



### Συνάντηση για Βιώσιμη μαγειρική

Η Κοπεγχάγη έσφυζε από βιώσιμη ενέργεια από τις 25 έως τις 27 Απριλίου, καθώς η Rub & Stub διοργάνωσε ένα τριήμερο εργαστήριο μαγειρικής με θέμα τα μηδενικά απόβλητα. Δεκαπέντε συμμετέχοντες από την Κύπρο, τη Βουλγαρία, τη Δανία και τη Σλοβενία συγκεντρώθηκαν για να εξερευνήσουν την τέχνη της ελαχιστοποίησης της σπατάλης τροφίμων στα νοικοκυριά. Οι συμμετέχοντες μαγείρεψαν από κοινού μεσημεριανό γεύμα και σνακ με μηδενικά απόβλητα ο ένας για τον άλλον.

### Κατακτώντας την τέχνη της μείωσης της σπατάλης τροφίμων

Το εργαστήριο προσέφερε μια πλήρη εισαγωγή στις πρακτικές της μηδενικής σπατάλης τροφίμων. Ενδιαφέρουσες ερωτήσεις και εκπαιδευτικές παρουσιάσεις κάλυψαν σημαντικά θέματα: γενική κατανόηση της σπατάλης τροφίμων, βέλτιστη αποθήκευση τροφίμων, έξυπνος προγραμματισμός γευμάτων, αποτελεσματικός έλεγχος μερίδων και αναγνώριση πιθανής σπατάλης τροφίμων. Οι συμμετέχοντες απέκτησαν πρακτικές στρατηγικές για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τα υλικά τους και να μειώσουν τη σπατάλη.



## Ξεκλειδώνοντας το γαστρονομικό δυναμικό των συστατικών

Ένα από τα σημαντικότερα σημεία του εργαστηρίου ήταν η δημιουργική μεταμόρφωση προϊόντων. Τα μαραμένα λαχανικά αναζωογονήθηκαν, το ψωμί μιας ημέρας επαναπροσδιορίστηκε, ακόμη και η aquafaba βρήκε συναρπαστικές νέες χρήσεις. Οι συμμετέχοντες εμβάθυσαν επίσης στις τεχνικές του τουρσί και της συντήρησης, μαθαίνοντας πώς να παρατείνουν τη διάρκεια ζωής των προϊόντων και να μειώσουν την εξάρτηση από συσκευασμένα προϊόντα.



## Καλλιεργώντας μια νοοτροπία μηδενικών αποβλήτων

Οι τρεις ημέρες ενίσχυσαν το πνεύμα συνεργασίας, αφήνοντας τους συμμετέχοντες με νέες μαγειρικές δεξιότητες και μια ενισχυμένη δέσμευση για μια ζωή χωρίς απόβλητα. Οπλισμένοι με πρακτικές γνώσεις και έμπνευση, αναχώρησαν από την Κοπεγχάγη έτοιμοι να καλλιεργήσουν πιο βιώσιμες κουζίνες και κοινότητες πίσω στην πατρίδα τους.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.