, 50 ml wody,
1/3 pęczka zielonej pietruszki,
1 łyżeczka cukru,
sól do smaku.

Sposób przygotowania:

Na patelnię wlej 3 łyżki oleju, dodaj czosnek oraz cebulę i podsmażaj aż warzywa zrobią się złociste. Następnie wyłącz patelnię i dodaj kmin rzymski, co sprawi, że przyprawa będzie bardziej aromatyczna. Całość wlej do blendera razem z pozostałymi składnikami salsy i zmiksuj na najwyższych obrotach, aż uzyskasz jednolitą masę. Pamiętaj, aby dostosować ilość soli, cukru i przypraw do swoich upodobań, by uzyskać odpowiedni balans smaków. Ta salsa będzie idealna jako dip, ale także jako dodatek do tortilli, kanapek czy nachosów.

Przed obieraniem ziemniaków dokładnie je umyj, aby pozbyć się ziemi i innych zanieczyszczeń. Zwróć uwagę, aby nie używać zielonych części ziemniaka, ponieważ mogą zawierać szkodliwą solaninę. Tak przygotowane ziemniaki obierz a obierki wypłucz jeszcze raz bardzo dokładnie. Osusz je na sitku oraz papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci. Smaż obierki na rozgrzanym oleju do temperatury 160 stopni przez około 4 minuty. Następnie wyjmij je a olej rozgrzej do 190-200 stopni. Smaż obierki ponownie, tym razem w mniejszych partiach, aż uzyskają złoty kolor. Dzięki podwójnemu smażeniu będą bardziej chrupiące. Usmażone obierki osusz na papierowym ręczniku, posyp solą i podawaj z pyszną zieloną salsą. Smacznego!

Smażone obierki ziemniaczane:

Obierki z ziemniaków mączystych (typ BC/C)
olej do smażenia,
sól do smaku.





Tosty Francuskie

Składniki:

3 grube kromki czerstwego pieczywa (np chleb, bułka lub weka),
1 jajko,
1/2 łyżeczki cynamonu,
1 łyżeczka cukru pudru
100 ml mleka,
opcjonalnie syrop klonowy,
dżem, świeże owoce lub masło orzechowe,
olej lub masło klarowane do smażenia.

Sposób przygotowania:

Czerstwe pieczywo pokrój na grube kromki, następnie do miski wbij jajko, dodaj mleko, cukier oraz cynamon. Całość dokładnie wymieszaj.

Do tak przygotowanej masy włóż czerstwe pieczywo i poczekaj chwilę aż wchłonie płyn, obracając od czasu do czasu. Dzięki temu nasz chleb będzie puszysty i mięciutki po usmażeniu. Następnie na patelni wlej olej i kiedy nabierze on odpowiedniej temperatury wkładaj pojedynczo tosty. Kiedy pieczywo zacznie się lekko rumieć po bokach należy je przewrócić na drugą stronę. Aby uzyskać lepszy efekt karmelizacji, warto tosta posypać cukrem pudrem a następnie obrócić go i smażyć kilka chwil aby cukier się skarmelizował pozostawiając na nim chrupiącą skórkę.

Gotowe tosty wyłóż na ręcznik papierowy aby odsączyć z niego nadmiar tłuszczu. Tosty Francuskie podawaj posypane cukrem pudrem oraz twoimi ulubionymi dodatkami. Moimi ulubionymi dodatkami jest syrop klonowy oraz dżem wiśniowy. Smacznego!

Makaron „Czyszczenie Lodówki”

Składniki na 2 porcje:

350 g makaronu ryżowego,
namoczonego,
6 łyżek sosu ostrygowego,
2 łyżki sosu sojowego,
1 łyżka sosu rybnego,
1 łyżeczka cukru,
sok z 1/3 cytryny,
100 ml wody,
orzechy (mogą być ziemne,
nerkowce, sezam itp),
warzywa

Wstęp:

Dania typu Stir Fry są fajne, ponieważ do ich przygotowania nie potrzebujemy konkretnych składników. W rzeczywistości wystarczą 3 sosy, makaron, szczypta cukru, sok z limonki lub cytryny oraz to, co akurat mamy w lodówce, aby stworzyć kulinarne cudo. Zapamiętajcie składniki, które podałem powyżej, a reszta zależy będzie już tylko od was!

Sposób przygotowania:

Makaron ryżowy zalej zimną wodą i odstaw co najmniej na godzinę. Ja zwykle namaczam go dzień wcześniej i wkładam do lodówki. Dzięki temu makaron jest zawsze gotowy do użycia, a w lodówce może czekać na nas nawet 5 dni. Do przygotowania tego przepisu użyłem tego, co znalazłem w lodówce: 1 marchewkę, pół kalarepy, 6 rzodkiewek, pół czerwonej cebuli, 3 pieczarki, zieloną cebulkę oraz 2 liście kapusty. Wasza kompozycja warzyw może wyglądać zupełnie inaczej. Rzdokiewkę pokroiłem na 4, pieczarki w plastry, a resztę warzyw w słupki. Gdy wszystko jest gotowe, przystępuję do smażenia. Rozgrzewam dużą patelnię, wlewam olej i na początku smażę twarde warzywa (marchew, kalarepę, rzodkiewkę oraz pieczarki). Kiedy nabiorą one złocistego



koloru, dodaję namoczony makaron ryżowy oraz wodę. Kiedy makaron wyraźnie opadnie, dodaję sos rybny, ostrygowy oraz sojowy. Całość mieszam, doprawiam cukrem i dodaję resztę warzyw. Stir Frya podsmażam jeszcze minutę, po czym wciskam sok z cytryny. Całość dokładnie mieszam i wykładam. Mój makaron podaję dzisiaj z usmażonym jajkiem, prażonymi orzeszkami ziemnymi oraz kawałkiem cytryny. Smacznego!

Banki Żywności 

www.bankizywnosci.pl

federacja@bankizywnosci.pl