

EATWISE

Tvaraus tarpkultūrinio maisto vadovas



Eatwise: Tvaraus tarpkultūrinio maisto vadovas

Jei turite klausimų dėl šio dokumento arba projekto, kurio metu jis buvo parengtas, kreipkitės į koordinatorių:

+(39) 049 295 5206

info@popolinsieme.eu

Prato della Valle 56, 35123 Padova

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji pritaria jo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Galutinė šio dokumento versija pateikta **FINAL DATE**.

Šis dokumentas licencijuojamas pagal Creative Commons priskyrimo-nekomercinio dalijimosi panašumo 4.0 tarptautinę licenciją.

TURINYS

4 Introduction

5 Methodology

7 Data Analysis

15 Best practices from Iran shared in Portugal

17 Best practices from Brazil shared in Portugal

18 Best practices from Syria shared in Türkiye

20 Best practices from India shared in Romania

22 Best practices from Türkiye shared in Bulgaria

24 Best practices from Syria shared in Bulgaria

25 Best practices from Ukraine shared in Bulgaria

26 Best practices from Pakistan shared in Italy

28 Best practices from Gambia shared in Italy

29 Best practices from Algeria shared in Italy

30 Best practices from Nigeria shared in
Lithuania

33 Best practices from Ukraine shared in
Lithuania

IVADAS

Sveiki atvykę į Tvaraus tarpkultūrinio maisto vadovą – šaltinį, skirtą ištirti ir pagirti kulinarinę praktiką, kuri skatina aplinkos tvarumą ir kultūrinę integraciją. Šis vadovas – tai bendrų pastangų rezultatas, į kurį įtrauktos mūsų įvairių projekto partnerių ir daugiau nei 120 jaunų migrantų, kurie dosniai dalijosi su mumis savo maisto istorijomis, bendros žinios ir įžvalgos. Šie pasakojimai, kuriuose gausu kultūrinio paveldo ir išradingumo, suteikė daug įkvėpimo, kaip nustatyti ir išsaugoti tvaraus maisto praktiką skirtingose kultūrose.

Tvarumas nėra moderni sąvoka ar trumpalaikė tendencija – tai vertybė, giliai įsišaknijusi daugelyje iš kartos į kartą perduodamų maisto tradicijų. Nuo kiekvienos maisto produkto dalies panaudojimo iki patiekalų gaminimo iš vietoje prieinamų ingredientų – tvari praktika jau seniai tapo daugelio žmonių visame pasaulyje kasdienio gyvenimo dalimi. Savo darbe siekėme atkreipti dėmesį į šias kasdienes praktikas ir pabrėžti atsparumą bei kūrybiškumą, kurį migrantai atsineša į savo naujus namus. Istorijos ir receptai, kuriais su mumis dalijosi migrantai, atspindi ne tik gilų ryšį su jų kultūrinėmis šaknimis, bet ir įgimtą supratimą, kaip sumažinti maisto švaistymą ir rūpintis aplinka.

Šis vadovas yra daugiau nei tik geriausios praktikos pavyzdžių rinkinys; jis yra vertingas šaltinis pedagogams, su jaunimu dirbantiems asmenims ir visiems, kurie prisideda prie tarpkultūrinio supratimo ir tvarumo skatinimo. Pateikdami įvairias perspektyvas, siekiame, kad skaitytojai įgytų įrankių, kurie padėtų jiems įtraukti tvaraus maisto praktiką į savo kasdienį gyvenimą ir bendruomenes. Taikydami šią praktiką, galime puoselėti įtraukesnę ir ekologiškai sąmoningesnę ateitį.

IVADAS

Projekte EATWISE daugiausia dėmesio skiriama tvariai tarpkultūrinei maisto praktikai, nagrinėjama, kaip viso pasaulio kulinarinės tradicijos gali prisidėti prie abipusio supratimo, socialinės sanglaudos ir aplinkos tausojimo. Projektas skatina jaunus žmones, ypač migrantus, įžvelgti savo tradicinės praktikos vertę ir dalytis ja su kitais, taip skatinant teigiamus kultūrinius mainus.

Tikimės, kad šis vadovas įkvėps jus susimąstyti apie savo maisto praktiką, atpažinti tvarių tradicijų išmintį ir įtraukti šias vertybes į savo bendruomenę. Tvarumas – tai ne tik atliekų mažinimas, bet ir paveldo išsaugojimas, įtraukties skatinimas ir supratimo apie mūsų maisto pasirinkimų sąsajas su mūsų planeta ugdymas.

Partnerystė siekiant šių tikslų įgyvendinimo susideda iš:

Associazione Popoli Insieme ODV (Italija)

Edu Playground (Bulgarija)

Agoraveiro (Portugalija)

Mano Europa (Lietuva)

Asociatia „Centrul pentru Dezvoltarea Instrumentelor Structurale“ (Rumunija)

Belen Kaymakamligi (Turkija)

METODOLOGIJA

Tvarus (būdvardis)
sus·tain·able (sə-ˈstā-nə-bəl)

su juo susijęs arba yra derliaus nuėmimo metodas
arba išteklių naudojimas taip, kad ištekliai
nebūtų išseikvoti ar visam laikui sugadinti

Kurdama šį vadovą „Eatwise“ partneriai atliko kokybinius vertinimus: fokuso grupes, interviu ir atvejų tyrimus. Kiekvienas partneris dirbo su mažiausiai 20 dalyvių, kurie buvo atrinkti per partnerių organizacijų tinklus arba dirbant su migrantais. Vėliau kiekvienos dalyvaujančios šalies (Italijos, Bulgarijos, Portugalijos, Lietuvos, Rumunijos ir Turkijos) duomenys buvo išanalizuoti ir suskirstyti pagal migrantų šalių praktiką.

Rinkdami įžvalgas iš įvairių perspektyvų, užtikrinome, kad projekto rezultatai būtų pagrįsti kolektyvinėmis žiniomis. Bendradarbiaudami su platesne bendruomene, skatinome dalytis kultūrinėmis tradicijomis ir keistis tvaria praktika.

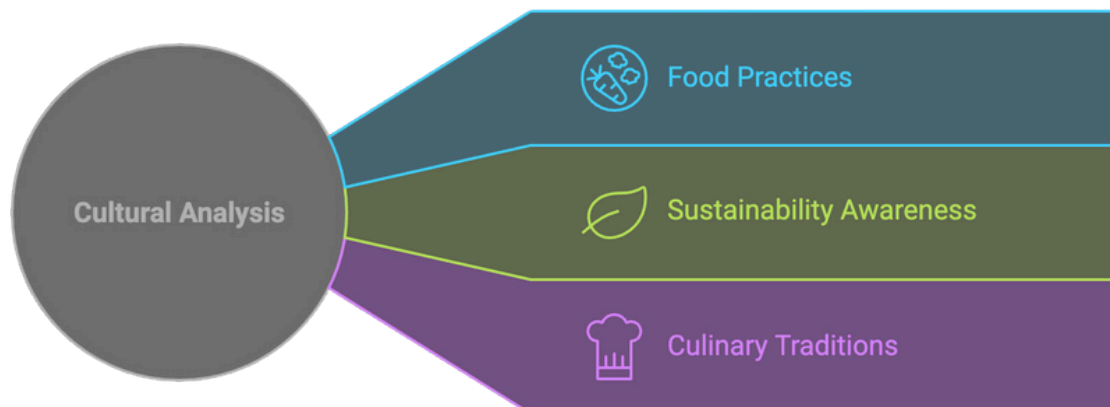
Tolesniuose puslapiuose perskaitysite išsamią duomenų analizę, kurioje pateikiamos kiekvieno partnerio išvados ir geroji praktika, taikoma dabartinėje gyvenamojoje šalyje (turima omenyje migrantai, kurie į naujus namus atsivežė savo tvaraus maisto praktikos kultūrą).

Eatwise komanda tikisi įkvėpti jus – skaitytojus – gyventi tvaresnį gyvenimą, kuriam įtakos turi skirtingos kultūros, žmonių paveldas ir pozityvumas.

DUOMENŲ ANALIZĖ

Ižanga

Šioje duomenų analizėje nagrinėjama 150 migrantų iš įvairių Europos šalių maisto praktika, kultūrinė reikšmė ir supratimas apie tvarumą. Dalyviai buvo apklausti naudojant internetinį klausimyną arba asmeniškai, atstovaujantys įvairioms kilmės ir kulinarinėms tradicijoms. Įžvalgos apie jų kulinarius įpročius ir prisitaikymą prie naujos aplinkos atskleidžia kultūrinės tapatybės ir tvaraus maisto praktikos sąsajas.



DUOMENŲ ANALIZĖ

DUOMENŲ RINKIMO TRUKMĖ

Metodologija

Iš viso buvo apklausta 150 migrantų, naudojant internetinį klausimyną arba tiesioginius pokalbius, siekiant išsiaiškinti jų kulinarinius įpročius ir adaptacijos procesus. Interviu su projekto partneriais pasiskirstė taip:

Edu Playground (Bulgarija): 20 interviu

Associazione Popoli Insieme ODV (Italija): 21 interviu

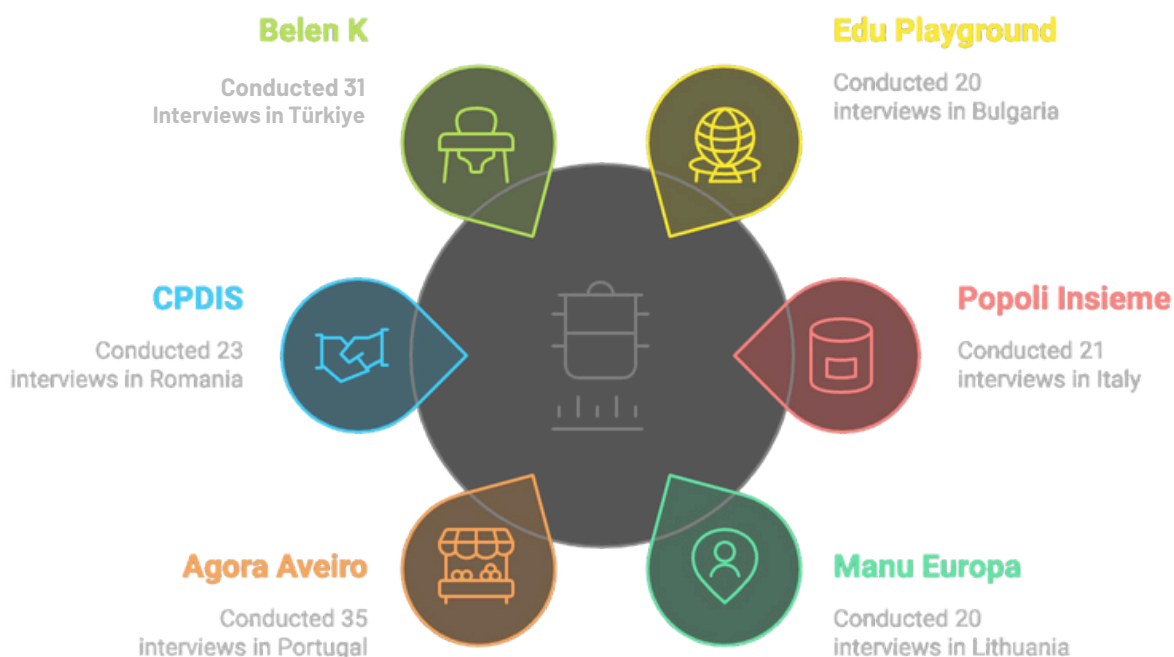
Mano Europa (Lietuva): 20 interviu

Agora Aveiro (Portugalija): 35 interviu

CPDIS (Rumunija): 23 pokalbiai

Belen Kaymakamligi (Turkija): 31 interviu

Contributions to Migrant Culinary Insights



DUOMENŲ ANALIZĖ

Dalyvių kilmė buvo labai įvairi, kiekviena organizacija daugiausia dėmesio skyrė tam tikros kultūrinės aplinkos atstovams, kad sustiprintų sanglaudą ir pagilintų kultūrinę analizę.

Dalyvių demografiniai duomenys
Dalyviai buvo suskirstyti pagal kultūrinę kilmę ir dabartinėje šalyje praleisto laiko trukmę. Toks skirstymas leidžia ištirti, kaip neseniai ir ilgą laiką gyvenantys migrantai skirtingai patiria adaptaciją, ypač kalbant apie maisto praktiką. Toliau pateikiamas kiekvieno partnerio dalyvių kilmės ir jų gyvenimo laikotarpių suskirstymas:

Bulgarioje: Turkija, Sirija, Ukraina

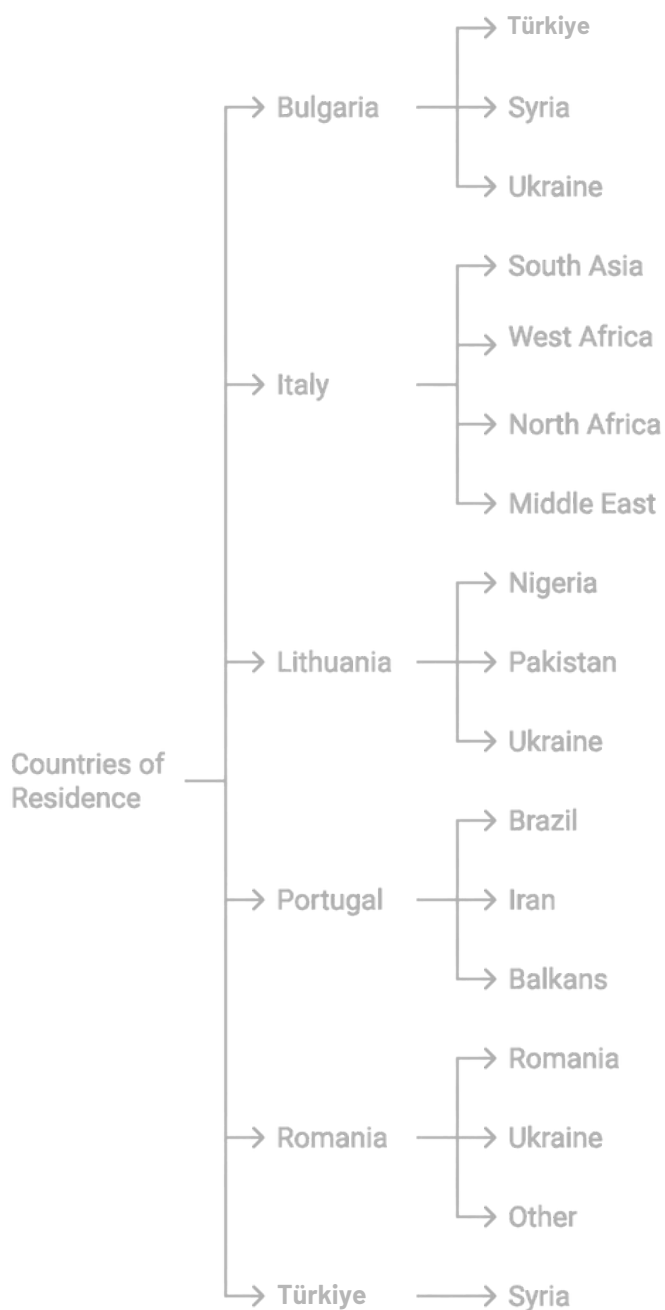
Italijoje: Pietų Azija, Vakarų Afrika, Šiaurės Afrika ir Artimieji Rytai

Lietuvoje: Nigerija, Pakistanas, Ukraina

Portugalijoje: Brazilija, Iranas, Balkanai

Romunijoje: Romunija, Ukraina, Kita

Turkijoje: Sirija



DUOMENŲ ANALIZĖ

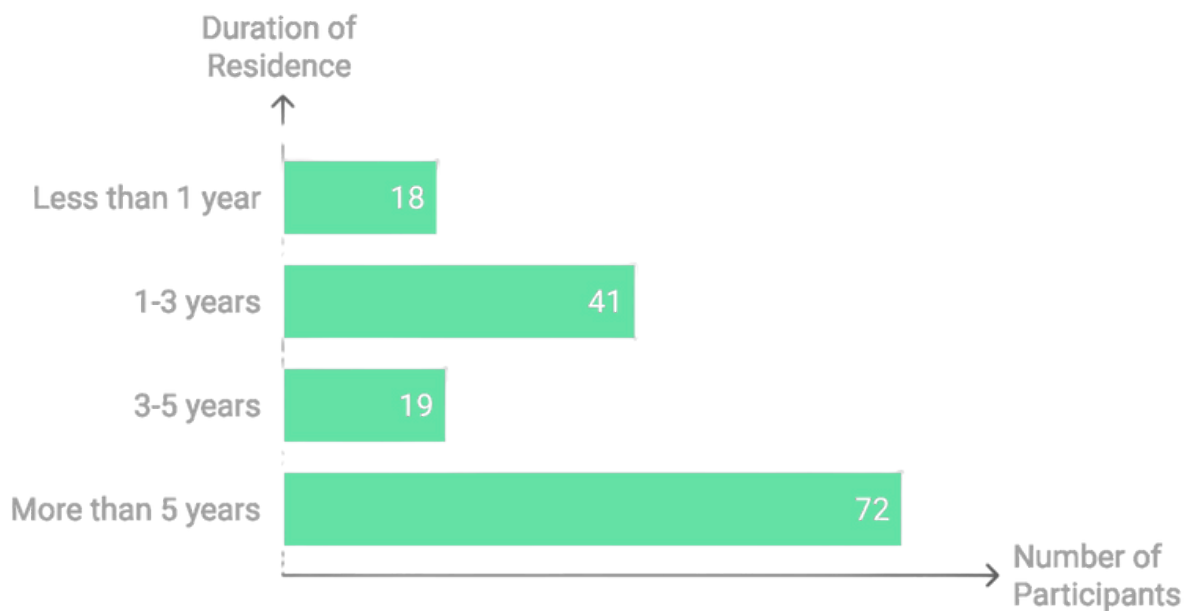
Gyvena kitoje šalyje:

Mažiau nei 1 metai: 18 dalyvių

1-3 metai: 41 dalyvis

3-5 metus: 19 dalyvių

daugiau nei 5 metai: 72 dalyviai



Mitybos prioritetai

Dalyviai nurodė įvairius mitybos įpročius, išskirtos keturios pagrindinės kategorijos: visavalgiai, vegetarai, veganai ir halal. Šie pasirinkimai, kuriems didelę įtaką daro kultūriniai ir religiniai įsitikinimai, daro įtaką jų kulinarinei praktikai.

DUOMANŲ ANALIZĖ

Pagrindiniai pastebėjimai tarp grupių

Visose šiose grupėse pastebimi pasikartojantys ryžių, ankštinių daržovių, prieskonių, bulvių ir mėsos vartojimo modeliai. Kiekvienas ingredientas prisitaiko prie vietos skonio ir aplinkos veiksnių, formuodamas kulinarinę praktiką.

Plačiai naudojami prieskoniai ir daržovės rodo, kad akcentuojamas ryškus, įsimintinas skonis ir remiamasi prieinamomis, universaliomis sudedamosiomis dalimis.

Baltymų šaltiniai (mėsa, ankštiniai augalai) skiriasi priklausomai nuo kultūrinės ir religinės praktikos, pabrėžiant maisto, tapatybės ir tradicijų sąsajas.

Didelis mėsos vartojimas: Daugelyje grupių tai buvo svarbus komponentas, o halal reikalavimai turėjo įtakos dalyvių iš Pakistano, Irano, Nigerijos ir kai kurių Balkanų šalių mitybos įpročiams.

Pagrindiniai ingredientai: Beveik visuose regionuose plačiai naudojamos bulvės ir ryžiai, o prieskoniai – pagrindinis skonio elementas.

Culinary Practices

Staple Ingredients

The widespread use of potatoes and rice as foundational food elements.



Ingredient Adaptation

The use of local ingredients tailored to regional tastes and environments.



Protein Sources

Variation in protein sources reflecting cultural and religious dietary practices.



Bold Flavors

Emphasis on spices and vegetables to create memorable culinary experiences.



DUOMENŲ ANALIZĖ

Kultūrinė maisto reikšmė

Maistas yra pagrindinis dalyvių kultūros elementas, simbolizuojantis šeimos vienybę ir kultūrinį tęstinumą. Pavyzdžiui, dalyviai iš Pakistano ir Bangladešo maistą apibūdina kaip pagrindinį šeimos tradicijų elementą, dažnai naudodami iš kartos į kartą perduodamus receptus. Respondentai iš Brazilijos pietus laiko šeimos bendravimo laiku, o dalyviai iš Irano akcentuoja bendrą valgymą, kuriuo dažnai dalijamasi lauke viešose erdvėse kaip šeimos ritualu.

Cultural Significance of Food

Family Traditions

Communal Meals



Family Connection

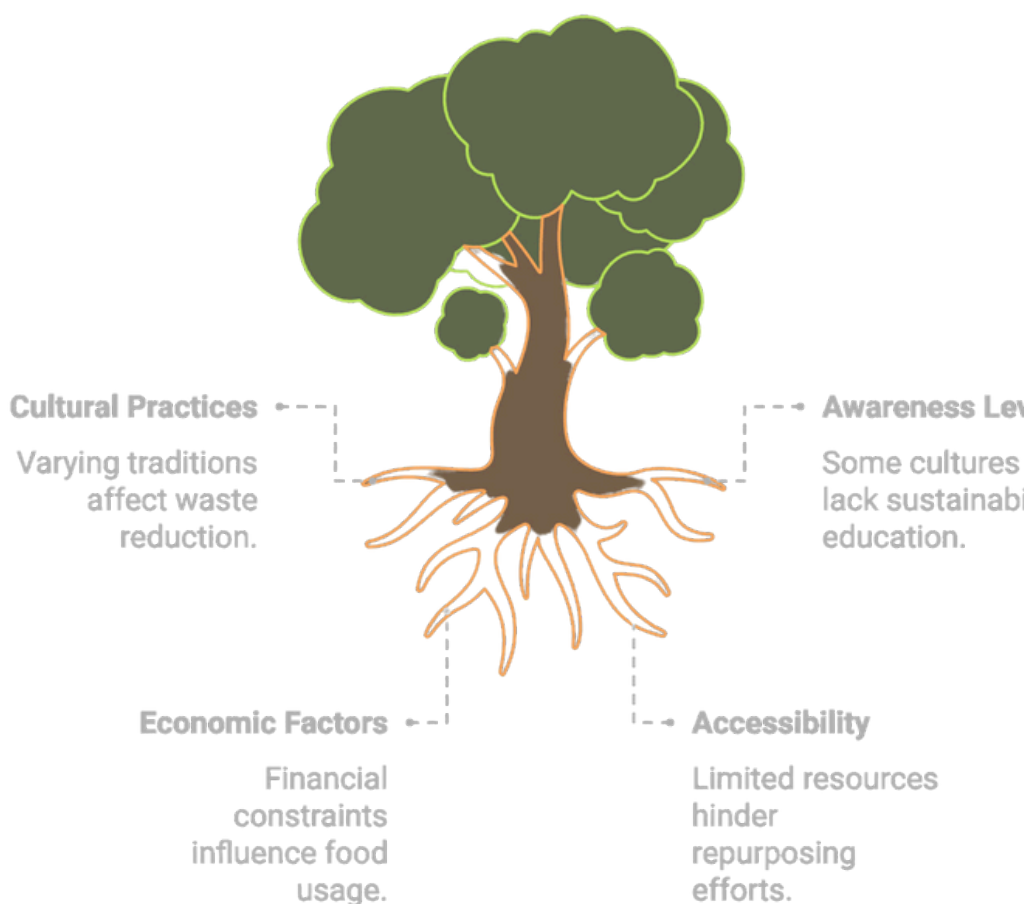
DUOMENŲ ANALIZĖ

Prisitaikymas ir ryšys su kultūrinėmis šaknimis

Migrantai susiduria su įvairiais iššūkiais, kai priimančiosiose šalyse palaiko tradicinius maisto gamybos būdus, pradedant ingredientų prieinamumu ir baigiant laiko trūkumu. Dalyviai iš Malio, Ganos ir Gambijos tęsia dalijimosi maistu praktiką – bendruomeninę vertybę, kuri išlieka visuose namų ūkiuose. Ukrainiečiai migrantai, ypač tie, kurie užsienyje gyvena ilgesnį laiką, mano, kad tradicinių patiekalų išsaugojimas padeda jiems išlaikyti kultūrinio tapatumo jausmą.

Maisto švaistymo ir tvarumo supratimas

Inconsistent Food Waste Awareness Across Cultures



DUOMENŲ ANALIZĖ

Įvairiose kultūrose labai gerai suvokiama, kad reikia mažinti maisto švaistymą, o dalyviai, siekdami išvengti atliekų, maisto likučius paprastai perdirba į naujus patiekalus arba mažesnes porcijas. Daugelyje kultūrų neskatinama išlaidauti, o dalyviai praktikuoja tausojančią maisto gaminių nebūtinai suvokdami jo poveikį aplinkai.

Bendroji praktika: Dauguma dalyvių naudoja maisto likučius, pavyzdžiui, ryžius paverčia kariu ar troškiniu arba gamina tik tiek, kiek reikia, kad išvengtų pertekliaus.

Kultūriniai įpročiai: Tokiose šalyse kaip Malis ir Nigerija maisto likučiais dalijamasi, jie atiduodami gyvūnams arba naudojami kitos dienos maistui. Libano ir Egipto dalyviai sąmoningai pakartotinai panaudoja daržovių likučius arba užšaldo nepanaudotas porcijas.

Konkretūs patiekalai: Brazilijos dalyviai iš ryžių ir pupelių gamina tokius patiekalus kaip „feijão tropeiro“, o iranėčiai ryžių likučius naudoja „Tahchin“ arba „Kookoo Sabzi“. Balkanų dalyviai mėsą perdirba į troškinius ar sriubas.

Tvarumo supratimas: Didžioji dauguma (97 %) Sirijos respondentų teigė niekada neišmetantys maisto likučių, o kai kurie iš pasenusios duonos gamina tokius patiekalus kaip mėsos kukuliai ar fattušas.

Tačiau Ukrainos dalyviams reikia daugiau sąmoningumo, o Pakistane kartais pasitaiko maisto švaistymo atvejų.

GEROSIOS IRANO PRAKTIKOS PORTUGALIJOJE

LABDAROS GAMINIMO („NAZRI“) IR MAISTO LIKUČIŲ VAKARĖLIS

Kartą per savaitę šeimos susirenka ir valgo tik ankstesnių dienų maisto likučius. Be to, persų kultūroje religinių renginių ar susirinkimų, vadinamų „nazri“, proga įprasta ruošti didelius maisto kiekius. Maistas dažnai išdalijamas kaimynams ir mažiau pasiturintiems žmonėms.

Tokia praktika ne tik skatina bendruomeniškumą, bet ir užtikrina, kad maistas nenuėitų perniek. Šių renginių likučiais dažnai dalijamasi, taip užtikrinant, kad jie bus suvalgyti, o ne išmesti. Be to, duona ir ryžiai paliekami, pavyzdžiui, ant langų, kad paukščiai galėtų juos rasti ir suvalgyti, o kiti maisto likučiai atiduodami benamėms katėms (Irane jų daug).

DŽIOVINTI SAULĖJE IR DEHIDRATUOTI VAISIUS IR ŽOLELES

Kaimo vietovėse ir net miestuose vaisiai ir daržovės džiovinami saulėje. Pavyzdžiui:

- saulėje džiovinti pomidorai ir žolelės: Šviežios prieskoninės žolelės ir pomidorai dažnai džiovinami saulėje ir saugomi, kad būtų galima naudoti ne sezono metu.
- Vaisių džiovinimas: Abrikosai, figos ir slyvos džiovinami, kad užkandžiai išliktų kelis mėnesius.

Šiandien Aveiro mieste (Portugalijoje), kur klimatas, kitaip nei Irane, daug drėgnesnis, jauni iranėčiai vaisiams ir prieskoninėms žolelėms džiovinti naudoja oro gruzdintuves.

GEROSIOS IRANO PRAKTIKOS PORTUGALIJOJE

RAUGINIMAS ir MARINAVIMAS

Rauginimas ir marinavimas – tai tradiciniai metodai, naudojami daržovėms ir vaisiams konservuoti, pailginant jų galiojimo laiką ir suteikiant unikalų skonį. Pavyzdžiui:

- Torshi: įvairios marinuotos daržovės, dažnai gaminamos iš agurkų, morkų, žiedinių kopūstų ir kt. Marinavimo procesas gali gerokai pailginti daržovių galiojimo laiką.
- Kašk: Raugintas pieno produktas, gaminamas iš jogurto arba pasukų, kuris yra džiovinamas ir gali būti ilgai laikomas. Jis atgaivinamas su vandeniu ir naudojamas įvairiems patiekalams, pavyzdžiui, Kashk-e Bademjan.

PAKARTOTINIS RYŽIŲ & kitų likučių panaudojimas

Jei turite ryžių likučių, galite pasigaminti gardų persišką patiekalą, vadinamą Tahchin. Tahchin – tai pikantiškas ryžių pyragas, kuriame ryžiai maišomi su jogurtu, šafranu ir kitais ingredientais, tada kepami, kad gautųsi auksinė plutelė. Persų virtuvėje yra keletas receptų, specialiai sukurtų maisto likučiams panaudoti. Pavyzdžiui:

- Kuku Sabzi: Į šią žolelių fritatą galima įdėti žalumynų ir daržovių likučių.
- Ash Reshteh: Šią makaronų sriubą galima gaminti iš pupelių, žalumynų ir makaronų likučių.

VISŲ INGREDIENTO DALIŲ PANAUDOJIMAS

Persų virtuvėje pabrėžiama, kad reikia kuo mažiau švaistyti produktus ir naudoti kiekvieną sudedamąją dalį. Pavyzdžiai:

- Daržovių žievelių ir žalumynų naudojimas: Morkų viršūnės, burokėlių žalumynai ir kitos paprastai išmetamos daržovių dalys dažnai naudojamos sriubose, troškiniuose ir salotose.
- Sultinių ir nuovirų gamyba: Iš kaulų ir daržovių liekanų paprastai gaminami sultiniai ir sultiniai, kad nė viena sudedamoji dalis neliktų be reikalo.

GEROSIOS BRAZILIJOS PRAKTIKOS PORTUGALIJOJE

“REAPROVEITAMENTO” (PAKARTOTINIS LIKUČIŲ PANAUDOJIMAS)

Brazilijos namų ūkiuose įprasta maisto likučius panaudoti naujiems patiekalams gaminti. Keletas pavyzdžių:

- Bolinho de Arroz: Ryžių likučiai sumaišomi su kiaušiniais, sūriu ir žolelėmis, tada formuojami rutuliukai ir kepami, kad gautųsi traškūs ryžių paplotėliai.
- Farofa de Sobras: mėsos, daržovių ir net ryžių likučius galima troškinti su manijoko miltais (farinha de mandioca) ir pagaminti aromatingą garnyrą, vadinamą farofa.

KONSERVAVIMAS SU CUKRUMI (COMPOTAS IR CONSERVAS)

Brazilija turi galias tradicijas konservuoti vaisius naudojant cukrų, gaminant iš jų kompotus (vaisių konservus) ir konservus (uogienes ir drebučius). Šis metodas prailgina sezoninių vaisių galiojimo laiką, todėl jų galima įsigyti ištisus metus. Populiarūs pavyzdžiai:

- Doce de Goiaba (gvajavų pasta): Gvajava verdoma su cukrumi, kad susidarytų tiršta pasta, kurią galima laikyti kelis mėnesius.
- Doce de Leite: Iš sutirštinto pieno ir cukraus gaminamas karamelė primenantis konservas, kuris ilgai išsilaiko.

DŽIOVINIMAS SAULĖJE IR RŪKYMAS

Kaimo vietovėse mėšai ir žuviai konservuoti tradiciškai naudojami džiovinimo saulėje ir rūkymo būdai:

- Charque ir Carne de Sol: Tai sūdytos ir saulėje arba ore džiovintos jautienos rūšys. Sūdant ir džiovinant mėsą gerokai pailgėja jos tinkamumo vartoti laikas, todėl mėsa yra pagrindinis įvairių patiekalų, pavyzdžiui, Feijoada, gaminys.
- Peixe Seco: žuvis sūdoma ir džiovinama saulėje – tai įprasta pakrančių zonose, nes taip užtikrinama, kad žuvį galima laikyti ir vartoti vėliau.

GEROSIOS SIRIJOS PRAKTIKOS TURKIJOJE

YAYLA SRIUBOS GAMINIMAS IŠ RYŽIŲ LIKUČIŲ

Pirmasis mūsų pavyzdys – „yayla sriubos“ gaminimas iš ryžių likučių. Pagrindinis ingredientas – ryžiai.

Į puodą supilame vandenį, aliejų, druską ir ryžius. Mišinys verdamas, kol ryžiai suminkštėja. Atskirame dubenyje jogurtas, kiaušinis ir miltai gerai išplakami su beveik vienu puodeliu vandens. Kai ryžiai suminkštėja, jogurto mišinys greitai maišant supilamas į sriubą.

Sriuba nuolat maišoma, kol užverda. Sriubai užvirus, ugnis išjungiamo. Likęs mėtų sviestas įmaišomas į puode esančią sriubą. Mūsų kvapnioji yayla sriuba paruošta patiekti.

MĖSOS KUKULIŲ GAMYBA IŠ PASENUSIOS DUONOS

Antrasis pavyzdys – mėsos kukulių gaminimas iš „pasenusios duonos“. Duoną naudojame kaip kotletų rišiklį. Pusė kilogramo maltos jautienos, česnako galvutė ir svogūnas sutarkuojami. Dedama juodųjų, raudonųjų pipirų ir kmynų. Duona apdorojama virtuvės kombaine. Tada jis pridedamas prie maltos jautienos mišinio ir gerai išminkomas. Iš mėsos kukulių formuojami graikinio riešuto dydžio rutuliukai ir juos galima kepti keptuvėje arba kepti orkaitėje.

GEROSIOS SIRIJOS PRAKTIKOS TURKIJOJE

EKOLOGIŠKŲ TRĄŠŲ GAMYBA IŠ MAISTO LIKUČIŲ

Likučiai naudojami ne tik naujiems patiekalams gaminti, bet ir kaip organinės trąšos. Į žibuoklių žemę dedame virtus kiaušinių lukštus, todėl žibuoklės tampa gyvybingesnės ir didesnės. Panašiai, kai susmulkiname kiaušinių lukštus ir pamaitiname jais savo išlukštentus augintinius (vėžlius ir milžiniškas afrikines sraiges), jų lukštai tampa stipresni ir blizgesni.

“COKELEK” SŪRIO GAMYBA IŠ RŪGŠTAUS PIENO

Kitas pavyzdys – apie pieną ir jogurtą. Tarkime, pienas namuose po pirkimo surūgo arba sutraukė. Šį pieną išverdame, tada per audinį perkošiame į maišelį, kad pagamintume sūrio rūšį, vadinamą „varškės sūriu“ arba „çökelek“. Çökelek naudojamas kepiniams ir pusryčiams. Tas pats procesas taikomas surūgusiam jogurtui. Jogurtą dedame į medžiaginį maišelį, kad nukoštume, vėl gaunamas sūris. Vartojame kaip pertrintą jogurtą. Sriubai ruošti galime naudoti ir rūgštų jogurtą.

GEROSIOS INDIJOS PRAKTIKOS RUMUNIJOJE

Atidus maisto gaminimas ir valgio planavimas

Namų ūkiuose tiek Indijoje, tiek Rumunijoje žmonės privalo laikytis geros praktikos, kad sumažintų maisto švaistymą. Vienas iš pagrindinių dalykų, kuriuos jie daro, yra apgalvotas maisto gaminimas – paruošiamas tik tinkamas maisto kiekis, atsižvelgiant į tai, kiek žmonių valgo. Tai padeda jiems išvengti likučių, kurie gali būti pamiršti ir galiausiai sugesti šaldytuve. Kruopščiai planuodami savo maistą, jie užtikrina, kad tai, ką jie gamina, būtų suvalgyta, o tai efektyviai sumažins atliekų kiekį.

Ypatingos progos: dalijimasis maisto pertekliumi

Ypatingomis progomis, tokiomis kaip religinės ceremonijos, vestuvės ar laidotuvės, jie dažnai pagamina daugiau maisto, nei jiems iš karto reikia. Užuot išmetę bet kokį perteklių, jie dalijasi juo su tais, kuriems tai gali būti naudinga. Pavyzdžiui, Indijoje jie dažnai duoda maisto likučius žmonėms iš mažesnes pajamas gaunančių bendruomenių, kurie gali neturėti galimybės reguliariai pavalgyti. Ši praktika ne tik mažina atliekų kiekį, bet ir atspindi mūsų socialinės atsakomybės jausmą, užtikrindama, kad maistas atitektų tiems, kuriems jo labiausiai reikia.

Kultūros tradicijos: bendruomenė ir dalijimasis

Indijos namų ūkiuose, kai šeima susirenka arba per šventes, įprasta ruošti didelius, įmantrius patiekalus. Kad nešvaistytų maisto, šeimnininkai dažnai siunčia likučius į namus su savo svečiais. Tai gerai žinoma ir priimta tradicija, pabrėžianti bendruomenės rūpesčio ir dosnumo svarbą. Dalindamosi maisto likučiais, šeimos gali užkirsti kelią maisto švaistymui ir tuo pačiu sustiprinti tarpusavio ryšius. Daugelyje Azijos kultūrų maistas laikomas puoselėjimo, svetingumo ir socialinio ryšio simboliu, todėl jis yra pagrindinė švenčių dalis.

GEROSIOS INDIJOS PRAKTIKOS RUMUNIJOJE

Galiojimo laiku pagrįstas naudojimas virtuvėje

Kita praktika, kurią jie naudoja mažindami maisto švaistymą, yra šaldytuvų ir sandėliukų tvarkymas pagal galiojimo laiką. Jie pasirūpina, kad daiktai, kurių galiojimo laikas ankstesnis, būtų dedami priekyje, todėl juos panaudoja pirmiausia, sumažindami sugadinimo tikimybę. Šis paprastas, bet veiksmingas metodas, dažnai vadinamas „pirmas įeina, pirmas išeina“ metodu, padeda užtikrinti, kad joks maistas neliktų nepanaudotas.

Eidami apsipirkti, jie taip pat daug dėmesio skiria prekių galiojimo terminams. Pirkdami tik tuos dalykus, kuriuos žino, kad sunaudos nepasibaigus jų galiojimo laikui, jie neperka per daug maisto vienu metu, nes tai gali būti švaistoma.

Maisto likučių pertvarkymas

Indai taip pat stengiasi kūrybiškai elgtis su maisto likučiais ir likučiais. Pavyzdžiui, iš daržovių žievelių, kurios paprastai būtų išmetamos, gaminamas naminis daržovių sultinys, puikiai tinkantis sriuboms ar troškiniams. Likusius ryžius galima panaudoti keptiems ryžiams arba dėti į sriubas, kad būtų sotus maistas.

Ši praktika ne tik padeda sumažinti atliekų kiekį, bet ir leidžia eksperimentuoti su naujais receptais ir skoniais. Labai malonu gaminti ką nors naujo iš ingredientų, kurie kitu atveju būtų išmetami, taip padedant mūsų virtuvei tapti tvaresne ir išradingesne.

GEROSIOS TURKIJOS PRAKTIKOS BURGARIJOJE

MAISTO KONSERVAVIMAS

Kai kurie turkai mums paaiškino, kaip jie konservuoja maistą, ir tai tikrai įdomu. Jie naudoja džiovinimą kaip vieną iš seniausių būdų, kad maistas nesugestų. Pašalindami drėgmę, jie sustabdo mikroorganizmų augimą. Maisto produktus galite džiovinti ore, saulėje arba naudoti mašiną. Džiovinti vaisiai, daržovės, žolelės ir mėsa išsilaiko ilgai ir turi intensyvių skonį. Pavyzdžiui, džiovinti grybai ar pomidorai gali suteikti sodraus skonio padažams ir troškiniams, o džiovinti vaisiai puikiai tinka kepiniams ir užkandžiams.

Marinavimas yra dar vienas populiarus jų naudojamas būdas. Jie konservuoja maistą fermentuodami sūryme arba acte, todėl jis ne tik ilgiau išsilaiko, bet ir padidina jo maistinę vertę. Jie marinuoja agurkus, morkas ir net mėsą, suteikdami jiems aštrų skonį, kuris pagerina jų patiekalus. Be to, raugintuose agurkuose esantys probiotikai puikiai tinka virškinimui.

Uogienių ir marmeladų gaminimas taip pat yra tradicinis būdas, kurį jie mėgsta. Vaisių sezono metu jie verda vaisius su cukrumi ir kartais pektinu, kad pagamintų šias saldžias užtepėles. Tinkamai laikant, jie gali tarnauti mėnesius ar net metus. Uogienės ir marmeladai užfiksuoja šviežių vaisių esmę ir puikiai tinka prie duonos gabalėlių, desertų ir net kai kurių pikantiškų patiekalų. Šis metodas padeda sumažinti vaisių švaistymą ir leidžia mėgautis šviežių vaisių skoniu ištisus metus.

GEROSIOS TURKIJOS PRAKTIKOS BURGARIJOJE

DALIJIMASIS SU BENDRUOMENE

Turkijos dalyviai pažymėjo, koks svarbus jų kultūroje yra dalijimasis bendruomene tiek kasdieniame gyvenime, tiek ypatingomis progomis. Tai didelė jų socialinės struktūros dalis, ypač pastebima per religines ir kultūrines šventes. Dalindamiesi maistu, jie užtikrina, kad maistas būtų pilnai suvartojamas, o tai sumažina švaistymą, taip pat sustiprina šeimos ir bendruomenės ryšius.

Pavyzdžiui, per Ramadaną, šventąjį mėnesį, jie kiekvieną vakarą nutraukia pasninką su „iftar“ maistu, kuris dalijasi su šeima, draugais ir kartais platesne bendruomene. Mečetės ir labdaros organizacijos dažnai rengia didelius viešus iftarus, kviečiančius prisijungti visus. Tai ne tik užtikrina, kad visas paruoštas maistas bus suvalgytas, bet ir sukuria stiprų bendruomenės vienybės ir labdaros jausmą.

GEROSIOS SIRIJOS PRAKTIKOS BURGARIJOJE

DUONOS PANAUDOJIMAS SIRIJOS VIRTUVĖJE

Sirijos virtuvėje duona vaidina gyvybiškai svarbų vaidmenį kasdieniuose valgiuose ir kultūrinėje praktikoje. Jie puikiai perdirba pasenusią duoną į naujus patiekalus, atspindėdami jų išradingumą ir pagarbą maistui.

Pavyzdžiui, jie gamina Fattoush, populiarias Levantine salotas. Norėdami jį paruošti, jie paskrudina arba kepa likusią pita duoną, kol ji taps traški. Tada jie sumaišo duoną su šviežiomis daržovėmis, pavyzdžiui, pomidorais, agurkais, ridikėliais ir žolelėmis, tokiomis kaip mėtos ir petražolės. Salotos yra pagardintos alyvuogių aliejumi, citrinų sultimis ir kartais žagreniu, sukuriant kvapnų patiekalą, kuris pasenusią duoną paverčia skaniu komponentu.

Kitas kūrybiškas pasenusios duonos panaudojimas yra avinžirnių troškinys „Fatet Hummus“. Jie pradeda skrudinti arba kepti pasenusios pitos duonos gabalėlius. Tada jie sluoksniuojami su virtais avinžirniais ir česnakiniu jogurtiniu padažu. Duona sugeria skonius, todėl tai yra pikantiškas, kremingas patiekalas, kuris yra sotus ir sotus. Šis būdas ne tik sumažina atliekų kiekį, bet ir likučius paverčia mėgstamais tradiciniais patiekalais.

VANDENS TAUPYMAS

Sirijoje, kur vandens trūkumas yra pagrindinė problema, tradicinė maisto gaminto praktika pritaikyta efektyviai naudoti vandenį. Šie metodai ne tik taupo vandenį, bet ir išsaugo maisto skonį bei maistinę vertę, atspindinčių gilų kultūrinį tvarumo suvokimą.

Užuot verdę, maistą jie dažnai garina. Garinant daržoves, žuvį ir net kai kuriuos kepinus išsaugomas vanduo ir išsaugoma daugiau maistinių medžiagų bei skonių. Pavyzdys yra „Mahshi“, kai daržovės, pavyzdžiui, cukinijos, baklažanai ir paprikos, įdaromos ir troškinamos.

GEROSIOS UKRAINOS PRAKTIKOS BURGARIJOJE

MASINIS GAMINIMAS

Ukrainos virtuvėje masinis gaminimas yra labai mėgstama tradicija, susijusi su jų svetingumo ir praktiškumo kultūra. Pavyzdžiui, gamindami barščius (receptą galite rasti mūsų Receptų knygoje!), sočių daržovių ir burokėlių sriubą, jie verda dideliuose puoduose. Šią sriubą šaldytuve galima laikyti keletą dienų, o laikui bėgant skoniai gerėja.

Tą patį jie daro su kitomis sriubomis ir troškiniais, tokiais kaip „Kapusniak“ (kopūstų sriuba) ir „Solianka“ (tirštoka, aštri ir rūgšti sriuba), ruošiant dideles porcijas, kurias galima valgyti kelis kartus.

GEROSIOS PAKISTANO PRAKTIKOS ITALIJOJE

MAISTO PASIRUOŠIMAS

Interviu su pakistaniečiais metu išryškėjo įdomi praktika: dažniausiai, ypač kai neturi šeimos, bet ir kai turi, ypač su tam tikrais patiekalais, norisi pasigaminti didelę maisto porciją, kurią galima laikyti šaldytuve, o kitą dieną valgyti ar ruošti.

Pavyzdžiui, tipiškas Pakistano patiekalas yra Chapati.

Chapati yra tradicinė Pakistano, bet ir kitų šalių, tokių kaip Indija, duona; šios duonos savybė yra plokščia, apvali forma. Jis kepamas ant specialios geležinės keptuvės, vadinamos tawa, kuri tolygiai paskirsto šilumą. Pakistane įprasta kiekvieną rytą paruošti didelį kiekį tešlos, o paskui visą dieną valgyti chapati su daržovių, žuvies ar vištienos patiekalais. Arba paruošiamas kiekis, kurį reikia virti vėliau per savaitę, nereikės ruošti tešlos iš naujo ir neišmesti, jei ji būtų ypač didelė.

Kitas pavyzdys – ryžių ruošimas, juos galima virti dideliais kiekiais, o paskui per dieną dėti prie įvairių mėsos, žuvies ar daržovių patiekalų.

GEROSIOS PAKISTANO IR MALIO PRAKTIKOS ITALIJOJE

DALIJIMASIS MAISTU

Labai svarbus elementas, išryškėjęs pokalbiuose su žmonėmis iš Malio ir Pakistano, yra dalijimasis maistu.

Mūsų kalbinti žmonės iš Pakistano pasakojo, kad jų šalyje kur kas rečiau sulaukiama potencialiai iššvaistomo maisto, nes įprasta gyventi šalia šeimos ar artimųjų. Taigi, kai gaminate maistą dideliais kiekiais, jo išmesti nėra išeitis: jis bus dalinamas su dėdėmis, pusbroliais, broliais ar seserimis ir draugais.

Tačiau žmogus iš Malio teigė, kad jo šalyje yra normalu, kad šeimos turi gyvūnus, todėl maisto likučiai dažniausiai patenka pas juos. Atrodo, kad dalijimasis maistu su kitais – žmonėmis ar gyvūnais – yra gana plačiai paplitusi praktika.

GEROSIOS GAMBIJOS PRAKTIKOS ITALIJOJE

SULTINIO PARUOŠIMAS

Interviu su Gambijos piliete išryškėjusi praktika atskleidė, kad sultiniui ruošti gana įprasta naudoti daržovių likučius ar daržoves, kurių nevalgytum. Sunaudojate visas daržoves, kurias kitu atveju išmestumėte (svogūnus, pomidorus, morkas ir kt.), o jas išvirkite vandenyje su druska, kad paruoštumėte sultinį, kurį būtų galima naudoti ir kitiems mėsos, žuvies ar daržovių receptams.

SĄMONINGAS VARTOJIMAS

Beveik visuose interviu išryškėjusi praktika nešvaistyti maisto yra stengtis suvokti savo ar šeimos suvartojamo maisto kiekį. Pavyzdžiui, pirkite tik tokį maistą, kurį tikrai suvartosite, nepirkdami pertekliaus. Arba prieš eidami apsipirkti sudarykite sąrašą dalykų, kurių jums reikia, kad įsitikintumėte, jog nusipirkote tai, ko jums reikia, ir nepirksite nereikalingų daiktų.

GEROSIOS ALŽYRO PRAKTIKOS ITALIJOJE

PAKARTOTINIS DUONOS LIKUČIŲ PANAUDOJIMAS

Viena iš paprasčiausių ir dažniausiai Alžyre taikomų maisto švaistymo prevencijos būdų yra pakartotinis duonos likučių naudojimas. Populiari tradicija apima seną duoną dėti į pieną, paskui į kiaušinius ir kepti. Šis metodas sausą duoną paverčia skaniu patiekalu. Duona sugeria pieną, tampa minkšta, o po to panardinus į išplaktus kiaušinius, o po to kepant, patiekalas tampa puikaus traškumo.

Be atliekų mažinimo, ši praktika yra ekonomiškai ir paprastas sprendimas skaniems užkandžiams, dažnai patiekiamiems kaip garnyras ar skanėstas, sukurti. Tai puikus pavyzdys, kaip pagrindinius ingredientus galima paversti kvapniais, vertingais patiekalais.

GEROSIOS NIGERIJOS PRAKTIKOS LIETUVOJE

PIESKОВIŲ DŽIOVINIMAS IR RŪKYMAS

Nigerijoje prieskonių džiovinimas ir rūkymas po atviru dangumi yra tradicinis metodas, giliai įterptas į šalies kulinarinę praktiką. Šis procesas ne tik išsaugo prieskonius, bet ir sustiprina jų skonį, suteikdamas Nigerijos patiekalams savitą skonį.

Daugelyje Nigerijos vietų prieskoniai, pavyzdžiui, pipirai, džiovinami ir kartais rūkomi atvirame ore, siekiant išsaugoti ir sukonzentruoti jų skonį. Šis džiovinimo procesas dažnai atliekamas ant stogų, kiemuose arba virš atviros ugnies, ypač kaimo vietovėse. Džiovintos paprikos ir prieskoniai sumalami į miltelius ir naudojami įvairiems patiekalams suteikti šilumos bei gylio.

Džiūvimo laikas gali skirtis priklausomai nuo prieskonių rūšies ir oro sąlygų. Paprastai tai trunka nuo kelių dienų iki savaitės. Per šį laiką prieskonius reikia retkarčiais apversti, kad būtų užtikrintas tolygus džiūvimas ir išvengta pelėsių augimo. Kai kuriais atvejais prieskoniai uždengiami tinkleliu arba audiniu, kad apsaugotų juos nuo vabzdžių ir gyvūnų, tuo pačiu leidžiant cirkuliuoti orui.

SĄMONINGAS VALGYMAS

Sąmoningą maitinimąsi dažniausiai skatina įvairios sąmoningo valgymo praktikos, kai žmonės atkreipia dėmesį į savo alkio signalus, valgo lėtai ir skanauja kiekvieną kąsnį. Kitas svarbus aspektas yra porcijų kontrolė, kuri padeda išlaikyti subalansuotą mitybą ir neleidžia persivalgyti, o tai gali sukelti sveikatos problemų, tokių kaip nutukimas ir diabetas. Tai taip pat sumažina maisto švaistymą, todėl maistas tampa tvaresnis ir ekonomiškesnis.

Be to, dalijimasis maistu stiprina šeimos ir bendruomenės ryšius, skatina socialinę sąveiką ir pagerina maisto malonumą. Tai taip pat leidžia keistis maisto tradicijomis ir papročiais.

GEROSIOS NIGERIJOS PRAKTIKOS LIETUVOJE

GAMYBOS TECHNIKOS

Nigerijos kultūroje svarbūs ir labai dažnai naudojami tradiciniai maisto gaminimo būdai, pavyzdžiui, tradicinio molinio puodo (puodų) naudojimas, atvira ugnis ir akmenų šlifavimas. Norint išlaikyti autentiškumą ir kultūrinę reikšmę, reikėtų vertinti ir išsaugoti tokius metodus kaip fermentacija ir lėtas virimas.

Gaminant puode ant atviros ugnies, daugelis tradicinių Nigerijos patiekalų gaminami puode ant atviros ugnies, o tai suteikia unikalių dūmų skonį ir leidžia tiksliai kontroliuoti temperatūrą. Šis metodas dažniausiai naudojamas tokiems patiekalams kaip Jollof ryžiai ir įvairūs kiti troškiniai.

Be to, moliniai puodai yra būtini gaminant Nigerijoje, nes jie gali išlaikyti ir tolygiai paskirstyti šilumą. Jie dažnai naudojami: troškiniams ir sriuboms, pupelių pyragui ar įvairiems ryžių patiekalams (pavyzdžiui, Jollof Rice).

Akmenų šlifavimas yra tradicinis grūdų ir ankštinių augalų apdorojimo būdas. Jis dažniausiai naudojamas grūsti jamui (malant akmenis, kad Pounded Yam būtų lygus ir tamprus), taip pat miltams, prieskoniams ir pastoms ruošti.

GEROSIOS NIGERIJOS PRAKTIKOS LIETUVOJE

LIKUČIŲ PANAUDOJIMAS

Unikalus Nigerijos maisto gaminimo aspektas yra kūrybiškas likučių panaudojimas, atspindintis platesnį kultūrinį išradingumo ir atliekų mažinimo požiūrį. Vienas iš lengvai pagaminamų pavyzdžių yra baltųjų ryžių likučiai, kurie dažnai paverčiami nigerietiškais keptais ryžiais, populiariais vakarėlių ir susibūrimų patiekalais. Likę ryžiai pakepinami su įvairiomis daržovėmis (galima pridėti baltymų, pavyzdžiui, vištienos) ir pagardinti kario milteliais ir čiobreliais. Tai ne tik apsaugo nuo švaistymo, bet ir suteikia ryžiams naują, aromatingą posūkį. Kitas pavyzdys galėtų būti populiarūs Nigerijos Jollof ryžiai, kuriuos galima gaminti naudojant troškinio likučius. Pagrindinis pomidorų ir pipirų troškinys (dažnai lieka po valgymo su ryžiais ar jamsu) naudojamas virti ryžius, suteikiant jiems gilių, sodrių skonį.

Taip pat nigeriečiai dažnai deda virtų pupelių – tai ne tik padidina patiekalo kiekį, bet ir suteikia kitokią tekstūrą bei padidina maistinę vertę.

GEROSIOS UKRAINOS PRAKTIKOS LIETUVOJE

DARŽOVŲ PERTEKLIŲ IŠSAUGOJIMAS IR PANAUDOJIMAS

Kai yra pomidorų ir agurkų perteklius, ukrainiečiai taiko keletą unikalių geriausios praktikos, kad juos konservuotų ir įmaišytų į įvairius patiekalus, kad niekas nenueitų perniek. Pomidorų ar agurkų perteklių ukrainiečiai dažnai išsaugo marinuodami. Tai apima pomidorų fermentavimą su česnakais, krapais, krienų lapais ir prieskoniais, tokiais kaip juodieji pipirai ir juodųjų serbentų lapai druskos sūryme. Pomidorų perteklius dažnai paverčiamas naminiu pomidorų padažu ar pasta, kuri vėliau laikoma stiklainiuose ir naudojama ištisus metus.

Greičiausiai esate girdėję apie adžiką (aštrus pomidorų ir pipirų padažas iš Ukrainos, sukurtas iš papildomų pomidorų). Be marinavimo, ukrainiečiai pomidorus ir agurkus fermentuoja, o tai reiškia, kad jie panardinami į sūrus vandens sūrymą ir leidžia natūralioms bakterijoms laikui bėgant fermentuotis. Rauginti pomidorai ir agurkai turi ryškų rūgštų skonį ir laikomi naudinga probiotikų dieta. Jie dažnai vartojami žiemos mėnesiais kaip būdas suteikti ant stalo vasariškų skonių.

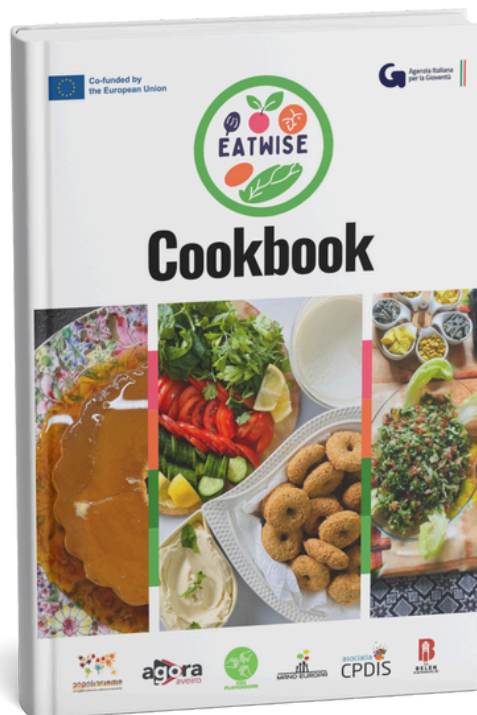


Co-funded by
the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad pritariama jo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą.



Peržiūrėkite Receptų knygą!



Taip pat peržiūrėkite EATWISE Receptų knygą - kulinarinę kelionę, kurioje pateikiama 30 tvarių, tarpkultūrinių receptų, skirtų skirtingų pasaulio šalių gastronomijos tradicijoms puoselėti.

Peržiūrėkite Receptų knygą

