

TARTALOM

Előszó - 7
Köszönet - 9
Így készült a könyv - 11
A harmadik kiadásról - 17
Így használd a könyvet - 18
A hulladékcsökkentők 10 pontja - 20
Az ételhez és a táplálkozáshoz való viszonyunk újraértelmezése - 23
Táplálkozásunk és a klíma - 29
Vegetáriánus - 53
Zero waste - 59
Klasszikus maradékok újragondolva - 77
Komposztálás - 91
Bevásárlás - 95
Tárolás és frissen tartás - 107
Tartósítás - 111
Konyhai hulladékcsökkentő eszközök - 118
Az otthonon kívül - 125
Hulladékcsökkentő gyorstippek - 133
Hulladékcsökkentő alapreceptek - 141
Tavaszi receptek - 189
Nyári receptek - 247
Őszi receptek - 319
Téli receptek - 379
Elmélyülés az évszakok ritmusában - 437
Beszerzési helyek listája - 440
Felhasznált irodalom - 442
Ajánlott olvasmányok - 443
Ajánlott filmek - 443
Receptgyűjtemény - 444



ELŐSZÓ

Egybiztos: mindannyian táplálkozunk. Egyesek esznek, mások falnak, van, aki megadja a módját, élvezi az ízeket, a formákat és a színeket, míg van, aki oda sem figyelve dobja be az ételt, hiszen enni muszáj. Kocsis Dóri szakácskönyvnek álcázott szemléletformáló kötete számos aha!élménnyel szolgálhat mindannyiunk számára. Ha két szóban kellene összefoglalnom részedre, kedves olvasó, hogy mire számíts a könyv olvasása során, azt mondanám: holisztikus élményre. Az útmutató receptek mellett Dóri tudatos színtre emeli az étkezés ökológiai, egészségügyi, etikai és gazdasági összefüggéseit úgy, hogy mindeközben a hétköznapi élet realitásának talaján marad, és meghagyja számodra a választás szabadságát.

Tudatos színtre emeli. Ízlelgessük – szakácskönyvhöz méltón – ennek jelentőségét. Ha ismerjük a háttér-információkat és az összefüggéseket, és ennek köszönhetően tudatában vagyunk annak, hogy egy-egy étkezési döntésünk mit okoz, valamint milyen következményekkel jár, máris fényévekkel magasabb fokon űzhetjük a táplálkozás művészetét. Ez a tudatos életvitel pedig hozzásegít bennünket ahhoz, hogy sorsunkat a saját kezünkbe vehessük, és felelősségteljes életet élhessünk.

Akárhogy is étkezel, ebben a könyvben megtalálod a számításaidat, hiszen az ökológikus táplálkozás során a legalapvetőbb tényezők nem változnak: lehetőleg helyit, szezonálisan, és minél kevésbé feldolgozott formában fogyassz. Ezt a fő csapásirányt a gluténmentes, a vegán vagy a paleo étkezésű ember is tudja követni, természetesen az egyes részletek egyénre szabása mellett. Utóbbira Dóri végig bátorít, és egy percet sem pazarol ítélkezésre vagy büntudatkeltésre, amely sajnos oly jellemző tudlenni a környezettudatos étkezés körül kialakult párbeszéd, kommentháborúk során. Úditó színfoltként széles látómezővel és az összefüggések megvilágításával ténylegesen fenntartható megoldásokat tartja szem előtt, így bátran belenyúl olyan darázsfészektémákba is, mint például hogy lehet-e egy vegánnak nagyobb az ökológiai lábnyoma, mint egy húst is fogyasztó embernek. Mindezt bravúros empátiával és őszinteséggel fűszerezi, és végig arra biztat, hogy az egyéni körülményeid figyelembevételével alakítsd ki a saját magad számára hétköznapi értelemben is fenntartható étkezést. Érdemes alaposan megemészteni mindazt, amit mond.

Kump Edina

környezetkutató, alapító-tulajdonos
korforras.hu

HONNAN ÉRKEZNEK A RECEPTEK?

Inspirálódok régi családi receptekből, de annak a közel száz családnak az ételhez fűződő viszonyából és hagyományaiból is, amelyeket az utazásaim alatt ismerhettem meg. Meggyőződésem, hogy a különböző országok hagyományos ízeinek egy részét ellehet készíteni itthon is, helyi alapanyagokból, pusztán a megfelelő fűszerek és praktikák ismeretével. Fontos volt számomra, hogy a nemzetközi inspirációk mellett jó pár paraszti étel is bekerüljön a könyvbe, hogy a modern konyhában ezek a jól bevált, egyszerű és általában szezonkövető ételek se merüljenek feledésbe.

HAZAI KERÁMIAMŰVÉSZEK

Mindig is azt éreztem, hogy egy fogás élvezhetőségéhez nagymértékben hozzájárul az is, hogy min találjuk azt. Nemcsak a szánkkal, hanem a szemünkkel is eszünk. Jobban esik elfogyasztani a levest egy olyan, számomra kedves tányérban, amibe gyerekkoromban a nagymamám is merte azt. Annak is hatása van rám, hogy ismerem azokat, akik a kezükkel munkálták meg a tányért, amiből eszem, a bögrét, amiből a teát kortyolom. Ezért is kerestem fel azokat a kerámiaművészeket, akiknek a munkáit régóta csodáltam, és akikről úgy éreztem, hogy a könyv szellemiségéhez hasonló értéket képviselnek munkáikkal és magánemberként is. Óriási öröm öntött el minden alkalommal, amikor egy-egy újabb tányérral rukkoltak elő, hiszen jó pár edény kifejezetten Nusi és az én kérésemre, az általunk elképzelt tervek alapján készült.

Azt gondolom, hogy fontos része a társadalmi és környezeti felelősségvállalásunknak, hogy hamegtehetjük, akkor a tömeggyártott ételkészletek helyett egy-egy egyedi darabot vásároljunk. Ezért ha van rá lehetőség, támogasd te is inkább a számodra kedves alkotókat, amikor szükség van egy új edényre, vagy nászajándékon gondolkodsz. Rengeteg munka, idő, szeretet és egyediség van az alkotásaikban.

A könyvben szereplő ételek a következő kerámiaművészek tányérjain lettek megörökítve:

Bartus Brigitta, Mamszi Műhely, Vác

(<https://www.facebook.com/magastuzukeramia>)

Az alábbi oldalakon találod a munkáit: 6, 10, 22, 33, 82, 84, 86, 181, 218, 272, 274, 276, 294, 302, 304, 310, 312, 324, 328, 336, 344, 348, 352, 356, 364, 368, 381, 392, 394, 400, 408, 432, 434

Gyurkovich Krisztina, Éden Design

(<https://www.facebook.com/edendesignceramics/>)

Az alábbi oldalakon találod a munkáit: 222, 296

Benke Helén, 2 in 1 műhely, Pilis

(<https://www.facebook.com/2az1be>)

Az alábbi oldalakon találod a munkáit: 159, 164, 194, 196, 210, 212, 216, 220, 226, 240, 242, 300, 308, 410, 412

Zubek Csilla, Kerámiaszalon, Sződliget

(<http://www.keramiaszalon.hu/>)

Az alábbi oldalakon találod a munkáit: 258, 358, 382, 426, 428

Gálffy Ildikó, Szentendre

(<https://www.facebook.com/galfyildikokeramia/>)

Az alábbi oldalakon találod a munkáit: 79, 138, 266, 288

VENDÉGSZAKÁCSOK

Fontosnak tartom, hogy tanuljunk egymástól, és támogassuk, inspiráljuk egymást, mert abban hiszek, hogy csak közösen tudunk változtatni a világ menetén. Hiszek a közösségi alkotásban, az együttműködésben, és abban, hogy a hasonló ügyeket képviselő emberekkel összekapcsolódva megsokszorozódik az energiánk, a tudásunk és a hatásunk. Ezért nem is volt kérdés, hogy felkeressem azokat a szakácsokat, bloggereket, művészeket, akik engem is inspirálnak, és akiknek a munkásságát végtelenül tiszteltem. Megkértem őket, hogy egy-egy recepttel színesítsék a szakácskönyvet. Óriási örömmre elfogadták a felkérésemet, és egyúttal azt a kihívást is, hogy olyan recepteket alkossanak, amiben csak helyi, szezonális alapanyagok szerepelnek, így a receptjeim sorát az alábbi, általam nagyra értékelt vendégszakácsok alkotásai színesítik:



Tóth Andi, Háztartásom hulladék nélkül:
Krémeles bármiből – 79. oldal



Király Ági, FerMentor Műhely:
Házi almaecet – 145. oldal
Fermentált köles – 205. oldal



Pólya Bernadett és a Four Bites Catering csapata: Tavasz falatkák (Fetás-rukkolás tekercs, Epres-rebarbarás desszertgolyó, Uborkafalatok fűszerbundában, kapros töltelékkel) – 237. oldal



Karalyos Gábor, Vegán hegylakó: Peszmege – 337. oldal



Nagy Réka, szerkesztő-újságíró: Málnahabos desszert Ökoanyu módra – 263. oldal



Hámory Dorottya, Lujza és Koriander: Körtés-rozmaringos zellerkrémleves – 329. oldal



Szász Kinga, Egy Falat Zamat: Nyári lila ebéd (Szilvás derelye és céklakrémleves) – 305. oldal



Tarr Bori: Őszi sütőtökfaláta – 373. oldal



Halmos Monika, Rózsakunyhó és Virágkonyha: Píritott zöldség sásliliommal, a régi kertek illatával – 259. oldal



Molnár Klára, 5 Elemes Étrend: Téli reggelik az 5 elem jegyében (Szerpenyős édesburgonya tojással, Köleses császármorzsa) – 401. oldal



Dragomán György, író: Tárkonyos zöldpaszulyleves – 289. oldal



Stóhr Gréta, Gréta Főzőiskola: Mustáros zöldségkrémleves – 393. oldal



Sötér Kitti, Plantmilkyway: Gesztenyész-fügés galette – 355. oldal



Steiner Kristóf, Kristóf konyhája: Karobos rawnie – 415. oldal



Aranyos-Gergely Kinga, Vegissima: Téli gyerekmenü (Pikáns kukoricakrémleves pattogatottkukoricával, Zöldségkrokett házi ketchuppal, Gesztenyészívek) – 419. oldal

ÍGY HASZNÁLD A KÖNYVET

CSAK SZABADON!

Az első és legfontosabb „szabály”. A recepteket és az egész könyvet nyugodtan használd csak inspirációként. A könyv, amit a kezdedben tartasz, egy nagyra nőtt útjelző, egy kézikönyv, amit bármikor felapozhatsz, de nyugodtan módosíts mindent ízlésednek megfelelően. Ha olyan fűszer vagy alapanyag szerepel, amit nem szeretsz, nyugodtan hagyd ki, cseréld le, de azért ha valami szokatlan kombinációval találkozol, arra bátorítalak, hogy próbáld ki, akár csak fél adag készítésével is.

FŐZÉSI, SÜTÉSI IDŐ ÉS ARÁNYOK

Mivel minden ételt a saját konyhámban készítettem, ezért a receptekben megadott főzési idők gáztűzhelyre és villanysütőre vonatkoznak. Mindig a sütődhöz és főzőlapodhoz, illetve a saját edényeidhez igazítsd az időket (nem mindegy, hogy vastag aljú öntöttvas edényt használsz, vagy vékony rozsdamenteset), a receptben szereplő leírás pedig legyen referenciapont.

Minden alapanyagnál igyekeztem jelezni, hogy miből érdemes készítened (pl. szétfővős vagy újkrumpli), mert ezek nagyban módosítják a végeredményt. Ugyanez vonatkozik a különböző liszt típusokra, márkákra is. Mindig az általad használt alapanyagoknak megfelelően, az éppen számodra elérhető zöldség víztartalmához igazítsd az egyes összetevők mennyiségét.

Több helyen találsz kicsi, közepes, nagy jelzőket az egyes zöldségeknél. Mivel nincs két egyforma darab, ezért ez is kissé módosíthatja a liszt vagy a folyadék arányát.

Ne a grammokat figyeld, hanem azt, hogy megfelelő állagot kapj! Hagyatkozz az érzékelésedre, ne az időzítőkre és hőmérőkre.

ALAPANYAGOK

A könyvben igyekeztem a könnyen beszerezhető alapanyagokra koncentrálni, és kihagyni olyanokat, amelyek nehezen beszerezhetőek csomagolás nélkül, mint például a tejszín, sütőpor, vaníliás cukor vagy leveskocka. Ezek kiváltására az alaprecepteknél találsz alternatívákat.

Nagyon fontos, hogy ez a könyv nem gluténmentes, vegán, laktózmentes, szénhidrátcsökkentett, paleo vagy bármilyen más diétának megfelelő szakácskönyv. A zero waste konyha alapjairól szól,

amit adaptálsz a saját speciális diétádhoz. Lehet, hogy valamilyen okból kénytelen vagy olyat enni, ami nem javasoltként szerepel a könyvben (pl. mert messziről érkezik, vagy csak csomagolva lehet kapni). Ezzel nincs semmi baj, emiatt ne frusztráld magad, inkább koncentrálj azokra a lépésekre, amiket meg tudsz tenni (lásd a hulladékcsökkentők 10 pontját a 20. oldalon).

FŰSZEREK

Bármennyire is úgy terveztem a könyv megírásának elején, hogy fűszerekből is kizárólag hazait használjak, rájöttem, hogy itt engedmenyt kell tennem. Egyrészt azért, mert különben olyanokat is el kellene hagynom, mint például az Ázsiából importált bors, másrészt azért, mert ezek nagy kiszérelésben szállíthatók, így viszonylag egyszerűen juthatunk hozzájuk kimérve, emellett viszonylag kevésre is van szükségünk belőlük ahhoz képest, amilyen mértékben változatossá tehetik az ételleinket. Ezenfelül a fűszerek csodás lehetőséget adnak más kultúrák konyháinak megismerésére, és hozzájárulhatnak ahhoz is, hogy egy-egy hazai alapanyagot akár százféleképpen is felhasználhassunk.

Ha a könyvben szereplő összes receptet szeretnéd kipróbálni, mindössze 5-6 különlegesebb fűszert kell beszerezned, de ezekből tudsz kimérve is venni egy kisebb adagot, hogy kipróbáld, tetszenek-e. A legspeciálisabb előre készített keverékek a garam masala és a sambar masala, de ha ezek vannak otthon, akkor sokféle indiai ételt el tudsz készíteni.

A vásárlásnál figyelj arra, hogy a fűszer jó minőségű és friss legyen, valamint lehetőleg egészben vásárolj meg, és közvetlenül a felhasználás előtt, mozsárban őröld meg. Ezáltal jóval intenzívebb lesz az íze, és kevesebbet kell belőle használni. Az indiai recepteknél látni fogod az olajban piritást is, ez nem véletlen, és semmiképp ne hagyd ki ezt a lépést, mert ezzel a módszerrel jobban felszabadulnak az ízek a fűszerekből.

SZEZONÁLIS ALAPANYAGOK ÉS RECEPTEK

Minden évszak bevezetője után megtalálsz, hogy az adott időszakban melyek a frissen betakarítható zöldségek és gyümölcsök, ekkor találsz meg őket frissen, nem üvegházban termesztésben a piacon. Kezeld azonban ezeket a dátumokat szabadon, hiszen minden évszakban az időjárás, és nem a hónap befolyásolja azt, hogy mikor mi terem, illetve a zöldségek-gyümölcsök fajtájától függően is elvagy kitolódhatnak ezek az időszakok. Lehet, hogy egyik tavasszal a szabadföldi eper előbb érkezik, máskor pedig áttolódik a nyárba.

Természetesen vannak egész évben hozzáférhető és jól tárolható alapanyagok is (mint pl. a krumpli, hagyma, cékla vagy répa), ezek azért nem kerültek minden fejezetben a szezonális alapanyagokat felsorakoztató fotókra, mert azokat a terményeket szerettem volna inkább kiemelni, amelyeket csak akkor tudsz frissen fogyasztani.

HA NINCS OTTHON EGY ALAPANYAG

Ez lesz a legfurcsább instrukcióm a szakácskönyvhöz, ami többször is vissza fog térni a következő oldalakon. Ne receptből főzz, ne ahhoz vásárolj, hanem nézz szét a konyhádban, a recepteket pedig csak inspirációként használd.

Ahogylátod, sok étel hozzávalóinál soroltam fel további opciókat, ezek nem azért vannak, hogy megzavarjanak, hanem éppen azért, hogy abban segítsenek, hogy abból tudj főzni, amit találsz otthon. Ne ijedj meg, ha nincs épp otthon egy-egy felsorolt alapanyag, ne rohanj le érte azonnal a boltba, előbb nézd meg, mi van a hűtődben, kamrádban, amivel helyettesíthetnéd. Cukkini helyett tököd vagy patisszonod van? Mángold helyett spenót? Helyettesítsd bátran egyiket a másikkal! Próbáld ki a császármorzsát fehér liszt és búzadara helyett kukoricadarával, tej helyett vízzel vagy almalével. Az én receptjeim is így keletkeztek.

MARADÉKOK

Sajnos nem tudok minden, a konyhádban felmerülő maradék felhasználására egy könyvben megoldást adni, mivel nem tudom, éppen mit főzöl. De talán arra elég inspirációt kapsz, hogy olyan szemlélettel kezdj a főzésbe, hogy azon is elgondolkozzsz szelelés közben, hogy a maradékkal mit tudsz majd kezdeni. Így lett nálam a magtejből megmaradt pépből sütemény vagy palacsinta tölteléke, gyümölcs pépből pedig granola adalék vagy pudingalap.

ALAPRECEPTEK

Ne retentsenek el. Nem azért kerültek be a könyvbe, mert mindent neked kell otthon csinálnod, hanem azért, hogy ha szeretnél kísérletezni, akkor legyen honnan inspirációt merítened.



A HULLADÉKCSÖKKENTŐK 10 PONTJA

Azelőadásaink után érkezett, illetve a Facebookon kommentekben rendszeresen felmerült kérdésekre adott válaszaim alapján kirajzolódott bennem pár olyan gyorstipp, szabály, amelyek segítenek engem a mindennapokban, és amelyek, úgy gondoltam, neked is hasznosak lehetnek, hogy minél sikeresebbek legyenek a hulladékcsökkentéssel kapcsolatos törekvéseid. Sikereség alatt pedig azt értem, hogy örömmel töltönek el a céljaid, magabiztos vagy, és fenn tudod tartani a hulladékcsökkentéssel, életmódváltással kapcsolatos motivációdodat.

Ha szükséged van egy kis támogatásra, lapozz ehhez a 10 ponthoz. Mindig csak annyit vigyél belőle magaddal, amennyire épp szükséged van, ami motivál (nem azért vannak felszólító módban a mondatok, mert ezeket mostantól be „kell” tartanod, ha jól akarod csinálni).

1.

A legfontosabb, hogy légy kedves az eladókkal, a többi vásárlóval. Semmi értelme annak, hogy felsőbbrendűnek, arrogánsnak mutasd magad. Egyrészt ezzel nem lehet elérni az igazi, belső indíttatásból jövő változást, másrészt ne feledd, pár éve, de lehet, hogy pár hete még te sem figyeltél erre. (Egyébként teljesen normális, hogy ha megbizonyosodsz valamiről, ami jobb lenne a világnak, azt mindenkinek szeretnéd elmondani.)

2.

Ne vegyél ételt csak azért, mert divatos, vagy mert egészségesnek mondják. Kóstold meg valahol, és csak akkor ruházz be rá, ha valóban ízlik, különben könnyen lesz belőle élelmiszer-hulladék.

3.

Nem kell meggyőznöd senkit. Légy türelmes családtagjaiddal, barátaiddal. Viszont ha valaki érdeklődik, bátran oszd meg a tapasztalataidat. Ki tudja, kit lendítesz át éppen azon a bizonyos ponton. Talán el sem hiszed, milyen sokakat motivál az, ha találkozunk személyesen valakivel, aki luffaszivacsot használ, újraszalvétában viszi a szendvicsét, vagy „akin nem is látszik, hogy vega” (a férjemen például rendszeresen meglepődnek, ésmáris megtörtégsztereotípiát), de semmiről nem akar meggyőzni téged.

4.

Mindig tiszta edénnyel, zsákkal menj vásárolni. Egy kinézetre is szennyezett dobozt vagy textilzsákot érthető módon teljesen jogosan fognak visszautasítani.

