



Zamiast kalorii, policz elektrodopady!

E-book



Spis treści

Wstęp	3
Jogurtowe pączki na szczęście	4
Pączki z kremem pistacjowym i białą czekoladą	5
Oponki na bazie tofu z lukrem	7
Pieczone wegańskie pączki z budyniem i polewą czekoladową	9
Zdrowe cynamonowe donuts	10

Wstęp

Tłusty Czwartek to święto słodkich przyjemności. W naszych kuchniach królują wtedy urządzenia, które ułatwiają przygotowanie słodkości: miksery, wagi, elektryczne frytkownice, piekarniki i blendery. Jednak urządzenia kuchenne, tak jak każdy inny sprzęt elektryczny i elektroniczny, z czasem zużywają się i przestają działać. Wtedy stają się elektroodpadami, z którymi należy odpowiednio postępować.



Monika Wyciechowska,
Education Marketing Manager,
RLG w Polsce

W ramach kampanii „Zamiast kalorii, policz elektroodpady!” postanowiliśmy połączyć temat tłustoczwartkowych przysmaków z edukacją dotyczącą prawidłowego postępowania z elektroodpadami. Mamy nadzieję, że nasz e-book zainspiruje Was nie tylko do wypróbowania przepysznych przepisów przygotowanych przez nasze ambasadorki, ale także do zrobienia porządku z niedziałającym sprzętem elektrycznym i elektronicznym zalegającym w Waszych domach.

Życzymy Wam pysznej zabawy w kuchni, a przy okazji zachęcamy, by w tym roku zamiast kalorii, policzyć elektroodpady... i oddać je do odpowiednich punktów zbiórki :)



Sylwia Majcher (@sylwia_majcher_eko)

Jogurtowe pączki na szczęście



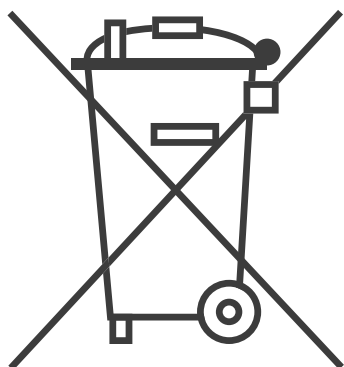
Składniki na ok. 20 sztuk:

- 2,5 szklanki mąki pszennej lub orkiszowej
- 3 jajka
- 300 ml jogurtu greckiego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1,5 łyżki cukru
- kilka migdałów lub orzechów
- olej do smażenia
- cukier puder lub liofilizowane owoce do oprószenia

Sposób przygotowania:

1. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i cukrem.
2. Do miski wbij jajka i wlej jogurt. Wszystkie składniki połącz, tak by powstało gęste ciasto.
3. Na głębszej patelni rozgrzej olej. Za pomocą większej łyżki (dobrze sprawdzi się taka do lodów) nakładaj porcje ciasta na gorący tłuszcz. Smaż pączki po 2-3 minuty z obu stron.
4. Po wyjęciu oprósz cukrem pudrem lub liofilizowanymi owocami.

CZYM SĄ ELEKTROODPADY?



Elektroodpady to każdy niepotrzebny, zużyty lub zepsuty sprzęt elektryczny i elektroniczny. Chodzi tu o wszystko, co wymaga prądu, aby działać, lub ten prąd przewodzi, czyli np. mikser, piekarnik, blender, elektroniczna waga kuchenna, czajnik czy ekspres do kawy, ale też nietypowe: świecące buty, grająca książka lub zabawka. Na elektroodpadach znajdziesz symbol przekreślonego pojemnika, który oznacza zakaz wyrzucania do zwykłych koszy na 5 frakcji.

Zamiast kalorii, policz elektroodpady!

Kinga Kurcoń (@kuchennykodeks)

Pączki z kremem pistacjowym i białą czekoladą



Składniki na ok. 12 dużych pączków

Ciasto na pączki:

- 500 g mąki pszennej typu 550
- 50 g cukru
- 25 g świeżych drożdży (lub 7 g suchych)
- 250 ml mleka (lekko ciepłego)
- 4 żółtka
- 1 całe jajko
- 60 g masła (rozpuszczonego, lekko przestudzonego)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- szczypta soli
- 1 l oleju do smażenia (np. rzepakowy)

Krem pistacjowy z mascarpone i białą czekoladą:

- 250 g mascarpone (schłodzonego)
- 100 g białej czekolady
- 3 łyżki pasty pistacjowej
- 2 łyżki cukru pudru
- 100 ml śmietanki 30%

Dekoracja:

- 250 g mascarpone (schłodzonego)
- 100 g białej czekolady
- 3 łyżki pasty pistacjowej
- 2 łyżki cukru pudru
- 100 ml śmietanki 30%

Sposób przygotowania:

1. W miseczce wymieszaj drożdże z łyżką cukru i 50 ml ciepłego mleka. Odstaw na 10 minut, aż zaczną się pieniać.
2. W dużej misce połącz mąkę, resztę cukru, sól, żółtka, jajko i wanilię. Dodaj zaczyn drożdżowy i stopniowo wlewaj resztę ciepłego mleka. Wyrabiaj ciasto przez 10 minut (ręcznie lub mikserem z hakiem).
3. Stopniowo dodawaj roztopione masło, wyrabiając jeszcze 5–7 minut, aż ciasto będzie elastyczne. Odstaw do wyrośnięcia na 1,5 godziny.

Pączki z kremem pistacjowym i białą czekoladą

4. Wyrośnięte ciasto wyłóż na lekko podsypany mąką blat. Delikatnie rozwałkuj na grubość ok. 2 cm. Wykrawaj krążki (ok. 7 cm średnicy) lub formuj kulki. Ułóż na blacie i pozostaw do wyrośnięcia na 30 min.

5. W garnku rozgrzej olej do 175°C. Smaż pączki partiami po 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste. Odsącz na ręczniku papierowym.

Przygotowanie kremu pistacjowego z mascarpone i białą czekoladą:

1. Białą czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej lub mikrofalówce i lekko przestudź. Połącz z pastą pistacjową i zblenduj do uzyskania jeszcze gładszej konsystencji.

2. Mascarpone połącz z przygotowaną pastą (pkt. 1 instrukcji przygotowania kremu) i zmiksuj na puszysty krem.

3. Krem przełóż do rękawa cukierniczego z okrągłą tyłką. Gotowe pączki lekko natnij z boku i wypełnij kremem.

4. Na koniec oblej rozpuszczoną białą czekoladą i posyp liofilizowanymi malinami.

DLACZEGO WARTO SEGREGOWAĆ ELEKTROODPADY?

Elektroodpady zawierają cenne surowce, takie jak miedź, aluminium czy nawet złoto, które po odpowiednim przetworzeniu mogą zostać ponownie wykorzystane w produkcji.

Jednocześnie elektroodpady mogą też zawierać substancje szkodliwe, takie jak rtęć czy ołów, które, wyrzucone w nieodpowiednich warunkach, mogą przenikać do gleby i wody, wpływając negatywnie na środowisko naturalne i nasze zdrowie.

Alicja Rokicka (@wegannerdblog)

Oponki na bazie tofu z lukrem



Składniki na ok. 20 sztuk:

Oponki:

- 200 g tofu naturalnego
- sok z ½ dużej cytryny
- 1 czubata łyżka roślinnego jogurtu naturalnego
- 150 ml roślinnego mleka
- 7-8 g suchych drożdży
- 150 g cukru
- olejek lub pasta waniliowa (niekoniecznie)
- 1 łyżka octu spirytusowego
- szczypta soli
- 100 ml oleju
- 500 g mąki pszennej + do podsypywania blatu
- 1 l oleju do smażenia

Lukier:

- sok z ½ cytryny
- 200 g cukru pudru
- liofilizowane owoce do ozdoby

Sposób przygotowania:

1. Do dużej miski wlej mleko, dodaj drożdże i cukier. Wymieszaj i zostaw na 5 minut.
2. Tofu przenieś do pojemnika blendera. Dodaj wyciśnięty sok z ½ cytryny oraz jogurt. Blenduj, aż uzyskasz krem.
3. Dodaj krem z tofu do miski z mlekiem i drożdżami. Wymieszaj.
4. Dodaj olejek waniliowy, sól i ocet. Mieszaj.
5. Stopniowo dodawaj mąki. Mieszaj dłońmi. W międzyczasie dodaj olej.
6. Wyrabiaj ciasto ok. 10 minut, aż zrobi się jednolite. Przykryj miskę ściereczką i zostaw na 2 h.
7. Po tym czasie zagnieć ciasto. Błat oprósz lekko mąką. Rozwałkuj ciasto na placek o grubości min. 1 cm.

Oponki na bazie tofu z lukrem

8. Wycinaj oponki, czyli charakterystyczne pączki z dziurką. Gotowe przenieś na szmatkę posypaną mąką.
9. Oponki powinny jeszcze podrosnąć. Przykryj drugą szmatką i zostaw na minimum 30 minut.
10. Przygotuj garnek o grubym dnie. Wlej olej i podgrzej go. Olej powinien być dobrze rozgrzany, najlepiej sprawdzić to pałeczką lub patyczkiem do szaszłyków – po włożeniu do oleju (nie dotykając dna) wokół patyczka powinny się pojawić bąbelki.
11. Smaż po 4 oponki na raz, niech nie będzie za ciasno. Po wrzuceniu do oleju oponki powinny wypłynąć na wierzch. Jeśli spadają na dno, to znaczy, że powinny jeszcze chwilę wyrastać. Nie smaż na wysokiej temperaturze palnika, oponki muszą się zarumienić z obu stron i nie mogą być surowe w środku.
12. Usmażone oponki przenieś na ręcznik papierowy lub kratkę, na której ociekną z nadmiaru oleju.

Przygotowanie lukru:

1. Do małej miseczki wlej sok z drugiej połowy cytryny.
2. Dodawaj cukier puder i mieszaj widelcem lub trzepaczką, aż powstanie gładki i gęsty lukier.
3. Smaruj oponki lukrem i posypuj zgniecionymi kawałkami liofilizowanych truskawek lub wiśni.

Zamiast lukru można po prostu posypać oponki cukrem pudrem lub polać stopioną czekoladą.

Elektrośmieci to najszybciej rosnący strumień odpadów - w samym 2022 r. globalnie wygenerowaliśmy ich aż 62 mln ton. Równocześnie, jak pokazuje raport UNITAR, światowa produkcja elektroodpadów rośnie pięć razy szybciej niż ich udokumentowany recykling. To kolejny powód, dla którego warto prawidłowo segregować elektroodpady.

Jula Romaniuk (@biedanizm)

Pieczone wegańskie pączki z budyniem i polewą czekoladową



Składniki na ok. 10 sztuk:

Pączki:

- 7 g drożdży suszonych (instant)
- ok. 550-600 g mąki pszennej
- 6 łyżek cukru
- 3 łyżki oleju
- 250 ml ciepłej wody
- 80 g budyniu waniliowego (zwróć uwagę na skład, aby był wegański)
- ulubiony dżem (opcjonalnie lub zamiast budyniu)

Lukier:

- sok z ½ cytryny
- 200 g cukru pudru
- liofilizowane owoce do ozdoby

Sposób przygotowania:

1. Drożdże i cukier zalej ciepłą wodą i mieszaj, aż cukier jako tako rozpuści się w wodzie.
2. Dodaj mąkę i zacznij zagniatą ciasto. Ciasto na początku lepi się niemiłosiernie, ale się nie poddawaj! Zagniataj ok. 5 minut, a po tym czasie dodaj olej. Zagnieć ponownie i odstaw do wyrośnięcia na około 1 h. Po godzinie ciasto powinno podwoić swoją objętość.
3. W tym czasie przygotuj budyń zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Błat podsyp mąką, wyłóż ciasto i rozwałkuj na ok. 2 cm. Za pomocą szklanki wytnij koła i na każde wyłóż po łyżeczce budyniu i/lub ulubionego dżemu.
5. Dokładnie zaklej brzegi i uformuj kuleczkę.
6. Pączki odłóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i odstaw na 30 minut, aby podrosły.
7. Po tym czasie wstaw je do piekarnika rozgrzanego góra/dół do 180°C i piecz ok. 15 minut

Przygotowanie polewy:

1. W rondelku rozpuść masło roślinne.
2. Dodaj cukier i kakao. Energicznie wymieszaj, aż polewa stanie się błyszcząca i gładziutka.
3. Gdy pączki przestygną, każdego hojnie oblej polewą i udekoruj.

Osi Ugonoh (@osiugonoh)

Zdrowe cynamonowe donuts



Składniki na ok. 6 sztuk:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 jajko
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- 3 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do donutów, lekko natłuszczając ją olejem lub oliwą.
2. Wymieszaj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, cynamon i sól.
3. Dodaj jajko, erytrytol, jogurt i ekstrakt waniliowy.
4. Wymieszaj wszystko na gładką masę i przełóż do foremki na donuty.
5. Piecz przez około 12–15 minut, aż będą złociste. Po upieczeniu możesz posypać je odrobiną cynamonu wymieszanego z erytrytolem.

JAK PRAWIDŁOWO SEGREGOWAĆ ELEKTROODPADY?

Najpierw wyjmij z urządzenia baterie (**jeśli jest nimi zasilane**), a następnie oddaj w jedno z poniższych miejsc:

- w sklepie przy zakupie nowego tego samego rodzaju (sprzedawca ma obowiązek przyjęcia sprzętu 1:1)
- przy dostawie nowego produktu (wcześniej należy to zgłosić sprzedawcy)
- do PSZOKu, czyli Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (adres najbliższego takiego punktu można znaleźć na stronie gminy)
- do pojemników przeznaczonych do zbiórki elektroodpadów.
- sprzęt małych rozmiarów (którego żaden wymiar nie przekracza 25 cm) można oddać w sklepie z elektroniką o powierzchni sprzedaży pow. 400 m²

Zrealizowano w ramach publicznych kampanii edukacyjnych
RLG Relectra Polska Organizacja Odzysku Zużytego Sprzętu
Elektrycznego i Elektronicznego S.A.

