

Pytanie „Co segregować“ wydaje się proste, ale czy tak jest naprawdę? Często podczas smażenia nie zastanawiamy się nad poprawną segregacją wykorzystywanych przez nas olejów... **ŹLE!** Większość produkcji oleju odpadowego z gospodarstw domowych pochodzi tak naprawdę ze smażenia, które wszyscy tak lubimy – ich segregacja nie jest jednak tak powszechna.

Przedstawiamy przegląd innych potraw, w których znajdziesz olej lub tłuszcz nadający się do sortowania. Może po prostu rozejrzyj się następnym razem, a zdziwisz się, ile oleju jest w Twoim koszyku na zakupy.

Na przykład **marynowany camembert** lub inne marynowane sery z chili, czosnkiem lub warzywami. Takie pyszności są zawsze zanurzone w oleju. I to właśnie olej powoduje mieszanie się smaków, stwarza też warunki do dojrzewania, dzięki czemu możemy rozprowadzić na pieczywie odpowiednio dojrzały camembert. Niezależnie od tego, czy kupujesz pyszne sery, czy sam je marynujesz, pozostały olej ze szklanki, miski lub talerza powinien trafić do pojemnika na olej!

**Suszone pomidory** są również popularnym delikatesem. Również sprzedawane są w oleju. Olej działa konserwująco i jednocześnie pomaga rozwinąć smak i miękkość pomidorów. Niezależnie od tego, czy użyjesz ich do makaronu, sałatki, czy jako dodatku do wieczornego gotowania, zawsze masz wystarczająco dużo oleju przeznaczonego do segregacji. Podobnie jak **sos do sałatek** - może być na bazie oleju, a jeśli zostanie ci go trochę w misce, wlej go do butelki PET.



Wszelkie **warzywa w marynacie** - czosnek, papryka, papryczki chili i inne warzywa, po zalaniu olejem, szybko rozwiną swoją przyjemną ostrość i przysmak. Odpowiednio uzupełnią każdą potrawę lub posłużą jako dodatek do grillowanych mięs czy steków. Nawet mały czosnek może zebrać znaczną ilość oleju – i co ważne, liczy się każda kropla.

Do marynowania nadają się również wszystkie **grzyby** jadalne. Do marynaty można dodać zioła lub coś ostrego, aby nadać jej wyjątkowy smak. Olej z marynaty wlej do butelki PET, nawet jeśli zawiera małe kawałki grzybów lub warzyw.

**Oliwki**, choć służą głównie do ekstrakcji najwyższej jakości oleju, sprzedaje się najczęściej w solance. Mimo to można je również znaleźć w różnego rodzaju marynatach. Nawet taki olej z marynat można łatwo przelać do butelki PET i wrzucić do naszego pojemnika. Czy próbowałaś oliwek z kaparami polanymi oliwą z oliwek? W połączeniu z białym pieczywem stanowi przepyszny przystawkę. Taki olej również można wlać z talerzu lub miski do butelki PET. Nie ma znaczenia, czy zawiera on trochę wody czy marynaty kaparowej. Lepiej jeżeli znajdzie się trochę wody w wysortowanym oleju, niż gdyby miał on w ogóle nie trafić do sortowania.

Dość wyraźnym aspektem, jeżeli chodzi o segregację oleju, jest **olej rybny** w puszkach. Konserwowane sardynki, śledzie, makrele, tuńczyk i wszystkie inne znane ryby. Do sałatek zalecamy wymieszać świeży, wysokiej jakości olej, a ten z puszek wyrzucić. Oczywiście do odpowiedniego pojemnika na śmieci – pojemnika na zużyty olej.



**Grilowane mięso, warzywa** czy **ser** mogą być zaskakującym daniem, z którego można uzyskać dużo oleju do segregacji. Mięso, bakłażan lub inne potrawy nadające się do grilla trzeba zawsze najpierw wymarynować w oleju. Idealny jest z czosnkiem, chili lub ziołami. Jeśli po grillowaniu pozostała jakaś marynata, to idealnie! Taką marynatę z grilla również można zlać do PET i wrzucić do pojemnika na olej. Resztki z przypraw lub czosnku w oleju nie mają większego znaczenia.

Powoli wkraczamy do tematu **smażenia**. Tak, większość patrzy na to jako coś bardzo niezdrowego, ale szczerze - kochamy ten mały grzech! Co powiesz na domowe **pączki**? Nie musisz czekać na tłusty czwartek, aby rozkoszować się tym grzesznym przysmakiem. Taki pączek oprószony cukrem pudrem lub obłany lukrem i posypany kandyzowaną skórką pomarańczową – pycha! A co z olejem ze smażenia? Oczywiście olej trzeba wlać do PET i wrzucić do pojemnika na olej. Po smażeniu zawsze olej powinien **ostygnąć**, aby uniknąć poparzeń podczas wlewania oleju do PET. Nawet butelka PET nie jest odporna na gorący olej.

Z kolei bardziej typowe dania - smażona ryba, paluszki rybne, ryba z frytkami, kotlety lub ser smażony. Te dania możesz smażyć na patelni lub we frytkownicy . Na oleju, maśle, smalcu lub innym tłuszczu. Wszystkie te oleje i tłuszcze nadają się do segregacji.



Czy kiedykolwiek pomyślałeś, że **tłuszcz z pieczonego mięsa** też można segregować? Na przykład podczas pieczenia żeber lub kaczki zyskuje się ok. 50% tłuszczu. Jeśli nie jesz tego tłuszczu, który zazwyczaj pozostaje na talerzu, dobrze jest przelać go do butelki PET, a potem dopiero włożyć blachę do zmywarki. W ten sposób tłuszcz nie będzie zapychać Ci rur pod zlewem. Jak już wspomniano, do recyklingu nadaje się również tłusta powłoka z zupy lub mocny rosół z dowolnego mięsa.

Czy chciałbyś spróbować **domowych smażonych skrzydełek** lub **hotwings**? Podczas gotowania upewnij się, że olej nie spala się zbyt mocno, używaj dobrej jakości oleju do smażenia (rzepakowego lub palmowego lub ich mieszanki), nie używaj go więcej niż jeden raz - **chłodzenie i podgrzewanie zamienia oleje i tłuszcze w substancje rakotwórcze**. Hotwings smaży się w temperaturze 180°C przez 8-10 minut.

**Frytki** - to chyba pierwsza rzecz, która przychodzi na myśl, gdy mówimy o smażeniu. Podczas przygotowania frytek zdecydowanie generowany jest zużyty olej. Spróbuj domowych frytek ze świeżych ziemniaków. Najpierw smaź je przez około 4 minuty na oleju 120°C, gdzie na początek gotują się w środku. Jednocześnie ta temperatura jest na tyle wysoka, że frytki nie są nasączone olejem. Po 4 minutach podwyższamy temperaturę do 180°C (oleje palmowe radzą sobie z temperaturą 200°C). Smażyć dalej na złoty kolor, frytki będą idealne.

Jest wiele potraw i przysmaków, w których znajdziesz jadalne oleje i tłuszcze nadające się do recyklingu. Ma również znaczenie, którą kuchnię preferujesz - wietnamską, indyjską, tajską, włoską, francuską, czeską? W tym artykule chcieliśmy pokazać, że olej pochodzi nie tylko z patelni. Prawda jest taka, że klasyczne smażenie jest popularne w gospodarstwach domowych, ale nie oznacza to, że nie można uczestniczyć w segregacji oleju, a tym samym chronić zasoby naturalne i ograniczać emisje (więcej na ten temat w artykule Cykl oleju). I nie zapominaj, że można również segregować tłuszcze zwierzęce, takie jak masło i smalec.



I wreszcie, oszczędzisz sobie zmartwień z powodu zatkanych rur w kuchni lub łazience. Dziękujemy za segregację oleju!

Ostatnia uwaga - do pojemników na olej należy tylko **jadalny zużyty olej i tłuszcz!** Nie są przeznaczone do olejów i smarów silnikowych, hydraulicznych, technicznych ani innych przemysłowych.