A kampány leírása

fenntarthatóság egészségtudatosság okos megoldások

Ki mit tesz
zöldügyek — egészség — tudatosság

piqniq

A Piqniq Budapest és a Mastercard “Ki mit tesz” kampányában hatrészes minisorozatban mutatunk fenntartható, egészségtudatos és okos megoldásokat a gasztronómia területén, aminek célja a szemléletformálás, könnyen érthető és konkrét információk megosztásával.

A kampány egyik fő eszköze, hogy rávilágít a fenntarthatóság és az egészség körül kialakult tévhitekre, sztereotípiákra, félelmekre és hiedelmekre. Pozitív, bátorító, előremutató megoldásokat és praktikákat közvetít videó-történeteivel és a hozzájuk kapcsolódó szöveges összefoglalókkal.
A kampány főszereplői a séfek mellett Ónodi Eszter és Thuróczy Szabolcs színművészek.

A Piqniq 2022 őszi kampányában – progresszív szemléletet képviselve – zöld és egészséges életmódot mutat be, támogat és népszerűsít az étkezés kultúráján keresztül.

Fenntarthatóság
Figyelj jobban a körülötted lévő világra!
Egészségtudatosság
Étkezz szabadon, tévhitektől mentesen!
Egyszerűség
Okos megoldásokkal időt és energiát spórolunk neked!

A kampány szereplői:

Ónodi Eszter - színésznő
Thuróczy Szabolcs - színész
Makai Edina – séf || SALT Budapest
Tischler Petra – séf || Private Dining Experience by TSCH
Keve Márton – séf || 101 BISTRO
Petur András – műsorvezető, kommentátor

Nézd meg mind a 6 részt:
www.piqniq.hu/kimittesz

Receptek // hasznos anyagok

Te is sokat tehetsz azért, hogy egy fenntarthatóbb világban éljünk, minden kis lépés és egyéni erőfeszítés, amit ebbe az irányba teszel hozzájárul az ökológiai lábnyomod csökkentéséhez.

Az alábbiakban a “Ki mit tesz” kampányunk témaköreihez kapcsolódó hasznos tippekkel és receptekkel segítünk neked tudatosabbá tenni a hétköznapokat.

1. sült paradicsomszószos tészta
Eszter és Szabolcs főzős videója

2. alma chutney
Helyi alapanyag videó

3. zöldségalaplé recept
Zero waste videó

4. hat tipp, amiért fenntarthatóbb, ha piacon vásárolsz
A fenntarthatóság ára videó

5. savanyú káposzta házilag
Szezonalitás videó

6. langyos lencsesaláta sült zöldségekkel és mézes homoktövissel
Húsfogyasztás videó

7. élelmiszerek csomagolásán található jelölések
Élelmiszerinfo

1. SÜLT PARADICSOMSZÓSZOS TÉSZTA

Eszter és Szabolcs főzős videója: https://youtu.be/H6u1XPtkD1c

A kampány egyik videójában Ónodi Eszter és Thuróczy Szabolcs sült paradicsomos tésztát készít a séfek (Makai Edina - SALT Budapest, Tischler Petra - Private Dining Experience by TSCH és Keve Márton - 101 BISTRO) felügyeletével, megmutatják, hogy mi az a néhány konkrét tipp, amiket a “Ki Mit Tesz” kampány során elsajátítottak. Helyi alapanyagokból, saját fűszernövények felhasználásával egy teljes értékű húsmentes fogást készítenek.

Hozzávalók 2 személyre

Szósz

5 db	érett paradicsom
1	fej vöröshagyma
4-5	gerezd fokhagyma
friss fűszernövények:	oregáno, majoranna, bazsalikom
	só
	bors
	chili
3 gerezd	(sült) fokhagyma
	olívaolaj
200 g	tészta

Sóska / Mángold pesto a salátára

50 g	sóska vagy mángold
50 g	spenót
5-6	nagyobb levél bazsalikom
20 g	dió vagy tökmag
70 g	olívaolaj (állagot beállítani vele)
	só
	bors
	citrom
1 ek.	ecet (esetleg bazsalikom ecet)

Saláta

50 g	dió
500 g	saláta
pár db	mizuna díszítéshez
pár db	baby pak choi díszítéshez

Elkészítés

Szósz

A szép, érett paradicsomot felkockázzuk nagyobb darabokra, mivel később pürésíteni fogjuk, nem kell szépnek lennie. A vöröshagymát szintén nagyobb kockákra daraboljuk. A fokhagymát, vékony szeletekre vágjuk, így gyorsabban sül majd. Friss bazsalikommal, sóval, borssal, chilivel és olívaolajjal átforgatjuk, majd 180 fokos előmelegített sütőben szépen megpirítjuk a hozzávalókat. A megsült alapanyagot magas falú edénybe töltjük, botmixerrel lepépesítjük, és szitán átpaszírozzuk egy merőkanál segítségével.

Tészta

Egy lábast megtöltünk vízzel, rátesszük a fedőt, és nagy lángon felforraljuk. Adjunk hozzá egy jó csipet sót. Ha felforrt a víz, beletesszük a tésztát. A tésztát a csomagoláson található utasítások szerint főzzük ki. A tésztát leszűrjük és mehet rá a kész paradicsomszószunk.

Sóska / Mángold pesto

A pestohoz minden alapanyagot egy magas falú edénybe teszünk és botmixerrel simára dolgozzunk.

Saláta

A saláta hozzávalóit egy tálba helyezzük, a pestot ráöntjük, és jól összekeverjük.

2. ALMA CHUTNEY

Helyi alapanyag videó: www.piqniq.hu/kimittesz/helyi-alapanyag/

Nincs annál jobb, mint amikor a saját kertedben terem meg a friss gyümölcs, vagy valamelyik rokon vagy szomszéd állít be egy rekesz frissen szedett terméssel. Mivel ez nem a boltokban értékesített, precízen kiválogatott alapanyag, ahol csak az azonos méretű és formájú áru kerülhet a polcokra, biztos lesz közte egy-két küllemre nem olyan szép, vagy esetleg foltos, ütődött darab, amit gyorsan fel kell használni. Nem hátrány, ha nem kell órákat tölteni az elkészítésével, ezért különösen jól jön ilyenkor egy-egy egyszerű recept, mint például Tischler Petra alma chutney receptje:

Hozzávalók

750 g	kockára vágott alma
375 g	barna cukor
250 g	mazsola
1	egész hagyma, apróra vágva
1 tk	mustármag
1 tk	reszelt gyömbér
0,5	teáskanál só
350 ml	almaecet

Elkészítés

A megtísztított és felszeletelt almát a többi hozzávalóval együtt egy lábasba tesszük, fűszerezzük. Miután felforrt, alacsony lángon készre főzzük. Kisebb adag a hűtőben is sokáig eláll, nagyobb mennyiségnél érdemes dunsztolni és eltenni, kiváló ajándék lehet belőle családtagjainknak, barátainknak is.

3. ZÖLDSÉGALAPLÉ RECEPT

Zero waste videó: www.piqniq.hu/kimittesz/zero-waste/

Különösen a hétvégi, vagy ünnepi főzéseknél, amikor sok zöldséget tisztítunk meg az ételekhez, komoly mennyiségű zöldség vég, pucolási hulladék keletkezhet, ami jobb esetben a komposztálóban végzi, de sok helyen a kukába kerül. Ha a tisztítás előtt a zöldségeket alaposan megmossuk, vagy akár kefével eltávolítjuk a földes részeket, akkor nem kell hulladékként tekintenünk a levágott részekre, hanem kitünő alapjai lehetnek egy zöldség alaplének, amit rengeteg étel készítéséhez használhatunk.
Makai Edina zöldségalaplé receptje:

Hozzávalók

Mosott, leeső zöldségvégek, héjak
Hideg víz

Elkészítés

Egy lábasba helyezzük a zöldség részeket, felöntjük annyi hideg vízzel, amennyi ellepi, majd alacsony lángon kb. másfél óra alatt megfőzzük az alaplevünket, és leszűrjük. Tárolhatjuk kis adagonként jégkockatartóban, vagy kisebb dobozokban a mélyhűtőben, de néhány napig a normál hűtőben is eláll, amíg egy újabb étel nem születik belőle. Ha kevesebb levet tudunk csak tárolni, akkor a leszűrés után további forralása (redukálása) lehetséges, amíg még töményebb alaplevet kapunk.

Nézd meg a témához kapcsolódó videónkat, amikor Böröcz Zsófi minden részt felhasznál az alapanyagból a főzéshez.

https://piqniq.hu/video/fenntarthato-haztartas/

4. HAT TIPP, AMIÉRT FENNTARTHA-TÓBB, HA PIACON VÁSÁROLSZ

„A fenntarthatóság ára” videó: www.piqniq.hu/kimittesz/a-fenntarthatosag-ara/

Sokan hozzák fel ellenérvként, amikor a fenntarthatóság a téma, hogy anyagi okokból nem lehet beilleszteni a mindennapi rutinba, hiszen ami környezettudatos az drága. Ugyanígy a minőségi alapanyagok vásárlásával kapcsolatban is hasonló álláspont hangozhat el. Az elérhető árúnak titulált szupermarketekből kitolt kocsikban ugyanakkor halmokban állnak a feldolgozott, sokszorosan csomagolt élelmiszerek, ahol a vásárló biztos lehet benne, hogy ez a rengeteg műanyag is az ár részét képezi. Biztos, hogy ami olcsónak tűnik nem drága? A tudatos vásárlás első lépése, ha más beszerzési forrásokat is keresel a hagyományos utak mellett. Rengeteg termelői piac nyílt az elmúlt években, és egyre népszerűbb a vásárlók körében. Miért fenntarthatóbb, ha te is itt vásárolsz? Összegyűjtöttük 6 pontban a legfontosabb szempontokat!

6 tipp, amiért fenntarthatóbb, ha piacon vásárolsz.

Követheted a szezonalitást!
A termelői piacon olyan alapanyagokkal fogsz találkozni, aminek szezonja van, ha ilyen alapokon tervezed meg a heti menüt költséghatékonyabb és egészségesebb leszel, mintha egzotikus, messziről érkező és drága termékekből állna az étrended.

Helyi alapanyagokat veszel, aminek kisebb az ökológiai lábnyoma
Néhány alapanyag több ezer kilométert utazik, míg a szupermarket polcán megjelenik, a termelői piacokon biztos lehetsz benne, hogy nem utaztatják feleslegesen az árut, mielőtt a kosaradba kerül!

Elkerülheted a felesleges csomagolóanyagokat!
Pakolhatsz egyből a kosaradba, vagy vihetsz saját zacskókat, egy biztos, hogy a termelői piacon nem fogsz találkozni egyesével becsomagolt, fóliázott banánnal!

Elkerülheted az impulzusvásárlást!
Te is csábultál már el a szupermarketben a hihetetlen árubőség láttán? És vajon mindent megettél, amit nem tervezetten vettél meg, vagy egy nagy része a kukában végezte? Ha a piacon vásárolsz, elkerülhetsz egy csomó felesleges költést és kevesebb élelmiszer hulladékot termelsz.

Egészségesebb termékek kerülnek a kosaradba
A messziről jött árut sokszor éretlenül szedik le, és a konténeres szállítás miatt még a felületét is kezelik valamilyen vegyi anyaggal. A piacon érett és friss, tápanyagokban gazdag alapanyagot találsz.

Olcsóbban is vásárolhatsz
Ha figyeled a helyi piacokat és termelői közösségeket gyakran találkozhatsz kedvező áru, akciós termékekkel. Sokszor egy-egy kereskedővel megismerkedve olcsóbban kaphatsz befőzni való barackot, vagy törzsvevőként kedvezménnyel juthatsz hozzá egy-egy termékhez.

Nézd meg a témához kapcsolódó videónkat a Dunakeszi Kispiacról!

https://bit.ly/3GE5zi3

5. SAVANYÚ KÁPOSZTA HÁZILAG

Szezonalitás videó: www.piqniq.hu/kimittesz/szezonalitas/

Fontos alapelv, hogy azzal tesszük a legjobbat a környezetünknek és saját magunknak is, ha mindig a szezonban elérhető alapanyagot vásároljuk meg és fogyasztjuk. Számtalan módja van annak, hogy bizonyos ételeket tartósíts, fagyaszthatsz, aszalhatsz, dunsztolhatsz, de amit mindenképp érdemes kipróbálnod, ha még nem tetted, az a fermentálás.
Következzen egy könnyen elkészíthető recept Makai Edinától.

Savanyú káposzta házilag

Hozzávalók

Káposzta vékonyra vágva
Só (az alapanyag súlyának 2%-a)
Egyéb fűszerek ízlés szerint

Elkészítés

Végy egy (vagy annyit amennyit szeretnél) fej káposztát, vágd félbe, szedd ki a torzsáját, majd vékonyra vágd fel.
Mérd le a felvágott káposzta súlyát, és mérj ki hozzá 2% sót, majd keverd alaposan össze.
Amíg ez a művelet zajlik csírátlanítsd a befőttes üveged 90 fokon 20 percig a sütőben, vagy tedd 10 percre forrásban lévő vízbe.
Várd meg míg az üveg kihűl, majd tedd bele a káposztát, tegyél bele ízlés szerint gyömbért, tormát, babérlevelet, chilit. Súlyozd le a káposztát, és hagyd szobahőmérsékleten, sötét helyen, míg kellemesen beerjed.
Naponta forgasd az üveget hogy a kicsapódó káposztalé jól körbejárja a káposztádat.

Nézd meg a témához kapcsolódó videónkat Király Ágival, a FerMentor Blog és Műhely alapítójával!

https://piqniq.hu/video/fermentalas-receptre/

6. LANGYOS LENCSESALÁTA SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL ÉS MÉZES HOMOK-TÖVISSEL

Húsfogyasztás videó: www.piqniq.hu/kimittesz/hus/

Nem akarunk lebeszélni a húsfogyasztásról, de fontos, hogy minőségi alapanyagot válassz, és csökkentsd a heti elfogyasztott mennyiséget. Egy zöldség alapú étel is lehet teljes értékű fogás, ha nyitott vagy ezekre az ételekre, meglátod, hogy milyen elképesztő variációkat és ízeket tartogat számodra. Mautner Zsófi újévi sütőben készíthető lencséjét már rengetegen ismerik és készítik el évről-évre, most egy másik receptet ajánlunk tőle a figyelmedbe ezzel a terménnyel.

Hozzávalók 4-6 adaghoz

Zöldségek

200 g	lencse, beáztatva, puhára főzve
300 g	sütőtök, darabokra vágva
250 g	sárgarépa, feldarabolva
2 szem	sárga cékla, negyedelve
2 db	lilahagyma, meghámozva, negyedelve
2 db	érett, de nem túl puha datolyaszilva

Öntet

30 ml	almaecet
1 kk	dijoni mustár
1 tk	méz
100 ml	szőlőmagolaj

Karamellizált mézes homoktövis

200 g	méz
200 g	homoktövisbogyó (friss, vagy fagyasztott)

Elkészítés

A lencsét előző nap beáztatjuk, majd másnap egy hagymával, pár gerezd fokhagymával és két babérlevéllel kb. 40 perc alatt puhára főzzük (ha zöld, vagy feketelencsét használunk, azt nem szükséges áztatni, és az hamarabb megfő). Miközben fő a lencse, megsütjük a zöldségeket: a sütőtököt nagyobb darabokra vágjuk (a legtöbb fajtát nem szükséges hámozni!), a répát és a sárga céklát szintén feldaraboljuk, a lilahagymát negyedeljük.

Az összes zöldséget összeforgatjuk olívaolajjal, sóval, borssal, majd 220°C sütőben, kb. 20 perc alatt megsütjük. A lencsét leszűrjük, szobahőmérsékletűre hűtjük. Az öntethez kikeverjük a hozzávalókat. Egy nagy tálban összeforgatjuk a lencsével, sült zöldségekkel. A tetejére felkockázott datolyaszilvát, pirított tökmagot és csírákat szórunk. Végül néhány kanál mézes homoktövist teszünk rá.

A karamellizált homoktövishez 20 dkg mézet egy kis lábasba teszünk, és enyhén karamellizáljuk. Ez viszonylag lassan történik meg, először feolvad, aztán felhabzik (olyan lábast érdemes választani, amiben van erre hely), majd néhány perc után sötétebb lesz a színe. Ekkor ráadobjuk a homoktövisbogyókat (lehet fagyasztott is), és éppen csak addig főzzük, néhány másodpercig, amíg a homoktövis kissé levet enged, de a szemek még egyben vannak. Befőttesüvegben tároljuk

Nézd meg a témához kapcsolódó videónkat Mautner Zsófival!

https://bit.ly/3QAINw3

7. ÉLELMISZEREK CSOMAGOLÁSÁN TALÁLHATÓ JELÖLÉSEK

Élelmiszerinfo: www.piqniq.hu/kimittesz/elelmiszerinfo/

Az élelmiszerek csomagolásán található jelöléseket azért is érdemes megismerned, mert így tudatosan tehetsz a kosaradba olyan termékeket, amik fenntarthatóak. A következőkben összefoglalunk néhány szempontot, amit tudnod kell, ha vásárolni indulsz!

Ismerd meg a dátum-jelöléseket, és csökkentsd az élelmiszer hulladékot!

Tudtad, hogy kétféle lejárati jelölés szerepelhet a termékeken? A fogyaszthatósági idő romlékony árukon szerepel, ezeknek, ha lejárnak a kukában a helyük, mert elfogyasztásuk a dátumon túl egészségügyi kockázatot jelenthet. Ha egy áru lejárati ideje már nagyon közeli, dolgozd fel, akár főzz előre, és fagyaszd le a belőle készült ételt!
A minőségmegőrzési idő viszont nem jelenti azt, hogy ezután a termék nem fogyasztható, ez egy gyártó által garantált minőségi határt jelent. Ezeket a termékeket érzékszervi vizsgálatot követően bátran felhasználhatod a megjelölt dátumon túl is, így nem kell automatikusan kidobnod őket.

Válaszd a hazait!

A hazai élelmiszerek választásával csökkented a háztartásod ökológiai lábnyomát, és az egészségedre is pozitív hatással van, amellett, hogy a hazai termelőket, előállítókat támogatod!
Honnan tudhatod, hogy melyik termék magyar?

A „magyar termék" felirattal ellátott termék 100%-ban magyar alapanyagból, Magyarországon kell, hogy készüljön. A „hazai termék" megjelölés akkor alkalmazható, ha a felhasznált összetevők több mint 50 %-a „magyar termék", és az előállítás minden egyes lépése Magyarországon történt. „Hazai feldolgozású termék" az az élelmiszer, amely többségében import összetevőket tartalmaz, de minden feldolgozási műveletet Magyarországon végeztek.

Figyelj arra, hogy etikus legyen a termék előállítása!

Nagyon sok mindennap használatos termék nem etikus forrásból származik a környezet kizsákmányolásával. Ha tudatos fogyasztó vagy, ezeket el kell kerülnöd.
Honnan tudhatod, hogy egy termék előállítása a fenntarthatóságot is figyelembe veszi?

Az etikai jelentések általánosan azt jelentik, hogy a termelők, feldolgozók megfelelő körülményeket biztosítanak az élelmiszer előállítás során.

A környezeti jelölések általánosan azt jelölik, ha egy termék a környezet kímélésével kerül előállításra, a természeti erőforrások megóvásával.

Bizonyos jelölések a fenntartható erdőgazdálkodásra utalnak, visszakövethető az általuk felhasznált papír származási helye.

Vásárolj tudatosan, és ellenőrizd azokat a jelöléseket, amiket esetleg nem ismersz. A fenntarthatóság a háztartásodban ilyen kis lépésekkel kezdődik!

Információ

fenntarthatóság egészségtudatosság okos megoldások

Ki mit tesz
zöldügyek — egészség — tudatosság

piqniq

Szeretnél többet megtudni arról, hogy Eszter és Szabolcs mit tesz a hétköznapokban azért, hogy fenntarthatóbban, egészségtudatosabban éljenek?
Érdekel, hogy mit javasolnak nekik séf szakértőink?

Gyere velünk, tegyél te is egy lépést!
A kampány weboldalán hasznos tippeket olvashatsz fenntartható, egészségtudatos és okos megoldásokról.

A kampány aloldal: https://piqniq.hu/kimittesz

PIQNIQ
Összehozzuk a gasztronómia szereplőit.
Tudásmegosztás | Közösség | Események
Fejlődj velünk!

Piqniq Instagram: https://www.instagram.com/piqniqbudapest
Piqniq Facebook: https://www.facebook.com/piqniqbudapest