

## Przepisy dla zdrowia i planety

# Zero waste - teoria i praktyka. Jak chronić planetę i swój portfel

Paulina Górską, Jakub Emanuel Malec

## Zupa dyniowa

### Składniki:

- 1,5 kg dynia hokkaido
- 100 g cebula
- 20 g masło orzechowe
- 10 g imbir
- 10 g czosnku
- 5 g świeżego chilli
- 15 g świeża kolendra
- 300 ml wywaru warzywnego
- 150 ml mleko sojowe
- 20 ml oleju roślinnego
- sól

### Przygotowanie:

1. Dynię umyj, osusz i pokrój na duże kawałki. Następnie upiecz do miękkości w temperaturze 200 stopni.
2. W garnku przesmaż cebulę, dodaj imbir, chilli, kolendrę, czosnek i masło orzechowe.
3. Dodaj do garnka upieczoną dynię, wywar warzywny i ewentualnie wodę, jeżeli będzie za mało płynu.
4. Gotuj około 30 min, następnie blenduj i w trakcie blendowani dodawaj mleko sojowe.
5. Dopraw do smaku.
6. Podawaj z uprażonymi pestkami dyni.

## Makaron z pesto dyniowym

### Składniki:

#### Pesto

- 110 g prażonych pestek dyni
- 150 ml oliwa z oliwek
- 50 g świeżej bazylii
- 25 g natki pietruszki
- 30 ml soku z cytryny
- 10 g czosnku
- Sól

#### Papardelle

- 260 g mąki
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 50 g puree dynia
- woda

### Przygotowanie:

1. Dodaj pestki dyni, czosnek, natkę pietruszki, sok z cytryny do wysokiego naczynia blendera.
2. Powoli zacznij blendować dodając jednocześnie oliwę w niewielkich ilościach.
3. Miksuj aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj sól do smaku. Gotowe pesto odstaw.
4. Mąkę i sól wymieszaj, dodaj jajko i żółtka.
5. Zagniataj, a następnie dodaj puree z dyni. Wyrób do konsystencji ciasta, w zależności od ilości wody w puree dodaj jej nieznaczную ilość na sam koniec.
6. Pozostaw ciasto na 30 min.
7. Rozwałkuj ciasto i pokrój w grube paski.
8. Ugotowany makaron wymieszaj z pesto, dodaj ewentualnie ser typu parmezan na górę.

## Paulia Górską



Socjolożka, promotorka ekologicznego stylu życia, ekoaktywistka, pasjonatka CSR. Prowadzi w mediach społecznościowych popularne profile @eko.paulinagorska. Autorka bloga paulinagorska.com. Prelegentka na konferencjach dotyczących zrównoważonego stylu życia. Prowadzi prezentacje w temacie ekologicznej transformacji życia oraz w obszarze świadomości problemów ekologicznych na świecie dla przedsiębiorstw, samorządów, instytucji.

Na co dzień mama Apolonii i Gai.

## Jakub Emanuel Malec



Od lat związany z Grupą Hotelową Orbis, Executive Chef w hotelu Novotel Warszawa Centrum, orędownik filozofii zero waste, który wprowadził w swoim hotelu kompleksowy program walki z marnotrawstwem żywności, osiągając przy tym wspaniałe rezultaty. Od lat inspiruje i motywuje szefów kuchni do prowadzenia zrównoważonej kuchni i walki z marnotrawstwem.