Informacja prasowa Gdynia, 29.07.2025 r.

**Działkowy slow life. Gotowanie prosto z ogródka**

**Weekendowy wypad za miasto, poranna kawa w hamaku, chwila ciszy między podlewaniem a zrywaniem pomidorów – coraz więcej osób spędza letnie dni właśnie na działce. To idealna przestrzeń, by na moment zwolnić, odetchnąć i zrobić coś własnymi rękami: posiać, zebrać, a potem… ugotować. A gdy wszystko dojrzewa naraz – cukinia, fasolka, pomidory – warto mieć pod ręką kilka prostych pomysłów, które pozwolą zamienić plony w gotowy obiad lub zapasy na zimę. Bez stania przy garnku, bez pośpiechu, a nawet bez palnika.**

Lato w ogrodzie to prawdziwy urodzaj – z jednej grządki zbieramy kilka kilogramów cukinii, obok dojrzewają pomidory, ogórki, fasolka czy papryka. Wystarczy przejść się z koszykiem, żeby skompletować składniki na cały obiad. I co ważne – nie trzeba specjalnych planów ani długich list zakupów. Sezonowe warzywa same się proszą o prostą, jednogarnkową obróbkę. Wystarczy dobra baza i trochę przypraw.

– Z letnich warzyw można bez problemu stworzyć szybki, domowy obiad. Ś*wietnie sprawdzi się leczo z cukinii, papryki i pomidorów, ratatouille w wersji działkowej, gulasz warzywny z młodych ziemniaków i fasolki szparagowej, zupa krem z marchewki, a nawet garść warzyw podanych z masłem ziołowym. Z nadwyżek można przygotować konfiturę z cukinii albo pomidorowy chutney – jako dodatek do kanapek lub zimowych obiadów. Jednogarnkowe gotowanie jest nie tylko wygodne, ale też oszczędza czas i energię* – podpowiada Wiktoria Dziurdź, ekspertka marki Crockpot, produkującej wolnowary i multicookery.

**Gotuj w jednym garnku**

Działkowe gotowanie często opiera się na najprostszych rozwiązaniach. W wielu altanach wciąż królują kuchnie turystyczne – gazowe palniki, przenośne butle, czasem mała kuchenka elektryczna. Latem sięga się również po grill lub rozpala ognisko, które dobrze sprawdzają się w przypadku prostych dań, choć wymagają stałej obecności przy ogniu i odpowiednich warunków pogodowych.

Nie wszystkie domki są jednak wyposażone w miejsce do gotowania. W takich przypadkach alternatywą może być wolnowar – urządzenie zasilane elektrycznie, które umożliwia przygotowanie ciepłych posiłków bez konieczności mieszania, nadzoru czy kontrolowania temperatury. Gotowanie odbywa się w stałej temperaturze, powoli, przez kilka godzin, co pozwala na wydobycie głębokiego smaku bez ryzyka przypalenia. Zaletą takiego rozwiązania – zwłaszcza latem – jest również brak intensywnego nagrzewania pomieszczenia. To wygodna opcja, gdy mamy ograniczone zaplecze kuchenne, co jest charakterystyczne dla wielu ogrodów działkowych. A zaoszczędzony na doglądaniu czas można wykorzystać na odpoczynek i lekturę.

**Nadmiar zbiorów? Zrób przetwory!**

Latem często wszystko dojrzewa na raz – pomidory, ogórki, cukinie. Zbiory szybko się piętrzą, a w pewnym momencie nie sposób ich przejeść. Wtedy warto mieć pod ręką kilka prostych rozwiązań, które pozwolą wykorzystać nadwyżki bez większego wysiłku.

– *Pomidory można przerobić na passatę, przecier albo sos z ziołami i zamknąć w słoikach, zimą sprawdzą się jako baza do zup i makaronów. Ogórki najlepiej zakisić – w wersji klasycznej lub małosolnej. Cukinia nadaje się do leczo, konfitur i kremowych zup a pokrojona w kostkę świetnie znosi mrożenie* – podpowiada ekspertka Crockpot.

Przy większej ilości warzyw warto sięgnąć po wolnowar – to urządzenie, które doskonale nadaje się także do przetworów. Gotuje składniki równomiernie i delikatnie, nie przypala i nie wymaga mieszania, dzięki czemu świetnie sprawdza się przy przygotowywaniu chutneyów, dżemów czy warzywnych konfitur.

**3 proste przepisy z ogródka**

**Leczo z cukinii i pomidorów**

Składniki:

* 2 cukinie,
* 4 pomidory,
* 1 papryka,
* 1 cebula,
* ząbek czosnku,
* sól, pieprz, słodka papryka, oregano.

Pokrój warzywa w kostkę. Wrzuć wszystko do garnka lub wolnowaru. Dodaj przyprawy i odrobinę oliwy. Gotuj na małym ogniu przez 4–6 godzin, aż cukinia zmięknie, a sos będzie aromatyczny i gęsty.

**Pomidory do słoika**

Składniki:

* 3 kg dojrzałych pomidorów,
* 1 łyżka soli,
* 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie).
* kilka listków bazylii.

Sparz pomidory wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój na kawałki. Wrzuć do garnka lub wolnowaru. Dodaj sól i cukier. Gotuj na małym ogniu przez 1–1,5 godziny, aż masa zgęstnieje. Zblenduj lub zostaw z kawałkami. Przelej gorące pomidory do wyparzonych słoików, dodaj bazylię, zakręć i pasteryzuj 15 minut.

**Konfitura z cukinii**

Składniki:

* 1 kg cukinii (obranej i bez pestek),
* 2 cytryny,
* 400 g cukru,
* opcjonalnie: kawałek świeżego imbiru.

Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cytryny wyszoruj, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Wszystko przełóż do garnka lub wolnowaru, dodaj cukier i ewentualnie starty imbir. Gotuj na małym ogniu przez 2–3 godziny, aż masa zgęstnieje i nabierze złotego koloru. Gorącą konfiturę przełóż do wyparzonych słoików i zakręć.

Działkowe gotowanie nie musi być skomplikowane. Wystarczą świeże warzywa, prosty przepis i sposób na przygotowanie posiłku bez zbędnego wysiłku. Gotując z tego, co akurat dojrzewa na grządce, można nie tylko zjeść sezonowo i zdrowo, ale też ograniczyć marnowanie jedzenia i zagospodarować nadwyżki w praktyczny sposób. Wiele da się przygotować bez pośpiechu, bez stania przy kuchence, często nawet bez klasycznej kuchni. A jeśli coś zostanie na później – dobrze zapasteryzowany słoik albo zamrożona porcja zupy przypomni smak lata wtedy, gdy na grządkach zapanuje cisza.

\*\*\*

**Crockpot** jest pionierem w dziedzinie wolnowarów, znanych jako slow-cookery. Zaprojektowany w latach 70. XX w. jako odpowiedź na rosnące potrzeby nowoczesnych gospodarstw domowych w zakresie wygodnego gotowania, przyczynił się do stworzenia zupełnie nowej kategorii produktowej, która zrewolucjonizowała sposób przygotowywania posiłków. Dzięki sprzedaży liczącej się w milionach egzemplarzy na całym świecie, marka nieustannie udoskonala swoje produkty, oferując szeroką gamę wolnowarów i multicookerów, pozwalając na domowe, pyszne i pożywne gotowanie. Więcej informacji: [www.crockpot.pl](http://www.crockpot.pl/).

**Kontakt dla mediów:**

Monika Perdjon

Tel.: + 48 796 996 313

E-mail: monika.perdjon@goodonepr.pl