

GOTUJ Z KOOPERATYWĄ

dobrze

Inspiracje na świąteczne i zimowe potrawy
z produktów lokalnych i sezonowych



Wydawca: Stowarzyszenie

Kooperatywa Spożywcza „Dobrze”

Skład i redakcja: Rafał Jankowski

Przepisy: Olga Zadroga, Rafał

Jankowski, Gabriela Tomala,

Katarzyna Bareja, Yga Kostrzewa

Zdjęcia: Aleksandra Nowysz,

Gabriela Tomala, Ewelina Wierciśka

Korekta: Yga Kostrzewa

Konsultacje graficzne i merytoryczne:

Katarzyna Kalinowska, Marianna

Wybieralska

E-book jest częścią kampanii

#gotujzkooperatywą



Stowarzyszenie Kooperatywa
Spożywcza „Dobrze”
dobrze.waw.pl

Warszawa
Mokotów: Al. Niepodległości 88
Muranów: ul. Andersa 27

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Spis treści:

Barszcz czerwony na zakwasie	str. 8
Uszka z grzybami	str. 10
Pieczarki w cieście	str. 11
Zupa grzybowa	str. 12
Zupa makowa	str. 13
Bigos myśliwski wege	str. 14
Pierogi z kapustą i grzybami	str. 15
Tarta szpinakowa na spodzie z batata	str. 17
Kasza gryczana z warzywami i jajkiem	str. 18
Wegańskie „śledzie” po kaszubsku na ostro	str. 19
Sałatka ametystowa	str. 21
Ciasto czekoladowe z orzechami	str. 22
Rozgrzewająca herbata zimowa	str. 23
Wege smalec z białej fasoli	str. 24
Świeża fasola w sosie jabłkowym z pieczonymi ziemniakami	str. 26

Oznaczenia z e-booka:



Danie wegańskie



Danie bezglutenowe







Co przyświecało idei powstania tego e-booka?

Jesteśmy członkami i członkiniami Stowarzyszenia Kooperatywa Spożywcza „Dobrze”. Wspólnie z 350 gospodarstwami domowymi, prowadzimy w Warszawie dwa społecznościowe sklepy non-profit ze zdrową żywnością prosto od rolników.

Działamy w Kooperatywie, bo ważne jest dla nas skracanie łańcuchów dostaw, wspieranie małych, lokalnych ekologicznych i zrównoważonych gospodarstw, troska o ziemię i jakość jedzenia, które kupujemy i jedamy.

Chcemy dzielić się naszą wiedzą i doświadczeniem w gotowaniu sezonowych, lokalnych bezmięsnych potraw. Globalne nawyki żywieniowe mają ogromne znaczenie w próbie tworzenia bardziej sprawiedliwej, niskoemisyjnej gospodarki. Wybieramy produkty łatwo dostępne, ale bez mięsa i, o ile to możliwe, lokalne. Zdajemy sobie sprawę z tego, że zmiana diety w obliczu katastrofy klimatycznej jest koniecznością. Przede wszystkim jednak kochamy jedzenie i wspólne gotowanie. Według nas mało rzeczy może sprawić człowiekowi tyle radości ile wspólne zjedzenie dobrego, zdrowego, samodzielnie ugotowanego posiłku. Zachęcamy Cię do spędzania wolnego czasu na wypróbowaniu naszych przepisów.

Jeśli chcesz podzielić się wynikiem Twoich eksperymentów albo wariacją na temat naszej receptury, możesz napisać do nas na: kooperatywa@dobrze.waw.pl, na naszym [Facebooku](#) @kooperatywadobrze lub [Instagramie](#) @koopdobrze, albo oznaczyć posta z przepisem za pomocą hasztagu:

#gotujzkooperatywą







autorka przepisu: Olga Zadroga

fot. Aleksandra Nowysz

Barszcz czerwony na zakwasie



1:45 h



4-5 porcji



Składniki

- bulion warzywny 1,5 l
- barszcz czerwony kiszony 1 butelka
- buraki 3 szt. (ok. 500 g)
- marchewka 2 szt.
- pietruszka 1 szt.
- por ½ szt.
- cebula 1 szt.
- liść laurowy 2 szt.
- ziele angielskie 4 szt.
- grzyby suszone 2-3 szt.
lub ¼ szklanki wywaru z gotowania suszonych grzybów
- majeranek 1 łyżeczka

Przygotowanie

Buraki, marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w kawałki ok. 3x3 cm. Cebulę przekrój na pół. Pora pokrój na 2 części. Do garnka z bulionem dodaj warzywa, grzyby suszone, liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj na wolnym ogniu przez godzinę. Dodaj majeranek i całą butelkę kiszzonego barszczu. Dopraw solą i pieprzem.

Podawaj przecedzony z uszkami.





autorka przepisu: Olga Zadroga

fot. Gabi Tomala

Uszka z grzybami



2:30 h



6-8 porcji



Składniki

Farsz

- suszone grzyby 40 g
- cebula średnia 2 szt.
- olej 3 łyżki
- sól i pieprz

Ciasto na uszka

- mąka pszenna 0,5 kg
- gorąca woda (ok. 70-80°C) 200 ml
- olej/masło 80 g
- sól 1 łyżka

Przygotowanie

Suszone grzyby przełóż do małego garnka i zalej wrzątkiem. Odstaw na godzinę do namoczenia. Po tym czasie gotuj grzyby przez 30-40 min, do momentu, kiedy grzyby będą miękkie. Cebulę pokrój na bardzo drobną kostkę i podsmaż na średnim ogniu do zeszklenia. Grzyby odsącz i pokrój na mniejsze kawałki i zblenduj. Wodę po gotowaniu zachowaj do barszczu. Zblendowane grzyby połącz z cebulą, dopraw solą i pieprzem.

Wymieszaj składniki na ciasto łyżką, a potem wyrób ręcznie na gładką masę. Rozwałkuj cienko i wycinaj kółka o średnicy ok. 4,5 cm. Nakładaj na każde 0,5 łyżeczki farszu. Zamknij jak pieroga i na koniec sklej ze sobą rogi. Gotuj w osolonym wrzątku przez 2 min. od wypłynięcia.

Podawaj z barszczem lub zupą grzybową.



autor przepisu: Rafał Jankowski

fot. Ewelina Wiercińska

Pieczarki w cieście



4:00 h



6-8 porcji



Składniki

- portobello 500 g
- sól
- pieprz
- mleko roślinne owsiane 1 szklanka
- mąka pszenna lub orkiszowa $\frac{3}{4}$ szklanki
- zioła prowansalskie $\frac{3}{4}$ łyżeczki
- olej do smażenia

Przygotowanie

Pieczarkom usunąć nóżki. Możesz je wykorzystać potem do zupy grzybowej. Kapelusze dokładnie oprószyć sporą ilością drobnej soli z obu stron i pieprzem od góry. Zostawić kapeluszami do góry na ręczniku papierowym i odstawić w ciepłe miejsce na kilka godzin, żeby puściły soki i trochę wyschły.

Przygotować ciasto, mieszając mleko roślinne i mąkę. Ciasto powinno być tak gęste, żeby pokryć pieczarki. Rozgrzać olej na głębokiej patelni (może chlapać!). W cieście maczać kapelusze i smażyć po kilka minut z obu stron na średnim ogniu.

Usmażone pieczarki odsączyć na kratce lub papierowym ręczniku.



autor przepisu: Rafał Jankowski

fot. Ewelina Wiercińska

Zupa grzybowa



4:00 h



3-4 porcje



Składniki

- grzyby suszone 80 g
- nóżki od pieczarek 50 g (opcjonalnie)
- marchewka 1 szt.
- pietruszka 1 szt.
- seler $\frac{1}{4}$ szt.
- cebula 1 szt.
- liść laurowy 4 szt.
- ziele angielskie 4 szt.
- sól
- pieprz
- sos sojowy 1 łyżka

Przygotowanie

Grzyby suszone zalej gorącą wodą i odstaw na co najmniej 3 godziny. Warzywa obierz i pokrój na spore kawałki. W rozgrzanym garze smaż do mocnego zarumienienia, co jakiś czas mieszając. Po tym czasie dolej 1,5 litra wody i doprowadź do wrzenia.

Dodaj namoczone grzyby razem z wodą grzybową, liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez godzinę. Dodaj sos sojowy, sól i pieprz według własnego uznania.

Po ugotowaniu przecedź wywar i dodaj do niego same suszone grzyby. Seler, pietruszkę i marchew można wykorzystać do sałatki warzywnej, a pieczarki i cebulę do sosu grzybowego. Zupę przed podaniem można zabielić. Podawaj z uszkami, makaronem lub sam wywar.



autorka przepisu: Olga Zadroga

fot. Gabi Tomala

Zupa makowa



0:35 h



4-5 porcji

Składniki

Zupa

- mak suchy mielony 200 g
- mleko 1 l
- miód 3-4 łyżki

Kluski kładzione

- kasza manna 150 g
- jajko 2 szt.
- śmietana 18%
- cukier 40 g
lub miód 1 łyżeczka
- szczypta soli
- opcjonalnie do zupy można dodać suszone owoce takie jak rodzynki, morele czy żurawina.

Przygotowanie

Suchy mak przesyp do garnka i zalej wrzątkiem 1-2 cm nad poziom maku. Pozostaw do ostudzenia. Dolej mleko i gotuj na małym ogniu przez 15 min. Na koniec dodaj miód do smaku.

Wszystkie składniki do klusek dokładnie wymieszaj w misce i odstaw na 15 min. Jeśli konsystencja będzie zbyt sucha, można dodać śmietany. Zagotuj garnek z wodą. Malutkimi łyżeczkami zamoczonymi w zimnej wodzie formuj bardzo małe kluseczki i wkładaj je na wrzątek. Kluski mocno powiększają swoją objętość. Gotuj 5 min. od wypłynięcia. Zupę podawaj z kluskami.



autorka przepisu: Yga Kostrzewa

fot. Aleksandra Nowysz

Bigos myśliwski wege

 3 dni

 8-12 porcji



Składniki

- kapusta kiszona 1 kg
- kapusta surowa 1 kg
- cebula 1-2 szt.
- suszone grzyby 10 dag
- suszone lub wędzone śliwki 10-15 szt.
- 1 kieliszek czerwonego wytrawnego wina
- olej (najlepiej rzepakowy)
- liść laurowy 3-4 szt.
- ziele angielskie 3-4 szt.
- pieprz 8-12 szt.
- sól
- kminek
- majeranek
- jałowiec 3-4 szt.
- goździki
- tymianek

Przygotowanie

Cebulę pokrój w kostkę, podsmaż na oleju na złoto na patelni. Kapustę kiszoną odsącz i pokrój. Kapustę surową posiekaj, umieść na sicie i sparz wrzątkiem. Grzyby namocz w przegotowanej wodzie na 30-60 min. Możesz je też obgotować przez 15-20 min., a wodę z grzybów wlać do bigosu. Śliwki pokrój w cienkie plasterki. Składniki ułóż warstwami, podlej wodą i olejem, dodaj przyprawy poza solą. Pierwszego dnia duś dość długo, ok. 2-3 godzin. Podlewaj od czasu do czasu wodą. Drugiego i trzeciego dnia odgrzewaj po godzinie. Według zwyczaju, garnek powinien się nieco przypalić! Trzeciego dnia dodaj wino i posól do smaku. Jeśli jest za kwaśny, dodaj nieco cukru. Prawdziwy bigos jest gotowy dopiero trzeciego dnia! Bigos można, a nawet zalecane jest, aby go zamrozić.



autorki przepisu: Olga Zadroga & Yga Kostrzewa

fot. Aleksandra Nowysz

Pierogi z kapustą i grzybami



2:30 h



6-8 porcji



Składniki

- bigos myśliwski 250 g
- suszone grzyby 80 g
- średnia cebula 3 szt.
- olej 3 łyżki
- sól i pieprz

Ciasto na uszka/pierogi wegańskie

- mąka pszenna 0,5 kg
- gorąca woda - ok. 70-80 stopni 200 ml
- olej/masło 80 g
- sól 1 łyżka

Przygotowanie

Grzyby przygotuj tak, jak w przepisie na uszka. Połącz z bigosem myśliwskim i dokładnie wymieszaj.

Wymieszaj składniki na ciasto łyżką, a potem wyrób ręcznie na gładką masę. Rozwałkuj cienko i wycinaj kółka o średnicy szklanki.

Uzyskany farsz nakładaj po łyżeczce i zalepiaj brzegi. Pierogi gotuj w osolonej przez 2 min. od wypłynięcia.

Podawać po ugotowaniu lub odsmażyć przed podaniem na maśle lub oleju.





autorka przepisu: Olga Zadroga

fot. Aleksandra Nowysz

Tarta szpinakowa na spodzie z batata



1:00 h



4 porcje



Składniki

- duży batat 1 szt. (ok. 400 g)
- cebula 1 szt.
- szpinak świeży lub mrożony
- w liściach 300 g
- suszone pomidory w oliwie 6 szt.
- olej 2 łyżki
- jogurt naturalny 400 g
- jajko 1 szt.
- starty twarde ser (parmezan, grana padano, pecorino) - 50 g
- gałka muskatołowa ¼ łyżeczki
- sól
- Pieprz

Przygotowanie

Obranego batata pokrój na szerokie wstążki przy użyciu obieraczki do warzyw. Formę do tarty posmaruj olejem i ułóż batata na zakładkę na dnie i bokach. Pozostałą część batata pokrój w kostkę 1x1cm, cebulę w kostkę i suszone pomidory w paski.

Rozgrzej olej na dużej patelni i podsmaż batata przez ok. 5 min. Dodaj cebulę, podsmażaj kolejne 2 min. Dodaj suszone pomidory i szpinak i podduś do momentu kiedy szpinak straci swoją objętość. Przełóż do miski i odstaw do ostudzenia. W misce wymieszaj jajko z jogurtem i serem, dodaj ostudzone warzywa. Dopraw gałką muskatołową, solą i pieprzem. Całość przełóż na przygotowany wcześniej spód. Piecz w piekarniku 30 min w temp. 180 °C.



autorka przepisu: Olga Zadroga

fot. Aleksandra Nowysz

Kasza gryczana z warzywami z jajkiem



0:35 h



3-4 porcje



Składniki

- kasza gryczana niepalona 200g
- marchewka 2 szt.
- por ½ szt.
- olej 2 łyżki
- suszone morele 8 szt.
- suszone śliwki 8 szt.
- ziarna słonecznika 4 łyżki
- pestki dyni 4 łyżki
- jajka 2 szt.
- sól pieprz

Przygotowanie

Ugotuj kaszę gryczaną al dente. Podpraż ziarna słonecznika i dyni na suchej patelni. Odstaw do ostudzenia. Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Pora pokrój w plasterki. Podduś warzywa na oleju przez 5 min. na małym ogniu.

W międzyczasie pokrój morele i śliwki na małe paski. Do warzyw dodaj suszone owoce, nasiona i ugotowaną kaszę. Wymieszaj wszystko i dopraw solą i pieprzem. Na małą patelnię z nieprzywierającą powłoką wlej 3-4 cm wody i doprowadź ją do wrzenia.

Wbij na nią jajko i gotuj ok. 2 min. do ścięcia białka. Delikatnie podważ jajko łyżką cedzakową i przełóż na talerz. Posyp solą.

Kaszę podawaj z jajkiem.



autor przepisu: Rafał Jankowski

fot. Aleksandra Nowysz

Wegańskie „śledzie” po kaszubsku na ostro



0:45 h



5-6 porcji



Składniki

- 1 kg bakłażana
- olej rzepakowy
- sól
- pieprz

Przygotowanie

Bakłażany pokrój na płaty o grubości 1 cm, obsyp hojnie solą i dokładnie natrzyj olejem rzepakowym z każdej strony. Wyłóż na blasze i piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 20-25 min.

Farsz

- średnie cebule 4 szt.
- suszone śliwki 4-5 szt.
- goździki 5 szt.
- ziele angielskie 3 szt.
- liście laurowe 3 szt.
- koncentrat pomidorowy 4 łyżki
- ocet 1 łyżka
- woda ¼ szklanki
- cukier trzcinowy 1 łyżeczka
- cynamonu ½ łyżeczki
- pokruszone nori 1,5 łyżki
- pieprzu cayenne ½ łyżeczki
- olej lniany, ziarna gorczycy, liście laurowe

Pokrój cebulę w paski, wrzuć na patelnię z olejem, dodaj drobno pokrojone suszone śliwki, goździki, cynamon. Smaż przez 8 min. na wolnym ogniu, często mieszając. Dodaj koncentrat pomidorowy i pozostałe składniki. Farsz powinien być delikatnie słodki i ostrawy. Gotuj do zgęstnienia, aż odparuje woda.

Na każdy płat bakłażana połóż łyżeczkę farszu i ciasno zawiń w roladkę. Włóż je do wysokiej miski lub małego słoika jedno przy drugim. Pomiędzy roladki włóż listki laurowe, trochę gorczycy i zalej olejem lnianym, aż do przykrycia. Gotowe już po 2 godzinach, ale najlepiej zrobić 6-8 godzin przed podaniem.





przepis od: Katarzyna Bareja

fot. Aleksandra Nowysz

Sałatka ametystowa



0:30 h



4-6 porcji



Składniki

- nasiona słonecznika $\frac{1}{2}$ szklanki
- cukier 1 łyżeczka
- sól morska drobnoziarnista
- oliwa 2 łyżki
- czerwona cebula 1 szt.
- czosnek 3 średnie ząbki
- kapusta czerwona $\frac{1}{2}$ kg
- świeży rozmaryn 1 łyżeczka lub $\frac{1}{3}$ łyżeczki suszonego
- rodzynki lub żurawina lub pokrojone, suszone śliwki dwie łyżki
- ocet balsamiczny $1\frac{1}{2}$ łyżki
- pół kubka pokrojonej w kostkę fety

Przygotowanie

Podpraż nasiona słonecznika w suchej patelni na złoty kolor. Posyp cukrem i solą, mieszaj, aż się rozpuszczą, i odstaw.

Cebulę pokrój w kostkę, a następnie podsmaż cebulę na złoto i posól. Dodaj zmiążdżony czosnek i kapustę pokrojoną w cienkie paski, mieszaj i gotuj kilka minut, aż kapusta zmięknie.

Dodaj rozmaryn, połowę rodzynek lub żurawiny, ocet. Podawaj posypane pozostałymi bakaliami i fetą.



autorka przepisu: Olga Zadroga

fol. Aleksandra Nowysz

Ciasto czekoladowe z orzechami



2:30 h



6-8 porcji



Składniki

Ciasto

- mąka orkiszowa pełnoziarnista 210 g
- ksylitol 170 g
- kakao 40 g
- dowolne orzechy 70 g
- soda oczyszczona 1 łyżeczka
- szczypta soli
- cynamon ½ łyżeczki
- kardamon ⅓ łyżeczki
- kawa 250 ml
- olej 75 g
- ocet winny lub jabłkowy 1 łyżka

Polewa

- czekolada gorzka 1 tabliczka
- olej kokosowy 2 łyżki

Przygotowanie

Przygotuj 250 ml kawy i odstaw do ostudzenia. Pokrój drobno orzechy. W dużej misce wymieszaj suche składniki.

W małej misce ubij kawę, olej i ocet do dokładnego połączenia składników i powstania lekkiej piany. Wymieszaj szpatułką suche składniki z mokrymi do dokładnego wymieszania.

Przełóż do keksówki (u mnie wymiary 29x10cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 30 min. w temperaturze 180°C do suchego patyczka.

Czekoladę pokrój na bardzo drobne kawałki i rozpuść w kąpieli wodnej z olejem kokosowym. Polej ciasto.



autor przepisu: Rafał Jankowski

fot. Ewelina Wiercińska

Rozgrzewająca herbata zimowa



0:15 h



1 porcja



Składniki

- szklanka zaparzonej czarnej herbaty
- dwa plasterki pomarańczy
- sok z $\frac{1}{4}$ pomarańczy
- imbir 2 plasterki
- łyżeczka soku z cytryny
- goździki 5-6 szt.
- cukier trzcinowy lub miód 1 łyżeczka
- jabłko 2 plasterki

Przygotowanie

Na dno kubka połóż plasterki imbiru. Z pomarańczy odkrój dwa plasterki. Jeden możesz przyozdobić goździkami. Połóż plasterki na imbirze (przyozdobiony na wierzchu). Dodaj sok z pomarańczy.

Wsadź torebkę herbaty i od razu zalej wrzątkiem. Pozwól się zaparzyć ok. 3-4 min. i po tym czasie dodaj sok z cytryny.

Na koniec, po chwili przestudzenia, dodaj cukier lub miód.



autor przepisu: Rafał Jankowski

fot. Ewelina Wiercińska

Wege smalec z białej fasoli



0:15 h



6-8 porcji



Składniki

- średnia cebula 1 szt.
- por ¼ łodygi
- słodkie jabłko 1 szt.
- liść laurowy 1 szt.
- ziele angielskie 1 szt.
- jałowiec 1 szt.
- olej rzepakowy
- fasola biała 1½ szklanki ugotowanej lub 1 puszka
- majeranek ½ łyżeczki
- sos sojowy 1 łyżka
- sól wędzona ½ łyżeczka
- pieprz ziarnowy

Przygotowanie

Do blendera wrzuc pokrojoną na kawałki cebulę i pora, blenduj kilka sekund do mocnego rozdrobnienia. Jabłko pokrój w drobną kostkę.

Na patelni rozgrzej olej, dodaj zblendowane warzywa i jabłko, wrzuc liść laurowy, ziele angielskie i jałowiec. Smaż do zarumienienia na złoty kolor na małym ogniu.

Fasolę odcedź i wrzuc do blendera. Zmiksuj z sosem sojowym, solą wędzoną i majerankiem do uzyskania dość jednolitej masy.

Z podsmażonych warzyw z jabłkiem usuń przyprawy i dodaj je do blendera. Miksuj przez 5 sekund i dodatkowo zamieszaj.





autorka przepisu: Gabi Tomala

fot. Gabi Tomala

Świeża fasola w sosie jabłkowym z pieczonymi ziemniakami



1:45 h



3 porcje



Składniki

- ugotowana fasola al dente 2 szklanki
- bulionu warzywny 500 ml
- sok jabłkowy tłoczony 300 ml
- masło/ margaryna/ oliwa 3 łyżki
- parę gałązek świeżego rozmarynu
- miód 1 łyżka
- płatki drożdżowe nieaktywne 2 łyżki
- sól i pieprz
- świeżo mielona gałka muskatołowa
- małe ziemniaki 10 szt.

Przygotowanie

Zacznij od wyszorowania ziemniaków. Przekrój je na pół, oblej dobrymi paroma łyżkami oliwy, dodaj dużą szczyptę soli, pieprzu i parę listków rozmarynu. Piecz około godziny w 200-220°C.

Ugotuj namoczoną lub świeżą fasolę jaś. Jednak nie pozwól jej się rozgotować, ma być al dente. Wlej do głębokiej patelni lub garnka bulion, sok jabłkowy, dodaj masło, rozmaryn, miód oraz ugotowaną fasolę. Gotuj na dużym ogniu około 10-15 min., aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj łyżkę płatków drożdżowych i sporą szczyptę soli. Podgrzewaj jeszcze chwilę.

Podaj fasolkę razem z sosem, obsyp resztą płatków drożdżowych, sporą szczyptą pieprzu i mieloną gałką muskatołową. Zajadaj z pieczonymi ziemniaczkami.



Część z nas od kuchni



Yga Kostrzewa

W Koop od ponad pół roku, ale od wielu lat jestem fanką, obserwatorką oraz kupującą świetne wyroby (w historycznym już sklepie przy Wilczej). Lubię gotować, jeść, jestem foodie :-). Kiedyś gotowanie uważałam za stratę czasu, ale z wiekiem zrozumiałam, jak ważne jest to, co jemy (w ponad połowie ma wpływ na nasze zdrowie i dobrostan), jak przygotowujemy posiłki, jakość tego jedzenia.

Święta kuszą nas nieco innymi daniami niż na co dzień, wyjątkowymi – jeśli się przejemy (pozwólmymy sobie popołgować w ten wyjątkowy czas), polecam np. wypić 2 porcje zaparzonego rumianku na lepsze trawienie. W najbliższe święta mam ambicję przygotować coś, czego jeszcze nie robiłam: Laugenbrötchen, czyli niemieckie bułeczki ługowe – podobno bardzo smaczne.



Olga Zadroga

Gotowanie to moja wielka pasja i uwielbiam karmić innych ludzi. Każda wizyta w sklepach Kooperatywy Dobrze jest dla mnie inspiracją do poszukiwania nowych smaków, stworzenia nowych dań i przetestowania nieznanych mi wcześniej produktów. Jako członkini Kooperatywy bardzo doceniam to, że przy półce nie muszę zastanawiać się, czy produkt ma dobry skład i etyczne pochodzenie, bo wiem, że nie znalazł się na niej przypadkowo i został sprawdzony przez wiele osób przede mną.



Rafał Jankowski

Kooperatywa kształtuje i rozwija cudowną cechę, jaką jest społecznictwo. Działanie jednostek na rzecz ogółu, w tym przypadku promowanie i wspieranie zdrowej żywności, uprawianej w zrównoważony sposób, za którą ludzie otrzymują godziwe wynagrodzenie, to coś, co chciałbym, żeby rozlało się po Warszawie, Polsce i całym świecie!

Dla mnie gotowanie to przede wszystkim sposób na ciekawe i twórcze spędzenie wolnego czasu, połączone z dawaniem przyjemności sobie i innym. Lubię potrawy regionalne z różnych części świata, kuchnie azjatycką i włoską.



Gabi Tomala

Gotowanie to ważna część mojej tożsamości. To forma ekspresji i poczucie przynależności — do regionu, społeczności, matki ziemi. Uważam, że to, jak gotujemy, jest równie istotne jak to, czym gotujemy. O jakościowe produkty w tych czasach nietrudno, ale lokalne nie są już tak kuszące, kiedy mamy w zasięgu ręki kolorowe cuda z drugiego końca świata. Zerknijmy jednak na to, co jest wokół nas i poruszajmy się wraz z rytmem otaczającej nas natury. Tak trafiłam do Koop, miejsca, gdzie jakość przeplata się z sezonowością, lokalnością i sprawiedliwością handlu.



O Kooperatywie Spożywczej „Dobrze”

Stowarzyszenie Kooperatywa Spożywcza „Dobrze” to działająca od 2014 roku w Warszawie inicjatywa zrzeszająca około 460 osób.

Jako pierwsza kooperatywa w Polsce, „Dobrze” założyła własne sklepy non-profit, które działają dzięki zaangażowaniu społeczności członkiń i członków Kooperatywy w comiesięczną pracę na rzecz organizacji. Sklepy te są próbą tworzenia praktycznej alternatywy dla niesprawiedliwego systemu dystrybucji żywności, miejscem budowania silnej społeczności lokalnej, zacieśniania współpracy między miastem a wsią. Kooperatywa prowadzi działania edukacyjne i rzecznicze na rzecz zdrowego żywienia, skracania łańcuchów dostaw, sprawiedliwej gospodarki i wspierania rolnictwa ekologicznego.

Możesz nas odwiedzić, wybierając się do jednego z naszych sklepów w Warszawie. Znajdziesz nas tu:

- al. Niepodległości 88, Mokotów
- ul. Andersa 27, Muranów

Możesz także poznać bliżej naszą działalność odwiedzając nas w Internecie:

dobrze.waw.pl

Facebook: [@kooperatywadobrze](https://www.facebook.com/kooperatywadobrze)

Instagram: [@koopdobrze](https://www.instagram.com/koopdobrze)

#gotujzkooperatywą



