



ევროკავშირი
საქართველოსთვის



ĈENN

უდანაკარგო კულინარია

როგორ ვაქციოთ სურსათის ნარჩენები გემრიელ კერძებად

მოკლე გზამკვლევი და 15 უნარჩუნო რეცეპტი



გზამკვლევის შესახებ

რა მოხდება, თუ ბოსტნეულის ქერქს, გამხმარ პურსა თუ ხილის ანათალს ნაგავში კი არ გადავყრით, არამედ გემრიელ კერძად ვაქცევთ?

სწორედ ეს არის უდანაკარგო კულინარია - გონივრული მიდგომა, რომელიც ზოგავს ფინანსებს, ამცირებს გარემოზე ნეგატიურ ზემოქმედებას და კულინარიას შემოქმედებით პროცესად აქცევს.

ეს გზამკვლევი დაგეხმარებათ გაიგოთ, რა განსხვავებაა სურსათის დანაკარგსა და ნარჩენს შორის და რატომ არის მნიშვნელოვანი მათი შემცირება. ასევე ისწავლით, როგორ გამოიყენოთ პროდუქტები სრულად, ბროკოლის ღეროებიდან და ბოსტნეულის ფოთლებიდან დაწყებული, ციტრუსისა და კარტოფილის კანით დამთავრებული.

ბროშურაში იპოვით 15 უნარჩენო რეცეპტს არომატული ბულიონებიდან და პესტოდან, ხრაშუნა ჩიფსებამდე, დაშაქრულ ციტრუსის ქერქსა და შინაურ ვაშლის ძმრამდე. თითოეულ მათგანს ახლავს ინგრედიენტების ჩამონათვალი, მომზადების ეტაპები, სერვირების იდეები და შენახვის წესები.

გზამკვლევი მომზადდა CENN-ის მიერ ევროკავშირის მიერ დაფინანსებული პროექტის „ცირკულარული ქალაქები და რეგიონები საქართველოში: ადგილობრივი უნარ-შესაძლებლობების გაუმჯობესება საქართველოს რეგიონებში ნარჩენების პრევენციისა და ცირკულარული ეკონომიკის განვითარების ხელშეწყობისთვის“ ფარგლებში. პროექტს ახორციელებს CENN საერთაშორისო ორგანიზაცია ICLEI Europe-თან თანამშრომლობით. მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია CENN და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

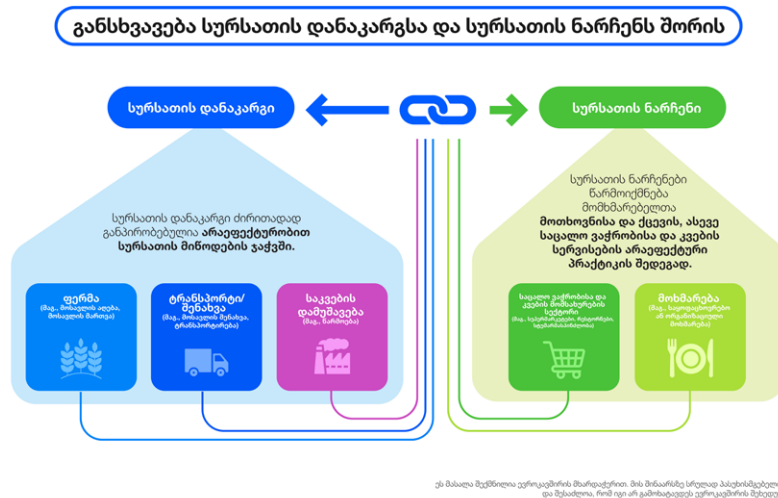
შინაარსი

რა არის სურსათის ნარჩენი	4
რა არის უდანაკარგო კულინარია	5
როგორ ვაქციოთ ნარჩენი ახალ კერძად	6
როგორ გამოვიყენოთ ბოსტნეულის ფოთლები და ღეროები	6
უნარჩენო რეცეპტები	9



რა არის სურსათის ნარჩენი

გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაცია (FAO) ვარაუდობს, რომ ყოველწლიურად, ადამიანის მოხმარებისთვის წარმოებული მთელი საკვების დაახლოებით მესამედი იკარგება ან ნადგურდება. მხოლოდ 2022 წელს, მსოფლიოში 1.05 მილიარდი ტონა საკვების ნარჩენი წარმოიქმნა - აქედან 60% ოჯახებიდან, 28% კვების ობიექტებიდან და 12% საცალო ვაჭრობიდან.



ფოტო 1: სურსათის დანაკარგი VS სურსათის ნარჩენი

საკვების ნარჩენის კონცეფცია ორ პრობლემას, საკვების დანაკარგსა და საკვების ნარჩენებს, აერთიანებს. ეს ორი არსობრივად განსხვავდება ერთმანეთისგან.

სურსათის დანაკარგი ხდება საცალო ვაჭრობამდე და ძირითადად განპირობებულია ტექნიკური, ინფრასტრუქტურული ან სისტემური პრობლემებით.

მაგალითები:

- სასოფლო-სამეურნეო კულტურების დაზიანება მოსავლის აღების პროცესში;
- პროდუქტის დაზიანება ტრანსპორტირებისას, მათ შორის გამართული სამაცივრე ლოგისტიკის არარსებობის გამო;
- გადამუშავების პროცესში წარმოქმნილი დანაკარგები, ძირითადად არაუფექტიანი ან მოძველებული ტექნიკური აღჭურვილობის გამო.

სურსათის ნარჩენი წარმოიქმნება საცალო ვაჭრობის, საზოგადოებრივი კვების ობიექტების და საყოფაცხოვრებო დონეზე და მჭიდროდ არის დაკავშირებული მომხმარებელთა ქცევებსა და გადაწყვეტილებებთან.

მაგალითები:

- სუპერმარკეტების მიერ არარეალიზებული პროდუქციის გადაყრა;
- რესტორნების მიერ ჭარბად მომზადებული კერძები;
- საყოფაცხოვრებო დონეზე საკვების გადაყრა ჭარბად შეძენის ან არასათანადო პირობებში შენახვის გამო.

რა არის უდანაკარგო კულინარია

უდანაკარგო კულინარია არის კერძების მზადების ფილოსოფია, რომლის მიხედვითაც პროდუქტის ყოველი ნაწილი, იქნება ეს ქერქი, ღერო, ფოთოლი, თესლი თუ სხვა ტიპის ნარჩენი, გამოიყენება საკვების დასამზადებლად.

რატომ უნდა მივყვეთ უდანაკარგო კულინარიას

- პროდუქტის მაქსიმალურად გამოყენება ამცირებს ხარჯებს.
- სურსათის ნარჩენების შემცირება ამცირებს სათბურის გაზების გამოყოფას.
- ბევრი ტიპის „ნარჩენი“ (ღეროები, ქერქები, ფოთლები) სინამდვილეში საკმაოდ არომატულია და შეუძლია კერძს გამორჩეული გემო შესძინოს.

მნიშვნელოვანი სტატისტიკა:

- მსოფლიოში 2021 წელს საკვების დაახლოებით 13% (ანუ 1.25 მილიარდი ტონა) დაიკარგა მოპოვების შემდეგ, გასაყიდად განთავსებამდე (FAO);
- მსოფლიოში 2022 წელს სურსათის დაახლოებით 19% (ანუ 1.05 მილიარდი ტონა) გაიფლანგა ოჯახებში, საკვებობიექტებსა თუ ვაჭრობის პროცესში (UNEP);
- მსოფლიოში საკვები ნარჩენების 60% ოჯახებზე მოდის (UNEP);
- მსოფლიო მოსახლეობის დაახლოებით 28.9%-ს — 2.33 მილიარდ ადამიანს — 2023 წელს საკვები არასათანადოდ მიეწოდებოდა (FAO);
- მსოფლიოში 11-იდან ერთ ადამიანს გამოუცდია შიმშილი 2023 წელს (FAO);



როგორ ვაქციოთ ნარჩენი ახალ კერძად

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე პრაქტიკული რჩევა, რომელიც დაგეხმარება ბოსტნეულის ან ხილის ნარჩენს ახალი გამოყენება მოუძებნო:

- **შეაგროვე და გაყინე:** მაგ., ხახვისა და ნიორის ქერქი, სტაფილოს ფოთლები, ნიახურის ფოთლები და მწვანე ხაჭაპურის ფოთლები შეგიძლია შეინახო საყინულეში და საჭიროებისამებრ გამოიყენო ბულიონისთვის.
- **არ იჩქარო გაფუჭვანა:** ბევრი ბოსტნეული და ხილი საერთოდ არ საჭიროებს გაფუჭვანას; მათი ქერქი ხშირად შეიცავს ბოჭკოს და სასარგებლოა ჩვენი ჯანმრთელობისთვის.
- **გამოიყენე ფოთლები და ღეროები:** ჭარხლის, სტაფილოსა და სხვა ბოსტნეულის ფოთლების გამოყენება შეგიძლია სხვა მწვანეებთან ერთად სალათში, ნვნიანში ან პესტოში.
- **არ გადაყარო გადამწიფებული ხილი:** ის შეგიძლია გამოიყენო მურაბის, სიროფის, სმუზის ან გამომცხვარი პურის რეცეპტებში.
- **ციტრუსის ქერქი:** ციტრუსის ქერქი გამოსადეგია ცედრის მარილისთვის ან არომატიზებული შაქრისთვის.
- **გამოიყენე თესლები:** გოგრის, ნესვისა თუ საზამთროს მოხალეული თესლი შესანიშნავი ხემსი ან სალათის დანამატია.

როგორ გამოვიყენოთ ბოსტნეულის ფოთლები და ღეროები

ბოსტნეულის სრულად ათვისება, სტაფილოს ფოთლებიდან დანყებული, კარტოფილის კანით დამთავრებული, გვეხმარება ჯანსაღად კვებაში, ფინანსების დაზოგვასა და ნარჩენების შემცირებაში. ბოსტნეულის დამუშავების შედეგად მორჩენილი ის ნაწილები, რომლებსაც ხშირად ნაგვის ურნაში ვყრით, სინამდვილეში საკვებად ვარგისი, სასარგებლო, ნოყიერი და გემრიელია.



ბროკოლის ღაროები

ჩვენ ხშირად ბროკოლის მხოლოდ ყვავილისებრ ნაწილებს ვიყენებთ, მაშინ როდესაც მისი ღეროებიც საკვებად ვარგისია. ისინი C, E და K ვიტამინების, ასევე ბოჭკოს შესანიშნავი წყაროა. ბროკოლის ღეროები შეგვიძლია (1) გავხეხოთ და დავამატოთ სალათებში, (2) დავჭრაოთ თხლად და დავამატოთ აზიური სტილის კერძებში, (3) დავჭრაოთ კუბიკებად და დავამატოთ წვნიანებში არომატისა და მეტი ბოჭკოსთვის. ბროკოლის ღეროების მომზადების მეტი რეცეპტი შეგიძლიათ იხილოთ აქ.

მწვანის ღაროები

ისეთი მწვანილების ღეროები, როგორიცაა ოხრახუში, რეჰანი და ქინძი, სავსეა არომატით. მათი გამოყენება შეიძლება (1) დაბლენდერებული სახით პესტოში ან ჩიმიჩურის სოუსში, ან (2) წვრილად დაჭრილად, მარინადებისთვის.



ბოსტნეულის ფოთლები

ყვავილოვანი კომბოსტოს ფოთლები

ყვავილოვანი კომბოსტოს ფოთლები ხშირად იყრება, თუმცა ისინი მდიდარია მინერალებით, ცილებითა და ამინომჟავებით. ყვავილოვანი კომბოსტოს ფოთლების გამოყენება შეიძლება როგორც პესტოში, ისე ცალკე კერძად - ღუმელში გამომცხვარი და სხვადასხვა სანელებელთან შეზავებული.

კომბოსტოს გარე ფოთლები

კომბოსტოს გარე ფოთლები შეიძლება შიდა ფოთლებივით იდეალურად არ გამოიყურებოდეს, მაგრამ ისინი ნოყიერი და გემრიელია. კომბოსტოს გარე ფოთლები შეგვიძლია (1) დავჭრაოთ წვრილად და დავამუშაოთ მუავე კომბოსტოს ან კიმჩის მოსამზადებლად, (2) ან დავჭრაოთ წვრილად, მოვთუშოთ ტაფაზე და დავამატოთ ბოსტნეულის კერძს.

ჭარხლის ფოთლები

ჭარხლის ფოთლები ძალიან ნოყიერია და მათი ჭამა შეიძლება როგორც უმად, ისე მომზადებული სახით. ისინი შეგვიძლია (1) დავამატოთ ნედლ სალათებს პიკანტური გემოსთვის, ან (2) მოვთუშოთ ის ისპანახის მსგავსად კარაქსა და ნიორთან ერთად.

სტაფილოს ფოთლები

სტაფილოს მწვანე ნაწილი ძალიან არომატულია და მისი გამოყენება შეიძლება როგორც პესტოში, ისე გარნირად.

ბოლოკის ფოთლები

მათ ბოლოკის მსგავსი, თუმცა უფრო ნაზი პიკანტური გემო აქვთ. მათი გამოყენება შეიძლება სალათებსა და სოუსებში.



ბოსტნეულის კანი

სტაფილოს, ოხრახუმის ფესვის, ჭარხლის, გოგრის და კარტოფილის კანიც კი შეიძლება გარდაიქმნას ბულიონად, წვნიანად ან ხრაშუნა წასახემსებლად. მნიშვნელოვანია, რომ გამოყენებამდე ბოსტნეული კარგად გაირეცხოს.



ციტრუსის კანი

სანამ ლაიმს, ლიმონს, ფორთოხალს ან სხვა ციტრუსს დაწურავთ, დაფიქრდით მათი კანის გამოყენების მრავალფეროვან გზებზე. C ვიტამინითა და არომატით სავსე ცედრას შეუძლია მრავალფეროვნება შემეტოს დესერტებს, მარინადებსა და სოუსებს. გარდა ამისა, შეგიძლიათ კანი გამოაშროთ და სხვადასხვაგვარი მსუბუქი არომატის მისაღებად მოაყაროთ კერძებს.



უნაწიკო საფუძვლები



რეცეპტი 1.

სტაფილოს ფოთლებისა და მწვანე ხაჭაპურის ღეროების პესტო

ინგრედიენტები:

- **სტაფილოს ფოთლები:** დაახლოებით 2-3 ჭიქა გარეცხილი, გამშრალებული და სქელი ღეროებისგან გასუფთავებული. ასევე, თუ გაქვთ მწვანე ხაჭაპურის დამუშავების შედეგად მორჩენილი ღეროები, რომლებსაც კერძებში ვეღარ იყენებთ, შეგიძლიათ გაურიოთ პესტოში.
- **თხილეული:** 1/3 ჭიქა (ნიგოზი, კედრის კაკალი ან მზესუმზირის გულები).
- **ნიორი:** 1-2 კბილი.
- **პარმეზანი:** 1/3 ჭიქა (ახლად გახეხილი).
- **ზეითუნის ზეთი:** 1/2 ჭიქა (დაუმატეთ მეტი, თუ უფრო თხელი კონსისტენცია გსურთ).
- **ლიმონის წვენი:** 1 სუფრის კოვზი.
- **მარილი და პილპილი:** გემოვნებით.

მომზადების წესი:

მომზადება: კარგად გარეცხეთ ფოთლები და გააშრეთ ქაღალდის ხელსახოცით. მოაშორეთ უხეში ღეროები, დატოვეთ მხოლოდ ნაზი ნაწილი.

დაქუცმაცება: ბლენდერში ან პროცესორში მოათავსეთ ფოთლები, ნიორი და თქვენთვის სასურველი თხილეული. დააბლენდერეთ საშუალო სიჩქარით, სანამ ინგრედიენტები არ დაქუცმაცდება.

შერევა: დაუმატეთ პარმეზანი, ლიმონის წვენი და ზეითუნის ზეთი. ათქვიფეთ მანამ, სანამ სასურველ, კრემისებურ კონსისტენციას არ მიიღებთ.

შეზავება: დაამატეთ მარილი და პილპილი გემოვნებით და კიდევ ერთხელ ათქვიფეთ.

სერვირება: მიირთვით ახალ მოხარშულ მაკარონთან ერთად, წაუსვით შემწვარ პურს ან გამოიყენეთ როგორც სოუსი სალათებისთვის.

შენახვის წესი: პესტო შეინახეთ მინის ქილაში, მაცივარში. ზედაპირზე შეგიძლიათ ცოთაოდენი ზეითუნის ზეთი მოასხათ, რომ ფერი არ იცვალოს. ასე ის 5-7 დღის განმავლობაში შეინახება.



რეცეპტი 2.

კარტოფილის კანის ხრაშუნა ჩიფსები

ინგრედიენტები:

- კარტოფილის კანი: დაახლოებით 2-3 ჭიქა (გარეცხილი და გამშრალებული).
- ზეითუნის ზეთი: 1-2 სუფრის კოვზი.
- მარილი: გემოვნებით.
- სურვილისამებრ: პილპილი, ნივრის ფხვნილი ან პაპრიკა დამატებითი არომატისთვის.

მომზადების წესი:

მომზადება: გაახურეთ ღუმელი 200°C-მდე. საცხობ ლანგარზე დააფინეთ პერგამენტის ქაღალდი ან ფოლგა.

გამშრობა: ეს ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაბიჯია! დარწმუნდით, რომ კარტოფილის კანი სრულიად მშრალია. გამოიყენეთ ქაღალდის ხელსახოცი ზედმეტი ტენის მოსაცილებლად; რაც უფრო მშრალი იქნება კანი, მით უფრო ხრაშუნა გამოვა ჩიფსი.

შეზავება: დიდ ჯამში მოათავსეთ კანის ნაჭრები, მოასხით ზეითუნის ზეთი და მოაყარეთ მარილი (და სხვა სანელებლები, თუ იყენებთ). კარგად აურიეთ, რომ ზეთი თანაბრად გადანაწილდეს.

დალაგება: გადაიტანეთ კანი საცხობ ლანგარზე და გაშალეთ ერთ ფენად. ეცადეთ, ნაჭრები ერთმანეთს არ გადაადოთ.

გამოცხობა: გამოაცხვეთ 15-20 წუთის განმავლობაში. მომზადების პროცესში ერთხელ ან ორჯერ ამოურიეთ, რომ ყველა მხრიდან თანაბრად დაიბრაწოს.



რეცეპტი 3.

მოსალული გოგრის კანი

ინგრადიენტები (10 პორცია):

- გოგრის კანი: 1 საშუალო ზომის გოგრისგან მორჩენილი.
- ზეთუნის ზეთი: 50 გრამი.
- ზღვის მარილი: 4 გრამი.

მომზადების წესი:

მომზადება: გაახურეთ ღუმელი 180°C-მდე. საცხობ ლანგარზე დააფინეთ პერგამენტის ქაღალდი.

დაჭრა და შეზავება: დაჭერით გოგრის კანი დაახლოებით 5-სანტიმეტრიან ნაჭრებად. მოათავსეთ ჯამში, მოასხით ზეთუნის ზეთი, მოაყარეთ მარილი და კარგად აურიეთ.

გამოცხობა: გაშალეთ კანის ნაჭრები ლანგარზე ერთ ფენად. გამოაცხვეთ დაახლოებით 20 წუთის განმავლობაში, სანამ კანი ოდნავ არ დაიჭმუჭნება და ხრამუნა არ გახდება.



რეცეპტი 4.

ლიმონიანი პილპილის საკმაზი

ინგრედიენტები:

- **ლიმონი (დაგჭირდებათ მხოლოდ ცედრა):** 5-6 ცალი საშუალო ზომის.
- **შავი პილპილის მარცვლები:** 1/3 ჭიქა (ახლად დაფქული უკეთესია).
- **მარილი:** 1/4 ჭიქა (უმჯობესია გამოიყენოთ მსხვილი ზღვის მარილი ან კოშერული მარილი).

მომზადების წესი:

ცედრის მომზადება: კარგად გარეცხეთ და გაამშრალეთ ლიმონი. სპეციალური სახეხით (ზესტერით) მოაცილეთ მხოლოდ ყვითელი კანი (ცედრა). ეცადეთ, თეთრ ნაწილს არ შეეხოთ, რადგან ის საკმაზს სიმწარეს მისცემს.

შერევა: პატარა ჯამში ერთმანეთს შეურიეთ ლიმონის ცედრა და შავი პილპილი.

გამომშრობა: გაახურეთ ღუმელი დაბალ ტემპერატურაზე (დაახლოებით 70-80°C). საცხობ ლანგარზე დააფინეთ პერგამენტი და მასზე თხლად

გამალეთ ლიმონისა და პილპილის ნარევი. მოათავსეთ ღუმელში 45-60 წუთით, სანამ ცედრა სრულიად არ გამოშრება და არ გახდება ხრამუნა.

დაფქვა: მას შემდეგ, რაც ნარევი გაცივდება, შეგიძლიათ ის კიდევე ერთხელ დაფქვათ (სურვილისამებრ) უფრო ერთგვაროვანი მასის მისაღებად.

მარილის დამატება: ბოლოს შეურიეთ მარილი. კარგად აურიეთ, რომ ყველა ინგრედიენტი თანაბრად გადანაწილდეს.

შენახვის წესი: საკმაზი მოათავსეთ ჰერმეტიკულად დახურულ შუშის ქილაში. მშრალ და გრილ ადგილას შენახვის შემთხვევაში, ის თავის არომატს რამდენიმე თვის განმავლობაში შეინარჩუნებს.



რეცეპტი 5.

ბოსტნეულის ნარჩენების ბულიონი

ინგრადიენტები:

- ბოსტნეულის ნარჩენები: ხახვის, ნიორის, სტაფილოს ქერქი, ნიახურის ან მწვანე ლეროები, სოკოს ფეხები და სხვ.
- წყალი: 2 ლიტრი.
- დაფნის ფოთოლი: 1-2 ცალი.
- პილპილის მარცვალი: 5-6 ცალი.
- მარილი: გემოვნებით.

მომზადების წესი:

შეგროვება: ბოსტნეულის ნარჩენები შეაგროვეთ საყინულეში, სანამ საკმარისი რაოდენობა არ დაგროვდება.

მოხარშვა: ნარჩენები ჩაყარეთ დიდ ქვაბში, დაასხით წყალი და დაუმატეთ დაფნის ფოთოლი და პილპილი.

ადუღება: მიიყვანეთ დუღილამდე, შემდეგ ცეცხლი შეამცირეთ და ადუღეთ ნელა, დახურვის გარეშე, 45-60 წუთი.

გაწურვა: ბულიონი გაწურეთ ცხაურით ან მარლით, ნარჩენები გადაყარეთ კომპოსტში.

შეზავება: საჭიროებისამებრ შეაზავეთ სუნელებსა და მარილთან.

შენახვის წესი: გააცივეთ სრულად და შეინახეთ მაცივარში დახურულ ჭურჭელში 4-5 დღის განმავლობაში, ან გაყინეთ ყალიბებში 3 თვემდე.



რეცეპტი 6.

ბანანის ქერქის სიროფი

ინგრადიენტები:

- ბანანის ქერქი: 2-3 ცალი (კარგად გარეცხილი, სასურველია ორგანული ბანანისგან).
- წყალი: 1 ჭიქა.
- შაქარი: 1/2 ჭიქა (ან თაფლი იგივე რაოდენობით).
- დარიჩინის ჯოხი: 1 ცალი (სურვილისამებრ).
- ვანილის არომატიზატორი: რამდენიმე წვეთი (სურვილისამებრ).

მომზადების წესი:

მომზადება: ქერქი დაჭერით თხელ ზოლებად.

მოხარშვა: ჩაყარეთ ქვაბში წყალთან, შაქართან და დარიჩინთან ერთად და ადუღეთ.

ადუღება ნელ ცეცხლზე: ადუღეთ 15-20 წუთი, სანამ სითხე არ გასქელდება სიროფის კონსისტენციამდე.

განურვა: მოაცილეთ ქერქი და დარიჩინი ცხაურის საშუალებით.

გაცივება: სიროფი დატოვეთ ოთახის ტემპერატურაზე გასაცივებლად.

სერვირება: დაასხით ბლინებზე, ვაფლებზე, ყავაში ან იოგურტზე.

შენახვის წესი: შეინახეთ დახურულ ბოთლში მაცივარში 2 კვირამდე.



რეცეპტი 7.

გადამნიფებული ხილის მურაბა

ინგრედიენტები:

- გადამნიფებული ან ოდნავ დაზიანებული ხილი: დაჭრილი (ვაშლი, მსხალი, კენკრა ან სხვა სეზონური ხილი).
- შაქარი: 1/2-3/4 ჭიქა (ხილის სიტკბოზე დამოკიდებული).
- ლიმონის წვენი: 1 სუფრის კოვზი.
- დარიჩინი ან ჯანჯაფილი: 1 ჩაის კოვზი, სურვილისამებრ.

მომზადების წესი:

მომზადება: ხილი გარეცხეთ, მოაცილეთ დაზიანებული ნაწილები და დაჭერით კუბიკებად.

მოხარშვა: ჩაყარეთ ქვაბში შაქართან და ლიმონის წვენთან ერთად.

ადუღება: ადუღეთ საშუალო ცეცხლზე, ხშირად ურიეთ, სანამ არ გასქელდება (15-25 წუთი).

შემოწმება: სისქის შესამოწმებლად, ცივ თევზზე დააწვეთეთ ცოტაოდენი მურაბა - თუ არ იშლება, მზადაა.

ჩამოსხმა: ცხელი მურაბა ჩაასხით სტერილურ ქილებში.

სერვირება: მიირთვით პურზე, ბლინებზე ან ყველთან ერთად.

შენახვის წესი: დახურული ქილა შეინახეთ მაცივარში 3 კვირამდე; სტერილიზებული და დალუქული ქილა შეიძლება ინახებოდეს ბნელ, გრილ ადგილას რამდენიმე თვე.



რეცეპტი 8.

დაძველებული პურის ჩიფსები

ინგრადიენტები:

- გამხმარი პური: ნებისმიერი სახის, თეთრი ან შავი.
- ზეითუნის ზეთი: 2 სუფრის კოვზი.
- მარილი: გემოვნებით.
- სუნელები (ორეგანო, ბაზილიკი ან ბეგონდარა) სურვილისამებრ.

მომზადების წესი:

მომზადება: პური დაჭერით კუბიკებად ან დააფქვით პროცესორში.

შეზავება: აურიეთ ზეთში, მარილსა და სუნელებში.

შენვა: დაყარეთ ერთ ფენად ტაფაზე ან შეაცხვეთ ღუმელში 180°C-ზე 8-10 წუთით.

გაცივება: გამოიღეთ ღუმელიდან და დატოვეთ გასაცივებლად.

სერვირება: მოაყარეთ სალათებს ან წვნიანებს.

შენახვის წესი: შეინახეთ ჰერმეტიკულ ჭურჭელში ან ქაღალდის პარკში ოთახის ტემპერატურაზე ერთ კვირამდე.



რეცეპტი 9.

სტაფილოსა და ჭარხლის ფოთლების
სალათი

ინგრედიენტები:

- სტაფილოსა და ჭარხლის ახალი ფოთლები (გარეცხილი და დაჭრილი).
- ლიმონის წვენი: ნახევარი ლიმონი.
- ზეთუნის ზეთი: 2 სუფრის კოვზი.
- მარილი და პილპილი: გემოვნებით.
- ყველი (ფეტა ან სულგუნი) ან თხილი სურვილისამებრ.

მომზადების წესი:

მომზადება: ფოთლები კარგად გარეცხეთ და დაჭერით სასურველი ზომით.

სოუსის მომზადება: ერთმანეთში აურიეთ ლიმონის წვენი, ზეთი, მარილი და პილპილი.

შერევა: ფოთლებს დაასხით სოუსი და აურიეთ.

შეზავება: მოაყარეთ დაჭრილი ყველი ან თხილი.

შენახვის წესი: სალათი საუკეთესოა ახლად მომზადებული; შენახვა შესაძლებელია მაცივარში დახურულ ჭურჭელში 1 დღემდე.



რეცეპტი 10.

დაშაქრული ციტრუსის ქერქი

ინგრედიენტები:

- ციტრუსის ქერქი (ლიმონი, ფორთოხალი ან გრეიფრუტი): 2-3 ცალი.
- შაქარი: 1 ჭიქა (ან თაფლი).
- წყალი: 1 ჭიქა.

მომზადების წესი:

მომზადება: ქერქი დაჭერით თხელ ზოლებად.

წინასწარი მოხარშვა: ადუღეთ წყალში 10 წუთი სიმწარის მოსაშორებლად, გადანურეთ (გაიმეორეთ საჭიროებისამებრ).

სიროფის მომზადება: ცალკე ქვაბში ადუღეთ შაქარი და წყალი, სანამ არ გაიხსნება.

ადუღება: ჩაუმატეთ ქერქი და ადუღეთ ნელა 15 წუთი, სანამ გამჭვირვალე არ გახდება.

გამშრალება: ამოიღეთ ქერქი, გააშრეთ და ამოავლეთ შაქარში სურვილისამებრ (ან თაფლში).

სერვირება: მიირთვით როგორც დელიკატესი, ან გამოიყენეთ ნამცხვრების დეკორაციისთვის.

შენახვის წესი: სრულად გამშრალი შეინახეთ ჰერმეტიკულ ჭურჭელში ოთახის ტემპერატურაზე 2-3 კვირამდე.



რეცეპტი 11.

შემწვარი გოგრის/საზამთროს თესლი

ინგრედიენტები:

- გოგრის ან საზამთროს თესლი: 1 ჭიქა.
- ზეთუნის ზეთი: 1 სუფრის კოვზი.
- მარილი: გემოვნებით.
- სანელებლები (პაპრიკა, ჩილი ან ნივრის ფხვნილი) სურვილისამებრ.

მომზადების წესი:

მომზადება: თესლი კარგად გარეცხეთ რბილობისგან და გააშრეთ პირსახოცზე.

შეზავება: აურიეთ ზეთსა და სანელებლებში.

შენვა: დაალაგეთ ერთ ფენად და შედეთ ღუმელში 160°C-ზე 20-25 წუთი, ხშირად ურიეთ.

გაცივება: გამოიღეთ ღუმელიდან და დატოვეთ გასაცივებლად ხრამუნა ტექსტურისთვის.

სერვირება: მოაყარეთ სალათებს, ან მიირთვით სნეკად.

შენახვის წესი: შეინახეთ ჰერმეტიკ ჭურჭელში ოთახის ტემპერატურაზე 2 კვირამდე.



რეცეპტი 12.

ბროკოლის ღეროს სალათი

ინგრედიენტები:

- ბროკოლის ღეროები: 2-3 ცალი (გარეთა მკვრივი ფენის გარეშე, წვრილად გახეხილი).
- სტაფილო: 1 ცალი, გახეხილი.
- წითელი კომბოსტო: 1/4 თავი, წვრილად დაჭრილი.
- ვაშლის ძმარი: 2 სუფრის კოვზი.
- ზეთუნის ზეთი: 1 სუფრის კოვზი.
- თაფლი: 1 ჩაის კოვზი.
- მარილი: გემოვნებით.
- თხილი ან თესლი: სურვილისამებრ.

მომზადების წესი:

მომზადება: ბროკოლის ღეროებს მოაფხიკეთ გარეთა ბოჭკოვანი ფენა და გახეხეთ წვრილად, სტაფილოსა და კომბოსტოსთან ერთად.

შერევა: ყველა ბოსტნეული აურიეთ დიდ თასში.

სოუსის მომზადება: ცალკე ჭურჭელში აურიეთ ძმარი, ზეთი, თაფლი და მარილი.

შეზავება: საწებელი დაასხით ბოსტნეულს და კარგად აურიეთ.

დამატება: მოაყარეთ დაჭრილი თხილი ან თესლი.

შენახვის წესი: შეინახეთ დახურულ ჭურჭელში მაცივარში 2-3 დღემდე; გემო დროთა განმავლობაში უფრო ინტენსიური ხდება.



რეცეპტი 13.

საზამთროს ქერქის მწნილი

ინგრედიენტები:

- საზამთროს ქერქი: მწვანე გარეთა კანის გარეშე, კუბიკებად დაჭრილი.
- ვაშლის ან ჩვეულებრივი ძმარი: 1 ჭიქა.
- შაქარი: 1/2 ჭიქა.
- წყალი: 1/2 ჭიქა.
- დარიჩინის ჯოხი ან სხვა სანელებელი სურვილისამებრ.
- მარილი: 1 ჩაის კოვზი.

მომზადების წესი:

მომზადება: მოაცილეთ ქერქს მწვანე გარეთა ფენა და დაჭერით კუბიკებად.

წინასწარი მოხარშვა: ადუღეთ წყალში მარილთან ერთად 8-10 წუთი, სანამ ოდნავ არ დარბილდება, შემდეგ გადანურეთ.

მარინადის მომზადება: ცალკე ქვაბში ადუღეთ ძმარი, შაქარი, წყალი და სანელებლები.

შეზავება: ცხელი მარინადი დაასხით ქერქს.

გაცივება: დატოვეთ ოთახის ტემპერატურაზე გასაცივებლად, შემდეგ გადაიტანეთ ქილაში.

სერვირება: შეგიძლიათ გამოიყენოთ სენდვიჩებში ან ცალკე კერძად.

შენახვის წესი: შეინახეთ დახურულ ქილაში მაცივარში 2-3 კვირამდე.



რეცეპტი 14.

ვაშლის ნარჩენების ძმარი

ინგრედიენტები:

- გარეცხილი ვაშლის ქერქი და გულები.
- შაქარი: 2 სუფრის კოვზი.
- წყალი: ქერქის სრულად დასაფარად საკმარისი რაოდენობა.

მომზადების წესი:

მომზადება: ვაშლის ნარჩენები ჩადეთ სუფთა მინის ქილაში.

შეზავება: დაასხით წყალი სრულ დაფარვამდე და ჩაუმატეთ შაქარი, აურიეთ გახსნამდე.

დუღება: ქილა დახურეთ ქსოვილით ან ხელსახოცით (არა ჰერმეტიკულად, ისე რომ ჰაერის შედიოდეს) და დატოვეთ ოთახის ტემპერატურაზე 2-3 კვირით, ყოველდღიურად ურიეთ.

შემოწმება: როცა სუნი გახდება მჟავე და ღვინისებური, ეს ნიშნავს, რომ ძმარი მზადაა.

განურვა: სითხე განურეთ მარლით და ჩაასხით სუფთა ბოთლში.

სერვირება: გამოიყენეთ სოუსად.

შენახვის წესი: შეინახეთ დახურულ ბოთლში ოთახის ტემპერატურაზე ან მაცივარში რამდენიმე თვემდე.



რეცეპტი 15.

ხახვისა და ნივრის ქერქის
არომაბული ზეთი

ინგრედიენტები:

- ხახვისა და ნივრის ქერქი: 4-5 თავიდან (კარგად გარეცხილი და გამშრალი).
- ზეთუნის ან მზესუმზირის ზეთი: 1 ჭიქა.

მომზადების წესი:

მომზადება: ქერქი კარგად გარეცხეთ და გააშრეთ სრულად.

გაცხელება: ჩადეთ ქერქი ზეთთან ერთად პატარა ქვაბში და გაათბეთ დაბალ ცეცხლზე 15-20 წუთი, ადულების გარეშე.

გაცივება: გადმოიღეთ ცეცხლიდან და დატოვეთ ოთახის ტემპერატურაზე გასაცივებლად.

გაწურვა: ქერქი გადანურეთ და ზეთი ჩაასხით სუფთა ბოთლში.

სერვირება: გამოიყენეთ სალათებში, მარინადებში ან ცხელ კერძებთან სოუსად.

შენახვის წესი: შეინახეთ დახურულ ბოთლში მაცივარში რამდენიმე კვირა.



დავატვირთო რესურსები

Zero-Waste Cooking: Meal Ideas Using Food Scraps (The Peach Kitchen):
<https://www.thepeachkitchen.com/2025/10/zero-waste-cooking-meal-ideas-using-food-scraps-you-d-never-throw/>

Zero waste cooking: 17 ways to reduce food waste in the kitchen (FoodPrint):
<https://foodprint.org/blog/zero-waste-cooking/>

My Favorite Sustainable Recipes to Reduce Food Waste (Going Zero Waste):
<https://www.goingzerowaste.com/blog/my-favourite-sustainable-recipes-to-reduce-food-waste/>

Reduce Food Waste Like a Professional Chef (Institute of Culinary Education):
<https://www.ice.edu/blog/recipes-to-reduce-food-waste>

Cook More Waste Less — The Zero Waste Kitchen by Christine Tizzard:
<https://www.thezerowastekitchen.ca/cook-more-waste-less/>

Turning table scraps into gourmet meals (Associated Press):
https://www.goodreads.com/author_blog_posts/25042167-turning-table-scraps-into-gourmet-meals-learn-the-art-of-zero-waste-coo?tab=book

How to Make Candied Citrus Peels (Zero-Waste Chef):
<https://zerowastechef.com/2015/01/14/candied-citrus-peels/>

12 Simple Ideas to Use All the Citrus Peels (Zero-Waste Chef):
<https://zerowastechef.com/2016/01/28/10-ideas-to-rescue-citrus-peels/>

Surprising and delicious recipes using fruit and vegetable peels (Ynetnews):
<https://www.ynetnews.com/culture/article/sknmxl7akx>

Candied Lemon Peel Recipe (Bright-Eyed Baker)
<https://www.brighteyedbaker.com/diy-candied-citrus-peel/>

16 Recipes That Give New Life to Your Fruit and Veggie Scraps (EcoWatch):
<https://www.ecowatch.com/zero-waste-recipes-2653602289.html>

18 Low-Waste Recipes to Use Up Produce Scraps (Forks Over Knives):
<https://www.forksoverknives.com/recipes/vegan-menus-collections/low-waste-recipes-using-produce-scraps/>

15 Creative Ways to Use All the Food Scraps (Zero-Waste Chef):
<https://zerowastechef.com/2018/05/02/15-creative-uses-food-scraps/>

31 Sustainable Recipes That Reduce Food Waste (Balanced Kitchen):
<https://balancedkitchen.com/2024/07/sustainable-recipes/>



უდანაკარგო კულინარია

როგორ ვაქციოთ სურსათის
ნარჩენები გემრიელ კერძებად

მოკლე გზამკვლევი და 15
უნარჩუნო რეცეპტი

