



Malo
MANJE OTPADA
za više ukusa



MALi NAPORI, *ogromni efekti*

Vaš vodič za smanjenje bacanja hrane kod kuće

Sitni postupci mogu napraviti veliku razliku. Naša misija je da smanjimo bacanje hrane gde god možemo. Čak i ako je vaša vekna hleba malo ustajala ili je vaše povrće izgubilo na hrskavosti, iskra mašte vam može pomoći da se istakne njihov odličan ukus! Ovaj vodič će vam pomoći da smanjite rasipanje hrane, otkrijete nove inventivne recepte za planiranje unapred i kako da kupujete na održiv način.



Koja je vaša korist od ovoga

- | | |
|--|----|
| O bacanju hrane | 3 |
| 11 saveta i trikova za manje bacanje hrane | 6 |
| 5 ideja za obroke kojima ćete smanjiti bacanje hrane | 11 |



Bacanje hrane: Zašto se toliko buke diže oko toga?

Kada hrana koja nije pokvarena bude nepojedena i bačena, ona postaje otpad od hrane. Time nastaje oko 8% globalnih emisija gasova koji izazivaju efekat staklene bašte. Do nepotrebnog bacanja hrane može doći usled preterane kupovine, nepravilnog skladištenja ili jednostavno previše kuvanja. Bacanjem hrane gubimo na hranljivim obrocima, rasipamo resurse koji se koriste za proizvodnju hrane (poput energije i vode) i doprinosimo oslobađanju gasova koji izazivaju efekat staklene bašte kada se hrana razlaže na deponijama.





Zašto se dobra hrana baca?

Od uzgoja do obroka, na svakom koraku izrade hrane dolazi do stvaranja nekog otpada:

- Na farmama: usevi mogu ostati neobrani zato što se proizvelo previše ili zato što ne izgledaju savršeno.
- U fabrikama: Tokom obrade, neka hrana možda neće stići do prodavaca zbog veličine ili izgleda.
- U prodavnicama: Supermarketi ponekad bacaju hranu koja je blizu isteka roka ili je prošla rok upotrebe – čak i ako je još uvek dobra za jelo.
- U našim domovima: 60% otpada od hrane se dešava kod kuće. Svi mi povremeno kupujemo više nego što nam je potrebno, zaboravljajući šta je u frižideru ili kuvamo više nego što možemo da pojedemo.

4%



Na globalnom nivou, 40% proizvedene hrane se baca.



Misija kompanije Dr. Oetker je da smanji bacanje hrane

Iako se širom naše industrije baca hrana, mi smo posvećeni tome da budemo različiti! Na osnovu naših ciljeva iz Povelje održivosti, cilj nam je da smanjimo otpad od hrane koji nastaje u našoj proizvodnji i skladištima:

25%



Obavezujemo se da smanjimo otpad od hrane za 25% do 2025. godine.

Efikasna proizvodnja:

Fino podešavanje naših procesa radi smanjenja otpada.

Pametne zalihe:

Poboljšanje upravljanja našim zalihama kako bi se izbegla prekomerna proizvodnja.

Donacije hrane:

Partnerstvo sa aplikacijom Too Good To Go kako bi potrošačima ponudili pristup dobroj hrani.

Donacije:

Partnerstvo sa dobrotvornim organizacijama za podjelu viška hrane.

Recepti u ovom letku su kreirani kao deo našeg partnerstva sa aplikacijom Too Good To Go.



11 SAVETA I TRIKOVA ZA *izbegavanje otpada od hrane*

Spremni da izvedete neku magiju u kuhinji? Tu smo da vam pomognemo savetima i trikovima uz pomoć kojih će vaša hrana biti fantastično sveža, uz koje ćete napraviti kreativne planove obroka i pretvoriti ostatke hrane u ukusna otkrića.

Kupujte pametno

1. Različite radnje koje možete da izvršite da biste smanjili količinu otpada kod kuće uključuju izbegavanje preterane kupovine tako što nećete kupovati gladni i fokusiraćete se na ono što vam je potrebno. Kao lep sporedni efekat, ovim takođe štedite i novac i obuzdavate impulsivnu kupovinu. Takođe možete da planirate svoje obroke za nedelju dana, tako što ćete zapisati koliko treba da kuvate, za koga i sastojke koji su vam potrebni. Zatim, pre nego što krenete u prodavnicu, odvojite nekoliko minuta da proverite šta već imate kod kuće i da napravite listu za kupovinu na osnovu onoga što vam je zaista potrebno.



Dobro proučite hranu

Kako znate da hrana više nije baš najbolja? Datumi „upotrebljivosti“ označavaju kada proizvod više nije bezbedan za jelo. Trebalo bi da upotrebite ove proizvode pre nego što im istekne rok upotrebe. Datumi „upotrebljivo do“ jednostavno ukazuju na to kada je hrana najboljeg kvaliteta – a ne kada je bezbedna! Mnogi proizvodi su i dalje dobri nakon datuma „upotrebljivo do“, pa zato iskoristite svoja čula vida, mirisa i ukusa da proverite da li je vaša hrana još uvek jestiva.

2.



Istražite recepte na internetu

3. Niste sigurni šta da radite sa nasumičnim asortimanom hrane u vašem frižideru? Dr. Oetker nudi niz ukusnih recepata koji će vam pomoći da maksimalno iskoristite sastojke koje imate. Pogledajte neke od naših omiljenih recepata u ovom vodiču ili jednostavno pretražite recepte na našoj veb-stranici za više ideja. Možda ćete pronaći svoje novo omiljeno jelo!



Zamrznite da oстане sveže

Spremite hranu u zamrzivač da mesecima ostane sveža! Ako imate ostatke ili sastojke koji se približavaju kraju perioda za upotrebu, stavite ih u zamrzivač. Zamrzavanje produžava životni vek mnogih namirnica, omogućavajući vam da kasnije uživajte u njima bez rizika od kvarenja. Možete zamrznuti niz namirnica, od povrća, svežeg mesa i ribe do smutija i jogurta. Spanać, brokoli, boranija, špargla i tikvice su povrće pogodno za zamrzavanje. Sa druge strane, salate sa visokim sadržajem vode kao što su krastavac, kupus i zelena salata imaju tendenciju da omlitave. Isto važi i za voće – dok voće sa puno vode poput lubenice, jabuke i kruške često postane kašasto u zamrzivaču, bobičasto voće, ananas i banane se lepo smrzavaju. Jedan od najboljih načina da pratite smrznutu hranu u zamrzivaču je da na pakovanju označite šta je unutra i datum kada ste to kovali ili zamrzli. Dok zamrzavanje u teoriji može produžiti rok trajanja proizvoda na neodređeno vreme, neka hrana gubi ukus i teksturu kako vreme prolazi. S obzirom na to, najbolje je da proverite koliko dugo možete da zamrznete svaku namirnicu da biste obezbedili najbolji kvalitet.

4.



Pratite svoj otpad

5. Bacanje novca nema smisla. Ali to zapravo radimo kada bacamo hranu! Možete da koristite aplikaciju da pratite koliko košta vaš otpad od hrane ili da napravite sopstvenu mesečnu listu sve hrane koju bacite. Zapanjujuće je videti koliko se toga baca! NoWaste, nosh i Kitche su odlične aplikacije za praćenje toga šta ste kupili, dokle namirnice važe i sadržaja frižidera i kredenaca.

Probajte slatka rešenja

Svi smo mi ponekada prezrele plodove ostavljali u korpi s voćem. Pečenje je fantastičan način da iskoristite voće i povrće kom je malo prošlo vreme kada je najbolje za jelo. Razmislite o hlebu od banane, mafinima od tikvica, kolaču od šargarepe i mrvicama od jabuka. Pretvarajući svoje otpatke u štrudlu, možete se počastiti i istovremeno sprečiti stvaranje otpada.



6.

Poboljšajte svoje obroke

Iskoristite preostale sastojke da dodate ukus drugim jelima. Da biste potrošili ostatke hrane, obogatite svoju Ristorante picu dodacima poput povrća, mesa ili sireva koje imate pri ruci. Takođe možete da naučite i neke jednostavne „uradi sam“ metode čuvanja, kao što su kiseljenje, pravljenje džema i sušenje ostataka u rerni.



Napravite bogatu supu

Imate fioku za povrće punu sitnih ostataka? Ispecite ih i pomešajte sa začinskim biljem i začinima da biste napravili bogatu, ukusnu supu. To je jednostavan i ukusan način da maksimalno iskoristite ono što imate.



8.

Skladištite pametno

9.

Pravilnim skladištenjem hrane možete značajno produžiti vek trajanja hrani. Hleb je jedna od namirnica koja se najčešće baca. Da biste maksimalno iskoristili hleb, treba ga čuvati na sobnoj temperaturi, u hermetički zatvorenoj kesi ili kutiji za hleb – a može se čuvati i u zamrzivaču do šest meseci! Kada čuvate voće i povrće, vodite računa o tome koje vrste držite jednu sa drugom. Neka od voća oslobađaju gas etilen, koji može ubrzati proces sazrevanja proizvoda koji se pored njih nalaze. Čuvajte jabuke koje proizvode etilen, zrele banane i paradajz podalje od svežih bobica koje su osetljive na etilen.

	X	✓	X
	✓	✓	✓
	X	✓	X
	X	✓	X

Savršeno odgovaraju!



Podelite ili donirajte

Davanje je dobitna stvar – pomaže životnoj sredini, koristi onima kojima je potrebno i osećate se sjajno zato što ste učinili nešto dobro! Ako se desi da imate višak hrane, razmislite o tome da je podelite sa komšijama, prijateljima i porodicom ili da je donirate nekoj lokalnoj organizaciji.

Ne samo da ovo pomaže u smanjenju otpada, već takođe podržava vašu zajednicu ili vam daje priliku da podelite trenutak uživanja sa prijateljima.

10.



Organizujte zabavu

Kao poseban savet za izbegavanje rasipanja hrane, razmislite o organizovanju zabave. To je fantastičan način da iskoristite ostatke i napravite ukusna jela od recepata u ovoj knjižici. Pozovite prijatelje i ohrabrite ih da donesu svoje preostale sastojke. Zajedno možete uživati u raznim obrocima, a da pritom ništa ne propadne. Ne samo da ćete smanjiti bacanje hrane, već ćete se i odlično zabaviti deleći hranu i uživajući u međusobnim kulinarskim kreacijama.

11.





KUVANJE BEZ IMALO BACANJA HRANE

Saveti za korišćenje svakog dela vaše hrane,
od korena do stabljike.



HLEB OD KORENA ŠARGAREPE

sa pestom od šargarepe

Za hleb:

250 g organske šargarepe
250 ml vode
450 g brašna tipa 500
1 kesica Dr. Oetker Suvog
pekarskog kvasca
3 kašike maslinovog ulja
1 ravna kašičica soli

Za pesto:

120 g zelenog dela organske
šargarepe
150 g mlevenih badema
350 ml maslinovog ulja
125 g parmezana
1 čen belog luka
so po ukusu
mleveni biber po ukusu

1.Priprema:

Operite šargarepe, narežite ih i prokuvajte u 250 ml vode. Kuvajte poklopljeno na laganoj vatri 15 minuta dok ne omekšaju. Ispasirajte šargarepu i ostavite da se ohladi.

2.Testo:

Pomešajte brašno sa suvim kvascem u posudi. Dodajte pire od šargarepe, ulje i so. Mikserom mešajte oko 5 minuta da se dobije testo. Posipajte brašnom, poklopite i ostavite na toplom mestu dok vidno ne naraste (60 minuta).

3.Pečenje:

Postavite papir za pečenje u pleh. Prethodno zagrejte rernu na 220°C/200°C sa ventilatorom/oznakom za gas na 7. Stavite testo na pobrašnjenu površinu i podelite ga na pola. Svaku polovinu oblikujte u veknu, uhvatite za krajeve, uvijte i stavite u pleh. Ponovite isto sa drugim komadom testa. Ponovo poklopite i ostavite na toplom mestu dok hleb vidno ne naraste, a zatim pecite 15–18 minuta i ostavite da se ohladi na rešetki.

4.Pesto:

Lagano propržite bademe u nelepljivoj posudi i ostavite da se ohlade na tanjiru. Odvojite 50 g za hrskavi deo u pestu. Operite zeleni deo šargarepe i osušite. Odrežite donje delove šargarepe, pa gornji deo iseckajte zajedno sa parmezanom i belim lukom. Koristeći blender, izmiksajte u činiji sve sastojke, osim 50 g badema. Umešajte bademe i začinite solju i mlevenim biberom po ukusu. Pesto se može čuvati u frižideru 5 dana ili zamrznuti do 3 meseca.

Da li ste znali?

Zeleni deo šargarepe sadrži značajne količine vitamina K, vitamina C i kalijuma, što ga čini vrednim dodatkom zdravoj ishrani.





MAGIJA SA OSTACIMA HRANE

Pretvorite jučerašnje ostatke u današnju ukusnu poslasticu.



ČOKOLADNA TORTA

sa preostalim mrvicama od torte

Za tepsiju

(25 x 11 cm):

malo masti
malo brašna

Za tortu:

150 g ostataka od torte
100 g brašna
3 ravne kašičice Dr. Oetker
Praška za pecivo
25 g Dr. Oetker Kakao praha
125 g šećera
1 kesica Dr. Oetker Vanilinog
šećera
1 prstohvat soli
200 g mekog putera ili
margarina
4 srednja jajeta
4 kašike mleka
100 g Dr. Oetker Crne
čokolade (narendane)
150 g Dr. Oetker Crne
čokolade (za glazuru)

1.Priprema:

Podmažite i pobrašnite pleh. Izmrvite ostatke torte rukom. Odvojite 1 kašiku ostataka za dekoraciju. Zagrejte rernu na 180°C / 160°C sa ventilatorom.

2.Testo:

Sjedinite brašno, prašak za pecivo, kakao i ostatke torte u činiji. Dodajte preostale sastojke, osim rendane čokolade. Mešajte kratko na najnižem stepenu, a zatim na najjačem 2 minuta dok smesa ne postane glatka. U smesu kratko umešajte rendanu čokoladu.

3.Pečenje:

Izlijte testo u pripremljen pleh i poravnajte odozgo. Stavite tortu na rešetku u donjoj trećini rerne. Pecite 60 minuta. Ostavite tortu da odstoji u plehu 10 minuta. Uklonite i potpuno ohladite na rešetki za hlađenje.

4.Dekoracija:

Otopite čokoladu sa kašikom ulja, pa glazurom prelijte tortu i ukasite prethodno odvojenim ostacima torte.

Savet za održivost:

Kao alternativu glazuri, možete da upotrebite sve vrste ostataka od čokolade. Samo sakupite oko 150 g, istopite i prelijte preko kolača.





RAZNOVRNI SASTOJCI

Otkrijte nove delove svakodnevnih sastojaka.



ZLATNA KAMELJA *od kora banane*

Za karamel:

2 kore od banane
(organske)
250 ml vode
130 g šećera (kristal ili po
želji kaster šećera)
2 kesice Dr. Oetker
Vanilinog šećera

1. Priprema:

Operite i isecite koru banane na komade. U šerpi prokuvajte 150 ml vode i kuvajte kore 15 minuta na srednjoj vatri. Ispasirajte pomoću štapnog blendera i procedite kroz fino sito.

2. Kuvanje:

Zagrejte 100 ml vode i šećer u tiganju do ključanja. Ostavite da se krčka 5-6 minuta, povremeno mešajući. Dodajte pire od kore banane kada šećer postane sirupast. Nastavite da mešate dok se smesa ne zgusne. Napunite tegle i ostavite da se ohladi.



Preporuka za recept:

Za ukusnu zdravu poslasticu, zamrznite banane na komade pre nego što se pokvare i iskoristite ih za pravljenje kremastog sladoleda od banane. Ovaj karamel je savršen kao preliv!





SEZONSKE POSLASTICE

Uživajte u receptima za koje se koriste sveži, sezonski proizvodi, kako biste čuvali okolinu.



PRŽENICE 2.0

sa sosom od šljiva

Za sos:

1 kg šljiva
250 g šećera
1 kesica Dr. Oetker Džemfixa
2:1
1 kesica Dr. Oetker Burbon
vanila aromatizovanog
šećera

Za prženice:

300 ml mleka
2 srednja jajeta
25 g šećera
1 kesica Dr. Oetker Burbon
vanila aromatizovanog
šećera
Oko 6 kriški ostataka torte
(1 cm debljine, starih između
2-5 dana)
5 kašika
biljnog ulja

1.Sos:

Šljive operite, izvadite košpice i isecite na kriške. U šerpu dodajte šljive, Džemfix i kesicu burbon vanila šećera. Prebacite lonac na šporet i ostavite da provri na srednjoj vatri. Pustite da se smeša krčka do 5 minuta uz mešanje. Vrući sos sipajte u sterilisane tegle, zatvorite i ostavite da se potpuno ohladi.

2.Priprema:

U činiji pomešajte mleko, jaja, šećer i burbon vanilin šećer. Potopite svaku stranu kriški torte u mešavinu sa jajima.

3.Ispecite tortu:

U tiganju zagrejte ulje na srednjoj vatri i dinstajte komade torte oko 4 minuta po strani, dok ne postanu zlatno braon boje. Stavite ih na papirni ubrus da upije višak ulja. Pospite šećerom u prahu i poslužite uz sos.



Da li ste znali?

Za pripremu sosa možete koristiti bilo koju vrstu voća sa košpicama. Probajte breskve, kajsije, trešnje ili nektarine u zavisnosti od sezone. To je takođe odlična prilika da vam voće duže traje i da uživete u njemu i van sezone.





PRIHVATITE NESAVRŠENOSTI

Uživajte u neverovatnom ukusu sparuškanih,
jedinstvenih proizvoda.



PIZZA MARGHERITA

sa rukolom i antipastima

Za antipaste:

100 ml maslinovog ulja
3 kašike sirćeta, npr.
balzamiko sirćeta
1 kašičica meda
so po ukusu
biber po ukusu
1 čen belog luka
1 ½ kg mešanog povrća, npr.
patlidžan, tikvica, pečurke,
paradajz, luk
bosiljak

Za picu:

Dr. Oetker Feliciana [MS1] Pizza
Margherita
Gomila rukole
Malo parmezana

1.Priprema:

Za marinadu, pomešajte maslinovo ulje, sirće, med i začine u posudi. Očistite i ispasirajte beli luk u smesu.

2.Povrće:

Operite i isecite povrće. Posolite kriške patlidžana i pustite da se ocede na cediljki. Osušite komade između papirnih ubrusa. Zagrejte maslinovo ulje u velikom tiganju. Propržite povrće i stavite u činiju. Pospite bosiljak i prelijte marinadom. Marinirajte u frižideru 2–3 sata.

3.Pica:

Ispecite picu prema uputstvima na pakovanju. Stavite rukolu na picu, a zatim marinirano povrće. Pospite parmezanom i poslužite toplo.

Da li ste znali?

Pored pice, antipasti su fantastičan dodatak mnogim jelima. Dodajte ih uz salate, testenine, omlete, fritate, sendviče ili tostove, ili kao prilog uz bilo koje jelo. Možete koristiti povrće da napravite svoje antipaste. Često su ukusnije kada je povrće malo prezrelo, jer je tada najukusnije.



