



### GLOBALNO SREČANJE ZA TRAJNOSTNE KUHINJE

København je med 25. in 27. aprilom zaživel v duhu trajnosti, saj je organizacija Rub & Stub gostila tridnevno delavnico kuhanja brez odpadkov (zero waste).

Petnajst udeležencev iz Cipra, Bolgarije, Danske in Slovenije se je zbralo z namenom raziskovanja načinov, kako zmanjšati količino odpadne hrane v gospodinjstvih. Delavnica je temeljila na praktičnem pristopu, pri katerem so udeleženci skupaj pripravljali zero-waste kosila.

### Obvladovanje umetnosti zmanjševanja odpadne hrane

Delavnica je ponudila poglobljen vpogled v preišljene prehranske prakse. S pomočjo zanimivih kvizov in poučnih predstavitev so udeleženci spoznali ključna področja: splošno razumevanje odpadne hrane, pravilno shranjevanje živil, pametno načrtovanje obrokov, učinkovito nadzorovanje porcij ter prepoznavanje virov odpadne hrane. Udeleženci so pridobili strategije, kako kar najboljše izkoristiti sestavine in zmanjšati zavrženo hrano.



## ODKLEPANJE KULINARIČNEGA POTENCIALA SPREGLEDANIH SESTAVIN

Vrhunec delavnice je bila ustvarjalna preobrazba spregledanih sestavin. Uveli zelenjavi so udeleženci vdahnili novo življenje, včerajšnji kruh so uporabili na povsem nove načine, tudi aquafaba pa je dobila zanimive nove kulinarične uporabe. Udeleženci so se seznanili tudi s tehnikami vlaganja in konzerviranja, s katerimi lahko podaljšamo obstojnost živil ter zmanjšamo odvisnost od pakiranih izdelkov.



## RAZVIJANJE MISELNOSTI BREZ ODPADKOV

Trije dnevi so spodbudili duh sodelovanja, udeleženci pa so odšli z novimi kulinaričnimi znanji in okrepljeno zavezanostjo življenju brez odpadkov (zero waste). Oboroženi s praktičnim znanjem in navdihom so zapustili København pripravljeni, da tudi doma ustvarjajo bolj trajnostne kuhinje in skupnosti.



Co-funded by  
the European Union

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA zanje ne prevzemata odgovornosti.